

cieszyńskie *na* obcasach

Bezpłatny magazyn dla kobiet



Roma Rajewska



Anna Musiałik



Małgorzata Wacławik-Syrotek



Maria Chudecka



Halina Czerema



Anna Babik



Dorota Grodzicka



Renata Owczyńska



Lucja Brzezicka



Magdalena Grala



Ilona Krzemińska



Grazyna Krehut

Liderki KIWI zapraszają do lektury magazynu

Ucz się i studiuj w Cieszynie! – Aktywne i zaangażowane – SOS dla zdrowia

Współczesne kobiety – język zmiany



W numerze

Jak działa Stowarzyszenie Klub Kobiet Kreatywnych

Po co nam kongresy kobiet	4
Leroy Merlin w Cieszynie inspiratorem społecznych zmian	11

Politycy o kobietach

Powiat Cieszyński dla kobiet	13
--	----

Ucz się i studiuj w Cieszynie

Uniwersytet Śląski szeroko otwarty na współpracę	16
UL Kultury – pracownia dobrych praktyk	19
Zaangażowanie społeczne w świecie nauki	21
Sukces w Szybinie dostępny dla wszystkich	22
Ekonom w Cieszynie – Szkoła z przyszłością	24
W Cieszynie kształcą inżynierów	26

Aktywne i zorganizowane

Inicjatywy młodych matek w powiecie cieszyńskim	29
Przedsiębiorcze z Brennej	31
Zamkowa 1 – inkubator innowacji społecznych	34
Kreatywne Kamratki z Kaczyc	36
Górale na Saharze – Nomadzi w Beskidach	39
Kluby Kobiet na Zaolziu	42

Relacje międzyludzkie a pomoc

Efekt wioski, czyli dobroczynny wpływ relacji społecznych	47
Silna więź matki i dziecka	49
Ostatnia złotówka – przemoc ekonomiczna wobec kobiet	52

Koła Gospodyń Wiejskich w powiecie cieszyńskim

Jubileusz 150 lecia Kół Gospodyń Wiejskich	53
KGW Łączka	55
KGW Kończyce Małe	56
KGW Strumień	57

SOS dla zdrowia

Kalendarz zdrowia kobiet Śląska Cieszyńskiego	58
Od (waż) się!, czyli jak walczyć z nadwagą w Ustroniu	61
Moja hospicyjna misja	64

Współczesne kobiety – język zmiany

Wybrali nowy zawód – budują wizerunek kobiety	66
Szybie jest znowu w modzie	68
Kobiety Chybie	70



Łączymy kobiece sieci w powiecie cieszyńskim – wizyta u Kamratek w Kaczycach

Cieszyńskie na Obcasach

Bezpłatny magazyn Stowarzyszenia Klub Kobiet Kreatywnych

ISBN: 978-83-944108-1-0

Nakład 10 tys. egzemplarzy

REDAGUJĄ:

Roma Rojowska – redaktorka naczelna

Małgorzata Wacławik-Syrokosz – zastępczyni redaktorki naczelnej

Leszek Wierzbicki – grafik, redaktor techniczny

Zespół: Łucja Brzeżycka, Małgorzata Wacławik-Syrokosz,

Ilona Krzempek, Renata Owczarzy, Anna Maria Babik

Korekta: Małgorzata Wacławik-Syrokosz, Łucja Brzeżycka

Wydawca: Stowarzyszenie Klub Kobiet Kreatywnych

43-400 Cieszyn, ul. Zamkowa 1

kontakt: tel. kom. 694 786 567

<http://klubkobietkreatywnych.pl>

e-mail: redakcjacno@gmail.com

www.facebook.com profil: Klub Kobiet Kreatywnych

i Projekt SKKK: Cieszyńskie na obcasach.

Druk: OFFSETdruk i MEDIA Spółka z o. o., 43-400 Cieszyn, ul. Frysztacka 48

Redakcja zastrzega sobie prawo dokonywania skrótów i zmian w nadstanych materiałach.

Egzemplarz magazynu dostępny jest w wyselekcjonowanych miejscach publicznych powiatu cieszyńskiego: w urzędach gminnych, domach kultury, biurach informacji turystycznej, czytelniach i bibliotekach, kawiarniach, restauracjach, salonach kosmetycznych i fryzjerskich, sklepach, przychodniach.

Na okładce: Liderki KIWI z Cieszyna

Fot. **Tomasz Donocik**. Make-up: **Aleksandra Maciejczyk**

Egzemplarz magazynu dostępny jest w wyselekcjonowanych miejscach publicznych Powiatu Cieszyńskiego: kawiarniach, restauracjach, salonach kosmetycznych i fryzjerskich, sklepach, przychodniach, urzędach gminnych, domach kultury, biurach informacji turystycznej, w czytelniach i bibliotekach.



Magazyn współfinansowany ze środków
Programu Operacyjnego Fundusz Inicjatyw Obywatelskich



Z Cieszyna i Śląska Cieszyńskiego trzeba wyjechać?!



Taka decyzja nie ulega wątpliwości dla młodszego pokolenia, które nie widzi tutaj dla siebie żadnej przyszłości – wniosek ten pochodzi z podsumowania **debaty oxfordzkiej** pt. *Czy warto zostać na Śląsku Cieszyńskim?*, zorganizowanej przez nasze Stowarzyszenie KKK w kwietniu 2016 roku. Temat debaty został wybrany ze względu na bliską dla klas maturalnych perspektywę wyboru dalszej ścieżki edukacyjno-zawodowej. Debatę zrealizowali uczniowie i uczennice technikum organizacji reklamy Zespołu Szkół Ekonomiczno-Gastronomicznych w Cieszynie. Uczestniczyła w niej społeczność uczniowska, nauczyciele oraz władze powiatu cieszyńskiego i Cieszyna. Wynik debaty ma bardzo przykry wydźwięk statystyczny – na 119 uczestników, 60 osób zagłosowało przeciw pozostaniu na Śląsku Cieszyńskim, 40 osób za pozostaniem w regionie, a 19 nie miało zdania. Wynik debaty potwierdziła pisemna ankieta, zawierająca kilkanaście pytań, w której wypowiedziało się 50 uczniów i uczennic z *Ekonomia*. Tylko 38% respondentów wskazało w niej, że warto zostać, 36% – że nie warto, a 26% – nie miało zdania. Spośród ankietowanych ponad 70% młodych kobiet zadeklarowało wyjazd ze Śląska Cieszyńskiego na studia. Chęć wyjazdu ze Śląska Cieszyńskiego potwierdziła również sonda uliczna, którą sfilmowali debataneci dwa dni przed debatą, korzystając z obecności maturzystów innych szkół na Rynku w Cieszynie podczas akcji krwiodawstwa. Odpowiedzi maturzystów na pytanie czy warto zostać na Śląsku Cieszyńskim były zróżnicowa-

ne, ale wyraźnie przechylały się w stronę opinii, że nie warto zostać w regionie.

Wyjątkowo przejęła nas opinia jednego z mówców opozycji, że przyczyną wyjazdów młodych ludzi ze Śląska Cieszyńskiego leży w braku współpracy pomiędzy szkołami ponadgimnazjalnymi a wyższymi uczelniami, których oferty i kierunków studiów młodzi ludzie nie rozpoznają i nie uważają za atrakcyjne.

Ta opinia z debaty skłoniła nas do zamieszczenia w naszym magazynie całego działu pn. *Ucz się i studiuj w Cieszynie!* Wskazujemy tam korzyści stojące za wyborem kształcenia w szkołach i uczelniach naszego powiatu. Gorąco zachęcamy czytelniczki i czytelników do analizy podanych tam informacji, bo zaważyć one mogą na dalszych losach młodych ludzi. Nie chcemy, aby decydując o wyjeździe ze Śląska Cieszyńskiego, nie znali wartości i misji stojącej za kształceniem akademickim na naszych tutejszych uczelniach wyższych.

Drugi numer magazynu *Cieszyńskie na obcasach* nieprzypadkowo przyjął motto *Bo kobiety potrafią!* Napisali go i promują go liderki **KIWI, czyli Kobiecego Inkubatora Wiedzy i Inicjatyw w Cieszynie**, które działają razem i razem osiągają korzyści znaczące dla lokalnego środowiska. Redagowanie wywiadów i artykułów o lokalnych działaczkach było dla nich zaszczytem i czystą przyjemnością. Opisały dla Was inspirujące historie, których bohaterki własnymi słowami opowiadają jak doszły do obecnej pozycji, jak realizują swoją aktywność *pro publico bono*.

Nasz magazyn, to jedyny taki bezpłatny projekt, który promuje kobiety przedsiębiorcze – bez względu na branżę czy światopogląd. Przeczytacie w nim o naukowczyniach i nauczycielkach, właścicielkach i szefowych zarówno dużych, jak i małych firm, organizacji pozarządowych i instytucji, a także o zorganizowanych grupach kobiet, które mają swoją strukturę i tradycję. Pisząc o nich, podajemy Wam wszelkie niezbędne informacje do nawiązania z nimi kontaktu i dołączenia do ich działań i inicjatyw. Życzymy Wam

i sobie, by swoim zapałem, wytrwałością, pracowitością i kreatywnością inspirowały wszystkie kobiety na Śląsku Cieszyńskim.

Cieszy nas bardzo, że pierwszy numer naszego magazynu okazał się ogromnym sukcesem i że do naszych działań projektowych pozyskałyśmy wspaniałych partnerów, m.in. naukowczynie z Wydziału Etnologii i Nauk o Edukacji Uniwersytetu Śląskiego w Cieszynie, z Wyższej Szkoły Biznesu w Cieszynie, z Leroy Merlin w Cieszynie i z Zamku Cieszyn. Dziękujemy Wam za to, razem będziemy organizować **IV Kongres Kobiet Śląska Cieszyńskiego** w dniach 7–8 października 2016 r.

Zapraszamy Was do naszych działań w projekcie. Udział w nich jest całkowicie bezpłatny. Na spotkaniach zapewnimy Wam niepowtarzalną atmosferę współpracy, możliwość poznania inspirujących osób oraz poczęstunek. Informacji udzielamy o każdej porze dnia telefonicznie, mailowo, na stronie internetowej i na naszym profilu na Facebooku.

Drugi numer magazynu dla kobiet jest – tak jak pierwszy – bezpłatny, a jego wydanie zostało dofinansowane – nie sfinansowane! – ze środków Programu Operacyjnego Fundusz Inicjatyw Obywatelskich w ramach projektu *Cieszyńskie na obcasach: aktywizacja kobiet Śląska Cieszyńskiego w życiu publicznym*. Wkład naszego Stowarzyszenia KKK jako wydawcy magazynu, to nie tylko wysiłek finansowy, ale również wolontariacki, ponieważ wszystkie materiały zostały przez autorki magazynu przygotowane bez wynagrodzenia i bez pobierania opłaty za umieszczanie informacji od instytucji, organizacji pozarządowych i firm.

Trzeci numer naszego magazynu ukaże się jesienią 2016 roku, poszukujemy poważnych partnerów do jego współtworzenia.

Rama Rogajnska

redaktorka naczelna i koordynatorka projektu, e-mail: redakcja@gnm.com



PO CO NAM KONGRESY KOBIET?

Roma Rojowska



Roma Rojowska – prezeska Stowarzyszenia Klub Kobiet Kreatywnych w Cieszynie; koordynatorka Kongresów Kobiety Śląska Cieszyńskiego; redaktorka naczelną magazynu Cieszyńskie na obcasach; dumnie nosi nadany jej tytuł Ambasadorki Przedsiębiorczości Kobiety i swoimi działaniami udowadnia, że na niego zasługuje; prowadzi Akademickie Biuro Karier w Wydziale Zamiejscowym w Cieszynie Wyższej Szkoły Biznesu w Dąbrowie Górniczej; jej żywiołem jest integracja i aktywizacja III sektora, czyli organizacji pozarządowych; przewodniczyła Gminnej Radzie Działalności Pożytku Publicznego w Cieszynie w latach 2014–16.

Odpowiedzią na pytanie Po co nam kongresy kobiet? będą słowa Kemala Dervisa, szefa Programu Narodów Zjednoczonych ds. Rozwoju: *Brak pełnego uczestnictwa kobiet w życiu społecznym oznacza stratę dla wszystkich członków społeczeństwa (...) Poprawa sytuacji kobiet oznacza poprawę sytuacji wszystkich. Równość jest czymś więcej niż jedynie słuszym celem, jest sprawdzonym instrumentem wspierania rozwoju społecznego.*

Organizatorkami Kongresów Kobiety Śląska Cieszyńskiego jest **Stowarzyszenie Klub Kobiety Kreatywnych w Cieszynie**. Podjęliśmy się ich realizacji ponieważ

chcemy pokazać mieszkankom i mieszkańcom naszego regionu niesamowity społeczny potencjał kobiet i mężczyzn o różnych poglądach, wywodzących się z organizacji pozarządowych, z biznesu, z polityki i ze świata nauki. Realizując kongresy kierujemy się zachowaniem niezależności i neutralności światopoglądowej – dlatego nie jesteśmy związane z żadną partią polityczną.

Nasze Stowarzyszenie Klub Kobiety Kreatywnych, organizacja non profit, rozpoznawalne jest dzięki ingerencji w historycznie naznaczoną przestrzeń publiczną takimi projektami edukacji obywatelskiej

jak *Uliczka Cieszyńskich Kobiety* na Wzgórzu Zamkowym w Cieszynie i *Szlak Tolerancji* z głośnomówiącymi „kamieniami” na budynkach Cieszyna i Czeskiego Cieszyna. Te unikatowe projekty opowiadają o wybitnych kobietach i mężczyznach zasłużonych dla historii Śląska Cieszyńskiego.

Wymowę Kongresów Kobiety Śląska Cieszyńskiego tworzą zapraszani od czterech lat uczestniczki i uczestnicy, paneliści i panelistki, wystawcy w Parku Kobiety, wolontariuszki i wolontariusze, patronki i patroni oraz partnerzy instytucjonalni, którzy corocznie biorą aktywny udział w tworzeniu jego programu.





2013 – I KONGRES ŚLĄSKA CIESZYŃSKIEGO



Od lewego górnego zdjęcia: Recital Małgorzaty Pikus • I KKŚC, Teatr im. A. Mickiewicza w Cieszynie • Panel polityczek: Wanda Nowicka, dr Grażyna Bernatowicz, dr Małgorzata Tkacz-Janik, Grażyna Staniszweska • *Hand made* – Renata Weber • Stoiska w Parku Kobiet • Grupa PeDeBe z Fundacji STER w mini show tanecznym napisanym i zrealizowanym przez Izabelę Tymich. Fot. Sylwia Pawłowska i Joanna Rzepka-Dziedzic

Jest nas ponad połowa! Pod takim hasłem odbył się I Kongres Śląska Cieszyńskiego w sobotę 14 grudnia 2013 r. Hasło odnosiło się do statystyki – kobiet na Śląsku Cieszyńskim jest 52–65%. Ponad 450 kobiet z polskiej i czeskiej części Śląska Cieszyńskiego spotkało się w cieszyńskim Teatrze im. A. Mickiewicza. Na scenie i w Parku Kobiet występowało i pomagało jeszcze ponad 100 osób. Stowarzyszenie Klub Kobiet Kreatywnych organizując Kongres chciało przedstawić i zwrócić uwagę na sytuację kobiet mieszkających na Śląsku Cieszyńskim w jego polskiej i czeskiej części, pokazać blaski i cienie regionalnej rzeczywistości, zwłaszcza społeczno-ekonomicznej. Chodziło też o zjednoczenie środowisk o różnym światopoglądzie z dwóch sąsiadujących z sobą krajów, o zachęcenie kobiet do współdziałania, a mężczyzn do wspierania tychże działań. Polki z dwóch stron Olzy miały szansę na osobiste i bliskie spotkania oraz wymianę doświadczeń. Rangę wydarzenia podkreślił **Patronat Honorowy Anny Komorowskiej, Małżonki Prezydenta RP**, która w specjalnym liście skierowała w tej intencji przekaz do Polek mieszkających po czeskiej stronie granicy. Kongres miał dwóch Partnerów Wspierających, którzy okazali nieocenioną pomoc organizacyjną: **Burmistrza Miasta Cieszyna mgr inż. Mieczysława Szczurka i Prezesa Sto-**

warzyszenia Kongres Polaków w Republice Czeskiej dr. Józefa Szymeczka, który ze sceny przypomniał, że: *polskie kwiaty rosną także po drugiej stronie Olzy, a kobiety mają te same kłopoty, zmartwienia i radości*. Stowarzyszenie Kongres Kobiet w Warszawie przyznało kongresowi **Matronat** (żeńska forma patronatu) i reprezentowane było w Cieszynie przez Magdalenę Milewską, koordynatorkę do spraw regionów i projektów edukacyjnych Stowarzyszenia Kongres Kobiet. Jej wystąpienie dotyczyło historii Kongresu Kobiet oraz jego bieżących działań i zilustrowane zostało filmem z V Kongresu Kobiet. Wyjątkową inaugurację pierwszego na Śląsku Cieszyńskim kongresu kobiet zapewniła 80. osobowa grupa taneczna PeDeBe z Fundacji STER, kierowana przez **Izabelę Tymich**. Bajeczna sceneria, kostiumy, wyraz artystyczny – wszystko to stworzone specjalnie na nasz Kongres w mini show pn. *Życie pisane szminką*.

W panelu pn. *Naszych spraw nikt za nas nie załatwi, czyli polityka w perspektywie kobiet*, słuchałyśmy gorącej dyskusji polityczek na szczeblu centralnym i lokalnym. Wypowiadały się w nim: **Wanda Nowicka**, Marszałkini Sejmu RP i **dr Grażyna Bernatowicz**, Ambasador RP w Republice Czeskiej, które po raz pierwszy przybyły do Cieszyna. Obie polityczki były przygotowane z historii Śl-

aska Cieszyńskiego i zwiedziły nasze miasto, będąc pod ogromnym wrażeniem aktywności kobiet. W panelu głos zabrała także **Grażyna Staniszweska**, polska polityk z Bielska-Białej, a także **dr Małgorzata Tkacz-Janik**, wówczas Radna Sejmiku Województwa Śląskiego, znana działaczka społeczna, współprzewodnicząca Partii Zielonych.

W drugim merytorycznym panelu *Przedsiębiorczość kobiet – Śląsk Cieszyński w kobiecej perspektywie*, miała miejsce debata na temat szans rozwoju regionu, w której wzięli udział reprezentantki i reprezentanci kluczowych sektorów wspierania przedsiębiorczości. **Ewa Gołębiowska**, Dyrektorka *Zamku Cieszyn*, mówiła o przemyśle kultury. **Anna Kańska-Górniak**, szefowa *Klubu Przedsiębiorcy*, przedstawiła fenomen Cieszyna, miasta ludzi przedsiębiorczych. **Anna Stefaniak-Bacza**, dyrektorka PUP w Cieszynie, zasygnalizowała nadchodzące zmiany w formach wsparcia osób bezrobotnych w świetle nowelizacji *Ustawy o zatrudnieniu* w 2014 roku. **Mariusz Andrukiewicz**, lider III sektora, laureat nagrody Polskiej Rady Biznesu, mówił o nowej ekonomii społecznej, także o cieszyńskim *zagłębiu* spółdzielczości socjalnej. **Anna Gołasz** z NWR Karbonia S.A. przedstawiła działania społecznie odpowiedzialnego biznesu (CSR) i ich wpływ na rozwój regionu. **Dr Joanna Kurowska-Pysz**, kierująca





Katedrą Zarządzania i Inżynierii Produkcji Wydziału Zamiejscowego w Cieszynie Wyższej Szkoły Biznesu w Dąbrowie Górniczej, przedstawiła profile kształcenia studentek i studentów dla regionu i zgłosiła swój pomysł na wsparcie przedsiębiorczości kobiet poprzez sieciowanie.

Poruszający wykład o tym jak *język kobietki i macho* wpływa na podtrzymywanie stereotypów płci w naszym społeczeństwie, wygłosiła **dr Patrycja Bałdys** z Akademii Techniczno-Humanistycznej w Bielsku-Białej. Pani doktor apelowała i uzasadniała dlaczego warto z dumą nosić i głosić miano feministki.

Ogromnie atrakcyjny dla uczestników okazał się blok programowy dotyczący zarządzania własnym wizerunkiem. W jego ramach odbyło się wystąpienie **Ewy Gradowskiej**, głównej specjalistki ds. PR z Kliniki Medycyny Estetycznej Dr. Sirka w Bielsku-Białej.

Spektakularne – bo na naszych oczach – były dwufazowe metamorfozy wizerunkowe dwóch kobiet w różnym wieku prze-

prowadzone przez stylistkę **Bernadette Weber**, a pod koniec Kongresu odbył się widowiskowy pokaz mody pn. *Hand made wczoraj i dziś*, zrealizowany przez *Pracownie Krawieckie Renaty Weber*.

Kongres miał wspaniałe zakończenie – recital mocnych w swoim wyrazie artystycznym piosenek/pieśni w wykonaniu polskiej aktorki **Małgorzaty Pikus**, divy Sceny Polskiej Teatru w Czeskim Cieszynie. Artystka została nominowana w 2012 roku do nagrody *Czeskie lwy* za główną rolę kobiecą w filmie *Zdeńka Jiráskiego Poupata (Pąki)*.

W *Parku Kobiet*, czyli otwartej przestrzeni w korytarzach i foyer teatru panował nieopisany gwar i ruch dzięki bogatym, pięknie zaaranżowanym i wyposażonym stoiskom lokalnych firm, organizacji pozarządowych, spółdzielni socjalnych, instytucji gminnych. *Park Kobiet* wzbudził tak wielkie zainteresowanie i emocje, że niektórym uczestniczkom trudno było wrócić na widowie. Na trzech poziomach teatru wystawiło się 28 lokalnych firm, organizacji i instytucji. Za porządek organizacyjny

na scenie i w *Parku Kobiet* odpowiedzialność wzięła grupa 46 wolontariuszek/wolontariuszy wraz z nauczycielkami ze **Szkoły Organizacji i Zarządzania w Cieszynie** (klasa technikum organizacji reklamy, ogólna liceum i mundurowa). Obsługiwali oni stoiska, odpowiadali za multimedia, realizację scenariusza, robili kanapki, nosili stoły, fotele, sprząтали, robili próby, zaprojektowali i wykonali 600 gadżetów dla uczestniczek Kongresu: broszki-muchy (z motywem wysokich obcasów) i różnobarwne piny. Ich wielotygodniowe zaangażowanie i kompetencje organizacyjne i przedsiębiorcze są dowodem, jak szkoła uczy praktycznie wykorzystywać gromadzony potencjał wiedzy i umiejętności. I Kongres Kobiet Śląska Cieszyńskiego stał się pierwszą okazją do rzeczowego dialogu kobiet i mężczyzn oraz do upowszechnienia inicjatyw i działań prokobietych w naszym regionie. Całodniowy II Kongres Kobiet Śląska Cieszyńskiego został ogłoszony na sobotę 6 września 2014 roku, co uczestniczki przyjęły z aplauzem.

2014 – II KONGRES ŚLĄSKA CIESZYŃSKIEGO

Zrobiliśmy mały krok na kongresie, ale olbrzymi skok ku aktywizacji kobiet Cieszyna, bo zgodnie z zapowiedzią, 6 września 2014 roku spotkałyśmy/spotkaliśmy się po raz drugi w gościnnym, przepięknym Teatrze im. A. Mickiewicza w Cieszynie. Znowu stał się on niepowtarzalną okazją do spotkania kobiet z różnych stron kraju i zagranicy, z różnych środowisk, był płaszczyzną do wymiany poglądów, dzielenia się ważnymi informacjami i wiedzą, poznawania nowych osób, firm, instytucji z polskiej i czeskiej strony Olzy. Program Kongresu dał nam wiedzę, okazję do dyskusji, rozrywkę i inspiracje zarówno na scenie, jak i w *Parku Kobiet*.

Hasło kongresu *Przedsiębiorczość kobiet nie zna granic!* było odzwierciedleniem naszego przekonania w sens integracji kobiet z obu stron Olzy nie tylko społecznej, obywatelskiej, ale i przedsiębiorczej. Kongres jest bowiem platformą do nawią-

zywania znajomości i dalszych wspólnych spotkań. Z tego powodu rozmawialiśmy w Teatrze o działaniach pokongresowych i o uruchomieniu KIWI, czyli Kobiecego Inkubatora Wiedzy i Inicjatyw.

Break the chain – tym utworem i tańcem w obronie godności i przeciw przemocy wobec dziewcząt i kobiet grupa PeDeBe pod kierunkiem **Izy Tymich** zainaugurowała nasz kongres. Artystyczna kreacja dzieci i młodzieży była niezwyklej mini lekcją edukacji obywatelskiej.

W kongresie wziął udział Poseł Parlamentu Europejskiego, były Premier RP – prof. nadzw. dr hab. Jerzy Buzek, który mówił o perspektywach rozwoju małych firm z wykorzystaniem środków unijnych w nowej perspektywie 2020. Wskazał, że takie cechy jak pracowitość, odpowiedzialność, rzetelność i kreatywność umożliwiają osiągnięcie sukcesu w założeniu i prowadzeniu własnej firmy. Cechy te charakteryzują mieszkańców Ziemi Cieszyńskiej, od poko-

leń wyróżniają ich na tle kraju, a pielęgnowanie tradycji i kultury tej Ziemi dodatkowo wspierają jej rozwój.

Podczas kongresu **Premier RP Jerzy Buzek** uczestniczył też w panelu *Czy Polska to kraj dla kobiet? Co mogą zrobić samorządy dla kobiet? Kobiety idą do wyborów*. Premier poświadczył, że wspierał i wspiera dążenia kobiet do ich działania w przestrzeni publicznej. Przybliżył uczestniczkom kulisy wprowadzania kwot na listach wyborczych. Jerzy Buzek docenia nie tylko kwoty, ale i wprowadzenie parytetu płci. Instrumenty te powodują wzrost udziału kobiet w życiu publicznym, angażując ich doświadczenie życiowe dla rozwoju ekonomiczno-społecznego zarówno całego kraju, jak i poszczególnych wspólnot terytorialnych. Dla Premiera Jerzego Buzka wspólnym celem kobiet i mężczyzn jest zwiększenie realnego udziału kobiet w polityce, a widocznym sukcesem jest wywalczenie kwot na listach wybor-





Od lewego górnego zdjęcia: Park Kobiet • prof. nadzw. dr Zdzisława Dacko-Pikiewicz – nowe możliwości edukacyjne dla kobiet na WSB • II KKŚC otworzyła Anna Olszewska Konsul Generalny w RCz • Anna Piszkiwicz – PZKO, Małgorzata Wactawik-Syrokosz, Roma Rojowska • Kobiety w mundurach • Zespół Szkół im. Wł. Szybińskiego – pokaz samoobrony • Pokaz samoobrony Aikido • Poseł Parlamentu Europejskiego prof. nadzw. dr hab. Jerzy Buzek – perspektywy rozwoju małych firm z wykorzystaniem środków unijnych w nowej perspektywie 2020. Fot. Katarzyna Lindert-Kuligowska, Dominika Stasik, Klaudia Gruszecka

czych. Jego charyzmatyczne wypowiedzi podczas kongresu były odebrane wyjątkowo ciepło, zapamiętane i przypominane nawet do teraz.

Na wrześniowym kongresie poruszyliśmy kilka ważnych tematów dialogu społecznego:

1. kobiety w polityce: co samorządy mogą zrobić dla nas kobiet?

2. instrumenty wsparcia przedsiębiorczości kobiet: czynniki sukcesu – dotacje – dobre praktyki
3. nowy potencjał kobiet: edukacja – nowe technologie – kobiecy networking
4. zadbać o siebie: zdrowie – aktywność – wizerunek.

Imprezą towarzyszącą Kongresowi był *Park Kobiet* na trzech poziomach przestrzeni wewnętrznej Teatru w formie targów przed-

siębiorczości kobiet tj. ekspozycji, spotkań, prezentacji, konsultacji firm i instytucji, tym razem w trzech strefach przedsiębiorczości kobiet: edukacja/praca, wizerunek, zdrowie.

Przybliżyliśmy Wam inspirujące tematy i postaci prelegentów, którzy/e przekazali to, co dzisiaj najcenniejsze – wiedzę. Wiedzieć znaczy być! Wiedzieć znaczy móc! Wiedzieć znaczy działać! Wiedzieć znaczy ubogacać swoje życie! Wiedzieć to znaczy także zarabiać!

2015 – III KONGRES ŚLĄSKA CIESZYŃSKIEGO

Kongres podzielono na panele dyskusyjne oraz warsztaty. Pierwszy dzień kongresu przebiegał pod hasłem *Przestrzeń kobiecej codzienności*, a jego celem było wskazanie stereotypów i uprzedzeń obniżających wartość kobiecej codzienności: *Chodzi wciąż o te dwa „brzydkie” słowa na „f” jak feminizm i na „g” jak gender. Chcemy je odczarować pokazując ten fragment codzienności kobiet, w którym możemy je poznać w rolach naukowczyń, przedsiębiorczyń, czy studentek*, mówiła mediom **Roma Rojowska**, prezeska Stowarzyszenia Klub Kobiet Kreatywnych.

Kobiety w społecznościach wiejskich, kobiety wobec niepełnosprawności, kobiety w mediach – na te i inne tematy dyskutowali uczestnicy pierwszego dnia III Kon-

gresu Kobiet Śląska Cieszyńskiego: *Spotykamy się tutaj, aby porozmawiać o przestrzeni kobiecej codzienności. Jaka ona jest? Co składa się na sumę naszych doświadczeń? Czy w świecie szybkich mediów, konsumpcjonizmu i globalizacji jest miejsce na współodczuwanie, empatię, refleksję czy zastanowienie się nad własnymi wyborami? O tym przekonamy się w trakcie paneli dyskusyjnych. Będzie mowa o odwadze, podejmowaniu wyzwań, sprzeciwie wobec niesprawiedliwości, obronie pokrzywdzonych, słabych. Ale także będzie mowa o kobietach sukcesu, o ich pasjach, aktywności, poczuci własnej wartości i o ciągłym poszukiwaniu oraz odnajdywaniu własnej drogi życiowej. Te rozmowy mają nas wzbogacić o nowe doświadczenia i poszerzyć naszą wiedzę. A także pozwolą nam*

lepiej się poznać – tak powitała uczestników kongresu dr Katarzyna Marcol, Prodziekan ds. Promocji i Współpracy ze Środowiskiem Lokalnym, w imieniu gospodarza dnia – Wydziału Etnologii i Nauk o Edukacji w Cieszynie Uniwersytetu Śląskiego, gdzie odbył się pierwszy dzień Kongresu.

III Kongres Kobiet był wydarzeniem, które stanowi część projektu realizowanego w ramach programu operacyjnego finansowanego z budżetu państwa – **Fundusz Inicjatyw Obywatelskich 2015**. Nosi on nazwę *Cieszyńskie na obcasach: aktywizacja kobiet Śląska Cieszyńskiego w życiu publicznym* i jest realizowany przez Stowarzyszenie KKK do 30 listopada 2016 roku, w formie wspierania realizacji zada-





nia przez Ministerstwo Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej. O samym projekcie, jak i o tym, że Kongres jest jego częścią można było zobaczyć na filmie wyświetlanym uczestniczkom i uczestnikom podczas Kongresu.

Honorowym patronatem objęły Kongres trzy kobiety aktywne w życiu publicznym: Wicemarszałek Województwa Śląskiego **Aleksandra Skowronek**, Posłanka na Sejm RP **Mirosława Nykiel** oraz JM Rektor WSB w Dąbrowie Górniczej prof. dr **Zdzisława Dacko-Pikiewicz**. Mirosława Nykiel przekazała przesłanie do uczestników kongresu od prof. Małgorzaty Fuszary, pełnomocniczki rządu ds. równego traktowania, a Danuta Kożusznik, radna Sejmiku Województwa Śląskiego, skierowała gratulacje od Wicemarszałka Województwa Śląskiego Aleksandry Skowronek, natomiast Renata Karpińska z Urzędu Miasta Cieszyzna odczytała list Burmistrza **Ryszarda Macury**, zaś gość specjalny – **Maria Cieślak**, wicestarosta Powiatu Cieszyńskiego, ogłosiła Kongres za otwarty.

Organizatorki nie pominęły bardzo aktualnego tematu uchodźstwa widzianego z perspektywy kobiet pt. *Kobięca Twarz Uchodźstwa*. W panelu wzięty udział prowadzące – **dr Anna Drożdż** i **mgr Santana Murawska** oraz zaproszone ekspertki – **Rua Al Taweel** i **Anna Zamojska**. Całość wystąpień w panelu tłumaczyła z języka angielskiego **Lucyna Krzanowska**. Tematyka panelu została wybrana z uwagi na trwający obecnie kryzys uchodźców i uchodźczyń oraz niepokoje i społeczne lęki, które wywołał ów kryzys. Podczas spotkania zaproszone ekspertki podzieliły się swoją wiedzą i doświadczeniami, w odniesieniu do zagadnień dotyczących dyskursu medialnego i sposobu przedstawiania uchodźstwa w mediach, a także konsekwencji budowania męskiego obrazu uchodźstwa oraz specyfiki migracji kobiet, z uwzględnieniem wpływów kulturowych. Spotkanie zakończyły wspólne konkluzje związane z nadziejami na lepszą weryfikację przekazów medialnych dotyczących uchodźstwa przez społeczeństwo w przyszłości, budowanie obrazu uciekających przed konfliktami z empatią i zrozumieniem dla ich kultury oraz niesienie pomocy bez względu na różnice kulturowe, płęć

czy wyznaczenie: *Ten temat wyzwala niesamowite emocje. My postaramy się te emocje ostudzić dając potężną porcję wiedzy. Śląsk Cieszyński powinien podejść do tego tematu poważnie, rozważnie i godnie. Dzisiejszy panel to jest refleksja do czego jesteśmy gotowi. Mam nadzieję, że do otwarcia się na trudne sytuacje – podsumowała panel organizatorka Kongresu Roma Rojowska.*

Wyjątkowy charakter pierwszego dnia kongresu nadał panel *Kobieta wobec niepełnej sprawności* z uwagi na to, iż sytuacja kobiet wobec niepełnej sprawności w różnych aspektach jest niezwykle złożona. Podczas panelu zarówno moderatorki prowadzące na co dzień badania nad aspektami niepełnosprawności – **dr Ilona Fajfer-Kruczek** – zajmująca się wykluczeniem społecznym i aktywizacją zawodową również osób z niepełnosprawnością, jak i **dr Sylwia Wrona** – podejmująca problematykę wsparcia rodzin z dziećmi niepełnosprawnymi i zagrożonymi niepełnosprawnością – zainicjowały główne wątki dyskusji.

Pierwszy z nich to postawy wobec niepełnosprawnych kobiet i ich miejsce w społeczeństwie oraz szanse na osobistą realizację. W tym temacie głosy panelistek nie były jednobrzmiące. **Dr Anna Klinik** wskazała na zmiany, które obserwuje od ponad 30. lat pracy zawodowej i społecznej w obszarze polityki społecznej, a także podejścia prawnoinstytucjonalnego, które z każdym rokiem zdają się zmieniać i obierać dobry – pozytywny kierunek podmiotowego traktowania kobiet niepełnosprawnych. W krótszej perspektywie czasowej, **Katarzyna Bosacka** odniosła się do własnych doświadczeń, zwłaszcza w kontaktach z rówieśnikami, i wskazała na wiele niezrozumienia względem własnej osoby i choroby, które mogły być przecież kształtowane już przez wychowawców i pedagogów – nie wszystkie niewłaściwe zachowania tłumaczy młody wiek, jak tłumaczył brak empatii? – pytała.

Kolejną ważną kwestią, podjętą podczas panelu, była rola matki dziecka z niepełnosprawnością – tutaj o własnych doświadczeniach oraz o pożądanym zmianach mówiły panie – **Agnieszka Sidzina** i **Joanna Kuliśiak-Kaźmierczak**. Obydwie zwróciły uwagę na niedostateczne przygotowanie personelu medycznego, brak przygotowa-

nia lekarzy pediatrów, a także brak wsparcia społecznego i nadal panujące uprzedzenia wobec rodzin z niepełnosprawnym dzieckiem. Wieloletnia dyrektor zespołu szkół specjalnych **mgr Brygida Kuter**, zwróciła uwagę, że pomimo wielu wysiłków podejmowanych przez specjalistyczne instytucje, organizacji imprez integracyjnych, nadal postawy społeczne wobec dzieci z niepełnosprawnościami są zróżnicowane.

Wnioski płynące z panelu dotyczą następujących sfer:

- w zakresie pomocy i wsparcia kobiet z niepełnosprawnością – potrzebny jest asystent osobisty, mentor, trener umiejętności osobistych i społecznych, który motywuje, pomaga niwelować lęki społeczne i aktywizuje do działania według potencjału indywidualnego kobiet;

- w zakresie wsparcia rodzin w rodzicielstwie nad niepełnosprawnym lub zagrożonym niepełnosprawnością dzieckiem – potrzebna jest jasna informacja o ścieżce wczesnej interwencji, wczesnym wspomaganie rozwoju dziecka, lokalnej pomocy;

- w zakresie postaw – potrzebne są inicjatywy integracyjne w przestrzeni publicznej;

- w zakresie zatrudniania – niezbędne jest wspieranie i finansowanie aktywizacji zawodowej kobiet z niepełnosprawnością.

Panel spotkał się z dużym zainteresowaniem, a także żywą dyskusją nad podejmowanymi tematami, problemy i poruszone wątki stanowią bowiem ważny aspekt codziennej rzeczywistości nie tylko kobiet z niepełnosprawnością, ale też wszystkich, którzy mają świadomość nietrwałości zdrowia i współczesnych zagrożeń niepełnosprawnością.

Panel *Kobiety nie mają czasu na bylejałość – aktywność, zdrowie, pasje* poprowadziła **dr Wiesława Walkowska**, naukowczyni Uniwersytetu Śląskiego, członkini Rady ds. Polityki Senioralnej w Ministerstwie Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej. Z całą stanowczością dowodziła tezy, że kobiety w dzisiejszej rzeczywistości radzą sobie świetnie. Są wykształcone, przebojowe, mają sprecyzowane cele, do których dążą, co jednak nie znaczy, że rzeczywistość, w której żyją, jest taka kolorowa i wspinała. Kobiety napotykały w dalszym ciągu na wiele barier, które je ograniczają: szklany





sufit, lepka podłoga, ruchome schody – to jeszcze w dużej mierze czynniki, z którymi muszą zmierzyć się kobiety, zwłaszcza w dużych firmach i korporacjach. W podsumowaniu panelu dr Wiesława Walkowska wskazała na konieczność tworzenia przyjaznych rozwiązań prawnych dotyczących rynku pracy, macierzyństwa, opieki nad dzieckiem, osobami niepełnosprawnymi i starszymi.

Maria Zawała, doskonała dziennikarka i silna kobieta, pracuje w zespole, który ze względu na wiek, można określić zatrudnieniem *mix*, zwróciła uwagę na kult młodości, który przyczynia się do coraz większej presji bycia doskonałą. Dziennikarka podkreślała wielokrotnie w rozmowie, że starsze pokolenie, aby utrzymać się na rynku pracy, a później funkcjonować w życiu jako niezależny emeryt, musi nadążać za nowymi

widac, że to kobiety świadome, zadbane, zwracające uwagę na styl życia, aktywność, odżywianie. To są kobiety, które poprzez swój rozwój, dbałość o dom, rodzinę, bliskich i otoczenie budują duży kapitał społeczny, a to stanowi o rozwoju każdego społeczeństwa – podkreślała.

Mimo wielu obowiązków, jak przystało na gospodarza Wydziału, z prelegentkami przywitał się i wymienił poglądy Dzie-



Od lewego górnego zdjęcia: Kobięca Twarz Uchodźstwa – Hłumaczka Lucyna Krzanowska, zaproszone eksperti – Anna Zamojska, Rúa Al Taweel i moderatorki Santana Murawska i Anna Drożdż • III KKŚC – Park Kobię • Finanse Na Szpilkach, czyli Kobię o Pieniędzach i Ekonomicznej Niezależności – trzy trenerki firmy BiznesTUBE Sp. z o.o. • Park Kobię – stoisko KGW Dzięgielów • I dzień III KKŚC na Uniwersytecie Śląskim w Cieszyń • II dzień III KKSC na Wsb Wydziale Zamiejscowym w Cieszyń • Inicjatywy w obszarze ekonomii społecznej jako szansa dla kobiet • Wspaniałą poczęstunek przygotowały różne cieszyńskie firmy. Fot. Katarzyna Lindert-Kuligowska, Małgorzata Wacław-Syrokosz

Prof. Krystyna Doktorowicz podkreśliła z kolei, że kobiety „ocieplają” wiele stresujących sytuacji. Są dobrze zorganizowane i świetnie wywiązują się z powierzonych im ról. Naturalną kolejną rzeczą jest, iż następują zmiany pokoleniowe. Współczesne, młode kobiety chociaż są inne od swoich matek, to jednak szalenie ważne jest to, jaką silną bazę wynoszą z domu. Chociaż kobiety w życiu pełnią wiele ról, to jednak są momenty, że nie da się wszystkiego pogodzić. Podkreślała to w dyskusji **Dorota Stasikowska-Woźniak**, kobieta sukcesu, dla której nie ma rzeczy niemożliwych, a obserwując jej pracę można założyć stwierdzenie, że u niej doba ma 48 godzin. Dla macierzyństwa warto „odpuścić” część planów zawodowych, bowiem to i tak zaprocentuje, kiedy mamy marzenia i konsekwentnie do nich zmierzamy, przekonywała.

technologiami. Stąd też ludzie starsi nie powinni mieć byle jakich telefonów, ale właśnie z nowymi technologiami, które w szybki sposób pomogą im korzystać z potrzebnych aplikacji. Nowe technologie są i będą nieodłącznym elementem rzeczywistości oraz będą miały coraz większy wpływ na jakość naszego życia.

Nic jednak nie zastąpi aktywności fizycznej i zdrowego stylu życia. Jest to szczególnie ważne w opiece nad seniorami, co podkreślała dyrektor ds. medycznych **Janina Łowicka**, która reprezentowała firmę *BetaMed*. Dodała również, że choć istnieje coś takiego jak kobiecy styl zarządzania, to w ich firmie łączy się on z wielkim profesjonalizmem, wiedzą i zasadami fair play. To jeden z głównych czynników, który pozwolił rozwinąć *BetaMed* w prężną i wyróżniającą się firmę. Patrząc nie tylko na uczestniczki Kongresu, ale na współczesne kobiety

kan, **prof. dr hab. Zenon Gajdzica**. Nie zawiodły również UTW, w tym **Uniwersytet Trzeciego Wieku z Jastrzębia Zdroju**, z którym od lat współpracuje dr Wiesława Walkowska. O Kongresie można pisać, pisać... i to w samych pochlebnych słowach – dowodzi dr Walkowska w takich słowach: *Kobię ze Stowarzyszenia Klub Kobię Kreatywnych, kolejny raz pokazały swoje zorganizowanie, perfekcjonizm i aurę życzliwości, która roztaczała się wokół całego wydarzenia. Wszyscy zachwycali się stoiskami z rękodziełem, które budziły ogromne zainteresowanie. Misterne kanapki i ciastka to dzieło kobiet, organizatorek Kongresu. Nad tym wszystkim w sposób perfekcyjny panowała Pani Dziekan dr Katarzyna Marcol i niezastąpiona, perfekcyjna w każdym calu, Roma Rojowska. Szczególne podziękowania dr Wiesława Walkowska skierowała do swoich wolontariuszek, które jak przystało na studentki z klasą, spisały się rewelacyjnie i umiały zachować się z wielką*





kulturą w każdej sytuacji: **Sandra, Paulina, Patrycja i Klaudia**.

Kongres to pełne ciepła, kreatywności i pasji wydarzenie, które połączyło pokolenia. Byli studenci, kobiety bardzo młode, w średnim wieku i starsze. Byli mężczyźni, zachwyceni i chętni do dyskusji. Czy wiek ma znaczenie? A czymże jest tak naprawdę młodość? Metryka zapisana w dokumentach, wygląd, ubiór, sposób bycia...? Młodość to przede wszystkim stan umysłu, skonstatowała „kobieta z klasą”, moderatorka panelu **dr Wiesława Walkowska**, życząc uczestnikom/om kongresu „pięknego umysłu”.

Kongresowi towarzyszył tradycyjnie *Park Kobiet*, w Uniwersytecie Śląskim było blisko 30 stoisk wystawienniczych i poradniczych. Wspaniały poczęstunek i obsługę kelnerską wykonali uczniowie **Zespołu Szkół Ekonomiczno-Gastronomicznych w Cieszynie im. Macierzy Szkolnej**, pod kierunkiem **profesor Elżbiety Macury**. Nad obsługą techniczną czuwali wolontariusze z **Zespołu Szkół im. Władysława Szybińskiego** w Cieszynie.

To był nie tylko cudowny dzień, pełen ludzi, smaków i zapachów i stawy duchowej, ale coś więcej, była to aktywizacja kobiet Śląska Cieszyńskiego w życiu publicznym – mówiła na zakończenie pierwszego dnia kongresu **Roma Rojowska**.

Drugi dzień kongresu odbywał się w nowoczesnym ośrodku akademickim – w Wydziale Zamiejscowym w Cieszynie Wyższej Szkoły Biznesu w Dąbrowie Górniczej pod hasłem *Edukacja rozwija i wzbo-gaca*. Patronat honorowy drugiego dnia kongresu objęła Wicemarszałkini Województwa Śląskiego **Aleksandra Skowronek** i Posłanka na Sejm RP **Mirosława Nykiel**.

Przedsiębiorczość to szlachetna cecha, przydatna w wielu życiowych sytuacjach, nie tylko w biznesie. Kongres ukazał różne oblicza przedsiębiorczości i różne są ścieżki kobiecych karier. Wystąpienia panelistów na kongresie dowodziły, że rozwijając wszelką działalność, zawodową bądź społeczną, nie trzeba polegać wyłącznie na sobie, ale można i należy czerpać wsparcie z otoczenia.

Podczas panelu pod nazwą *Świat nauki, gospodarki i samorząd razem dla małej i średniej przedsiębiorczości w regionie*. Inicjatywy

w obszarze ekonomii społecznej jako szansa dla kobiet, dyskutowały przedstawicielki świata nauki, gospodarki i finansów oraz polityki i samorządu, a także sektora społecznego – o tym, jak skutecznie wspierać kobiety w ich dążeniach zawodowych i osobistych. O tym, jak być przedsiębiorczą samorządczynią i jak wspierać inne kobiety biznesu w swojej gminie opowiedziała **Anna Grygierek**, Burmistrzini Strumienia, członkini Powiatowej Rady Zatrudnienia w Cieszynie, jedyna kobieta pełniąca funkcję burmistrza w powiecie cieszyńskim, w dodatku nieprzerwanie od 2006 roku. Z kolei Posłanka do Sejmu RP **Mirosława Nykiel**, Przewodnicząca Podkomisja Stałej do spraw Innowacyjnej Gospodarki i Rozwoju Małych i Średnich Przedsiębiorstw, a także członkini Komisji Gospodarki, przedstawiła rządowe rozwiązania w zakresie wsparcia dla przedsiębiorczości kobiet.

Dyskutowano również o finansowych aspektach rozwoju działalności gospodarczej, którą przybliżył pracownik **BGŻ BNP PARIBAS** w Cieszynie, banku który realizuje wsparcie dla małych i średnich firm oraz bezpłatne wsparcie dla organizacji pozarządowych w programie *Społeczny Lider*. Natomiast **Magdalena Grała**, prezeska Spółdzielni Socjalnej *Ofka* w Cieszynie, prowadzącej pokoje butikowe (miejsca noclegowe) na Wzgórzu Zamkowym w Cieszynie pod nazwą *8 pokoi*, podzieliła się swoimi doświadczeniami dotyczącymi rozwijania przedsiębiorczości społecznej przez podmioty ekonomii społecznej.

Panel odbył się w klimacie akademickim, dlatego nie zabrakło również odniesień do wsparcia edukacyjnego kobiet, którym może je otoczyć uczelnia wyższa. O takich działaniach podejmowanych przez Wyższą Szkołę Biznesu w Dąbrowie Górniczej opowiedziała **dr Joanna Kurowska-Pysz**, Kierownik Katedry Zarządzania i Inżynierii Produkcji oraz Dyrektor Centrum Transferu Technologii w WSB.

Ostatnia część drugiego dnia III Kongresu Kobiet Śląska Cieszyńskiego to ekskluzywny panel, a potem warsztat pt. *Finanse na szpilkach, czyli kobiety o pieniądzach i ekonomicznej niezależności*. Wzięły w nim udział trzy trenerki firmy **BiznesTUBE Sp. z o.o.**, właściciel marki **Inwestube**, na któ-

rym przedstawiły najważniejsze zasady związane z zarządzaniem finansami osobistymi. Każda z przedsiębiorczych kobiet-trenerek spojrzała na temat finansów ze swojej perspektywy, dając uczestnikom i uczestnikom inspiracje i konkretne wskazówki.

Panelistka **dr inż. Sylwia Bednarek**, nie tylko naukowczyni, autorka bloga finansowo-inwestycyjnego, ale również inwestorka i przedsiębiorczyni, uzasadniała w praktyczny sposób sens motta, którym kieruje się w życiu, czyli słowa Briana Tracy'ego: *Każdego dnia powinieneś uczyć się i rozwijać*. **Dominika Borowska-Stasica**, dyplomowana psycholożka, certyfikowana coacherka i trenerka umiejętności miękkich, blogerka, specjalizująca się w terapii systemowej, wskazywała na znaczenie udrażniania procesów komunikacyjnych i budowania relacji międzyludzkich w rodzinie i biznesie. Trzecia z panelistek, **Elżbieta Zwołak**, pracująca w Akademickim Inkubatorze Przedsiębiorczości w Uniwersytecie Jagiellońskim, podzieliła się informacjami i zasobami, które udostępnia w social mediach i na blogu biznesowym. Wskazała na statystyki dotyczące kobiet i finansów, by inspirować je do bycia osobami ekonomicznie niezależnymi.

Wskazówki, jak zacząć swoją przygodę z inwestowaniem w praktyczny sposób realizowane były podczas popołudniowego warsztatu, wywołując żywe zainteresowanie technikami oszczędzania.

Kongresowi towarzyszył *Park Kobiet* oraz wspaniałe posiłki przygotowane i podawane przez zespół wolontariuszy z **Zespołu Szkół Ekonomiczno-Gastronomicznych** (nakarmiłyśmy podczas kongresu na WSB 240 osób!).

Na koniec dobre słowo dla biznesu – chciałyśmy w imieniu naszego Stowarzyszenia KKK najserdeczniej podziękować Paniom **Teresie Mokrysz i Sylwii Mokrysz z MOKATE S.A.**, które przez od trzech lat obdarzają nas zaufaniem i decydują o instalacji ekskluzywnych stoisk z herbatami marki **LOYD** oraz kawami z **KAFETERII MOKATE**, które to produkty są bezpłatnie dystrybuowane wśród setek osób uczestniczących w naszych kongresach kobiet.



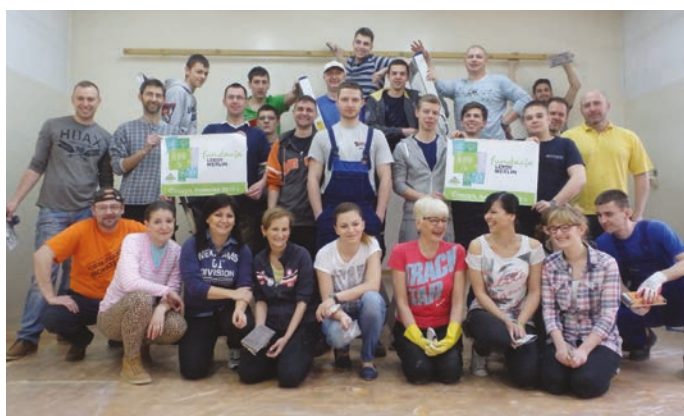


Leroy Merlin w Cieszynie inspiratorem społecznych zmian w środowisku lokalnym

Anna Musiolik, Dorota Grodzicka

Decyzja o włączeniu Odpowiedzialnego Biznesu (CSR) w strategię *Leroy Merlin* przekłada się na szereg inicjatyw, które podejmowane są na poziomie centralnym i lokalnym, gdzie to ekipy sklepów same decydują o charakterze podejmowanych akcji. Dzięki temu udało się stworzyć swoisty rejestr dobrych praktyk. Działania podejmowane przez *Leroy Merlin* Polska w zakresie odpowiedzialnego biznesu (CSR) mają wymiar społeczny i ekologiczny.

Fundacja *Leroy Merlin*, która powstała we wrześniu 2012 r., pomaga budować trwałe więzi, służące rozwojowi społeczności lokalnych. Wolontariusze skupiają się przede wszystkim poprzez wspieranie społecznych inicjatyw pracowniczych. Służy temu Program Grantowy, który organizowany jest dwa razy w roku. W czterech pierwszych edycjach Programu Grantowego wzięło łącznie udział ponad 1000 wolontariuszy! Tyle osób poświęciło swój czas prywatny, aby działać na rzecz wspólnego dobra. W skali całego kraju nasi wolontariusze wyremontowali niemal 100 placówek publicznych – m.in. domy dziecka, szkoły, przedszkola



Remont sali

szpitale, świetlice terapeutyczne. Założyli też 12 ogrodów, z czego część miała funkcję terapeutyczną i dydaktyczną.

Cieszyńska załoga sklepu *Leroy Merlin*, jeszcze przed jego otwarciem, wykonała remont małej Sali Gimnastycznej w Szkole Podstawowej nr 2 w Cieszynie. W ramach budowania więzi między mieszkańcami, *Leroy Merlin* Cieszyn przy współpracy z władzami miasta, przekazał na rzecz miasta huśtawki, które pozostają do ogólnego użytku lokalnej społeczności w centralnej części cieszyńskiego Rynku. W celu rozwoju lokalnej kultury *Leroy Merlin* Cieszyn wsparło również remont nowej sali, w której członkowie *Zespołu Pieśni i Tańca Ziemi Cieszyńskiej* mogą teraz ćwiczyć w komfortowych warunkach. Aktualnie, przy udziale niezwykłej osoby, preziski Stowarzyszenia Klub Kobiet Kreatywnych w Cieszynie Romy Rojowskiej, *Leroy Merlin* rozpoczęło także współpracę z Panią Dyrektorką Małgorzatą Ratajczak z *Osrodka Pomocy Dziecku i Rodzinie* w Międzywiciu, gdzie trwają przygotowania do remontu mieszkań podopiecznych placówki.

Dzieciaki-Sadzeniaki to ogólnopolska akcja edukacyjna *Leroy*





Merlin Polska skierowana do dzieci w wieku przedszkolnym i uczniów młodszych klas szkół podstawowych, której celem jest rozbudzenie zainteresowania ekologią, poszanowaniem przyrody oraz przekazanie praktycznej wiedzy na temat pielęgnacji roślin doniczkowych. W trakcie warsztatów dzieci dowiadują się między innymi o tym, że rośliny dostarczają nam tlenu niezbędnego do życia i oczyszczają powietrze z toksyn, a tereny zielone są miejscem zabaw i wypoczynku oraz umożliwiają uprawianie sportów. Twórcy akcji wyszli z założenia, że dzieci najlepiej przyswajają wiedzę przez zabawę – dlatego *Dzieciaki Sadzeniaki* to zabawa w przesadzanie kwiatów. Do tej pory w warsztatach wzięło udział ponad 52 tys. dzieci z całej Polski. Podczas tegorocznego *Święta Trzech Braci* w zorganizowanym spotkaniu dla dzieci pt. *Dzieciaki Sadzeniaki* na cieszyńskim rynku bawiło się ponad 200 dzieci.

Bawialnia – sala zabaw dla dzieci

W lutym 2016 roku w *Hotelu Mercure* w Cieszynie odbyło się oficjalne otwarcie sali zabaw dla dzieci *Bawialnia*. To kolorowe i bajkowe pomieszczenie jest dostępne dla wszystkich matek, ojców i dzieci. Bawialnia to miejsce, w którym rodzice mogą odpocząć, a ich pociechy bezpiecznie się bawić. Powstało dzięki współpracy trzech podmiotów: Stowarzyszenia Klub Kobiet Kreatywnych w Cieszynie i działającego w jego strukturach Klubu Mam i Dzieci *Bawialnia*, *Hotelu Mercure* w Cieszynie i *Leroy Merlin* w Cieszynie, którego pracownicy zaprojektowali salę – bawialnię, a firma *Leroy Merlin* przekazała materiały



Huśtawki na rynku



Szkolenie – Młode kobiet na rynku pracy w Wydziale Zamiejscowym WSB w Cieszynie



Od lewej: Małgorzata Ratajczak, Roma Rojowska, Anna Musiolik



Otwarcie Bawialni w Hotelu Mercure w Cieszynie

potrzebne do wykonania nowego pomieszczenia dla mam i dzieci. Prace wykończeniowe wykonali wolontariusze z Klubu Mam i Dzieci *Bawialnia* przy wsparciu *Hotelu Mercure* w Cieszynie.

Szkolenie – Młode kobiet na rynku pracy

Leroy Merlin w Cieszynie, Wydział Zamiejscowy w Cieszynie Wyższej Szkoły Biznesu w Dąbrowie Górniczej i Stowarzyszenie Klub Kobiet Kreatywnych w Cieszynie odpowiedziały na potrzebę wsparcia kobiet na rynku pracy. Warsztat dla kobiet zgromadził osoby wchodzące na rynek pracy, powracające po przerwie, te które pracę chcą zmienić i te które poszukują drogi rozwoju poprzez dalsze kształcenie. Zajęcia poprowadziła Dorota Grodzicka, Kierownik Zasobów Ludzkich *Leroy Merlin* w Cieszynie, konfrontując doświadczenia uczestniczek z wiedzą i praktyką. Uczestniczki dowiedziały się jaki sposób przygotowania dokumentów aplikacyjnych skutkuje przyjęciem do pracy, jakie są oczekiwania pracodawcy w czasie rozmowy kwalifikacyjnej pod kątem merytorycznym i wizerunkowym oraz jakie są metody rekrutacji. Wszystkie uczestniczki otrzymały pakiet materiałów szkoleniowych zawierających konkretne przykłady i wskazania dotyczące procesu rekrutacyjnego, informatory dotyczące możliwości kształcenia w cieszyńskim WSB oraz upominkowe karty zakupowe do *Leroy Merlin* w Cieszynie.

Anna Musiolik – dyrektor *Leroy Merlin* w Cieszynie

Dorota Grodzicka – kierownik Zasobów Ludzkich *Leroy Merlin* w Cieszynie





Powiat Cieszyński dla kobiet

Wywiad ze Starostą Powiatu Cieszyńskiego Januszem Królem

Roma Rojowska

Roma Rojowska: Panie Starosto, za nami prawie półmetek bieżącej kadencji samorządowej. Dla mieszkank naszego powiatu i ich rodzin najważniejszymi sferami życia są: po pierwsze, możliwość zatrudnienia, po drugie, dostępna opieka lekarska, po trzecie, dogodny dojazd z domu do pracy i do miejsc spędzania czasu wolnego.

Pierwsza kwestia, czyli kobiety i gospodarka. Rynek pracy w ostatnim ćwierćwieczu zmienił się radykalnie. Najpierw w powiecie upadły zakłady przemysłu lekkiego, w których większość zatrudnionych osób stanowiły kobiety. Pojawiło się wysokie bezrobocie. Potem nastąpiło przejście do gospodarki wolnorynkowej stwarzając szanse na samozatrudnienie i rozwój przedsiębiorczości, pojawiła się kobieta w nowej roli – przedsiębiorczyni. Potrzeby i możliwości dotyczące zatrudnienia kobiet różnią się jednak w zależności od ich miejsca zamieszkania.

Jak wygląda polityka powiatu mająca na celu zwiększenie szans na zatrudnienie i samozatrudnienie kobiet uwzględniając różnicowanie na miasto i wieś?

Janusz Król: Nasz powiat to dwanaście gmin o zróżnicowanej specyfice nie tylko geograficznej, ale także rynkowej. Inaczej szuka się pracy mieszkankom Cieszyna, a inaczej gmin oddalonych od Cieszyna. Zwłaszcza, że instytucja rynku pracy (Powiatowy Urząd Pracy) jest umiejscowiona w Cieszynie. Liczba bezrobotnych mieszkańców wsi od wielu lat oscyluje wokół 50% ogółu wszystkich bezrobotnych. Podobnie jest z udziałem bezrobotnych kobiet w ogólnej liczbie zarejestrowanych. Na koniec grudnia 2015 roku w ewi-



Starosta Powiatu Cieszyńskiego Janusz Król

dencji było zarejestrowanych ogółem 5048 osób, w tym 2518 kobiet.

Zmieniająca się sytuacja gospodarcza, wzrost ofert pracy oraz malejąca stopa bezrobocia to wszystko czynniki, które pozwalają na aktywizację osób zainteresowanych zmianą swojej sytuacji na rynku pracy, niezależnie od płci. Każda przyjmowana do realizacji oferta pracy nie może zawierać czynnika dyskryminującego, m.in. ze względu na płeć. Oczywiście są realizowane programy pozwalające na równy dostęp kobiet i mężczyzn do usług i instrumentów stosowanych na lokalnym rynku pracy. Działania realizowane w urzędzie pracy skupiają się na zapewnieniu indywidualnego wsparcia każdej osobie bezrobotnej, uwzględniając jej sytuację zawodową, rodzinną i społeczną oraz stopień oddalenia od rynku pracy. Zindywidualizowana pomoc doradców klienta jest ogólnie dostępna. Ustawa o promocji zatrudnienia

i instytucjach rynku pracy określa grupy w szczególnej sytuacji na rynku pracy, tj. bezrobotnych do 30. roku życia, długotrwale bezrobotnych, osoby powyżej 50. roku życia, bezrobotnych korzystających ze świadczeń pomocy społecznej, bezrobotnych posiadających co najmniej jedno dziecko do 6. roku życia lub co najmniej jedno dziecko niepełnosprawne do 18. roku życia lub osoby niepełnosprawne.

Jednym z obszarów wsparcia, jest wspieranie samozatrudnienia, dlatego w 2015 roku 84 kobiety (miasto – 40, wieś – 44) otrzymały środki na własny pomysł na biznes. Do 13.05.2016 roku spośród 79. wniosków o jednorazowe środki na rozpoczęcie działalności gospodarczej, pozytywnie rozpatrzonych, 35 stanowią wnioski złożone przez kobiety (miasto – 20, wieś – 15). W bieżącym roku zawarto 14 umów o dofinansowanie rozpoczęcia działalności gospodarczej, w tym 9 z kobietami. Trudno





mówić o sytuacji na rynku pracy tylko z perspektywy miejsca zamieszkania, tym bardziej nie powinno się mówić o rynku pracy dla kobiet. Ważne by w firmach, instytucjach istniały jasne kryteria doboru pracowników, uwzględniające kwalifikacje, doświadczenie zawodowe oraz zaangażowanie potencjalnych pracowników.

Druga kwestia – zdrowie kobiet. Funkcje biologiczne kobiet związane z planowaniem rodziny, ciążą, porodem, położeniem, a także z karmieniem dziecka piersią oraz to, że żyją dłużej, sprawiają, że kobiety częściej niż mężczyźni muszą korzystać z tej opieki. W związku z tym negatywne aspekty funkcjonowania opieki zdrowotnej dotyczą je w większym stopniu niż mężczyzn. Problemy zdrowotne kobiet są m.in. ściśle związane z pełnionymi przez nie funkcjami opiekuńczymi nad dziećmi, osobami chorymi, niepełnosprawnymi i starszymi. Dostęp kobiet do opieki zdrowotnej jest też uwarunkowany ich statusem społecznym i kondycją socjalną. W jaki sposób realizowana jest polityka prozdrowotna zapobiegająca najczęstszym przyczynom zgonów kobiet tzn. chorobom układu krążenia i nowotworom? Jak zmieniły się warunki dostępu do standardów opieki okołoporodowej? Chciałybyśmy wiedzieć, jak wygląda dostęp do bezpłatnych świadczeń opieki zdrowotnej w podstawowej postaci oraz w dostępie do opieki doraźnej w naszym powiecie? Z jakich działań w tym obszarze jest Pan najbardziej zadowolony, a czego nie udaje się zrealizować?

W ramach profilaktyki prozdrowotnej Szpital Śląski prowadzi wykłady Pro Salute z różnych dziedzin medycyny. Wykłady prowadzone są przez wyspecjalizowany personel medyczny, a wstęp jest bezpłatny dla wszystkich pacjentów i mieszkańców regionu. W ostatnich latach odbyło się wiele wykładów dotyczących chorób, które powodują najczęściej zgonów na świecie czyli chorób układu krążenia i nowotworów. Wykłady obejmowały tematykę choroby niedokrwiennej serca, zawału, choroby wieńcowej, nadciśnienia tętniczego, współczesnych metod obrazo-

wania miażdżycy i nadciśnienia tętniczego, niewydolności układu krążenia – diagnostyki, współczesnego leczenia i profilaktyki. W Szpitalu Śląskim Poradnia ginekologiczno-położnicza wykonuje badania cytologiczne w ramach Programu profilaktyki raka szyjki macicy, które obejmują kobiety w wieku 25–59 lat i są wykonywane bezpłatnie co 3 lata. W 2015 roku odnotowano 2.358 wizyt pacjentek w tej poradni, a w okresie od stycznia do kwietnia 2016 roku – 884 wizyt. Szpital Śląski posiada również pracownię mammograficzną, która wykonuje badania mammograficzne na podstawie skierowania od lekarza. W 2015 roku wykonano 83 badania, a od stycznia do kwietnia 2016 roku – 45 badań. Kolejną sprawą to opieka okołoporodowa. Standard opieki okołoporodowej wdrożony w całym kraju od 2012 roku jest również realizowany na Oddziale ginekologiczno-położniczym Szpitala Śląskiego w Cieszynie. Standardy postępowania medycznego przy udzielaniu świadczeń zdrowotnych z zakresu opieki okołoporodowej sprawowanej nad kobietą w okresie fizjologicznej ciąży, fizjologicznego porodu, położu oraz opieki nad noworodkiem, określają poszczególne elementy opieki medycznej mającej na celu uzyskanie dobrego stanu zdrowia matki i dziecka, przy ograniczeniu do niezbędnego minimum interwencji medycznych.

Od 1 czerwca bieżącego roku zmieniają się wytyczne dotyczące standardu opieki nad ciążą patologiczną. W związku z tymi zmianami Szpital zaplanował zakup nowego specjalistycznego aparatu KTG. Oddział ginekologiczno-położniczy jak i Blok Porodowy zapewniają odpowiednie warunki leczenia i opieki. Oddział dysponuje nowoczesnym sprzętem do wykonywania operacji laparoskopowych.

Ponadto Szpital Śląski w Cieszynie posiada certyfikat Szpitala przyjazny dziecku. Matki po porodzie przebywają w dwuosobowych salach z węzłem sanitarnym. Sale wyposażone są w kąpiki do pielęgnacji noworodka razem z wanienką do kąpielii. Matka całą dobę przebywa z dzieckiem. Sale wyposażone są w ruchome łóżeczka, które zapewniają wygodne poruszanie się matki z dzieckiem. Blok porodowy jest wyremontowany. Od kilkunastu lat dysponuje jednoosobowymi salami

z węzłem sanitarnym. Wszystkie sale są przygotowane do porodów rodzinnych, zapewniając intymność i komfort. Wyposażone w sprzęty, które ułatwiają poród. Stosuje się także różne metody uśmierzania bólu np. analgezja wziewna czyli gaz rozszerzający oraz elektrostymulator do masażu.

Oddział neonatologiczny zapewnia bezpieczeństwo oraz pełen zakres opieki nad noworodkami. Posiada 4 stanowiska opieki pośredniej i ciągłej oraz stanowisko intensywnej opieki dla noworodków wymagających specjalistycznych procedur. W sali opieki ciągłej zapewniamy kontakt noworodków z rodzicami. Oddział jest w pełni wyposażony w najnowocześniejszy sprzęt i każdego roku dodatkowo doposażany m.in. przez Fundację Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy i Fundację Zdrowia Śląska Cieszyńskiego. Dla pacjentek Oddziału prowadzone są zajęcia edukacyjne z zakresu pielęgnacji i opieki nad noworodkiem.

Jeśli chodzi o dostęp do bezpłatnych świadczeń opieki zdrowotnej w ZZOZ w Cieszynie to realizowany on jest w ramach 23. oddziałów szpitalnych oraz 26. poradni specjalistycznych. Natomiast doraźna opieka realizowana jest w ramach Nocnej i Świątecznej Opieki oraz poprzez Szpitalny Oddział Ratunkowy. Jest to oddział w pełni wyposażony, dysponujący nowoczesnym sprzętem, połączony pocztą pneumatyczną z laboratorium diagnostycznym, co przyspiesza znacząco przesyłanie materiału do badań, a także ich wyników.

Zadaniem Szpitalnego Oddziału Ratunkowego jest przede wszystkim pomoc w nagłym zagrożeniu życia, diagnostyka i doraźne leczenie polegające na stabilizacji funkcji życiowych pacjenta. W strukturze oddziału znajduje się sala resuscytacyjna, zabiegowa, zakładania opasek gipsowych, obserwacyjna, intensywnego nadzoru oraz 4 gabinety konsultacyjne: urazowo-ortopedyczny, chirurgiczny, internistyczny oraz ginekologiczny. Zapewnia bezpłatne świadczenia w ramach umowy z Narodowym Funduszem Zdrowia.

Trzecia kwestia – transport publiczny. Transport publiczny jest najczęściej używanym przez kobiety środkiem





komunikacyjnym w miastach i na wsiach. Statystycznie kobiety częściej niż mężczyźni spędzają czas poza domem załatwiając sprawy niezwiązane z pracą, wypełniając obowiązki rodzinne, czy też korzystając z kultury i rozrywki. Dostępność do publicznego transportu warunkuje też często możliwości rozwoju zawodowego kobiet. Jakie inwestycje podjęte przez powiat poprawią pod tym względem standard życia kobietom naszego regionu?

Powiat Cieszyński, zgodnie z ustawą z dnia 16 grudnia 2010 roku o publicznym transporcie zbiorowym, przygotowuje się do pełnienia roli organizatora publicznego transportu zbiorowego w powiecie cieszyńskim po 1 stycznia 2017 roku. Wobec czego naszym staraniem będzie dostosowanie odpowiedniej oferty przewozowej do potrzeb mieszkańców, bazując na informacjach od przewoźników obecnie wykonujących przewozy na terenie naszego powiatu. Oferta ta będzie dostosowana do potrzeb wszystkich mieszkańców z uwzględnieniem ustawowych uprawnień do biletów ulgowych m.in. dla dzieci i młodzieży. Natomiast w regulaminie przewozowym zostaną zawarte dodatkowe „udogodnienia” dla osób korzystających z powiatowego publicznego transportu zbiorowego. W szczególności ułatwienia te będą dla osób starszych, kobiet ciężarnych, osób z małymi dziećmi itp. Planowana jest przebudowa węzła przesiadkowego w Cieszynie przy ul. Hajduka, który znacznie poprawi obsługę podróżnych. Prace w tym zakresie mają rozpocząć się już wkrótce. Realizatorem całości inwestycji łącznie z nowym układem komunikacyjnym będzie miasto Cieszyn przy pomocy finansowej naszego samorządu. Skorzystają na tym wszyscy mieszkańcy i odwiedzający nasz teren goście.

I na koniec pytanie wynikające z misji naszego magazynu aktywizującego kobiety do udziału w życiu publicznym Śląska Cieszyńskiego. Jak ocenia Pan jako Starosta udział kobiet w organizacjach pozarządowych, ich działalność społeczną i samorządową?

W ostatnim czasie dostrzegam znaczący rozwój aktywności kobiet w życiu publicznym. Osobiście doceniam promocję i upowszechnianie idei zwiększania aktywności kobiet w sferze publicznej, które zauważyć można również w działaniach podejmowanych przez panie z naszego regionu. Są członkiniami wielu organizacji pozarządowych, wchodzi w skład rad samorządowych, kierują gminami. Tradycja funkcjonowania organizacji działających w różnych sferach aktywności społecznej wyróżnia Powiat Cieszyński na tle innych regionów i stanowi cenny fundament wart pielęgnowania. Obserwuję wiele pomysłów i inicjatyw podejmowanych przez kobiety, które zmierzają do rozpowszechniania i popularyzowania kobiecej aktywności w różnych dziedzinach. Wskazują one drogę do zdobywania pozytywnych doświadczeń i zamierzonych celów, jednocześnie stając się wzorem godnym do naśladowania. Warto wspomnieć chociażby o jedynej w Polsce Uliczce cieszyńskich kobiet znajdującej się na Wzgórzu Zamkowym w Cieszynie, która jest dziełem kierowanego przez Panią Stowarzyszenie Klub Kobiet Kreatywnych. **Lista kobiecych osobowości, które zapisały się w dziejach wciąż się poszerza. Dlatego można być spokojnym o kolejne nazwiska kobiet zasłużonych dla Śląska Cieszyńskiego.**

Laureatki Konkursu Oryginalna Kobieta Śląska Cieszyńskiego



2012 – Aneta Okupska-Pońc, propagatorka kultury dalekiego świata i rodzimej



2013 – Sylwia Radulska, dyrektorka Katolickiego Przedszkola im. Dzieciątka Jezus w Cieszynie



2014 – Izabela Tymich, prowadzi fundację Ster oraz zespół tańca PeDeBe, autorka musicalowych widowisk



2015 – Marzena Pankiewicz, aktywnie działa na rzecz pielęgniarstwa w Beskidzkiej Okręgowej Izbie Pielęgniarek i Położnych.





Uniwersytet Śląski szeroko otwarty na współpracę

Uniwersytet Śląski jest jedną z największych uczelni w Polsce prowadzącą działalność dydaktyczną na 71. kierunkach studiów i 234. specjalnościach. Uniwersytet Śląski to wspólnota akademicka ponad 27 000. studentów, doktorantów i słuchaczy studiów podyplomowych i 3000. pracowników – uczonych i dydaktyków. Biorąc pod uwagę szeroki wachlarz doświadczeń naukowych, który nasza uczelnia oferuje studentom, a także zaangażowanie środowiska akademickiego w wiele inicjatyw naukowych, kulturalnych, artystycznych, społecznych i biznesowych, jesteśmy uczelnią nowoczesną, różnorodną i otwartą na współczesne wyzwania. Potwierdzeniem tego są m.in. prace badawcze realizowane przez uczonych, doktorantów i studentów 12. wydziałów, w tym **wydziałów zlokalizowanych w Cieszynie – Wydziału Artystycznego (WA) oraz Wydziału Etnologii i Nauki o Edukacji (WEiNoE)**. Ich unikatowy dorobek naukowy, artystyczny i dydaktyczny przyczynia się do rozwoju Śląskiej Alma Mater, a także jeszcze lepszej widzialności Uniwersytetu w regionie i w Polsce. Wydziały w Cieszynie współuczestniczą w przedsięwzięciach realizowanych we współpracy ze szkołami i ośrodkami kulturalnymi, takich jak Przegląd *Kino na Granicy*, Festiwal Filmowy *Wakacyjne kadry* czy Festiwal Europejskich Szkół Artystycznych i Twórczości *Kregi Sztuki*.

Wsparcie tych działań wypływa ze strony władz Uczelni otwartych na rozwój i promocję Uniwersytetu. Osobą zaangażowaną w to wsparcie jest m.in. prof. dr hab. Andrzej Kowalczyk, pełniący od 2008 r. funkcję Prorektora ds. nauki i współpracy z gospodarką, a od 1 września 2016 roku – Rektora Uniwersytetu Śląskiego, silnie zaangażowany w przedsięwzięcia edukacyjne oraz współpracę środowiska akademickiego z instytucjami otoczenia biznesu, otoczeniem społecznym, gospodarczym i samorządowym. Wśród założeń na najbliższe cztery lata urzędowania, zawartych w *10 głównych zobowiązaniach rektora wobec wspólnoty uniwersyteckiej*, prof. Andrzej Kowalczyk wymienia m.in. wzmocnienie pozycji naukowej wydziałów, minimalizację biurokratycznych obciążeń, wsparcie dla pozyskiwania zewnętrznych środków na badania i innowacyjne przedsięwzięcia edukacyjne oraz wzmocnienie współpracy z otoczeniem społecznym, samorządowym, gospodarczym i akademickim.

O planach Uniwersytetu Śląskiego Rektor Elekt mówi następująco: *Uniwersytet Śląski stara się w równym stopniu wspierać roz-*



budowę i rozwój wszystkich kampusów uniwersyteckich naszej uczelni, w których kształcą się nasi studenci i w których pracuje wybitna kadra naukowa i dydaktyczna. Uniwersytet kontynuuje działania zmierzające do intensyfikacji prac, mających na celu modernizację cieszyńskiego kampusu. Uczelnia ma świadomość dużego potencjału kreatywności cieszyńskich wydziałów. Nie tylko wiedza i informacje, ale przede wszystkim kreatywne tworzenie nowej wiedzy oraz nowych użytecznych form popycha nas





do przodu, rozwija, stymuluje tempo przemian. Polska znajduje się na etapie budowy infrastruktury wspierającej proces kreatywny – modernizacji uczelni, rozbudowy parków technologicznych, tworzenia klastrów wiedzy czy większego doceniania wytworów kultury, a także budowania marki miast i regionów. Cieszyn właśnie może stać się wizytówką działań kreatywnych, które wyróżniają go spośród innych miast na mapie naszego kraju. Naszym priorytetem jest spowodowanie, żeby w najbliższym czasie kampus cieszyński przyciągnął twórcze jednostki, stał się świadomym wyborem młodych artystów i ludzi zainteresowanych interaktywną rozrywką, ale też zupełnie nowymi gałęziami przemysłu, jak na przykład: wzornictwo przemysłowe, grafika komputerowa, cyfrowa muzyka, teksty kultury i animacja sieci. Mamy przecież świetne zaplecze w Cieszylinie: akademiki, biblioteka i czytelnia, centrum konferencyjne, pozwalające na organizację profesjonalnych zjazdów, sesji, konferencji biznesowych, ale również koncertów i interesujących wystaw. Ponadto, osoby spragnione sportowych wrażeń, mogą skorzystać z nowoczesnej, krytej pływalni i hali sportowej oraz zaplecza noclegowego. Cieszyński kampus obecnie jest ośrodkiem zapraszającym naukowców z różnych dziedzin nauki oraz przedsiębiorców.

Jedną z najnowszych inicjatyw, w które zaangażował się Uniwersytet Śląski, wraz z Agencją Rozwoju Przemysłu SA oraz Powiatem Cieszyńskim, jest **uruchomienie akceleratora gier video**. Ma on za zadanie pobudzić studentów, absolwentów i pasjonatów gier do aktywności biznesowej w tym obszarze. Dodatkowo ma wspierać kierunki studiów kształcące specjalistów tej branży, promocję polskiej branży gier oraz wykorzystanie gier w celach edukacyjnych. Jest to unikatowa w skali kraju inicjatywa, która jest już wyróżnikiem Cieszylina i naszej uczelni, powstającą na bazie wcześniej podjętych działań władz wydziałów, takich jak uruchomienie kierunku z zakresu projektowania gier i przestrzeni wirtualnej czy organizacja *Letniej Akademii Gier*.

Inicjatywą odbywającą się właśnie w Cieszylinie jest *Letnia Szkoła Języka Polskiego*, która gościła już kilka tysięcy studentów ze wszystkich stron świata. Spotkania te mają na celu poznanie języka i kultury polskiej, ale też integrację osób

z różnych części świata i pokazanie pięknego Śląska Cieszyńskiego. Malownicze otoczenie Cieszylina, niezwykła atmosfera, położenie na styku dwóch bliskich sobie kultur – polskiej i czeskiej – dodatkowo ubogaca środowisko akademickie kampusu, i staje się również źródłem planów i działań realizowanych przez Uniwersytet Śląski i Uniwersytet w Ostrawie w ramach Programu Współpracy Transgranicznej – Interreg VA Republika Czeska – Polska. Jego celem jest m.in. wzrost atrakcyjności i poszerzenie oferty turystycznej, kulturowej i przyrodniczej oraz edukacyjnej na terenie pogranicza polsko-czeskiego, a adresatami są studenci, pracownicy Uniwersytetu, turyści i mieszkańcy regionu Śląska Cieszyńskiego. Projekt obejmuje np. powstanie Cieszyńskiego Muzeum Pogranicza, które będzie skupiało się na tematyce nawiązującej do historii i kultury pogranicza, szkolnictwa, edukacji przyrodniczej i sfery artystycznej. W ramach projektu zakłada się rewitalizację walorów przyrodniczych, w tym cennych przyrodniczo drzewostanów znajdujących się w otoczeniu kampusu uczelnianych oraz stworzeniu arboretum roślinności endemicznej. W ten sposób obie uczelnie chcą wzbudzić większe zainteresowanie terenem śląsko-morawskim i przyczynić się do promocji regionu, a powstające ścieżki edukacyjno-przyrodnicze mają być przyjazne także osobom niepełnosprawnym. Dodatkowo, trzynastcie uczelni wyższych, w tym Uniwersytet Śląski, zrzeszonych w konsorcjum podjęło inicjatywę w ramach konsorcjum PROGRES 3, którego celem jest nawiązanie współpracy naukowej oraz wspieranie rozwoju innowacji pomiędzy uczelniami regionu śląsko-morawskiego, regionu Żyliny oraz województw śląskiego i opolskiego. Istotne są również działania naszej uczelni zmierzające do usprawnienia komunikacji między kampusem katowickim a cieszyńskim centrum uniwersyteckim. Działania te skupiają się na utworzeniu – przy porozumieniu z władzami samorządowymi – dogodnego połączenia kolejowego, które pozwoliłoby w szybki, wygodny i bezkolizyjny sposób zintegrować cieszyński kampus z resztą regionu, ułatwiając w ten sposób podróżowanie stu-

dentom i pracownikom uczelni, jak również turystom, eliminując dotychczasowe utrudnienia wynikające z potrzeby przeładunku i transportu bagażu ponadwymiarowego np. instrumentów muzycznych, czy tezek z pracami artystycznymi.

Wspólne działania Powiatu Cieszyńskiego, Gminy Cieszyn, Uniwersytetu Śląskiego i wsparciem mieszkańców utwierdzają nas w przekonaniu, że podejmowane inicjatywy służą dobru społecznemu i pogłębiają integrację środowiska akademickiego i lokalnej społeczności. Są też jednocześnie żywym przykładem udanej współpracy dla dobra i rozwoju regionu. Z pewnością musimy dalej rozwijać potencjał kreatywny Cieszylina, wpisywać go w strategię rozwoju miast i Uniwersytetu, by móc powiedzieć – używając do tego trawestacji – »Cieszyn to stan umysłu«. Przyjazne środowisko otwarte na formy kreatywne, artystyczne, kulturalne, technologiczne i ekonomiczne to przyszłość, mówi prof. dr hab. Andrzej Kowalczyk.



WYDZIAŁ ARTYSTYCZNY
W CIESZYLINE



WYDZIAŁ ETNOLOGII
I NAUK O EDUKACJI



Prof. dr hab. Andrzej Kowalczyk – Profesor nauk o Ziemi, hydrogeolog, nauczyciel akademicki. Od 1975 roku związany z Uniwersytetem Śląskim, pracował także jako wykładowca w Algierii w Ecole des Mines oraz Institut de l'Hydraulique, Centre Universitaire de Chlef. Od 2008 r. przez dwie kadencje pełni funkcję Prorektora ds. Nauki i Współpracy z Gospodarką UŚ. W marcu 2016 roku wybrany na Rektora Uniwersytetu Śląskiego na kadencję 2016–2020.



**Kierunki studiów:****ANIMACJA SPOŁECZNO-KULTURALNA Z EDUKACJĄ KULTURALNĄ****ETNOLOGIA**

Specjalności na studiach I stopnia:
dziedzictwo kulturowe w sektorze kreatywnym
antropologia stosowana i studia kulturowe
Specjalności na studiach II stopnia:
– ekologia kulturowa,
– etnologiczno-antropologiczna.

PEDAGOGIKA

Specjalności na studiach I stopnia:
doradztwo zawodowe i edukacyjne z socjoterapią,
pedagogika opiekuńczo-wychowawcza z asystentem rodziny,
zintegrowana edukacja wczesnoszkolna i wychowanie przedszkolne,
zintegrowana edukacja wczesnoszkolna i terapia pedagogiczna,
zintegrowana edukacja wczesnoszkolna z metodyką edukacji na odległość,
Specjalności na studiach II stopnia:
animacja społeczno-kulturalna z turystyką kulturalną,
pedagogika opiekuńczo-wychowawcza z terapią pedagogiczną,
pedagogika społeczna z geragogiką,
pedagogika społeczna z socjoterapią,
resocjalizacja z edukacją międzykulturową (w wersji językowej polskiej i angielskiej)
terapia pedagogiczna i asystent osoby niepełnosprawnej,
wychowanie przedszkolne z wczesnym wspomaganie rozwoju dziecka,
zintegrowana edukacja wczesnoszkolna i wychowanie przedszkolne,
zintegrowana edukacja wczesnoszkolna i terapia pedagogiczna.

OLIGOFRENOPEDAGOGIKA Z ARTETERAPIĄ**PEDAGOGIKA OSÓB NIEPEŁNOSPRAWNYCH Z ARTETERAPIĄ**

(*kierunek w przygotowaniu)

STUDIA PODYPLOMOWE tel.: 33 85 46 112

ARTETERAPIA,

EDUKACJA WCZESNOSZKOLNA I WYCHOWANIE PRZEDSZKOLNE,
PEDAGOGIKA SPECJALNA W ZAKRESIE OLIGOFRENOPEDAGOGIKI,
WCZESNE WSPOMAGANIE ROZWOJU DZIECKA NIEPEŁNOSPRAWNEGO,
RESOCJALIZACJA Z INTERWENCJĄ KRYZYSOWĄ.

Wydział Artystyczny w Cieszyinie www.wart.us.edu.pl

ul. Bielska 62, 43-400 Cieszyn, tel.: 33 85 46 240

Kierunki studiów:**EDUKACJA ARTYSTYCZNA W ZAKRESIE SZTUK PLASTYCZNYCH****GRAFIKA****MALARSTWO I PROJEKTY INTERDYSCYPLINANE****PROJEKTOWANIE GIER I PRZESTRZENI WIRTUALNEJ**

Specjalności na studiach I i II stopnia:

dźwięk w grach,
grafika komputerowa gier

EDUKACJA ARTYSTYCZNA W ZAKRESIE SZTUKI MUZYCZNEJ**STUDIA PODYPLOMOWE:**

DYRYGENTURA ORKIESTR DĘTYCH I BIG BANDÓW (studia podyplomowe)
PRODUKCJA I KREACJA MUZYCZNA (studia podyplomowe)

Uniwersytet Śląski Wydział Etnologii i Nauk o Edukacji w Cieszyinie www.weinoe.us.edu.pl

ul. Bielska 62, 43-400 Cieszyn, tel.: 33 85 46 135, fax: 33 85 46 101





Pracownia dobrych praktyk czyli jak przenieść teorię w przestrzeń miejską

Katarzyna Marcol

Ul KULTURY to nowa inicjatywa w przestrzeni miasta, a ty byłaś jednym z pomysłodawców. Jaki był wasz zamiar przy organizowaniu tego przedsięwzięcia?

UL KULTURY Pracownia Dobrych Praktyk, bo tak brzmi pełna nazwa, to inicjatywa Fundacji Kultury Audiowizualnej Strefa Szarej i moja. Fundacja, czyli Joanna Rzepka-Dziedzic i Łukasz Dziedzic, prowadzili przez lata na Srebrnej 1 w Cieszynie Galerię Szarą. Szara odniosła, dzięki ich pracy, duży sukces, jest rozpoznawalna w kraju. Pod koniec zeszłego roku Asia i Łukasz zdecydowali się przenieść galerię do Katowic. Jednocześnie zależało nam, żeby lokal na Srebrnej 1 zachować dla działań kulturalnych. Odbyliśmy szereg spotkań z mieszkańcami Cieszyna, aktywistami i tak powstał UL. Chcieliśmy wykorzystać doświadczenia Fundacji, ale też rozszerzyć działalność. Dodam jeszcze, że z Fundacją i galerią współpracuję od lat, bo właśnie w Szarej odbyłam praktyki studenckie lata temu i przez wszystkie te lata z Szarą współpracowałam.

Nie chciałaś więc zostawić pustego miejsca po Galerii, ale czy takie inicjatywy kulturalne są w Cieszynie potrzebne?

Z naszych doświadczeń wynika, że tak. Szara to było miejsce pokazujące sztukę współ-



Wywiad z dr **Barbarą Gtydą-Żydek**, wykładowczynią na cieszyńskim Wydziale Etnologii i Nauk o Edukacji Uniwersytetu Śląskiego, kulturoznawczynią, koordynatorką działań Ula KULTURY

czesną w Cieszynie. Cieszyn to niewielkie miasto powiatowe i Szara była tu potrzebna. Na wernisaże chętnie przychodzili mieszkańcy i studenci. Na Srebrnej 1 od lat działa też grupa Tęcza, to warsztaty plastyczne dla dzieci. Dzieci malowały otoczone sztuką

współczesną, sztuką, której w szkole praktycznie nie ma. Żeby z taką sztuką obcować, trzeba się wyprawić do Krakowa czy Warszawy, a tak – mieliśmy to na miejscu. UL chce kontynuować te działania. Zorganizowaliśmy w ramach inauguracji działalności wystawę Memów Marty Frej, która okazała się ogromnym sukcesem. Na wernisażu był tłum, codziennie wystawę odwiedzało trzydzieści, czterdzieści osób. Kolejne wydarzenia także przyciągnęły odbiorców, zorganizowaliśmy dyskusję o Nowoczesnym Mieście, koncert Nataszy Ptakowej z Zespołem, przegląd filmów krótkometrażowych, wystawę studencką w ramach czASKina'a, spotkania wymiany odzieży, a obecnie gości u nas wystawę plakatów filmowych Kinematograf 2.0 Kina na Granicy, w ULu wyświetlane będą też filmy w ramach festiwalu takich polskich artystów jak Libera czy Sasnal. Wszystkie organizowane czy współorganizowane działania cieszą się dużym zainteresowaniem, co bardzo nas cieszy.

Można więc powiedzieć, że od początku trafiliście w sedno gustów odbiorców. Skąd u Ciebie to wyczucie potrzeb lokalnej społeczności?

Mieszkam tu od piętnastu lat, a pochodzę z Zabrza. Poznaję Cieszyn, od kiedy





przyjechałam tu na studia, a po nich – zostałam. Tu zaczęłam pracę, na Uniwersytecie Śląskim, tu spotkałam mojego męża, który jest z Chybia, urodził się w Cieszynie, i tu wyszłam za mąż. Tu

od czasu studiów jest dla mnie autorytetem. Wszyscy moi współpracownicy w zakładzie byli wcześniej moimi wykładowcami, więc początkowo było to trudne doświadczenie, ale przyjęli mnie

która była przecież przez lata podstawową działalnością Szarej w tym miejscu. Przez ostatnie miesiące udawało nam się jakoś zebrać pieniądze na pokrycie opłat (czynsz, woda, prąd, śmieci), ale to



mieszkamy i z tym miejscem wiążemy nasze plany na przyszłość. Od początku swojego pobytu w Cieszynie współpracowałam z różnymi organizacjami pozarządowymi, moi znajomi kończąc studia takie organizacje zakładali. Mój mąż jest muzykiem i także dzięki niemu mam stały kontakt z cieszyńskim środowiskiem muzycznym, które organizuje koncerty, ale przede wszystkim – jam session. Wsłuchuję się w rozmowy, podpatruję, jak ludzie żyją, jaki mają styl bycia. Ale też przenoszę wiedzę uniwersytecką na obszar praktyki, jakim jest dla mnie przestrzeń miejska.

Czym zajmujesz się na Uniwersytecie?

Jestem kulturoznawczynią, pracuję w Zakładzie Edukacji Kulturalnej u Profesor Katarzyny Olbrycht. Bardzo sobie cenię współpracę z Panią Profesor, bo

bardzo ciepło, to wspaniali ludzie. Doktorat napisałam o władzy i przestrzeni miejskiej i nadal zajmuję się przestrzenią miejską, przestrzenią publiczną, problemami miasta, strategiami kształtowania przestrzeni miejskiej, także tej kulturowej.

Jakie są dalsze plany ULa?

W tym roku Noc Muzeów była połączona w Cieszynie z Nocą Twórczości Animatora i właśnie studenci animacji społeczno-kulturowej zagościli w ULu. Na czerwiec zaprosiliśmy studentów Wydziału Artystycznego Uniwersytetu Śląskiego z ich dyplomami. A dalej... Niestety jest duże prawdopodobieństwo, że UL zostanie zamknięty po półrocznej działalności. Nie otrzymaliśmy dotacji z miasta, a jedynie skromne środki od Starostwa Powiatowego. Liczyliśmy na tę dotację,

jest bardzo trudne. Często dokładamy do działań z własnej kieszeni, z własnych domowych budżetów.

Działalność kulturalna nie może się obejść bez dotacji, a przecież to właśnie sektor kultury ma ogromny wpływ na jakość życia mieszkańców i zrównoważony rozwój regionu...

W ULu udało nam się zorganizować wiele działań bez pieniędzy, ale to było trochę „brawurowe”. Marta Frej wysłała nam prace na swój koszt, przyjechała za własne pieniądze, ale nie możemy tego wymagać od artystów za każdym razem, to nie byłoby poważne z naszej strony. Jeśli zamkniemy UL, będzie nam wszystkim przykro. Od odbiorców mamy też sygnały, że nie chcą tego miejsca tracić, że jest ono potrzebne. Zobaczymy, co przyniesie przyszłość. Może zdarzy się cud (śmiech).





Zaangażowanie społeczne w świecie nauki Uniwersytet przestrzenią praw człowieka

Santana Murawska, Anna Drożdż

Uniwersytet jest odbiciem wolnej myśli – ta sentencja rozpoczyna charakterystykę śląskiej uczelni oraz przyświeca inicjatywom podejmowanym przez naukowców i studentów budujących jej społeczność. Realizacja tej idei wymaga nieustannego zaangażowania w sprawy osób, których prawo do wolnej myśli jest w jakiś sposób ograniczane. Zadanie to realizowane jest na wiele sposobów, a szczególna rola w tym względzie przypada osobom związanym z Wydziałem Etnologii i Nauk o Edukacji. W ośrodku cieszyńskim zdobywają wykształcenie młodzi ludzie, których zadaniem będzie praca w środowiskach wielokulturowych, nierzadko z osobami wykluczonymi, których prawa są łamane lub krępowane. Przygotowanie do tego typu działań wiąże się nie tylko ze zdobywaniem wiedzy teoretycznej, ale również podejmowaniem inicjatyw uświadamiających zaistniałe problemy oraz mechanizmy ich funkcjonowania. Wiele studentek i studentów cieszyńskiego Wydziału aktywnie reagują na niepokojące wydarzenia rozgrywane się w otaczającym nas świecie, nie unikają trudnych tematów, szukając odpowiedzi na złożone pytania. Skomplikowane ruchy społeczne, które współcześnie mają miejsce, wymagają nieustannej debaty na temat praw człowieka. W Wydziale Etnologii i Nauk o Edukacji temat ten jest systematycznie podejmowany.

Przykładem tego typu działania jest festiwal filmowy WATCH DOCS traktujący o prawach człowieka, organizowany przez Helsińską Fundację Praw Człowieka. W grudniu każdego roku w Warszawie odbywa się Międzynarodowy Festiwal Filmowy WATCH DOCS – prawa człowieka w filmie. Wraz z nadejściem nowego roku, oddolne grupy organizują lokalne, objazdowe edycje festiwalu. Za jedną z nich odpowiedzialne jest Koło Naukowe Etnologów Uniwersytetu Śląskiego, działające przy cieszyńskim Wydziale Etnologii i Nauk o Edukacji. Celem festiwalu jest przybliżenie odbiorcom i odbiorczyniom problematyki związanej z prawami czło-

wieka poprzez pokazy filmów dokumentalnych i prowadzenie dyskusji na ich temat. W dyskusjach tych rokrocznie biorą udział akademicy i akademicy Uniwersytetu Śląskiego. Podczas dotychczasowych edycji festiwalu mieszkańcy i mieszkanki Śląska Cieszyńskiego mogli zapoznać się z zagadnieniem praw człowieka w szerokim sensie – z wieloma aspektami dotyczącymi ich łamania czy walki o ich respektowanie. Festiwal przedstawia również obszerny zakres kategoryzacji praw człowieka oraz wyszczególnia sfery życia codziennego, których prawa człowieka dotyczą.

Prawa człowieka opierają się w najszerzym sensie o przyrodzoną godność wszystkich i wszędzie – prawa człowieka to prawa dziecka, prawa kobiet, prawa osób starszych, prawa osób z niepełnosprawnościami, ale też prawa pracownicze, prawa religijne, prawa reprodukcyjne, prawa ekonomiczne.

Wszystkie one są względem siebie równoprawne, lecz spośród nich pragniemy przybliżyć kwestię praw kobiet i ich wartość w odniesieniu do instytucji Uniwersytetu. Powołując się między innymi na analizę wykonaną przez Polską Akcję Humanitarną oraz Koalicję Karat, działającą na rzecz równości płci i sprawiedliwości społecznej oraz innych łatwo dostępnych analiz społecznych, zwracamy uwagę na kilka faktów, dotyczących życia kobiet. Większość osób żyjących w ubóstwie to kobiety. Stanowią one 2/3 spośród 774 milionów niepiśmiennych dorosłych. W wielu miejscach na świecie ich prawa są łamane, co przejawia się nie tylko w postaci różnego rodzaju ograniczeń, ale równie często jako działania realnie zagrażające ich życiu: co trzecia zameżna kobieta w Malawi nie podejmuje żadnych decyzji związanych z domowym budżetem, w Salwadorze roniącym ciężę kobietom grozi 40 lat pozbawienia wolności, rocznie kobieciobójstwo w samym tylko Ciudad Juarez pochłania nawet ponad 1000 ofiar.

Najważniejszy fakt dotyczący praw kobiet i dyskryminacji ze względu na płę-

brzmie: *Każdy problem rozwojowy – ubóstwo, dostęp do edukacji, ochrona zdrowia czy środowiska – w ogromnym stopniu dotyczy kobiet. Dyskryminacja i brak równouprawnienia są zarówno przyczynami, jak i skutkami tych problemów, np. brak równego dostępu do edukacji jest jedną z przyczyn ubóstwa kobiet, a życie w ubóstwie zmniejsza ich szanse na edukację. Prawdziwy rozwój społeczeństw nie jest więc możliwy bez równouprawnienia kobiet i mężczyzn, przestrzegania praw kobiet i zwalczania dyskryminacji. W myśl powyższego założenia w 2014 roku jako jedną z dwójga laureatów Pokojowej Nagrody Nobla wyłoniono Malalę Yousafzai (pakiistańską działaczkę na rzecz praw kobiet, zwłaszcza na rzecz ich prawa do edukacji), autorkę słów: *edukacja jest najpotężniejszą bronią, której możesz użyć, by zmienić świat. Innymi wartymi uwagi słowami są te, które składają się na afrykańskie przysłowie: jeśli wykształcisz mężczyznę, wykształcisz jednostkę, ale jeśli wykształcisz kobietę, wykształcisz rodzinę (naród).**

Uniwersytet powinien być miejscem dwojakiego działania: z jednej strony edukowania wszystkich i wszędzie; z drugiej – zwracania uwagi na ważkość i rolę edukacji oraz praw człowieka, a także zależności między jednym i drugim.

Santana Murawska – etnologa, aktywistka, doktorantka w Instytucie Nauk o Kulturze i Studiów Interdyscyplinarnych Uniwersytetu Śląskiego; koordynatorka cieszyńskiego Objazdowego Festiwalu Filmowego WATCH DOCS – Prawa Człowieka w Filmie.



Anna Drożdż – doktor etnologii, adiunkt w Instytucie Etnologii i Antropologii Kulturowej Uniwersytetu Śląskiego. Zajmuje się kulturą tradycyjną, a szczególnie jej aspektami społecznymi i symbolicznymi. W otaczającej rzeczywistości interesują ją szczególnie zjawiska związane z płcią kulturową i wynikające z tego różnice w statusie społecznym kobiet i mężczyzn. Tę problematykę omawia zarówno podczas zajęć ze studentkami i studentami, jak również przy okazji wykładów gościnnych czy dyskusji panelowych.





Dzisiaj słowo sukces odmiennie jest przez przypadki praktycznie codziennie: w mediach i życiu codziennym. Co to znaczy „odnieść sukces”. W Szybińskim wiemy, że to **dużo pracy zespołowej, stały rozwój i pozytywne nastawienie** do otaczającego świata. Największą miarą

w styczniu, przez tygodnik *Rzeczpospolita* i miesięcznik *Perspektywy*, Technikum nr 1 im. Wł. Szybińskiego w Cieszyinie w 2016 r. zajęło drugie miejsce na Śląsku! W ostatnich 5 latach ani razu nie spadliśmy poniżej 3 miejsca w województwie. W latach 2012 i 2015 byliśmy na miejscu trzecim, nato-

stać z licznych zajęć dodatkowych czy kół zainteresowań (kółko teatralne, filmowe, dziennikarskie, dodatkowe lekcje z języków obcych, mnóstwo zajęć sportowych, spotkań w kołach przedmiotów ścisłych, w tym informatycznych). Wyjścia do różnych instytucji, firm oraz wycieczki

SUKCES

w Szybińskim dla wszystkich

Janusz Pawlak, Agnieszka Huczala

naszego sukcesu są nasi uczniowie, którzy rozwijają swoje skrzydła dzięki działaniom i aktywności szkoły każdego dnia.

Szybiński to miejsce dla każdego i celowo nie używamy tu słowa szkoła, gdzie z definicji uczysz się i zdobywasz oceny. U nas zdobywasz umiejętności, wiedzę, uczysz się życia, poznajesz

ciekawych ludzi, rozwijasz swoje zainteresowania.

Nasz sukces to z jednej strony **wyniki**: w najważniejszym ogólnopolskim rankingu szkół średnich, ogłaszanych co roku

miast w 2013 i 2014, dwa razy z rzędu na pierwszym. Również w rankingu ogólnopolskim od kilku lat zajmowaliśmy wysokie 20-te miejsce, w tym roku awansowaliśmy jeszcze na 15-te. Bo tu nie ma rzeczy niemożliwych.

Z drugiej jednak strony na te świetne rezultaty składa się szereg elementów. I uczniowie i absolwenci podkreślają, że w szkole panuje przyjazna **atmosfera**. Nauczycielom zależy zarówno na wysokim poziomie nauczania, jak i na tym, by uczniowie czuli się tu jak najlepiej. Wszyscy, którzy w *Szybińskim* chcą rozwijać własne umiejętności czy talenty mogą korzy-

edukacyjno-rekreacyjne są standardem. Regularnie organizujemy wyjścia (wyjazdy) do kina, teatru, różnych instytucji naukowych i samorządowych. Co ważne, w *Szybińskim* radzą sobie również ci uczniowie, którym w gimnazjum szło dość przeciętnie. Dzieje się tak również dzięki prowadzeniu bardzo wielu **dodatkowych zajęć** przedmiotowych, zarówno dla uczniów słabszych, którzy potrzebują powtórzyć materiał i uzupełnić braki, jak i dla tych bardzo zdolnych. M.in. dzięki **indywidualizacji** nauczania uczniowie mogą tu osiągać wyniki na miarę swoich uzdolnień i możliwości, bez konieczności wykupywania tzw. korków; co niestety w naszym systemie szkolnic-





stwa bywa nadużywane, stanowiąc poważne obciążenie dla wielu domowych budżetów. Na sukces Szybińskiego składa się nie tylko zaangażowanie nauczycieli i sprzyjająca nauce atmosfera, ale także świetna baza dydaktyczna i sportowa. Pracownie wyposażone



Koncert Wiosenny, Noc Filmowa, Noc Planszówek, Gala Szybińskiego Roku, wolontariat Czytanie pomaga i leczy, współpraca międzynarodowa: wymiana polsko-niemiecka ze szkołą w Cohem, Junior-Eco-Expert Project – współpraca ze szkołami z Austrii, Węgier



zone są w najnowocześniejszy sprzęt komputerowy, posiadamy jedyne w powiecie laboratorium urządzeń techniki komputerowej, przygotowujące uczniów do pracy w roli serwisanta sprzętu komputerowego. Pracownia grafiki komputerowej wyposażona jest w drukarkę 3D. Na wyposażeniu szkoły są też programowalne zestawy LEGO Mindstorms NXT i EV3, służące do nauki podstaw robotyki.

W Szybińskim ciągle coś się dzieje, organizowana jest tu masa imprez cyklicznych – Dzień Szybińskiego, Dzień Kadeta, Dzień Sportu,

i Czech. Jesteśmy też dobrzy w pozyskiwaniu funduszy zewnętrznych, wspierających edukację. Zdobyliśmy już ogromne pieniądze na zajęcia dodatkowe i wyposażenie dla liceum i technikum (projekty edukacyjne Szkoła Sukcesu i Algorytm sukcesu w zawodzie), zrealizowaliśmy praktyki zawodowe w Austrii dla informatyków. Do najnowszych sukcesów zaliczamy zdobycie dofinansowania (około 140 tys. euro) na dwutygodniowe praktyki dla uczniów Technikum Logistycznego i Informatycznego w Anglii i Niemczech, a także kosmiczny Międzynarodowy Program ARISS (skrót od ang.: Amateur Radio on the ISS). Wraz z pięcioma partnerami, prawdopodobnie już w grudniu br., z terenu szkoły, będą

mogli zadać „na żywo” pytania astronautom przebywającym w kosmosie na pokładzie Międzynarodowej Stacji Kosmicznej (ISS). Jak widać mierzymy wysoko!



U nas naprawdę jest co robić, każdy znajdzie coś dla siebie: rozwinię swoje pasje, zrealizuje się w działaniach pozalekcyjnych, zdobędzie wiedzę i umiejętności niezbędne na rynku pracy. A wszystko to w życzliwej atmosferze i bez zbędnego stresu. Bo o „wyścigach szczurów” to my wolimy poczytać w necie, w końcu Wi-Fi, mamy za darmo. Dla wszystkich. Za herbatę trzeba zapłacić. Złotówkę. To jest dobra oferta.

Zespół Szkół im. Wł. Szybińskiego

ul. Kraszewskiego 11
43-400 Cieszyń
Tel. 33 8520184
www.szybinski.cieszyn.pl
www.facebook.com/szybin

Janusz Pawlak, polonista – nauczyciel języka polskiego w ZS im. Wł. Szybińskiego, pasjonuje się teatrem, dziennikarstwem i kinem. Twórczo podchodzi do zawodu nauczyciela, wykorzystuje talenty uczniów prowadząc szkolną grupę teatralną oraz gazetkę szkolną *Prorok Niecodzienny*. W obu dziedzinach odnosi sukcesy w konkursach na szczeblu wojewódzkim i powiatowym. Twórca i reżyser corocznego Koncertu Wiosennego, aktywny działacz na rzecz szkoły i środowiska uczniowskiego. Zaangażowany i z pasją.



Agnieszka Huczala – anglistka w ZS im. Wł. Szybińskiego, interesuje się nowymi technologiami oraz neurodydaktyką i ich zastosowaniem w edukacji. Pasjonatka zdalnej i mobilnej edukacji, prezeska Stowarzyszenia EUROSZYBIN, aktywna organizatorka wielu szkolnych inicjatyw (Noc Planszówek, Dni Otwarte, cykliczne spotkania *Mierzyć wysoko*), pozyskuje i zarządza funduszami europejskimi na rzecz uczniów i nauczycieli w ramach edukacyjnych projektów unijnych, wymian, staży zagranicznych





Zespół Szkół Ekonomiczno-Gastronomicznych im. Macierzy Ziemi Cieszyńskiej w Cieszynie

SZKOŁA Z PRZYSZŁOŚCIĄ

Dlaczego warto uczyć się w *Ekonomie*? Dziewczyny z Klubu Wolontariusza tak uzasadniają ofertę szkoły:

- bogata oferta edukacyjna – kształcimy w zawodach poszukiwanych na rynku pracy (szczegółowe informacje www.zseg.cieszyn.pl w zakładce rekrutacja 2016)
- nowoczesna baza dydaktyczna i specjalistyczne pracownie
- profesjonalna kadra nauczycielska
- dogodna lokalizacja w centrum Cieszyna
- bogata oferta zajęć pozalekcyjnych, sprzyjająca rozwojowi i wspieraniu uczniowskich talentów i pasji
- atrakcyjna obecność na Facebooku, fanpage *Ekonomi* ma bardzo dużo polubień.

Aneta, Magda, Iza i Dominika opowiadają także o pasji, którą stał się dla nich wolontariat w Domu Pomocy Społecznej *Pogodna Jesień* w Cieszynie.

Jak się zaczęła Wasza przygoda z wolontariatem?

Odpowiedź jest prosta – poznałyśmy się w szkole, polubiłyśmy, zastanawiałyśmy się często, co jeszcze mogłybyśmy zrobić w naszym życiu, oprócz tego, co już robimy. Doszłyśmy do wniosku, że chcemy część naszego wolnego czasu i przeznaczyć na pomoc innym. Stwierdziłyśmy, że podejmiemy się wolontariackiej pracy w Domu Pomocy Społecznej *Pogodna Jesień* w Cieszynie. Z tym pomysłem zwróciłyśmy się do opiekuna Szkolnego Klubu Wolontariusza Pani mgr Agaty Mitreği i po załatwieniu wszystkich formalności, co dwa tygodnie wraz z opiekunem lub Panią mgr Elżbietą Kopoczek spotykamy się z pensjonariuszami.



Szkoła powszechnie zwana *Ekonomem*, to szkoła z przyszłością. Dobra szkoła, która przygotowuje do zawodów potrzebnych na rynku pracy. Szkoła nowoczesna i przyjazna uczniom, w której nauka w niej jest nie tylko obowiązkiem, ale również przyjemnością – tak uważają uczennice technikum z klasy organizacji reklamy **Justyna** i **Karolina** oraz **Aneta**, **Dominika**, **Magda** i **Iza** z klasy o profilu ekonomicznym.

Lubicie te spotkania czy może uważacie, że jakoś tak niestosownie byłoby się teraz wycofać?

Lubimy te spotkania! Lubimy pomagać! Patrząc na entuzjazm uczestników spotkań wiemy, że to ma sens.

A dlaczego pomagacie?

To tak jakby zapytać nas, czy lubimy oddychać. To rzecz powszednia, na którą nawet nie zwracamy uwagi. Nie traktujemy tego w kategoriach wielkiego czynu. To jest w nas, to jesteśmy po prostu my. Nie jest to niczym specjalnym ani wyjątkowym. Robimy to dla siebie i dla innych, bo uszczęśliwia nas dzielenie się sobą i uśmiech na

twarzach seniorów. Każda z nas jest inna, mieszkamy w zupełnie różnych miejscach powiatu cieszyńskiego, zaczynając od Cieszyna przez Skoczów, Lipowiec, kończąc na Koniakowie, ale jest coś co nas łączy – to wtorkowe spotkania w DPS-ie. W tym czasie zmieniamy monotonię życia podopiecznych placówki i wnosimy trochę świeżości, same czerpiąc niemało. Jesteśmy dumne z naszego wyboru, staramy się dawać z siebie wszystko i chcemy jako młode kobiety rozwijać swoją pasję, jaką jest pomoc innym.

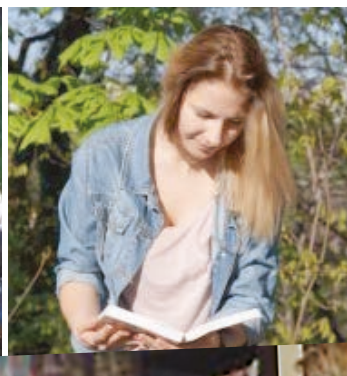
Możecie opowiedzieć więcej o sobie?

Iza: Jestem ścisłym umysłem z zamiłowaniem do pedagogiki. Mimo zmęczenia nauką, edukacja w technikum ekonomicznym do prostych nie należy – uwielbiam momenty, gdy za moją sprawą ktoś się uśmiechnie. Czuję się spełniona pomagając, nic tego nie zmienia. Wolontariat sprawił, że mimo, iż osiągnęłam wszystko co chciałam, to z każdym dniem stawiam sobie nowe cele, które mam zamiar zrealizować.

Dominika: Szczęśliwie, pięknie i dobrze żyć – to moje marzenie, które w pełni zależy ode mnie, czyli jest w stu procentach realne. Najpiękniejsze są dla mnie chwile spędzone z przyjaciółmi i w ciepłe rodzinne. Od zawsze tkwi we mnie muzyka, od najmłodszych lat śpiewałam początkowo dla siebie, rodziny, teraz dla publiczności – muzyka jest całym moim życiem. Mówiąc o sobie, nie mogłabym pominąć mojego zamiłowania do siatkówki. Gdy gram, czuję się wolna, zapominam o wszystkim, o troskach, o smartwieniach, liczy się tylko przyjemność czerpana z gry.

Magda: Rywalizacja sportowa to jest tym, co wypełnia całe moje życie. Emocje, pod-





niecenie, nadzieja, duch drużyny, sprawiają, że Kocham to, co robię i to co, robią inni. Zawsze z napięciem oglądam każdy możliwy mecz siatkówki – tak, jestem fanką tej dyscypliny. Chociaż uczęszczam do klasy o profilu ekonomicznym, w życiu chciałabym podróżować, poznawać nie odkryte jeszcze przez mnie lądy. Człowiek bez marzeń nigdy w pełni nie będzie szczęśliwy. Ja zamierzam moje zrealizować, przemierzając cały glob, odkrywając nieznanne.

Aneta: – Mam wiele pasji, ale największą jest taniec ludowy – dość nietypowe zainteresowanie dla osób w moim wieku. Od 7 lat jestem tancerką w Zespole Pieśni i Tańca Ziemi Cieszyńskiej im. Janiny Marcinkowej i nie żałuję ani jednej chwili spędzonej w tym zespole. Taniec ludowy jest żywiołowy i wesoły, czyli taki, jak ja. Jestem radosnym człowiekiem, pełnym energii do życia. Myślę, że ja i taniec ludowy to idealne połączenie – on daje mi wiele rado-

ści, a ja dzięki niemu mogę tę radość nieść innym.

O tym, że taniec może być pasją, a nawet stać się sposobem na rozwiązywanie różnych problemów opowiedzą Justyna i Karolina, przyjaciółki, które dzieli miejsce zamieszkania, a łączy hobby jakim jest taniec.

Czym jest dla Was taniec w Waszym życiu i co Wam daje?

Taniec stał się dla nas pasją, która pomaga przezwyciężać szarą codzienność – zapo-

minamy o problemach codziennego życia, jesteśmy w innej rzeczywistości. Dzięki Pani mgr Agacie Gacoń, która w naszej szkole prowadzi Kółko Taneczne możemy tę naszą pasję rozwijać. Taniec uczy nie tylko dyscypliny, ale też otwartości. Taniec to nie tylko technika, kroki czy figury, ale też poznawanie własnego ciała, uczenie się kontroli nad nim, wchodzenie w sferę emocji, poznawanie swoich psychicznych i fizycznych ograniczeń. Paulo Coelho, powiedział: *W tańcu możesz sobie pozwolić na luksus bycia sobą.*



Zapraszamy do naszej szkoły!

ZESPÓŁ SZKÓŁ
EKONOMICZNO-GASTRONOMICZNYCH
im. MACIERZY ZIEMI CIESZYŃSKIEJ
ul. Plac Londzina 3, 43-400 Cieszyn
tel./fax 033 858 1870
SEKRETARIAT: wewn. 111
zseg@zseg.cieszyn.pl
www.zseg.cieszyn.pl





W Cieszynie kształcimy inżynierów

Wydział Zamiejscowy w Cieszynie Wyższej Szkoły Biznesu w Dąbrowie Górniczej wyspecjalizował się w kształceniu informatyków oraz ekspertów z zakresu zarządzania i inżynierii produkcji. To wynik ścisłej współpracy z lokalnymi inwestorami i pracodawcami.

– Wybierając uczelnię, wybierasz wizję kształcenia. W Wyższej Szkole Biznesu w Dąbrowie Górniczej postawiliśmy sobie jasne cele: kształcić praktycznie, stworzyć przyjazne miejsce do studiów oraz umożliwić studentom kontakt z najlepszymi ekspertami – podkreśla **prof. nadzw. dr Zdzisław Dacko-Pikiewicz**, Rektor WSB.

Pozycję uczelni potwierdzają pozytywne i wyróżniające oceny Polskiej Komisji Akredytacyjnej, Ministerstwa Nauki i Szkolnictwa Wyższego oraz najwyższe notowania w prestiżowych rankingach. Obecnie zajmuje 10 miejsce w krajowym zestawieniu niepublicznych uczelni akademickich, przygotowanym przez Fundację Edukacyjną *Perspektywy*. Kapituła rankingu wysoko oceniła m.in. poziom umiędzynarodowienia studiów i potencjał naukowy uczelni.

My som stela

– Podejmując decyzję o inżynierskim profilu kształcenia w Wydziale Zamiejscowym WSB w Cieszynie wzięliśmy pod uwagę specyfikę lokalnego rynku pracy, potencjał w zakresie rozwoju przemysłu produkcyjnego i zapotrzebowanie przedsiębiorców na wykwalifikowaną kadrę inżynierską. Stąd w ofercie Uczelni studia I i II stopnia na kierunku Zarządzanie i inżynieria produkcji czy Informatyka – mówi **dr Sabina Ratajczak**, Dyrektor Centrum Jakości i Innowacji WSB.

Uczelnia kształci również przyszłych logistyków, spedytorów, menedżerów jakości, ekspertów z zakresu BHP, czy specjalistów z obszaru zarządzania zasobami ludzkimi. W nowoczesnych laboratoriach, pro-

fesjonalnych pracowniach komputerowych kształcą się przyszli informatycy – eksperci z dynamicznie rozwijających się obszarów, takich jak oprogramowanie systemów i aplikacje mobilne czy systemy przetwarzania danych i cloud computing.

Wsparcie na starcie – czesne tylko 100 zł miesięcznie

Praktyczne kształcenie to nie tylko nowoczesna infrastruktura. Przy Wydziale Zamiejscowym w Cieszynie Wyższej Szkoły Biznesu w Dąbrowie Górniczej prężnie działa Rada Ekspertów. W jej skład wchodzi przedstawiciele lokalnej administracji, biznesu i nauki. Gremium opiniuje programy kształcenia kierunków i specjalności pod kątem wymogów rynku pracy i kwalifikacji niezbędnych studentom i absolwentom w karierze zawodowej.

Przedstawiciele świata biznesu angażują się także w kształcenie praktyczne, współfinansując studia dzienne w ramach programu *Wsparcie na starcie*. Dzięki temu studenci przez pierwszy rok studiów płacą czesne w wysokości 100 zł miesięcznie. Program obejmuje także wizyty w zakładach pracy, staże, praktyki i spotkania z pracodawcami.

Studenci mogą skorzystać z profesjonalnego wsparcia doradcy zawodowego w zakresie pośrednictwa pracy, wyboru odpowiedniej ścieżki kariery, czy przygotowania dokumentów aplikacyjnych.

Studia to nie tylko wykłady

Akademicką społeczność Wydziału Zamiejscowego WSB w Cieszynie integrują liczne wydarzenia kulturalne, przeglądy, festiwale i akcje organizowane przez studentów, wykładowców i słuchaczy studiów podyplomowych Uczelni. Wśród najważniejszych są: *Festiwal Nauki*, przyciągający co roku kilka tysięcy mieszkańców regionu, *Otwarta Akademia Nauki WSB* skierowana dla młodzieży szkolnej, czy akcje krwiodawstwa, kursy języka czeskiego, rajdy górskie i rowerowe.

Krystian Kuś, student drugiego semestru niestacjonarnych studiów Zarządzania i Inżynierii Produkcji o specjalności **Bezpieczeństwo**



i Higiena Pracy w Wydziale Zamiejscowym w Cieszynie Wyższej Szkoły Biznesu w Dąbrowie Górniczej: *Od 2012 roku pracuję w zawodzie strażaka w Komendzie Miejskiej Państwowej Straży Pożarnej w Jastrzębiu Żdroju. Studia na Wydziale Zamiejscowym w Cieszynie to dla mnie dogodna możliwość łączenia pracy ze studiami. Możliwość zdobycia specjalistycznego wykształcenia umożliwi mi po uzyskaniu tytułu inżyniera kontynuację studiów na uczelni pożarnej.*

Izabela Konderla, studentka drugiego semestru niestacjonarnych studiów magisterskich o specjalności **Zarządzanie zasobami ludzkimi i psychologia w biznesie** w Wydziale Zamiejscowym w Cieszynie Wyższej Szkoły Biz-



nesu w Dąbrowie Górniczej: Piszę pracę magisterską na temat oceny i analizy metod zarządzania stresem w przedsiębiorstwach spedycyjno-transportowych, bo od wielu lat wykonuję zawód spedytora w transporcie krajowym oraz międzynarodowym. Studia uzupełniają moją wiedzę praktyczną związaną z koordynowaniem działań dotyczących planowania i organizowania przewozu ładunków. Dzięki studiom mam możliwość doskonalenia moich umiejętności zarządzania zasobami ludzkimi, gdyż uczestniczę w całym łańcuchu dostaw – od produkcji, poprzez magazynowanie, aż po dostarczenie towaru finalnemu odbiorcy. Studia zmotywowały mnie także do podjęcia kroków zmierzających do założenia własnej działalności gospodarczej. Zdobyta wiedza teoretyczna, poparta wieloletnim doświadczeniem jest solidną podstawą do kreowania mojej dalszej samodzielnej i świadomej drogi zawodowej.





Joanna Litwin, studentka szóstego semestru Zarządzania i Inżynierii Produkcji ze specjalnością zarządzania zasobami ludzkimi i psychologii w biznesie na Wydziale Zamiejscowym w Cieszylinie Wyższej Szkoły Biznesu w Dąbrowie Górniczej. Od 20 lat pracuje jako **aktorka**, co jest spełnieniem jej dziecięcych marzeń o dzieleniu się z innymi kulturą słowa oraz rozmaitymi emocjami. Swoją warsztat aktorski rozwija na deskach teatru **Těšinské divadlo** w Czeskim Cieszylinie, a także **na planie filmowym serialu Szkoła**, grając nauczycielkę biologii i zdobywając dużą popularność i rozpoznawalność. Spełnieniem jej marzeń i dziecięcych wyobrażeń była praca z Michaeliem Yorkiem, Rutgerem Hauerem oraz Charlottą Rampling na planie filmu *Młyn i krzyż* w reżyserii Lecha Majewskiego: *Jestem spełniona zarówno jako aktorka, jak i matka dwojki cudownych synów, ale mam potrzebę ciągłego poszerzania zainteresowań i zdobywania nowej wiedzy. Postawiłam sobie wysoko poprzeczkę, wybierając odległy od uprawianego zawodu aktorki kierunek Zarządzania i Inżynierii Produkcji ze specjalnością zarządzania zasobami ludzkimi i psychologii w biznesie. Podczas studiów zdobyłam gruntowną wiedzę na temat procesów produkcyjnych, zasobów ludzkich, opracowywania, wdrażania i kontroli programów operacyjnych strategii przedsiębiorstwa; miałam też możliwość praktycznego wykorzystania tej wiedzy na praktykach – zawodowej i dyplomowej. Po trzech latach spędzonych w nowoczesnych salach wykładowych WSB, jestem zadowolona ze swojego wyboru i dlatego będę kontynuować studia na tej uczelni, by pod kierunkiem dotychczasowej kadry dydaktycznej zdobyć kolejne kwalifikacje, podwyższyć swoje kompetencje. Moje plany związane z WSB, to dwa dyplomy w dwa lata. A potem? Prawdopodobnie będę na uczelni szukać czegoś nowego, jakichś nowych wyzwań, by realizować swoje pasje, ambicje, by zaspokajać moją ciekawość i potrzebę poznawania. WSB okazało się dla mnie miejscem, gdzie wszystko to jest możliwe.*



Daniel Dutkiewicz, student drugiego semestru kierunku Informatyka na Wydziale Zarządzania i Inżynierii Produkcji w Wydziale Zamiejscowym w Cieszylinie Wyższej Szkoły Biznesu w Dąbrowie Górniczej. Pasjonat muzyki orkiestralnej. Założyciel koła naukowego *Projekt Normandia*, zajmującego się tworzeniem gier komputerowych: *Zawsze powtarzam, że studia to przede wszystkim szansa na spotkanie wielu ciekawych i inteligentnych osób. Nasze życie tworzymy my sami, to jak jesteśmy postrzegani zawdzięczamy*



przede wszystkim naszym działaniom. Ze swojego doświadczenia wiem, że bardzo ciężko tworzyć i spełniać marzenia samemu. Dlatego studia to nie tylko cenna wiedza zdobywana na wykładach, to w głównej mierze potężna możliwość poznania nowych przyjaciół, wejścia do środowiska naukowego oraz nieoceniona pomoc ze strony Władz Uczelni, które zawsze służą pomocą ambitnym studentom. Kiedyś wierzyłem w spełnienie marzeń, teraz jestem tego pewien.

Wypowiedzi studentów Wydziału Zamiejscowego w Cieszylinie wysłuchała Roma Rojowska.

WYŻSZA SZKOŁA BIZNESU W LICZBACH



92%

STUDENTÓW WSB PODEJMUJE PRACĘ PODCZAS STUDIÓW

26 000

ABSOLWENTÓW



3550 zł

ŚREDNIA WYSOKOŚĆ PENSIJI ABSOLWENTÓW WSB



500

STUDENTÓW Z ZAGRANICY

PONAD



700

PARTNERÓW BIZNESOWYCH ORAZ INSTYTUCJONALNYCH

4,3 mln zł



WYPŁACONYCH STYPENDIÓW W CIĄGU JEDNEGO ROKU





Wydział Zamiejscowy w Cieszynie Wyższej Szkoły Biznesu w Dąbrowie Górniczej

ul. Frysztacka 44, 43-400 Cieszyn, tel.: 33 85 23 094, kom.: 885 588 100, www.wsb.edu.pl/cieszyn, <http://rekrutacja.wsb.edu.pl>



Kierunki studiów – I stopień/studia inżynierskie:

ZARZĄDZANIE I INŻYNIERIA PRODUKCJI

- Zarządzanie przedsiębiorstwem
- Logistyka i transport
- Inżynier jakości
- Zarządzanie Bezpieczeństwem i Higieną Pracy
- Kadry i płace w praktyce
- Zarządzanie zasobami ludzkimi w przedsiębiorstwie produkcyjnym
- Zarządzanie w administracji
- Rachunkowość i podatki w zarządzaniu przedsiębiorstwem

INFORMATYKA – I stopień/studia inżynierskie:

- Grafika komputerowa i projektowanie serwisów www
- Oprogramowanie systemów i aplikacje mobilne
- Sieci komputerowe i bazy danych
- Systemy przetwarzania danych i cloud computing

Kierunki studiów – II stopień:

ZARZĄDZANIE I INŻYNIERIA PRODUKCJI

- Logistyka i transport w zarządzaniu przedsiębiorstwem
- Menedżer projektu
- Rachunkowość i zarządzanie finansami
- Zarządzanie jakością
- Menedżer w administracji
- Zarządzanie produkcją
- Zarządzanie przedsiębiorstwem transportowo-spedycyjnym
- Zarządzanie zasobami ludzkimi i psychologia w biznesie

STUDIA PODYPLOMOWE

Programy zaawansowane:

- Studia podyplomowe – Executive MBA
- Menedżerskie studia podyplomowe – poziom MBA

Studia dla samorządu i administracji:

- Ochrona danych osobowych w administracji i biznesie – Administrator Bezpieczeństwa Informacji

Studia informatyczne:

- Akademia Administratorów CISCO

Studia oświatowe:

- Autyzm, Zespół Aspergera oraz inne całościowe zaburzenia rozwojowe – diagnoza i terapia – studia kwalifikacyjne
- Doradca zawodowy – studia kwalifikacyjne
- Edukacja i rehabilitacja osób z niepełnosprawnością intelektualną (Oligofrenopedagogika) – studia kwalifikacyjne
- Język angielski w edukacji wczesnoszkolnej i przedszkolnej – studia kwalifikacyjne
- Logopedia – studia kwalifikacyjne
- Neurologopedia – studia kwalifikacyjne
- Psychoprofilaktyka uzależnień i zaburzeń zachowania – studia kwalifikacyjne
- Rytmika i taniec w wychowaniu muzyczno-ruchowym dzieci – studia kwalifikacyjne
- Surdopedagogika – studia kwalifikacyjne
- Zarządzanie placówkami oświatowymi
- Zintegrowana edukacja wczesnoszkolna i wychowanie przedszkolne – studia kwalifikacyjne

Studia z zakresu bezpieczeństwa:

- Zarządzanie Bezpieczeństwem i Higieną Pracy
- Zarządzanie bezpieczeństwem publicznym i bezpieczeństwem imprez masowych

Studia z zakresu finansów:

- Doradztwo podatkowe
- Rachunkowość i finanse
- Zamówienia publiczne i zarządzanie projektem

Studia z zakresu handlu:

- Akademia Menedżera Sprzedaży

Studia z zakresu HR, kadri i zarządzania:

- Akademia Trenera Biznesu
- Lean Management
- Zarządzanie zasobami ludzkimi



Klub F44 w Wydziale Zamiejscowym w Cieszynie





Inicjatywy młodych matek w powiecie cieszyńskim

Anna Babik

W dzisiejszych czasach każda kobieta musi się odnajdywać w wielu rolach. Najpierw – wzorowa córka, uczennica, następnie sumienna pracownica i – zdaniem wielu – rola życia, czyli bycie matką. Na szczęście macierzyństwo przestaje być kojarzone z naturą kobiety, jej misją i przeznaczeniem. W świadomości społecznej zmienia się obraz macierzyństwa – nie jest już nazywane sielanką i kojarzone ze słodkim obrazem szczęśliwej mamy. U kobiet-mam często pojawia się frustracja, doskwiera im brak zaangażowania męża czy rodziny w opiece nad dziećmi. Kobieta-matka często zmuszona jest poświęcić swoją pozycję zawodową, kontakty towarzyskie, swoje pasje na rzecz wychowywania dzieci. Dla części kobiet jest to sytuacja, którą akceptują i są szczęśliwe. Jednak wiele z nich pragnie pogodzić swoje *poprzednie wcielenie* z nową rolą, jaką jest bycie matką.

Aktywność młodych mam mieszkających w powiecie cieszyńskim zyskała w ostatnim czasie nowe możliwości spędzania czasu, umożliwiające jednocześnie spełnianie się jako matki i realizowanie innych, pozamacierzyńskich potrzeb.

Odpowiedzią na realne potrzeby matek jest działający w Cieszynie od ponad roku Klub dla mam i dzieci *Bawialnia*. Stanowi oddolnie powołaną, społeczną formę wsparcia, dla ściśle określonej grupy docelowej – matek z małymi dziećmi, organizując dla nich różnorodne aktywności. Działaczki klubu na bieżąco śledzą wydarzenia w regionie, badają potrzeby swoich odbiorców – i zgodnie z zapotrzebowaniem – organizują zajęcia. Wszystko co tam się odbywa, jest tworzone przez matki dla matek. Powołanie klubu okazało się przysłowiowym strzałem w dziesiątkę, a potwierdza to sukces przeprowadzonych dla matek z dziećmi działań m.in. kilkumiesięczny projekt FIO Śląskie Lokalnie, liczne spotkania z ekspertami, zajęcia dla mam i dzieci, zainicjowanie oraz skuteczne pozyskanie głosów do Budżetu Obywatelskiego 2016 na projekt placu zabaw w dzielnicy Cieszyna *Pastwiska*.

Największym sukcesem *Bawialni* okazały się starania w sprawie posiadania sali przystosowanej do spotkań mam i dzieci. Powstała ona wspólnym wysiłkiem dzięki finansowej i pozafinansowej współpracy Klubu *Bawialnia*, Stowarzyszenia Klub Kobiet Kreatywnych, Leroy Merlin Polska oraz Hotelu Mercure Cieszyn. Sala *Bawialni* mieści się w budynku wspomnianego wcześniej hotelu. Klub może tam organizować spotkania, warsztaty czy prelekcje ekspertów. Utworzenie tej sali stworzyło założycielkom klubu nowe możliwości działania i współpracy m.in. z cieszyńskimi blogerkami *CiesznyMamy*, Stowarzyszeniem *Buggygym*, *Doradcą Noszenia* (dzieci w chuście) Magdaleną Chybiorz, doułą Katarzyną Szpaczek, Studiem KIDS czy EVENTUS – Animacje ze Skoczowa. *Bawialnia* stała się swoistym centrum zrzeszającym różne grupy wsparcia dla matek m.in. w zakresie doradztwa czy aktywności ruchowej.



Aktywne współpracowniczki *Bawialni* i gospodynie poniedziałkowych spotkań to blogerki, Karolina i Sara, tworzące team *CiesznyMamy* – są matkami promującymi karmienie piersią. Piszą o sobie: *Narodziny Naszych córek sprawiły, że i my narodziłyśmy się na nowo. Zmieniły się bowiem nasze życiowe role i priorytety. Przyjaźń, między nami również weszła na wyższy poziom. Troski i radości macierzyństwa, które zaczęłyśmy ze sobą dzielić sprawiły, że poczułyśmy potrzebę działania na szerszą skalę* – stąd wziął się pomysł założenia bloga. Dwie kreatywne Mamy i dwie ich niezwykle inspirujące Córki – tak powstały *CiesznyMamy*, czyli zespół promujący karmienie piersią poprzez akcję *Karmię Tu*. Jedną z nich, Karolina, już wkrótce zostanie *Promotorem Karmienia Piersią*, aby profesjonalnie udzielać wsparcia laktacyjnego innym mamom. Dzięki staraniom *CiesznyMam*, pod patronatem *Mleko-teki*, w czasie ogólnopolskiego Tygodnia Promocji Karmienia Piersią odbyły się trzy spotkania ze specjalistami z dziedziny chustonoszenia, położnictwa oraz karmienia piersią. *CiesznyMamy* są dumne, że udało się im pozyskać zaufanie tak cenionej w gronie promowania naturalnego karmienia inicjatywy jaką jest *Mleko-teka* i liczą na dalszą współpracę.

CiesznyMamy współpracują z *Bawialnią* organizując spotkania dla mam z maluszkami w każdy poniedziałek w godzinach od 15 do 17. Jest to czas wspólnych rozmów o rodzicielstwie, troskach, karmieniu piersią czy rozszerzaniu diety maluszka. Dziewczyny przygotowują pogadanki, zapraszają ekspertów. Ostatnio dr Agnieszka Perchała, rezydentka oddziału pediatrycznego Szpitala Śląskiego w Cieszynie, rozmawiała z kobietami-mamami o odporności dzieci. *CiesznyMamy* właśnie zaczynają urlopy wychowawcze. Zaznaczają, że będą korzystać z tego czasu bardzo aktywnie, zarówno jako matki i żony dbające o rozwój swoich dzieci oraz dobro rodziny, ale także jako kobiety dążące do zawodowego spełnienia.

Drugim podmiotem silnie związanym z *Bawialnią* jest Stowarzyszenie *BuggyGym*, które powstało w maju 2015 roku i w błyskawicznym





tempie zaraziło całą Polskę ćwiczeniami z wózkiem (z ang. Buggy – wózek). Założyły je trzy wspaniałe mamy: Śárka Solecka (Bielsko-Biała), Ania Schab (Cieszyn) i Agnieszka Gabrys-Drąg (Bielsko-Biała), które poprzez *BuggyGym* pragną z całych sił promować rodzicielstwo aktywne, zdrowe i ciekawe. Czym zatem jest *BuggyGym*? To forma aktywności fitness, która w dużym uproszczeniu polega na wykonywaniu przez matki różnego rodzaju ćwiczeń z dzieckiem w wózku. Umożliwia rodzicom aktywne spędzanie czasu z małństwem, w grupie innych rodziców, dla których zdrowie i aktywność są równie ważne. W naszym powiecie aktywnie działają w tej chwili dwie instruktorki *BuggyGym*. W Cieszynie jest nią Bożena Foltyn, która zaprasza na treningi w każdy poniedziałek i środę o godzinie 10:30 na parkingu *Pod Wałką*. W Ustroniu natomiast do treningów zaprasza Basia Niwińska-Kłoda w czwartki o godzinie 10:00 na parkingu obok Amfiteatru – aktualności podawane są na ich stronach na Facebooku. Ania Schab, współzałożycielka *BuggyGym*, z racji zawodu (fizjoterapeutka dziecięca), jak i ogromnej pasji oraz chęci dzielenia się nią, prowadzi raz w miesiącu spotkania w Bawialni. Uświadamia matki na temat odpowiedniej pielęgnacji malucha, zabaw wspierających rozwój, prowadzi też indywidualne konsultacje.

Stosunkowo „świeżą” propozycją dla matek z dziećmi jest *Zamotane Latino*, czyli salsa z dziećmi w chustach. Jest to kolejna, po *BuggyGym*, propozycja dla mam, które chcą aktywnie spędzać czas albo marzą o powrocie do formy, a nie mogą maluszka zostawić samego. Zajęcia *Zamotanego Latino* odbywają się w każdy piątek o godzinie 11:00 w G&M ART w Cieszynie na ul. Błogockiej 24. Prowadzi je profesjonalny instruktor tańca Dawid Bawor, a nad prawidłowością wiążan



Gromadka Uszatka. Biblioteka poprzez tą inicjatywę już od małego wpaja miłość do książek i działa w ten sposób z powodzeniem od 9 lat. Spotkania *Gromadki Uszatka* odbywają się w środy od godziny 10:30 w Oddziale dla dzieci. Adresowane są dla grupy wiekowej, która jeszcze nie uczęszcza do przedszkola. Maluchy spędzają tam miło czas w otoczeniu książek, mogą również wykazać się kreatywnością podczas różnych plac plastycznych. Grupa formuje się zawsze na początku września i jest grupą zamkniętą z uwagi na ograniczenia lokalowe. Zainteresowanych rodziców Biblioteka Miejska w Cieszynie zaprasza do kontaktu we wrześniu.

Jak widać z powyżej opisanych form aktywizacji skierowanych do matek (rodziców) małych dzieci, Cieszyn ma całkiem sporo do zaoferowania. Najistotniejsze jest jednak to, że większość tych form wsparcia matek z małymi dziećmi stworzyły właśnie matki, kierując się poczuciem misji, chęcią dzielenia się pasją i wiedzą z innymi kobietami. Ich działalność może być zachętą i dobrym wzorem do naśladowania dla mam z innych miejscowości. Warto przecież pokazać, że my – kobiety potrafimy wiele zdziałać nawet jeśli mamy na głowie cały dom, a na rękach maluszka.

Zapraszamy do współpracy!

Informacje kontaktowe:

Bawialnia jest otwarta dla wszystkich chętnych. Aktualnie spotkania odbywają się w poniedziałki w godzinach od 15:00 do 17:00 dla mam z maluszkami (gospodarzami są *CieszynMamy*) oraz w środy w godzinach od 16:00 do 18:00 dla mam z dziećmi 2+. Zapraszamy do śledzenia fanpage'u *Bawialni* na Facebook'u, gdzie pojawiają się informacje o dodatkowych spotkaniach. Założycielki *Bawialni* są otwarte na nowe pomysły, z chęcią spotkają się i porozmawiają o tym, jak lepiej wykorzystać możliwości klubu.

Anna Babik – matka, żona, społeczniczka. Pisze bloga, polubiła bieganie, a w życiu stara się dostrzegać szczęście w każdym drobiazgu. Wiosną 2015 roku założyła cieszyńską *Bawialnię*, po to, aby dać mamom alternatywę do spędzania czasu w domu oraz możliwość edukacji i rozwoju w szeroko pojętym temacie macierzyństwa.



dzieci w chustach czuwa Magda Chybiorz, doradca chustonoszenia. Magda Chybiorz współpracuje z *Bawialnią*, zorganizowała tam już dwa Cieszyńskie Chustomeetingsi, podczas których spotkali się fani chustonoszenia, a także rodzice, którzy po raz pierwszy mieli do czynienia z wiązaniem; cieszyły się one ogromnym zainteresowaniem.

Kolejnym miejscem na mapie Cieszyna, gdzie rodzice i dzieci są mile widziani, są spotkania w Bibliotece Miejskiej pod nazwą

Dane kontaktowe wspomnianych podmiotów: Blog *CieszynMamy* • www.cieszynmamy.wordpress.com • facebook: *CieszynMamy* | *Zamotane Latino* G&M ART • Cieszyn na ul. Błogocka 24 • facebook: GMART Cieszyn | Klub dla mam i dzieci *Bawialnia* • Ul. Motelowa 21 • 43-400 Cieszyn (budynek Hotelu Mercure Cieszyn) e-mail: klub.bawialnia@wp.pl • tel. 666 017 374 • facebook: Klub *Bawialnia* • blog: www.klubbawialnia.blogspot.com | Stowarzyszenie *BuggyGym* • Olszówka 149 • 43-300 Bielsko-Biała • www.buggygym.pl • e-mail: info@buggygym.pl • tel. 505502233 (Śárka) • instruktorzy: Cieszyn, facebook: *Buggygym Cieszyn* Bożena • instruktorzy: Ustroń, facebook: *Buggygym Ustroń* Basia | *Chybiorz Magdalena* – doradca chustonoszenia z certyfikatem *Szkoły Noszenia ClauWi®* • e-mail: magda.chybiorz@gmail.com • tel. 739 298 886 • facebook: *MaMotam*. Doradca Noszenia Chybiorz Magdalena | Biblioteka Miejska w Cieszynie **Oddział dla dzieci** • ul. Głęboka 15 • tel./fax +48 338 520 710 • e-mail: biblioteka@um.cieszyn.pl • www.biblioteka.cieszyn.pl • facebook: *Biblioteka-Miejska-w-Cieszynie*





Przedsiębiorcze z Brennej

Anna Jolanta Sikora

W Brennej od nadejścia wiosny kiełkują pomysły i tempa nabierają prace nad projektami dawno rozpoczętymi. Przed przedsiębiorcami i mieszkańcami Gminy otwierają się nowe inicjatywy i kolejne możliwości, o których chcemy poinformować i zachęcić do współpracy.

Przedsiębiorcze kobiety z Gminy Brenna rozpoczęły serię spotkań, których celem jest stworzenie wzajemnej sieci wsparcia w prowadzonych przez nich biznesach, pomocnej również w realizacji działań społecznych na rzecz wszystkich mieszkańców. Inicjatywa spotkań wyszła od Romy Rojowskiej, prezski Stowarzyszenia Klub Kobiet

Kreatywnych w Cieszynie, a pomysłem zaraziła kobiety Brennej autorka tego artykułu. Powodem, dla którego postanowiła zainicjować spotkania kobiet było przekonanie, że większości problemów z jakimi borykają się przedsiębiorcy, nie da się rozwiązać w pojedynkę. Mały może niewiele, ale razem – to zupełnie zmienia perspektywę, to całkiem nowe i większe możliwości rozwoju przedsiębiorczości.

Podczas spotkań przedsiębiorcze kobiety zdefiniowały bolączki małych firm działających na lokalnym rynku. Za podstawowy problem została uznana sezonowość dochodów – firmy zarabiają od maja do sierpnia – cztery miesiące, by zapewnić sobie całoroczne utrzymanie. Uciążliwością w rozwoju przedsiębiorczości jest

według nich rozproszenie lokalizacji firm w Brennej i wynikająca z tego dezorientacja u turystów, którzy nie wiedzą gdzie i co mogą kupić czy załatwić. Najpoważniejszy jednak problem hamujący rozwój firm w Brennej stanowi fakt, iż mieszkańcy zakupy najczęściej robią poza obrębem gminy, wybierając duże miasta. Istnieją też inne trudności – obecna i planowana konkurencja rynkowa w postaci supermarketów.

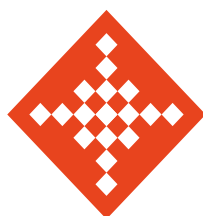
dzeniu biznesu. Spotkania mają również charakter stricte biznesowy – uczestniczki mówią o tym, czego poszukują, dzielą się rekomendacjami i kontaktami, aby wzajemnie wspierać rozwój swoich firm i lojalnie dokonują u siebie zakupów. Na spotkania zapraszani są specjaliści, aby w panelu edukacyjnym przekazywać wiedzę z zakresu marketingu, prawa i tego co aktualnie potrzebne. Podczas spotkań przedsiębiorcze kobiety rozmawiały, identyfikowały problemy, szukały rozwiązań, a w babskiej atmosferze pojawiały się pomysły.

Za najpilniejszy uznano opracowanie, wydrukowanie i dystrybucję mapki lokalnych przedsiębiorców stworzonej z myślą o turystach.

Mapka zawierać będzie oznaczone

punkty usługowo-handlowe np: fryzjerka, sklep kosmetyczny, butik odzieżowy, usługi szewskie, dyskoteka. Wydruk takiej mapki finansowany będzie przez wszystkie podmioty na niej umieszczone. Dzielenie tego kosztu nie będzie więc istotnym wydatkiem dla kieszeni żadnego z nich. Mapki firm znajdują się w punktach związanych z inicjatywą, jak również w OPKiS oraz w ośrodkach wczasowych i pensjonatach.

Innym pomysłem jest stworzenie lokalnej gazetki reklamowej, wydawanej cyklicznie, a kolportowanej za pomocą Poczty Polskiej. Przedsiębiorcy mogliby informować mieszkańców o przygotowanych przez siebie promocjach, zniżkach oraz innych atrakcjach. Chodzi o to, by mieszkańcy przekonali się o tym, że w Brennej można kupić



klub przedsiębiorczych
OSADA INICJATYW

Mali przedsiębiorcy nie dysponują środkami, które umożliwiłyby im samodzielnie realizować efektywne kampanie reklamowe. Nie istnieje też gminny program wsparcia ukierunkowany na utrzymanie miejsc pracy w małych lokalnych firmach, ani też programy ułatwiające firmom niskobudżetową promocję ze strony samorządu.

Kobiety postanowiły więc wziąć sprawy w swoje ręce. Dotychczas spotkały się już kilkakrotnie: w hotelu *Kotarz*, w cukierni *Beskid Centrum*, w odzieżowym *Butiku Vena*, w sklepie obuwniczym *Meissner* (na I piętrze supermarketu *Wianus*) i w *Koziej Zagrodzie*. Podczas spotkań właścicielki firm i działaczki społeczne pokazują specyfikę prowadzonych przez nich działalności i dzielą się doświadczeniem w prowa-





to, co potrzebne, za dobrą cenę i w dobrej jakości. Mieszkańcy dokonujący zakupów poza gminą, często nie mają wiedzy, że lokalne firmy oferują bogatą gamę produktów z konkurencyjną ceną. Firmy lokalne to konkretne osoby z krwi i kości, za którymi stoi ich nazwisko i historia. Zależy im na dobrej opinii mieszkańców, poświadczają

Kobiety przedsiębiorcze znalazły już dla siebie nazwę – Klub Przedsiębiorczych Osada inicjatyw i już wzięły się do działania. Angażują swój czas i możliwości na rzecz organizacji półkolonii letniej w Brennej realizowanej dzięki życzliwej współpracy wielu instytucji, w tym: Wójta, szkół podstawowych i gimnazjum, Rady Rodziców



sobą jakość wykonywanych przez nich usług i sprzedawanych produktów. Są też w stanie bardzo indywidualnie podejść do potrzeb i sytuacji każdego klienta. Trzeba tylko przyjść i rozmawiać, by osiągnąć satysfakcję przez obydwie strony.

Następnym z pomysłów jest doprowadzenie do zbudowania spójnej kampanii reklamowej zaplecza noclegowego Gminy Brenna, wykorzystującej Internet i social media w programie, który byłby współfinansowany przez wszystkie pensjonaty i ośrodki w nim uczestniczące. Takie wspólne działania dałyby szanse promowania się wielu mniejszym punktom oferującym nocleg. Reklama w sieci jest kosztowna, wielu wcale na to nie stać. Konkurowanie poprzez promowanie wyjątkowości placówek oferujących noclegi oraz współpraca w oparciu o wyjątkowy charakter miejsca, to klucz do niskich wydatków i wysokiej skuteczności sprzedażowej.

Szk. Podst. nr 2, OPKiS-u oraz Stowarzyszenia *Integracja*.

Jak widać, Brenna potrafi i kobiety potrafią.

Klub przedsiębiorczych Gminy Brenna zaprasza do swojego grona wszystkich, którzy chcą pomóc stworzyć nowe perspektywy rozwoju w naszym regionie. Zaproszenie do mieszkańców kierują kobiety prowadzące biznesy, działaczki społeczne oraz kobiety piastujące stanowiska, których cel jest wspólny – wzmacnianie wspólnego dobra.



Szanowne mieszkanki i mieszkańcy Gminy Brenna!

Zwracamy się do Was z prośbą, abyście wspierali to co lokalne i kupowali lokalnie! Zachęcamy Was do korzystania z usług, jakie dla Was przygotowaliśmy, gdyż opierają się one na wysokiej jakości produktów i usług. Zapewniamy Wam fachowe doradztwo i posprzedażową obsługę, czyli to, czego brakuje w sklepach sieciowych. U nas nie ma sprzedawców z przypadku, bo całym sercem angażujemy się w nasze działalności, służąc Wam kompetencjami na najwyższym poziomie. Dla nas nie jesteście wyłącznie klientami. Jesteście bliższym lub dalszym sąsiadem, którego opinia może zdecydować o losie prowadzonych przez nas biznesach. Wybierając nas, pomagacie utrzymać się naszym firmom, a my pomagamy utrzymać się rodzinom osób, które zatrudniamy.

Dajmy sobie szansę i zadbajmy o siebie nawzajem. Podatki z naszych działalności zasilają budżet gminy, a z niego utrzymywane są nasze dzieci w szkołach i przedszkolach. Szanowni Klienci, nie wyrzucajmy naszych pieniędzy „za burtę”. Zostawmy skarby na naszym wspólnym pokładzie i pozwólmy, by się mnożyły. Brenna może być piękna, zasobna i atrakcyjna. To, jaka będzie, zależy od postępowania każdego z nas.





Członkinie Klubu Przedsiębiorczych – Osada inicjatyw



Agata Suchy – Z Brenną związana od dziecka, kwaciarnię Krynia przy Domu Handlowym *Wianus* w Brennej prowadzi od sześciu lat. Chce by dla odwiedzających kwaciarnia była nie tylko miejscem zakupu, ale przystanią odpoczynku i swoistym SPA dla ducha. Zdolności plastyczne i manualne oraz wrażliwość na formy i zapachy, realizuje układając wysublimowane bukiety aranżując wnętrza, patia i balkony. Żona i matka dwójki dzieci. Lubi górskie i rowerowe wycieczki. e-mail: kwaciarnia.krynia@gmail.com.



Aleksandra Cieplińska – Zakochana w Brennej farmaceutka o ogromnej wiedzy i kompetencjach. Właścicielka apteki zlokalizowanej w Budynku Urzędu Gminy w Brennej, którą prowadzi od 1992 r. Wyłącznie z Brenną wiąże swoją działalność zawodową. Ukończyła Wydział Farmacji Śląskiej Akademii Medycznej, a praktykę zawodową realizowała m.in. w Holandii i Szwajcarii. Wieleletni pracownik naukowy Wydziału Biochemii Instytutu Chemii i Fizyki Śląskiej Akademii Medycznej. Działaczka społeczna – dwukrotnie organizowała Międzynarodową Konferencję Studentów Farmacji. W wolnych chwilach lubi śpiewać (była członkini Chóru Politechniki Śląskiej). Bardzo ceni sobie przyjaźnię i zabiega o ich trwałość. Matka dwójki dorosłych dzieci, które dają jej powody do dumy. e-mail: aptekabrenna@post.pl



Anna Sikora – Działaczka społeczna na rzecz rozwoju szans i łączenia ludzi. Wierzy, że „razem” oznacza, że możliwe jest prawie wszystko. Inicjatorka i organizatorka wydarzeń publicznych. Od wielu lat związana z biznesem – tworzy i wdraża strategie marketingowe takich przedsięwzięć jak Targi Nowoczesnej Techniki *Feniksy 2015*. Matka trójki wspaniałych dzieci. Studentka studiów inżynierskich, ze specjalizacją Zarządzanie Produkcją i Zarządzanie Zasobami Ludzkimi w Wyższej Szkole Biznesu w Cieszynie. Od 2012 r. związana z branżą MLM (*Jeunesse Global*), którą rekomenduje jako antidotum na większość kobiecych bolączek. Twórczyni i koordynatorka projektu realizowanego w Brennej *Wakacje z Pasją 2016*. e-mail: anna.jolanta.sikora@gmail.com



Beata Marchlewicz – mieszkanka Brennej z urodzenia, rozkochana w regionalizmie. Działa na rzecz przywrócenia tożsamości regionalnej mieszkańcom wraz z ich dziedzictwem kulturowym. Współwłaścicielka gospody regionalnej *Kozia Zagroda* – wraz z mężem prowadzi w niej warsztaty regionalne dla dzieci. Absolwentka *Colegum Civitas* przy P.A.N w Warszawie na kierunku stosunki międzynarodowe. Ukończyła również Studium Porozumienia Bez Przemocy. Żona, szczęśliwa matka trójki dzieci. W wolnym czasie lubi czytać, chodzić po górach, uprawiać ogródek, spędzać czas z dziećmi. e-mail: koziazagroda@onet.pl



Dorota Frączek – Z Brenną związana wakacyjnie, sentymentalnie i biznesowo. Wspiera charytatywnie programy pomocy potrzebującym. Uczestniczy jako wolontariuszka w organizacji Kongresów Kobiet Śląska Cieszyńskiego. Z wykształcenia magister chemii, z zawodu – ceniowy grafik komputerowy. Właścicielka Agencji Reklamy *Grafikstudio.com.pl*. Z jej usług korzystają poważne instytucje i firmy. Projektowała m.in. dla: Belos-PLP

S.A., Tytoń Polski, Inter Trade Sp z o.o., TTI Poland, Ambra S.A. Z zamiłowania: rysownik, fotograf artystyczny. Mama dwójki dzieci, obojga pćci. email: dorota@grafikstudio.com.pl



Elwira Moskała – Wiceprzewodnicząca Rady Rodziców Przedszkola w Brennej. Mieszkanka Brennej od 10 lat – widzi głęboki sens w angażowaniu się w działania służące jej mieszkańcom. Współtwórczyni projektu *Wakacje z Pasją 2016*. Przez dwa lata Prezesa Klubu Sportowego UKS Brenna-Górki. Z wykształcenia handlowiec, od 2014r. Multi Agent Ubezpieczeniowy (reprezentuje 25 firm), a jej motto zawodowe skierowane do klientów to: *maksimum za minimum*. Żona i matka dwójki dzieci. Wolny czas spędza rodzinnie, na wycieczkach rowerowych. e-mail: elwira_84@op.pl



Elżbieta Hubczyk – Kobieta wielkiego serca, pasji i talentów. Zakochana w Brennej i jej spuściznie. Mieszkanka Brennej od 30 lat. Dobrostan Brennej, przy zachowaniem walorów kulturowych, jest dla niej sprawą najważniejszą. Sopranistka, prezesa i koordynatorka *Chóru Benedictus*. Wiceprezesa Związku Podchalan – Oddział Górali Śląskich w Brennej. Przewodnicząca PKPS w Brennej. Właścicielka składu opałowego i skupu złomu *Eliza* w Brennej-Spalonej. W wolnych chwilach haftuje i hekluje koronki. Żona, matka i szczęśliwa babcia. e-mail: eliza1511@op.pl



Ewa Chmielewska – Działaczka społeczna – pomysłodawczyni i koordynatorka wielu inicjatyw lokalnych. Wierzy, że obowiązkiem każdego jest dbałość o innych, zwłaszcza tych słabszych. Prezesa Stowarzyszenia Charytatywnego *Dogonić czas*. Przewodnicząca Rady Rodziców Z.S.P. *Górki Wielkie*. Matka siedmiorga dzieci. I szczęśliwa babcia. Uwielbia spędzać czas z dziećmi. W wolnym czasie pisze wiersze i czyta książki. e-mail: ewachmielewska1966@o2.pl



Ilona Kamińska – Przewodnicząca Rady Rodziców w S.P. nr.2 w Brennej. Z Brenną związana od 9 lat, z nią wiąże swoją przyszłość. Właścicielka dwóch sklepów odzieżowych w Brennej i w Ustroniu. Widzi duży sens w podejmowaniu wysiłków na rzecz dobra społecznego. Interesuje się psychologią biznesu i oczekiwaniami dzisiejszego rynku. Studia wyższe ukończyła na Wydziale Zarządzania Zasobami Ludzkimi w GWSH w Katowicach ze specjalizacją psychologii w ZZL. Specjalista ubezpieczeniowo-finansowy w PZU *ŻYCIE*. Najcenniejsze w życiu są dla niej dzieci, praca i zadowoleni klienci, stanowiący źródło satysfakcji. e-mail: kaminaska.ilona@op.pl



Izabela Greń – W Brennej mieszka ponad połowę swojego życia i z Brenną wiąże swoją przyszłość. Nieustannie kształcąca się rzemieślnik-cukiernik, poszukująca jakości w smakach. Chętnie dzieli się wiedzą i doświadczeniem. Stara się łączyć pasję się z rzemiosłem, a tradycję z innowacją. Właścicielka cukierni *Beskid Centrum*, powiększonej ostatnio o *Manufakturę Smaków*. Organizatorka warsztatów z czekoladą, w której produkcji osiągnęła mistrzostwo. Wymyśliła praliny czekoladowe z logo Gminy Brenna. Matka dwójki dzieci. e-mail: izagren@me.commail-to:izagren@me.com



Izabela Meissner – Przez 20 lat mieszkanka Austrii – pięć lat temu wróciła do Brennej i zamierza tutaj pozostać. Widzi sens w podejmowaniu działań społecznych. Kandydatka na radną, ciesząca się dużym poparciem społecznym. Z wykształcenia Technik Hotelarz. Właścicielka dwóch sklepów obuwniczych – w Brennej i w Ustroniu. W biznesie stawia na różnorodność, rzetelność i jakość, a także indywidualne podejście. Matka dwójki dzieci, których właściwe prowadzenie jest dla niej priorytetem życiowym. e-mail: izabela.meissner@gmail.com



Klaudia Marek – Od siedmiu lat mieszkanka Brennej – nie zamieniłaby tego miejsca na żadne inne! Od kilku lat – z dużymi sukcesami – jest Dyrektorem Zarządzającym Hotelu *Kotarz* w Brennej. Z wykształcenia technik ekonomista. W pracy zawodowej stawia na dialog i współpracę. Lubi dobrą literaturę, górskie wędrówki i podróże. Żona, matka 17. letniego syna. e-mail: administracja@kotarz.com



Maja Waliczek – Urodzona w Brennej. Widzi sens w łączeniu się przedsiębiorców, i działaniach na rzecz wspólnego dobra. Członkini Stowarzyszenia *Integracja*. Właścicielka ulubionego miejsca spotkań mieszkańców – *Kawiarnia & Pub NIE-banalnie*, przy Hotelu *Kotarz* w Brennej. Absolwentka Wyższej Szkoły Biznesu w Cieszynie, kierunku Zarządzanie i Inżynieria Produkcji, w specjalizacji Logistyka i Transport. Współwłaścicielka spółki *Vinaria Din Vale* Polska Spółka z o. o., importującej oryginalne wina moldawskie. W wolnym czasie lubi czytać. e-mail: majawaliczek@gmail.com



Sylwia Marek – Dostrzega wartość wsparcia wynikającego ze współdziałania. Zafascynował ją świat reklamy, w którym pozostaje do dziś, współpracując A.R. GRASFIKSTUDIO.com.pl w charakterze projektanta graficznego. Ukończyła Policealną Szkołę Reklamy *College of art* w specjalizacji: technik organizacji reklamy. Weekendowo pasjonatka aktywnego wypoczynku. Mama dwójki dzieci. e-mail: sylwia@grafikstudio.com.pl



Wioleta Dzidek – Mieszkanka Brennej z urodzenia – nie wyobraża sobie życia poza Brenną! Od zawsze związana z kulturą regionalną. Od 5. roku życia śpiewała i tańczyła w zespole *Kotarzanie*, nadal kontynuuje tradycję tańcząc w zespole Brenna. Zawodowo od dawna uszczęśliwia mieszkańców zmieniając im fryzury i humory. Właścicielka Studia Urody *Studiocolette*, zlokalizowanego w Brennej-Spalonej. Wciąż poszerza wachlarz swoich umiejętności, specjalizując się w zdobieniu paznokci oraz kolorowych makijażach. Żona i szczęśliwa matka. e-mail: studiocolette@op.pl



Czekamy na Was, przytączęcie się do nas.
www.facebook.com/KlubPrzedsiębiorczych
 Osada Inicjatyw
 Anna Sikora tel. 535 222 739
 Ilona Kamińska tel. 662 33 99 08
 Izabela Meissner, tel. 604 77 83 48



Cześć, zapraszamy Was na granicę polsko-czeską, żeby opowiedzieć Wam o Zamkowej 1. Bardzo wyjątkowym, byłym budynku przejścia granicznego.

Niektórzy mówią, że wygląda jak barka, która przycumowała na brzegu rzeki granicznej – Olzy. Ten budynek, stojąc na granicy, kiedyś dzielił, a dzisiaj łączy dwa miasta i dwa kraje.

Rok 2007 to ważny czas dla Polski. To wtedy wchodzimy do strefy Schengen. Można swobodnie przekraczać granice i nikt już nie pyta: *Co ma Pani w torbie?* Dla ludzi żyjących w mieście podzielonym na dwa kraje to wydarzenie ma szczególne znaczenie.

Po wejściu do strefy Schengen budynek przy Zamkowej 1 opuszczają celnicy. Tym samym przestaje on pełnić funkcję przejścia granicznego.

Powstało pytanie: *Co zrobić z Zamkową 1?*

W wielu miastach w Polsce tego typu budynki pozostają puste albo są od razu burzone.

W Cieszynie to nie do pomyslenia!

Na szczęście Cieszyn od zawsze słynął z mądrych ludzi z dużą wyobraźnią. Dzięki temu wymyślono coś absolutnie niesamowitego.

W 2009 roku postanowiono nadać Zamkowej 1 zupełnie nowy charakter i funkcje. Zamek Cieszyn oddał budynek dla organizacji pozarządowych, ludzi kultury, edukatorów, aktywistów i artystów.

W ten sposób były budynek przejścia granicznego przy Zamkowej stopniowo zasiedlały osoby, które chciały w Cieszynie zrobić coś zupełnie nowego. Zarówno w samym budynku, jak i poza nim. Związaliśmy w ramach akcji artystycznej Olzę – rzekę graniczną, zbudowaliśmy altany z żywej architektury, wyprodukowaliśmy niesamowite pamiątki oraz książki, które powstały dzięki doświadczeniom tego miejsca. Zorganizowaliśmy święto ulicy Głębokiej – łączącej Zamkową 1 z Rynkiem w Cieszynie, wystawiliśmy spektakl o tym miejscu, zorganizowaliśmy spływ kajakowy Olzą oraz Kongresy Kobiet Śląska Cieszyńskiego. Można do nas przyjść na koncert, debatę, warsztaty, pokaz filmowy. Codziennie odbywają się u nas bezpłatne zajęcia dla dzieci z Cieszyna, a mieszkańcy wpadają, żeby poczytać coś ciekawego albo



Zamek

Naturalny Ink i Innowacji w Cie





owca 1

ubator Kultury Społecznych szynie



UDIO GAJDA,
RACONNIA
LA I CERAMIKI

ŚWIETLICA
TYKI POLITYCZNEJ

BOGDAN
KOSAK-
ODELARNIA
ERAMICZNA



KSEGARNIA I
CZYTELNIĄ
"NA GRANICY"

porozmawiać, co warto byłoby wspólnie zrobić.

Po siedmiu latach działalności możemy powiedzieć, że jesteśmy kluczową przestrzenią kulturotwórczą w mieście.

Na Zamkowej 1 gościliśmy niemal cały świat, byli u nas muzycy z Indonezji, plectonkarki z Afryki, artyści z Francji, Ukrainy i Rosji, aktywiści z Hiszpanii, dziennikarze ze Stanów Zjednoczonych. Mnóstwo ludzi z całego świata przewinęło się przez ten budynek i nie dlatego, że potrzebowali przekroczyć granicę, ale dlatego, że chcieli wziąć udział w wydarzeniach, które tutaj organizujemy.

Zamkowa 1 to przestrzeń, która żyje, pracuje, tworzy, która jest ważna.

To miejsce fantastycznie połączyło różnych ludzi. Ale nie możemy zapomnieć o stojącej za nim historii. Forma, dzisiaj nieco brudna i zaniedbana, nawiązuje do najlepszych rozwiązań architektonicznych. Budynek, zależnie od punktu widzenia, wpisuje się nie tylko w linię brzegową Olzy, ale i historię zjednoczonej Europy.

Teraz pojawiła się groźba, że budynek może zostać zburzony.

Czy warto, by na mapie Polski zabrakło tak symbolicznego i ważnego miejsca?

P.S. Z ostatniej chwili – nie będziemy mogli dalej użytkować budynku – otrzymaliśmy nakaz opuszczenia go.

Tekst, scenariusz i ilustracje: Studio Ilustratorsko Projektowe DINKSY w składzie Alicja Woźnikowska-Woźniak, Urszula Szwed, Anna Pillar, Anna Falkiewicz, Justyna Świerczek, www.dinsky.com.pl

Montaż: Rafał Soliński, Dykta Productions.

Konsultacje Zespół Krytyki Politycznej w składzie: Anna Pluła, Joanna Wowrzeczka, Natalia Kałuża, Anna Studnicka-Cieplak

Wsparcie Zespół Zamkowej 1 w składzie: Anna Krężelok, Paulina Adamska /Stowarzyszenie Serfenta/, Bogdan Kosak /Modelarnia Ceramiczna/, Marek Gajda /Studio Gajda/, Marta Mędrzak – Gajda /Mamega Studio/, Roma Rojowska /Klub Kobiet Kreatywnych/, Agula Swoboda, Tom Swoboda /Szkoła Malarstwa, Rysunku, Fotografii i Myślenia/.

Polecamy dostępny w Internecie film „ZAMKOWA 1 by Dinsky”





Kreatywne KAMRATKI z Kaczyc

Renata Owczarzy

Od lutego 2011 roku przy świetlicy Domu Ludowego w Kaczycach prężnie działa nieformalna grupa kobiet KAMRATKI. W swoim kręgu skupia ok. 30 członkiń w wieku 50+. Na cotygodniowych spotkaniach członkinie grupy działają na polu kulinarnym (pieką ciastka, przygotowują różne potrawy), artystycznym (organizowane są warsztaty np. z decoupage'u, quillingu, origami, papier-mache, zapraszają artystów na występy). Ważną częścią ich działalności jest dbałość o kondycję fizyczną poprzez uczestnictwo w spacerach Nordic Walking. Do tradycji należy już organizowanie corocznych kuligów, wieczerzy Wigilijnych, wykonywanie ozdób świątecznych i organizowanie wycieczek.

Renata Owczarzy: Niedawno świętowałyście 5 lat działalności, jak powstała Wasza grupa?

Bożena Tomosz (Instruktor Kulturalno-Oświatowy): Pomysł wypłynął od samych mieszanek Kaczyc, które przychodziły do Domu Ludowego z okazji różnych imprez lub kiermaszy i widząc naszą świetlicę wzdychały: ... *tu by było fajne miejsce naszych spotkań*. Pomyślałam, że ze świetlicy może przecież korzystać każdy, dlatego też zrodził się pomysł utworzenia grupy kobiet 50+. „Pocztą pantoflową” rozeszła się informacja o możliwości spotkań. Sama byłam zdziwiona, że w tak krótkim czasie tyle chętnych kobiet się zgłosiło. Ustaliliśmy, że spotykamy się co tydzień, we wtorki, i tak to się zaczęło. Kiedy dołączyła do nas

Ilona Jasińska (wykwalifikowana animatorka społeczno-kulturalna), działalność nabrała różnorodności.

Nazywacie siebie kreatywnymi kamratkami, jesteście z Kaczyc (czyli KKK) i dlatego od razu przychodzi mi na myśl, że macie podobne cele jak nasze Stowarzyszenie Klub Kobiet Kreatywnych – przełamujecie stereotypy na temat dojrzałych kobiet, że życie toczy się tylko wokół Kinder-Küche-Kirche (tłum. Dzieci-Kuchnia-Kościół). W czym widzicie największą wartość Waszej działalności?

Ilona Jasińska (Przewodnicząca grupy KAMRATKI): Chyba w kontaktach międzyludzkich. Realizujemy nasze motto: *Wiek daje nam czas dla siebie, pozwala na realizację marzeń i planów, które czekały na ten właściwy moment*. To, że się co tydzień spotykamy, dzielimy własnym doświadczeniem, ciągle uczymy czegoś nowego, co sprawia nam przyjemność. Jedne z nas są bardziej sprawne manualnie więc wykonują różne cudneńka, inne pomagają w przygotowaniu materiałów, poczęstunku, pieką wyśmienite ciasta. Każda ma w sobie „coś”.

Wykonujecie ozdoby i stroiki wykorzystując ciekawe techniki. Kto Was szkoli w tym zakresie?

Bożena Tomosz (Instruktor Kulturalno-Oświatowy): Głównie szukamy nowinek w Internecie, uczymy się same i potem przekazujemy tą wiedzę koleżankom. Cza-

sami dostajemy jakieś ciekawe ozdoby i rozkładamy je na czynniki pierwsze, aby poznać technikę tworzenia. Chętnie bierzemy udział w warsztatach lub zapraszamy instruktorów rękodzieła na nasze zajęcia. Ostatnio udało się kilku Kamratkom wziąć udział w szkoleniu w Jeleśni, gdzie nauczono nas jak robić „prawie jak żywe” kwiaty z włoskiej krepki. Nasze rękodzieło prezentujemy na wystawach i kiermaszach.

Jednym z celów Waszej działalności jest podnoszenie kondycji fizycznej, wybrałyście modny Nordic Walking. Czy członkinie grupy chętnie ćwiczą?

Ilona Jasińska (Przewodnicząca grupy KAMRATKI): Staramy się spacerować w miarę możliwości. Zrobiłam kurs dla instruktorów Nordic Walking, aby pokazywać jak prawidłowo maszerować. Maszerujemy z krokomierzem i zawsze wiemy jaki pokonałyśmy dystans i ile kalorii spaliłyśmy. Cotygodniowe przyjsie na piechotę do Domu Ludowego to też już jest spacer i ruch dla zdrowia.

Dużo podróżujecie, zwiedziłyście ciekawe miejsca w Beskidach, ale również Dolny Śląsk, Sandomierz, byliście na Słowacji i w Pradze. Programy wyjazdów są zawsze bardzo bogate, pewnie wyczerpujące i kosztowne, jak sobie z tym radzicie?

Ilona Jasińska (Przewodnicząca grupy KAMRATKI): Raz w roku organizujemy wymarzoną dwudniową wycieczkę, na





którą każda z nas zbiera pieniądze przez cały rok. Do wspólnego budżetu dokładamy pieniądze ze sprzedanych ozdób. Chętnie z nami jeżdżą sympatycy **KAMRATEK**, tak żeby zapłacić autobus i obniżyć koszty. Program dostosowujemy do kondycji najstarszych uczestniczek. Przydają się marsze z kijkami, aby dać radę na wycieczce.

Dzięki Pani pracy przyznano KAMRATKOM tzw. małe granty z Funduszu Inicjatyw Obywatelskich. Zrealizowałyście już dwa projekty: w 2014 roku Aktywni i Kreatywni (na 633 projekty – 133 zaakceptowane) oraz w 2015

roku Senior na czasie (na 525 zgłoszonych projektów – 199 zaakceptowanych). Czy jest w planach następny projekt?

Ilona Jasińska (Przewodnicząca grupy KAMRATKI): Po raz kolejny w tym roku udało się nam otrzymać grant z programu *Inicjatywy lokalne FIO* za projekt *Senior na 5+*. Muszę się pochwalić, że przedstawiłmy jeden z 83. projektów zaakceptowanych na 454 przesłane inicjatywy.

Gratuluje, tym bardziej, że projekt był wysoko oceniony. Co obejmuje kolejny plan działań?

Ilona Jasińska (Przewodnicząca grupy KAMRATKI): Każdy nowy projekt dodaje nam skrzydeł, stawiamy co raz wyżej poprzeczkę, nasze działania są coraz bardziej różnorodne. Oto kilka z nich. Po pierwsze, kultywujemy stare zwyczaje. W Zielone Świątki zaprosiliśmy uczestników na *wajecznicy ze szpyrkami i sznytlochem* usmażoną w plenerze, podaną na kromce chleba, zrobimy pokaz *wyplatania wianków na Noc Świętojańską*, które przekażemy potem współpracującej z nami młodzieży. Po drugie rękodzieło, będziemy rozszerzać nasze umiejętności poprzez zajęcia z *kanzashi* i *sutaszu*. Zorganizujemy warsz-





taty z koronkarstwa oraz warsztaty z recyklingu, z wikliny papierowej, butelek typu „pet”, słoików, które mogą stać się ozdobami na doniczki, wazonikami. Po trzecie aktywność fizyczna, będziemy kontynuować Nordic Walking, czyli cykliczne spacery z kijkami pod czujnym okiem instruktora. Po czwarte wycieczki, planujemy Dzień Włóczykija (23 lipca) i wycieczkę krajoznawczą (z kijkami) dla seniorów Szlakiem Orlich Gniazd w nagrodę za ich aktywność i wolontariat. Podsumowanie projektu zaplanowałyśmy w Światowy Dzień Fotografii (19 sierpnia), będzie wtedy miała miejsce wystawa i przegląd pamiątkowych fotografii zrobionych w trakcie projektu oraz przedstawienie prac z zajęć manualnych, autorstwa naszych członkiń.

Istniejecie w sieci, posiadacie swoją stronę internetową i profil na facebooku, przeszłyście szkolenie komputerowe. Jak kobiety 50+ radzą sobie z Internetem?

Ilona Jasińska (Przewodnicząca grupy KAMRATKI): Dzięki szkoleniom oraz możliwości skorzystania z sali komputerowej w świetlicy Domu Ludowego w Kaczycach, nasze członkinie poznały podstawy obsługi komputera i korzystania z portali internetowych. Teraz uczą się korzystać z nowych narzędzi. Niektóre z nich wchodząc na naszą stronę w wirtualnej sieci sprawdzają czy na bieżąco uzupełniam wpisy z działalności KAMRATEK i wręcz mnie poganiają!

Czy mężowie nie zazdroszczą Wam wtorkowych spotkań? Nie chcą stworzyć męskich „Kamratów”?

Bożena Tomosz (Instruktor Kulturalno-Oświatowy): Mężczyźni mają bardziej wyspecjalizowane zainteresowania takie jak pszczelarstwo, wędkarstwo, myślistwo. Nasi panowie wiedzą, że w każdy wtorek... mają wolny czas. A dla naszych KAMRATEK wtorki to „święte godziny” oderwania się od codzienności.

Jakie wyzwania stoją jeszcze przed Wami, jakie marzenia?

Ilona Jasińska (Przewodnicząca grupy KAMRATKI): Chętnie widziałybyśmy w naszych szeregach koleżanki z instru-

Hymn „KAMRATEK”

Słowa: Maria Przybyła

*1. Choć rozpiętość wieku taka,
to szlachetność wieloraka,
są też babcie wiecznie młode,
dbają bardzo o urodę.*

Ref: To KAMRATKI

to KAMRATKI,

Najweselsze są to babki !!!

To KAMRATKI to KAMRATKI,

Najweselsze są.

*2. Chociaż nieraz źle się mają,
Stawy czasem dokuczają,
Odchowwały swoje dziadki,
To są właśnie te KAMRATKI.*

Ref: To KAMRATKI

to KAMRATKI...

*3. Wreszcie mogą swe marzenia,
Doprowadzić do spełnienia,
A we wtorki się zbierają,
I na kijki zapraszają.*

Ref: To KAMRATKI

to KAMRATKI...

mentami muzycznymi (akordeon, gitara), które by mogły akompaniować nam np. przy pracach rękodzielniczych, na wycieczkach, kuligach. To by bardzo uatrakcyjniło nasze spotkania i dało możliwość poznania regionalnych przyspiewek. Marzy mi się zorganizowanie spektaklu z udziałem naszych członkiń. Mają one duże poczucie humoru i zapewne byłaby to świetna zabawa zarówno dla KAMRATEK, jak i widzów.

W październiku 2016 roku nasze Stowarzyszenie Klub Kobiet Kreatywnych organizuje w Cieszynie IV Kongres Kobiet Śląska Cieszyńskiego. Będzie w nim panel tematyczny dotyczący kapitału społecznego kobiet 50 plus w XXI wieku i kreowania nowego wzorca starzenia, który poprowadzi dr Wiesława Walkowska ze swoimi ekspertkami. Mam nadzieję, że wśród uczestniczek nie zabraknie KAMRATEK z Kaczyc, już zapraszamy.

Bożena Tomosz (Instruktor Kulturalno-Oświatowy, Ilona Jasińska (Przewodnicząca grupy KAMRATKI): Z pewnością skorzystamy z zaproszenia i weźmiemy udział.

Dziękuję za rozmowę i życzę powodzenia w realizacji wszystkich zamierzeń i marzeń.

Zapraszamy zainteresowane osoby do współpracy i kontaktu.

Nieformalna grupa kobiet „KAMRATKI” działa przy **świetlicy Domu Ludowego w Kaczycach**, GOK Zebrzydowice, pod przewodnictwem Ilony Jasińskiej. Spotkania w każdy wtorek godz. 16.00, miejsce: **43-417 Kaczycy, ul. Ludowa 10, tel. 32 46 93 893, Instruktor Kulturalno-Oświatowy – Bożena Tomosz**

Adres strony: www.kamratki.kaczycyce.org, www.facebook.com/kamratki

Renata Owczarzy. Aktywna członkini Stowarzyszenia KKK od 2014 r. Zainteresowania: moda i styl 50+, podróże, polityka senioralna.





Górale na Saharze – Nomadzi w Beskidach czyli Maroko w Goleyszowie!

Edyta Molęda, Aneta Okupska-Pońc

W Goleyszowie od dwóch lat działa Stowarzyszenie Współpracy Polsko-Marokańskiej *AFRICAЕ DESERTA PROJECT*. Swoją siedzibę ma w Etno Chacie *Topolej* w Goleyszowie. Prowadzą je dwie niezwykle kobiety: **Aneta Okupska-Pońc** i **Edyta Molęda**. Działania podejmowane przez nie w ramach Stowarzyszenia mają charakter wielotorowy i bardzo różnorodny. Na plan pierwszy wybijają się dwa kierunki, ściśle ze sobą jednak związane. Są nimi promowanie kultury, tradycji i muzyki polskiej, a zwłaszcza góralskiej na terenie Maroka i przybliżanie kultury marokańskiej w Polsce, a zwłaszcza na terenie Karpat Polskich i w Beskidach.

Edyta Molęda – absolwentka Filologii Polskiej Uniwersytetu Jagiellońskiego. Autorka książki *Mowa Cierpienia – interpretacja poezji Aleksandra Wata*, licznych felietonów, artykułów, reportaży, esejów. Dziennikarka, fotoreporterka, pasjonatka podróży, dobrej muzyki i tajlandzkiej kuchni. Pracuje w Etno Chacie *Topolej* jako grafik, współorganizator koncertów i festiwali i projektów. Manager fanpage'ów *Chigaga Group*, *Africae Deserta Project*, *Deserta Atlas Trip*, Etno Chata *Topolej*, *Project Eco&Etno Park*, *Discover Morocco*. Wiceprezes Stowarzyszenia Współpracy Polsko – Marokańskiej *AFRICAЕ DESERTA PROJECT*.

Aneta Okupska-Pońc – etnograf, pedagog, współorganizatorka – razem z Edytą Molędą – Festiwalu Kultury Polsko-Marokańskiej, Folk Festiwalu *Etnopole*, Festiwalu Filmowego *EtnoCamera*, projektu *Górale na Saharze – Nomadzi w Beskidach*. Laureatka tytułu *Oryginalna Kobieta Śląska Cieszyńskiego 2012*, Prezes Stowarzyszenia Współpracy Polsko – Marokańskiej *Africae Deserta Project*. Jej pasją jest poznawanie życia, tradycji i zwyczajów ludzi na świecie. Częste podróże z mężem i z dziećmi sprawiły, że ich dom stał się miejscem spotkań ludzi wielu kul-

tur. Naocznym tego przykładem jest działalność Etno Chaty *Topolej*. Propagatorka rodzimej kultury i tradycji. Otoczenie gór w których mieszka, to „mała ojczyzna”, której tradycje i zwyczaje kulturowe. Folklor i muzyka Karpat od zawsze jej towarzyszą. Organizuje imprezy tematyczne. Cygańska dusza sprawia, że trudno jest jej nie przytupnąć gdy muzyka gra.

mogłybyśmy się zainteresować w obecnej sytuacji, związanej z wizerunkiem państw islamskich w Europie. Oczywiście jest, że znamy mnóstwo ciekawych kulturowo krajów – w końcu siedzibą Stowarzyszenia jest Etno Chata *Topolej*, czyli miejsce otwarte na



Redakcja Cieszyńskie na obcasach: Skąd ta egzotyczna nazwa *Africae Deserta Project*, jak reagują ludzie na fakt, że Stowarzyszenie Współpracy Polsko-Marokańskiej prowadzi działalność w gminie Goleyszów?

Edyta Molęda: Zdziwienie. Zażenowanie. Podziw. Reakcje osób, które słyszą, że prowadzimy Stowarzyszenie Współpracy Polsko-Marokańskiej są różne. Niektórym idea się podoba, a niektórzy z przekąsem pytają, czy nie znamy ciekawszych politycznie i strategicznie krajów na świecie, którymi

wielości kultur. Odpowiedź jest prosta. Jednym z celów, które nam przyświecają jest przełamywanie stereotypów w myśleniu o krajach arabskich oraz patrzenie na różnice kulturowe nie tylko z otwartym umysłem, ale również – sercem. Dzięki takiemu podejściu udaje się nam wiele osób przekonać do tego kraju, zmienić ich dotychczasowe myślenie, a co najważniejsze – zaszczerpić w nich pasję do tego bogatego kulturowo i artystycznie kraju.
Aneta Okupska-Pońc: Wybór Maroka nie był przypadkiem. Geneza przyjaźni





z Marokiem to długa i bardzo optymistyczna historia. Pewnego dnia, podczas pobytu w Maroku, wraz z mężem Grzegorzem, spotkaliśmy grupę muzyków, a jednocześnie przewodników po Saharze. Tak narodziła się nasza przyjaźń pełna wzajemnej życzliwości, zrozumienia, sympatii i szacunku. Przyjaźń ponad granicami, ponad wyznaniem, ponad kulturowymi różnicami. Decydując się na prowadzenie Stowarzyszenia chcieliśmy przybliżyć

szenie – zapraszamy do Polski na blisko dwa miesiące i organizujemy im tutaj trasę koncertową.

Współpracujecie z wieloma podmiotami, a Wasze partnerstwa zaowocowały unikalnym projektem Waszego autorstwa *Górale na Saharze i Nomadzi w Beskidach*.

Aneta Okupska-Pońc: Stowarzyszenie współpracuje z wieloma organizacjami

który polega między innymi na organizowaniu spotkań dla dzieci, młodzieży i dorosłych, poświęconych kulturze Maroka. Część projektu obejmującą warsztaty tematyczne dla dzieci związane z promowaniem kultury góralskiej realizujemy we współpracy ze studentami Uniwersytetu Śląskiego. Zostaną one zrealizowane podczas cyklicznych festiwali w Etno Chacie *Topolej* oraz jako odrębne warsztaty. Nasze projekty są jednak pomyślane wielotorowo i działa-



Edyta i Aneta

zarówno sąsiadom zza miedzy, jak i mieszkańcom całej Polski różnorodność Maroka – kulturę, sztukę, przepyszną kuchnię, tradycje tego pięknego kraju. W siedzibie Stowarzyszenia organizujemy więc wiele warsztatów dla dzieci i młodzieży o tematyce marokańskiej m.in. warsztaty gotowania tradycyjnych potraw marokańskich – tajinów, kefty, hariry, czy prawdziwego kuskusu. Goście mogą u nas pokosztować tych przysmaków, posłuchać na żywo muzyki prosto z Sahary, poznać oryginalne kosmetyki i biżuterię marokańską. Wszystkie te atrakcje są na wyciągnięcie ręki zwłaszcza podczas Festiwalu Kultury Polsko-Marokańskiej i Folk Festiwalu *Etnopole*, który organizujemy od 5 lat z rządu w Etno Chacie *Topolej*. Największą atrakcją jest wówczas zespół z Sahary – *Chigaga Group*, który – jako Stowarzy-

pożytku publicznego, jak również z uczelniami wyższymi w Polsce – między innymi z Wydziałem Zamiejscowym w Cieszynie Wyższej Szkoły Biznesu w Dąbrowie Górniczej, z Wydziałem Etnologii i Nauk o Edukacji Uniwersytetu Śląskiego w Cieszynie, z Uniwersytetem Jagiellońskim; zwłaszcza w dziedzinie współpracy dydaktyczno-naukowej na podstawie zawartej w 2015 roku umowy z Instytutem Bliższego i Dalekiego Wschodu, z Fundacją Braci Golec, z Fundacją Pasterstwo Transhumancyjne, z Redykem Karpackim z Beskidzką 5, ze Stowarzyszeniem Górali Śląskich, z Narodowym Biurem Turystyki Maroka i z Ambasadą Polską w Rabacie. Wspólnie udaje się nam realizować bardzo dużo przedsięwzięć i projektów. Jednym z największych jest nasz sztandarowy projekt *Górale na Saharze i Nomadzi w Beskidach*,

nia podejmujemy także dla osób mieszkających za przysłowiową miedzą.

Edyta Mołęda: Wbrew pozorom wcale nie jesteśmy Stowarzyszeniem, które promuje tylko kulturę marokańską. Oczywiście uwielbiamy Maroko, ale nasze wartości i cele są o wiele głębsze. W codziennych działaniach widzimy wiele podobieństw między naszymi kulturami. Mało tego – pasja współpracowania z Maroko zrodziła się właśnie w oparciu o podobieństwa między kulturą Maroka i polską. To jest nasze źródło i nasz cel – pokazywać podobieństwa. Ale jaki byłby cel wskazywania podobieństw, gdybyśmy nie znali i nie doceniali naszej góralskiej tradycji? Góralszczyzna z całym bogactwem strojów, symboli, wzorów, wartości jest bazą do działania. Tylko dzięki wiedzy na ten temat możemy budować relacje z Marokiem. Żeby działać





w sferze różnych kultur trzeba mieć swoją „perełkę”. Dla nas tą bazą jest właśnie kultura i tradycja góralska. To są korzenie, o których chcemy opowiedzieć całemu światu. A jak najlepiej opowiadać? Poprzez wskazywanie podobieństw, bo one są podstawą i przyszłością wszelkich studiów kulturowych, dlatego właśnie zwracamy uwagę na wspólne elementy. Różnice – owszem – istnieją, ale nie zależy nam na pogłębianiu konfliktów i epatowaniu różnicami. Szukamy tego co łączy.

Stowarzyszenie *Africae Deserta Project* ma na swoim koncie mnóstwo zrealizowanych przedsięwzięć. Co najczęściej pokazujecie światu?

Edyta Mołęda: Pokazujemy kulturę różnorodność i bogactwo. Jeździmy na festiwalach muzyczne, podróżnicze, odwiedzamy szkoły, domy kultury, kluby podróżników oraz wiele innych instytucji. Organizujemy pokazy zdjęć i filmów oraz degustacje potraw marokańskich. Byliśmy w COK Dom Narodowy w Cieszynie, współorganizowaliśmy festiwal: Festiwal Kultury Polsko-Marokańskiej, Folk Festivalu *Etnopole*, Festiwal Filmowy *Etnocamera* 2014 i 2015. Bierzymy udział w audycjach radiowych np. Radio Bielsko oraz telewizyjnych np. Telewizja Silesia TVS, prezentując „na żywo” kulturę marokańską. Organizujemy też spotkania muzyczne – artystyczne muzyków z Sahary *Chigaga Group* z kapelami góralskimi z Beskidów i z Podhala. W programie telewizyjnym Dzień Dobry TVN – *Podróże z Jakubem Poradą* zaprezentowałyśmy kulturę oraz kuchnię marokańską. Jesteśmy na wydarzeniach kulinarnych, w Jasienicy podczas imprezy *Beskidzkie Boże Narodzenie* – przygotowaliśmy stół z potrawami góralskimi i marokańskimi. Współorganizujemy także wyprawy do Maroka.

Nomadzi w Beskidach, już rozumiemy, ale *Górale na Saharze*?

Aneta Okupska-Pońc: Nasze Stowarzyszenie działa bardzo aktywnie nie tylko w kraju, ale również w Maroku. W listopadzie zorganizowałyśmy spotkanie w Marakeszu z tamtejszą Polonią na temat kultury polskiej i działań *Africae Deserta Project*. W marcu tego roku zostaliśmy zaproszeni na Międzynarodowy Festiwal Nomadów

do Mhamid. Wyjazd był bardzo pracowity. Efektem naszego wyjazdu jest dokumentacja zdjęciowa i relacja filmowa z tego wydarzenia, która została opublikowana przez organizatorów festiwalu jako jeden z ciekawszych materiałów. Podczas marcowego pobytu w Maroku pokazałyśmy również prezentację multimedialną, która służy nam za tło podczas warsztatów prowadzonych w szkołach i jest poświęcona podobieństwom między oboma kulturami; zwłaszcza w sferze symboliki.

Edyta Mołęda: Nasze plany na przyszłość są bardzo ambitne. Zamierzamy kontynuować dotychczasowe projekty oraz rozpocząć nowe. Chcemy też poszerzyć krąg osób współpracujących z nami. Jesteśmy otwarte na propozycje przedszkoli, szkół i uczelni w dziedzinie zajęć edukacyjnych. Uruchamiamy też naszą *Latającą szkołę radości*, z którą będziemy docierać do małych szkół w Maroku i tam prowadzić zajęcia promujące projekt *Górale na Saharze – Nomadzi w Beskidach*. Dzięki wsparciu Ministerstwa Edukacji Narodowej udaje się nam z powodzeniem realizować warsztaty dla dzieci na Saharze. W gronie Stowarzyszenia mamy kadrę pedagogów, którzy mogą prowadzić zajęcia edukacyjne, animacje i warsztaty artystyczne w każdej szkole w Maroku.

Edyta Mołęda: Jeśli ktoś poszukuje przestrzeni do działań międzykulturowych, działań ponad podziałami – i niekoniecznie tylko w dziedzinie współpracy polsko-marokańskiej – to serdecznie zapraszamy. Siedziba naszego Stowarzyszenia jest ostoją działań ponad granicami. Gościmy tutaj artystów z całego świata. Z Australii, z Ameryki Południowej, Północnej, z Afryki i Azji oraz całej Europy! Maroko, a zwłaszcza Sahara, mają dla nas również wymiar symboliczny. Pobyt tam pomaga zmieniać nasze widzenie świata. Tam jest dokładnie tak jak w opisach Afryki Ryszarda Kapuścińskiego – czas zwalnia, nikt się nie spieszy, ludzie mają dla siebie czas, szanują się wzajemnie i darzą sympatią. Przejawy agresji? Zagrożenie? – ani raz nie spotkałyśmy się z takimi reakcjami. To nie do pomyślenia w Maroku – kraju ludzi, których priorytetem jest gościnność i przyjacielskie nastawienie do ludzi.

Dziękujemy za rozmowę i zaproszenie do siedziby Waszego Stowarzyszenia w Etno Chacie Topolej i jego niezwykłych, egzotycznych pomieszczeń noclegowo-restauracyjnych. Jak widać, jesteście nieformalnymi ambasadorami kultury regionu nie tylko w gminie Goleśzów, gratulujemy!



Zespół z Sahary Chigaga group jak co roku gości w Etnochacie

Kontakt: Stowarzyszenie Współpracy Polsko-Marokańskiej AFRICAE DESERTA PROJECT

Adres: Etno Chata Topolej, ul. Wiejska 22 A

Tel. 607 272 831, 506 058 519

www.topolej.pl, www.facebook.com/Topolej





Kluby Kobiet na Zaolziu

Henryka Żabińska

Nasz rodzimy historyk, dr Stanisław Zahradnik, poświęcił wiele sił i czasu, żeby zbadać, zdokumentować i ocalić od zapomnienia udział kobiet w życiu społeczno-kulturalnym Zaolzia. Ich działalność nie była w pełni doceniana, mimo ich mocnego zaangażowania w ruchu śpiewaczym, teatralnym, w harcerstwie, sporcie, ruchu turystycznym, w działalności charytatywnej i w ruchu spółdzielczym.

Celem tego artykułu jest przypomnienie ich dorobku, którego jesteście beneficjentami po obu stronach Olzy.

W pierwszych dekadach 20. wieku powstawały samodzielne organizacje i pisma kobiece. Na przykład w Jabłonkowie już w 1911 roku powstał Związek Niewiast Katolickich, następnie związki powstawały w Trzyńcu – 1921, w Suchej Górnej, w Ropicy – 1927 i w Czeskim Cieszynie. W 1929 roku Związek Niewiast Katolickich liczył 1300 członkiń i był właścicielem oraz gospodarzem sierocińca w Sibicy. Ewangelickie Stowarzyszenie Niewiast powstało jeszcze przed 1. wojną światową, w 1911 roku w Cieszynie. Po podziale Śląska, Stowarzyszenie wznowiło działalność także w Czeskim Cieszynie i opiekowało się przytułkiem dla starców i osób nieuleczalnie chorych pod nazwą *Betezda i Sarepta* w Ligotce Kameralnej oraz Domem Sierot w Trzyńcu. W 1932 roku powstał Związek Kół Gospodyń bez podziału wyznaniowego. Do 1939 roku Związek zrzeszał 39 kół terenowych. Na jego czele od początku do końca stała **Anna Rucka z Nydku**, zamordowana w obozie koncentracyjnym w Oświęcimiu. Jeśli chodzi o samodzielne pisma kobiece, były to: *Niewiasta*, *Niewiasta Katolicka* i *Głos Kobiet* wychodzący od 1907 roku do 1936 roku.

Codzienny trud matek-Zaolzianek, patriotek, został zauważony dopiero przez Piotra Feliksa, długoletniego prezesa Macierzy Szkolnej, dyrektora Polskiego Gimnazjum Realnego im. Juliusza Słowackiego w Orłowej na Obrokach. Piotr Feliks stwierdził, że: *dzielna postawa Polek-Ślązaczek, które wykazały nadzwyczajną pracowitość i poświęcenie przy urządzaniu imprez, ale przede wszystkim wykazały hart i patriotyzm przy wpiśnięciu do szkół. Jeśli komu przypadłoby postawić pomnik, to w pierwszym rządzie bohaterskiej Polce-Ślązaczce i niestrudzonemu nauczycielowi zaolziańskiemu*. Osobną kartę stanowi zastęp cichych i wiernych pracownic-nauczycielek naszych szkół i przedszkoli, dalej – harcerki i drużynowych, kobiet w organizacjach dobroczynnych i sierocińcach. Piotr Feliks podzielił los ofiar faszystowskiej likwidacji zaolziańskiej inteligencji. Zginął w Oświęcimiu. Niestety, pomnika nie zdążono mu postawić. Powstał za to inny – w Żywociach, po 2. wojnie światowej – *Matka Ślązaczka – Męczennica*, dłuta Franciszka Świdra.

Tragiczny piątek 1. września 1939 roku przekreślił wszystko, zniszczył dorobek pokoleń, polskie szkoły zamknięto, spółki i organizacje rozwiązano, majątki skofiskowano a działalność i nauczyciele stali się ofiarami terroru. Według dostępnych informacji i ustaleń, w ciągu okupacji hitlerowskiej zginęło co najmniej 150 kobiet, z tego 130 Polek z 51. zaolziańskich gmin.

Kiedy po długich i okrutnych 6. latach umilkły działania wojenne, wybuchy min i bomb, ustała strzelanina, ludzie wracali z tułaczki, obozów, więzień, obozów jenieckich, rodziny się zbierały razem, aby pożegnać godnie ofiary zbrodni hitlerowskich. Życie – wprawdzie powoli – wracało do normalności, odradzało się życie

kulturalno-oświatowe. Do byłych chórzystów, harcerzy, dziennikarzy, sportowców, działaczek przedwojennych organizacji kobiecych, dołączali nowi i budowali plany na przyszłość. W okresie przedwojennym było dla przykładu 200 organizacji i 3900 chórzystów. Niestety, wkrótce odradzające się związki i stowarzyszenia zostały znów rozwiązane, a majątków skonfiskowanych przez nazistów nie oddano polskim organizacjom. Stało się tak, jak mówi w jednym ze swoich wierszy poeta Adam Asnyk: *Daremne żale, próżny trud, bezsilne złorzeczenia/przeżytych kształtów żaden cud, nie wróci do istnienia*. W dawnej postaci nie wróciło nic.

Dopiero w 1947 roku powstał Polski Związek Kulturalno-Oświatowy w Czechosłowacji. Nowa organizacja przygarnęła pod swoje skrzydła wszystkich, którzy mieli chęć rozpoczynać wszystko od nowa i którym na sercu leżała tożsamość narodu, rodzima kultura i tradycje przodków oraz kultura polska w najszerszym tego słowa znaczeniu. W ramach PZKO powstawały sekcje, komisje dotyczące różnorodnej działalności społecznej. Przy miejscowych Kołach PZKO powstawały także zespoły kobiet, a ich organizatorkami i członkiniami były działaczki z przedwojennych związków kobiecych, absolwentki lub nauczycielki przedwojennych szkół gospodarstwa domowego. To one miały doświadczenie, potrzebną wiedzę i zdolności organizacyjne. Swoim zaangażowaniem zapalały, budziły chęć do działania, przekonywały, że to co robią, ma głęboki sens. Dbały o istniejące lokale związkowe, uczestniczyły w przygotowaniach imprez, dbały o zaplecze, przygotowywały poczęstunki, żartem powtarzając za polską aktorką: *Kobieta pracująca żadnej pracy się nie*





boi. Trzeba zaznaczyć, że był to okres systemu kartkowego, więc wszystko, czego brakowało, kobiety przynosiły z domu. Królowało wówczas powiedzenie, które jest w dużej mierze aktualne do dziś: *Złożmy se, zróbmy se, kupmy se.*

W pierwszych powojennych latach, ale także późniejszych, brakowało wszystkiego. Dlatego wielką popularnością cieszyły



się wszelkiego rodzaju kursy kulinarne, kroju i szycia, robótek, haftów, prelekcje dotyczące profilaktyki zdrowia, nowinek w gospodarstwie domowym, zasady ogłady towarzyskiej i z zakresu literatury. Instruktorkami tych kursów były: kroju, szycia i haftów – **Helena Raszkowa** z Karwiny, członkini Sekcji Kobiet, organizatorka wystaw i terapeutka; szycia i haftu – **Maria Domesowa**, **Elżbieta Mencnerowa**, **Anna Raszykowa**, **Maria Wróblowa**; kulinariów – **Emilia Kołdrowa**, **Zofia Klimoszowa**, **Anna Słowikowa**, **Franciszek Bałon**; nowych technik i robótek – **Marta Folwarczna**, **Irena Čespivová**, **Anna Piszkiwicz**, **Vladimír Hajzler**, **Helena Niedoba**, **Krystyna Ostruszkowa**, **Astrid Štefanová** i inne. Z prelekcjami docierały do Klubów Kobiet: mgr **Alicja Bartulcowa** – tematyka krajoznawcza; mgr **Cecylia Gilowa** – zdrowy styl życia; **Jadwiga Oszeldowa** – właściwe odżywianie; MUDr **Helena Paszkowa** – witaminy życia, ruch dla zdrowia; **Waleria Sławińska** – tematyka oświatowa; **Jaroslava Schoupalová** – kosmetyka; prof. **Wanda Wójcik** – wartości odżywcze roślin i warzyw.

Przy Zarządzie Głównym PZKO istniała specjalna komisja dla spraw zespołów kobiet – później Klubów Kobiet – która dysponowała tematami prelekcji, kursami i zapewniała je zainteresowanym kobietom. Nie organizowała jednak kontaktów między poszczególnymi klubami kobiet. Wkrótce okazało się, że taka organizacja nie wystarcza i trzeba stworzyć ciało, które będzie koordynowało pracę poszczególnych klubów kobiet. W ten sposób powstała **Sekcja Kobiet Zarządu Głównego PZKO**, co było przede wszystkim zasługą dziennikarki *Głosu Ludu*, **Łady Rajskiej-Krumniklowej**. Dopóki pracowała w *Głosie Ludu*, na łamach gazety wyszły trzy dodatki z przepisami i poradami pt. *Hanka*. Niestety, tak niewiele, ponieważ redaktor **Łada Rajska-Krumniklowa** została z redakcji *Głosu Ludu* usunięta w tzw. procesie normalizacji w roku 1969. Oprócz *Hanki*, członkinie Sekcji Kobiet przygotowały do druku i wydały zeszyty, które wydał ZG PZKO, a były to: *Kuchnia Śląska*, *Smacznie i tanio*, *Latem zrobione zapasy na zimowe ciężkie czasy*, *Hafty śląskie*, *Salatki na różne okazje*. Okazyjne zeszyty przepisów kulinarnych, opracowane zostały przez **Annę Słowik**, na potrzeby prowadzonych przez nią kursów. Samodzielną publikację pt. *Wartości lecznicze warzyw i owoców* przygotowała prof. **Wanda Wójcik**, a wydała ją Miejskowe Koło PZKO w Orłowej.

W poczet założycielek Sekcji Kobiet ZG PZKO, oprócz **Łady Rajskiej-Krumniklowej**, weszły: **Helena Zoniowa** – pierwsza przewodnicząca Sekcji Kobiet do 1979 roku, dr **Henryka Żabińska** – kierownictwo Sekcji Kobiet przeszło na nią aż do roku 2008, mgr **Stanisława Dudowa**, **Anna Godulowa**, **Lidia Gojniczkowa**, **Helena Raszkowa**, **Anna Słowikowa**, prof. **Wanda Wójcik**, **Ewa Zolichowa**, **Maria Pilichowa**. Sekcja Kobiet organizowała kursy, a każdemu z nich towarzyszyła wystawa, najmniej dwudniowa. Było tych wystaw wiele, każda o innej tematyce i nie były to wystawy wędrownie. Niestety, obecnie wystaw jest mniej, bo oczy i ręce członkiń starzeją się, a młodsze kobiety, ze względu na pracę i opiekę nad domem, nie mają czasu na prace społeczne. Jednak i dzisiaj każda z wystaw ma inną tematykę, jest wiele nowych technik i pomysłów. Oprócz prac haftowanych, prezentowane są robótki wykonywane na drutach, szydełkiem, koronki klockowane, ozdoby z koralików, drucików, nowe techniki z papieroplastyki – Origami, Quiling, frywolitki, techniki malarskie-enkaustyka. Spotkaniom działaczek i wystawom rękodzieła towarzyszą wystawy obrazów naszych plastyczek: **Anny Piszkiwicz**, **Haliny Betik**, **Moniki Milerskiej**, **Ewy Matykiewicz-Zachatowej**. Wernisaże wystaw to zawsze *uczty duchowe*, najczęściej z programem kulturalnym. Przychodzą na nie dzieci miejscowych przedszkoli i szkół, zespoły szkolne i chóry miejscowych kół. Kluby Kobiet przygotowują bogate bufety, spotykają się koleżanki z różnych zakątków Zaolzia, i – co jest rzeczą naturalną – Kluby Kobiet odwiedzają się nawzajem. W wielu Kołach PZKO Klub Kobiet jest jedynym zorganizowanym zespołem, który w dodatku zapewnia Kołu także wyraźne środki finansowe. Na szczęście dożyliśmy czasów, że Kluby Kobiet PZKO są traktowane na równi z innymi formami pracy związkowej.

Misją Klubów Kobiet jest **dbałość o tradycje przodków**, które pielęgnują i przekazują współczesnym, a szczególnie dzieciom i młodzieży. Każda z wystaw stara się o tym przypominać – wystawiane są stare książki, hafty, dawne przedmioty codziennego użytku,





skarby ze strychów domowstw i to, co ukrywa *starczyn szrank*, czyli komoda. Dzisiejsze sklepy, butiki, pełne są przedmiotów dekoracyjnych, łatwych w utrzymaniu, nową serwetkę ze sztucznego materiału, wyszywaną maszynowo, wystarczy wrzucić do pralki, wytrzeć i – gotowe. Natomiast *haft Richelieu* trzeba krochmalic i prasować, to dłuższy etap utrzymania. Warto przypomnieć dbałość o piękno wykonywanych ręcznie firan, które trzeba było krochmalic i naciągać na ramach na listwy z gwoździami. Na wystawach



staramy się pokazać, ile wysiłku, cierpliwości i trudu kosztowała nasze prababce i babcie troska o estetyczny wygląd domu, mieszkania, do tego dochodziła praca w gospodarstwie domowym lub praca zawodowa, troska o rodzinę. Kluby Kobiet tworzą wystawy tematyczne takie jak: *Rękodzieło i tradycja*, *Inspiracje świąteczne*, *Tańcowała igła z nitką* itp. Z reguły każda wystawa to przekrój przez cały rok, wszystkie święta, obyczaje i tradycje. Latem można zobaczyć dla inspiracji wystawę *10 choinek*, z których każda jest inaczej udekorowaną, a jesienią *Jajka Wielkanocne* i inne. Każda z wystaw to prawdziwe majstersztyki, członkinie Klubów Kobiet to osoby kreatywne, które stale idą z duchem czasu i wciąż zaskakują nowymi pomysłami i nowinkami. Potrafią zauroczyć wręcz zwiedzających, jak to miało miejsce w Wędrynie, gdy na scenę wyszły klubowiczki-mażoretki. Wystawy są także owocem wielu kursów twórczych,

w których często biorą udział zwłaszcza lektorki z Sekcji Kobiet. Polecamy wszystkim pójść osobiście – zobaczyć, podziwiać i spróbować smakolejków, które zawsze towarzyszą każdej wystawie. Dla porządku – trzeba powiedzieć, że bardzo często pomagają przy urządzaniu wystaw mężczyźni, członkowie PZKO.

Sekcja Kobiet ZG PZKO dbała i dba o Kluby Kobiet. Organizowała i organizuje wycieczki krajoznawcze i edukacyjne, szczególnie do Polski. Członkinie Klubów Kobiet gościły już w *Domu Polskim* w Warszawie, w *Domu u Polonii* w Warszawie i w Pułtusku, oglądały *Panoramę Raclawicką*, były w Brzegu, w Muzeum Marii Konopnickiej, w *Domu Jana Pawła II* w Wadowicach, w Krakowie i w sanktuarium w Łagiewnikach, zwiedziły w ostatnich latach podgórskie wsie polskie: Istebną, Koniaków, Milówkę, Rajczę, Zakopane połączone z wjazdem na Gubałówkę. Urządziły też wycieczki edukacyjne w Republice Czeskiej do Loštic, Náměšti na Hané, Frýdku Místku.

W związku ze zmianami politycznymi i gospodarczymi w Republice Czeskiej zmieniły się formy pracy Sekcji Kobiet. Zamiast oficjalnych imprez, takich jak Dzień Kobiet, organizujemy wiosenne spotkania w tych Kołach, które mają swoje Domy PZKO, współorganizatorkami tych imprez są miejscowe Kluby Kobiet. Zamiast jesiennych dwudniowych warsztatów w Ośrodku szkoleniowym PZKO w Koszarzyskach, organizujemy jesienne spotkania w tych Domach PZKO, które nas zapraszają. Odbyło się też 10 Babskich Festynów – w Bystrzycy, Gródku, Olbrachcicach, Stonawie, Orłowej-Porębie, Koszarzyskach, Hawierzowie-Błędownicach i w Karwinie-Frysztacie. Zrezygnowaliśmy z nich z uwagi na to, że wiele Koł PZKO organizuje w tym czasie dożynki i to już było za wiele obowiązków, które spoczywały na barkach Klubów Kobiet. W wiosennych i jesiennych spotkaniach bierze udział ponad 150 uczestniczek. Sekcja pomaga zapewnić sprawy organizacyjne jak zaproszenia, dojazd uczestniczek, czasem program, a resztę zapewnia Klub Kobiet jako współorganizator. Ponieważ Sekcja Kobiet nie dysponuje własnym budżetem, uczestniczki pokrywają często koszty organizacji tych spotkań. W ostatnich latach mogliśmy dwa razy skorzystać ze środków finansowych Ministerstwa Spraw Zagranicznych i projektów takich jak *Pomoc Polakom i Polonii na Wschodzie*, gdzie z otrzymanych środków pokryliśmy większą część kosztów organizacji niektórych naszych spotkań, choć zwykle składamy się wszystkie na udane spotkania.

Sekcja Kobiet współpracuje z Zarządem Głównym PZKO i wspiera jego inicjatywy, szczególnie przy organizacji sztandarowych imprez PZKO, jakim jest m.in. *Festiwal PZKO*. Od lat organizujemy imprezy towarzyszące na Festiwalach PZKO, jakimi są Wystawy Festiwalowe Klubów Kobiet, ostatnio w Domu PZKO w Karwinie-Frysztacie, przygotowujemy kącki dla dzieci na festiwalu, członkinie swoich klubów w ramach koł macierzystych zapewniają bogate bufety dla gości festiwalowych. W ciągu roku Kluby Kobiet otaczają opieką dzieci przedszkolne, organizują im Mikołajówki z drobnymi upominkami. Dopóki istniały szkoły specjalne z polskimi klasami, z inicjatywy mgr Stanisławy Dudowej, organizowałyśmy specjalne wycieczki dla dzieci tych szkół. Bardzo udaną imprezą były warsztaty połączone z wystawą w sali Domu PZKO przy ul. Bożka w Czeskim Cieszynie pod nazwą *Z myślą o Was, dziewczęta*. Takich imprez już nie organizujemy, ale wice-





przewodnicząca Sekcji Kobiet PZKO **Anna Piszkiwicz**, prowadziła przez rok zajęcia z robót ręcznych jako wolontariuszka w PSP w Czeskim Cieszynie. Obecnie w Sekcji Kobiet jest kilka bardzo uzdolnionych i ofiarnych kobiet, które potrafią zaznajomić uczestniczki spotkań jesiennych z nowymi technikami i przygotować mniejsze lub większe wystawy.

Członkinie Sekcji Kobiet otaczają pamięcią swoje zasłużone koleżanki i działaczki. Z funduszy zebranych w 1990 roku w dniu 25 stycznia 1991 roku odbyła się w Nydku uroczystość odsłonięcia tablicy pamiątkowej na domu rodzinnym naszej śląskiej poetki **Ewy Milerskiej**. Na tablicy widnieje napis: *W tym domu żyła i tworzyła Ewa Milerska w latach 1947–1985. Swojej poetce Zespoły Kobiet PZKO, Grudzień 1990.*

W latach 2009–2010 Sekcja Kobiet PZKO nawiązała kontakt ze **Stowarzyszeniem Klub Kobiet Kreatywnych w Cieszynie**. Brała czynny udział w organizowanych przez Stowarzyszenie KKK Kongresach Kobiet Śląska Cieszyńskiego. Jedną z byłych członkiń KKK p. **Władysława Magiera**, interesowała się szczególnie kobietami Ślązaczkami z obu stron Olzy, które przysłużyły się swemu społeczeństwu konkretnymi czynami i wydała – dzięki wsparciu Stowarzyszenia KKK i Kongresu Polaków w Republice Czeskiej – książki o tych kobietach. Wysiłkiem Stowarzyszenia KKK powstała na Wzgórzu Zamkowym w Cieszynie unikatowa *Uliczka Cieszyńskich Kobiet*, z lampkami, na których umieszczono nazwiska kobiet, które wniosły światło do swojego środowiska. Na szlaku tym znalazło się miejsce dla lamp dwu Zaolziańek: **Anny Ruckiej** i **Emilii Kołdrowej**, z których jedną sfinansowałyśmy. Ufundowałyśmy też tablicę pamiątkową na grobie rodziny **Wójcików** w Orłowej. Za zgodą właściciela grobu, MUDr. **Władysława Wójcika**, ze zbiorów członkiń Klubów Kobiet i dzięki wsparciu Konsulatu Generalnego RP w Ostrawie tablica nosi napis: *Pamięci prof. Wandy Wójcik z podziękowaniem za całokształt pracy dla polskiej społeczności na Zaolziu, szczególnie dla Klubów Kobiet PZKO. Konsulat Generalny RP w Ostrawie i Kluby Kobiet PZKO. Tablicę odsłonięto 20 czerwca 2015 roku. Widzimy też potrzebę upamiętnienia za pomocą tablic pamięci mgr **Stanisławy Dudowej**, więźniarki z Ravensbrück, cudem uratowanej.*

Członkinie Sekcji Kobiet udzielają się w swoich klubach, są ich kierowniczkami, prowadzą warsztaty twórcze, biorą udział w konferencjach naukowych, przygotowują materiały pod obrady. W ostatnich latach odbyła się konferencja naukowa – międzynarodowa pt. *Zaolzie i Zaolziacy – Genius loci, genius populi*, poświęcona naszej tożsamości i warunkom działania, która odbyła się 30 lipca 2014 r. Wzięły w niej udział członkinie Sekcji Kobiet PZKO – dr

Henryka Żabińska i **Anna Piszkiwicz**, referując i dyskutując na tematy kobiet i naszej tożsamości. Konferencja organizowana była przez Polski Związek Kulturalno-Oświatowy w Republice Czeskiej, Światową Radę Badań nad Polonią, Instytut Nauk Historycznych, Instytut Politologii i Instytut Socjologii Uniwersytetu Kar-



dynała **Stefana Wyszyńskiego** w Warszawie. Z kolei w październiku 2015 r. wzięłyśmy udział w III Międzynarodowej konferencji naukowej pt. *Współczesne problemy zarządzania i marketingu w instytucjach kultury*, która miała miejsce w Książnicy Cieszyńskiej, zorganizowanej przez Wydział Zamiejscowy w Cieszynie Wyższej Szkoły Biznesu w Dąbrowie Górniczej. W panelu dla menedżerek kultury pt. *Budujemy widownię instytucji kultury*, zrealizowanym z inicjatywy Stowarzyszenia Klub Kobiet Kreatywnych w Cieszynie, który poprowadziła **dr Jolanta Skutnik** z Uniwersytetu Śląskiego, reprezentowała nas wiceprzewodnicząca Sekcji Kobiet PZKO – **Anna Piszkiwicz**, która przedstawiła możliwości organizacyjne Klu-





bów Kobiet, zapewnienie uczestnictwa i doświadczenia z organizacji naszych spotkań.

Trzeba też wspomnieć w kilku słowach o publikacji pt. *Kluby Kobiet w życiu Związku* (czyli PZKO), wydanej przez Sekcję Kobiet w roku 2009, której autorkami są dr Henryka Żabińska i Eugenia Kania, sfinansowanej przez ZG PZKO i wsparcie Ministerstwa Kultury Republiki Czeskiej. Tę okolicznościową monografię przygotowano z okazji 40-lecia istnienia Sekcji Kobiet ZG PZKO. Szczególny nacisk położono na upamiętnienie tych wszystkich działaczek, które już odeszły do wieczności, ale także tych, które tę działalność kontynuują.

Na prośbę Sekcji Kobiet PZKO 64 Kluby Kobiet przekazały informacje i zdjęcia, które znajdują się w wyżej wymienionej publikacji. Polskie społeczeństwo na Zaolziu mile przyjęło tę publikację, która pokazała, że kobiety na Zaolziu dużo potrafią i są ważnymi partnerkami w budowaniu naszego wizerunku, utrzymywaniu polskości i tradycji na naszym terenie. Sekcja Kobiet PZKO liczy obecnie 20 członkiń reprezentujących 61 aktywnych Klubów Kobiet na Zaolziu, z ogólnej liczby 81 Miejscowych Kół PZKO, i będzie nadal czynić wysiłki, żeby działalność kobiet była widoczna, żeby przyciągała do współpracy młodsze pokolenie kobiet.

Obecny skład Sekcji Kobiet PZKO:

- **Władysława Byrtus**, prezes Sekcji Kobiet, kierowniczka Klubu Kobiet w Jabłonkowie
- **Anna Piskiewicz**, wiceprezes Sekcji Kobiet, przewodnicząca Rady Kultury ZG PZKO
- **Wanda Fusek**, kierowniczka Klubu Kobiet w Piotrowicach
- **Maria Owczarzy**, sekretarz Miejscowe Koło PZKO w Karwinie-Raju
- **Anna Kasprzak**, kierowniczka Klubu Kobiet w Orłowej-Porębie
- **Maria Golasowska**, członkini Klubu Kobiet w Karwinej-Frysztacie
- **Wanda Chlup**, członkini Klubu Kobiet w Trzyńcu-Terasie
- **Krzyszyna Ostruszka**, kierowniczka Klubu Kobiet w Kocobędzu-Ligocie
- **Henryka Balon**, kierowniczka Klubu Kobiet w Cierlicku
- **Marta Pilich**, członkini Miejscowego Koła PZKO w Łomnej Dolnej
- **mgr Eugenia Kania**, kierowniczka Klubu Kobiet w Suchej Górnej
- **Iwona Guńka**, członkini Klubu Kobiet w Olbrachcicach
- **Czesława Schnapka**, była kierowniczka Klubu Kobiet-Cierlicko
- **Astrid Štefanová**, kierowniczka Klubu Kobiet w Trzyńcu Kanadzie
- **Helena Niedoba**, członkini Klubu Kobiet – Jabłonków
- **Marta Waszuf**, członkini Klubu Kobiet w Bukowcu
- **Ewa Brózda**, kierowniczka Klubu Kobiet w Milikowie-Centrum
- **Bronisława Turoń**, członkini Klubu Kobiet w Gródku
- **dr Henryka Żabińska**, była prezes Sekcji Kobiet, członkini Klubu Kobiet w Stonawie
- **Elwira Klimek**, kierowniczka Klubu Kobiet w Milikowie-Pasiekach

Sekcja Kobiet PZKO nawiązała kontakty z inną kobiecą organizacją w Polsce i w roku 2015 zaprosiła przedstawicielki Stowarzyszenia Kobiet w Kielcach (Zagnańsku) do Jabłonkowa i okolicy, na obchody *Święta Gorolskiego*. W kwietniu 2016 roku pojechała z rewizytą na spotkanie do Kielc, gdzie oprócz miłych spotkań, przedstawicielki naszej Sekcji mogły obejrzeć *Targi Agroturystyki*, zwiedziły *Dworek Sienkiewicza* w Oblęgorku i *Święty Krzyż*. Zwiedziły również ważne miejsca w Kielcach: Muzeum Pamięci Narodowej, Pałac Biskupów Krakowskich oraz GEOPARK – najnowocześniejsze muzeum geologiczne w Kielcach. Zamierzamy te kontakty poszerzyć i planujemy już wycieczkę przedstawicielek Klubów Kobiet do Kielc i okolicy.

Sekcja Kobiet PZKO i współpracujące z nią Kluby Kobiet zdają sobie sprawę ze swej roli, a raczej posłannictwa, jakie na niej spoczywa. Życzymy sobie i staramy się, żeby nasze działania przynosiły efekty, nie tylko materialne, ale przede wszystkim moralne, żeby więzi, które nas łączą, zataczały coraz szersze koła i objęły tych wszystkich, którym leży na sercu dobro naszego społeczeństwa.

Niniejszym dziękujemy wszystkim członkiniom Klubów Kobiet i w ogóle członkiniom naszego Związku za to, że kochają swoją ziemię rodzinną, tradycje, a chyba nie można lepiej tego wyrazić, niż słowami naszej poetki Ewy Milerskiej: *I jeszcze chcę podziękować za tych naszych ludzi/ co całe serce tobie poświęcili/co wiedzieli od downa, że myśli trza budzić/i wskazówki, jak to robić, nóm tu zostawili.*

Dr Henryka Żabińska, z domu Słowik, urodzona 07.06.1937 r. w Karwinie. Absolwentka Szkoły Pedagogicznej dla nauczycieli szkół ludowych w Orłowej. Pracowała jako pedagog w Szkole Ludowej w Hawierzowie. Tam podjęła zaoczne studia pedagogiczne na Fakultecie Pedagogicznym w Ostrawie, a w roku 1983 zdała egzamin doktorancki na Uniwersytecie Ostrawskim. Pracowała w Hawierzowie-Błędowicach jako nauczycielka języka polskiego i czeskiego. Redaktor naczelna miesięcznika OGNIWO w latach 1975–1990. Uczyla potem w polskich szkołach w Karwinie i Suchej Górnej. Pracowała też w Biurze ZG PZKO i Wspólnocie-Coexistencii w Czeskim Cieszynie. Członkini PZKO od 16-tego roku życia, włączyła się do pracy



Miejscowego Koła PZKO w Orłowej-Porębie, a później w Stonawie. Prowadziła zespół taneczny, była kierowniczką świetlicy. Oprócz pracy społecznej w Kole była członkinią Zespołu Pieśni i Tańca Górnicy. Członkini, a potem prezes Sekcji Kobiet ZG PZKO w latach 1979–2008, z powodów zdrowotnych nie mogła dłużej wykonywać tej funkcji. Nadal członkini Sekcji Kobiet PZKO, służąca radą, pomocą i doświadczeniem. Jej zasługą jest powstanie publikacji *Kluby Kobiet w życiu Związku* (2007). Otrzymała wszystkie odznaczenia związkowe PZKO z wpisem do Złotej Księgi i medal Komisji Edukacji Narodowej RP. W lutym 2016 r. z rąk polskiego Prezydenta Andrzeja Dudy otrzymała Złoty Krzyż Zasługi Rzeczypospolitej Polskiej. Matka dwóch córek i babcia siedmiorga wnucząt. (Opracowała Anna Piskiewicz, Wiceprzewodnicząca Sekcji Kobiet ZG PZKO)





Efekt wioski

– dobroczynny wpływ relacji społecznych na jakość i długość naszego życia.

Ilona Krzempek



Czy kontakt przez telefon, Internet to wystarczające źródło dobrych kontaktów z ludźmi? Czy może jak w dawnej, przed erą zaawansowanych technologii, najlepszym źródłem kontaktów jest spotkanie drugiej osoby twarzą w twarz. W książce Suzan Pinker zatytułowanej „Efekt wioski – jak kontakty twarzą w twarz mogą uczynić nas zdrowszymi, szczęśliwymi i mądrzejszymi” aktorka przytacza wiele przykładów badań naukowych, dowodzących, że przede wszystkim jakość ale również ilość kontaktów ma ogromny wpływ na długość naszego życia. Autorka przypomina o ważnych wartościach jakie niesie ze sobą bezpośrednie spotkanie z drugim człowiekiem.

Coraz większa grupa naukowców podejmuje się przeprowadzania badań, dotyczących jakości i długości naszego życia.

W badaniu, przeprowadzonym w Finlandii, które obejmowało prawie siedem tysięcy seniorów badacze stwierdzili, że jednym z najpewniejszych predyktorów (wskaźników) samotności jest mieszkanie w pojedynkę.

Kiedy po czterech latach przeprowadzili drugą fazę badania, stwierdzili, że wśród osób odczuwających **samotność** – niezależnie od ich początkowego stanu zdrowia – śmiertelność w tym okresie była aż o 31 procent wyższa niż wśród osób, które miały bliskie relacje z innymi ludźmi (*P.E. Routassalo 2016*).

Uczucie samotności jest często równie dotkliwie jak głód i pragnienie, natomiast bliski serdeczny kontakt z drugim człowiekiem oraz wiele kontaktów mniej intymnych z większą grupą może sprawić, że samotność nie będzie tak dotkliwie odczuwana.

Czy silne więzi społeczne mogą przedłużyć życie osobom samotnym?

Dla osób samotnych badania na temat więzi społecznych mogą okazać się przełomowe. Zespół psychologów z University of Chicago (2006), kierowany przez Johna Cacioppo, odkryli, że **ludzie prowadzący aktywne życie towarzyskie szybciej niż samotnicy powracają do zdrowia po chorobie**. Wiele badań dowodzi, że bliskie kontakty społeczne podnoszą naszą odporność psychiczną, skracając czas potrzebny organizmowi do odzyskania równowagi po przebytej traumie.

Jeśli otacza nas krąg przyjaciół, którzy regularnie spotykają się by wymienić „plotki” przy wspólnym posiłku, mamy szansę nie tylko na dobrą zabawę, lecz również średnio na 15 lat życia więcej niż samotnicy. W pewnym badaniu Amerykanów stwierdzono, że ludzie cieszący się bliskimi więziami przyjaźni dużo rzadziej umierają w młodym wieku, a szwedzki epidemiolog w 2004 roku zauważył wśród osób o rozległych kontaktach towarzyskich niższą zapadalność na demencję. Badacze udowadniają również, że wytworzone przez nas więzi społeczne determinują nasz poziom zadowolenia z życia, zdolności poznawcze oraz odporność na infekcje i choroby przewlekłe (*J. Cacioppo, 2011*). Właściwe kontakty społeczne (gdzie odrzucamy wrogość) dają organizmowi sygnał do wytwarzania większej ilości substancji działających jak miejscowe środki przeciwbólowe a także do zmniejszenia produkcji hormonów (adrenaliny, noradrenaliny i kortykosteroidów).

O jakie kontakty właściwie chodzi?

Kontakt społeczny może być mieszanką różnych więzi. Należą do niej intymne wsparcie i otucha ze strony życiowego part-





nera lub najlepszego przyjaciela, codzienne kontakty z kolegami z pracy, albo z sąsiadami, luźne relacje z ludźmi spotykanymi zawodowo, w sklepie lub w kościele. Przytulenie, uściśnięcie ręki czy poklepanie po plecach łagodzi fizjologiczną reakcję na stres, co z kolei pomaga organizmowi zwalczyć infekcje i stany zapalne.

Różnice w długości życia mężczyzn i kobiet wynikają, jak dowiedli tego naukowcy również z tego, że **kobiety przejawiają zdecydowaną skłonność do pielęgnowania więzi towarzyskich**. Większość kobiet intuicyjnie wie, że inne kobiety z ich otoczenia są źródłem wartościowego wsparcia, zarówno praktycznego, polegającego na wymianie informacji, jak i duchowego, czyli dodawania nieocenionej otuchy dzięki wzajemnym zwierzeniom.

Odwiedziłam z mikrofonem grupę aktywnych kobiet, które spotykają się w Osiedlowym Centrum Kultury i Rekreacji *Banotówka* w Cieszyńsku i zadałam im kilka pytań dotyczących kontaktów z innymi.

Na pytanie „Co im dają spotkania z innymi kobietami?“, panie udzieliły mi takich odpowiedzi: *Spotykamy się po to, żeby się rozluźnić, pobyc z sobą, pośmiać się, po co zostawać w domu samej i oglądać seriale, jak można się spotykać z innymi kobietami, robić różne rzeczy, ćwiczymy Joga, nie rozmawiamy o chorobach, ale o tym co nas interesuje, wspieramy się*. Pani Irena wspomniała jeszcze, że: *korzystamy z wycieczek, które są organizowane przez Uniwersytet Trzeciego Wieku albo same się organizujemy*.

Zapytałam panie także: „Czy mężczyźni równie chętnie uczestniczą w spotkaniach towarzyskich lub ćwiczeniach?“. Odpowiedzi kobiet były następujące: *Jest dwóch panów, którzy chodzą na Joga, ale poza tym, to nie przychodzą. Panowie są wycofani, więcej oglądają telewizji, nie widzą potrzeby żeby się spotykać. My zawsze znajdziemy pretekst żeby się spotkać, organizujemy spotkania pod różnymi hasłami, posiedzimy wypijemy kawę lub herbatę, coś dobrego zjemy i rozmawiamy a w domu i tak wywiązujemy się ze swoich obowiązków i starczam na wszystko siły*.

Okazuje się, że czynnikiem najsilniej wpływającym na poczucie szczęścia są bliskie związki z ludźmi, a samotność i wyobcowanie wywołują największe spustoszenie w naszym życiu. Badania



mówią jednoznacznie: jesteśmy zaprogramowani na częste i autentyczne interakcje społeczne. Jako istoty ludzkie mamy potrzebę przynależności, ciągłego kontaktu bezpośredniego z innymi ludźmi, które są nieodzownym elementem życia.

W książce Susan Pinker *Efekt wioski* (2015 wyd. Charaktery), autorka wskazuje na kilka ważnych zasad, które mogą wpłynąć na długość i jakość naszego życia, oto kilka z nich:

Zasada 1. Poznaj swoich sąsiadów i rozmawiaj z nimi.

Zasada 2. Buduj relacje zawodowe na realnym kontakcie z człowiekiem.

Omawiaj bardziej delikatne sprawy twarzą w twarz lub przez telefon (a nie mailowo).

Zasada 3. Zbuduj wioskę złożoną z różnych relacji. Pracuj nad kontaktami społecznymi z członkami wioski tak jak pracujesz nad ćwiczeniami i właściwym odżywianiem.

Zasada 4. Każdy potrzebuje bliskiego kontaktu z ludźmi. Ustal własną proporcję między komunikacją bezpośrednią i elektroniczną w zależności od swojego temperamentu, tak jak na podstawie apetytu decydujesz co i ile jesz.

W obecnych czasach bardzo wiele naszych kontaktów społecznych przenosi się do świata wirtualnego, często zdarza nam się, że rozmawiamy z rodziną i przyjaciółmi przez telefon lub za pomocą komunikatora Skype i jest to bardzo dobre rozwiązanie jeśli nie możemy się z tymi osobami spotkać. Jednak pomimo niezaprzeczalnych zalet nowych technologii i wszechobecnego Internetu, jeśli chcemy być szczęśliwi, zdrowi, długowieczni i inteligentni, musimy znaleźć sposoby, by **spędzić ze sobą więcej czasu twarzą w twarz**, bo jakość i rodzaj naszych relacji ma bardzo duże znaczenie. Korzyści z regularnych kontaktów towarzyskich „face to face”, są przynajmniej tak samo duże, jak z regularnej aktywności fizycznej i zdrowej diety. *Efekt wioski* nie tylko sprawia, że żyjemy dłużej, ale że w ogóle chcemy żyć – twierdzi Suzan Pinker.

Na podstawie książki: *Efekt wioski – jak kontakty twarzą w twarz mogą uczynić nas zdrowszymi, szczęśliwymi i mądrzejszymi*, Susan Pinker, 2015, wyd. Charaktery.

Ilona Krzemppek – absolwentka Szkoły Wyższej Psychologii Społecznej w Warszawie, trener biznesu, prowadzi warsztaty rozwoju osobistego, pomaga osobom wykluczonym, w Ustroniu gabinet psychologiczny prowadzi. Jest mamą dwóch synów, aktywnie uprawia sport, lubi spędzać czas w ogrodzie.
e-mail: ilonakrzemppek@gmail.com





Silna więź matki i dziecka

rozmowa z Ewą Kocot-Dawid,
kierowniczką Domu Matki i Dziecka „Słonecznik” w Cieszynie

Ilona Krzempek

Stowarzystwo Pomocy Wzajemnej *Być Razem*, którego częścią jest **Dom Matki i Dziecka Słonecznik**, powstało w 1996 roku w odpowiedzi na bierność i instytucjonalizację systemu pomocy społecznej. Założycielami byli młodzi ludzie (pedagodzy, psychologowie, terapeuci, pracownicy socjalni, prawnicy, studenci). Od początku istnienia Stowarzyszenie stało się ważnym partnerem Gminy Cieszyn w kreowaniu polityki społecznej na terenie miasta i wpisało się w system pomocy społecznej jako jego integralny i potrzebny element.

Z pomocy Stowarzyszenia *Być Razem* korzysta łącznie ponad 6000 osób rocznie (schronienie, pomoc żywnościowa, socjalna, psychologiczna, prawna, zatrudnienie w ramach robót publicznych, edukacja). Dom Matki i Dziecka *Słonecznik* stworzony został dla kobiet w ciąży oraz dla matek samotnie wychowujących swoje dzieci, znajdujących się w trudnej sytuacji życiowej. Od kilku lat placówką zarządza Ewa Kocot-Dawid.

Ilona Krzempek: Pani Ewo, proszę powiedzieć skąd wziął się u Pani pomysł na zawodową realizację siebie w służbie dla innych?

Ewa Kocot-Dawid: Zaczęło się od tego, że podjęłam studia na Uniwersytecie Śląskim na kierunku pedagogika pracy socjalnej i opiekuńczo-wychowawczej. W tym czasie, moja koleżanka Ania (obecnie także członek zarządu i pracownik Stowarzyszenia) znalazła Stowarzyszenie Pomocy Wzajemnej *Być Razem* i razem brałyśmy udział w różnego rodzaju kursach i szkole-



ni sposób w jaki mogę połączyć te zadania. W tym czasie zarząd Stowarzyszenia *Być Razem* zaproponował mi podjęcie pracy w Domu Matki i Dziecka *Słonecznik* w Cieszynie, gdzie podjęłam się kierowania placówką. I tak się rozpoczęła nauka bycia z mamami i bycia z kobietami.

Dom Matki i Dziecka Słonecznik daje schronienie kobietom, które najczęściej są w bardzo trudnej sytuacji życiowej, nierzadko doświadczyły przemocy, ich losy są często przeplatane różnymi dramataми. Jak Pani, jako mama dwóch małych chłopców, radzi sobie z rozdziałem pracy zawodowej od życia osobistego?

niach z obszarów pomocowych. Jednak już na studiach zaczęłam pracować jako wolontariuszka, pracownik pierwszego kontaktu. Później też bardzo dużo pracowałam, dawałam, ale też uczyłam się i czerpałam z aktywności na rzecz osób bezdomnych w Centrum Edukacji Socjalnej. Czasami moja praca przedłużała się do pierwszej, drugiej w nocy, ile było trzeba to tyle czasu poświęcałam. Wtedy gdy działałam w Stowarzyszeniu, dostałam propozycję wejścia do zarządu jako jego członek. W tamtym okresie nie można było łączyć działalności społecznej na rzecz Stowarzyszenia z pracą zawodową, więc podjęłam pracę w Domu Spokojnej Starości z osobami starszymi. Później zostałam mamą najpierw jednego, a później drugiego chłopca i po powrocie do pracy z urlopu macierzyńskiego wiedziałam, że nie jestem w stanie łączyć funkcji społecznej, zawodowej oraz rodzicielskiej i dlatego musiałam określić

Jestem w *Słoneczniku* od czterech lat i muszę przyznać, że początki były bardzo trudne, bardzo dużo emocji, bardzo różnych. Te emocje kumulowały się, niejednokrotnie przekładały się na emocje mieszkanki, było wiele ostrych słów, trzaskania drzwiami, to był czas, kiedy wzajemnie się poznawałyśmy. Miałam wrażenie, że one nie rozumieją mnie, a ja nie rozumiem ich. Trochę to trwało, żeby nasze wzajemne relacje zaczęły się układać, a ja musiałam zapracować na swój autorytet. Dzisiaj jest o wiele lepiej, myślę, że nie przenoszę takich trudnych zawodowych spraw do życia prywatnego. Czasami ciężko iść do domu o 16:00 i pozostawić za sobą ciężkie problemy podopiecznych. Ostatnio niezbędne było wskazanie tymczasowego opiekuna prawnego dla dobra dziecka – które trafiło do pogotowia opiekuńczego. Bardzo to przeżyłam, bo traktuję *Słonecznik* jako ostatnią szansę przed rozdzieleniem dzieci od biologicznych rodziców,





Proszę powiedzieć, co się dzieje kiedy kobieta przychodzi do Domu Matki i Dziecka, która – będąc jeszcze w ciąży lub z małym dzieckiem – kontaktowała się z Miejskim Ośrodkiem Pomocy Społecznej. Jakie są dalsze jej losy, jakie ma możliwości?

Chciałam podkreślić, że to nie jest miejsce interwencyjne. Takim miejscem interwencyjnym o każdej porze dnia i nocy, gdzie kobiety doświadczające przemocy mogą otrzymać pomoc jest Powiatowy Ośrodek Wsparcia dla Osób Dotkniętych Prze-

mocą w Rodzine, mieszczący się na Małej Łące w Cieszynie, prowadzony także przez nasze Stowarzyszenie.

Kobiety, trafiające do nas muszą być skierowane przez pracownika socjalnego z MOPS lub kuratora. Zdarza się, że trafia do nas młoda dziewczyna, która zaszła w ciążę i nie dogadała się z mamą, a po tygodniu, gdy emocje matki i przyszłej mamy już opadną, matka prosi, by córka w ciąży wróciła do domu. Do Domu Matki i Dziecka trafiają kobiety, które naprawdę nie mają się gdzie podziąć – kobiety bezdomne ze swoimi małymi dziećmi, maksymalny wiek ich dzieci to sześć lat. Kobiety z dziećmi mają możliwość mieszkania u nas maksymalnie do dwóch lat.

Jak wygląda organizacja życia w Domu Matki i Dziecka?

Staramy się, żeby to miejsce jak najbardziej przypominało dom, kobiety same dbają o czystość, gotują, robią zakupy. Matki tworzą wspólnotę, same dzielą się obowiązkami, ustalają dyżury, przygotowują posiłki według wcześniej ustalonego jadłospisu. W zasadzie mają pełne ręce roboty, bo oczywiście poza typowymi obowiązkami w domu, sprawują opiekę nad dziećmi. Oprócz tego muszą zadbać o sprawy formalne jak np. zarejestrować się w Urzędzie Pracy, zgłosić się do MOPS-u po ewentualne wsparcie. Zachęcamy, aby nasze mieszkanki korzystały z wizyt lekarskich, nie tylko pediatry, ale również internisty, ginekologa, stomatologa. Często pro-





ponujemy kobietom korzystanie z zajęć z psychologiem lub terapeutą. Mieszkanki mogą uczestniczyć w spotkaniach wyznaniowych, korzystają również z konsultacji z prawnikiem. Jeśli piszemy projekty i uda nam się pozyskać środki, to często do matek przychodzi pielęgniarka-położna, są organizowane zajęcia dla dzieci, ogólnie dużo się dzieje. Stowarzyszenie *Być Razem*, którego jesteśmy częścią, proponuje również szereg usług dla rodzin, starszych dzieci, osób z problemami – w budynku przy ul. Ks. Janusza 3 w Cieszynie organizowane są również grupy wsparcia, z których korzystają nasze mieszkanki.

Mieszkanki Domu Matki i Dziecka są zatem bardzo aktywne, mają też szansę na podjęcie pracy?

Nasze mieszkanki bardzo rzadko pracują, a wynika to z tego, że opiekują się małutkami dziećmi, a my staramy się, żeby przede wszystkim, w tym okresie pobytu u nas zbudowały silne więzi ze swoim dzieckiem. Nierzadko kobiety mają już inne dzieci przebywające poza naszym Domem. Pobyt u nas stwarza im szansę zarówno na stworzenie bliskiej relacji z nowym dzieckiem jak i odzyskanie więzi i opieki nad pozostałymi dziećmi i stworzenie im na nowo domu i rodziny, a nie jest to prosty proces.

Co dzieje się z kobietami i ich dziećmi po opuszczeniu Domu Matki i Dziecka? Czy monitoruje Pani ich losy?

Kobiety opuszczają nasz Dom albo planowo, albo ze względu na naruszenie regulaminu pobytu. W obu przypadkach informujemy sąd o tym, że taka rodzina trafia z powrotem do poprzedniego środowiska i być może będzie wymagała wsparcia. Była u nas mama, która musiała opuścić ośrodek, bo miała problemy z dostosowaniem się do zasad panujących w domu, opuszczała dom w wielkich emocjach, ale jak później się okazało, świetnie sobie poradziła, znalazła pracę, partnera i odzyskała pozostałe dzieci. Nie zdarza się tak zbyt często, ale takie zakończenia dowodzą, że warto angażować się w pomaganie.

Przytacza Pani historię, która pokazuje, że kobieta mimo różnych problemów świetnie sobie poradziła z powrotem

do własnego, samodzielnego życia. Z mojego zawodowego doświadczenia wiem, że nie zawsze tak bywa, że praca i zaangażowanie wielu osób, nie zostaje właściwie wykorzystana. Jak radzi sobie Pani w sytuacjach bez „happy endu“?

Z mojej perspektywy, lub perspektywy instytucji pomocowych, może to wyglądać tak, że dana kobieta sobie nie poradziła, bo „zapiła”, znowu związała się z niewłaściwym partnerem itd. Jednak z jej perspektywy, może to wyglądać zupełnie inaczej – pobyt w naszym Domu nauczył ją nowych rzeczy, dowiedziała się, co zrobić, by nie stracić kontaktu z dzieckiem, czyli ten pobyt u nas coś dobrego wniósł do jej życia i to jest dla nas najistotniejsze. Z pewnością nie możemy oceniać pracy włożonej w pomaganie za pomocą słupek i wykresów, bo ta perspektywa byłaby krzywdząca zarówno dla instytucji pomocowych, jak i dla osób korzystających z pomocy.

Funkcjonowanie takiej placówki jak Dom Matki i Dziecka wymaga współpracy wielu osób. Jak duży zespół wspiera działanie DMiD w Cieszynie?

W *Słoneczniku* pracują dwie osoby zatrudnione na umowę o pracę w systemie dziennym od poniedziałku do piątku, a kolejne dwie na umowę zlecenie. Mamy też, jak wspomniałam, osoby stale z nami współpracujące: prawnik, psycholog, dietetyk, położna plus cały zespół który pracuje na ul. Ks. Janusza 3 w Centrum Profilaktyki Edukacji i Terapii *Kontakt*. Ścisłe także współpracujemy z pracownikami socjalnymi oraz asystentem MOPS oraz kuratorami Sądu.

Co jest sukcesem funkcjonowania Domu za Pani kadencji?

Wiele dobrych efektów jest kontynuacją działań mojej poprzedniczki np. współpraca z przedszkolem i kontakt z wolontariuszami. Ważnymi inwestycjami zrealizowanymi w czasie mojej pracy było wybudowanie dla naszego Domu brukowanego podjazdu przed budynkiem, który został sfinansowany za kadencji Burmistrza Cieszyna Mieczysława Szczurka, a także otwarcie placu zabaw, który powstał dzięki funduszom zebranym w czasie wydarze-

nia *Rekord jak z Bajki*. Jestem też dumna ze skutecznego wprowadzenia całkowitego zakazu palenia papierosów w Domu i na terenie podwórka, co jest efektem wielu rozmów nt. szkodliwości palenia dla matek i dzieci. Na początku było trochę trudno z egzekwowaniem nowych zasad, a teraz jest to już norma. Celem tego miejsca jest głównie ochrona życia i zdrowia małego dziecka, w tym także oczekującego swoich narodzin. Uważam, że jest to jedno z działań, które w tym pomaga i ma ogromne znaczenie.

Chciałabym zapytać czy planuje Pani kolejne akcje, które będą wspierać Dom Matki i Dziecka?

Tak – 14 września 2016 roku z okazji dwudziestolecia Stowarzyszenia Pomocy Wzajemnej *Być Razem* odbędzie się koncert charytatywny w Teatrze im A. Mickiewicza w Cieszynie, na którym zagra *Grupa MoCarta*, z czego bardzo się cieszymy i mamy nadzieję, że będzie to duże, widoczne wydarzenie. Zapraszamy do udziału w koncercie, którego dochód przeznaczony będzie na cele statutowe Stowarzyszenia, tj. potrzeby we wszystkich miejscach prowadzonych przez Stowarzyszenie, mających na celu wsparcie osób w trudnych sytuacjach życiowych. Niezbędne potrzeby w Domu Matki i Dziecka, to głównie dyżury popołudniowe oraz weekendowe, prowadzone przez specjalistów m.in. pedagoga, animatora czasu wolnego, rehabilitanta, wyrównując potrzeby małych i dużych mieszkańców *Słonecznika*.

Dziękuję serdecznie za rozmowę, życząc powodzenia i do zobaczenia na koncercie.





Ostatnia złotówka – przemoc ekonomiczna wobec kobiet

Gdzie po pomoc w powiecie cieszyńskim?

Michał Gluzek

Popychanie, bicie, narzucanie własnych poglądów, stosowanie gróźb, krytyka zachowań seksualnych kobiety i jej atrakcyjności, to zachowania, które składają się na przemoc fizyczną, psychiczną oraz seksualną. Wymienione rodzaje przemocy stanowią temat znany i powszechny, stanowiąc jednocześnie kierunek definiowania samego zjawiska przemocy. Co jednak w sytuacji kiedy zamiast siniaków czy wyzwisł, pojawia się skrupulatne rozliczanie kobiety ze strony partnera lub odbieranie zarobionych pieniędzy?

Zjawisko przemocy wobec kobiet bardzo często ukazywane jest w sposób jednostronny, co przekłada się na fakt, że dla większości z nas przemoc wobec kobiet kojarzy się z podbitym okiem czy połamana ręką. Podobnego przekazu informacji na temat przemocy możemy z łatwością doszukać się w licznych kampaniach społecznych na rzecz przeciwdziałania przemocy wobec kobiet, w których bardzo często ukazywany jest tylko i wyłącznie wizerunek kobiety maltretowanej, pomijając tym samym występowanie przemocy ekonomicznej wobec kobiet, która stanowi formę przemocy najmniej zakorzenioną w świadomości społecznej. Społeczny przekaz: kobieta ofiara przemocy = kobieta pobita, powoduje, że kobiety, które doświadczają przemocy ekonomicznej ze strony swoich partnerów życiowych, nie traktują jej przejawów w kategoriach przemocy, a tym bardziej nie postrzegają siebie jako jej ofiary.

Jeżeli Twój partner nie zaspokaja podstawowych, materialnych potrzeb rodziny, kierując zarobione pieniądze na własne potrzeby, jeżeli uniemożliwia Ci

podjęcie pracy zarobkowej, zaciąga długi bez Twojej wiedzy, odbiera Ci zarobione pieniądze, skrupulatnie rozlicza co do złotówki, ogranicza lub uniemożliwia dostęp do konta oraz kart bankomatowych, może to oznaczać, że jesteś osobą, która doświadczasz przemocy ekonomicznej ze strony swojego partnera. Przemocy, która na pierwszy rzut oka nie wydaje się być specjalnie groźną na tle przemocy fizycznej, psychicznej czy seksualnej. Faktem jest, że przemoc ekonomiczna nie pozostawia śladów na ciele kobiety, lecz należy zwrócić uwagę, że może stanowić środek do izolacji kobiety od rodziny, znajomych, społeczeństwa, a tym samym w dalszej perspektywie do współwystępowania innych rodzajów przemocy. Samą przemoc ekonomiczną najkrócej możemy zdefiniować jako skuteczną i prostą kontrolę finansową nad partnerem. Stosunkowo prostym jest ograniczenie dostępu do pieniędzy, szczególnie jeżeli kobieta nie jest aktywna zawodowo. Mitem jest, że w takiej sytuacji kobieta powinna być posłuszna w sprawach finansowych swojemu partnerowi – kobieta i mężczyzna pozostający w związku powinni mieć równe prawa na wszystkich jego płaszczyznach, w tym także na płaszczyźnie ekonomicznej.

Co zatem w sytuacji kiedy doznaję ze strony swojego partnera przemocy ekonomicznej?

Z pewnością należy rozpocząć działania, aby przerwać sytuację w której partner stosuje taką przemoc. Pierwszym krokiem w tym kierunku może być rozmowa z partnerem na temat naszych odczuć

w tym temacie. Niestety bardzo często możemy obserwować, że ten sposób rozwiązania problemu nie przynosi oczekiwanych rezultatów, bądź przynosi je na bardzo krótki okres. Jeżeli faktycznie przeprowadzenie rozmowy z partnerem nie okazało się pomocne w rozwiązaniu naszego problemu, możemy skorzystać z sieci wsparcia dla osób doświadczających przemocy, którą budują instytucje wchodzące w skład systemu pomocy społecznej oraz organizacje pozarządowe działające na polu pomocy rodzinie. Na terenie powiatu cieszyńskiego mieszkańcy mają możliwość korzystania z licznych punktów pomocy dla osób, które doświadczają przemocy. Z bezpłatnej pomocy może skorzystać każdy, bez względu na swój status materialny.

Michał Gluzek. Członek zarządu Stowarzyszenia Twórczych Umysłów. Absolwent specjalistycznego Studium Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie Instytutu Psychologii Zdrowia w Warszawie – Niebieska Linia oraz licznych szkoleń z zakresu przemocy w rodzinie, ekonomii społecznej oraz ewaluacji projektów. Zainteresowania naukowe związane ze zjawiskiem występowania przemocy w rodzinie, jakością usług świadczonych na rzecz osób doświadczających przemocy oraz ekonomią społeczną. Stypendysta Austriackiego Ministerstwa Nauki, Badań i Ekonomii: Vienna University of Applied Sciences, Social Work and Social Economy. W ramach studiów związany z Uniwersytetem Śląskim w Katowicach. Miłośnik podróży i dobrego jedzenia.



SIĘĆ WSPARCIA DLA OFIAR PRZEMOCY W RODZINIE POWIAT CIESZYŃSKI

Punkt Konsultacyjno-Informacyjny do spraw przeciwdziałania przemocy
ul. Skrajna 5, 43-400 Cieszyn, tel. 33 4794918

towarzystwo Pomocy Wzajemnej BYĆ RAZEM
ul. Ks. Janusza 3, 43-400 Cieszyn, tel. 33 479 54 55

Centrum Profilaktyki Edukacji i Terapii Kontakt
ul. Ks. Janusza 3, 43-400 Cieszyn, tel. 33 479 54 55

Powiatowy Ośrodek Wsparcia dla Osób Dotkniętych Przemocą w Rodzinie
ul. Mała Łąka 17a, 43-400 Cieszyn, tel. 33 851 29 29

Specjalista ds. Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie
punkt konsultacyjny:
Ul. Krzywa 4, 43-430 Skoczów, tel. 33 853-39-74

Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Cieszynie
ul. Skrajna 5, 43-400 Cieszyn, tel. 33 479 49 00

Fundacja Dobrego Pasterza
ul. Skalica 1, 43-450 Ustroń, tel. 33 854 36 80

Oprócz przedstawionych powyżej punktów pomocy, działających na rzecz przeciwdziałania przemocy w rodzinie, po pomoc można zwrócić się także do Ośrodków Pomocy Społecznej znajdujących się na terenie powiatu – specjalistyczna kadra z pewnością udzieli niezbędnych informacji istotnych dla naszej sytuacji:

Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Strumienu
ul. 1 Maja 18, 43-246 Strumień, tel. 33 8571461

Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Ustroniu
ul. M. Konopnickiej 40, 43-450 Ustroń, tel. 33 8542634

Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Wiśle
Pl. B. Hoffa 3, 43 - 460 Wisła, tel. 33 8553553

Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Dębowcu
ul. Katowicka 3, tel. 33 856 22 42

Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej Golezów
ul. Cieszyńska 29, nr tel. 33 479 05 54

Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Hażlachu
Ul. Główna 57, tel: 33 856 96 00

Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Istebnej
43-470 Istebna 1000, tel. 33 857 76 48

Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Zebrzydowicach
ul. Ks. A. Janusza 6, 43-410 Zebrzydowice, tel. 32 4755128

Jeżeli znajdujesz się obecnie w sytuacji w której Twój partner przejawia zachowania wskazujące na przemoc ekonomiczną – nie bój się reagować. Zadbaj o swoje bezpieczeństwo ekonomiczne. Pamiętaj, że przemoc to nie tylko bicie.





Jubileusz 150-lecia Kół Gospodyń Wiejskich 1866–2016

Małgorzata Waclawik-Syrokosz

na podstawie tekstu źródłowego Edwarda Korczyka *Koła Gospodyń Wiejskich w latach 1866–2016*



Dawniej Towarzystwo Włościanek, Gospodyń czy Ziemianek, a dziś **Koło Gospodyń Wiejskich** to dobrowolne, samorządne i niezależne organizacje społeczno-zawodowe kobiet wiejskich, działających w ramach organizacji kółek rolniczych.

13 marca 1866 roku zostało powołane do życia pierwsze Towarzystwo Gospodyń w Piasecznie k. Gniewa na Pomorzu Gdańskim, w zaborze pruskim.

W roku 1899 w Albigowej k/Łańcuta zostało utworzone pierwsze Koło Gospodyń w zaborze austriackim. Zaś w zaborze rosyjskim w r. 1905 pierwsze Koło Kobiectwo *Przedświt* powstało we wsi Sędziów pow. Garwolin. **Pierwsze Koło na ziemi śląskiej założono w Grodzcu k/Będzina w 1907 r.**

Wieś trafił analfabetyzm, bieda i bardzo prymitywny tryb życia, brak higieny, dostępu do oświaty, lekarza, a także przeludnienie wsi. Koła Gospodyń podejmowały trud zmiany istniejących warunków bytowania rodzin chłopskich. Przez Koła trafiały do mieszkańców wsi książki, poradniki gospodarcze. Koła pomagały w wychowaniu dzieci i młodzieży, zachowaniu mowy ojczystej, wiary, pisma, zwyczajów i obrzędów ludowych, uczyły patriotyzmu. Poddawały działania polegające na wsparciu kobiety wiejskiej w ciężkiej pracy w domu czy w gospodarstwie.

W każdym okresie dziejów Polski – czy to w czasie zaborów, pierwszej wojny światowej, w okresie międzywojennym czy w okresie okupacji hitlerowskiej Koła Gospodyń Wiejskich włączały się w życie społeczne, pomagając, ale i domagając się sprawiedliwości dla wsi i rolników. W czasie wojny pracowały w konspiracji i ruchu oporu.

Śląski Związek Kół Gospodyń w Katowicach działający na terenie województwa

śląskiego uległ likwidacji w 1935 r. i liczył wtedy 226 Kółek Wiejskich i około 15,5 tys. członkiń.

31 grudnia 1944 r. w Lublinie został powołany Związek Samopomocy Chłopskiej, który przejął służbę instruktorską Izby Rolniczych, zastępując Kółka Rolnicze i Koła Gospodyń Wiejskich. Działaczki Kół czując potrzebę działania przystąpiły do nowego związku. Były to lata trudne, gdyż każde działanie było obarczone podejrzeniami politycznymi. Okres stalinizmu zniewalał każdą inicjatywę grupowego działania. Stopniowo powstawały Koła *Nowoczesna Gospodyni* czy też *Praktyczna Gospodyni*. Były to dobrze zorganizowane ośrodki z instruktorkami, własnym zapleczem lokalowym, wyposażeniem potrzebnym do organizowania szkoleń, pokazów, kursów, działały wypożyczalnie sprzętu gospodarstwa domowego, organizowano wycieczki. Była to działalność na owe czasy bardzo pożyteczna, ale zbyt silnie nadzorowana politycznie. Po zmianie kierownictwa PZPR 7 stycznia 1957 r. przywrócono działalność KR i KGW. KGW skupiły wówczas swą uwagę na przypisanych im dwóch zasadniczych kierunkach działalności: intensyfikacji produkcji rolnej oraz podnoszeniu kultury życia rodziny i środowiska wiejskiego. Działalność KGW ukierunkowana na rozwój produkcji rolnej polegała na organizowaniu konkursów i pokazów uprawy roślin pastewnych, przemysłowych, chowu bydła, trzody chlewnej, drobiu oraz warzywnictwa ale i budowy silosów, bielenia i higienizacji obór, dostawy mleka najwyższej jakości itp.

Ustawa o społeczno-zawodowych organizacjach rolników z dnia 8 października

1982 r. uporządkowała przynależność organizacji. KGW nie mają osobowości prawnej. We wsiach, gdzie nie było kółek rolniczych czy uległy likwidacji, KGW mogły działać samodzielnie na podstawie swojego regulaminu zarejestrowanego w Wojewódzkim czy Regionalnym, Rejonowym Związku Rolników, Kółek i Organizacji Rolniczych. **Obecnie KGW to wiodąca organizacja na wsi. Reprezentują one interesy kobiet żyjących na wsi i działają na rzecz poprawy ich sytuacji społeczno-zawodowej, dbają i kultywują tradycje kultury wsi polskiej.**

W latach 1957 – 1980 następował największy przyrost ilości KGW i członkiń. W tym czasie działało w kraju 35 572 Kół KGW i skupiały one 1.185.473 członkiń oraz 2 446 zespołów artystycznych.

Koła Gospodyń Wiejskich na przestrzeni 150 lat zawsze wykazywały aktywność i ogromną wrażliwość na warunki życia i pracy ludności wiejskiej, a zwłaszcza dzieci i młodzieży oraz osób starszych i samotnych. Poprzez swoje członkinie zmieniały oblicze wsi, są wzorem patriotyzmu, wytrwałości w pracy i działalności społecznej. Kultywują polskie tradycje, chronią dziedzictwo narodowe i język. Nie ma dziedziny w życiu społeczno-zawodowym, oświatowym czy kulturalnym, w którym Koła Gospodyń Wiejskich nie wnosząby swojej inicjatywy, pomysłów do kreowania nowych form działania.

KGW nieustannie prowadzą działalność oświatową w zakresie umiejętności prowadzenia gospodarstwa domowego, racjonalnego żywienia, rękodziela, kroju, szycia, organizacji pracy. Koła włączają się w opiekę nad dziećmi, seniorami, osobami samotnymi, organizują wystawy, pokazy,





Stoisko z rękodziełem KGW Czaniec



Goście Jubileuszu 150-lecia KGW w Dzięgielowie



Liderki projektu FIO Roma i Małgosia z Danutą Kożusznik Prezeską Zarządu RZRKiOR w Biesku-Białej

dożynki, rajdy, wycieczki. Dbają również o kulturę fizyczną, uczestniczą w spartakiadach. Współpracują z Ochotniczymi Strażami Pożarnymi, Zespołami Sportowymi, spółdzielczością bankową, spółdzielniami mleczarskimi, ogrodnictwami, organizacjami społecznymi, domami kultury.

W ostatnich dziesięcioleciach zmieniły się zasadniczo warunki prowadzenia gospo-

darstw rolnych, zachodzą zmiany i w sposobie działania KGW. Niezależnie od tego, KGW są w tej chwili jedyną organizacją z tak bogatą i długą tradycją pracy społecznej setek tysięcy aktywnych działaczek.

Koła Gospodyń Wiejskich są uznaną w Europie i świecie organizacją Kobiet Wiejskich. Uczestniczą w liczących się kongresach i warsztatach organizowanych pod

patronatem Światowej Organizacji Kobiet Wiejskich (ACWW), m.in. na Krecie i w Finlandii. Nasz Krajowy Związek Rolników Kótek i Organizacji Rolniczych oraz Rada Krajowa KGW zorganizowały warsztaty dla kobiet z krajów Europy Środkowej i Wschodniej. Rada Krajowa KGW uczestniczy w pracach Komisji Sejmowych, a także w pracach COPA w Brukseli w Sekcji Kobiet. Prezes Zarządu Rejonowego Związku RKiOR **Danuta Kożusznik** została wybrana do Prezydium Europejskiej Organizacji Pracodawców Rolnych GEOPA w Brukseli.

Gertruda Proksa – znana i ceniona Przewodnicząca Koła w Dzięgielowie, pasjonatka rękodzieła artystycznego, jest społecznym członkiem Zarządu RZRKiOR od 2004 r. do chwili obecnej, jest też członkiem Krajowej Rady KGW. Jest cenioną, szanowaną i lubianą działaczką społeczną we wsi, gminie, powiecie, województwie i kraju.

Wymiana pokoleniowa powoduje, że Koła mają dziś swój portal internetowy oraz kwartalnik *Moje KGW*. Zakupy robią w ramach Rabatu Rolniczego – to możliwość tańszego nabywania przydatnych produktów i sprzętu dla gospodarstw domowych, ale również motocykli, samochodów, maszyn.

Członkinie Kół przenoszą wartości takie jak: uczynność, bezinteresowność, pracowitość, zgoda i pojednanie do swoich rodzin, domów, środowisk, wzbogacając życie społeczne wsi. Członkinie KGW są szczęśliwe, bo kochają to, co robią.

Z ostatniej chwili!

25 i 26 czerwca w Dzięgielowie odbyły się uroczyste regionalne obchody 150-lecia KGW. Uroczystości rozpoczęły się nabożeństwem ekumenicznym. W ciągu dwóch dni zaprezentowały się zespoły regionalne, kabarety KGW, grupa wokalna *Bless* z GOK Chybie ze spektaklem muzycznym *Disco Ponad Wszystko* a także Zespół Pieśni i Tańca *Goleszów*. Na sobotni wieczór zaplanowano ognisko i biesiadę świętojańską przy OSP Dzięgielów. Obchodom towarzyszyły wspaniałe stoiska kulinarne i rękodzielnicze, wystawy okolicznościowe oraz kronik KGW.

Małgorzata Wacławik-Syrokosz członkini Stowarzyszenia KKK od 2008 roku, aktualnie pełni w zarządzie funkcję wiceprezesa, członek zarządów innych organizacji pozarządowych i fundacji





KGW Łączka

Mała wieś, wielkie dokonania

Łucja Brzeżycka



gdzie zmieści się dużo ludzi, to należało je sobie w małej Łączce wybudować. Najpierw, w 1993 roku, powstała wielka altana, do dzisiaj wykorzystywana wiosną i latem. Kilka lat później, wspólnym wysiłkiem i przy współudziale Gminy Dębowiec, powstała świetlica na 100 osób

z pokojami gościnnymi na górze (GOKSiT Dębowiec).

Zaangażowanie kobiet, udział w wielu konkursach, rozmach w działaniu i imponujące efekty zaowocowały licznymi nagrodami i wyróżnieniami. Najbardziej spektakularne okazało się zdobycie I. miejsca w kategorii *Najlepszy stół Wielkanocny* w Zebrzydowicach w 2006 roku, po którym zwyciężczynie zostały zaproszone do programu TVP *Kawa czy herbata* i miały okazję zwiedzić Warszawę. Oczywiście na tym nie kończą się sukcesy. Koło regularnie uczestniczy w konkursach takich jak: *Nasze Kulinarne Dziedzictwo* w chorzowskim skansenie, z okazji Dni Skoczowa, na Festiwalu *Kuchni Śląskiej* w Cieszynie, w kiermaszach i w spartakiadach sołectw oraz w wielu, wielu innych.

Kiedy tylko to było możliwe, kobiety gromadziły fundusze najpierw na wyposażenie (częściowe) świetlicy, na imprezy własne, dla dzieci, seniorów, na wycieczki i spotkania. Lata 2005–2007 był czasem wzmożonej aktywności Koła. Jak pięknie mówi pani Irena – było to możliwe dzięki zaangażowaniu i poświęceniu wszystkich członkiń na 100%. W 2007 roku, za całokształt działań, pani Irena Bączek została uhonorowana *Srebrną Cieszynianką*.

W szczytowym okresie swej działalności Koło Gospodyń Wiejskich w Łączce liczyło aż 50 osób – to dużo jak na taką małą społeczność. Dziś jest ich 29 – i jak wszędzie – brakuje młodszego pokolenia. *Czasy są dla młodych ciężkie* – mówi ze zrozumieniem pani Irena, dlatego spotkania organizowane są w soboty. Obecnie koło nie podejmuje aż tylu wyzwań, wykrusza się stara kadra, ale corocznie organizowany jest Kiermasz Wielkanocny, Dzień Kobiet, Dzień Matki, piknik na Dzień Ojca i spotkanie opłatkowe. Co roku organizowana jest wycieczka. Pani Irena prowadzi kronikę Koła Gospodyń w Łączce, rejestruje wszystko, co się w jej Małej Ojczyźnie dzieje. Pomimo wielu trudnych przeżyć i kłopotów ze zdrowiem, nadal siada na rower i jedzie do GOK-u, bo najważniejsze jest to by – jak mówi – *Coś po sobie zostawić*.



Kontakt: KGW Łączka

Przewodnicząca: Irena Bączek, Tel. 696 365 519
W sprawie wynajmowania pokoi i sali w świetlicy: Gminny Ośrodek Kultury, Sportu i Turystyki w Dębowcu
Łączka, ul. Widokowa 10, 43-426 Dębowiec
Tel./fax. 33 858 83 51, Tel. kom. 512 298 558
e-mail: gok@debowiec.cieszyn.pl

Łucja Brzeżycka – konserwatorka zabytków, od ponad dwudziestu lat związana z Książnicą Cieszyńską, gdzie zajmuje się ochroną i konserwacją zabytkowych księgozbiorów. Studia ukończyła w 1991 roku na Uniwersytecie Mikołaja Kopernika w Toruniu. Prywatnie żona Jarka i mama Dominiki i Mateusza. Od 1999 roku związana najpierw z Kręgiem Kobiet *Dakini*, a obecnie z grupą *Drzewo Życia*. Aktywna członkini Stowarzyszenia Klub Kobiet Kreatywnych. Lubi podróże, wieś, dobre filmy i spotkania z ludźmi.

Łączka to najmniejsza wieś w powiecie cieszyńskim, liczy około 300 mieszkańców, nie ma tam kościoła, straży pożarnej, szkoły, a nawet sklepu. Nie znaczy to jednak, że niewiele się w niej dzieje. Pięćdziesiąt dwa lata temu, z inicjatywy **Heleny Benek**, powstało Koło Gospodyń Wiejskich. Po kilku latach przewodnictwo przeszło w ręce **Ireny Bączek**, i tak jest do dziś.

Łączka może poszczycić się wielkimi dokonaniami. Prowadząc działalność typową dla kół, gospodynie działały bardzo energicznie: organizowane były kursy pieczenia, gotowania, szycia, haftu. W „starych czasach”, jak dzisiaj mówi pani Irena, działał zespół amatorski, który wystawił kilka spektakli, między innymi *Wesele Cieszyńskie*, cieszące się ogromnym powodzeniem. Na potrzeby zespołu pani Irena aranżowała popularne cieszyńskie piosenki. Koło angażowało się w konkursy, organizowało spotkania, wieczorki, celebrowało święta. Dzięki konkursowi na najpiękniejszy ogródek, obejścia domów stały się piękne i zadbane, a członkinie do dzisiaj organizują wyjazdy do Pisarzowic na *Tydzień Kwitnącej Azalii*.

Tak jak to na wsi bywa, różne organizacje współdziałają ze sobą wzajemnie, wspierając się i dopingując. A że najważniejsze jest swoje miejsce, gdzie można się zbierać, gdzie można coś organizować,





KGW Kończyce Małe

Trzeba być zgodnym z ludźmi

Łucja Brzeżycka



Koło Gospodyń Wiejskich w Kończycach Małych powstało już w 1954 roku, ale nie była to pierwsza organizacja kobiet na tym terenie, bo już od 1946 roku działało tam koło Ligi Kobiet. Od samego początku skupiało dużą ilość członkiń, bywało że i ponad 130. Początkowo działały w tradycyjnych formach, ale zawsze z ogromnym rozmachem: organizowały zaplecze kulinarne dla wiejskich imprez, świąt i spotkań. Koło organizowało też szkolenia, kursy, pogadanki oraz konkursy w taki sposób, aby każda z gospodyń mogła się w nich odnaleźć.

Nieprzerwanie od 1979 roku przewodniczącą jest **Maria Grim**, kobieta o niespożytej energii, dla której żadne wyzwanie nie było za wielkie. Przeglądając kroniki trudno wprost uwierzyć, jak kobiety zajęte w swoich gospodarstwach znajdowały czas na tak różnorodną działalność. Widać je zarówno w dbałości o swój dom, o rozwijanie wiedzy dotyczącej gospodarstw i zdrowia, widać ich ciekawość świata zaspokajaną przez wycieczki i spotkania, wyprawy na grzyby, wyjazdy z dziećmi, a także do teatru czy operetki. Bardzo ważna była zawsze dbałość o dobre relacje, współpracę z innymi kołami z Polski i Czech (np. z Klubu Kobiet działającym przy PZKO w Karwinie), a także wspieranie potrzebujących, zbiórki pieniędzy, pomoc sąsiedzka

i zapraszanie do wspólnego stołu mieszkańców Domu Pomocy Społecznej.

Koło uczestniczy w różnorodnych konkursach, wiele z nich samo inicjuje zdobywając wiele nagród i wyróżnień. Kroniki wypełnione są dyplomami i fotografiami dokumentującymi sukcesy. Podobnie jak kobiety z Łączki, tak i te z Kończyc trafiły do programu *Kawa czy herbata* przedstawiając tam wielkanocny koszyk, prezentując cieszyński strój i opowiadając o lokalnych tradycjach ludowych. Obecność Koła widoczna jest praktycznie wszędzie. Nie brakuje nietypowych form zaangażowania. Koło uczestniczyło w pierwszej kwestii organizowanej przez Wielką Orkiestrę Świątecznej Pomocy, a żeby przyciągnąć jak największą ilość gości zaprosiło do Kończyckiego Zamku zespół heavy metalowy! Prowadząc tak różnorodną i bogatą działalność, Maria Grim założyła w 1984 roku Zespół Folklorystyczny *Małokończanie*, który szybko zaczął zdobywać nagrody na przeglądach zespołów folklorystycznych i konkursach. Sukcesy zespołu opisane są na stronie www zespołu: <http://www.malokonczanie.zebrzydowice.pl/>). *Małokończanie* kilkakrotnie występowali na antenie Polskiego Radia. W dorobku mają również kasetę *Cieszyńskie pieśni* z nagraniem 90. pieśniami ludowymi.

Działalność Koła zyskała uznanie wyrażające się w licznych nagrodach i odznaczeniach, a pani Maria została laureatką

Srebrnej Cieszynianki, odznaki *Zasłużony działacz kultury* (nagrody powiatu cieszyńskiego), orderu *Serce Matkom Wsi* i wielu innych. Ona też przyczyniła się do powstania popularnego Międzynarodowego Przeglądu Zespołów Folklorystycznych *Złoty Kłós* w Zebrzydowicach.

Niestety, stan zdrowia nie pozwala jej obecnie na zajmowanie się sprawami Koła. Ci, którzy ją znają, podkreślają jej nieprzeciętne zaangażowanie, poświęcenie, energię i pogodę ducha. *Trzeba być zgodnym z ludźmi* – mówi pani Maria, tylko wtedy można prowadzić koło przez ponad 35 lat, łącząc zdecydowanie z wrażliwością i odwagą w realizowaniu najśmielszych zamierzeń.

Koło nadal działa sprawnie w rękach Zarządu w ramach planowanych i niespodziewanych zadań, jest jak zawsze zapleczem gastronomicznym, współtworzy wiejską przestrzeń życia społecznego, jest jego niezbywalną częścią. Ostatnio do imprez cieszących się szczególnym powodzeniem doszła impreza *Mundurowi dzieciom*, w czasie której prezentują się strażacy, policjanci a nawet strażnicy więzienni.

Jak widać, żadne transformacje i kryzysy nie zagrażają inicjatywom opierającym się na społecznym, bezinteresownym działaniu.

Kontakt: KGW Kończyce Małe

Świetlica GOK w Zamku w Kończycach Małych
ul. Staropolska, tel. 32 469 32 88
Zespół *Małokończanie*
Kierownik zespołu: Urszula Wierzgoń
tel. 505 158 987, e-mail: ula.wierzgon@wp.pl





KGW Strumień

Życie z pasją

Łucja Brzeżycka



Józefa Greń w stroju cieszyńskim

Jedno z najmłodszych kół w powiecie, Koło Gospodyń Wiejskich ze Strumienia działa dopiero od 7 lat. Nie można powiedzieć, że to typowe koło gospodyń: działalność swoją koncentruje prawie wyłącznie na pracy w Zespole Regionalnym *Strumień*. Przewodniczącą koła jest **Józefa Greń**, bez reszty zaangażowana w prowadzenie zespołu oraz wszystkiego, co łączy się z promowaniem tradycji stroju cieszyńskiego, cieszyńskiej obrzędowości wiejskiej, no i przede wszystkim cieszyńskich pieśni.

Zespół ma za sobą 267 występów! Śpiewają właściwie wszędzie – na wszystkich imprezach miejskich, w kościołach, na imprezach organizowanych przez bli-

sze i dalsze miejscowości. Śpiewali nawet w Sejmie Rzeczypospolitej Polskiej!

W 2013 roku pani Józefa była jedną z dwóch kobiet prezentujących strój cieszyński w Europarlamentie w Brukseli. Zespół Regionalny „Strumień” uczestniczy w przeglądach zespołów folklorystycznych, zlotach i konkursach. Kilkakrotnie śpiewali na Słowacji w Żylinie (w ramach współpracy transgranicznej) oraz w Czechach – występowali w Brnie, blisko współpracują z Orłową-Lutynią. Korzystają z repertuaru pieśni cieszyńskich, zebranych i zaaranżowanych przez byłego dyrygenta zespołu, nieżyjącego już Jana Chmiela (*Cieszyńskimi dolinami z ludowymi przyspiewkami*). Zespół tworzy tylko 10 osób, które pracują z ogromną dyscypliną, co tydzień zbierają się na próbie, co najmniej raz w tygodniu występują. Mają na swoim koncie szereg sukcesów, żeby wymienić tylko ostatnie z nich: I miejsce zdobyte na Międzynarodowym Przeglądzie Zespołów Regionalnych *Złoty Kłos* w Zebrzydowicach i II miejsce na Wojewódzkim Przeglądzie Wiejskich Zespołów Artystycznych w Brennej. W ramach Staromiejskiej Wiosny, co roku organizują w Strumieniu *Dzień Tradycji Stroju i Pieśni Regionalnej*. Oprócz występów wokalnych, zespół wystawia scenki folklorystyczne – cieszyńskie oczepiny i dożynki; w swoim repertuarze mają też wiele humorystycznych skeczy.

Józefa Greń jest niestrudzoną propagatorką tradycyjnego stroju cieszyńskiego. Prezentuje go w szkołach i przedszkolach, uczy dzieci co to jest kabotek i czym jest wiązanie chustki na żurek. Pani Józefa chciałaby, aby jak najwięcej kobiet nosiło strój cieszyński, sama ma ich kilka, w strój cieszyński ubrałyby najchętniej każdą kobietę!

Większość zespołu należy również do strumińskiego koła Macierzy Ziemi Cie-

szyńskiej. Za szczególne zasługi w urzeczywistnianiu celów macierzowych, za ofiarną pracę na rzecz Ziemi Cieszyńskiej, za czynną miłość okazywaną swemu regionowi Zarząd Główny Macierzy Ziemi Cieszyńskiej uhonorował ją Aktem Uznania.

Zespół Regionalny *Strumień* został założony w 2009 roku, a w swoich szeregach skupia w ogromnej większości członków Macierzy Ziemi Cieszyńskiej – dobre nawyki przeniesione z funkcjonowania tej świetnie działającej grupy sprawiły, iż powołanie go do życia okazało się strzałem w dziesiątkę.

Na repertuar zespołu składają się przede wszystkim melodie i pieśni regionu cieszyńskiego. W rozszerzonej wersji programowej zespół prezentuje także skecze gwarowe oraz tańce prezentowane przez dzieci. Atrakcją dla widza są również profesjonalne, przygotowane zgodnie z tradycją, stroje regionalne. Zespół, z uwagi na doświadczenie i wysokie poczucie estetyki muzycznej dyrygentów, prezentuje wielogłosowy poziom śpiewania. Oprócz licznych występów, które rocznie obejmują około 50 wyjazdów, zespół spotyka się również towarzysko, organizując ogniska, wycieczki i inne atrakcje. Pierwszym akompaniatorem grupy był Władysław Budny, dalej przez 4 lata zespół prowadził Jan Chmiel, następnie Henryk Bilicer, obecnie grupą kieruje Władysław Wróblewski.

Kontakt:

W sprawie występu Zespołu Regionalnego *Strumień* oraz prezentacji stroju cieszyńskiego można kontaktować się z panią Józefą Greń:

KGW Strumień

Józefa Greń
ul. Tęczowa 23
43-246 Zbytków
Tel. 500 289 233 lub 33 857 06 31

U niej także można dowiedzieć się, gdzie można zaopatrzyć się w strój cieszyński.



Kalendarz Zdrowia

Kobiety Śląska Cieszyńskiego



Na każdym etapie życia, niezależnie od wieku, kobiety powinny kontrolować swoje zdrowie i regularnie poddawać się badaniom. Morfologia, ciśnienie krwi, cytologia, mammografia czy USG to tylko niektóre z nich. Sprawdź jak często powinnaś odwiedzać lekarzy specjalistów!

Po 20. roku życia

Młode kobiety przywiązują dużą wagę do dbania o wygląd. Wkraczając w dorosłe życie, zaczynają także „odkrywać” swoją kobiecość. To znakomity moment, by bliżej przyjrzeć się organizmowi i nauczyć się wsłuchiwać w sygnały, jakie wysyła. Nawet w młodym wieku warto pamiętać o wykonywaniu badań.

Wizyta u **ginekologa** powinna odbywać się co 2 lata. Po rozpoczęciu współ-

życia warto tego specjalistę odwiedzić raz do roku.

Przy prawidłowych wynikach **cytologia** powinna być wykonywana co najmniej raz na 3 lata, jednak najbardziej optymalne jest badanie wykonywane co 1–2 lata.

USG przepłochowe warto powtarzać co 2 lata, począwszy od pierwszego, prawidłowego wyniku.

Raz w miesiącu, kilka dni po miesiączce, należy przeprowadzać **samobadanie piersi**. Co 2 lata wykonuje się również **USG piersi**, nawet jeśli nie pojawiają się żadne niepokojące objawy podczas samobadania.

Morfologię warto wykonywać raz w roku – zwłaszcza przy obfitym miesiączkowaniu.

Raz na 5 lat młode kobiety powinny oceniać **poziom cholesterolu we krwi**. Jeśli wynik będzie podwyższony – należy badanie powtarzać co 2 lata. Jeśli konieczne jest podjęcie leczenia, kontrolę przeprowadza się co 3 miesiące.

U młodych kobiet nadmiar tkanki tłuszczowej – zwłaszcza w okolicach talii – sprzyja cukrzycy oraz nadciśnieniu. Przy najmniej raz w roku należy mierzyć **ciśnienie krwi**.

Przy planowaniu ciąży można wykonać **testy krwi na przeciwciała cytomegalii i toksoplazmozy** (zarażenie bywa groźne dla nienarodzonego dziecka), a wyniki pokazać lekarzowi. Jeśli nie ma pewności co do zachorowania na różyczkę w przeszłości, należy wykonać **test na obecność przeciwciał różyczki**. Dodatni wynik oznacza odporność (a to chroni płód), ujemny zaś, że powinno się zaszczepić. Konieczne jest również wykonanie podstawowych badań, takich jak: **ciśnienie krwi, grupa krwi, morfologia, poziom cukru oraz poziom hormonu TSH**.

Przy stosowaniu pigułek antykoncepcyjnych ginekologa trzeba odwiedzać co pół roku. W trakcie każdej z wizyt wykonywany jest pomiar ciśnienia krwi oraz zle-





cane wykonanie przezpochwowego USG. Raz do roku ginekolog kieruje na wykonanie **prób wątrobowych**, badań poziomu cholesterolu i glukozy we krwi.

Po 30. roku życia

Kobiety, które ukończyły 30. rok życia, pełniące rolę żon czy matek, koncentrują się na domowych i zawodowych zadaniach, często zaniedbując obowiązki wobec swojego ciała. Troska o zdrowie najbliższych to tylko część sukcesu – należy także pamiętać o własnej kondycji.

Przynajmniej raz w roku należy odwiedzić **ginekologa**. Dobrym rozwiązaniem jest znalezienie stałego, zaufanego lekarza, który dobrze zna organizm pacjentki, wie, jak znosiła ona kolejne ciąży oraz jest zaznajomiony z historią przebytych chorób i infekcji. Pozwala to na skuteczniejszy dobór metod antykoncepcji i ustalenie właściwej częstotliwości wykonywanych badań.

Cytologię wykonuje się przynajmniej raz na 3 lata – przy prawidłowych wynikach. Warto jednak wykonywać to badanie częściej – raz do roku.

Z reguły raz w roku ginekolodzy zalecają też wykonanie **USG piersi**. Zdarza się, iż przed 40. wykonuje się pierwsze **badanie mammograficzne**. Ginekolog może na nią skierować, gdy uzna, że w piersiach pacjentki przeważa tkanka tłuszczowa. Kobiety po 30. roku życia powinny również pamiętać o **samobadaniu piersi**, wykonywanym kilka dni po każdej miesiączce.

Raz do roku konieczny jest **pomiar ciśnienia krwi**.

Można każdego roku wykonywać kontrolną **morfologię**.

	rodzaj badania	20-29 lat	30-39 lat	40-49 lat	powyżej 50 lat
	samobadanie piersi	co miesiąc	co miesiąc	co miesiąc	co miesiąc
	USG piersi	co 2 lata	raz w roku	co 2 lata	-
	mammografia	-	-	co 2 lata	co 2 lata
	wizyta u ginekologa	co 2 lata	raz w roku	raz w roku	raz w roku
	cytologia	co 3 lata	co 3 lata	co 3 lata	co 3 lata
	USG przezpochwowe	co 2 lata	raz w roku	raz w roku	raz w roku
	morfologia	raz w roku*	raz w roku*	raz w roku*	raz w roku*
	cukier we krwi	-	-	co 3 lata	co 3 lata
	cholesterol we krwi	co 5 lat	co 5 lat	co 5 lat	co 5 lat
	ciśnienie krwi	raz w roku	raz w roku	raz w roku	raz w roku
	ogólne badanie moczu	-	-	-	raz w roku
	EKG	podczas okresowych badań lekarskich	podczas okresowych badań lekarskich	podczas okresowych badań lekarskich	podczas okresowych badań lekarskich
	USG jamy brzusznej	-	co 3 lata*	co 3 lata*	co 3 lata*
	RTG klatki piersiowej	-	-	co 2 lata*	co 2 lata*
	kolonoskopia	-	-	-	co 10 lat

* - nie ma oficjalnych zaleceń, jednak badanie warto wykonać

Informacja dodatkowa:

W Szpitalu Śląskim w Cieszynie wykonuje się bezpłatne badania w ramach kontraktu z NFZ w Poradni Chirurgii Ogólnej (USG piersi i jamy brzusznej). W Pracowni Endoskopii wykonuje się kolonoskopię. Wymagane jest jedynie skierowanie od lekarza rodzinnego. Cytologię oraz USG przezpochwowe wykonuje się w Poradni Ginekologiczno-Położniczej, skierowanie nie jest wymagane.





Poziom cholesterolu we krwi sprawdza się co 5 lat.

Co 3 lata warto wykonać **USG brzucha**.

Jeśli kobiecie trudno jest utrzymać smukłą sylwetkę lub przeciwnie – bardzo szybko traci na wadze, można poddać się **badaniu pomiaru poziomu hormonu tyreotropowego TSH**, który zarządza pracą tarczycy. Podwyższone TSH bywa oznaką jej niedoczynności (tycie), obniżone zaś nadczynności (chudnięcie).

Dermatolog za pomocą dermoskopu może **obejrzeć liczne znamiona i pieprzyki na skórze**. Warto odwiedzać tego specjalistę szczególnie latem – w trakcie zażywania długich kąpiei słonecznych – lub w momencie, gdy regularnie korzysta się z solarium.

Puchnięcie nóg i charakterystyczne „pajęczki” to objawy wskazujące na kłopoty z krążeniem czy pojawienie się żyłaków. Lekarz może z tego powodu skierować na **USG dopplerowskie**, które pozwala dobrać i rozpocząć leczenie we właściwym momencie.

Po 40. roku życia

To nowy etap w życiu każdej kobiety. Choć nie rozpoczęła się jeszcze „hormonalna emerytura”, należy dbać o siebie jeszcze bardziej niż dotychczas. Dokładny „przeгляд” stanu organizmu, przy okazji wizyty u lekarza pierwszego kontaktu, należy wykonywać raz na 2 lata.

Hematolodzy radzą wykonywanie **morfologii krwi** raz w roku.

Poziom cholesterolu wystarczy badać co 5 lat – chyba, że jest podwyższony – wówczas badania powtarza się co 2 lata.

Można również wykonać **badanie hormonu TSH**, odpowiadającego za pracę tarczycy.

Po 45. roku życia, raz na 3 lata konieczne jest badanie **poziomu cukru we krwi**, natomiast u osób otyłych lub obciążonych rodzinnie cukrzycą – takie badanie wykonuje się raz w roku.

Podczas badań okresowych lekarz powinien wykonać pacjentce **EKG**.

Choć brak oficjalnych zaleceń, warto co 3 lata wykonywać **USG jamy brzusznej**.

Po 40. roku życia warto poddać się **RTG klatki piersiowej** i powtarzać je co 2 lata

lub co roku w przypadku nałogowego palenia. Przynajmniej raz do roku należy wykonać **pomiar ciśnienia krwi**.

Raz w roku powinno się odwiedzać **ginekologa**. Jeśli pojawią się dolegliwości, takie jak zaburzenia miesiączkowania (miesiączki nieregularne lub całkowity ich brak) lekarz może ocenić, czy występują już zwiastuny przekwitania i zlecić tzw. **profil hormonalny**. Jest to badanie krwi pod kątem poziomu hormonów: kobiecych (estrogenów i progesteronu) oraz sterujących pracą jajników (LH, FSH) i prolaktyny. Wyniki w normie oznaczają, że do menopauzy jeszcze daleko. Przy wykrytych nieprawidłowościach lekarz może zalecić terapię hormonalną.

Po 40. roku życia koniecznie należy pamiętać o comiesięcznym **samobadaniu piersi**. Badanie **mammografii** jest wykonywane co 2 lata.

W razie pogorszenia wzroku należy zgłosić się do okulisty na **badanie dna oka i pomiar ciśnienia w gałce ocznej**, które pozwalają wykryć wiele chorób oczu w wczesnym stadium (np. jaskrę, zaćmę).

Przy wystąpieniu nietrzymania moczu – nawet sporadycznego, podczas kichnięcia lub dzwigania – warto odbyć wizytę u ginekologa lub urologa, który oprócz ogólnego **badania moczu, zleci USG pęcherza i posiew z antybiogramem** (co wykluczy lub potwierdzi infekcję). Od wyników tych badań zależy terapia oraz rodzaj i częstotliwość przeprowadzania dalszych kontroli.

Po 50. roku życia

W tym wieku zauważa się pierwsze oznaki spadku poziomu estrogenów. Należy pamiętać, że proces przekwitania jest zgodny z naturą kobiety. Trzeba jednak dbać o to, by nie wpłynął on niekorzystnie na zdrowie. Estrogen działa bowiem ochronnie na kości, naczynia i serce. Niedobór żeńskich hormonów może powodować osteoporozę, nadciśnienie, a nawet chorobę wieńcową.

Profilaktycznie, raz na 3 lata, należy badać **poziom cukru**. W sytuacji, gdy kobieta ma nadwagę lub znajduje się w tzw. grupie ryzyka – badanie przeprowadza się co roku.

Cholesterol, podobnie jak w latach wcześniejszych, kontroluje się co 5 lat, a przy podwyższonym poziomie – co 2 lata.

Po 55. roku życia, co roku powinno się wykonywać **ogólne badanie moczu**.

Warto również przeprowadzać podstawowe analizy krwi (**morfologia**).

Systematycznie sprawdza się ponadto **ciśnienie krwi** – raz do roku, dopóki jest w normie. Gdy wartości ciśnienia zaczną zbliżać się do 140/90 mm Hg, to pierwszy sygnał łagodnego nadciśnienia – należy więc udać się do lekarza.

Co 3 lata warto wykonać **USG brzucha**, które wykrywa m.in. kłopoty z wątrobą, drogami żółciowymi, jelitami, nerkami czy trzustką.

Raz do roku należy kontynuować wizyty u ginekologa – nawet, gdy miesiączka już się nie pojawia.

Cytologia wykonywana jest co 3 lata, a **przezpochwowe USG** – raz do roku.

Mammografia, wykonywana bez skierowania, zalecana jest co 2 lata.

Po 50. roku życia warto pamiętać o profilaktyce raka jelita. **Kolonoskopia** to badanie, podczas którego lekarz ogląda jelito grube od wewnątrz. W ten sposób wykrywa się zarówno stany nowotworowe, jak i polipy. Nowotwór jest wyleczalny, jeśli zostanie wcześniej rozpoznany, a zwykle długo nie daje wyraźnych objawów. Kolonoskopię wykonuje się co 10 lat.

W trakcie menopauzy szczególną wagę należy przywiązywać do kontroli stanu kości. Po 3–4 latach od przekwitania warto po raz pierwszy udać się na badanie densytometryczne. O kolejnej kontroli zdecydować lekarz. **Densytometria** sprawdza, w jakim stopniu kość pochłania promienie rentgenowskie, co obrazuje jej gęstość. Aby wynik był wiarygodny, powinno się prześwietlać szyjkę kości udowej lub kręgosłup lędźwiowy.

Opracowała: Barbara Karnas

Konsultacje medyczne:

lek. Aneta Krawczyk – lekarz Oddziału Chorób Wewnętrznych Szpitala Śląskiego w Cieszynie

lek. Agnieszka Nowak – lekarz Oddziału Ginekologiczno-Położniczego Szpitala Śląskiego w Cieszynie





Od (waż) się!, czyli jak walczymy z nadwagą w Śląskim Centrum Rehabilitacji i Prewencji w Ustroniu

Dagmara Gloc, Ewa Wojtynek

Otyłość jest obecnie najczęściej występującą chorobą metaboliczną, osiągającą według World Health Organization (WHO) rozmiary epidemii i będącą w krajach rozwiniętych oraz rozwijających się największym proble-

efekt prozapalny), zaburzeń układu sercowo-naczyniowego (nadciśnienie tętnicze, choroba wieńcowa, niewydolność serca, udar, zakrzepica żylna), zaburzeń układu oddechowego (astma, zespół obturacyjnego bezdechu sennego, zespół Pickwicka),

nych za zwiększenie ryzyka śmiertelności. Zwiększone ryzyko zdrowotne z kolei, przekłada się na obciążenie systemu opieki zdrowotnej. Bezpośrednie koszty otyłości w Europie są szacowane na ponad 7% całkowitych kosztów opieki zdrowotnej,



mem zdrowotnym. Częstość występowania otyłości na świecie oceniono w roku 2008 na 205 mln wśród mężczyzn i 297 mln wśród kobiet powyżej 20. roku życia. W Polsce zagrożenie otyłością i jej konsekwencjami wzrasta z roku na rok. Z badań epidemiologicznych wynika, że co drugi Polak ma nadwagę, z kolei co piąty jest otyły.

W zdrowym ciele, zdrowy duch

/Decimus Junius Juwenalis/

Długofalowe skutki zdrowotne występowania zwiększonej masy ciała prowadzą do rozwoju: zaburzeń metabolicznych (cukrzyca, insulinooporność, dyslipidemia, zespół metaboliczny, hiperurykemia, dna,

nowotworów (jelita cienkiego, grubego, wątroby, pęcherzyka żółciowego, trzustki, nerek, przełyku, ponadto u kobiet – endometrium, szyjki macicy, jajnika, piersi, a u mężczyzn – prostaty), zmian kostno-stawowych, chorób przewodu pokarmowego (kamica żółciowa, niealkoholowe stłuszczenie wątroby, refluks żołądkowo-przełykowy), nietrzymania moczu, zaburzeń płodności. Otyłość indukuje również konsekwencje psychologiczne i społeczne, takie jak: lęk, depresja, napiętnowanie, dyskryminacja w zatrudnieniu i akceptacji, obniżona, czy wręcz niska samoocena, przyczyniając się tym samym do znacznego obniżenia jakości życia. Ostatecznie, otyłość prowadzi do upośledzenia czynności organizmu człowieka odpowiedzial-

co jest porównywalne z kosztami chorób nowotworowych.

Szybki wzrost występowania otyłości w okresie ostatnich 30 lat został spowodowany przede wszystkim przez czynniki kulturowe i środowiskowe. Zwyczaje żywieniowe (dieta nieodpowiednia ilościowo, jak i jakościowo) mała aktywność fizyczna, sedentarny tryb życia oraz zaburzenia żywieniowe są głównymi czynnikami ryzyka rozwoju otyłości. Czynniki te, zwane pozagenowymi prowadzą do hipertrofii, hiperplazji komórek tłuszczowych i ich zmian zapalnych. Mimo postępu w leczeniu otyłości, jej częstość wzrasta, co wskazuje na potrzebę prewencji i strategii postępowania nie tylko w skali indywidualnej, ale również całych populacji.





Ruch może zastąpić wszystkie lekarstwa, ale żadne lekarstwo nie jest w stanie zastąpić ruchu

/Nicolas Auguste Tissot/

W badaniach epidemiologicznych potwierdzono wpływ zmniejszonej aktywności fizycznej na rozwój otyłości. Aktywność fizyczna jest jednym z podstawowych elementów kompleksowego leczenia otyłości. Systematyczne uprawianie ćwiczeń fizycznych, poprzez zwiększenie wydatku energetycznego, sprzyja nie tylko obniżeniu



masy ciała, ale także powoduje wzrost masy mięśniowej i kostnej, poprawia tolerancję glukozy, koryguje profil lipidowy, obniża spoczynkowe i wysiłkowe ciśnienie tętnicze krwi oraz częstość rytmu serca, poprawia samopoczucie i zdrowie psychiczne. Zalecenie aktywności fizycznej powinno dotyczyć zarówno zwiększenia podstawowej aktywności fizycznej w ramach codziennych zajęć, jak i wykonania planowanych ćwiczeń fizycznych o średniej intensywności, przez co najmniej 30 minut dziennie w czasie wolnym, w miarę możliwości codziennie. Ze względu na współistniejące zmiany zwyrodnieniowe aparatu ruchu zalecaną formą ruchu dla osób otyłych są ćwiczenia w odciążeniu (ćwiczenia w wodzie, jazda na rowerze, marsz z kijami – Nordic Walking). Ponadto, należy pamiętać, iż najskuteczniejszą metodą walki z nadmierną masą ciała poza zwiększeniem wydatkowanej energii z aktywności fizycznej jest stosowanie optymalnej diety przywracającej równowagę energetyczną, przy zachowaniu wysokiej wartości odżywczej spożywanych produktów.

Dobre lekarstwo ma zawsze gorzki smak

/Anonim/

W walce z epidemią otyłości w Polsce Instytut Żywności i Żywienia (IŻŻ) przy wsparciu finansowym rządu Szwajcarii i Polskiego Ministerstwa Zdrowia podjął się realizacji projektu Zachowaj Równowagę, którego celem jest zapobieganie nadwadze i otyłości poprzez edukację społeczeństwa w zakresie żywienia i aktywności fizycznej. Projekt zakłada realizację

wielu zadań m.in. *Wdrażanie zasad racjonalnego stylu życia wśród osób z nadwagą i otyłością w systemie ochrony zdrowia w Polsce.* Jednym z ostatnich ośrodków biorących udział w tym projekcie jest Śląskie Centrum Rehabilitacji i Prewencji w Ustroniu, prowadzone przez **doktora nauk medycznych Zbigniewa Eysymonta**, które realizuje projekt, jako druga placówka w województwie śląskim i trzydziesta w Polsce. Zainteresowanie udziałem w programie okazało się ogromne. Do programu zgłosiło się ponad 80 osób. Po wcześniejszej rekrutacji wg. zasad programu ostatecznie zakwalifikowane zostały 53 osoby. Od początku kwietnia osoby te biorą udział w bezpłatnym 12-tygodniowym programie, obejmującym kompleksową opiekę dietetyków, rehabilitantów, psychologów oraz lekarzy. Ponadto organizowane są bezpłatne konsultacje dietetyczne dla osób chętnych, niebiorących udziału bezpośrednio w projekcie.

Dwie uczestniczki projektu – redaktor naczelna magazynu *Cieszyńskie na obcasach* Roma Rojowska i Małgorzata Waćła-

wik-Syrokosz wiceprezes Stowarzyszenia Klub Kobiet Kreatywnych – zgodziły się odpowiedzieć na pytania dotyczące swojego uczestnictwa w programie walki z nadwagą.

Małgorzata Waćla-Syrokosz:

Ile prób redukcji masy ciała ma Pani za sobą?

Cały czas starałam się zredukować nadwagę, ale bezskutecznie. Nie korzystałam nigdy z programów odchudzania. Teraz wiem, że to nie takie proste i nie wystarczy wiedzieć np. że należy jeść pięć posiłków dziennie, trzeba to jeszcze robić. Nie

wystarczy wyskoczyć na rower czy Nordic Walking sporadycznie, to ciężki, regularny wysiłek. Po trzech miesiącach intensywnych ćwiczeń trzy razy w tygodniu po 1,5 godziny widać efekty.

Co było dla Pani motywacją do zgłoszenia się do projektu?

Motywacją była chęć skorzystania z fachowych porad specjalistów dietetyki – realizowały je mgr Lucyna Zubrzycka i mgr Sylwia Kościelny – oraz psychologa – mgr Beata Chromańska-Matera, oferowanych nieodpłatnie w programie oraz ciekawość, jaki rodzaj zajęć ruchowych zostanie zaproponowany i realizowany przez dr n.k.f. Dągmarę Gloc.

Czy widzi już Pani efekty?

Sukcesem dla mnie jest utrata 5 cm w pasie. Nie powiem ile kilogramów, bo powinno być więcej, gdybym ściśle przestrzegała diety 1500 kcal i picia 2 l wody dziennie. Tego muszę się jeszcze nauczyć, ale mam dobre przykłady w grupie i wiem, że można. Najważniejszym efektem jest poprawienie kondycji fizycznej, sprawności oraz satysfakcja z podążania trudom





programu. No i oczywiście wiedza, która ze mną pozostanie.

Czy planuje Pani kontynuować aktywność fizyczną po zakończeniu programu?

Oczywiście. Teraz już wiem, że ruch jest niezbędnym elementem zdrowego życia. Oczywiście ważne jest stosowanie zaleceń dietetyka. Te dwie rzeczy muszą iść w parze.

Roma Rojowska: Ile prób redukcji masy ciała ma Pani za sobą?

To mój pierwszy raz... i było cudownie. Zawdzięczam go mojej niezawodnej koleżance Małgosi, która mnie namówiła do udziału i to ona jest motorem napędowym i wzorem, podziwiam ją za determinację i zaangażowanie w wykonywane ćwiczenia. Na trzy miesiące musiałyśmy przeorganizować swoje życie i jeździmy 3, a nawet 4 razy w tygodniu z Cieszyna do Ustronia na zajęcia ruchowe, spotkania z dietetykiem, z psychologiem i na badania lekarskie.

Co było dla Pani motywacją do zgłoszenia się do projektu?

Doskonale znam Śląskie Centrum Rehabilitacji i Prewencji w Ustroniu. Wielokrotnie korzystałam z ich specjalistycznej pomocy. Tym razem miałam szansę nie na rehabilitację lecz właśnie na prewencję. Od zawsze prowadzę siedzący tryb życia, za biurkiem albo na kanapie z komputerem, na którym pracuję w domu. Nigdy nie miałam nawyków związanych z uprawianiem sportu, nikt mi ich nie wpoił, w otoczeniu zawodowym też nie miałam takiej zachęty. Kiedy dowiedziałam się o programie w Ustroniu, postanowiłam zmienić mój sposób życia na aktywny. Nadwaga przeszkadzała mi wizualnie, o zdrowiu myślałam najmniej.

Czy widzi Pani efekty?

Efekty pojawiły się, choć są zewnętrznie mało spektakularne, bo spadek wagi jest niewielki. Na początku projektu pytano nas, jaki spadek wagi chcemy osiągnąć, założyłam, że 9 kilogramów. Ta prognoza okazała się być w moim przypadku wzięta z sufitu. Nie wiedziałam przecież nic o świadomym jedzeniu, komponowaniu posiłków, warto-

ściach odżywczych. Zdobywanie wiedzy o odżywianiu było dla mnie jak nauka chińskiego. Dzięki spotkaniom z dietetyczką i psycholożką dowiedziałam się, że podejmuję codziennie dziesiątki nieświadomych decyzji w tak kluczowej dla zdrowia sprawie jak jedzenie. Dzięki zajęciom indywidualnym i grupowym nabyłam wiedzę o współczesnej zasadzie budowy piramidy żywieniowej, umiem obliczyć wartość kaloryczną posiłku, wiem ile ważą poszczególne elementy moich posiłków. Dzięki prowadzonemu dziennikowi dowiedziałam się jak poważnym błędem było nieregularne jedzenie, czasami 1-2 posiłków dziennie. Dzisiaj pilnuję się by jeść 3-5 posiłków dziennie, choć jest to bardzo trudne w miejscu pracy. Wiem, że efekty gwarantuje realizacja modelu: 3 razy w tygodniu ruch i 5 posiłków dziennie w regularnych odstępach z zachowaniem proporcji produktów zbożowych do warzyw i owoców oraz do białka, tłuszczów dodanych i płynów niesłodzonych. Powolna poprawa doboru posiłków i ruch dały efekt – szczegółowe pomiary masy ciała wskazały na cud – mój poziom tłuszczu spadł i zamienił się tkankę mięśniową!

Czy planuje Pani kontynuować aktywność fizyczną po zakończeniu programu?

To zadanie przyjmuję sobie za punkt honoru, w moim wieku nie ma innej alternatywy. Program jest dla mnie ostatnim ratunkiem, bo tylko sprawność fizyczna umożliwi mi dalszą aktywność zawodową i społeczną. Bardzo odpowiada mi realizowany w programie Nordic Walking. Nauczyłam się tu prawidłowo postugiwać kijami, tak aby aktywizować wszystkie partie ciała. Chodzenie z kijami nie jest łatwe, w większości postugujący się nimi ludzie traktują je jak podpórki. Grupowe spacerki z kijami miały szybkie tempo i zróżnicowane trasy. Nie nadążałam za grupą więc część trasy realizowałam indywidualnie. Okazało się, że odnalazłam przyjemność w indywidualnych spacerach, podczas których patrzę na otoczenie, a nie na ekran komputera i mam czas pomyśleć o sobie. Nordic Walking jest według mnie świetną metodą relaksacyjną, czy wręcz kontemplacyjną.

Po zakończeniu projektu zamierzam chodzić z kijami tak jak dotąd tzn. 3 razy w tygodniu po 1. godzinie w szybkim tempie. Z uwagi na problemy z kręgosłupem, włączę też raz w tygodniu specjalistyczne ćwiczenia. Jeśli masz w pasie 80 cm tak jak ja, nie masz innej alternatywy – walcz z nadwagą i rusz się!

* Przy opracowaniu tekstu skorzystano z materiałów informacyjnych udostępnionych uczestnikom przez Instytut Żywności i Żywności w Warszawie

** Planowana jest reedycja programu redukcji masy ciała (program komercyjny) w Śląskim Centrum Rehabilitacji i Prewencji w Ustroniu. Przewidywany okres rozpoczęcia – jesień 2016.

*** Dla osób chcących brać udział w zajęciach Nordic Walking przez okres wakacyjny planowane jest przeprowadzenie zajęć w terenie (okolice Ustronia – Ustroń Zdrój, Ustroń Centrum; wymagane są własne kije). Przewidywany okres rozpoczęcia – lipiec 2016.



Ewa Wojtynek – mgr pielęgniarstwa, koordynatorka projektu „Wdrażanie zasad racjonalnego stylu życia wśród osób z nadwagą i otyłością w systemie ochrony zdrowia w Polsce” w Śląskim Centrum Rehabilitacji i Prewencji w Ustroniu
Dagmara Gloc – doktor nauk o kulturze fizycznej, w projekcie prowadziła ruchowe zajęcia grupowe



Moja hospicyjna misja

Małgorzata Waclawik-Syrokosz



Dorota Kania. Pracuje na dwa etaty w tym jeden społeczny. Z powołania i zawodu nauczycielka religii katolickiej w LO im. M. Kopernika, a społecznie prezes Stowarzyszenia Przyjaciół Chorych Hospicjum im. Łukasza Ewangelisty w Cieszynie. Kobieta oddana całkowicie swojej hospicyjnej pasji.

M.W.-S.: Cieszyńskie hospicjum działa już 18 lat. Czym jest hospicjum domowe?

Dorota Kania: Są dwa rodzaje hospicjów – stacjonarne i domowe. Hospicja niosą pomoc chorym i rodzinie w terminalnym okresie choroby nowotworowej, gdy leczenie przyczynowe zostało już zakończone i trzeba zapobiegać skutkom choroby. Ma nieść ulgę w cierpieniu. Konieczne staje się zwalczanie objawów związanych z postępem choroby. Hospicjum domowe to zespół wolontariuszy, którzy na życzenie rodziny przychodzą do domu chorego i pomagają w opiece nad nim, tak by ostatni okres życia przetrwał z godnością, by ograniczyć jego ból i przykre objawy choroby. Nasza pomoc jest kompleksowa, obejmuje zarówno pacjenta, jak i rodzinę. Staramy się zaspokoić nie tylko potrzeby fizjologiczne, ale i te psychologiczne oraz duchowe. Chorzy często czują się zagubieni, starsze osoby czują się niepotrzebne, a młode odczuwają bezsens życia.

Opiekujemy się również dziećmi, którym choroba zabrała rodziców – pomoc trwa aż do ukończenia szkoły ponadgimnazjalnej. Dla rodzin osieroconych organizujemy spotkania, wycieczki, ogniska.

Co miesiąc w siedzibie przy ul. Wąskiej 2a w Cieszynie organizujemy spotkania dla współmałżonków chorych, będących pod opieką Hospicjum, które przyciągają dużą grupę osób.

Jakie były początki hospicjum 18 lat temu?

Impuls do działania otrzymaliśmy z Bielskiego Hospicjum. Inicjatorami byli: ks. Mirosław Szewieczek – kapelan Szpitala Śląskiego, mgr Janina Kisza – Bruell – teolog ewangelicki oraz lekarz Tadeusz Niwiński. Pierwsze szkolenia z opieki paliatywnej dla naszych wolontariuszy odbywały się w Bielskim Hospicjum. Prowadziła je pani Anna Byrczek.

Ilu wolontariuszy skupia cieszyńskie hospicjum? Kim są wolontariusze?

Aktywnie pracuje kilkanaście osób, chociaż zarejestrowanych wolontariuszy jest ok. 30. Przez nasze szeregi przewinęło się w ciągu 18. lat kilkadziesiąt osób.

To trudna praca, wymagająca umiejętności (szkolenia), poświęcenia czasu, ale przede wszystkim holistycznego podejścia do chorego, otulenia go płaszczem wszechstronnej opieki. Wolontariusz staje się bliską osobą w rodzinie.

Wolontariusze wykonują różne zawody. Są to lekarze, pielęgniarki, masażysta, pracownicy biurowi, logopeda, nauczyciele, rzemieślnicy, bibliotekarze, grafik, sprzedawcy, emeryci i wielu innych.

Działalność Zarządu Hospicjum im. Łukasza Ewangelisty w Cieszynie to również promocja oraz pozyskiwanie środków na bieżącą działalność. Wielką popularnością w środowisku cieszyńskim cieszą się Koncerty Walentynkowe.

Stowarzyszenie jest Organizacją Pożytku Publicznego i w ten sposób pozyskujemy środki finansowe z tzw. 1%. Piszemy też wnioski o granty do Urzędu Miasta w Cieszynie i do Starostwa Powiatowego.

Nie są to jednak środki wystarczające. Podejmujemy więc różne działania promocyjne. Cieszymy się, że młodzież z LO im. M. Kopernika, pod kierunkiem nauczycielki Katarzyny Michałek-Pieciun, Urszuli Brody-Gawętek oraz Izabeli Żwak, chętnie uczestniczy w charytatywnych Koncertach Walentynkowych.





M. Lackstein, J. Piotrowska-Cieślak, M. Czernik, T. Niwiński, H. Sajdok-Żyła, N. Łanda

Cały dochód z koncertu przeznaczony jest na nasze Stowarzyszenie.

Wśród dzieci szkolnych i przedszkolnych prowadzimy akcję *Pola Nadziei* w ramach ogólnopolskiej kampanii hospicyjnej. Obsadzamy je żonkilami, które są symbolem nowego życia, ale i tryumfu poświęcenia nad egoizmem. Realizujemy cykle prelekcji, szkoleń i konkursów przybliżających działalność hospicyjną, propagujących postawy altruistyczne – otwarcia na cierpiącego człowieka. W tym roku zorganizowaliśmy konkurs poetycki dla młodzieży gimnazjalnej pt. *Hospicjum – Dom Nadziei*. Pierwsze Miejsce zajęła w nim Wiktoria Legierska z Istebnej.

W 2006 roku wydaliśmy kalendarz, w którym *dziewczynami z kalendarza* były nauczycielki z LO im. M. Kopernika, a cieszyńskie firmy pomagały w sesjach zdjęciowych.

Ostatnio coraz częściej zdarza się, że nowożeńcy zamiast ślubnych kwiatów proszą o złożenie ofiary na nasze Stowarzyszenie.

Stowarzyszenie ma bardzo ciekawą stronę internetową, piękną szatę graficzną.

Stronę internetową prowadzi bezpłatnie małżeństwo **Daria (logopeda)** i **Mateusz**



M. Czernik, J. Piotrowska-Cieślak, U. Skupień, T. Niwiński, N. Łanda, D. Kania

(informatyk) Czardybon. Część znaków graficznych pojawiających się na tej stronie zaprojektowali uczestnicy warsztatów projektowania społecznego prowadzonych przez słowacką grupę projektową *Dizajn na Kolesách* w 2013 roku na Zamku Cieszyn.

Ile jest hospicjów na terenie powiatu cieszyńskiego?

Nasze hospicjum domowe było pierwsze. Później powstało Hospicjum domowe *Otwarte Drzwi* w Skoczowie i tam powstaje również hospicjum stacjonarne.

W imieniu naszego Stowarzyszenia serdecznie zapraszam do współpracy. Każde ręce i serce wolontariusza mają zbawienną moc.

Kontakt:

Stowarzyszenie Przyjaciół Chorych Hospicjum im. Łukasza Ewangelisty
 Forma działania: Hospicjum Domowe
 43-400 Cieszyn, ul. Wąska 2 a,
 tel. 33 851 45 14, kom.: 691 771 892
 e-mail: cieszynhospicjum@vp.pl
www.hospicjum.home.pl
 Stowarzyszenie Hospicjum *Otwarte Drzwi*
 Tel. 662010996
 43-400 Cieszyn, ul Bielska 108





Historia Oli

wybrałam nowy zawód – buduję wizerunek kobiety

Aleksandra Maciejczyk

Swoją przygodę z kosmetyką rozpoczęłam mając 19–20 lat od pracy w perfumerii w Ustroniu, która do tej pory mieści się w Galerii Venus i właśnie tam pozna-

łam markę *Gosh* i *Lumene*, marki semi-selektywne, w których się zakochałam i na których zdecydowałam się pracować jako makijażystka. *Lumene* wybrałam, bo to marka, która ma korzenie farmaceutyczne i posiada programy odmładzające, które działają nie tylko poprzez pielęgnację, ale również poprzez produkty do makijażu. W kosmetyce pracowałam 7 lat i zebrane tam doświadczenia spowodowały, że nie pracuję na kosmetykach mass-marktowych – najczęściej sprzedawanych w super- i hiperkarmetach oraz tzw. sieciówkach. Doceniam małe „drogeryjki”, w których zawsze można znaleźć coś innego, nowego, a co najważniejsze można poczuć się kimś wyjątkowym, ponieważ obsługa w takich sklepach podchodzi do klienta indywidualnie. W pewnym momencie zapragnęłam jednak rozwijać się dalej i swoją karierę zawodową związałam z siecią *Douglas*, która stworzyła mi nowe perspektywy i dała dostęp do kosmetyków

z „górnej półki», drogich i trwałych marek luksusowych.

Pracę w handlu połączyłam ze studiami, bo zależało mi na zdobyciu solid-

tal S.A., gdzie poznałam procesy produkcyjne wyrobów m.in. dla górnictwa. Praca w firmie była satysfakcjonująca i umożliwiała w wolnym czasie udział w pokazach makijażu w sieci *Hebe*, gdzie reprezentowałam markę *Gosh*.

Wkrótce łączenie dwóch zawodów okazało się za trudne i musiałam podjąć odważną i nieco ryzykowną decyzję – otworzyłam własną działalność gospodarczą, rozpoczynając w ten sposób kolejny etap mojego rozwoju zawodowego. Wybrałam pracę dla firmy, która jest głównym dystrybutorem kosmetyków do makijażu na rynek polski, które dobrze poznałam jakieś 8–9 lat temu, czyli dla *Gosh* i *Lumene*. Jestem ich przedstawicielem handlowym i sprzedaję do wyjątkowych małych drogerii kosmetyki, które przez wiele lat towarzyszyły mi w moim kufrze makijażystki i gwarantowały pewność efektu. Praca daje mi dużo satysfakcji, choć bardzo absorbuje, bo poprzeczka zawodowa została wysoko postawiona. Wierzę w to, że swoją determinacją,

zapałem, chęcią i doświadczeniem jestem w stanie osiągnąć sukces.

Lubię pomagać i dlatego włączyłam się w sesję zdjęciową z liderkami KIWI,



Ola podczas wykonywania makijażu do sesji okładkowej. Foto. Magdalena Grala



Ola podczas wykonywania makijażu do sesji okładkowej. Foto. Tomasz Donocik

nego wykształcenia – jestem absolwentką logistyki, skończyłam również BHP. Po otrzymaniu tytułu inżyniera, podjęłam staż w cieszyńskiej firmie Elektrome-





podczas której omówiłam podstawowe zasady codziennego makijażu ważnego dla wielu kobiet, również dla tych aktywnych w życiu publicznym. Wykonałam makijaż do zdjęć okładowych, uwzględniając podstawowe elementy codziennego makijażu.

Bronzer – często zastanawiamy się gdzie go nałożyć. Służy on do *modelarzu* twarzy, podkreśla kości policzkowe, nakładamy go w miejsce tzw. rybki, czyli pod kością policzkową, która zostanie pięknie w ten sposób uwydatniona.

Róż – nakładamy „zmuszając” się do porannego uśmiechu. Na miejscu, które się wówczas uwydatni, kładziemy róż, który dodaje świeżości i lekkości na twarzy.

Oko – szybkim i łatwym sposobem podkreślenia oka jest nałożenie na ruchomą powiekę **cienia w kredce** (nie osypuje się tak jak cień w pudrze), który potem rozcieramy i tuszujemy rzęsy.

Usta – należy precyzyjnie wyrysować kredką Łuk Kupidyna, czyli górną linię wargi z wyraźnym wcięciem na środku. Podkreślony dodatkowo **rozświetlaczem** sprawi, że usta będą duże, pełniejsze, a ich kontur się wyostrzy.

Brwi – są dla oczu są jak okna dla domu. Modelujemy ich kształt za pomocą kredki, ale zdecydowanie bardziej naturalny jest **cień do brwi**. Modelowanie kończymy nałożeniem **wosku**, który utrwała efekt. Uwaga! – kształt brwi podlega modzie i dlatego nie rysujemy już „łuków wiecznego zdziwienia”.

Rzęsy – te proste podkręcamy zalotką przed wytuszowaniem, a nie po. Używamy do nich maskary, która ma również właściwości podkręcające i da efekt zalotnego oka – rzęsy będą długie i podkreślone.

Cera – aby uzyskać wymarzony efekt makijażu podstawą jest nieskazitelna i perfekcyjnie przygotowana cera.

Akcesoria do makijażu – perfekcyjną aplikację uzyskasz za pomocą profesjonalnych narzędzi, które gwarantują pewność efektu i naturalność.



Historia Tomasza

TOMASZ DONOCIK
FOTOGRAFIA



Zdjęcia portretowe *Kreatywnych* na okładce, autorem magazynu *Cieszyńskie na obcasach*, wykonane zostały przez fotografa **Tomasza Donocika**. Jego prace prezentowane były na kilku wystawach, w tym min. na *Foto Art Festiwal* w Bielsku-Białej, jest laureatem konkursów fotograficznych na poziomie wojewódzkim.

Kiedy pracuje z ludźmi, stara się wzbudzić u nich zaufanie i sympatię, ponieważ uważa, że ze zdjęcia musi być zadowolony zarówno fotograf, jak i osoba fotografowana. Wykonując portrety kieruje się słowami jednego z najbardziej cenionych fotografów Henri Cartier-Bressona: *Najtrudniejszą rzeczą w fotografii jest portret. Musisz wejść z aparatem między skórę a koszulę fotografowanej osoby.*

Kilka miesięcy temu zdecydował się zmienić swoje życie, porzucił pracę urzędnika i profesjonalnie zajął się fotografią. Postanowił założyć firmę, a jego pomysł na biznes został zaaprobowany przez PUP w Cieszynie i dzięki temu otrzymał dotację na start.

Przekonał nas aby zdjęcia na okładkę były oparte na naturalnym świetle, którego użył podczas sesji: *Od samego początku traktuję fotografię jako dziedzinę sztuki, fotografia to rysowanie światłem, dlatego swoje prace staram się opierać na świetle zastanym przez co stają się one w swoim przekazie naturalne i prawdziwe.*

Dzięki swobodnej atmosferze podczas sesji stworzonej przez Pana Tomasza, pokonałyśmy własne opory i mogłyśmy cieszyć się pozowaniem do zdjęć.

Rozmawiała RR





Szycie jest znowu w modzie!

Renata Weber



W mojej pracowni krawieckiej przez lata zdobywałam doświadczenie i doskonaliłam się zawodowo. Dała mi ona możliwość kontaktu z kobietami i poznania ich potrzeb w zakresie mody i chęci znalezienia indywidualnego stylu. Z biegiem lat przyszły kolejne aspiracje i wyzwania. Marzyłam o miejscu, gdzie będę mogła zaszczerpić wśród kobiet (i mężczyzn!) pasję do szycia. Tak się stało i w ten sposób powstała *Warsztatownia Praktyczna Pani* – miejsce spotkań ludzi z pasją, realizacji pomysłów i twórczego działania. Odbywają się tu warsztaty rękodzieła takie jak decoupage czy scrapbooking, a także wizaż i stylizacja.

Ciekawą propozycją *Warsztatowni* skierowaną do kobiet są kursy *ABC szycia*. Jeszcze niedawno nie było na nie mody, a teraz wyznaczają nowy trend. Uczestnikami takich kursów są kobiety zainteresowane zmianą – szukają nowego hobby i chcą zdobyć nową umiejętność, by móc dokonywać prostych przeróbek i szyc na własny użytek. Na kursie zdobywają umiejętności szycia, które pozwalają im na samodzielne dokonywanie poprawek czy szycie ubrań bez pomocy krawcowej. Chcą ubierać się w rzeczy, które same uszyły, we własne, oryginalne, stworzone przez siebie ubrania – dla siebie, swoich pociech i najbliższych. W ich planach są własnoręcznie tworzone kreacje, a nie zakupy w sieciówkach. Moda nie jest im obca, a przygoda z krawiectwem staje się dla nich sposobem na wyrażenie siebie i swoich emocji.

Na warsztatach *ABC szycia* duży nacisk kładę nie tylko na podstawy szycia, obsługę maszyny do szycia, wykonanie prawidłowego wykroju i wykonaniu prawidłowego ścięgu, ale też na integrację uczestniczek. *Warsztatownia* to idealne miejsce, które to sprzyja spotkaniom w grupach. Często na warsztaty przychodzą koleżanki, siostry, mama z córką czy teściowa z synową. Kobiety podczas kursu mówią o swoich planach osobistych i zawodowych, wymieniają się doświadczeniami. Każda ma swój cel i chęć nauczania się, sprawdzenia.

Dla mnie to naprawdę cudowne móc przekazywać swoją wiedzę i umiejętności kobietom. Efekty ich nauki i samodzielne prace są wielokrotnie powodem mojej dumy.

Poprosiłam jedną z uczestniczek moich lekcji szycia, Monikę, młodą mamę, by opowiedziała o rozpoczęciu swojej nowej przygody z igłą i nitką.

Monika: *W momencie, gdy zostałam mamą po raz drugi, postanowiłam wykorzystać w 100% przysługujący mi rok urlopu macierzyńskiego. Podjęłam tę decyzję, kiedy synek miał dwa tygodnie i przesympiał prawie całe dnie i nocę. Byłam szczęśliwa, że jest zdrowy i że ja sama tak dobrze czuję się w nowym etapie mojego życia. Stwierdziłam więc, że skoro daję radę z podwójnym macierzyństwem, to mogę zrobić jeszcze więcej. Wymyśliłam wtedy, że chciałbym się nauczyć czegoś „od zera”, czegoś, co będę mogła robić w domu i czego nigdy wcześniej nie robiłam i postanowiłam nauczyć się szyc na maszynie.*





warsztatownia
**Praktyczna
Pani**



Najpierw zaczęłam oglądać filmiki w Internecie, czytać przeróżne blogi. Przez kilka pierwszych tygodni na starej maszynie „przemieliałam” pół szafy, zużywając niepotrzebne T-shirty na pierwsze próby uszycia dziecięcych ubrań. Szybko przekonałam się, że czasu na szycie będę mieć coraz mniej, bo synek staje się coraz bardziej ciekawy świata i spać w ciągu dnia nie chce. Z tego powodu bardzo cenię sobie te momenty, kiedy mogę być sam na sam z (nową) maszyną (starej od ciągłych prób szycia spalił się silnik). Lekcje szycia nauczyły mnie elementarnych umiejętności krawieckich, o których wcześniej nie miałam pojęcia. Dzięki nim potrafię np. dobrać nitkę elastycznych dzianin, z których szyję ciuchy dla bobasa, sześciolatka i męża. Niedawno kupiłam metr bieżący modnego materiału za 30 zł i zrobiłam trzy pary jednakowych spodenek dla moich synów i męża. Nowa umiejętność sprawia mi wielką przyjemność także dlatego, że kibicuje mi cała moja rodzina. Synek pytany ostatnio na ulicy skąd ma taki fajny T-shirt z dumą informuje: moja mama szyje!

Renata Weber – Od najmłodszych lat otaczała się przyborami, tkaninami i maszynami do szycia z całym misterium tworzenia czegoś z niczego. Miłość do szycia zaszczerpiła jej mama – od kiedy pamięta, igła i nitka to jej przyjaciele. Zabawa i przyjemność w tworzeniu i przerabianiu ubrań z czasem przerodziły się w sposób na życie. Prowadzi w Cieszynie magiczne miejsce – Warsztatownię Praktyczna Pani.





Kobiece Chybie

Bernadeta Jaciubek

Na terenie Gminy Chybie, prężnie działa Gminny Ośrodek Kultury, który promuje działania na rzecz zdrowego stylu życia, organizując co kwartał bezpłatne spotkania tylko dla kobiet pn. *Kobiece Chybie*. Spotkanie z 8. kwietnia zaowocowało współpracą stylistki Bernadety Jaciubek z trzema kobietami, które zgłosiły się i zostały wylosowane, aby wziąć udział w metamorfozie. Indywidualne spotkania ze specjalistkami od wizerunku, porady, zakupy, zaprocentowały zmianą koloru włosów i fryzury, a także zestawień stylistycznych. Kobiety nauczyły się dobierać strój odpowiednio do własnej figury, bawić się kolorem ubrań i dodatków. Finał metamorfoz, który odbył się 14. maja, miał miejsce w Studiu Fotograficznym Gminnego Ośrodka Kultury *Klaps*. Zdjęcia „przed” i „po” wykonała fotografka Klara Puzoń, a make-up zrobiła makijażystka Kinga Strządała. Dopełnieniem metamorfozy była współpraca ze stylistką Bernadeta Jaciubek, która zaproponowała dwie stylizacje: na codzień/do pracy i na specjalne okazyje – Magda na – spotkanie z koleżankami, Ela na koncert z mężem, a Marcelina – wyjście do klubu.

Pragniemy dodać, że stylizacje, makijaż i zdjęcia wszystkie specjalistki wykonały nieodpłatnie.

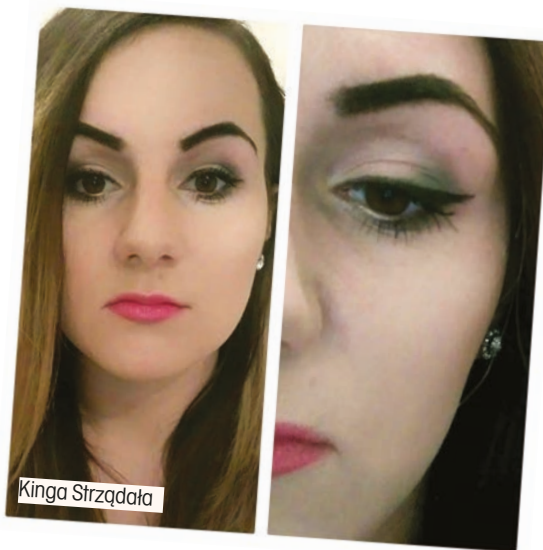
Jak metamorfozy i ich skutki określiły kobiety?

Magda lat 35, mieszkanka Cieszyna, dwójka dzieci, neurologopeda dziecięcy. Zainteresowania: jazda konna i wszystko, co związane kuchnią i językiem włoskim: *Wzięłam udział w metamorfozie dla dobrej zabawy, w celu skorzystania z profesjonalnych rad stylistki, chciałam nauczyć się jak odpowiednio zestawić ubrania i dodatki z mojej szafy, ewentualnie co kupić, aby urozmaicić mój styl, poznać, jakie kolory mi pasują oraz jak odpowiednio wyeksponować walory mojej sylwetki.*

Po metamorfozie czuję się kobieco. Warto eksperymentować, podnosić pewność siebie. Metamorfozę uważam za bardzo przyjemne doświadczenie i dziękuję za możliwość wzięcia w niej udziału. Radzę każdej kobiecie, przynajmniej raz, aby oddała się w ręce profesjonalnej stylistki.

Marcelina lat 24, mieszkanka Gminy Chybie, pracownik korporacyjny, pasjonatka wycieczek rowerowych, siłowni oraz basenu. Słucha muzyka relaksacyjnej oraz spędza czas w towarzystwie swojej rodziny:

zadowolona z metamorfozy, jaką przesłam pod okiem stylistki Bernadety Jaciubek. Pomogła mi określić styl ubioru, w jakim dobrze się czuję i wyglądam. Zaczęłam się częściej uśmiechać i wychodzić ze znajomymi. Wzbo-



Kinga Strządała



Magda przed i po



Wzięłam udział w metamorfozie, ponieważ chciałam zasięgnąć kilku porad na temat dopasowania ubioru do mojej sylwetki, poznać kolory, w jakich dobrze wyglądam oraz zmienić fryzurę pod okiem profesjonalnej stylistki. Jestem bardzo

gaciłam się o nowe doświadczenie oraz przeżyłam ciekawą przygodę.

Ela lat 33, mieszkanka Gminy Chybie, na co dzień mama pracująca zawodowo. Lubi aktywnie spędzać czas, zwiedzać, poznawać





nowe miejsca. Razem z mężem chodzi do kina, na koncerty: *Wzięłam udział w metamorfozie. Chciałam zrobić coś dla siebie. Cztery lata temu zostałam mamą rezolutnej córki Marysi, te ostatnie lata jej poświęcałam. W mojej głowie nie krążyły myśli jak się ubrać, czy mi to pasuje itp. tylko to, by strój był wygodny. Pierwszym impulsem do zmian było drugie spotkanie Kobiecego Chybia, a możliwość zgłoszenia się do metamorfozy to już była tzw. wisienka na torcie, że w końcu trzeba też zająć się sobą, by mieć lepsze samopoczucie. Spotkanie ze stylistką dało mi motywację do zmian, myślenia o sobie, podobania się sobie. Mam wspaniałą rodzinę, która mnie wspiera w moim działaniu.*

Wszystkie porady stylistyczne, spotkania, analizy były nieodpłatnie. Makijaż, kolor włosów oraz fryzury, zostały wykonane według wskazówek Bernadety Jaciubek. Fotografka i makijażystka na co dzień świadczą swoje usługi dla GOK-u, ale biorąc udział w sesji, zrobiły to nieodpłatnie.

Klára Puzoń – studentka: *Fotografią zajmuję się od czasów dzieciństwa. Jestem członkiem Amatorskiego Klubu Filmowego »Klaps« w Chybiu. Kocham to co robię i nie zamieniłabym tego na nic innego.*

Bernadeta Jaciubek – stylistka: *Ciągle udoskonalam swój warsztat, uczestnicząc w licznych szkoleniach, kursach z zakresu stylizacji, projektowania i szycia ubioru, wizażu oraz kreowania własnego wizerunku. Pomagam tworzyć indywidualny styl dostosowany do typu urody kobiet i do najnowszych trendów w modzie (analiza kolorystyczna, analiza typu sylwetki, przegląd szafy, zestawienie ubrań, poprawki krawieckie, dodatki, zakupy, wizyta u fryzjera, totalna metamorfoza). Kocham to co robię, dzięki temu angażuję się całkowicie, by pomóc „moim paniom” wydobyć ich piękno, niejednokrotnie pewność siebie, zaistnieć mocniej w życiu publicz-*

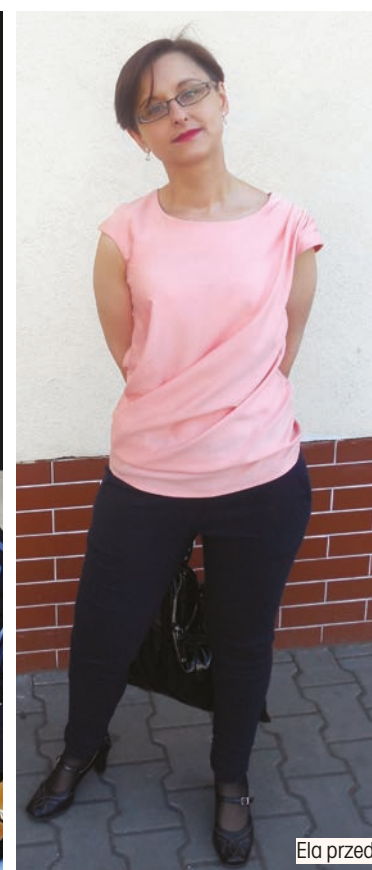


Klára Puzoń

każda posiada zalety i że potrzebujemy jedynie wskazówek jak uzewnętrznic nasze atuty i pokazać otoczeniu wartościową siebie.



Marcelina przed i po



Ela przed i po



Kinga Strządała – studentka pedagogiki: *Wizaż to moja pasja, którą staram się ciągle rozwijać i pogłębiać. Makijażem zajmuję się od 6. lat staram się wydobyć tkwiące w kobiecie piękno i to najbardziej mnie cieszy.*

nym. Wiem, że nawet niewielka zmiana wizerunku staje się bodźcem np. do znalezienia satysfakcjonującej pracy, uwolnienia się z toksycznych relacji, a nawet całkowitej zmiany dotychczasowego życia. Wierzę, że każda z nas jest atrakcyjna,

Bernadeta Jaciubek – dumna mieszkanka Gminy Chybie, absolwentka Uniwersytetu Ekonomicznego w Katowicach, logistyk, pracownik korporacyjny. Ponadto pasjonatka mody, stylistka, blogerka modowa, początkująca projektantka, prowadząca spotkania dla kobiet, mama trzyletniego Oskara.



IV KONGRES Kobiet Śląska Cieszyńskiego 7-8 PAŹDZIERNIKA 2016 ROKU

Zamek Cieszyn – Uniwersytet Śląski w Cieszynie –
Wyższa Szkoła Biznesu w Cieszynie

I dzień 7 października 2016 r.

Czas: 10:00–14:30

Miejsce: ZAMEK CIESZYN, ul. Zamkowa 3

10:00–12:00 Panel: **PODZIEL SIĘ IDEA**

Wystąpienia:

- Akademia Emila – alternatywa dla rodziców, czyli o edukacji inaczej – Wioletta Matusiak, Fundacja *Emil*
- Ekozofia w służbie niepełnosprawnym – Elżbieta Waliczek
- Dinksy – komunikacja obrazem – Urszula Szwed, Studio Ilustratorsko-Projektowe *Dinksy*
- Plecionkarstwo jest w dechę! Współpraca Serfenty ze społecznością lokalną – Stowarzyszenie *Serfenta*
- Zamek Cieszyn na szlaku innowacji – Ewa Gołębiowska/Lubomira Trojan, *Zamek Cieszyn*

12:30–14:30 Warsztaty: **ZDOBIENIA TRÓWEŁ, WIKLINOWE/ZE SŁOMY, KULINARNE**

Miejsce: WYDZIAŁ ZAMIEJSCOWY W CIESZYNIE
WYŻSZEJ SZKOŁY BIZNESU W DĄBROWIE GÓRNICZEJ
ul. Frysztacka 44

17:00–20:00 Panel: **WIEDZIEĆ JAK, CZYLI O SZTUCE
ISTNIENIA W ŻYCIU PUBLICZNYM**

Uczestnicy: władze powiatu, liderki polityczne, gospodarcze i społeczne

II dzień 8 października 2016 r.

Czas: 9:00–15:00

Miejsce: WYDZIAŁ ETNOLOGII I NAUK O EDUKACJI
UNIwersytetu Śląskiego w Cieszynie
ul. Bielska 62

9:00–10:00 Park kobiet

10:00 Panel otwarcia

10:30–12:00 Panel 1: **KAPITAŁ SPOŁECZNY**

Kobiet 50 PLUS W XXI WIEKU

Prowadzące: dr Wiesława Walkowska i Dorota Stasikowska-Woźniak dyskutować będą o z zaproszonymi ekspertkami o tym jak pogodzić aspiracje, dążenia czy też realizację marzeń kobiet 50 PLUS wobec nowych wzorców starzenia się i oczekiwań społecznych w zmieniającej się rzeczywistości.

12:00–12:40 **PARK KOBIET** – Stoiska organizacji pozarządowych, instytucje, firmy, wydawnictwa

12:40–14:10 Panel 2 i 3 (odbędą się równolegle)

Panel 2: **KOBIECOŚĆ: NIECHCIANA – UKRYTA – UPRAGNIONA*** – *niepotrzebne skreślić

Prowadzące: dr Anna Drożdż i mgr Santana Murawska będą poszukiwać odpowiedzi na pytania: czy kobietą się jest, staje się, czy też bywa oraz czy kobiecość to wewnętrzna tożsamość, a może wyuczona społeczna rola?

Panel 3: **KOBIETY W SŁUŻBACH MUNDUROWYCH – PARYTETY, MODA, CZY NORMALNA SPRAWA**

Prowadząca: dr Ilona Fajfer-Kruczek porozmawia z przedstawicielkami wybranych zawodów o tym, co fascynuje kobiety w pracy w formacjach mundurowych oraz o tym, czy kobieta w mundurze to bohaterka czy „męski typ” – mity – prawdy – stereotypy.

14:00–15:00 Warsztaty (równolegle)

- Warsztat psychologiczny: Filary poczucia własnej wartości kobiet, czyli jak budować i na czym wspierać obraz siebie. Prowadząca: Ilona Krzemppek
- Warsztat rękodzielni: Well done – Owca Podkładowca. Prowadząca: Laura Andrukiewicz

Organizatorzy



WYDZIAŁ ETNOLOGII
I NAUK O EDUKACJI



WYŻSZA SZKOŁA BIZNESU
DĄBROWA GÓRNICZA • CIESZYN • OKAZIE • ŻYwiec • KRASNOŃ



zamek cieszyn



STOWARZYSZENIE
Klub Kobiet Kreatywnych



FIO
FUNDUSZE INICJATYWY
OBYWATELSKICH

Rejestracja na Kongres – tel. 694 786 567

e-mail: klubkobietkreatywnych@gmail.com, www.klubkobietkreatywnych.pl