



*W numerze:*

- *Goleszów – wiele pokoleń, jedna tradycja*
- *„Śląsk Cieszyński – najbliższy memu sercu” – Sylwia Mokrysz*
- *Nowoczesne studia dofinansowane w Cieszynie*
- *PPG Polifarb – przyciąga utalentowanych*
- *Leroy Merlin – Dla domu z pomysłem*
- *Z gór do gór: Cieszyn–Zakopane*





# W numerze

## Sprawy kobiet

- Aktywne kobiety Śląska Cieszyńskiego . . . . . 3  
Trzy ważne słowa: gender-feminizm-czarny/biały protest . . . . . 5

## Kobiety z pasją

- Dom marzeń . . . . . 8  
Lalki – moja miłość . . . . . 10  
Spotkajmy się u Kornela . . . . . 12

## Nasze gminy – Goleiszów

- Kobiety Goleiszowa . . . . . 14  
Nasi muzycy na Saharze . . . . . 18

## Rozwój a pomoc

- Niegrzeczne dzieci . . . . . 20  
Zaburzenia integracji sensorycznej . . . . . 23  
Bajka terapeutyczna . . . . . 26  
Kilka obrazów z Życia Pana Ka . . . . . 27

## SOS dla seniora

- Seniorzy pełni życia . . . . . 30  
Być rodzicem swoich rodziców . . . . . 35  
Uśmiechnij się do życia . . . . . 38  
By życie wypełniło się radością i dumą . . . . . 39

## SOS dla zdrowia

- Joga uczy nas wstłuchiwać się w siebie . . . . . 41  
Wiosenno-letnie SOS dla Twojej skóry . . . . . 42  
O zdrowiu, przyczynach chorób i profilaktyce . . . . . 44

## Spółeczna odpowiedzialność biznesu

- PPG - przyciąga utalentowanych . . . . . 46  
Leroy Merlin – dla domu z pomysłem . . . . . 49  
Śląsk Cieszyński – miejsce najbliższe memu sercu . . . . . 52  
Nowoczesne studia dofinansowane w Cieszynie . . . . . 54

## Nasze rekomendacje

- Ogień cieszy! . . . . . 56  
Wakacje z gór do gór – Zakopane . . . . . 59



To my piszemy dla Was gazetę

## Cieszyńskie na Obcasach

ISBN: 978-83-944108-0-3 Nakład 5 tys. egzemplarzy

### Wydawca

Stowarzyszenie Klub Kobiet Kreatywnych  
ul. Zamkowa 1, 43-400 Cieszyn  
[www.klubkobietkreatywnych.pl](http://www.klubkobietkreatywnych.pl)  
[www.facebook.com/KlubKobietKreatywnych](https://www.facebook.com/KlubKobietKreatywnych)  
e-mail: [redakcjacno@gmail.com](mailto:redakcjacno@gmail.com)  
tel. 694 786 567

### Redakcja

Redaktorka naczelna: Roma Rojowska  
Z-ca redaktora: Małgorzata Wactawik-Syrokosz  
Redaktor techniczny: Leszek Wierzbicki  
Redakcja i korekta tekstu: Krzysztof Rojowski  
Zespół: Renata Owczarzy, Łucja Brzeżycka, Maria Cholewka, Ilona Krzempek, Agnieszka Utecht-Pasierbek, Bożena Kowalska, Halina Czaderna, Justyna Nauka

Redakcja zastrzega sobie prawo dokonywania skrótów i zmian w nadesłanych materiałach. Redakcja nie zwraca tekstów niezamówionych i nie ponosi odpowiedzialności za treść zamieszczonych reklam i artykułów sponsorowanych. Redakcja ma prawo do skrótu tekstów.

### Druk

Offsetdruk i Media sp z o. o., 43-400 Cieszyn, ul. Frysztacka 48

Bezpłatny egzemplarz magazynu dostępny jest w wyselekcjonowanych miejscach publicznych Powiatu Cieszyńskiego – czytelnich i bibliotekach, kawiarniach, restauracjach, salonach kosmetycznych i fryzjerskich, sklepach, przychodniach, urzędach gminnych, domach kultury, biurach informacji turystycznej.

### Okładka

Fotografia: Tomasz Donocik [www.donocikfoto.pl](http://www.donocikfoto.pl), tel. 503 854 319  
Projekt i retusz: Leszek Wierzbicki  
Modelki (od lewej): Maria Cholewka, Sabina Gazurek, Michalina Gazurek, Angelika Gazurek





Roma Rojowska

# Aktywne Kobiety Śląska Cieszyńskiego

Stowarzyszenie Klub Kobiet Kreatywnych zorganizowało już cztery Kongresy Kobiet Śląska Cieszyńskiego, ostatni miał miejsce w dniach 7–8 października 2016 r. Ich celem zwiększenie aktywności i udziału kobiet w życiu publicznym, społecznym, zawodowym i osobistym. Między kongresami działa wydając bezpłatny magazyn Cieszyńskie na obcasach, dystrybuowany do miejsc publicznych na terenie Śląska Cieszyńskiego. Pokazuje dobre praktyki by inspirować kobiety – zarówno pracujące zawodowo, jak i te chcące zmienić ścieżkę kariery, potrzebujące wzmocnienia, zdecydowane założyć własne firmy, zagrożone wykluczeniem ze względu na wiek (50+) oraz matki wracające na rynek pracy po urodzeniu dziecka.

Program IV kongresu był bogaty w różnorodne aktywności – panele, warsztaty, park kobiet. W tym miejscu chcemy przypomnieć rezultaty współpracy Stowarzyszenia Klub Kobiet Kreatywnych z cieszyńskimi uczelniami – Wydziałem Etnologii i Nauk o Edukacji Uniwersytetu Śląskiego w Cieszynie i Wyższej Szkoły Biznesu w Cieszynie. Panele naukowe i wynikające z nich wnioski to wkład naszej lokalnej organizacji pozarządowej w dyskurs dotyczący istotnych aspektów kobiecej tożsamości i obecności kobiet w życiu publicznym.

## Kobiecość: niechciana – ukryta – upragniona\* (\*niepotrzebne skreślić)

Wybrzmiały na nim ważne postulaty wynikające z dyskusji na temat różnorodnych podejść w definiowaniu terminu „kobiecość” w kontekście konstruowania tożsamości i ról społecznych. Celem panelu, mode-

rowanego przez dr Annę Drożdż i doktorantkę Santanę Murawską, było podjęcie dyskusji na temat różnorodnych podejść w definiowaniu terminu „kobiecość”. Pojęcie to nie jest i nigdy nie było jednoznacznie określone, a jego granice nadal pozostają płynne. W codziennym doświadczeniu posługujemy się schematycznym i stereotypowym obrazem kobiety i kobiecości.



Zachodzą jednak sytuacje, w których proste odpowiedzi nie są wyczerpujące i pojęcie to na nowo trzeba zdefiniować. Okoliczność ta zmusza do postawienia wielu pytań: Kto lub co decyduje o tym, że człowiek określa się jako kobieta? Kobieta się jest, staje się, czy się bywa? W końcu, czy kobiecość to wewnętrzna tożsamość czy wyuczona społeczna rola?

W efekcie przeprowadzonej dyskusji, której gościem była Ewa Hołuszko, działaczka opozycyjna w okresie PRL, badaczka mniejszości narodowych i działaczka na rzecz osób transpłciowych, której historię opowiada film „Ciągłe wierzę”, wypracowane zostały następujące wnioski:

- gender, czyli płęć społeczno-kulturowa jest konstruktem,
- kobiecość jest terminem wielowymiarowym, obejmującym swym zasięgiem kobiety w każdym wieku, o różnym statusie materialnym, z różnym wykształceniem, także trans-kobiety i osoby niedefiniujące swej płciowości,
- płęć społeczno-kulturowa jest sposobem kategoryzowania z zewnątrz, poprzez biologiczne przesłanki, jednak kobiecość jest przede wszystkim wewnętrznym poczuciem / elementem tożsamości i jako takie powinna być traktowana,
- jako członkinie danego społeczeństwa i danej kultury, uczymy się być kobietami, według obowiązujących w danym miejscu i czasie wyobrażeń, norm, zasad, zakazów i nakazów, ale nie tylko – wyznaczamy również granice swojej własnej kobiecości,
- płęć składa się z wielu elementów, możemy (i robimy to) definiować się same i mamy prawo wymagać od otoczenia, społeczeństwa respektowania naszej tożsamości oraz wyobrażenia kobiecości.

## Kapitał społeczny kobiet 50+ w XXI wieku

W tym panelu moderowanym przez dr Wiesławę Walkowską poruszone zostały zagadnienia dotyczące zdrowia, aktywności, ról życiowych kobiet oraz oczekiwań społecznych w zmieniającej się rzeczywistości. Zgodzono się co do faktu, że pokolenie kobiet 50+ z pewnością kreuje nowy wzorzec starzenia, a to niesie konsekwencje i obciążenia w wielu obszarach życia rodzinnego, zawodowego, społecznego.





Zaproszone ekspertki poświadczały swoją aktywnością zawodową i społeczną, że można pogodzić aspiracje, dążenia i realizację marzeń. Dr Wiesława Walkowska wskazała trudne strony pokolenia 50+ zwa-



nego także „pokoleniem kanapkowym” (sandwich generation) – w środku naszego życia, kiedy mamy za sobą wychowanie naszych dorosłych już dzieci, stajemy się znowu opiekunkami, tym razem nie tylko wnuków, ale i naszych rodziców,

### Kobiety w służbach mundurowych – parytety, moda, czy normalna sprawa

Czy możemy mówić w dzisiejszych czasach o zawodach męskich i tych typowych damskich? Odwaga, siła, stanowczość, stalowe nerwy, umiejętność pracy w stresie, współpraca, działanie na rozkaz i tężyzna fizyczna – to te cechy, które pierwsze przychodzą na myśl, gdy wyobrażamy sobie formacje mundurowe. Czy i jak w służbach mundurowych takich jak Policja, Siły Zbrojne, Służba Więzienna, Straż Pożarna, Służba Celna, Straż Graniczna i inne, realizują się zawodowo kobiety? O tym i poniż-

szych kwestiach rozmawiała z przedstawicielkami wybranych zawodów dr Ilonę Fajfer-Kruczek. Panel był okazją do przyjrzenia się statystyce – co kobiety wnoszą do pracy w służbach mundurowych? co fascynuje kobiety w pracy w formacjach mundurowych? Omawiano aspekty ochrony i bezpieczeństwa w życiu zawodowym i prywatnym umundurowanych kobiet, a także mity, prawdy i stereotypy odnoszące się do wspinaczki na szczeble kariery zawodowej.



Bohaterka czy „męski typ”? Pytanie o jej możliwość rozwoju zawodowego w dzisiejszej sytuacji w resorcie obrony pozostaje otwarte.

### Sztuka istnienia kobiet w życiu publicznym – spotkanie liderki z władzami samorządowymi

Podczas panelu moderowanego przez dr Joannę Dzieńdziorę i dr Magdalenę Wróbel z Katedry Zarządzania zaprezentowano wyniki ich badań ankietowych zrealizowanych w ramach projektu „Rola kobiet w zarządzaniu” na terenie województwa śląskiego. Uczestniczki spotka-

nia, liderki życia publicznego, odwołując się do własnych doświadczeń, mówiły o determinantach ich karier zawodowych, barierach i utrudnieniach na rynku pracy, a także o umiejętnościach wyróżniających je w pełnieniu funkcji kierowniczych. Władze samorządowe reprezentował Burmistrz Miasta Cieszyna p. Ryszard Macura, Dyrektor Powiatowego Urzędu Pracy w Cieszynie p. Anna Stefaniak-Bacza i Sekretarz Miasta Skoczowa p. Beata Macura, a ja – jako prezeska Stowarzyszenia Klub Kobiet Kreatywnych w Cieszynie – byłam gospodynią spotkania.

Celem dyskusji była próba znalezienia odpowiedzi na pytanie na czym polega sztuka istnienia w życiu publicznym i wywierania wpływu na rozwój lokalnego otoczenia. W dyskusji poszukiwano odpowiedzi na wciąż aktualne pytania – Czym jest kariera zawodowa? Jakie są jej bariery i utrudnienia? Czy kobiety dostrzegają dyskryminację na rynku pracy i w jakich obszarach? Czy kobiety mają szanse na awans i na realizowanie się w pracy zawodowej? Które z umiejętności kobiet wyróżniają je w pełnieniu funkcji kierowniczych? Kto bardziej sprawdza się na stanowisku kierowniczym – kobieta czy mężczyzna? Czy macierzyństwo i rodzina uniemożliwiają rozwój kariery zawodowej kobiet?

**Już w październiku Stowarzyszenie Klub Kobiet Kreatywnych organizuje następny kongres kobiet! Twórcie go z nami i zgłaszajcie tematy! Piszcie do nas na adres: klubkobietkreatywnych@gmail.com.**







Magdalena Cieślik

# Trzy ważne sprawy: feminizm – gender – czarny/biały protest

Jak gender pomaga w walce o prawa kobiet w Polsce?

O co chodzi w Czarnym Proteście i Ogólnopolskim Strajku Kobiet?

Jak feministki walczą z dyskryminacją?



Sufrażystki – pierwsze feministki walczące o prawa wyborcze kobiet

## Gender

Prawa kobiet w Polsce są regulowane m.in. przez Konstytucję RP oraz dyrektywy unijne, które każde państwo wstępujące do Unii Europejskiej ma obowiązek przyjąć. Ale czy aby na pewno wszystkie prawa dotyczące zarówno kobiet i jak mężczyzn są przestrzegane przez naszych obywateli?

Prawo o szeroko pojętej równości jest wyraźnie zaznaczone w art. 32 i 33 Konstytucji RP, mówiących, że „Kobieta i mężczyzna w Rzeczypospolitej Polskiej mają równe prawa w życiu rodzinnym, politycznym, społecznym i gospodarczym” co oznacza, że zarówno kobiety, jak i mężczyźni winni posiadać równe prawa do

kształcenia, zatrudnienia, awansów oraz jednakowego wynagrodzenia za pracę. Jednak w praktyce wygląda to zupełnie inaczej. Wiele kobiet doświadczyło zjawiska luki płacowej (GPG), tzw. gender pay gap, czyli różnicowania wynagrodzeń ze względu na płeć. W porównaniu z innymi europejskimi krajami nasz wskaźnik GPG jest jednym z niższych, jednakże zgodnie z danymi opracowanymi na podstawie danych Eurostatu z 2014r. w Polsce wskaźnik GPG jest czterokrotnie wyższy w sektorze prywatnym niż w sektorze publicznym. Co więcej obowiązujące w polskim społeczeństwie stereotypy dotyczące płci oraz debata nad równouprawnieniem

odbija się na karierach zawodowych kobiet, ponieważ poprzez ograniczony dostęp do opieki nad dziećmi, pozycja kobiet na rynku jest często zagrożona. Warto wspomnieć, że program wsparcia dla rodzin przygotowany przez polski rząd obejmował stworzenie nowych placówek opieki nad dziećmi, lecz efekt jest dla większości niezadowolający, ponieważ takich instytucji jest wciąż za mało. Przykładów niedostatecznych działań podjętych przez organy prawne, mających na celu poprawę poziomu równouprawnienia kobiet i mężczyzn jest więcej, dlatego też kobiety nie tylko w sytuacjach poczucia zagrożenia dla ich wolności, decydują się na radykalne kroki.





Konsekwencją poczucia łamania praw przez polskie organy prawne była próba zaakceptowania zaostrzonej ustawy antyaborcyjnej, która doprowadziła do zorganizowania szeregu manifestacji w całej Polsce.

### Czarny protest – Biały protest

I Ogólnopolski Strajk Kobiet znany również pod nazwą „Czarny protest” lub „Czarny poniedziałek” miał miejsce 3 października 2016r. Była to reakcja kobiet na decyzję Sejmu z 23 września 2016r., dotyczącą



Czarny protest – manifestacja kobiet 03.10.2016 r.

odrzucenia projektu liberalizującego przepisy aborcyjne: „Ratujmy Kobiety”. Dodatkowo do dalszych prac komisji został skierowany projekt, który przewidywał całkowity zakaz przerywania ciąży: „Stop aborcji”. 3 października tysiące kobiet w całej Polsce wyszło na ulice swoich miast, by pokazać, że nie zgadzają się na takie traktowanie. Kobiety domagały się przestrzegania praw człowieka oraz możliwości decydowania o własnym ciele. Prawo do wolności wyboru obejmuje zarówno ochronę życia poczętego, jak i prawo do aborcji, dlatego też w wielu miejscowościach odbyły się marsze lub manifestacje i kontrmanifestacje, gdzie kobiety pokazywały, czym jest solidarność. Uczestniczki „Czarnego Protestu” zachęcały inne kobiety do porzucenia swoich codziennych obowiązków w ten jeden dzień. Część z nich wzięła wolne w pracy lub zrezygnowała z zajęć na uczelniach. Organizatorzy akcji sugerowali także, aby poparcie dla protestu wyrazić czarnym strojem. Co więcej w „Czar-

nym Poniedziałku” nie brały udziału tylko kobiety. Mężczyźni również dołączyli się do strajku poprzez uczestnictwo w marszu lub w roli pracodawców, umożliwiając pracownikom uczestnictwo w przemarszach w ramach dnia wolnego od pracy.

Przeciwieństwem „Czarnego Protestu” był tzw. „Biały Protest”, w którym to organizatorzy opowiadali się za ochroną życia poczętego. W odpowiedzi na tak liczne wydarzenia z 3 października, kilka dni później projekt antyaborcyjny został odrzu-

z trudniejszych decyzji w jej życiu – aborcji. Urodzenie niechcianego dziecka może mieć różnorakie skutki: przerwanie edukacji lub zakończenie kariery zawodowej. Co więcej, może mieć też wpływ na stan psychiczny przyszłej matki. Dlatego pomimo obowiązującego w Polsce restrykcyjnego prawa dotyczącego planowania rodziny, cały czas rozwija się podziemie aborcyjne. Zgodnie z obowiązującą ustawą antyaborcyjną (Art. 4a, ust.1) usunięcie ciąży może nastąpić w trzech przypadkach:

- gdy ciąża stanowi zagrożenie dla życia lub zdrowia kobiety ciężarnej;
- gdy badania prenatalne lub inne przesłanki medyczne wskazują na duże prawdopodobieństwo ciężkiego i nieodwracalnego upośledzenia płodu albo nieuleczalnej choroby zagrażającej jego życiu;
- gdy zachodzi uzasadnione podejrzenie, że ciąża powstała w wyniku czynu zabronionego.

W praktyce wygląda to zupełnie inaczej. Istnieje mnóstwo nagłośnionych przez media przypadków pacjentek, które chciały legalnie usunąć ciążę, lecz spotykały się z odmową lekarzy. Większość z tych kobiet zostawała odsyłana od jednego szpitala do drugiego aż do momentu, kiedy upływał dwunastotygodniowy termin legalnego usunięcia ciąży. Po tym czasie lekarze mogli zgodnie z prawem odmówić wykonania takiego zabiegu. Ograniczony dostęp do legalnej aborcji w Polsce zmusza kobiety do skorzystania z oferty podziemia aborcyjnego lub oferty klinik zagranicznych, lecz nie każda kobieta może sobie na to pozwolić. Istotne jest zasygnalizowanie problemu istnienia podziemia aborcyjnego, gdzie kobiety w złych warunkach postanawiały dokonać aborcji. Warto też wspomnieć o tym, że efektem nielegalnego usunięcia ciąży często są powikłania lub trwałe uszkodzenia zdrowia kobiety.

### Feminizm

Temat aborcji w Polsce nierzadko jest tematem tabu, dlatego „Czarny Protest” wywołał dość spore zamieszanie w polskim społeczeństwie. Organizację marszu oraz samo uczestnictwo w manifestacji przypisywano wyłącznie feministkom. Z tego względu warto tutaj wyjaśnić, czym tak naprawdę jest feminizm i czy bycie feministką musi







przywoływać tylko negatywne skojarzenia? Pierwsze feministki walczyły o to, by miały prawo do głosowania, podjęcia studiów czy pracy. To dzięki nim obecne kobiety mogą brać udział w wyborach, mogą zajmować równorzędne stanowiska z mężczyznami, mogą realizować swoje pasje zawodowe lub naukowe. To dzięki pierwszym odważnym kobietom mamy prawo do wolności. Feminizm jest zatem ruchem na rzecz prawnego i społecznego równouprawnienia kobiet.

Zgodnie ze słowami profesora Zbigniewa Mikolejko podstawą feminizmu jest rozróżnienie między dwoma rodzajami płciowości: sex oraz gender. Sex jest tutaj odpowiednikiem płci biologicznej, czyli osoba rodzi się albo kobietą albo mężczyzną. To wynika z materiału genetycznego dziecka, chromosomów i jego narządów płciowych. Natomiast gender jest odpowiednikiem płci kulturowej, która oznacza przyjęte w danym społeczeństwie normy kulturowe oraz role społeczne np. przyjętą w Polsce rolę społeczną jest to, że kobieta jest kochającą matką. Kobieta poprzez swoje uwarunkowania biologiczne nie musi być wcale kobietą, wykonującą typowo przyjęte przez normy kulturowe kobiece rzeczy typu: pranie, sprzątanie, gotowanie. Jeszcze kilkanaście lat temu najgorszym koszmarem młodych dziewczyn były pytania członków rodziny, padające przy obiedzie z okazji świąt: „A czy znalazłaś już sobie kogoś?”, „Kiedy ślub? Bo to już chyba najwyższa pora!”, „Planujecie już dziecko?”, „Jak to tak małżeństwo bez dziecka? Przecież to obowiązek kobiety!”.

Takie hasła wywoływały wśród młodych dziewczyn ogromną presję, która nie tylko im nie pomagała, a wręcz szkodziła. Gender wyjaśnia, że można być kobietą, ale można mieć też inne wartości niż wychowywanie dzieci i założenie rodziny. Feminizm zatem można traktować jako walkę o wolność wyboru. Warto zaznaczyć, że wybory te mogą się od siebie znacząco różnić. Bycie feministką może oznaczać również świadomość własnych praw, szans oraz możliwości jako kobiety. Kobiety w obecnych czasach bardzo często angażują się w życie publiczne, społeczne, a także polityczne. Lista działaczek społecznych, które uczestniczą w życiu publicznym na rzecz innych kobiet jest bardzo długa. Do takich

działań mogą należeć: założenie klubu dla mam i dzieci, walka o remont przestrzeni publicznej, z których w przyszłości będą mogły skorzystać zarówno seniorzy, jak i całe rodziny, walka o bezpieczeństwo na drogach w pobliżu szkół, placów zabaw, walka kobiet w miejscach pracy – o szacunek, o godność, o przestrzeganie ich praw.

Odważne kobiety, którym udało się zmienić złe warunki w miejscu pracy mogą i są przykładem dla innych kobiet. To właśnie one pokazują, że jeśli chce się coś zmienić to warto o to zaważyć, a efekty będą rekompensatą pojedynku. Dyskryminacja w miejscu pracy może mieć charakter segregacji poziomej i pionowej. Segregacja pozioma ukazuje tendencję do wykonywania odrębnych zawodów przez kobiety i odrębnych przez mężczyzn. Dyskryminacja objawia się tutaj poprzez ucisk kobiecych zawodów przez niską płacę i mniejszy prestiż. Natomiast segregacja pionowa pokazuje hierarchię w miejscach pracy w postaci piramidy. Kobiety zajmują niskie stanowiska (podstawa piramidy) a mężczyźni obejmują stanowiska prestiżowe, gdzie podejmowane są decyzje (czubek piramidy).

Prawnie nie ma przeszkód, aby kobiety zajmowały ważne stanowiska w firmach. Trudności, z którymi się borykają są często niewidoczne, ponieważ dotyczą pewnych niepisanych zasad, hierarchii lub nieformalnych procedur. Takie zjawisko nazywane jest szklanym sufitem. Kobiety na rynku pracy nierzadko czują się zagrożone, ponieważ niestety mają do tego powody. Przyjęcie kobiety na stanowisko w firmie może być dla pracodawcy nieopłacalne – „Co jeśli pracownica zajdzie w ciążę? Co z jej etatem?” Przecież na to samo stanowisko można zatrudnić mężczyznę i mieć pewność, że pracownik będzie zawsze w gotowości. Takie myślenie cały czas pojawia się w niektórych firmach. Kobiety ponoszą spore ryzyko w podejmowaniu decyzji – postawić na rodzinę czy na karierę zawodową? Opieka państwa nad młodymi matkami często pozostawia wiele do życzenia, dlatego też młode mamy biorą sprawy w swoje ręce i postanawiają założyć własną firmę, gdzie mogą połączyć macie-

rzyństwo z pracą. Znajomość własnych praw i obowiązków może też być elementem przeciwdziałania zagrożeniu wykluczeniem ze względu na wiek (50+). Podstawowe przejawy dyskryminacji ze względu na wiek dotyczą: zmuszania osób starszych do przejścia na emeryturę wbrew ich woli, nieprzyjmowania do pracy z powodu wieku, zmuszania do przyjmowania nisko płatnej i tymczasowej pracy, prześladowania i poniżania przez młodszych współpracowników oraz uniemożliwiania korzystania ze szkoleń, w których uczestniczą młodszy pracownicy. Obecne społeczeństwo jest społeczeństwem starzejącym się, dlatego też priorytetem jest podjęcie działań przeciwko dyskryminacji ze względu na wiek oraz poszerzenie świadomości ludzi wobec tego problemu. Osoby starsze ze względu na swój wiek posiadają ogromne doświadczenie



Mężczyzna z dzieckiem na spacerze – jeszcze 100 lat temu widok nie do pomyślenia

zarówno społeczne jak i zawodowe. Dlatego istotne jest, aby wprowadzić do społeczeństwa pewne zmiany postaw, mające na celu pomoc osobom w wieku 50+ i wykorzystanie ich potencjału. Takie działania przyniosłyby efekty na różnych płaszczyznach życia publicznego, wywierając przy tym wpływ ekonomiczny, społeczny, kulturalny oraz polityczny.

Magdalena Cieślik – studentka IV roku psychologii na Uniwersytecie SWPS w Warszawie, wolontariuszka na rzecz osób starszych i dzieci z domów dziecka, praktykantka w Stowarzyszeniu Klub Kobiet Kreatywnych





Renata Owczarzy

# Dom Marzeń



Budowę hospicjum odwiedził Starosta Powiatu Cieszyńskiego Janusz Król

**W Skoczowie kończy się budowa stacjonarnego hospicjum. Całość powstaje z darów i dzięki pracy wolontariuszy. Będzie to jedyna tego typu placówka działająca na rzecz mieszkańców powiatu cieszyńskiego. Z Wioletą Staniek, Prezeską Stowarzyszenia Przyjaciół Chorych Hospicjum „Otwarte Drzwi” i realizatorką pomysłu, rozmawia Renata Owczarzy.**

**Przyznaję, że jestem pod wrażeniem. Przyjeżdżając tutaj do Skoczowa na budowę nie przypuszczałam, że to taki duży obiekt!**

Oczywiście (śmiech), dla pacjentów wszystko co najlepsze: musi być przestronnie, jasno, kolorowo i jak w domu. Jak będą chcieli zamieszkać z kotem i swoją komodą, to będą mieli na to miejsce. Pracownicy też muszą mieć wygodne warunki pracy. Nie mogą objąć się o ściany jeżdżąc z pacjentami na wózkach czy łóżkach. W moim domu hospicyjnym mieszkańcy nie będą zamknięci w pokojach.

**Jaka jest powierzchnia użytkowa całego budynku?**

W sumie to 1500 m<sup>2</sup> w tym 10 pokoi 2 osobowych z łazienkami, sala kominkowa, kuchnia, dodatkowo dwie łazienki do kąpiel

na łóżku, poradnia paliatywna, poradnia leczenia bólu, wypożyczalnia sprzętu rehabilitacyjnego, centrum wolontariatu. Planuję również utworzyć poradnię lekarza rodzinnego oraz gabinety zabiegowe.

**Widzę, że to będzie całe centrum hospicyjne. Skąd wziął się pomysł na budowę?**

Od 20 lat jestem pielęgniarką pracującą na oddziałach intensywnej terapii. Z doświadczenia wiem, co czują pacjenci i ich rodziny, gdy usłyszą diagnozę: nowotworowa choroba terminalna. W tym momencie kończy się leczenie szpitalne czy też w Zakładzie Opieki Leczniczej – pozostaje leczenie paliatywne w hospicjum. Ponieważ w powiecie cieszyńskim nie było takiej placówki stacjonarnej, zostałam wolontariuszką w leczeniu domowym. Na spotkaniu z śp. księdzem Janem Kaczkowskim przedstawiłam mu własną wizję prowadzenia pracy hospicyjnej, z którą on w pełni się zgadzał. W 2010 roku założyłam Stowarzyszenie Przyjaciół Chorych Hospicjum „Otwarte drzwi” i rozpoczęłam pracę w terenie. Dodatkowo przesłam szkolenie w Hospicjum im. ks. E. Dutkiewicza w Gdańsku. Na Pomorzu tkwią moje korzenie, a gdańscy wolontariusze mają długą tradycję i bogate doświadczenie w tej pracy. Ale od samego początku,

gdzieś „z tyłu głowy” czułam konieczność wybudowania stacjonarnego domu hospicyjnego, dlatego w 2014 roku rozpoczęliśmy budowę.

**Hospicjum domowe nie jest wystarczające? Przecież współpracują z Wami lekarze różnych specjalności i pielęgniarki z całego powiatu, którzy mogą chorym w każdej chwili udzielić pomocy**

Nie wystarczy, bo nie każdy ma zapewnioną właściwą opiekę w domu. Poza tym nasze centrum będzie tak zorganizowane, żeby chorzy mieli zapewnione wszystkie zabiegi tutaj na miejscu. Dzięki temu nie będą musieli być wożeni do szpitala. To dla pacjentów istotne udogodnienie w tym stadium choroby.

**Często podkreślasz, że nie jest to „skoczowskie” hospicjum tylko dom dla osób z chorobą terminalną z całego Śląska Cieszyńskiego. Skąd wziął się pomysł remontu i budowy w tym miejscu?**

Początkowo chcieliśmy wybudować od podstaw całe hospicjum na ofiarowanej działce w Zebrzydowicach. Mieliśmy plany, niestety z różnych przyczyn to się nie udało. Na pomoc przyszedł nam pierwszy wielki dar w postaci klasztoru Sióstr Służebniczek Dębickich w samym centrum Skoczowa. Radość była wielka, ale również i problemy, bo to budynek zabytkowy z 1903 roku. Dobudowana część stanowi większość obiektu, z klasztoru wykorzystaliśmy tylko jeden poziom, wszystko w uzgodnieniu z konserwatorem zabytków. Dodatkowo musieliśmy wykarczować teren pod budowę.

**Remont jest zawsze trudniejszy niż budowa od podstaw, a na dodatek trzeba spełnić wszystkie wymagania techniczno-sanitarne. Przy takim**







### przeznaczeniu placówki są one bardzo wysokie. Jak sobie z tym radzisz?

Kiedyś mówiłam, że najlepiej wychodzi mi zmiana pampersów i robienie zastrzyków. Od roku twierdę, że równie dobrze znam się na materiałach i przepisach budowlanych (śmiej). Rzeczywiście spełnienie wszystkich wymagań to wyższa szkoła jazdy. Mieliśmy perturbacje z wymaganiami p-poż, ale się z tym uporaliliśmy. Mam



nadzieję, że odbiory techniczne odbędą się bez problemów. Trzeba przyznać, że to bardzo kosztowne wymagania.

### Doszliśmy do bardzo istotnej sprawy jak finanse. Widzę piękny budynek, wszędzie kafle podłogowe wyglądające jak parkiet, kuchnia w pełni wyposażona, 10 kolorowych łazienek. Do tego nowoczesna kotłownia, przepompownia ścieków itd. Przepraszam, ale zadam pytanie: skąd otrzymaliście środki na remont i budowę?

Wszystko powstało z darów i pracy wolontariuszy. Obecnie wkład materiałowy i pracy ocenia się na 1 mln zł. Niestety do tej pory instytucje państwowe nie dołączyły się do naszego przedsięwzięcia, tak jak to było np. w Żorach czy Tychach. Nie skorzystaliśmy również z żadnych grantów; przyznaję, że nie znam się na pisaniu ofert do projektów i nie mam na to już czasu. Na dzień dzisiejszy mamy budynek w 90 % wykończony i cały podstawowy materiał, ale brakuje nam rąk do pracy. Mamy tu stałą trzy osobową brygadę budowlanych speców, ale bardzo by się przydali pomagierzy. Apelujemy do

wszystkich wolontariuszy – przyjdźcie do nas pomóżcie wykończyć ten obiekt!

### Jeśli to wszystko z darów, to można powiedzieć, że mamy hojne i zaangażowane społeczeństwo

Prawda jest taka, że jak przeprowadzisz 500 rozmów, to w końcu 5 darczyńców znajdziesz. A wszystko poprzez rozmowy bezpośrednie, nie uznaję telefonów czy e-maili. Wciąż

się zastanawiam, w jaki sposób uhonorować wszystkich fundatorów i społeczników.

### No to masz się przekonywania! Jeszcze jedno, jesteś pielęgniarką pracującą w dwóch odległych szpitalach, dodatkowo hospi-

### cjum domowe, rodzina i jeszcze budowa. Ile godzin ma Twoja doba?

To wszystko jest kwestią organizacji czasu pracy (śmiej).

### Domyślam się, że jeszcze jest wiele celowych wydatków, jakie musi ponieść centrum hospicyjne i mam nadzieję, że znajdą się chętni do ich pokrycia

Ja też mam taką nadzieję, że znajdą się granty np. na wyposażenie w sprzęt informatyczny, na ekologiczne ogrzewanie, na centrum wolontariatu i że dobre anioły w tym nam pomogą. Również wszystkie wpłaty na nasze konto są mile widziane. Wykończenie obiektu jest bardzo kosztowne.

### Koszt pobytu jednej osoby w takiej placówce szacuje się na ponad 4 tys. złotych miesięcznie. Darczyńcy już wtedy nie wystarczą, jakie będzie źródło finansowania Waszej działalności?

W naszym hospicjum domowym chory nie ponosi żadnych kosztów. Do tej pory nie mieliśmy wsparcia z NFZ, ale wkrótce rozpoczniemy starania o kontrakt na działal-

ność hospicyjną. W zeszłym roku objęliśmy opieką domową ok. 70 pacjentów. Jesteśmy organizacją pożytku publicznego, które ma na celu poprawę jakości życia chorych i ich rodzin w obliczu problemów związanych z nieuleczalną chorobą. Potrafimy zorganizować wolontariuszy i dary, ale państwo też powinno mieć swój udział w opiece paliatywnej. Umieranie to normalne zjawisko i etap życia każdego człowieka.

### Wydaje się to tym bardziej potrzebne, gdyż w powiecie cieszyńskim na ok. 177 tys. mieszkańców nie mamy ani jednego stacjonarnego miejsca leczenia paliatywnego, brak jest również poradni leczenia bólu

W praktyce spotykam się z bardzo trudnymi sytuacjami, kiedy to musimy umieszczać chorych w hospicjach odległych od ich miejsca zamieszkania. Niepokojący jest również fakt, że średnia wieku pacjentów znacznie się obniżyła, a liczba chorych wzrasta. Dlatego tak ważne jest jak najszybsze otwarcie drzwi naszego centrum.

### Życzę Ci, aby nadal dobre anioły Wam pomagały i Twój wymarzony dom hospicyjny przyjął w najbliższym czasie wszystkich potrzebujących. I żeby Twój uśmiech nigdy nie zniknął z twarzy. Dziękuję za rozmowę

Z ostatniej chwili: Moje zaproszenie do obejrzenia budowy hospicjum przyjął Starosta Cieszyński p. Janusz Król. Zwiedzając obiekt powiedział: Jestem pod wrażeniem tego budynku, wkładu pracy wolontariuszy i przekazanych darów. Jako powiat nie mam możliwości przekazania środków finansowych na dokończenie budowy. Ale postaram się przekazać moje wrażenia kolegom burmistrzom i wójtom i wspólnie pomóc w zorganizowaniu tak potrzebnej tutaj siły roboczej.

### Trzymamy za słowo, bo chorzy nie mają czasu!

Stowarzyszenie Przyjaciół Chorych Hospicjum „Otwarte Drzwi”, 43-430 Skoczów ul. Mickiewicza 47, tel. 662 010 996, e-mail: hospicjumotwartedrzwi@gmail.com  
Hospicjum możemy wesprzeć darowizną poprzez wpłatę na konto: ING BANK ŚLĄSKI 57 1050 1083 1000 0090 7210 0499, KRS: 0000347243





# Lalki – moja miłość

Monika Ekiert Jezusek. Plastyczka, absolwentka UŚ, fotografka, nauczycielka z ponad dwudziestoletnim stażem, mama trójki dzieci, lalkarka

## Co sprowadziło Cię do Cieszyna?

*Nie jesteś stela* – usłyszałam w pierwszych dniach w Cieszynie. Uśmiechnęłam się... podobne słowa dotarły do mnie dwadzieścia lat temu, kiedy wchodząc w życie jako młoda osoba znalazłam się w małym miasteczku na Mazurach. Tam właśnie przyszło mi poznawać siebie w tzw. dorosłym życiu. Weszłam w tamtejszą społeczność, zawiązałam więzi i dałam z siebie tyle ile potrafiłam. Tam dorastały moje dzieci, tam też spełniałam się jako nauczycielka plastyki w gimnazjum, równoległe realizując pasję fotograficzną. Jednak życie wymaga czasem gwałtownych zmian. I tak znalazłam się w sytuacji, w której mogłam wybrać każde miejsce na mapie. Wszystkie okoliczności splotły się tak, że w końcu z pełnym przekonaniem zdecydowałam się na Cieszyn. Dziwnym zbiegiem okoliczności, w sierpniu ubiegłego roku, pokonawszy ponad 600 km, wylądowałam wprost nad pracownią krawiecką Renaty Weber, która poznała mnie jako lalkarkę i otoczyła swoistą opieką w nowym miejscu. Cieszyn postrzegam jako piękny i przyjazny... ile czasu tu zostaną... sama jestem ciekawa.

## Tworzysz lalki, skąd ten pomysł?

Tak, lalki były ze mną od dzieciństwa, ale kiedy pamiętam miałam potrzebę tworzenia małych postaci z przeróżnych materiałów, ale „na poważnie” zajęłam się tym dwa lata temu, zaczynając całkiem od zera reali-



zować marzenie stworzenia własnego typu lalki kolekcjonerskiej. Skoczyłam na głęboką wodę odstawiając na bok pasję fotograficzną i rezygnując z pracy w szkole, co zresztą zbiegło się z planem rozwiązania gimnazjów.

## Podjęłaś odważną decyzję

Rzeczywiście, długo mierzyłam się z różnymi lękami dotyczącymi przyszłości, ale wewnętrzna potrzeba zmiany wygrała. Pasja popycha ludzi do rzeczy, które wydają się niemożliwe. To siła, której nie da się powstrzymać. Kocham ten lalkowy świat,

lubię obserwować, jak wyłaniają się kolejne postaci, słucham ich podszepków, prowadzą mnie, opowiadając o sobie. Tworzenie lalek to magiczne zajęcie wymagające zwolnienia tempa, niczego nie da się tu przyspieszyć. Lalki powstają z miłości, mam nadzieję, że widać to w ich oczach.

## Wspomniałaś o pasji fotograficznej...

Z fotografią jestem związana od wielu lat, od momentu, kiedy otrzymałam od ojca pierwszy aparat Zenit 12XP.

Na początku podglądałam przez obiektyw otaczającą rzeczywistość, łapałam codzienność. W momencie, gdy pojawiła się fotografia cyfrowa, otworzyły się nowe możliwości. Zaczęłam tworzyć swój własny fotograficzny świat, kierując się intuicją i wewnętrzną potrzebą. Gdzieś w głębi czułam się nie tylko fotografem, ale także reżyserem

i scenografem, więc moje działania mogą nazwać zabawą w inscenizację, teatr. Właśnie stąd wzięła się nazwa – **fotografia inscenizowana**. Proces powstawania zdjęcia jest dość złożony. Zaczyna się od pomysłu, który najczęściej pojawia się samistnie i doprasza się realizacji. Następnie znajduję modeli, dotychczas były to osoby „z ulicy”, albo znajomi. Scenografię wykonuję sama, aranżując zastane miejsca, albo budując wszystko od podstaw. Czasem wykorzystuję proste rekwizyty. Stroje są również mojego autorstwa. Potem nadchodzi kolejny etap, z pewnością najcie-







kawszy, podczas którego efekt końcowy trudno przewidzieć, wszystko może potoczyć się swoim torem. To sesja zdjęciowa. Tu rodzi się opowieść. Na końcu zdjęcia poddaję obróbce, w stopniu jaki uznaję za potrzebny.

Fotografia nie mogła ominąć lalek, czasem śledzę je z aparatem, kiedy wychodzą spacerować urokliwymi uliczkami starożytnego Cieszyna.

### Bohaterowie Twoich zdjęć nie przypominają klasycznych modeli

Rzeczywiście, koncentrując się na opowiadaniu historii, poszukuję postaci charakterystycznych, prawdziwych, wiarygodnych. Pojawiają się więc osoby dojrzałe z wyrysowaną na twarzy historią, nie unikam tematów trudnych, jak choroba, odchodzenie... ale są i łżejsze, pochodzące ze sfery marzeń, fantazji i snów. Czasem nawiązuję polemikę ze znanymi obrazami. Tak jest w przypadku zdjęcia zatytułowanego „Rozmowa z Panem V”, na którym przedstawiam własną wersję „Młeczarki” Jana Vermeera albo w „Chryzantemach” inspirowanych obrazem Olgi Boznańskiej.

### Gdzie można oglądać Twoje prace?

Dwa ostatnie lata były podsumowaniem dotych-

czasowych działań. Okazało się, że pojawiło się zapotrzebowanie na oglądanie moich zdjęć. Możliwość dialogu z publicznością jest dla mnie bardzo ważna. Do tej pory miałam okazję dzielić się swoim fotograficznym światem na wystawach indywidualnych: w Łodzi, Rybniku, Krakowie, Lublinie i Poznaniu. Moje zdjęcia brały udział w międzynarodowej wystawie w Kairze i Rzymie, odwiedziły też łotewskie miasto Daugavpils. Z sentymentem wspominam nietypową wystawę w Słodkiej Manufakturze Leona w Wodzisławiu, gdzie fotografie wielkości pocztówki można było oglądać przez specjalnie dołączone lupy. Było też kilka publikacji, m.in. w magazynach: Charaktery, Artysta i sztuka, Weranda Weekend, Slow oraz na stronie włoskiego Vogue'a.

W każdej chwili można zapoznać się z moją twórczością, zarówno fotograficzną, jak i lalkową w Internecie.

### Jakie są Twoje plany artystyczne na najbliższą przyszłość?

W tej chwili skupiam się głównie na lalkach, które wciąż doskonalę i rozwijam. Ostatnio, obok tych wyłaniających się z wyobraźni, realizuję „sobowótorki”, czyli lalki na podobieństwo. Już za chwilę wracam do fotografii, zarówno inscenizowanej, w której opowiadam swoje wymyślone historie, jak i portretowej. Kielkuje projekt skierowany do kobiet, w którym we współpracy z Bernadeta Weber, wizażystką i stylistką, zajmiemy się próbą uchwycenia kobiecego piękna, zarówno zewnętrznego, jak i tego ukrytego w duszy.

W dalszym ciągu pragnę dzielić się swoim doświadczeniem fotograficznym, kocham inspirować, dlatego chętnie prowadzę warsztaty fotografii inscenizowanej zarówno indywidualne, jak i grupowe, dla dorosłych i młodzieży. Warsztaty to zawsze

obustronna wymiana. Spotkania z osobami, które mają w sobie pasję, są niezwykle inspirujące.



Informacje o działalności artystycznej Moniki Ekiert Jezusek można znaleźć: Facebook: Monalli Dolls, Monika Ekiert Jezusek - fotografia. <http://monalldolls.blogspot.com/> <http://monalli.blogspot.com/>





W kwietniu ubiegłego roku pojawiła się w Cieszynie nowa kawiarnia „Kornel i Przyjaciele” aby szybko stać się ulubionym miejscem spotkań młodych i trochę starszych cieszyńiaków. Przychodzący ludzie znajdują tu swoje miejsce, bo jest przyjazne, kameralne, można się w nim schować na trochę, można spokojnie pogadać. Wokół regały z książkami, lekki półmrok, muzyka w tle, pachnie kawą... czy trzeba więcej?

### O pomysł na takie miejsce i sposób na życie pytam właścicielkę kawiarni-księgarni Mariolę Sznapkę

Pierwsze myśli i pomysły dotyczyły księgarni, a nie kawiarni. To miłość do literatury sprawiła, że podjęłam wyzwanie skupienia w jednym miejscu ludzi o podobnych zainteresowaniach. Wcześniej jedynie wirtualnie odnajdywałam pokrewne dusze. Wiele lat prowadziłam bloga, na którym oprócz codziennych zapisków zamieszczałam też recenzje książek i eseje publikowane w kwartalniku literacko-artystycznym „sZAFa”. Jednak brakowało mi żywego kontaktu z ludźmi o podobnej wrażliwości literackiej, dla których książka stanowi równie istotną wartość, którzy cytują pierwsze zdania z pamięci, podkreślają ulubione fragmenty i wydają na nowości więcej niż powinni, mimo iż nie nadążają z ich czytaniem. A że książka nie lubi pośpiechu, to do księgarni najlepiej wstawić wygodne fotele i pozwolić sobie na chwilę zapomnienia przy filiżance aromatycznej kawy. To już dość powszechny zwyczaj we wszystkich większych miastach. Pomyślałam, że Cieszyn też na takie miejsce zasługuje.

### Dlaczego patronem stał się Kornel Filipowicz?

Pozwalam sobie czasem na taką myśl, choć mam świadomość tego, że to nadinterpretacja pewnych wydarzeń, że to Kornel Filipowicz sam sobie mnie wybrał na propagatora swojej twórczości. Pierwszy raz sięgnęłam po jego książkę dopiero w 2012 roku, po śmierci Wisławy Szymborskiej. Był to „Romans prowincjonalny”, mikropowieść, której akcja rozgrywa się w małym miasteczku wzorowanym na Cieszynie. Potem były kolejne zbiory opowiadań, wydania z różnych lat i dwie książki o Kornelu – „Byliśmy u Kornela” i „Ku wielkiej opo-

wieści”. W tej pierwszej, we wspomnieniach Jerzego Kronholda, znalazłam informację o tym, że na cieszyńskim cmentarzu komunalnym pochowani są ojciec i babcia pisarza. Odszukałam ten grób, zasadziłam kwiaty i ... zapaliłam papierosa, jak zwykły to robić nad grobem swoich bliskich sam Kornel Filipowicz. I tak już pozostało, że sobie tam od czasu do czasu zachodziłam, a podczas pobytu w Krakowie nie zapomniałam o grobie samego Kornela Filipowicza na cmentarzu Salwatorskim. Minęły dwa lata. Postanowiłam stopniowo kompletować wszystkie wydane od 1947 roku książki tego wspaniałego prozaika. Ogromne było moje wzruszenie, kiedy na kilka dni przed urodzinami dostałam przesyłkę z książką „Mój przyjaciel i ryby”, kupioną za kilka złotych w antykwaracie, a na pierwszej stronie znalazłam autograf Filipowicza z 15 maja 1966 roku. To była ta ostateczna porcja sił, która pchnęła mnie do działań i podjęcia ryzyka związanego ze stworzeniem miejsca, w które na początku tak niewiele osób wierzyło. Dlatego właśnie Kornel Filipowicz – odezwał się z góry w odpowiednim momencie i mimo, iż na początku nie miałam takich planów, by nadawać temu miejscu jednego patrona, to w tej sytuacji poczułam, że nie może być inaczej. I teraz spogląda sobie na nas każdego dnia ze zdjęcia autorstwa Joanny Helander, zawieszzonego nad barem. Trzyma w dłoniach uroczą małą filiżankę i być może gdzieś skrywa kostkę czarnej czekolady, którą zwykły dodawać swoim gościom do kawy.

### Kornel Filipowicz patrzy na wchodzących na dole, na piętrze Wisława Szymborska, cały wystrój sprawia wrażenie przemyślanego i dopracowanego w najmniejszym szczególe. Jak przygotowała Pani to wnętrze?

Obydwa obrazy są pędzla Włodzimierza Janoty, a wnętrze wypełniają stare meble, które wspólnie z mężem wynajdywałam przez wiele miesięcy w sklepach z antykami i na targach staroci. Wygodne fotele, stare krzesła, maszyny do pisania i lampy rzucające delikatne światło musiały mieć w sobie to coś, co w połączeniu z drewnianą antresolą sprawia, że ludzie przenoszą się w czasie. Dużo dodatków jest z naszych rodzinnych zbiorów, tablice z nazwami ulic, stare radio



Lucja Br

## Spotkajmy s







Łucja Brzeżycka

## ię u Kornela



i skrzynka pocztowa od przyjaciół, oryginalna kornelówka od Jerzego Kronholda. To miejsce w pewien sposób tworzy się samo. Pewien nieznamy z Krakowa przysłał stare gazety z pierwszymi tekstami Filipowicza, Michał Rusinek podarował nam oryginał rysunku wykonany przez Alice Milani do książki „Wisława Szymborska. Życie w obrazkach”, a rodzina Kornela, zaproszona na pierwsze spotkanie, przywiozła jego maszynę do pisania i wędkę, która wisi teraz pod sufitem... Mimowolnie powstało mini muzeum Kornela Filipowicza, które chętnie przyjmie wszelkie po nim pamiątki, jakie gdzieś tam jeszcze w zakamarkach cieszyńskich mieszkań może się odnajdą.

### Do czego jeszcze, oprócz porannej kawy i popołudniowej godzinki z książką lub przyjaciółmi zapraszacie gości?

Co jakiś czas organizowane są spotkania z autorami książek, twórcami, podróżnikami. Ostatnio swoje utwory czytał Jerzy Kronhold, gościliśmy też Michała Rusinka, Ryszarda Koziołka, Aleksandra Kaczorowskiego, Marka Koterskiego, na pierwsze spotkanie przyjechała rodzina Kornela Filipowicza. Zapraszani goście to literaci, artyści, ludzie tworzący w różnych dziedzinach. Spotkania cieszą się dużą popularnością, wszystkie są oczywiście bezpłatne. Do tej pory zorganizowaliśmy ich już ponad 20, o wszystkich można przeczytać na stronie internetowej i na facebooku Kornela.

### Plany na przyszłość?

To kolejne spotkania z pisarzami, poetami, podróżnikami, pasjonatami, teraz coraz częściej uwzględniające preferencje gości, czyli Przyjaciół Kornela. A potem może jeszcze czeskie kino, kameralne wieczory filmowe i muzyczne. Niebawem pochwalimy się krótkim filmem o Cieszynie i Kornelu Filipowiczu, planujemy też cykl spotkań „Co czyta Cieszyn” i drugą już edycję Ogólnopolskiego Święta Wolnych Książek w czerwcu.

**Nie ostatnim, ale chyba najważniejszym atutem kawiarni jest miła, dyskretna obsługa – wasza uważna obecność sprawiająca, że można poczuć się swobodnie, sięgnąć po**

**książkę z regału, przyjrzeć się fotografiom wiszącym na ścianach. To miejsce zdecydowanie wypełniło lukę wśród cieszyńskich kawiarni. O sobie mówi Pani niechętnie, o swojej kawiarni – z pasją. Jak widać jest Pani osobą bardzo zajęta, pytanie o to, co Pani robi, kiedy nic nie musi, właściwie nie ma sensu...**

Obecnie ciągle coś muszę, doba jest zdecydowanie za krótka. Prowadzenie kawiarnio-księgarni to niekończąca się ilość przyjemności. Celowo nie nazywam tego, co robię, obowiązkami. Naprawdę bardzo mnie wszystko cieszy i choć spiam niewiele, to budzę się z uśmiechem, bo Goście, którzy nas odwiedzają, to coraz większa grupa oddanych Przyjaciół.

### A co Pani sprawia największą przyjemność?

Na przedramieniu mam wytatuowane słowa Virginii Woolf: „Kiedy nie jestem sobą, jestem nikim”. Największą przyjemność teraz sprawia mi to, że jestem sobą. W końcu robię w życiu to, co lubię, ciągle czegoś nowego doświadczam w kręgu swoich zainteresowań. Każdy dzień zaskakuje mnie inną przyjemnością i cenię sobie je wszystkie.

**Widać, że Pani historia, to opowieść o spełnionym marzeniu, ale też o konsekwentnie realizowanym planie. Goście – Przyjaciele czują, że są tu mile widziani, bo to miejsce lubi ludzi, tak jak i ci, którzy je tworzą.**

O właścicielce: Mariola Sznapka Kornel i Przyjaciele. Kawiarnia, księgarnia, antykwariat.

ul. Sejmowa 1, 43-400 Cieszyn, czynne: pn-czw: 10-21, pt-sb:10-22, nd:10-20  
<http://korneliprzyjaciele.pl/>  
<https://pl-pl.facebook.com/korneliprzyjaciele/>

Łucja Brzeżycka – konserwatorka zabytków, od ponad dwudziestu lat związana z Książnicą Cieszyńską, gdzie zajmuje się ochroną i konserwacją zbiorów. Studia ukończyła w 1991 roku na UMK w Toruniu. Od 1999 roku współtworzyła Krąg Kobiet „Dakini” prowadzony przez Anię Miłtuńską, a obecnie grupę „Drzewo życia”, aktywna członkini Stowarzyszenia Klub Kobiet Kreatywnych.





# Kobiety Goleszowa

Opracowanie Małgorzata Szteler-Furmaniuk, Tomasz Lenkiewicz

Jestem wójtem gminy Goleszów liczącej 12 817 mieszkańców. 6645 z nich to tak zwana płeć piękna. Jak wiadomo roli kobiet w życiu prywatnym, społecznym i zawodowym nie da się przecenić. Kobiety... Kiedyś było inaczej, sprowadzano je wyłącznie do ról matek, żon i gospodyń domowych. Teraz jakby odwrotnie – trudno je zatrzymać w domu! Coraz częściej pełnią ważne funkcje w wielu dziedzinach życia społecznego, robią kariery, zostają naukowcami, sportowcami, przedsiębiorcami. Podobnie jest w naszej gminie i jestem z tego bardzo dumny. Z wieloma kobietami współpracuję z racji pełnionych obowiązków. Moja zastępczyni, pani sekretarz, pani skarbnik, panie sekretarki, kierowniczk, radne... Absolutnie nie narzekam! Czuję się wyróżniony, a zarazem usatysfakcjonowany. To dobra, konkretna współpraca! Uważam, że w naszej gminie jest wiele kobiet, które na łamach „Cieszyńskie na obcasach” mogłyby opisać historie swojego życia, twórczości i działania, których się podejmują. Przedstawione poniżej sylwetki to jedynie nieliczne przykłady. Pochodzą z różnych środowisk, różne zawody wykonują, ale łączą je dwie wspólne cechy – pasja i umiłowanie miejsca, w którym żyją. Ten patriotyzm lokalny, który kiedyś urósł w ich sercach, w połączeniu z ambicjami, predyspozycjami i pracą przynosi teraz plony. Możemy o nich usłyszeć w radio, przeczytać w gazetach lub obejrzeć w TV. Żyją i pracują wśród nas, ale najważniejsze jest to, że robią to, co kochają. Poznajcie kilka z nich. A przy okazji, wszystkim paniom składam najlepsze życzenia wszelkiej pomyślności, zdrowia, pogody ducha i wielu sił, by w życiu wybierały drogę – choć czasem niełatwą, ale zawsze wiodącą w stronę ich marzeń.



Krzysztof Glajcar

## Lidia Żur

*Być kobietą, która jest wzorem dla innych kobiet, pokazując im, że mogą mieć wielkie marzenia, ogromne oczekiwania od życia i mogą je spełniać!*

Ta myśl to moje motto życiowe, moje marzenie.

Mam 30 lat. Trzy słowa, które mnie określają to: zdecydowana, silna i zarazem kobieca. W moim życiu jest miejsce na wiele pasji: praca naukowa, działalność charytatywna i podróże. Ulubionym miejscem w naszej gminie jest dla mnie „Księżyc”, miejsce wypraw w dzieciństwie i dorosłym życiu.

Jedną z form relaksu, która przynosi mi satysfakcję jest gotowanie. Mogę gotować i piec – dla siebie, dla rodziny, dla przyjaciół. Pasjonuje mnie włoska kuchnia, jej smaki i możliwości.

Moim największym autorytetem jest Bóg, a zaraz po nim mogę wymienić mojego Tę.

W czerwcu 2013 roku uzyskałam tytuł doktora i rozpoczęłam pracę na uczelni w Zakładzie Chemii Materiałów i Technologii Chemicznej Instytutu Chemii UŚ. Po dwóch latach wygrałam konkurs na stanowisko naukowca i rozpoczęłam pracę w Instytucie Fotoniki i Nanotechnologii, Consiglio Nazionale delle Ricerche we włoskim Trydencie w grupie dr Maurizio Ferrari. Aktywnie działałam w organizacjach pomocowych – jestem odpowiedzialna za pomoc dla mieszkańców gminy Pobe Mengao w Burkina Faso w Afryce, prowadzoną przez Centrum Misji i Ewangelizacji w Dziegielowie. W ramach tej pomocy w 2015 r. przeprowadziliśmy akcję Sekretna Misja Kobiet. Jej rezultatem było wysłanie 1898 biustonoszy oraz 4224 par majtek kobietom mieszkającym w Pobe Mengao, które wcześniej nie miały bielizny. Oprócz tego pomagam w organizacji konferencji i krótkich wyjazdów misyjnych oraz wykonuję tłumaczenia (Operation Mobilisation oraz Care Mission).

Najzabawniejszym momentem w życiu zawodowym, który pamiętam, była narada wioskowa w Pobe Mengao. Uczestniczyło w niej 300 mężczyzn i ja – jedyna kobieta, której na to pozwolono, bo w tamtej kulturze i w tamtym rejonie kobiety nie mają prawa głosu, a każdy z tych mężczyzn musiał mnie słuchać, ponieważ pełniłam funkcję tłumacza!



## Aleksandra Bury

*Czuję całym sercem, że jestem dziewczyną stela.*

Nazywam się Aleksandra Bury. Od urodzenia mieszkam w Goleszowie, a dokładniej na tzw. Łopatach. Mówię po naszymu i posiadam własny, rodzinny strój cieszyński, który jest dla mnie najpiękniejszą suknią w mojej szafie. Zawsze gdy go zakładam, przypomina mi on kim tak naprawdę jestem i skąd pochodzę.

Nie wiem, czy potrafiłabym żyć bez widoku Beskidów, które zawsze sprawiają, że w głębi serca się uśmiecham. Z czasem uświadomiłam sobie, że to miejsce stało się dla mnie niezwykle ważne, nie pozwala zapomnieć kim tak naprawdę jestem.

Gdy w 2007 roku rozpoczęłam studia na Instytucie Sztuki Uniwersytetu Śląskiego w Cieszynie, na mojej drodze pojawiła się grafika warsztatowa. W niedługim czasie zdałam sobie sprawę, że jest to coś, co kocham robić. Przerodziło się to w pasję.

Najciekawsze okazały się dla mnie techniki metalowe (wkłesłodrukowe), wymagające sporego nakładu czasu pracy w pracowni. Dzięki nim nigdy nie narzekałam na nudę. Były i wzloty i upadki. W pracowni zawsze było wesoło, szczególnie wtedy, kiedy zapomniało się o swojej błasze w kwasie lub zaczynało się eksperymentować na matrycy. Jednakże najważniejsze w tym wszystkim jest to, że ten czarno-biały świat grafiki stał się moim językiem. Może wyrazić to, co nie zawsze jestem w stanie opowiedzieć za pomocą zwykłych słów.

Uczestniczyłam w licznych konkursach graficznych w kraju i za granicą, otrzymując w kilku z nich wyróżnienia oraz pierwsze nagrody. Te osiągnięcia pozwoliły mi otrzymać Stypendium Ministra Nauki i Szkolnictwa Wyższego za osiągnięcia, w trakcie odbywanych studiów magisterskich i doktoranckich.

Co mnie denerwuje? Myślę, że jest to brak uczciwości u ludzi i wykorzystywanie czyjejs dobroci. A także brak śniegu w zimie, który nie pozwala szusować na nartach.

Moim marzeniem jest być szczęśliwą. Myślę, że gdy doceniamy każdą chwilę, cieszymy się nią, marzenia i dążenie do nich ma sens. Bez tego spełnione marzenia nigdy nie będą nam dawały upragnionego szczęścia.







## Anna Mikołajek

*Generalnie, świat z perspektywy motocykla jest zawsze lepszy*

Lat 29, ulubiony kolor – szary, pasja – motocykle off Road, rajdy samochodowe, muzyka. Trzy słowa, które mnie opisują – ugodowa, pozytywna, twarda.

Dużo rzeczy mnie interesuje – snowboard, pływanie, bieganie. Jednak główną dyscypliną, którą uprawiam jest enduro, czyli jazda motocyklem w terenie. Uprawiam ten sport hobbystycznie, a startuję w zawodach po to, by sprawdzić się z innymi. Kiedy jadę na zawody, nie zawsze wiem, czego mogę się spodziewać na trasie. Najpierw przechodzi się ją pieszo i bywa, że niektóre strome zjazdy lub podjazdy wyglądają przerażająco. Czasem ogarnia mnie lekka panika, ale po starcie wszelkie wątpliwości znikają i liczy się tylko jazda i frajda z tej jazdy.

Jazda w terenie wymaga dużej siły, kondycji, wytrzymałości zarówno fizycznej, jak i psychicznej, żeby po kolejnej tzw. glebie podnieść się i jechać dalej, nie zrezygnować. Moim największym osiągnięciem było zdobycie Pucharu Polski w Enduro w klasie kobiet w 2015 roku.

Lubię gotować, a jeszcze bardziej jeść. Moją sztandarową potrawą jest makaron z pomidorami, niezbyt wymyślne danie, ale za to jakie smaczne, zwłaszcza gdy w skład wchodzi pomidory z przydomowego ogródka. Ulubione danie w restauracji to kaczka po sechuańsku.

Lubię czytać książki, zwłaszcza kryminały m.in. Stiega Larssona czy Camilli Lackberg. Kiedy doznałam kontuzji stawu skokowego czy też kolana, to wtedy całymi dniami czytałam. Mój ulubiony wiersz to „Sztuka tracenia” Elizabeth Bishop, poniżej cytuję fragment tego wiersza.

*W sztuce tracenia nie jest trudno dojść do wprawy;  
tak wiele rzeczy budzi w nas zaraz przeczucie  
straty, że kiedy się je traci – nie ma sprawy! (...)*

*Straciłam dwa najdroższe miasta – ba, dzierzawy  
ogromniejsze: dwie rzeki, kontynent. Nie wrócę  
do nich już nigdy, ale trudno. Nie ma sprawy.*

Jest on o tym, że nawet nad najgorszą tragedią trzeba przejść do porządku dziennego, choćby nie wiem jak bolało. Ja tak mam, szukam pozytywów i nie rozpamiętuję niepowodzeń.

Jestem członkiem rady sołeckiej w Bażanowicach oraz aktywnie działam w Towarzystwie Miłośników Bażanowic. To grupa super ludzi, którym się chce! Co roku na Dożynkach Gminnych w Goleszowie wystawiamy swoje stoisko, a nasze placki, to według mnie najbardziej pożądanym towarem na tej imprezie. Pieniądze, tam zarobione przeznaczamy na organizację Dnia Dziecka dla dzieci z Bażanowic i okolicznych wsi, a także na doposażenie sprzętu kuchennego lub grającego, który służy nam przez następne lata.

Gram na pianinie w zakresie podstawowym, ale na imprezy ze śpiewem to wystarcza. Bardzo lubię tańczyć i słuchać muzyki. Poruszam się po wielu różnych gatunkach muzycznych, lubię, cenię i znam dużo piosenek folklorystycznych, słucham starych i nowych polskich piosenek rockowych, oraz współczesnej muzyki rozrywkowej.

Moim autorytetem w świecie sportu jest Tadeusz Błażusiak, Mistrz Świata w najcięższym extreme enduro oraz superenduro, rozpoznawalny na całym świecie. Jest zawzięty, pracowity i pochłonięty swoją pasją. W tym roku zakończył swoją zawodową karierę, ale coś mi się wydaje, że jeszcze o nim usłyszymy.

Jeśli chodzi o najbliższe plany, to w tym roku będę startować w czeskim enduro, gdzie trasy bywają trudniejsze niż w Polsce i marzy mi się, aby je ukończyć.



## Klaudia Szymańska

*Im cięższa walka, tym wspanialsze zwycięstwo – Nick Vujicic*

Mieszkam w naszej urokliwej gminie. Niedługo skończę dwadzieścia lat. Krótka o sobie – zakręcona, szalona, zakochana w sporcie.

Mam dwa ulubione kolory – niebieski i czarny. Kwiaty... uwielbiam wszystkie, najbardziej powszechną i znaną wszystkim różę. Ma ona w sobie coś prostego i pięknego, a to połączenie Kocham.

Mam mnóstwo zainteresowań. Lubię jeździć na rowerze, pływać, jeździć na nartach. Gry drużynowe też są dla mnie ważne, a w tym roku spróbowałam przygody na desce i też mi się spodobało. Kocham też muzykę. Mój grafik pęka w szwach. Jednak, gdy znajdę wolny czas, to staram się spędzić go z rodziną lub znajomymi – wyjść do kina, powłóczyć się bez celu po mieście z przyjaciółką.

Kocham podróże, a najbardziej te, podczas których można się zrelaksować i nabrać sił na kolejną część roku. Muszą być fajni ludzie, musi być morze i musi być ciepło – wtedy jest komplet! Ulubionego miejsca na świecie nie posiadam, chociaż myśląc dłużej, to jest takie miejsce! I jest nim mój dom.

Za gotowaniem nie przepadam... za to jeść uwielbiam! Moją ulubioną potrawą jest makaron, w każdej odmianie. Każdy ma jakieś słabości, a moimi są słodczyce.

Priorytetem w moim życiu są sporty walki. Moja pasja narodziła się już ponad dziesięć lat temu, gdy to mama posłała mnie z bratem na treningi karate. Zaczęło się niewinnie, bo plan był taki żeby nas trochę uspokoić, gdyż pojedynki między rodzeństwem w domu były normą. Trzy lata później zaczęłam jeździć na poważniejsze zawody, wracałam z coraz lepszymi wynikami i zostałam pierwszy raz Mistrzynią Polski w swojej kategorii. Pierwszy raz powołano mnie wtedy do Kadry Polski – a to bardzo motywuje!

Sport traktuję jako nieodłączną część mojego życia, nie wyobrażam sobie o nim zapomnieć. Ciężkie i dobre treningi przynoszą mi największą satysfakcję, bo wiem że jestem kolejny krok do przodu. Motywacji mi nie brakuje, oczywiście jak to w życiu, bywają dni, gdy po prostu brak mi sił i chęci na trening. Staram się wtedy zmienić podejście, pójść na ten trening, a kończąc go wiem, że zrobiłam to, co do mnie należy. Źródłem motywacji są moi rodzice i brat, ale oczywiście również mój trener – Piotr Szymala z KS Shindo w Cieszynie, który zawsze potrafi doprowadzić człowieka do pionu!

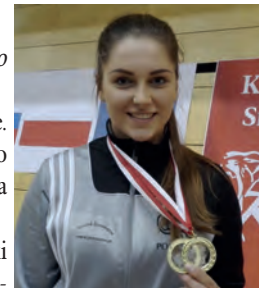
Dzięki temu jestem kilkukrotną Mistrzynią Polski, a w tym roku po raz pierwszy miałam przyjemność wystartować w kategorii seniorów i mogłam stanąć na najwyższym stopniu podium. Dało mi miejsce w Kadrze Polski seniorów, z czego jestem ogromnie dumna. Moje marzenia? Najważniejsze to iść przez życie z uśmiechem, kolejne to służba w policji oraz start na Igrzyskach Olimpijskich.

Lubię cytaty, oto kilka ulubionych:

*Im cięższa walka, tym wspanialsze zwycięstwo* – słowa niezwykłego mężczyzny, urodzonego bez kończyn, który swą odwagą i optymizmem bardzo mi imponuje – Nicka Vujicicia.

*Dopóki walczysz, jesteś zwycięzcą* – bardzo ważne dla mnie słowa, gdyż nie zawsze liczy się wygrana, a po prostu dążenie do celu, autorem jest św. Augustyn.

*Marzenia się nie spełniają, marzenia się spełniają* – proste słowa, ale jakże prawdziwe, bo czasem nie wystarczy tylko chcieć.





## Sylwia Cieślak

*Tylko życie poświęcone innym warte jest przeżycia*  
Mieszkam w Bażanowicach. Razem z moimi rodzicami i mężem prowadzimy gospodarstwo domowe. Lubię długie spacery i aktywność sportową, m.in. pływanie. Dbam, by łądować tzw. życiowe akumulatory. Lubię też pobyc w domu, upiec strudla, zjeść w rodzinnym gronie kołocza i nakarmić psa. Bardzo cenię sobie czas, który mogę spędzić z bliskimi, jak chyba każda kobieta ze Śląska Cieszyńskiego.



Z samorządem związana jestem od 2000 roku, kiedy to rozpoczęłam pracę w Starostwie Powiatowym w Cieszynie. Nie lubię planować, moja dewiza to – działać i widzieć efekty! Mówią o mnie – To kobieta reprezentująca Śląsk Cieszyński w Sejmiku Województwa Śląskiego jako wiceprzewodnicząca, z której działań wszyscy możemy być dumni. Cieszę się, że właśnie stąd pochodzę, że mogę reprezentować właśnie tę społeczność w Sejmiku Województwa Śląskiego. Staram się aktywnie działać dla regionu, każdy dzień to nowe wyzwanie. Największą radość sprawia mi kiedy widzę, że moja praca ma sens. Kiedy ktoś obdarzy mnie zaufaniem, chce opowiedzieć o swoich przeżyciach. Jeśli komuś zmienia się pozytywnie codzienność, to warte jest poświęcenia, czasu, energii... Jestem pozytywnie zaskoczona mnogością różnych spotkań i wydarzeń na naszym obszarze. Trzeba podkreślić, że powiat cieszyński to wspaniały region naszego województwa, posiadający bardzo aktywną społeczność, w której działa wiele stowarzyszeń i grup.

## Sabina Gazurek

*Jeśli człowiek pragnie być szczęśliwy, powinien nie tylko dążyć do szczęścia własnego, ale również do szczęścia społeczności, do której należy i do szczęścia bliźnich, którzy ją tworzą* – Ernest Haeckel.

Od 14 lat jestem mieszkanką Goleiszowa, od 15 lat nauczycielem języka angielskiego, a od września 2016 roku właścicielem szkoły językowej Success & Growth Language School.

Pomysł otwarcia szkoły językowej dojrzał we mnie od wielu lat i krok po kroku konsekwentnie realizowałam swoje marzenie. Moja szkoła jest otwarta na drugiego człowieka, jego potrzeby i chęci rozwoju, bez względu na pochodzenie, majątność czy wiek. Szkoła często kojarzona jest wyłącznie z dziećmi, a uczyć się może i powinien każdy. Wierzę słowom Henry'ego Forda – *Każdy, kto przestaje się uczyć, jest stary, bez względu na to, czy ma 20 czy 80 lat. Kto kontynuuje naukę, pozostaje młody. Najwspanialszą rzeczą w życiu jest utrzymywanie swojego umysłu młodym.*

Jestem dziełuchóm stela i bardzo ważne dla mnie jest kultywowanie dziedzictwa kulturowego, jakimi są nasza gwara cieszyńska i tradycje. W związku z tym w mojej szkole stworzyłam ofertę zajęć z gwary cieszyńskiej dla dzieci, połączonych z ćwiczeniami plastyczno-rozwijającymi. Mówiąc o gwarze, przypominała mi się pewna anegdota. Kiedy zaczęłam uczyć w Goleiszowie, miałam wówczas 8. letniego ucznia, który na co dzień posługiwał się gwarą. Podczas zajęć tłumaczyliśmy zdanie *This is a girl*, jego tłumaczenie brzmiało *To je dziełucha*, co było przeurocze. Mam nadzieję, że młode pokolenie nie będzie się wstydić swojego pochodzenia, wręcz przeciwnie, z dumą i radością bydóm różndzić po naszymu.



## Danuta Bujok

*Spieszmy się kochać ludzi tak szybko odchodzą* – ks. Jan Twardowski

Mam 29 lat. Urodziłam się w Estonii i zaraz po urodzeniu przyjechałam do Polski na amputację niewykształconej nogi. Moja wada wrodzona to brak podudzia prawego, dwóch palców prawej ręki oraz zniekształcenie lewej stopy. Przez 20 lat ukrywałam swoją niepełnosprawność bojąc się reakcji otoczenia, ale zaczęłam to zmieniać.

Ze sportem osób niepełnosprawnych związana jestem od 2008 roku, brałam udział w reprezentacji Polski w siatkówce na siedząco. Potem zaczęły się przygody z modelingiem – agencja modelek niepełnosprawnych zaprosiła mnie na sesję do Dusseldorfu, a następnie do Grecji. Obecnie biorę udział w szkoleniach z zakresu pierwszej pomocy jako pozorantka dla PSP, OSP, Policji, Służby Więziennej i wojska na terenie całej Polski. Sytuacje pozoracyjne to m.in wypadek, w którym osoba utraciła nogę. Niepełnosprawność nie ogranicza mnie jakoś specjalnie. Kocham aktywność pod każdą postacią, uwielbiam podróżować, poznawać ludzi, czytać książki. Moim autorytetami są osoby, które w życiu pokonały wszelkie przeszkody i słabości, własnymi siłami poprawiły jakość życia i są z tego dumne.

Ulubione miejsce na naszym terenie to akwen Ton ze swoim bajkowym otoczeniem. Jeśli mam czas, to chętnie gotuję, preferuję polską kuchnię. Chwile spędzone z rodziną są wisienką na torcie. A najprzystojniejszy mężczyzna to mój przyszły mąż. Ulubionymi kolorami są czarny, biały szary, z kwiatów najbardziej lubię róże.



## Anna Staniecsek

*Moja dusza ma maksymalnie 40 lat. I to tylko w słabsze dni!*

Wielokrotna mistrzyni Polski, Europy, niekwestionowana królowa łucznictwa bloczkowego w Polsce, zarówno na torach otwartych, jak i w hali – to nagłówki artykułów w gazetach i na portalach internetowych.

No, udało się! Co mam powiedzieć? Łucznictwo to moja pasja!

Jadąc na Mistrzostwa Europy do Chorwacji w 2010 r. miałam nadzieję zająć miejsce w pierwszej dziesiątce. Podczas zawodów marzyłam, żeby być w czwórce, a okazało się, że wystrzelałam złoto. Prosiłam o pomoc Boga, ale było mi niezręcznie prosić, by mi pozwolił zdobyć jakiś medal, kiedy już i tak dużo dla mnie zrobił.

Nie zawsze było łatwo. Z początku na cele treningów zaadaptowałam kotłownię w domu. Faktem jest, że dzięki uporowi i systematycznej, ciężkiej pracy można sięgać po najwyższe laury. Udaje się, ale trzeba chcieć, wierzyć i nie ma tu miejsca na lenistwo.

Prowadzimy z mężem gospodarstwo rolne. Znajduję jednak czas na treningi własne i z młodzieżą. Działam w goleszowskim Ludowym Uczniowskim Klubie Sportowym „Orlik”, do którego serdecznie zapraszam. Częste kontakty z młodszymi ludźmi pomagają mi utrzymać młodość w głowie. Moim największym autorytetem jest Adam Małysz wywodzący się z tego samego klubu co ja, a młodszy ode mnie o ponad dwadzieścia lat.

Chciałabym, żeby doba miała minimum 32 godziny. Może wtedy udałoby mi się zrealizować wszystkie moje plany i pomysły. A gdyby jeszcze tydzień miał ze dwa dni więcej, to byłby cudownie.







## Joanna Lipowczan-Stawarz

*Życie jest jak pudełko czekoladek – nigdy nie wiesz co ci się trafi*

– Winston Groom (książka Forrest Gump)

Mam prawie 47 lat, uwielbiam czarny kolor, lubię kwiaty, a pasja to muzyka!

Jestem absolwentką Akademii Muzycznej w Krakowie na Wydziale Instrumentalnym, kierunek – fortepian. Od 1995 roku pracuję w Państwowej Szkole Muzycznej I i II st. im.

I. Paderewskiego w Cieszynie jako nauczyciel fortepianu i akompaniator, a od 2011 roku jej wicedyrektor.

Staram się aktywnie uczestniczyć w pracy społecznej na rzecz szkoły i środowiska. Przygotowuję uczniów do popisów, koncertów i konkursów oraz biorę aktywny udział jako wykonawca utworów solowych i kameralnych na koncertach nauczycielskich w Państwowej Szkole Muzycznej w Cieszynie oraz w Towarzystwie Kształcenia Artystycznego w Ustroniu. Jestem organizatorem i koordynatorem wielu imprez, koncertów i popisów na terenie szkoły i poza nią (Dzień otwarty szkoły, Noc na zamku, bale przebierańców, koncerty edukacyjne, audycje dla szkół i przedszkoli).

Za szczególne osiągnięcia pedagogiczno-wychowawczo-organizacyjne otrzymałam wiele Nagród Dyrektora Szkoły. W 2014 roku otrzymałam od Ministra Kultury i Dziedzictwa Narodowego odznakę honorową „Zasłużony dla Kultury Polskiej”, a od Prezydenta Rzeczypospolitej Polskiej „Srebrny Medal za Długoletnią Służbę”. W roku 2016 Rada Gminy Goleszów uhonorowała mnie nagrodą za całokształt działalności w dziedzinie upowszechniania kultury.

Od 2000 roku w Kozakowicach prowadzę amatorski chór w filii Parafii Ewangelicko-Augsburskiej w Goleszowie. Występuje on na nabożeństwach i uroczystościach kościelnych oraz bierze udział w kulturalnych wydarzeniach gminy. Wspomagam też jako akompaniator chóry teje parafii – Promyki, Senior i Mieszany. Kilkakrotnie uczestniczyłam w pracach komisji podczas Konkursów Piosenek w Gminnym Ośrodku Kultury w Goleszowie oraz w Szkole Podstawowej w Goleszowie.

Współorganizowałam i brałam czynny udział w koncertach dla środowiska w Gminnym Ośrodku Kultury w Goleszowie („Koncert przy świecach”, koncert dla gminy partnerskiej z Reiskirchen w Niemczech, koncert „Muzyczny Prezent” – angażujący muzykujące rodziny z gminy Goleszów).

Od 2015 roku współpracuję z Orkiestrą Kameralną Stowarzyszenia Muzycznego „Artis”.

Moim ulubionym miejscem w Goleszowie jest plac z fontanną, lubię tam przyjść i odpocząć, latem posłuchać koncertów na żywo.

Uwielbiam lato, słońce, ciepłe morze, więc jeśli chodzi o podróże to wszędzie tam, gdzie ciepło. Banalnie jestem zauroczona Chorwacją. Moim marzeniem jest podróż w jakieś egzotyczne miejsce, mam nadzieję, że się rychło spełni!

To, co sprawia mi radość i przynosi satysfakcję, to praca z dziećmi. Moimi autorytetami są profesorki Krystyna Gala i Krystyna Bijok.

Trzy słowa, które mnie określają? Ambitna, energiczna, z poczuciem humoru.

A co najbardziej mnie denerwuje? Chyba stawianie mnie przed faktem dokonanym.

Najprzystojniejszy mężczyzna? Hmm, Ryan Gosling i... oczywiście mój mąż! A może odwrotnie...? Tak, z pewnością należy odwrócić kolejność!



## Aneta Okupska-Pońc

*Pamiętaj, że wiele najlepszych dni Twojego życia jeszcze się nie wydarzyło*

Słowa, które mnie dobrze określają – siedem razy przejdzie, dwa razy ją zobaczysz. Uśmiechnięta, energiczna, wiecznie młoda. Ulubiony kolor to pomarańczowy, kwiaty – margaretki, zainteresowania to podróże, muzyka, taniec, góry, pustynia, natura. Każdą wolną chwilę spędzam z rodziną.

Od paru lat razem z Edytą Mołędą prowadzimy Stowarzyszenie Współpracy Polsko-Marokańskiej „Africae Deserta Project”. Obecnie realizujemy nasz autorski projekt „Górale na Saharze – Nomadzi w Beskidach”. Promujemy kulturę i tradycje Maroka w Polsce, ale równocześnie aż na Saharę zawiozłyśmy naszą kulturę, tradycję, muzykę, taniec i kuchnię. Działania naszego stowarzyszenia doprowadziły do tego, że pierwszy raz w historii świata na 14. Międzynarodowym Festiwalu Nomadów w Maroku wystąpiły grupy muzyków z Polski. Wszystkie te realizacje udają się dzięki pomocy i wsparcia sąsiadów, znajomych, współpracowników, a przede wszystkim moich córek i męża Grzeska.

Jako manager zespołu Chigaga Group z południowego Maroka z Sahary, mam możliwość poznawania wielu ludzi podczas różnych festiwali. Wyjeżdżając, nigdy nie zapominam zabrać ze sobą tradycyjnego stroju, pamiątek, oscypków czy też naszych regionalnych trunków. Cieszę się, że mieszkam na Śląsku Cieszyńskim, ziemi z tak wielką historią i tradycjami. Zawsze z przyjemnością opowiadam o naszej gminie i całym regionie, zapraszając w nasze strony. Dużym wyróżnieniem był dla mnie tytuł Oryginalnej Kobiety Śląska Cieszyńskiego 2012 roku, w pierwszej edycji tego konkursu.

Wspólnie z mężem prowadzimy w Goleszowie Równi pensjonat z restauracją o nazwie Etno Chata „Topolej”. Każdy z 14 pokoi jest urządzonej w innym stylu, nawiązującym do 14 kultur świata. To miejsce tętniące życiem! Organizujemy tu wiele festiwali cyklicznych – corocznie pod koniec czerwca „Festival Kultury Polsko-Marokańskiej, na jesień Festival Filmowy ETNOCAMERY. Najbardziej jesteśmy dumni z Folk Festivalu ETNOPOLE. Od ubiegłego roku organizujemy go wspólnie z Koleją Linową Czantoria i Miastem Ustroń, odbywa się na górze Czantoria i nosi nazwę „Góra Kolorów & Etnopole”.

Uwielbiam gotować i jak tylko mogę, to wchodzę do kuchni, pichcę coś pysznego i serwuję najbliższemu, przyjacielom i gościom na przykład nasze regionalne placki z wyrzokami. Dla gości, którzy już nieraz zasmakowali naszych tradycyjnych potraw, mam też coś specjalnego. Są to potrawy kuchni marokańskiej – tajine, zupa harira i kuskus z warzywami.

Moimi ulubionymi miejscami w gminie jest góra Chełm i okolicę jeziora Ton. Często zaglądam też do Gminnego Ośrodka Kultury w Goleszowie, gdzie ćwiczą i występują moje córki. W miarę możliwości angażujemy się w imprezy odbywające się w Goleszowie Równi w Domu Ludowym.

Moim marzeniem jest zabrać swoją rodzinę, spakować się do plecaka, zostawić telefon komórkowy, zabrać instrumenty i przejść cały łuk Karpat. Przeszliśmy z mężem parę pasm górskich na świecie, to jedno czeka na wyjątkowy moment w życiu. Do tego potrzeba więcej czasu i zdrowia. To jeszcze przed nami, ale na pewno się uda.





Edyta Molda

# NASI MUZYCY JADĄ NA SAHARĘ!

## czyli beskidzka energia ponad granicami dwóch kontynentów!



**Dwa różne światy. Dwa odległe kontynenty. Dwie magiczne krainy na różnych krańcach mapy. Dwie bogate tradycje i dwie pełne pasji góralki z Beskidu Śląskiego, które od kilku lat realizują projekt „Górale na Saharze i Nomadzi w Beskidach”.**

Początkowo idea łączenia dziedzictwa Nomadów z tradycją góralską wydawała się trudna do zrealizowania. Dzisiaj projekt łączący dwie kultury z dwóch różnych kontynentów: góralską z Polski i nomadzką z Afryki budzi entuzjazm.

Autorski projekt Anety Okupskiej-Pońc i Edyty Molędy ze Stowarzyszenia Współpracy Polsko-Marokańskiej Africae Deserta Project działającego w Goleszowie jest realizowany na terenie Polski i Maroka. Dotąd udało się przeprowadzić kilkanaście spotkań na temat obu kultur z dziećmi, młodzieżą i dorosłymi w szkołach, placów-

kach dyplomatycznych i ośrodkach kultury na obu kontynentach. Projekt od początku zakładał działania aktywne, czyli warsztaty, konkursy, konkretną pomoc dla dzieci w Maroku oraz promowanie kultury polskiej (zwłaszcza góralskiej) w Królestwie Maroka i marokańskiej na terenie całej Polski. – Filarem naszych działań i naszą wizytówką jest organizowanie koncertów zespołu z Maroka – Chigaga Group na terenie całej Polski. Każdego roku w **lipcu i sierpniu** organizujemy trasę koncertową tego zespołu w dużych i małych miastach w Polsce. Muzycy pochodzą z Mhamid – malowniczej wioski w Maroku, położonej u wrót Sahary. Artyści występowali na prestiżowych festiwalach muzyki folkowej i kultury etno w Polsce, w Czechach i na Słowacji. Bardzo się cieszymy, że udało się pokazać tradycyjną kulturę i muzykę Nomadów w tyłu zakątkach naszego kraju. Najbardziej cieszy nas, że podczas ich

pobytu w Polsce muzycy mieli okazję grać z naszymi góralami na Podhalu, w Pieninach, w Beskidzie Żywieckim i Śląskim. Połączenie tych na pozór odmiennych kultur i brzmień od początku było naszą ideą – mówi Aneta Okupska-Pońc, prezes Stowarzyszenia Africae Deserta Project.

– Mówi się, że idea dodaje skrzydeł. W tym przypadku też tak było. Jest jednak jeden czynnik, który decyduje o zaangażowaniu w projekt łączenia kultury polskiej i marokańskiej. Jest nim przede wszystkim energia płynąca z muzyki obu krain. Świadomie używam pojęcia krain, ponieważ Nomadzi z Sahary i Górale z Beskidów to społeczności szczególne. Podejście do życia, wartości rodzinne, odczuwanie świata i muzyki jest w ich przypadku bardzo podobne. Właśnie to porywa ludzi zaangażowanych w projekt oraz publiczność. Samo obcowanie z artystami z Maroka i z naszymi góralami rodzi wła-







śnie takie analogie, a jak ktoś miał okazję być podczas naszych wypraw na Saharze, to przekonał się o tej otwartości i gościnności osobie. Ludzie i sposób światoodczucia – to jest główny powód, że realizowanie projektu „Górale na Saharze i Nomadzi w Beskidach” ma sens i kulturowo jest wartościowe – mówi Edyta Molęda, wiceprezes Stowarzyszenia Africae Deserta Project z Golezowa.

W marcu 2017 roku został zrealizowany kolejny, ważny etap projektu. Po raz pierwszy w historii polscy muzycy pojechali na Saharę, żeby zaprezentować tam nasz folklor. W małym miasteczku u wrót pustyni od 14 lat odbywa się Festiwal Nomadów. Jest to międzynarodowe wydarzenie, podczas którego uczestnicy zapoznają się z kulturą Nomadów, biorą udział w konferencjach, warsztatach i koncertach. Stowarzyszenie Współpracy Polsko-Marokańskiej Africae Deserta Project, działające w Golezowie, bierze udział w festiwalu od kilku lat. W zeszłym roku zrodził się pomysł, żeby na Festival Des Nomades zabrać polskie grupy muzyczne i zaprezentować polską muzykę folkową oraz góralską. Dzięki wsparciu organizatorów festiwalu, Ambasady Rzeczypospolitej Polskiej w Rabacie, Gminy Golezów oraz Narodowego Biura Turystyki Maroka w Warszawie udało się zrealizować

na Festiwal Nomadów, a w tym roku to już jest wspólne ruszenie. W sumie, razem z artystami jest to już grupa ponad trzydziestu osób – mówi Edyta Molęda. Pomysł bardzo spodobał się także przedstawicielom Ambasady RP w Rabacie, która bardzo pomogła przy organizacji wyprawy marcowej. Zdaniem Andrzeja Knoppa z Ambasady RP w Rabacie projekt „Górale na Saharze i Nomadzi w Beskidach” to bardzo ważne przedsięwzięcie dla obu kultur – polskiej i marokańskiej. – *Cieszymy się, że osoby działające w Stowarzyszeniu Africae Deserta Project mają takie twórcze pomysły i zapał do realizowania ciekawych projektów na terenie Maroka. Popieramy w pełni tę inicjatywę* – mówi Andrzej Knopp.



czenia mogą powiedzieć, że każde udane działanie jest źródłem nowych inicjatyw i inspiracji dla kolejnych projektów – mówi Nouredine Bougrab, dyrektor Festiwalu Nomadów w Mhamid.

Polskie zespoły wystąpiły na scenie 16, 17 i 18 marca 2017 roku. Gwiazdą wieczoru była niewątpliwie Dikanda – uznany szczególnie na zagranicznym rynku muzycznym zespół grający world music. W swojej twórczości Dikanda stawia na autentyczność stylu – poszukuje nowych nurtów i większość utworów jest oryginalnymi kompozycjami. Kolejną niespodzianką dla marokańskiej publiczności był występ zjawiskowej wokalistki i tancerki – Magdy Navarette – kobiety z pasją, talentem i wizją. Towarzyszył jej znany gitarzysta – Andrzej Lewocki.



wał tę ideę. W efekcie, podczas czternastej edycji festiwalu w Mhamid w Maroku na scenie wystąpili: zespół Dikanda, DudySkrzypce, Martyna i Kamila Pońc z Fundacji Braci Golec oraz piosenkarka i tancerka flamenco – Magda Navarette i gitarzysta Andrzej Lewocki.

– *Przedsięwzięcie bardzo spodobało się nie tylko polskim artystom i organizatorom Festiwalu Nomadów, ale również naszym znajomym, którzy często odwiedzają nas w Etno Chacie Topolej – w siedzibie naszego Stowarzyszenia. Już w zeszłym roku wiele osób pojechało z nami*

Organizatorzy Festiwalu Nomadów zaprosili polskie zespoły na scenę po raz pierwszy w tym roku, ale są przekonani, że będzie to współpraca wieloletnia – projekt „Górale na Saharze i Nomadzi w Beskidach” to piękna idea, która gromadzi muzyków z odległych krajów o bardzo różnorodnej i bogatej tradycji. *Jest to doskonały przykład współpracy na rzecz zbliżenia narodów, dialogu międzykulturowego i promowania naszych krajów. Jestem przekonany, że pierwszy przyjazd polskich muzyków do Mhamid jest tylko punktem wyjścia długiej współpracy i przyjaźni. Z doświad-*

Na scenie Festival Des Nomades pojawią się też młodzi muzycy – instruktorzy oraz podopieczni Fundacji Braci Golec: Marta Matuszna-Wejchenig, Rafał Bałaś, Martyna i Kamila Pońc. Ich pierwszy wspólny występ miał miejsce w Krościenku nad Dunajcem podczas „Spotkania na Czerwonym Szlaku” w ramach międzynarodowego projektu „Karpaty Łączą”. Na Festiwalu Nomadów w Mhamid zaprezentowali tradycyjną muzykę Beskidu Żywieckiego i Śląskiego.

Wspólny występ polskich muzyków na scenie Festiwalu Nomadów w 2017 to dopiero początek współpracy między organizatorami festiwalu a Stowarzyszeniem Współpracy Polsko-Marokańskiej Africae Deserta Project. – *Kolejne edycje również zamierzamy realizować wspólnie. Mamy już nawet pomysły, które zespoły pojedą w 2018 roku z nami na Saharę i do Mhamid* – mówi Aneta Okupska-Pońc.





Monika Kłeczek

# Niegrzeczne dzieci

Jaś ma cztery lata i chodzi do przedszkola. Często się spóźnia, bo zawsze musi iść taką samą drogą, koło przystanków i machać do kierowców autobusów. Mama próbowała zmienić trasę, ale jego krzyki i płacz szybko odwiodły ją od tego pomysłu. W przedszkolu z upodobaniem robi coś innego niż grupa – gdy dzieci siedzą w kółeczku, on wstaje i biega. Jak biegają, kładzie się na podłodze i nie można go ruszyć, bo krzyczy. Chce się bawić z dziećmi, ale tylko w to, co jemu się podoba i na jego zasadach. Jeżeli ktoś inny przejmie prowadzenie – obraża się i wycofuje. Podczas zabaw ruchowych, jeżeli już zechce robić to, co wszyscy, jest nieporadny i wpada na inne dzieci. Czasami, bez widocznego powodu, płacze i krzyczy, nie może się uspokoić nawet po wielu minutach. Nie chce jeść obiadów. Mama mówi, że w domu je tylko zupę pomidorową i codziennie ją dla niego gotuje. Zupa zawsze musi być taka sama, z makaronowymi cyferkami. Ma swoje ulubione ubrania, w których najchętniej cały czas by chodził. Mówi, że inne go drapią. Nie można mu czesać włosów, bo to go boli. Życie z takim dzieckiem nie jest łatwe. Zapytana o to mama twierdzi, że zdążyła się już do tego wszystkiego przyzwyczać, ale najgorsze dla niej jest to, że Jaś nie lubi się przytulać i w ogóle nie lubi jak się go dotyka.

Kasia jest uczennicą drugiej klasy. Bardzo ładnie opowiada, ale ma trudności z pisaniem, jej pismo jest niewyraźne,

zeszyty brudne i wygniecione. Każdy kto rozmawia z Kasią, nie może uwierzyć, że dziecko, które się tak naukowo wystawia i ma ogromną wiedzę, ma zeszyty w takim stanie. Do tego jeszcze zapomina zadań i stroju na wf. Jej mama mówi, że ona często ten strój ma w tornistrze, ale zapomina o tym i zgłasza, że nie przyniosła. Kasia nie ma koleżanek. Nie rozpoznaje twarzy innych dzieci, trudno jej zapamiętać ich imiona, co znacznie utrudnia kontakt.

Lubi im opowiadać o swoich zainteresowaniach, ale jak z nimi rozmawia, nigdy nie patrzy im w oczy, tylko gdzieś w bok.

Patryk nie lubi chodzić do szkoły. Będzie w tym roku kończył gimnazjum i planuje iść do technikum informatycznego. Ale nie wie jak to będzie, bo z większości przedmiotów ma bardzo słabe oceny. Nie chce się uczyć tego, co mu się nie podoba, czego nie lubi. A lubi tylko informatykę, i może jeszcze matematykę. Musiał trzy razy zmieniać gimna-

zjum, bo „nie może zidentyfikować się z niektórymi nieadekwatnymi koncepcjami zasad szkolnych”, jak mówi. Gdy przychodzi do nowej szkoły, boi się, żeby nie było tak jak w podstawówce, gdzie nikt go nie lubił i uczniowie z byle powodu go atakowali. Więc teraz to on już wie, że trzeba pokazać, że jest się odważnym i najlepiej nie dać się nauczycielom. Tak więc wczoraj oberwało się pani od polskiego. Powiedziała jej, że jest już taka stara, że powinna wiedzieć, jak to się robi, a nie pytać uczniów „czy wiecie jak napisać rozprawkę?” Mimo perswazji pedagoga szkolnego, nie chciał jej przeprosić, bo „przecież jest stara” i „przecież wie, a pyta”. W najlepszym razie chodzi po klasie, albo coś sobie nuci pod nosem i nie reaguje na uwagi,

żeby przestał, bo przeszkadza innym. „Oni mi wszyscy też bardzo przeszkadzają, przez nich nie mogę się skoncentrować” – mówi. Koledzy z klasy szybko orientują się, co zrobić, żeby Patryk zaczął swoje akcje z nauczycielami. Jak zaczyna, wszyscy się śmieją,

## ZESPÓŁ ASPERGERA



[www.asperger.ehost.pl](http://www.asperger.ehost.pl)

Interesuje się geografią Afryki i budową samolotów odrzutowych, przez co nie ma wspólnych tematów z dziećmi w klasie. Na przerwach szuka sobie jakiegoś ustronnego miejsca, na korytarzu jest dla niej za głośno. Za to bardzo lubi rozmawiać z dorosłymi.







przybiega pedagog, potem dyrektor i nie ma lekcji. „Nigdy nie miałem tak bystrego ucznia” – mówi informatyk. Matematyk daje mu dodatkowe zadania z rozszerzonego programu, ale inni nauczyciele zgodnie twierdzą, że powinien zostać jeszcze rok w trzeciej klasie – tylko jak oni to wytrzymają?

Jaś, Kasia i Patryk – nie są dziećmi, o których marzą rodzice. Bo nikt nie marzy o tym, żeby ze strachem czekać na to, w jakim humorze ich pociecha się obudzi, czy zje coś na obiad, kiedy i w jakim stanie wróci ze szkoły i trzęsącymi się rękami przeglądać jego dzienniczek. Dla nauczycieli takich dzieci to też trudny temat. Szukają wsparcia psychologów i pedagogów, zastanawiają się, czy może w innej placówce dziecko nie odnalazło by się lepiej?

Bezstresowe wychowanie? Niewygodni rodzice? Rozwydrzone bachory? Zbyt tolerancyjni nauczyciele? W przypadku Jasia, Kasi i Patryka mamy do czynienia z innym problemem – dzieci te mają zaburzenie neurologiczne zwane zespołem Aspergera, łagodną odmianą autyzmu.

Nie wiemy jaka zmiana w mózgu powoduje to zaburzenie, ani skąd się ono bierze. Prawdopodobnie musi współwystąpić wiele czynników, żeby urodziło się dziecko z takim deficytem.

Zespół Aspergera jest niepełnosprawnością ukrytą. Bo ani Kasia, ani Jaś, ani Patryk, ani inne dzieci czy dorośli z tym zespołem nie mają jakichś szczególnych cech zewnętrznych po których można by poznać co im dolega. Nie są odbierane jako osoby zaburzone, czy niepełnosprawne, ale jako źle wychowane, ekscentryczne, egoistyczne, dziwne. Często obrywa się rodzicom.

Michał ma zespół Aspergera i jest na III roku studiów. Jego ojciec opowiada, że od dwudziestu lat wszyscy mu zwracają uwagę na zachowania syna i słyszy, że powinien coś z nim zrobić. „Ale co? – mówi – ja już wszystko robiłem i nic”. Dostawał kary, chodził do psychiatrów, przyjmował leki, był w terapii, w szpitalu – to nie pomogło. Ciągle są z nim kłopoty. Michał jest bardzo towarzyski, lubi przebywać wśród ludzi, ale nie rozumie, że nie wszyscy mają ochotę na rozmowę z nim, że nie każdy temat można publicznie poruszać. Że nie można wstać i wyjść, jak ci się znudzi siedzenie na zajęciach.

Kontakty społeczne to obszar, który sprawia wiele kłopotów osobom ze spektrum autyzmu. Część z nich jest wycofana, nie chce wychodzić z domu, lubi czytać książki, zajmować się komputerem. Nie chce odzywać się do innych, nie szuka przyjaciół. Może tak być, że takie osoby rzeczywiście nie potrzebują spotkań z innymi osobami – najlepiej się czują same ze sobą. Najczęściej jednak jest tak, że zależy im na tym i cierpią z powodu samotności, ale nie potrafią inicjować rozmowy, dialogować, nie potrafią być ciekawi dla innych dzieci. Chcą opowiadać tylko o swoich zainteresowaniach. Bywa i tak, że przyzwyczajają się do specyficznych nieakceptowanych społecznie form kontaktu, np. zachowują się wyzywająco, zaczepnie, albo odzywają wulgarnie i wtedy inne osoby reagują na to śmiechem lub w jakiś inny

**Zespół Aspergera** jest zaburzeniem neurologicznym, łagodną odmianą autyzmu. Osoby z tym zaburzeniem mają problemy z nawiązywaniem znajomości, nie rozumieją sytuacji społecznych, nie odczytują emocji innych ludzi.

Najprostsze życiowe informacje mogą być dla nich trudne, a czasami niemożliwe do pojęcia i zinterpretowania.

Osoby z Zespołem Aspergera na ogół nie są postrzegane jako chore lub zaburzone, ale ekscentryczne, źle wychowane, dziwne, izolujące się, niegrzeczne.

Częstotliwość występowania zaburzeń ze spektrum autyzmu w ostatnich latach wzrosła do około 1 na 100 osób.

#### Możesz pomóc:

- Okazując zrozumienie i cierpliwość
- Tłumacząc
- Akceptując odmienność

Stowarzyszenie Pomocy Dzieciom i Osobom Dorosłym z Zespołem Aspergera oraz Zaburzeniami Pokrewnymi „AS”.

Biuro i miejsce prowadzenia zajęć: ul. Cechowa 18/6 I piętro, 43-300 Bielsko-Biała, tel. 692 275 462

e-mail: [asperger.bielsko@wp.pl](mailto:asperger.bielsko@wp.pl)

sposób, który oni odbierają jako zainteresowanie i akceptację. Część z nich przez całe życie będzie szukać przyjaciół i nie będzie potrafiła ich znaleźć. Część – będzie miała wiele znajomości, będzie popularna, znana

– najczęściej przez swoje dziwne, oryginalne zachowania, które szczególnie wśród nastolatków są odbierane, jako bezkompromisowe wyrażenie swojej osobowości, coś ciekawego, atrakcyjnego.

Zaburzenia w komunikacji potęguje fakt, że nie rozumieją przenośni, sarkazmu, przysłów, mowy ciała. Rozumieją mowę dosłownie. W jednej ze szkół na uwagę nauczyciela: „Gdzie tą teczkę dajesz!”. Uczeń z zespołem Aspergera odpowiedział „Na pani biurko.” Klasa zaczęła się śmiać. A on nie rozumiał dlaczego dostał uwagę za niegrzeczne zachowanie. Ze względu na swoje deficyty mogą mieć problemy w szkole z pisaniem, wf, zadaniami domowymi, a przede wszystkim z koncentracją. Często jednak osiągają duże sukcesy szkolne dzięki swojej nadzwyczajnej pamięci, naukowym zainteresowaniom, koncentracji na ulubionym przedmiocie szkolnym czy zajęciu.

Trudności pojawiają się też w związku z charakterystycznymi dla nich problemami emocjonalnymi. Dzieci te często nie odczytują uczuć – swoich i innych ludzi. Miewają niepokohamowane wybuchy silnych emocji – płaczu, krzyku, czasami z agresją lub autoagresją. Zdarzają się im też nagłe przyływy smutku. Ich emocjonalność często jest olbrzymia, dla nich samych niezrozumiała i przytłaczająca. Powodująca wiele trudnych sytuacji znacznie utrudniających życie. Ich emocje są niestopniowalne, nawet błahe wydarzenie może wywołać wielką reakcję. Często są rozdrażnieni, bez widocznego powodu. Winne są temu problemy z przetwarzaniem bodźców. Ich mózgi nie nadążają z percepcją natłoku dźwięków, kolorów, zapachów, dotyku innych osób. Reagują wtedy wybuchem lub ucieczką. Niebezpieczna może być wysoka tolerancja na ból, czy brak odczuwania temperatury.

Oczywiście nie tylko dzieci mają zespół Aspergera. Uważa się, że około 1% społeczeństwa ma zaburzenie ze spektrum autyzmu, najczęściej właśnie w łagodnej odmianie. Zaburzenie istnieje pod tą nazwą, jako zespół określonych formalnie deficytów od 1994 roku, więc dorośli nie mają w dzieciństwie postawionych diagnoz. Do specjalistycznych poradni trafia coraz więcej osób, które ukończyły 18 rok życia. Trafiają tam najczęściej osoby, które nie radzą sobie w życiu i na własną rękę poszukują odpo-





wiedzi, co jest powodem ich niepowodzeń. Czytają na ten temat i same zgłaszają się z konkretnym podejrzeniem. Zdarzają się też osoby, które już wcześniej były pacjentami psychiatrycznymi i leczą się np. na depresję, zaburzenie afektywne dwubiegunowe, albo natręctwa, a dobry psychiatra zobaczy, że zaburzenie na które pacjent jest leczony, często od wielu lat, ma neurologiczne podłoże – spektrum autyzmu.

Dorośle osoby z zespołem Aspergera to nie zawsze osoby, które mają problemy determinujące ich życie. Wśród nich zdarzają się również takie, które osiągnęły sukces, prowadzą ciekawe, pracowite życie: lekarze, artyści, informatycy, finansisci, biznesmeni, naukowcy. Właściwie nie ma zawodu, którego nie mogła by wykonywać taka osoba.

Autorzy naukowych i popularnonaukowych książek o autyzmie wymieniają wiele sławnych osób, które najczęściej nie miały formalnej diagnozy, ale ich zachowania i biografie wskazują, że mogą być zaliczone do spektrum autyzmu. Wymieniani są m.in. Wolfgang Amadeusz Mozart, Ludwig van Beethoven, Éric Satie, Bill Gates, Andy Warhol, Abraham Lincoln, Robin Williams, Michael Jackson, Alfred Hitchcock, Woody Allen, Bob Dylan, Mark Twain, Howard Hughes, Charlie Chaplin, Daryl Hannah, Courtney Love, Stanley Kubrick, Lionel Messi, Isaac Newton, Lewis Carrol, Albert Einstein, Thomas Edison.

Czy zatem możemy się cieszyć z tego, że nasze dziecko dostaje taką diagnozę? Raczej

nie. Bo nie wszystkie osoby z zespołem Aspergera mają wysoką inteligencję czy też niezwykle uzdolnienia, ale za to wszystkie mają trudne życie. Bo sprawy, które są dla innych łatwe, intuicyjne, dla nich często są trudne, niezrozumiałe i muszą się ich uczyć na specjalistycznych terapiach. Zastanówmy się jak by to było, gdybyśmy nie umieli rozpocząć rozmowy, a bardzo chcieli byśmy z kimś porozmawiać? W głębi duszy czuliśmy się towarzyscy, a nie mieli byśmy żadnych znajomych? Jak by to było nie wyławić najważniejszych dźwięków np. głosu nauczyciela, ale słyszeć wszystkie odgłosy zlewające się w jeden chaos – wyrwanie kartki przez ucznia obok, szepty za plecami, padający za oknem deszcz? Jak to jest nie rozumieć dlaczego żonie nie wystarczy, że po prostu jestem i ciągle czegoś ode mnie oczekuje, ale nie mówi czego, a ja nie potrafię się domyślić i żona obraża się, że nie zwracam na nią uwagi, że nie pamiętam o ważnych sprawach? Jak to jest wiedzieć, że moja kariera na wymarzonych studiach zależy od tego, że muszę się dowiedzieć gdzie są zajęcia z wf i zapisać się na nie, ale nie wiem od czego zacząć, jak to zrobić, nie umiem o to zapytać?

W wielu państwach sprawdzili się tzw. asystenci – latarnie. Tacy asystenci pełnią funkcję doradców w życiowych sprawach np. dotyczących banku, ale też wyboru proszku do prania, pracy, spraw rodzinnych. Spotkania z nimi nie są przewidziane w określonych terminach, ale można do nich przychodzić,

dzwonić według potrzeb. Osoby z zespołem Aspergera mogą się do nich zwrócić w każdej ważnej czy trudnej dla nich sprawie i otrzymują wsparcie. Takie wsparcie może być potrzebne przez całe życie.

Nie ma lekarstwa na zespół Aspergera i nie można się z niego wyleczyć, ale można pracą terapeutyczną wpłynąć na jakość życia takiej osoby i jej otoczenia. Zalecany jest szczególnie trening umiejętności społecznych, na którym uczą się rozpoznawania swoich emocji i radzenia sobie z nimi oraz prawidłowej komunikacji. Bez wsparcia i nauki radzenia sobie ze swoją odmiernością często zapadają na depresję.

W Internecie jest coraz więcej miejsc przeznaczonych dla młodych osób z zespołem Aspergera. Spotykają się na forach i dyskutują ze sobą. Dzięki nim wiedza naukowa o spektrum autyzmu jest popularyzowana, ale też opowiadają dużo o swoim zwykłym codziennym życiu. Zespół Aspergera opisują jako zbiór cech, a nie problem, z którym należy walczyć. Młode osoby mówią otwarcie: Tak, mam Aspergera i co z tego, jestem inny, ale to nie znaczy gorszy. Szanujcie moją odmierność, bo jest ona bogactwem i pozwala na inne, mniej sztamkowe widzenie świata, inne spojrzenie, inne myślenie. Coraz częściej używa się terminu „kultura autystyczna”, który podkreśla, że neuroodmierność nie musi być wartościowana i pokazywana, jako coś gorszego, coś przeciwko czemu należy się przeciwstawić, nie zgadzać się.



## WYŻSZA SZKOŁA BIZNESU WYDZIAŁ ZAMIEJSCOWY W CIESZYŃNIE

### Studia podyplomowe

#### ▼ Autyzm, zespół Aspergera oraz inne całościowe zaburzenia rozwojowe - diagnoza i terapia - studia kwalifikacyjne

Poznaj kryteria diagnostyczne oraz metody i formy prowadzenia specjalistycznych zajęć z dziećmi i młodzieżą z:

- autyzmem
- zespołem Aspergera
- zespołem Retta
- dziecięcymi zaburzeniami dezintegracyjnymi
- zaburzeniem hiperkinetycznym z towarzyszącym upośledzeniem umysłowym i ruchami stereotypowymi
- innymi całościowymi zaburzeniami rozwojowymi

Zajęcia w Cieszynie

Wśród wykładowców doświadczeni terapeuci praktycy  
Sprawdź promocje - bonifikata nawet 300 zł



[wsb.edu.pl/cieszyn](http://wsb.edu.pl/cieszyn)

tel. 33 852 30 94 Wyższa Szkoła Biznesu w Dąbrowie Górniczej | ul. Frysztacka 44 | 43-400 Cieszyn







Monika Kłeczek

# ZABURZENIE INTEGRACJI SENSORYCZNEJ



Fot. „Foto Studio Pigal Piotr Giźlar”

**Uczymy się i rozwijamy przez zmysły. Informacje zmysłowe docierające z ciała i z otoczenia są bardzo ważne dla budowania wiedzy o sobie i świecie. Tymczasem coraz częściej spotyka się dzieci u których stwierdza się zaburzenie przetwarzania zmysłowego, czyli nieprawidłową integrację sensoryczną. Na czym polega ten problem i co to w ogóle jest ta integracja sensoryczna?**

Termin „integracja sensoryczna” oznacza prawidłowe przetwarzanie przez centralny układ nerwowy bodźców zmysłowych odbieranych z otoczenia. Mózg dostaje informacje ze wszystkich zmysłów – wzroku, słuchu, równowagi, dotyku oraz odbioru – poczucia ruchu, równowagi – jego zadaniem jest rozpoznanie ich, interpretacja zgodnie z doświadczeniem i hierarchizacja, czyli sortowanie informacji pod względem ważności.

Na tej podstawie stworzona zostaje odpowiednia reakcja do sytuacji – tzw. reakcja adaptacyjna, która powinna być adekwatna do bodźca. Może nią być odpowiedź ruchowa, ale też myślowa,

Integracja sensoryczna czyli stwarzanie schematów, matryc zachowań odbierających, systematyzacja, rozpoczyna się już w życiu płodowym i trwa nieustannie do około 7 roku życia. Nierozwinięcie określonych umiejętności w odpowiednich





stadiach rozwoju powoduje powstanie trudności w funkcjonowaniu i zachowaniu dziecka. Tak na przykład we wczesnym okresie rozwoju kształtują się reakcje równoważne, napięcie mięśniowe, ruchy oczu, odruch postawy prostowania, równowagi, buduje się schemat ciała, nieco później: motoryka duża i mała, koordynacja ciała, czy wreszcie dominacja strony ciała.

Procesy integracji sensorycznej rozwijają się sekwencyjnie, nakładają się na siebie, co oznacza, że nieprawidłowy rozwój jednego z nich powoduje trudności z następnymi. Duże znaczenie mają procesy adaptacyjne, dostosowywanie się do środowiska. Dzięki neuroplastyczności mózgu, możliwości jego ciągłego zmieniania się, możemy wpływać na funkcjonowanie dziecka, wspomagać jego rozwój, a nawet nadawać temu rozwojowi pożądany kierunek.

Terapia integracji sensorycznej (SI) może być prowadzona tylko przez certyfikowanego terapeutę. Podstawą do jej prowadzenia jest diagnoza, kilkunasturowy opis funkcjonowania procesów przetwarzania, zrobiony w oparciu o odpowiednie testy. Sama terapia jest przez dzieci lubiana, bo prowadzona jest w formie zabawy, w salach, które kojarzą się raczej z placami zabaw niż rehabilitacją. Podczas sesji dziecko huśta się na hamaku, toczy w beczce, rzuca obręczami do celu, jeździ na deskorolce lub balansuje na kołysce. Dzięki tym przyjemnym i atrakcyjnym dla dziecka aktywnościom dokonuje się integracja bodźców zmysłowych oraz doświadczeń płynących do ośrodkowego układu nerwowego, co pozwala na lepszą organizację działań. Terapia integracji sensorycznej nie jest uczeniem konkretnych umiejętności (np. jazda na rowerze, pisanie), ale usprawnianiem pracy układu nerwowego, co w efekcie wpływa na rozwój konkretnych umiejętności. Pracując tą metodą terapeuta stymuluje zmysły dziecka oraz usprawnia motorykę małą i dużą, czy koordynację wzrokowo-ruchową. Metoda ta przynosi konkretne rezultaty, które opisywane są i sprawdzane przy powtórnej diagnozie.

Coraz więcej dzieci wykazuje trudności z przetwarzaniem bodźców i jest kierowanych do pracy z terapeutą integracji sensorycznej. Wpływ na to mają różne czynniki,

takie jak przebieg ciąży, poród. Niestety współczesne style opieki nad małym dzieckiem często przyczyniają się do powstawania tych problemów. Stawiamy bezpieczeństwo dzieci na pierwszym miejscu, chcemy je ochronić przed urazami i niepowodzeniami, dbamy o czystość, ale chroniąc nadmiernie, odcinamy od różnorodności przeżyć, bodźców. W wyniku tego dzieci nie mają odpowiedniej stymulacji, nie gromadzą doświadczeń. Pojawiło się określenie „rodzic curlingowy”, nawiązujące do mało

popularnego u nas sportu, czyli rodzic niwelujący wszystkie przeszkody na drodze dziecka, zamiatający ziemię pod jego stopami, żeby było mu łatwiej. W wyniku tego mamy dzieci słabo dostosowane do życia w nieprzewidywalnym, nierównym, pełnym zapachów, doznań zmysłowych świecie, często dzieci z zaburzeniem przetwarzania bodźców sensorycznych.

Metoda integracji sensorycznej wykorzystywana jest z powodzeniem w pracy z dziećmi z zaburzeniami rozwoju, auty-

### Co możesz zrobić, żeby zadbać o prawidłowy rozwój procesów integracji sensorycznej u swojego dziecka:

- zapewnij mu przyjemne doznania dotykowe: przytulaj, głaszcz, masuj
- noś na rękach, kołysz, bujaj, kręć się z dzieckiem, tańcz z nim
- wkładaj do jego rąk zabawki, przedmioty o różnych strukturach, kolorach i kształtach
- wprowadzaj w życie dziecka różne dźwięki, pokaż mu, że to może być zabawą (stukanie w stół, uderzanie w garnki, przelewanie wody)
- pozwól doświadczać świata bosymi stopami, samodzielnie się poruszać, przekręcać, przesuwać
- konfrontuj go z różnymi doznaniem wędrowymi, smakowymi, wzrokowymi
- podczas zabawy pamiętaj o masie solnej, glinie, kolorowych płynach do kąpieli, zabawie na świeżym powietrzu w zaskakującym otoczeniu – nierówna droga, porośnięte mchem podłoże itd.
- jeżeli już będzie na to gotowe zaproponuj konkretną aktywność sportową

### Co może wskazywać na zaburzenie integracji sensorycznej u twojego dziecka:

- jest niespokojne, płaczące, ma kłopoty z zaśnięciem
- nie lubi czynności pielęgnacyjnych i higienicznych: obcinania włosów, paznokci, mycie twarzy, zębów, kremowania, czesania
- codzienne czynności samoobsługowe sprawiają mu duży kłopot, wykonuje je bardzo wolno
- częściej niż rówieśnicy potyka się, upada, wpada na przedmioty, ścianę, inne dzieci
- podczas siedzenia ma trudności z utrzymaniem głowy w pozycji pionowej, podpira ją ręką, kładzie się na stoliku, zsuwa się ze krzesła
- łatwo się rozprasza, ma problemy z dokończeniem rozpoczętej czynności
- jest impulsywne, nadwrażliwe emocjonalnie, często się obraża
- inaczej niż rówieśnicy trzyma nożyczki, sztucce czy przybory do pisania i ma kłopoty ich używaniem
- nie lubi dotyku, nie chce się przytulać, lub przeciwnie – chce, żeby ścisnąć go bardzo mocno
- ma obniżony/podwyższony próg bólu
- gwałtownie reaguje na hałas, przeszkadzają mu odgłosy, które dla innych są ledwo słyszalne
- jest ciągle w ruchu – biega, podskakuje, często zmienia pozycję ciała,
- w nowym miejscu czuje się zagubione, potrzebuje sporo czasu by zdobyć orientację w otoczeniu,
- często myli stronę prawą i lewą, jest zdezorientowane, ma słabe wycucie odległości,
- ma trudności z czytaniem i pisanem, ma trudności w przepisywaniu z tablicy,
- sprawia wrażenie słabego, często domaga się odpoczynku, szybko się męczy,
- nie lubi karuzeli, huśtawki, lub przeciwnie – nie pozwala się od nich oderwać i może to robić godzinami.







Fot. „Foto Studio Pigal Piotr Giźlar”

zmem, ADHD, zespołem Aspergera, zespołem Downa, ale też sprawdza się przy trudnościach w nauce, niepełnosprawności intelektualnej, ruchowej. Bywa stosowna również jako forma profilaktyki ewentualnych trudności w uczeniu się oraz stymulacja rozwoju dzieci w wieku przedszkolnym i wcześniejszym rozwijających się prawidłowo.

Diagnoza i terapia zaburzeń integracji sensorycznej prowadzona jest w rejonowych Poradniach Psychologiczno-Pedagogicznych i w placówkach przedszkolnych realizujących *Wczesne wspomaganie rozwoju* oraz w prywatnych gabinetach. Czasami szkoły zapewniają uczniom z *Orzeczeniem o potrzebie kształ-*

*cenia specjalnego* zajęcia z SI w ramach rewalidacji.

Terapeuta prowadzący rehabilitację musi posiadać certyfikat ukończenia szkolenia I i II stopnia wystawiony przez Polskie Stowarzyszenie Terapeutów Integracji Sensorycznej lub Polskie Towarzystwo Integracji Sensorycznej, albo ukończyć podyplomowe studia z zakresu zaburzeń integracji sensorycznej.

Sala do SI powinna być wyposażona w certyfikowany sprzęt renomowanych firm i składać się z wielu elementów do rehabilitacji. Bardzo ważne są ćwiczenia na huśtawkach i hamakach, więc warto zwrócić uwagę, czy gabinet ma urządzenia podwieszane.

Monika Kłeczek – trenerka umiejętności społecznych, psychoterapeutka, prezeska Stowarzyszenia Pomocy Dzieciom i Osobom Dorosłym z Zespołem Aspergera „AS” w Bielsku-Białej i Fundacji „Spektrum A”, dyrektorka Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej „AS”, która organizuje zajęcia terapeutyczne dla ponad 150 dzieci z autyzmem i zespołem Aspergera. Członkini Parlamentarnej Grupy ds. autyzmu, autorka publikacji naukowych i popularyzatorskich.



**WYŻSZA SZKOŁA BIZNESU**  
WYDZIAŁ ZAMIEJSCOWY W CIESZYNI

Studia podyplomowe

# Integracja sensoryczna

Zostań terapeutą SI

Studia realizowane we współpracy z **Polskim Towarzystwem Integracji Sensorycznej**

Uwaga! Tylko dla absolwentów kierunku możliwość zdobycia uprawnień II stopnia

Zajęcia w Cieszynie

Wśród wykładowców doświadczeni terapeuci praktycy  
Sprawdź promocje - **bonifikata nawet 300 zł**



[wsb.edu.pl/cieszyn](http://wsb.edu.pl/cieszyn)

**tel. 33 852 30 94** Wyższa Szkoła Biznesu w Dąbrowie Górniczej | ul. Frysztacka 44 | 43-400 Cieszyn





# W głębinach błękitnego oceanu

Bajka terapeutyczna dla dzieci z zespołem Aspergera i ze spektrum autyzmu  
Autorki: Agnieszka Kasperek, Monika Kłeczek, Magdalena Konop, Dorota Tereszczak

W głębinach błękitnego oceanu wśród koralowych raf żyje wiele ryb i rybek. Mają różne kolory. Są czerwone, zielone, szare jak piasek, w paski, a nawet w kropki. Niewielkie ryby najczęściej pływają w gromadzie. Taka gromada nazywa się ławicą. Może być w niej bardzo dużo ryb, czasami nawet kilka tysięcy. Ryby łączą się w ławice, bo wtedy mogą łatwiej zdobyć pokarm i są bezpieczne. Zwiększają swoją szansę na przetrwanie.

Najgroźniejszy dla małych ryb ławicowych jest atak większych drapieżnych ryb. Dlatego pływają blisko siebie, zataczając kręgi lub gwałtownie zmieniając kierunek.

Najważniejsza ryba płynie zawsze na początku. To ona pokazuje, gdzie dalej płynąć, nadaje tempo. Po dokonaniu zmiany kierunku przewodnictwo podejmuje inna ryba, która wtedy znajduje się na czelu. Porządek w gromadzie ryb zachowywany jest dzięki temu, że są w gromadzie i reagują podobnie jak sąsiedzi.

Większe ryby czasami z ciekawości oddalają się od ławicy, ale te małe lubią być bardzo blisko siebie, lubią czuć swoje małe ciałka ściśnięte jedne obok drugich, tak blisko, że wyglądają jak jedna wielka ryba – wieloryb!

Małe ryby często się przepychają i wpadają na siebie dla zabawy – wtedy duże ryby przywołują je do porządku.

Lubią być razem, lubią robić to samo, lubią zataczać kręgi w oceanie, w masie wpadając na siebie siłą rozpędu.

Od małego uczą się trzymać razem, nie oddalać się. Na początku to jest trudne, później przychodzi samo z siebie, nie trzeba się specjalnie starać.

I oto widzimy płynącą wielką ławicę, zatacza koło w błękitnych wodach oceanu. Wszystkie rybki obok siebie i ... zwrot. Wszystkie rybki obok siebie i jeszcze raz ...zwrot.

Ale co to? Jedna rybka odrywa się i płynie w tym samym kierunku, ale nie razem, tylko obok.

– Chodź tu, Tomek! – wołają inne rybki.

– Toomek! – woła większa szara ryba – On tak zawsze. Toomek, nie oddalaj się! Zginiesz, porwie się wir! Zje cię duży rekin. My wszyscy pływamy razem, nie oddalaj się. Zostaw te kolorowe kamyczki, nie zbliżaj się do dna, tam jest niebezpiecznie. Toomek, wracaj do nas Toomek!

– Nie możesz tak pływać gdzie chcesz – napominają inne ryby – to jest niebezpieczne...

– Dlaczego nie chcesz bawić się z innymi? – pyta mała zielona rybka – Nie chcesz być blisko nas?

– Popatrz wszystkie jesteśmy razem – zagaduje go inna – Zawsze razem i w tym nasza siła, nasze bezpieczeństwo.

Tomek nic na to nie odpowiada, jakby ich nie słyszał zajęty swoimi sprawami, dalej ogląda kamyczki, podrzuca ogonkiem muszelki.

– Niegrzeczny – komentują starsze ryby.  
– Zuchwały – komentują większe.  
– Ciekawski – komentują małe.

Szeptają między sobą: „On zawsze był jakiś inny, on zawsze był jakiś dziwny, popatrzcie nawet kolor na jakby inny niż my, bardziej się błyszczą! My jesteśmy wszystkie szare, albo zielonkawe, a on jakiś taki srebrny jest...”

– Ej, ty błyszczący, myślisz, że jesteś od nas lepszy? Będziesz nam tu świecił w oczy? – wyśmiewa go szara gruba ryba – Ty lepiej z tym błyszczaniem przystopuj – mówię to dla twojego bezpieczeństwa. Lepiej się ukryć, nie być widocznym, niż się tak, za przeproszeniem, błyszczeć, narzucać...

Nagle pociemniało. Jakby jakaś chmura zakryła promienie słońca przedzierające się przez wody.

– Uwaga, to rekin, rekin! – krzyknęła duża ryba – zmieniamy kierunek.

Wielki cień jednak również zmienił kierunek i przesuwał się dokładnie nad ławicą. Robił się coraz większy i większy.

Ryby próbowały szybciej płynąć, ale rekin przybliżył się.

– A gdzie Tomek? – zapytał ktoś z trwogą.

– Chyba został tam z boku... Może się zgubił – piszczała mała rybka – O widzę go jest z tamtej strony, próbuje chyba płynąć za nami... Nie, odwraca się w drugą stronę...

Gdy Tomek zobaczył rekina przestraszył się nie na żarty. No tak, zginie teraz przez swoją głupotę. Dlaczego nie trzymał się blisko ławicy? Zaczął ich gonić. Nagle wpadł na pomysł. Odpląnął trochę w drugą stronę i próbował złapać promienie światła, żeby odbić je i błysnąć rekinowi w oczy. Ruszał się szybciej, pływał w różnych kierunkach. Wreszcie mu się udało.

Rekin zobaczył jego błyski i zainteresował się nimi. Pewnie sobie pomyślał, że to jakaś duża ryba, bo tak mocno błyszczy. Podpłynął w kierunku Tomka i gdy był już bardzo blisko zauważył, że to... mała młoda ryba! Nie warto nawet otwierać paszczy... Odwrócił się i zaczął rozglądać za ławicą. Uwielbiał takie łowy wystarczy przybliżyć się i otworzyć usta, a ryby same mu w nie wpadają... nie trzeba nawet ich gryźć, bo są małe, akurat takie smaczne kąseczki...

Bo musicie wiedzieć, że to był dość stary rekin i nie chciało mu się wysilać z gryzieniem, przeżuwaniami.

„Więc gdzież te rybeczki są – pomyślał rozglądając się – Chyba popłynęły tu w prawo... Nie, nie ma ich, może jednak w lewo... nie ma.”

Na próżno szukał ławicy, która wykorzystwała jego moment nieuwagi i odpląnęła daleko.

Rekin zrozumiał co się stało i już chciał odpląnąć, ale przypomniał sobie o Tomku.

„A może chociażby ta błyszcząca mała... – pomyślał – gdzieś tutaj była...”

Ale Tomek dobrze znał kolorowe kamyczki leżące na dnie. Schował się za jednym z nich.

Rekin nie mógł go znaleźć. Chwilę jeszcze powęszył przy dnie i... odpląnął.

A Tomek wtedy został sam. I zrobiło mu się smutno. Nigdy jeszcze tak na prawdę nie by sam, zawsze czuł obecność ławicy, widział ich, byli blisko. A teraz... nikogo...

W oddali zobaczył przesuwaną się coraz bliżej cień. Schował się szybko za kamyk. „To pewnie znowu rekin” – pomyślał. Ale nie – to była jego ławica

– Ukochana ławico! – wykrzyknął. Wskoczył szybko zza kamienia i błysnął im na powitanie kilka razy.

Najstarsza ryba, która była właśnie na przedzie zauważyła go i ławica podpłynęła w jego kierunku. Cała ławica sunęła na niego i nagle... zwrot, najstarsza ryba została na końcu, a przewodniczką przejęła inna zielona. Tomek szybciej dołączył do nich. Starą się wcisnął w sam środek, żeby poczuć ich płetwy i usłyszeć jak mówią:

– Nasz bohater!

– Uratował...

– Dobry Tomek

Może myślicie, że nauczony tą przygodą Tomek przestał się oddalać, albo zrezygnował z interesowania się kamieniami? Nie, bo taką już miał naturę. Nie lubił robić tego co inne ryby. Lubił zawsze być trochę z boku. Nie za daleko, ale z boku.

W głębinach błękitnego oceanu żyje wiele ryb i rybek wiele z nich pływa w ławicach, inne wołać być osobno. Są też takie, które chcą być w ławicy, ale lubią czasami odpląnąć sobie dalej i przyglądać się kolorowym kamyczkom. A jak potrzeba, zawsze szybciej mogą dołączyć do grupy.

Uratował całą ławicę, chociaż był małą rybką, chociaż dopiero uczył się jak szybko pływać, chociaż inni uważali, że jest niesforny, dziwny, że niepotrzebnie ustawia się do światła, że jest zbyt pośliskiwy i bardzo widoczny.

Bo w głębinach błękitnego oceanu jest miejsce dla różnych ryb i rybek, różnią się, ale mogą żyć razem i pomagać sobie.







Bożena Chrostowska

# Kilka obrazów z życia Pana Ka\*

## Będzie pani miała córkę...

ale On – Pan Ka – kiedy byłam w ciąży, przyśnił mi się. Pewnej nocy po prostu przyśnił mi się. Z blond lokami, w wieku około 2 lat. Co ciekawe będąc w tym wieku wyglądał identycznie, jak wówczas w moim śnie. Co ciekawe i loki, i kolor włosów były wiele razy pretekstem do tego by prawić Mu i mi komplementy. Co ciekawe, kiedy poszedł do szkoły loki poszły „pod topór”. Stały się jednym z wielu powodów do dokuczania Mu.

## Przynieś buty z literką A...

To były Jego pierwsze buty. Białe, skórzane trzewiczki z czerwoną literką A po bokach, które zachowałam do dziś. Pomyślałam sobie, że nauczę go jak wygląda literka A. Ładna, symetryczna, strzelista, trochę przypominająca wigwam, pachnąca ogniem, smagła i szybka. Skąd mogłam wiedzieć, co będzie dalej?

Dalej były pozostałe litery. Każda inna, równie piękna i intrygująca jak ta pierwsza. Książeczki z alfabetem, plastikowe literki na magnesy we wszystkich możliwych kolorach i kształtach, sumiennie wykupywane z przeróżnych sklepów w naszym mieście, literki układane z krekdek, wycinane z jabłek, z chleba, wyławiane z zupy, bo kiedy kawałek marchewki połączył się z ułamkiem pietruszki dziwnym zbiegiem wyobraźni to była literka T. Wycinane lub pieczołowicie odklejane z folii samoprzylepnej a naklejane na coraz mniejszej liczbie wolnych powierzchni naszego małego mieszkania. Rysowane, lepione, występujące jako główni aktorzy w teatryku cieni, literki z gąbki jako towarzysze kąpieli, przytwierdzone jako ozdoba i wyraz akceptacji na wózku właśnie narodzonego brata, będące bohaterami rysowanego z pasją komiksu o przygodach literek w pewnym uroczym miejscu, gdzieś we wszechświecie, zwanym Literkowem. Zapamiętywane w małych zbiorach jako słowa, równiutko i precyzyjnie

układane w rządkach. Po prostu zachwycające... Stop!!!

Pewnego dnia wpadła Panu Ka w ręce kolorowa książka dla dzieci z rosyjskim alfabetem. Miał wówczas ponad 2 lata. Rosyjskie litery! Piękne chrabąszcze, żuki szeleszczące. Niektóre podobne, inne zupełnie odmienne od tych, które już dobrze znał. Wybrane, choć kształtem znajome, wydawały inne dźwięki, tworzyły razem nieznanne obrazy – słowa. Nowe obrazy, ekscytujące wizerunki. Pan Ka zamarzył sobie w prezencie od Mikołaja w wieku niespełna trzech lat rosyjskie, plastikowe literki z magnesami. Możecie to sobie wyobrazić? Pierwsza połowa lat dziewięćdziesiątych, wywalczona demokracja, koniec z przymusową nauką rosyjskiego w szkole a tu taka zachcianka! Nie ma Allegro, nie ma Amazona. Był „rynek z ruskimi”, ale literek rosyjskich na nim nie było. Przyjaciel rodziny sporządził więc w komputerze i wydrukował na folii samoprzylepnej rosyjskie alfabety w wielu kolorach – radość, radość, radość. Przyklejona gęsto obok siebie na lodówce. Wycinanie rosyjskiego alfabetu z jabłek wychodziło mi wówczas wyśmienicie.

Pamiętam, że była jeszcze *Ulica Sezamkowa* po angielsku. Oglądanie tego programu zakończyło się jednak katastrofą (oprócz znajomości wielu angielskich zwrotów). Pan Ka doszedł bowiem do wniosku, że alfabet łaciński jest nudny i odmówił dalszej, pogłębionej z nim współpracy. Na szczęście jest wiele alfabetów na świecie. Można też stworzyć własne, kiedy inne nie wydają się dość satysfakcjonujące. Tak powstały znane wąskiemu, elitarnemu gronu alfabety: bretabski i serpiński. Inną katastrofę (ile ich było nawet trudno zliczyć) zaobserwowałam kiedyś z okna w kuchni. Sześćioletni Pan Ka otrzymał wówczas na Dzień Dziecka mini rozmówki polsko – greckie, bo jakoś niepostrzeżenie do kolekcjonowania alfabetów, dołączyło kolekcjonowanie mini rozmówek. Natychmiast

ruszył na podwórko podzielić się radością z grającą w piłkę dziewczyną. Napotkał jednak mur. I choć krążył jak jastrząb nad ofiarą, nie udało mu się upolować niczyjego zainteresowania. Pamiętam jak wrócił markotny do domu.

Zapytacie czy mnie to dziwiło. Może i trochę dziwiło, ale na co dzień dziwiłam mnie jednak inne rzeczy. Lubiłam i lubię ten świat liter. Podsycałam ciekawość Pana Ka, cieszyłam się Jego odkryciami, smuciłam nudnym alfabetem łacińskim, zachwycałam umiejętnością postrzegania słów jako obrazów. To dla mnie było jak odkrywanie nowych łądów. Dziś – w świetle odkryć terapii dzieci z autyzmem – pewnie dostałabym reprimendę, że maksymalnie „podkręcam” Jego fiksacje. Tylko, że fiksjacja stała się dla Pana Ka narzędziem do poznawania alfabetów wielu języków, studiowania najbardziej egzotycznych mini-rozmówek, map (bo gdzie jest dokładnie to miejsce gdzie używa się np. języka malajalam??), źródłem marzeń o podróżach (ach jakie to cudowne być gdzieś w obcym kraju i porozumiewać się w języku jego mieszkańców) a w rezultacie do bardzo dobrej znajomości niemieckiego, angielskiego i japońskiego. Zapytacie co dalej w planach? Tybetański!

## Jak to japońskiego...?

No właśnie. Nic o nim wcześniej nie wspominałam. Pan Ka w swoich odkryciach językowych zawędrował do wielu krajów Azji. Była w tych wędrowkach przyjaźń z koreańskim i ognisty związek z chińskim, narodziła się wielka miłość do japońskiego. Zaczęło się od tego, że Pan Ka dostał w prezencie książkę za znakami japońskimi. Już wcześniej fascynowały Go do niczego nie podobne – a szczególnie do „nudnego” łacińskiego – alfabety. Aż tu nagle magia, tradycyjnie malowanych pędzlem znaków, które już nie reprezentują liter a całe pojęcia...

– Mamo, zapisz mnie na japoński!





Problem polegał jednak na tym, że w naszym mieście nie było to wówczas możliwe. Co robić? Studiować samemu! Zwłaszcza, że przebywająca wówczas za granicą Babcia, przysłała samouczkowy kurs. Wracał więc Pan Ka ze szkoły, rzucał plecak z książkami w najciemniejszy kąt i oddał się w zaczarowany świat języka japońskiego (nie zaniedbując dobrych relacji z chińskim i koreańskim czy innymi ciekawymi alfabetami). W międzyczasie pojawił się w mieście kurs japońskiego, a ja rozstałam się z tatą Pana Ka. Obydwa te fakty były dla Niego dotkliwe. Pierwszy wiązał się z jeszcze większym pragnieniem zapisania się na kurs językowy, drugi – poza ranami psychicznymi – z pogorszeniem naszej sytuacji finansowej. Jak połączyć pragnienie zdobywania wiedzy z brakiem środków na ten cel? Wpadłam na pewien pomysł. Powiedziałam Panu Ka, że jak przerobi posiadany mini kurs z języka japońskiego samodzielnie, ja wówczas zdobędę pieniądze na Jego naukę. Nie wiedziałam jak, ale bardzo chciałam znaleźć jakiś sposób. Pan Ka pieczołowicie zapisywał kartki w założonym specjalnie do tego celu, zeszycie, ja zrobiłam wiele, by zarabiać więcej pieniędzy. I... udało się!!! Co prawda z biegiem czasu okazało się, że na pierwszym kursie Pan Ka uczył się z przestarzałych podręczników zaprojektowanych dla chińskich robotników, którzy wyemigrowali za chlebem do Kraju Kwitnącej Wiśni, a dopiero później rozpoczął swoją przygodę z nowoczesnymi podręcznikami i bardziej zorientowanym ku przyszłości nauczycielem, to jednak w rezultacie obecnie przygotowuje się do przedostatniego z możliwych do zdania państwowych egzaminów z języka japońskiego. Nie, nie studiuje filologii japońskiej. Po prostu lubi ten język!

### Podróże małe i duże

Słyszeliście o zamiłowaniu osób ze spektrum autyzmu do rutyny, przewidywalności, stabilności, o niechęci do zmian, o oporze wobec nowego? Pan Ka niczym szczególnym pod tym względem nie wyróżniał się, poza jedną rzeczą – uwielbiał i uwielbia podróżować! Odkąd pamiętam poznawanie innych miejsc niż własne podwórko fascynowało

Go do tego stopnia, że potrafił wnieść się ponad codziennie okazywane na przeróżne, mające często mało wspólnego z dobrymi manierami, sposoby – zamiłowanie do rutyny. Jako dziecko spędzał dużo czasu nad studiowaniem map, atlasów samochodowych, geograficznych, planów miast. Nigdy nie było problemu z wyjazdami na wycieczki szkolne, zielone szkoły, rodzinne wakacje. Przeważnie wracał z takich eskapad a to bez kurtki, a to bez innej, równie niezbędnej, rzeczy ale ponieważ wracał w całości, uznawałam, że wszystkie te zguby wliczone są w cenę poznawania świata. Pamiętam takie wakacje, w czasie których, z różnych względów, nic nowego nie zwiedziliśmy. Do tej pory we wspomnieniach Pana Ka są to Jego najgorsze wakacje!

Na pierwszy w życiu obóz z rówieśnikami zdecydował się pojechać w wieku 17 lat. Ten fakt otworzył Go na marzenia o samodzielnych podróżach. Przyznaję, te marzenia powodowały u mnie skurcze żołądka. Podróżowanie wymaga jednak instynktu społecznego, czytania między wierszami ludzkich zachowań, bycia czujnym, elastycznym i przewidującym. Wydawało mi się, że Pan Ka musi nad tymi kwestiami dużo pracować. Miałam sporo racji, jednak kolejną rzeczą do pracy, tym razem dla mnie, było spotkanie się z własnymi lękami o Pana Ka. Jedną z wielu myśli, spędzających sen z powiek rodziców osób z autyzmem, dotyczy tego, że nie będą one wiecznie dziećmi, że staną się dorosłe i będą musiały sobie jakoś radzić w tym, zagmatwanym nawet dla „normaliów”, życiu społecznym. No więc podróżnicze plany mego syna skonfrontowały mnie z tym faktem... i dobrze!

Pomogło mi w tym również kolejne zamiłowanie Pana Ka, tym razem do muzyki rockowej. Podróżował z podobnymi sobie, zaprzyjaźnionymi fanami na koncerty ulubionych kapel. Najpierw było kilka miast w Polsce, a potem, z jednym z moich Przyjaciół, który zawsze puszcza Pana Ka „przodem” i pozwala Mu być przewodnikiem, wyprawa na koncert japońskiego zespołu do Hamburga. Przyjaciel opowiadał mi później jak Pan Ka konwersował po niemiecku, angielsku a nawet japońsku ze spotkanymi w niemieckim hostelu ludźmi. Często mam

wrażenie, że w obcych językach łatwiej Mu wyrażać myśli i porozumiewać się niż w języku polskim, a za granicą czuje się pewniej niż w Polsce.

Wreszcie, znane już Wam, zamiłowanie Pana Ka do języka japońskiego zawiodło Go na zachodni Pacyfik, tam gdzie z całą pewnością nie jest tak bezpiecznie jak można by sobie tego życzyć, na wyspę Honsiu. Pierwszą podróż do Japonii odbył Pan Ka razem z grupą podobnych sobie fanów języka japońskiego. Zaopatrzony w liczne „dobre rady” zgubił się i odnalazł w Tokio, błądził w nocy i trafił we wskazane miejsce w Shizuoco, wygłosił przygotowaną prezentację o Warmii i Mazurach podczas wizyty na Uniwersytecie i u burmistrza Shizuoki. Czuję, że ta podróż odmieni nie tylko życie Pana Ka, ale i moje. I rzeczywiście. Obojgu nam dodała skrzydeł. Oboje też czuliśmy, że tam wróci. Niedawno spędził w Japonii ponad 3 tygodnie, w tym tydzień sam podróżując po Honsiu. Czyż to nie wspaniałe?

### Pasje

Pan Ka to człowiek pasji. Pasjonował się i pasjonuje wieloma rzeczami. Najbardziej lubię w Nim to, że nie ustaje w odkrywaniu kolejnych, nowych lądów zainteresowań. Pan Ka to również człowiek wielce tajemniczy, ponieważ o niektórych swoich pasjach nikomu nie mówi, a my – Jego rodzina – dowiadujemy się o nich zwykle przypadkowo. Ale po kolei. O kilku zamiłowaniach już trochę wiecie: podróże, języki, w tym japoński, muzyka rockowa...

Po skończeniu szkoły średniej Pan Ka oświadczył, że nie czuje się dojrzały by iść na studia zwłaszcza, że jeszcze nie wie co chce studiować. Jego umysł można określić raczej jako ścisły. Okazało się (tu właśnie ujawnia się Jego tajemnicza natura), że od jakiegoś czasu interesuje się programowaniem i zapisał się do policealnej szkoły o profilu informatycznym. Żeby nie błąkał się bez przydziału po domu, bo nauka w szkole odbywała się w weekendy, do swojej firmy informatycznej przyczepił Go mój kolega. I tak rozpoczęła się kolejna przygoda Pana Ka z nowymi językami, tym razem programowania.

To nie wszystko. Kiedy pewnego dnia sprzątałam Jego stare zeszyty szkolne







odkryłam, że na wielu kartkach, zamiast notatek z lekcji, widnieją rysunki – zwierząt, ludzi, i innych, bliżej nieznanymi postaciami. Zapytałam Pana Ka o co chodzi i dowiedziałam się (znowu ukłon w stronę Jego tajemniczej natury), że od dawna marzył o tym, by nauczyć się rysować. Nie miał na to czasu kiedy był w liceum, za to obecnie chce pobierać lekcje rysunku. No to proszę bardzo, pomyślałam. W domu mamy trochę albumów różnych malarzy, kupiłam parę książek o sztuce rysowania i znaleźliśmy miejsce, w którym zaczął zdobywać rysunkowe szlify. W międzyczasie kupił sobie tablet graficzny, ściągnął japoński program do rysowania i tak zaczęła się nowa fascynacja. Pan Ka w miarę postępów w rysowaniu, dojrzał do decyzji o studiach i samodzielnym mieszkaniu poza domem. Obejrzelśmy wówczas razem film o Temple Grandin, polubiliśmy jej metaforę otwierania i przekraczania kolejnych drzwi. Piszę się prosto: Pan Ka dojrzał do decyzji o studiach, ale to było jak otwieranie oraz przekraczanie olbrzymich i ciężkich drzwi, wielkich wrót do Nieznanego i...? Jest już studentem drugiego roku grafiki komputerowej!

Do hobby Pana Ka należy również granie w gry komputerowe, aktywność w społeczności internetowej dla artystów, gdzie tajemniczo koresponduje z osobami z całego świata, ale nikomu o tym raczej nie wspomina. Jest też pływanie, ale tylko na basenie olimpijskim (jeśli basen jest podzielony na mniejsze części potrafi obrócić się na pięcie i go opuścić, nawet jeśli miał zaplanowane zanurzenie się w nim). Ponadto kolekcjonowanie japońskiej muzyki heavy metalowej. Jedną z tajemniczych rzeczy, które robił było wykonanie tłumaczeń dialogów w grze komputerowej z japońskiego na angielski na prośbę kogoś z Brazylii.

Pan Ka, na ogół mało mówny, otwiera się czasami gdy na zegarze wybija północ. Pasjami rozmawiamy wtedy na różne tematy, czasem wagi piórkowej, czasem ciężkiej, stawiając sobie egzystencjalne pytania, na które ludzkość ciągle szuka odpowiedzi. Bywa też, że dostaję małe reprimendy i rekomendacje (wyrażane uprzejmy sposób). Lubię te nasze nocne szeptania, choć wiele razy chodziłam po nich nieprzytomna do pracy. Spotykam

się wówczas z taką Jego stroną, która w zgiełku dnia codziennego jest mało słyszalna. Osoby wiele zauważającej, wrażliwej, empatycznej i do szpiku kości refleksyjnej. Mam wtedy wrażenie, że noc, przytłumione światło i cisza pozwalają Panu Ka lepiej poczuć i wypowiedzieć swoje myśli i uczucia.

Ostatnie rozważania:

„Mamo, jak to jest, że jak dziecko czegoś nie wie, albo popełni błąd to ludzie mówią, że zdobywa doświadczenie. Jeśli to samo robi dorosły to twierdzą, że jest głupi?”

Najświeższa rekomendacja brzmi zaś:

„Mamo musisz wiedzieć, że dla mnie nie ma rzeczy oczywistych!”

### I to już koniec...

Gdyby ktoś powiedział mi o takim scenariuszu wydarzeń, gdy Pan Ka był dzieckiem nigdy bym w to nie uwierzyła. Nie myślcie, że brakowało mi wiary. Brakowało mi raczej wiedzy, fachowej pomocy, wsparcia, dzielenia się doświadczeniami z innymi rodzicami. Pomagała mi intuicja i to, że sama jestem trochę ...ekscentryczna.

### O czym nie chciałam pisać

1. O tym, jak Pan Ka nie znosił chodzić w ubraniach co zawsze budziło niepokój otoczenia, co zmuszało mnie do „pacyfikowania” Go przed wyjściem na dwór różnymi, czasem wysoce niehumanitarnymi, metodami.
2. O tym, jak nosił na zmianę dwie koszulki, które wieczorami prałam i suszyłam suszarką, spał w butach, chadzał na spacerach z dwoma szczotkami do włosów lub szczoteczkami do zębów.
3. O tym, że przez parę lat krzyczał jak Oskarek z *Blaszanego Bębenka* tak, że sąsiedzi chcieli wzywać policję, bo myśleli, że jest maltretowany.
4. O tym, że w drugiej klasie szkoły podstawowej miał myśli samobójcze, tak mu dzieciaki nie dawały żyć.
5. O tym, że droga do uzyskania diagnozy zespołu Aspergera była długa i wyboista.
6. O tym, że wzrastał praktycznie bez żadnych terapii. Jak słyszę, ile teraz można robić dla dzieci z autyzmem to myślę sobie, że jest bardzo dobrze. Jednak mogłoby być jeszcze lepiej.

7. O tym, że edukacja szkolna Pana Ka to była droga przez MEKĘ.
8. O tym, że przez dokuczanie, przemoc ze strony rówieśników Pan Ka był zaszczuty, nie chodził, a przemykał się skulony po mieście, miał objawy zespołu stresu pourazowego i nikt ze szkół do których uczęszczał, nie był w stanie tego powstrzymać.
9. O tym, że w klasie maturalnej z powodu dręczenia przez kilku kolegów przeniosłam Pana Ka, na Jego prośbę, w dwa dni na nauczanie indywidualne czym ustanowiłam rekord w załatwianiu tego typu spraw.
10. O smutku, rozpaczy, samotności, bezsenności, marzeniach o przyjaciółkach, świadomości ciemnych stron swojej „odmienności”.
11. O wielu innych rzeczach, o których już nie chcę pamiętać, bo widzę wspaniałego, wrażliwego i lubiącego ludzi człowieka. Człowieka pełnego pasji, marzeń, odwagi w pokonywaniu własnych ograniczeń. Skromnego, tolerancyjnego, cierpliwego. Znać wielu takich ludzi? Ja nie, dlatego cieszę się, że jestem mamą Pana Ka. Jest dla mnie Mistrzem.

\* B. Chrostowska, *Kilka obrazów z życia Pana Ka*, [w:] *Światu potrzeba umysłów różnego rodzaju. Opowieści o ludziach z autyzmem*, A. Kasprzyk, A. Kominek (red.), Kraków 2014, s. 65–73.

Bożena Chrostowska – pedagoga, animatorka, dr nauk humanistycznych, wykładowczyni w Katedrze Pedagogiki Społecznej Uniwersytetu Warmińsko-Mazurskiego w Olsztynie. Inicjatorka i realizatorka działań tworzących środowisko akademickie UWM świadome autyzmu i przyjazne osobom z autyzmem. Zaangażowana w działania Samopomocowej Grupy Rodziców i Opiekunów Osób z Autyzmem i Zespołem Aspergera w Olsztynie, realizuje różne inicjatywy na rzecz tej grupy rodziców. Szkoli kadrę pedagogiczną oraz uniwersytecką w zakresie wsparcia edukacyjnego uczniów i studentów z Zespołem Aspergera. Laureatka ogólnopolskiego konkursu literackiego na opowieść o ludziach z autyzmem. Za swoje działania na rzecz tworzenia środowiska przyjaznego osobom z autyzmem uzyskała w 2014 roku wyróżnienie w konkursie „Godni Naśladowania” w kategorii animator społeczny oraz została „Olsztynianką Roku 2014” w plebiscycie „Gazety Wyborczej”. Prywatnie mama dwóch wspaniałych młodych mężczyzn, w tym jednego z Zespołem Aspergera. Miłośniczka podróży i tańca, lubi czytać książki i stan umysłu związany z uczeniem się.



# Seniorzy pełni życia

Renata Owczarzy

Dożyć w zdrowiu do wieku emerytalnego to wielkie szczęście i przywilej, którego nie można zmarnować. Jak spędzimy jesień naszego życia zależy od nas samych. Istnieje wiele możliwości aktywnego spędzenia czasu z pożytkiem dla siebie i innych. Możemy również... przesiedzieć z pilotem przed TV – wybór należy do nas.



## Kim jest senior?

W USA za seniora uważa się osobę po 80 roku życia, w Polsce o wiele młodszych ludzi kwalifikuje się do grupy nestorów. Klóci się to z faktem, że obecni 60 latkowie wyglądają znacznie młodziej niż ich rodzice, inaczej się ubierają i spędzają wolny czas. A przede wszystkim wciąż czują się młodo. Teoretycznie, osoby po zakończeniu pracy zawodowej powinny dysponować nadmiarem czasu wolnego. W rzeczywistości większość emerytów twierdzi, że tego czasu im brakuje. Na pierwszym miejscu stawia się dobro najmłodszych członków rodziny – 59 % seniorów w woj. śląskim zajmuje się wnukami. Dla tych wszystkich, którym pozostają siły i chęci, powiat cieszyński oferuje szeroki wachlarz możliwości dbania o własny rozwój i kondycję.

## Żeby mózg nie zarastał pajęczyną, a ciało było gibkie

Aby długo zachować pamięć, sprawność umysłową nie wystarczy tylko rozwiązywać krzyżówki, rebusy czy oglądać teleturynie. Uczestnictwo w zajęciach grupowych

daje nam znacznie większe możliwości rozwoju. Jednym z takich miejsc są Uniwersytety Trzeciego Wieku w Cieszynie, Skoczowie, Istebnej, Ustroniu czy w Wiśle (Akademia Aktywnych). W tych placówkach, osoby po 55 roku życia mogą poszerzyć (lub odkryć) swoje zainteresowania w licznych sekcjach np. artystycznych, językowych, historycznych, komputerowych czy też zadbać o kondycję fizyczną w cotygodniowych zajęciach ruchowych. GUS podaje, że w 2015 roku na terenie powiatu cieszyńskiego było zameldowanych ok. 54 tys. osób po 55 roku życia. Jak na taką rzeszę seniorów, wciąż jeszcze niewiele z nich korzysta z dobrodziejstw, jakie dają uczelnie III wieku (np. UTW Cieszyn 400 członków, UTW Skoczów 100 członków). Z uwagi na dynamiczny rozwój usług elektronicznych, niezwykle istotne dla seniorów powinna być stała możliwość dokształcania się z zakresu obsługi sprzętu IT (np. smartfonów, komputerów). Według danych Śląskiego Urzędu Marszałkowskiego jedynie 30 % seniorów korzysta z komputerów i internetu. Brak tych umiejętności może

powodować wręcz wykluczenie z życia lub całkowite uzależnienie od... wnuków.

W środowisku wiejskim wciąż sporym zainteresowaniem cieszą się Koła Gospodyń Wiejskich (w naszym powiecie działa ich czterdzieści dziewięć). Stanowią one ośrodki, które od wielu lat mają na celu kultywowania polskiej tradycji, dokształcanie, dbanie o kulturę fizyczną itd.

Osoby ze zdolnościami muzycznymi znajdą swoje miejsce w jednym ze stu czterdziestu zespołów artystycznych (w tym 43 chóry i 46 zespołów regionalnych i śpiewaczych) działających w Cieszynie i okolicy. Nie sposób ich wszystkich wymienić, zainteresowani znajdą kontakt we wszystkich Gminnych Ośrodkach Kultury czy też w Miejskich Centrach Kultury. Są tam realizowane różne projekty unijne, które mają na celu aktywizację ludzi 55+ i proponują ciekawe zajęcia np. z obsługi komputerów, ćwiczenia na sali/basenie, czy też wycieczki turystyczne. Jednym z takich projektów, realizowanych przez Gminę Zebrzydowice jest „Senior na granicy”.







Jak mówi koordynatorka projektu, pani Wanda Kowalska, zajęcia cieszą się bardzo dużym powodzeniem, przekraczającym obecne możliwości. Pociągającym jest fakt, że gmina zapowiada kontynuację projektu dla osób 60+. W Kaczych, przy Domu Ludowym, w dalszym ciągu prężnie działają Kamratki zrzeszające kobiety 50+. W każdy wtorek kobiety uprawiają nordic walking, gotują, pieką lub własnoręcznie wykonują różne artystyczne „cudeńka”.

W Cieszynie od wielu lat działają kluby seniora, oferujące zajęcia ruchowe czy też gry stolikowe – chętni znajdą interesujące zajęcia w pobliżu swojego miejsca zamieszkania.

### Zniżki dla seniorów czyli Śląska Karta Seniora i Ogólnopolska Karta Seniora

Aby móc korzystać z różnych atrakcji, warto zapoznać się z możliwościami tańszego ich zakupu. „Śląska Karta Seniora” jest to oferta skierowana do osób, które ukończyły 60 rok życia. Uprawia ona do ulgowego skorzystania z usług instytucji kultury, rekreacji i edukacji na terenie Województwa Śląskiego. Dokumentem umożliwiającym skorzystanie z tej oferty jest dowód osobisty. W naszym powiecie do tej pory do projektu jako partnerzy zgłosiły się tylko trzy firmy – Zamek Cieszyn, Sanatorium Ustroń i Ośrodek Magnolia & Ośrodek Tulipan (Arka Vitae S.A).

Z kolei Ogólnopolska Karta Seniora upoważnia osoby po 60 roku życia do korzystania z ulg oferowanych przez partnerów z całej Polski, którzy przystąpili do tego projektu (obecnie ponad 670 instytucji). Aby korzystać z ulg konieczne jest bezpłatne wyrobienie karty; można to zrobić za pośrednictwem Uniwersytetu III Wieków lub samemu bezpośrednio w Stowarzyszeniu Manko z Krakowa. W powiecie cieszyńskim do tego projektu przystąpiły następujące firmy :

P.W. RAFA Willa Wichrowe Wzgórza w Beskidach, Brenna, tel. 509 337 09; GEERS Akustyka Słuchu Sp. z o.o., Cieszyn, tel. 33 858 23 34; Ośrodek Sanatoryjny „Magnolia&Tulipan”, Ustroń, tel. 33 854 36 90; Ośrodek Rehabilitacyjno-Wypoczynkowy „Muflon”, Ustroń tel. 33 854 27 11; Sanatorium Uzdrowskie „Malwa”

Sp. z o.o., Ustroń, tel. 33 479 0505-09; Przedsiębiorstwo Uzdrowskie Ustroń S.A., Ustroń, tel.33 856 56 65; Wioska Medyczna MedCithi Zebrzydowice tel. 791 020 403 (która jako jedyna w Polsce organizuje turnusy z dietą odkwaszającą). Na portalu internetowym Stowarzyszenia Manko znajdziemy pełną listę partnerów, opis usług i proponowane ulgi.

### Partnerzy Kart Seniora

Niestety, w naszym powiecie znikoma ilość instytucji państwowych i prywatnych przystąpiła do tych projektów, choć nie muszą one ponosić żadnych kosztów związanych z byciem partnerem. A korzyści leżą przecież po obu stronach, dlatego zachęcamy do zgłoszenia swojej firmy jako partnera Śląskiej Karty Seniora pod adresem [seniorzy.slaskie.pl/article/jak\\_zostac\\_partnerem/](http://seniorzy.slaskie.pl/article/jak_zostac_partnerem/)

ści i zasobów uczestnicy banku deklarują, jakie rodzaje usług mogą świadczyć na rzecz innych, a jakich potrzebują. Usługi świadczone na rzecz innych członków banku czasu są odnotowywane – pomaga w tym system wzajemnych podziękowań i komentarzy. Dzięki wyrobionej w ten sposób reputacji, możemy poprosić o potrzebną w danej chwili pomoc, której udzieli jedna z osób należących do systemu oferująca interesującą nas usługę.

Wielkim darem serca jest poświęcenie się pracy wolontariackiej. Według danych Śląskiego Urzędu Wojewódzkiego 19 % seniorów poświęca swój czas na prace społeczne na rzecz innych ludzi czy społeczności, czy to wystarczająco dużo? Działając jako wolontariusz możemy przecież pomóc seniorom, dzieciom, osobom niepełnosprawnym, chorym czy zwierzętom. Oczywiście trzeba mieć do tego stosowne pre-



rem/ oraz Ogólnopolskiej Karty Seniora pod adresem: [glosseniora.pl/file/formularz\\_oks\\_firma.pdf](http://glosseniora.pl/file/formularz_oks_firma.pdf)

### Dysponujesz wolnym czasem? Przekaż go do banku czasu, albo zostań wolontariuszem

Osoby dysponujące bardzo cennym „produktem” jakim jest wolny czas, mogą go zaoferować w banku czasu. Jest to instytucja samopomocowa, opierająca się na bezgotówkowej wymianie usług pomiędzy jej członkami. W zależności od swoich umiejętno-

dyzpozycje, posiadać duży zasób empatii. Jednakże chętni mogą znaleźć odpowiednie dla siebie pole do działania, a przy okazji nieocenioną wdzięczność i satysfakcję.

### Mieszkaś sam? Zabezpiecz się – koperta życia, teleopieka, czujniki ratujące życie

Wielu seniorów mieszka samotnie. Dlatego warto zawnocześnie pomyśleć o własnym bezpieczeństwie. Jeżeli chorujesz i stale bierzesz leki to doskonałą, a jednocześnie prostą metodą informowania o swoim





stanie zdrowia jest Koperta Życia. Jest to ogólnopolska inicjatywa zrealizowana przez Urząd Miasta Cieszyna na wniosek Cieszyńskiej Rady Seniorów. Kopertę życia umieszcza się w lodówce (na półce w drzwiach). W koperce znajduje się karta z informacją o numerach kontaktowych do najbliższych, aktualnych chorobach, uczuleniach, zażywanych lekach. Podane dane w znaczny sposób przyspieszają przekazanie ważnych informacji ratownikom medycznym i innym służbom. Na drzwiach lodówki dodatkowo przykleja się logo Koperty Życia jako wskazówkę, że taka informacja się w niej znajduje. Lodówki znajdują się praktycznie

w każdym mieszkaniu i są na tyle duże, że łatwo jest je ratownikom zlokalizować. W naszym magazynie znajdziesz kartę informacyjną do wycięcia i wykorzystania.

Jeżeli chcemy dodatkowo się zabezpieczyć we własnym domu, dobrym rozwiązaniem jest wykupienie usługi opiekuńczej tzw. telepieki. Polega ona na zainstalowaniu w domu urządzenia – nadajnika, a na ręce lub szyi założenie urządzenia z guzikiem umożliwiającym

połączenie z centrum pomocy. Telepiekun ocenia sytuację i zawiadamia wskazane osoby lub wzywa pomoc medyczną, cały czas pozostając z nami w kontakcie. W razie potrzeby, operator prowadzi rozmowy towarzyskie, przypomina o lekach. W ramach abonamentu jest nielimitowana liczba połączeń.

W domach, w których używa się gazowych podgrzewaczy wody (tzw. Junkersów) czy pieców węglowych, istnieje niebezpieczeństwo zatrucia gazem lub czadem. Zainstalowanie czujnika ostrzegającego o pojawieniu się niebezpiecznego gazu to jednorazowy wydatek rzędu 100–200 zł, który niejednokrotnie może uratować nam życie.

*Człowiek jest szczęśliwy tylko wtedy, kiedy kocha i coś daje, bo większym szczęściem jest dawać niż brać – powiedział niemiecki filozof. Max Scheler. Oczywiście musimy wypośrodkować podział czasu dla innych i siebie tak, aby w pełni wykorzystać drugą młodość. A to jak przeżyjemy nasze „srebrne lata”, jeżeli zdrowie pozwala, zależy od nas samych. Tylko musi nam się chcieć, bo nie starzeje się ten, kto nie ma na to czasu – niech te słowa Beniamina Franklina będą mottem dla nas wszystkich.*

#### Kontakty:

Stowarzyszenie Cieszyński Uniwersytet III Wieku Uniwersytet Śląski, adres: Cieszyn ul. Bielska 62, biuro czynne w czwartki w godz. 13.00–15.30, tel. 536 257 624, [www.utwcieszyn.us.edu.pl](http://www.utwcieszyn.us.edu.pl)  
Skoczowski Uniwersytet III Wieku, Skoczów ul. Adama Mickiewicza 9, Miejskie Centrum Kultury „Integrator”, tel. 784 876 447 [www.uniwersytettrzeciegowieku.pl](http://www.uniwersytettrzeciegowieku.pl)

Klub seniora: w Osiedlowym Centrum Kultury i Rekreacji w Cieszynie ul. Kossak-Szatkowskiej 6, tel. 33 852 17 99, w Cieszyńskim Ośrodku Kultury Dom Narodowy Cieszyn Rynek 12, tel. 33 851 07 11.

Śląska Karta Seniora: [www.seniorzy.slaskie.pl](http://www.seniorzy.slaskie.pl), tel. 32 730 68 96.  
Karta Seniora Ogólnopolska: [www.stowarzyszeniemanko.pl](http://www.stowarzyszeniemanko.pl), tel. 12 429 37 28  
Bank czasu: [www.BankCzasu.org](http://www.BankCzasu.org)

#### Wolontariat:

[www.hospicjumotwartedrzwi.com/Wolontariat.php](http://www.hospicjumotwartedrzwi.com/Wolontariat.php),  
[www.hospicjum.home.pl/wolontariat](http://www.hospicjum.home.pl/wolontariat), [www.fundacjaelzbiecanki.cieszyn.pl/wolontariat.html](http://www.fundacjaelzbiecanki.cieszyn.pl/wolontariat.html)  
[www.fundacjailepszywiat.pl](http://www.fundacjailepszywiat.pl) (azyl dla zwierząt) tel. 33 851 55 11

Koperty Życia: <http://www.cieszyn.pl/kopertazycia/>, Koperty Życia są dostępne w Cieszynie w MOPS i w Cieszyńskim Centrum Informacji, Cieszyn ul. Rynek 1


Telepieka: [www.opiekanova.pl](http://www.opiekanova.pl)

Renata Owczarzy blogerka „Stylowa Polka 50+” na FB, żona, matka, babcia uroczych wnuczek, członkini Stowarzyszenia Klub Kobiety Kreatywnych w Cieszynie, interesuje się modą, stylem życia kobiet 50+, podróżami i polityką senioralną.



tu jest **KOPERTA ŻYCIA**



numer alarmowy  **112**





# KARTA INFORMACYJNA



PROSZĘ WYPEŁNIĆ FORMULARZ DRUKOWANYMI LITERAMI

Data wypełnienia

dzień			miesiąc				rok		

Imię i nazwisko

PESEL

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

## 1. KONTAKT DO NAJBLIŻSZYCH OSÓB

*Proszę wpisać dane osób, które zostaną powiadomione np. o konieczności przewiezienia pacjenta do szpitala oraz w razie potrzeby zabezpieczą mieszkanie*

Imię i nazwisko

Numer telefonu

Pokrewieństwo


## 2. CHORUJĘ NA

*Proszę wpisać zdiagnozowane przez lekarza choroby*


## 3. MOJE UCZULENIA

*Proszę wpisać zdiagnozowane uczulenia na leki, pokarmy, inne substancje*


ODWRÓC



**4. PRZYJMUJĘ LEKI**

*Proszę wpisać nazwy przepisanych przez lekarza i przyjmowanych przez pacjenta leków lub umieścić opakowanie leku w kopercie*


**5. INNE ISTOTNE INFORMACJE**

*Proszę wpisać wszystkie te ważne informacje, które mogą mieć znaczenie w przypadku konieczności zabrania pacjenta do szpitala*


Czytelny podpis

**UWAGA:**

W PRZYPADKU ZMIANY STANU ZDROWIA LUB DANYCH OSOBOWYCH NALEŻY **ZAKTUALIZOWAĆ** KARTĘ LUB WYMIENIĆ NA NOWĄ.





Renata Owczarzy

# Być rodzicem swoich rodziców

Wielu z nas może nagle dotknąć problem chorych, niesprawnych rodziców nad którymi trzeba rozłożyć pełną opiekę. Stajemy się swoistą „pokoleniową kanapką” (rodzice, dzieci, wnuki) stojącą przed dylematem, jak pogodzić nasze życie zawodowe, rodzinne z nową funkcją opiekunki? Na jakie wsparcie możemy liczyć, gdzie go szukać, jak poukładać swoje życie w nowych warunkach?

Na dzień dzisiejszy pomimo wprowadzonych wielu zmian, to głównie rodzina zajmuje się starszymi ludźmi. Dobrze jeśli ten obowiązek rozkłada się na kilku członków rodziny, a nie spoczywa tylko na jednej osobie. Taka opieka wymaga nakładu czasu i pracy, może być przyczyną wielu stresów, dlatego tak ważne jest odciążenie faktycznego opiekuna w tym trudnym okresie. Oczywiście dobra sytuacja finansowa, lokalowa znacznie ułatwia zorgani-

zowanie wielogodzinnej, domowej pieczy nad naszym bliskim. Możemy jej poszukać wśród fachowców np. pielęgniarce, przeszkolonych opiekunek, ale są to usługi płatne (od 5–20 zł/godz.). Niestety większość nie ma takich możliwości.

## Ustawowe świadczenia dla seniorów i ich opiekunów

W zależności od wieku, stanu zdrowia, sytuacji finansowej naszego podopiecznego możemy uzyskać pomoc w różnych formach w:

- ośrodkach pomocy społecznej (GOPS/MOPS – w miejscu zamieszkania naszego podopiecznego),
- ZUS-ie
- przychodni lekarza rodzinnego.

Ośrodki pomocy społecznej przyznają seniorom zasiłki pieniężne na podstawie kryterium dochodowego. Są to zasiłki pie-

lęgnacyjne (na częściowe pokrycie wydatków związanych z opieką), zasiłki celowe (jednorazowo) np. na cele bytowe, zdrowotne, wypadki losowe itp. oraz zasiłki stałe.

Osoby sprawujące pieczę mogą liczyć na uzyskanie specjalnego zasiłku opiekuńczego lub zasiłku dla opiekuna.

MOPS i GOPS świadczą również pomoc osobom starszym w postaci :

- usług opiekuńczych, świadczonych przez pracowników socjalnych jako pomoc w czynnościach bytowych, pielęgnacyjnych. Usługi przyznawane są wszystkim, mogą być częściowo płatne w zależności od kryterium dochodowego,
- specjalistycznych usług opiekuńczych – dla osób wymagających szczególnych potrzeb wynikających ze schorzenia czy niepełnosprawności.





Seniorzy uprawnieni do emerytury lub renty mają prawo do dodatku pielęgnacyjnego, którego płatnikiem jest ZUS.

Osobom chorym przysługuje pomoc pielęgniarstwa (czasowa lub długoterminowa), która jest przyznawana w oparciu o opinię i we współpracy z lekarzem rodzinnym. Osoby przewlekle chore uzyskują systematyczne świadczenia pielęgniar-

skie, w pełni refundowane, w ramach kontraktu z NFZ. Lekarz rodzinny pomoże również w uzyskaniu dofinansowania do niezbędnych wyrobów medycznych (np. pieluchomajtki, cewniki, materace przeciwoleżynowe, wózki inwalidzkie itd.).

### Programy wspomagające opiekunów

Według słów Mieczysława Szczurka, dyrektora Domu Spokojnej Starości w Cieszynie, po raz pierwszy od wielu lat ogłoszono unijne programy w których Dom mógł wziąć udział. Dzięki temu DSS wspólnie z MOPS Cieszyn opracował projekt „Aktywni seniorzy w Cieszynie”, który będzie realizowany od maja do października 2017 roku. Program obejmuje trzy zadania, w tym aktywizacja pięciu seniorów w miejscu zamieszkania, utworzenie w Domu Spokojnej Starości świetlicy dziennego pobytu dla ośmiu uczestników oraz zorganizowanie aktywnego czasu w Cieszynie dla trzynastu członków programu. Wszyscy seniorzy zostaną zakwalifikowani przez MOPS Cieszyn na podstawie procedury administracyjnej.

Bardzo pomocna dla opiekunów jest inicjatywa (również z unijnych środków) realizowana przez Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Zebrzydowicach (start od lipca 2017 r.) pod nazwą „Osoby zależne są wśród nas”. Projekt obejmuje cztery zadania, z czego dwa skierowane są do wszystkich chętnych, faktycznych opiekunów osób starszych. Jedno z zadań będzie polegać na utworzeniu ośrodka krótkoterminowego pobytu dziennego seniora. W specjalnie przystosowanych pomieszczeniach raz w tygodniu przez 6 godzin będą mgły prze-



bywać niesamodzielne osoby starsze pod opieką terapeuty. Zostanie również przeprowadzone szkolenie opiekunów osób niesamodzielnych w zakresie wiedzy dot. sposobów radzenia sobie z obciążeniem psychicznym, pielęgnacji, rehabilitacji, rodzaju chorób itd.

Podobny zakres działalności prowadzi od 2013 roku w Cieszynie Fundacja św. Elżbiety Węgierskiej przy której działa Dzienny Oddział Psychogeriatryczny. Dzięki dofinansowaniu przez Urząd Miasta w miejscu tym raz w tygodniu może przebywać senior pod profesjonalną opieką, gdzie będzie miał zapewnioną rehabilitację, terapię zajęciową, spotkania z psychologiem. Z kolei opiekun może uzyskać informacje ze znajomości choroby, jej objawów i sposobów leczenia, zasad postępowania z osobą chorą, odżywiania, pielęgnacji.

### Potrzebny sprzęt rehabilitacyjny

Jeżeli w sprawowaniu domowej opieki niezbędny jest nam specjalistyczny sprzęt rehabilitacyjny (np. łóżko, fotel toaletowy, wózek inwalidzki, materac przeciwoleżynowy, koncentrator tlenu itd.) to możemy go wypożyczyć w wypożyczalniach sprzętu działających przy parafiach ewangelicko-augsburskich lub Hospicjum im. Łukasza Ewangelisty Cieszyn.

### Domy seniora wyjściem w sytuacji wydającej się bez wyjścia

Zdarza się, że sprawowanie opieki w domu nad chorym rodzicem z różnych przyczyn nie jest możliwe. Często tą przeszkodą jest praca zawodowa, warunki mieszkaniowe, brak dodatkowej pomocy w zapewnieniu

24 godzinnej pieczy, własna choroba. Wyjściem z tej sytuacji są domy pomocy społecznej (prowadzone przez samorządy powiatowe lub gminne) i placówki całodobowej opieki (prowadzone jako działalność gospodarcza). Właściwy wybór wiąże się z możliwościami finansowymi oraz obawą o to, jak

będzie się czuł nasz bliski w nowym miejscu, czy będzie miał zapewnioną właściwą opiekę? Wątpliwości wynikają z faktu pojawiających się informacji o nieprawidłowej działalności niektórych placówek. Dobrze, że te informacje są nagłaśniane, ale są też krzywdzące dla większości dobrze działających placówek i jej załogi w pełni oddanej tej trudnej pracy.

Wybierając nowy dom lub placówkę z całodobową opieką dla naszego bliskiego powinniśmy zwrócić uwagę na kilka ważnych aspektów :

1. czy placówka jest legalna i czy jest zarejestrowana w rejestrze wojewody? – szczególnie, gdy jest to prywatny zakład,

2. jakie są warunki życia w placówce i zakres oferowanych usług (np. dostęp do opieki medycznej, ilość opiekunów, warunki bytowe itp.),

3. jak działa placówka i czy spełnia określony przepisami standard (należy sprawdzić jej regulamin),

4. jakie są warunki umowy zawartej z placówką całodobową (czy są zapisy dotyczące niekorzystnych postanowień, czy np. dodatkowo płatnych usług).

Warto też sprawdzić taką placówkę poprzez skorzystania z pobytu czasowego naszego podopiecznego (jeśli są takie możliwości). Po zamieszkaniu dobrze jest odwiedzić seniora bez zapowiedzi co umożliwi nam sprawdzenie, jak żyje nasz bliski i czy się zaadaptował się w nowym miejscu.

W powiecie cieszyńskim działa kilka domów pomocy społecznej (prowadzonych przez miasta, powiat lub na jego zlecenie) o profilach: dla osób w podeszłym







wieku, przewlekle somatycznie chorych, psychicznie chorych i niepełnosprawnych intelektualnie (w sumie 721 miejsc).

Miesięczny koszt utrzymania jednej osoby w domu pomocy społecznej w powiecie cieszyńskim to kwota od 2,8 tys. – 3,8 tys. zł. Koszty są rokrocznie ogłaszane przez starostę lub burmistrzów dla poszczególnych domów. Pensjonariusze pokrywają koszt pobytu w wysokości 70 % swojego dochodu, resztę uzupełnia rodzina lub właściwa miejscowo gmina w której mieszkał pensjonariusz. „Ostateczna wysokość wnoszonej przez seniora i rodzinę opłaty jest zawsze ustalana indywidualnie w oparciu o przeprowadzony przez ośrodek pomocy społecznej wywiad środowiskowy” poinformował Mieczysław Szczurek.

W naszej okolicy działają również prywatne placówki całodobowej opieki, najczęściej zwane „domami seniora”. Przyjmują wszystkich chętnych w miarę dysponowania wolnymi miejscami i w zależności od stanu zdrowia pensjonariusza. Miesięczny koszt zamieszkania w tych ośrodkach wynosi w naszym powiecie średnio od 2,0 tys. do 3,0 tys. zł/osobę.

We wszystkich domach podopieczni w ramach opłaty mają zapewniony pobyt, pełne wyżywienie, całodobową opiekę pielęgniarską, opiekę lekarską, rehabilitację, zajęcia terapeutyczne.

### Zakłady Opiekuńczo Lecznicze (ZOL) dla wymagających całodobowej i kompleksowej opieki lekarsko-pielęgniarskiej

Seniorzy z przewlekłą chorobą, którzy zakończyli leczenie szpitalne i z różnych przyczyn nie mogą przebywać w domu, mogą zostać skierowani do ZOL. Koszty leczenia osób ubezpieczonych pokrywa NFZ, wyżywienie oraz zakwaterowanie jest płatne przez pacjenta w wysokości 70% otrzymywanego świadczenia – renty czy emerytury.

### Hospicjum to też życie

W najtrudniejszej sytuacji są osoby z terminalnym stadium choroby nowotworowej, gdyż brak jest w powiecie cieszyńskim szpitalnego oddziału paliatywnego czy hospicjum stacjonarnego. Pacjenci ci mogą uzyskać wsparcie medyczne, psy-

chologiczne i duchowe ze strony wolontariuszy z hospicjów domowych. To niezwykle cenna i potrzebna działalność na rzecz chorych i ich rodzin w najtrudniejszych chwilach ich życia. Na Śląsku Cieszyńskim działają dwa hospicja domowe, z których to wolontariusze docierają do wszystkich potrzebujących w miejscach ich pobytu. W Skoczowie Stowarzyszenie „Hospicjum Otwarte Drzwi” buduje pierwszą tego typu placówkę stacjonarną.

Każdy chciałby dożyć sędziwego wieku w dobrym zdrowiu i pełnej niezależności, ale niestety życie pisze różne

scenariusze. Artykuł ten powstał na podstawie doświadczeń po wieloletnim sprawowaniu opieki nad własną Mamą. Nie miałam tej wiedzy i wsparcia jakie jest obecnie, do wielu rozwiązań sami dożyliśmy wspólnie z mężem. Na szczęście udało nam się zapewnić Jej spokojne i bezbolesne odejście. Był to okres mojego życia w którym musiałam nauczyć się cierpliwości, zrozumieć potrzeby i przewidzieć zachowania ludzi starych. Z pewnością były to doświadczenia, które będą mi przydatne w całym moim dalszym życiu.

#### Programy unijne:

- „Aktywni seniorzy w Cieszynie”: „Domu Spokojnej Starości” w Cieszynie ul. Mickiewicza 13, tel. 33 858 02 39.
- „Osoby zależne są wśród nas”: GOPS Zebrzydowice ul. Ks. Janusza 6 tel. 32 47 55 119

#### Dzienny oddział dla seniorów:

Fundacja św. Elżbiety Węgierskiej w Cieszynie ul. Katowicka 1, tel.33 852 80 79

#### Wypożyczalnia sprzętu rehabilitacyjnego przy parafiach ewangelickich:

w Drogomyślu ul. Główna 13 tel. 33 857 21 23, w Golezowie ul. Spółdzielcza 9 tel. 33 852 81 04, w Ustroniu pl. ks. Kotschego 4 tel. 33 854 11 29, w Jastrzębiu-Zdroju-Ruptawie ul. Cieszyńska 23 tel. 32 471 61 97 oraz poprzez Hospicjum im. Łukasza Ewangelisty Cieszyn ul. Katowicka 71 tel. 33 851 45 14.

#### Domy pomocy społecznej:

- prowadzone przez Powiat: „Pogodna Jesień”, w Cieszynie ul. Korfantego 1, tel. 33 852 17 61; „Feniks” w Skoczowie ul. Sportowa 13, tel.33 853 38–40; Powiatowy Dom Pomocy Społecznej w Pogórze ul. Zamek 132, tel. 33 853 35 52; Ewangelicki Dom Opieki „Emaus” w Dziegiełowie ul. Ks. Kulusza 47, tel. 33 852 97 82; „DPS Ojców Bonifatrów” w Cieszynie Plac Londzina 1 tel. 33 852 02 68; „Betania” w Cieszynie ul. Katowicka 1 tel. 33 851 02 44.
- prowadzone przez miasta: „Dom Spokojnej Starości” w Cieszynie ul. Mickiewicza 13, tel. 33 858 02 39; Miejski Dom Spokojnej Starości w Ustroniu ul. Słoneczna 10, tel. 33 854 12 15.

#### Prywatne placówki spokojnej starości:

Dom Opieki „Kana” w Cieszynie ul. Katowicka 1 przy Fundacji św. Elżbiety Węgierskiej, tel. 33 852 80 79; „Górski Dom Seniora” w Brennej ul. Hołcyna 24, tel. 33 488 07 36; „Dom Seniora Paraiso” w Brennej ul. Wiejska 5, tel. 33 484 77 00; „Rodzinny Dom Seniora Silesia” w Brennej ul. Wyzwolenia 38, tel. 604 953 506.

#### Zakłady Opiekuńczo Lecznicze (ZOL):

Fundacja św. Elżbiety Węgierskiej –odd. opiekuńczo-leczniczy Cieszyn ul. Katowicka 1 tel. 33 852 80 79; ZOL Zgromadzenia Sióstr Miłosierdzia św. Karola Boromeusza Cieszyn ul. Górny Rynek 6, tel. 33 852 12 10; ZOL MEDICA Sp. z o.o. Cieszyn ul. Mickiewicza 13, tel. 33 858 11 32.

#### Hospicja domowe:

„Hospicjum Otwarte Drzwi” Skoczów ul. Mickiewicza 47, tel. 662 010 996, Hospicjum im. Łukasza Ewangelisty Cieszyn ul. Wąska 2a, tel. 33 851 45 14, 691 771 892

#### Poradnia leczenia bólu:

dr n. med. Andrzej Daszkiewicz Cieszyn ul. Górna 20, (Stomatologia Hampel Jakub) tel. 33 858 20 14.





Małgorzata Wacławik-Syrokosz

## Cieszyński Uniwersytet Trzeciego Wieku

# UŚMIECHNIJ SIĘ DO ŻYCIA

**Ruch Uniwersytetów Trzeciego Wieku odniósł sukces dzięki grupom ludzi, którzy wiedzieli, czego seniorzy potrzebują. Osoby zadowolone ze swego życia są zdrowsze i żyją dłużej.**

Znowu spotykam się z miłymi, przyjaźnie traktującymi mnie ludźmi, Krysia, lat 72 Znowu zaczęłam się śmiać, cieszyć życiem, Jadzia, lat 66

### Uniwersytety Trzeciego Wieku są bardzo młode

Historia Uniwersytetów Trzeciego Wieku rozpoczęła się w 1973 roku we Francji. Prof. Pierre Vellas, zainteresował się gerontologią społeczną i opublikował na ten temat kilka prac naukowych. Później łącząc teorię z prak-

tyką zaproponował na miejscowym Uniwersytecie realizację programu badań skierowanych na poprawę warunków życia osób starszych. Cele jakie przyświecały pierwszemu Uniwersytetowi to możliwość zdobywania wiedzy także przez osoby starsze oraz poprawa jakości życia seniorom, a także upowszechnienie wiedzy o starzeniu w społeczeństwie oraz wśród decydentów. Niemal w tym samym czasie powstała podobna placówka w Warszawie. Powstała z inicjatywy prof. dr nauk med. Haliny Szwarz. Idea narodziła się po jej spotkaniu z prof. Pierre Vellas, który obiecał wszelką pomoc przy tworzeniu uniwersytetu w Warszawie.

Prof. H. Szwarz zorganizowała w październiku 1975 r. pierwszy w Polsce Uni-

wersytet Trzeciego Wieku, a trzeci w świecie, reprezentowała również Polskę w Międzynarodowym Stowarzyszeniu Uniwersytetów Trzeciego Wieku. W 1987 r. odbył się w Warszawie Kongres Międzynarodowego Stowarzyszenia UTW poświęcony zdrowiu i edukacji. Założycielka polskiego UTW tak uzasadniała powstanie tego ruchu, *Ludzie starsi mają szczególnie ważną rolę do spełnienia. Nabyta przez nich wiedza, w połączeniu z doświadczeniem zgromadzonym w ciągu wielu lat życia, tworzy wartości bardzo cenne dla społeczeństwa, a im samym powinna dawać poczucie satysfakcji.*

Aby podkreślić rolę ruchu społecznego, jaki stanowią UTW, Senat ogłosił rok 2012 Rokiem Uniwersytetów Trzeciego



Ogólnopolska Olimpiada Sportowa UTW w Łazach, 2016 r. fot. zbiory własne CUTW







Wiek, a w 2015 r. Sejm RP upamiętnił prof. H. Szwarca. W Sejmie powstała stała Komisja Polityki Senioralnej. W roku 2013 Sejm, nowelizacją ustawy o samorządzie gminnym, zachęcił do aktywności obywatelskiej osoby starsze, a samorzady do powoływania gminnych rad seniorów mających charakter konsultacyjny, doradczy i inicjatywny. Uniwersytety zostały partnerem rządu w kształtowaniu polityki senioralnej. Problem ludzi starszych został dostrzeżony i przy Ministerstwie Pracy i Polityki Społecznej utworzono Departament Polityki Senioralnej, powołano Radę ds. Polityki Senioralnej oraz przyjęto Rządowy Program na rzecz Aktywności Społecznej Osób Starszych.

### Uniwersytet Trzeciego Wiek w Cieszynie

W Cieszynie UTW działa od 2004 roku. Zebranie założycielskie miało miejsce 27 października 2004 r. Pierwsza uroczysta inauguracja roku akademickiego odbyła się 16 grudnia 2004 r. Prezesem został wybrany dr Tadeusz Kania. Wydano 68 legitymacji członkowskich. Liczba członków szybko rosła i w ciągu 12 lat przewinęło się ponad 900 osób. Członkowie UTW to w większości mieszkańcy Cieszyna, ale w zajęciach uczestniczą także mieszkańcy sąsiednich miejscowości. Przeciętny wiek słuchaczy wynosi 65 lat, około 20 osób ma powyżej 80 lat. W bieżącym roku akademickim 2016/17 jest ponad 300 słuchaczy.

Od początku, dzięki uprzejmości i wsparciu władz Uniwersytetu Śląskiego większość zajęć odbywa się w budynkach jego cieszyńskiej siedziby. Bogactwo propozycji powoduje, że część zajęć odbywa się również w Osiedlowym Centrum Kultury i Rekreacji przy Spółdzielni Mieszkaniowej „Cieszynianka”, w Bibliotece Miejskiej w Cieszynie oraz w Książnicy Cieszyńskiej. Wszystkie pomieszczenia na działalność udostępniane są bezpłatnie.

Obecnie Zarząd liczy 8 osób. Od marca 2016 roku funkcję Prezesa Zarządu pełni pani Lucyna Bałandziuk. W 2014 r. cieszyński UTW otrzymał status organizacji pożytku publicznego i wszyscy możemy wspierać jego działalność przeznaczając 1% podatku. Działalność UTW finansowana jest głównie ze składek słuchaczy. Miasto wspiera UTW w formie niewielkich grantów.

Małgorzata Waclawik-Syrokosz

# By życie wypełniło się radością i dumą

**Jak działa i co oferuje Cieszyński Uniwersytet Trzeciego Wiek - na pytania opowiada Lucyna Bałandziuk, prezes Stowarzyszenia CUTW od 2016 roku**

### Jakie cele stawia sobie Cieszyński Uniwersytet Trzeciego Wiek?

Nadrzędnym celem CUTW jest poprawa jakości życia osób powyżej 55 roku życia, tworzenie warunków dobrego starzenia, aktywizacji intelektualnej, psychicznej, fizycznej oraz kreowanie zdarzeń sprzyjających nawiązywaniu nowych więzi społecznych.

**Jakie formy edukacji proponuje mieszkańcom Cieszyna i Powiatu UTW w 2017 roku?**

Podstawową formą edukacyjną są wykłady plenarne odbywające się dwa razy w miesiącu w sali konferencyjnej Uniwersytetu Śląskiego w Cieszynie. W bieżącym roku słuchacze będą mogli skorzystać z bogatej oferty 45 wykładów i prelekcji wygłoszonych przez znakomitych wykładowców. Działa 16 sekcji tematycznych i 8 sekcji sportowych. Raz w miesiącu odbywają się prelekcje i spotkania w sekcjach zainteresowań: miłośników sztuk wszelakich,



Wycieczka do Brennej, fot. zbiory własne CUTW

Misją CUTW jest takie działanie, by życie seniorów stawało się bogatsze, by wzrastało ich poczucie satysfakcji i wiara w siebie, by życie wypełniło się radością, uśmiechem i dumą ze zdobytej wiedzy i umiejętności.

miłośników podróży, miłośników filmu oraz miłośników nauki i techniki. Również raz w miesiącu odbywają się spotkania sekcji Przeszłość i teraźniejszość oraz sekcji historyczno-geograficzno-hobbystycznej. Wielkim powodzeniem cieszą się coty-







Spotkanie z Antonim Piechniczkiem, fot. zbiory własne CUTW



Występ taneczny uczestników sekcji tańca country, fot. zbiory własne CUTW

godniowe zajęcia w sekcjach języka angielskiego i niemieckiego, komputerowej (dla początkujących i zaawansowanych) oraz zajęcia sportowe. Działają sekcje rehajogi, pływania, aerobiku w wodzie oraz gimnastyki. Zainteresowani mają możliwość rozwijania swoich zdolności w sekcji malarskiej i ceramicznej, a także w sekcji wokalne czy tańca liniowego. Kilkunastu członków skupia sekcja brydżowo-szachowa i gier planszowych.

Program został tak dobrany, aby każdy miał możliwość rozwijania swoich zainteresowań i pasji.

**CUTW to nie tylko edukacja. Zarząd oferuje corocznie bogatą ofertę spotkań integracyjnych.**



Wystawa prac sekcji malarskiej podczas zakończenia roku akad. 2015/2016, fot. Małgorzata Wacławik - Syrokosz

Tak, rzeczywiście staramy się urozmaicać nasze „studenckie” życie. Rok akademicki rozpoczyna się uroczystą Inauguracją w Teatrze im. Adama Mickiewicza w Cieszynie, a kończy spotkaniem integracyjnym. Dodatko-

wymi atrakcjami są spotkania związane z powitaniem jesieni, Andrzejkami, karnawalem, spotkania świąteczne, kuligi. Słuchacze UTW uczestniczą w licznych koncertach np. w NOSPR w Katowicach, czy spektaklach teatralnych i operowych w Gliwicach, Bytomiu, Wrocławiu, Krakowie, Bielsku-Białej.

W ciągu 12 lat działalności organizowanych było wiele wycieczek krajowych i zagranicznych. Słuchacze CUTW uczestniczyli w imprezach naukowych, sportowych, integracyjnych, kulturowych



Wystaw prac sekcji ceramicznej podczas zakończenia roku akad. 2015/2016, fot. Małgorzata Wacławik-Syrokosz

o regionalnym lub ogólnopolskim zasięgu. W 2016 roku po raz pierwszy wystartowali w Ogólnopolskiej Olimpiadzie Sportowej UTW w Łazach, gdzie nasi zawodnicy zdobyli dwa medale w pływaniu.

### Jakie warunki należy spełnić, by stać się słuchaczem CUTW?

Członkiem CUTW może zostać każdy, kto ukończył 55 rok życia i opłacił składkę roczną, która w roku akademickim 2016/2017 wynosi 80 zł. Zapisy przyjmowane są zarówno przed, jak i po wykładach plenarnych oraz w siedzibie UTW w budynku Collegium Technikum. Dyżury w pokoju nr 18 na parterze pełnią członkowie Zarządu w czwartki w godzinach 13.00–15.00.

**W imieniu magazynu „Cieszyńskie na obcasach” i jego P.T. Czytelniczków i Czytelniczek życzę zarządowi CUTW wspaniałych pomysłów, ciekawych prelegentów i wykładowców oraz zachwyconych, wdzięcznych „słuchaczy”.**

Zapraszam wszystkich seniorów zainteresowanych dalszym kreatywnym życiem, chętnych do zachowania aktywności intelektualnej, fizycznej czy integracji społecznej.

Zachęcam do zapoznania się z naszą ofertą i nadchodzącymi wydarzeniami na stronie internetowej <http://utwcieszyn.us.edu.pl>.







Damian Krzemppek

# Joga uczy nas wstuchiwać się w siebie

Jedyną stałą rzeczą w życiu jest zmiana. Wiosna to naturalny czas przemian w naturze, ale też często i w naszym życiu. Ogrzewa nas słońce budzimy się z zimowego snu, mamy więcej energii. Planujemy i podejmujemy nowe wyzwania, dotyczące wielu sfer naszego życia. Ważne by nie kończyć na planowaniu lecz zmiany konsekwentnie wprowadzać w życie.

Kilka dni temu rozmawiałem ze znajomą na temat wyboru formy aktywnego wypoczynku. Możliwości jest wiele, ale problem powstaje już na samym początku – co wybrać?

Oferta jest praktycznie nieskończona: od SPA, przez szeroką gamę fitnessowych zajęć: TBC, ATB, TRX, po wyjazdy w naturę i walkę o przetrwanie, aż po przytulanie drzew. *To może joga* – zaproponowałem znajomej, bo sam praktykuję od kilku lat. *Ok!*

*Ale co*

*zajęcia jogi mogą mi dać? – zapytała. Trzeba było podnieść rękawicę i stanąć do walki na argumenty – Spróbuję cię zachęcić do tej prozdrowotnej formy ruchu, pomijając całą ezoterykę jogi, postaram się przytoczyć większość atutów, które skłonią cię do realizacji wiosenno-letniego wyzwania.*

Joga uczy nas wstuchiwać się w siebie, daje dystans do pojawiających się problemów życiowych, powoduje wzrost spokoju wewnętrznego, zwiększa optymizm i poprawia samopoczucie. Joga daje też poczucie bycia bliżej siebie. Buduje szacunek i akceptację dla swojego ciała. Poprzez jej prozdrowotne działanie poprawiamy sprawność własnego ciała, szczególnie jego gibkość, kondycję i wytrzymałość. Ta forma aktywności może również wpływać na lepszą koncentrację i regenerację umysłu. Poprawia równowagę emocjonalną, zwiększa uważność, reguluje sen, co w konsekwencji daje nam poczucie większej sprawczości i zwiększa odporność na stres. Jogę może też praktykować każdy, niezależnie od wieku, indywidualnie lub grupie, co daje możliwość spotkania się z innymi ludźmi i budowanie z nimi relacji.

Zajęcia trwają półtorej godziny, łącząc w sobie ćwiczenia fizyczne, oddechowe i relaksacyjne. Nie potrzebujemy tu specjalnego sprzętu, wystarczy mata i luźny, swobodny strój. *Dobra, dobra wystarczy! – usłyszałem. To co, widzimy się w czwartek? Zabierz siebie i dobry humor i pamiętaj, że joga to 99 % praktyki a 1 % teorii* – dodałem.

Dopiliśmy kawę rozmawiając o książkach. W czwartek jak zwykle stanąłem na macie, by być obecnym i otwartym na zmiany. Jak co tydzień praktyka jogi odbyła się w miłym kilkuosobowym gronie, a na zajęciach z radością powitaliśmy nową osobę.

Jeśli chcesz dołączyć do nas na zajęcia jogi, zapraszam w każdy czwartek o 19.30 na Banotówkę do Osiedlowego Centrum Kultury i Rekreacji w Cieszynie, ul. Zofii Kossak-Szatkowskiej 6.

*Widzę siebie*

*w spokojnej fali zanurzonym.*

*Każdym drgnieniem*

*uspokojoy głębiej.*

*Układam siebie na nowo,*

*kawałek po kawałku*

*– wytrwale.*

*Wspinając się na palce*

*pełnią akceptacji i siły*

*– dziękuję całemu światu.*





# Wiosenno-letnie SOS dla Twojej skóry



Rozmowa z Bożeną Kowalską,  
właścicielką Instytutu Urody NONI w Cieszynie

## W jakiej kondycji znajduje się nasza skóra wiosną?

Wypielęgnowana i zadbana skóra to najpiękniejsza ozdoba każdej kobiety. Niestety, po zimie jest przesuszona, szara i niedotleniona. Ma na to wpływ między innymi niska temperatura na zewnątrz i wiatr, ale także ogrzewanie i suche powietrze w pomieszczeniach, w których przebywamy od jesieni do wiosny. Nieodpowiednia dieta, uboga w witaminy i mikroelementy, dodatkowo wpływa na nią niekorzystnie, pozostawiając efekt zmęczonej i szarej cery.

## Jak powinniśmy o nią zadbać w ramach wiosennych porządków?

Przede wszystkim przez złuszczenie skóry. Jest to najlepszy sposób, aby usunąć górną warstwę zrogowaciałych komórek, które nadają skórze ziemisty wygląd. Złuszczenie poprawia też ukrwienie skóry i wyrównuje jej powierzchnię.

## Czy peeling wystarczy?

Po zimie cera wymaga większej pomocy. Dlatego polecamy mikrodermabrazję – jest to zabieg, który gwarantuje dogłębne oczyszczenie cery po zimie. Odświeży, złuszczy naskórek i wyrówna powierzchnię skóry. Dzięki mikrodermabrazji można także pozbyć się zmarszczek, przebarwień oraz blizn. Podobnie jak mikrodermabrazja, świetnie oczyszcza skórę peeling kawitacyjny, wyrównując powierzchnię i złuszcżając martwy naskórek. Taki peeling delikatnie oczyszcza pory i poprawia wchłanianie preparatów nakładanych na skórę. Skuteczne są również zabiegi złuszcżające kwasami, które usuną zrogowaciały naskórek, przebarwienia, zmęczenie, pomogą spłycić linie i zmarszczki, oczyszczą pory,

zrewitalizują i rozjaśnią skórę. W wyborze zabiegu pomoże wykwalifikowany personel.

## Mamy oczyszczoną skórę i co dalej?

Kiedy nasza skóra będzie już oczyszczona możemy pomyśleć o jej odżywieniu. W naszym Instytucie mamy wyjątkową usługę – mezoterapię mikroigłową frakcyjną. Podczas zabiegu wykonywane są mikronakłucia, które odgrywają znaczącą rolę w regeneracji naskórka. Dodatkowo podczas zabiegu w głębsze warstwy naskórka zostają wprowadzone specjalne koktajle, dzięki którym skóra zyskuje na



jędrności, a zmarszczki mimiczne ulegają znacznej redukcji. Zabieg mezoterapii jest sterylny (każdy klient posiada swój sterylny kardridż z mikroigłami) i bezpieczny, ze względu na kontrolę długości igły i prędkości.

## Czy mezoterapia działa również przeciwzmarszczkowo?

Oczywiście, jak najbardziej. Podczas zabiegu dochodzi do natychmiastowego i optymalnego transportu składników, dzięki czemu efekty są natychmiastowe. Bardzo dobre efekty pielęgnacyjne osiągniemy również korzystając z infuzji tlenowej,

która jest całkowicie bezbolesna i bezinwazyjna, a efekty widać już po pierwszym zabiegu.

## Na czym polega zabieg infuzji tlenowej?

Infuzja tlenowa to wyjątkowy sposób iniekcji skoncentrowanych składników aktywnych w głąb skóry za pomocą czystego tlenu. W trakcie zabiegu dostarczamy skórze niezwykle cennych substancji zawartych w koncentratkach. Dzięki innowacyjnej technologii i osiąganym efektom zabieg ten stanowi doskonałą alternatywę dla wszelkich zabiegów inwazyjnych. Z zabiegów korzystać mogą osoby w każdym wieku. W przypadku młodej skóry działanie ma charakter prewencyjny – zapobiega procesom przedwczesnego starzenia, utracie wody oraz spadku napięcia skóry. W przypadku skóry dojrzałej, niwelowane są niekorzystne skutki upływu czasu poprzez zmianę struktury i kondycji skóry.

## Jakie jeszcze inne zabiegi regenerujące oferujecie?

Nowością jest zabieg z użyciem osocza bogatopłytkowego w celu naturalnego odmłodzenia i regeneracji skóry. Osocze bogatopłytkowe zawiera liczne czynniki wzrostu, które stymulują powstawanie nowego kolagenu i naczyń krwionośnych, a także przyspieszają powstawanie nowych komórek naskórka. W efekcie skóra się regeneruje, następuje poprawa jej elastyczności, gęstości i napięcia, natomiast fałdy i zmarszczki ulegają wygładzeniu. Skóra staje się lepiej ukrwiona i nawilżona, wyraźnie młodsza, a twarz nabiera blasku.

## Przygotowaliśmy naszą twarz, a co z ciałem?

Już wiosną należy pomyśleć o lecie. Pragniemy jak najlepiej zaprezentować się w stroju kąpielowym. Nadprogramowe kilogramy mogą stanowić skuteczną przeszkodę w realizacji tego pragnienia. Ciało po zimie nie wygląda korzystnie. Duża różnica temperatury między powietrzem na zewnątrz i w ogrzewanych pomieszczeniach, ciepła i gruba odzież czy wreszcie błędy w pielęgnacji, które osłabiają naturalne mechani-







zmy obronne skóry, uszkadzają jej barierę lipidową i wysuszają. Skóra traci blask i elastyczność, robi się sucha, szorstka i wiotka, uwidacznia się cellulit.

### Dieta, ćwiczenia.... Co jeszcze może pomóc w walce o piękną sylwetkę?

Kanapowy tryb życia zimą nie wpływa korzystnie na naszą sylwetkę. W tym przypadku, oprócz ćwiczeń, pomocne mogą okazać się zabiegi kosmetyczne ujędrnia-



jące ciało. Wśród nich warto wyróżnić endermologię, będącą obecnie najskuteczniejszą metodą walki z cellulitem i nadmiarem tkanki tłuszczowej. Rezultatem zabiegów jest redukcja cellulitu, rozstępów oraz blizn, a także poprawa jędrności skóry i wymodelowanie sylwetki.

W celu zwalczania cellulitu wykorzystujemy również w naszym Instytucie fale radiowe. Metoda ta świetnie stymuluje proces spalania tkanki tłuszczowej zmniejszając obwód ciała i ujędrniając ją. Zwykle fale radiowe stosuje się na skórę ud, pośladków, bioder i talii. Fale działają odmładzająco, stymulując produkcję kolagenu. Dzięki temu zdecydowanie poprawia się napięcie skóry, a cellulit zanika.

### A jeśli nie chcemy korzystać z urządzeń lub nie możemy z przyczyn zdrowotnych?

W naszej ofercie posiadamy również masaże oraz zabiegi poprawiające jędrność i wygląd skóry. Wachlarz możliwości jest niezwykle bogaty. Od masażu relaksacyjnego poczynawszy, poprzez masaż modelujący sylwetkę, aż po masaże gorącą czekoladą.

### Co robić, by latem bez kompleksów zaprezentować piękne i gładkie nogi?

O ciało trzeba dbać cały rok, a wiosną szczególnie o nogi, bo to one, gładkie i opalone mogą być naszą wizytówką i przyciągać wzrok przez całe lato. Ponad połowa kobiet w celu uzyskania jedwabistej gładkich nóg używa maszynek do golenia. Jednocześnie wiele z nich doświadcza problemów wynikających z tej metody depilacji takich jak podrażnienia skóry, wrastanie włosów

i bolesne zacięcia. Jeśli pragniemy trwałego rezultatu, możemy przecież usunąć włosy za jednym zamachem.

### Jak to zrobić?

Laserowe usuwanie owłosienia to metoda zyskująca dziś na popularności. Dzięki zaawansowanej technologii i trwałym efektem zabiegu, możemy pożegnać się z kompleksami i rozpocząć w życiu nowy etap. Zabieg trwa kilka minut, a my po zaledwie kilku zabiegach mamy spokój z depilacją na zawsze.

### Musimy też pamiętać o naszych dłoniach i stopach, które uwidaczniają nasz wiek

Tak, dłonie i stopy są bardzo ważnym elementem urody. Mówimy często, że dłonie to wizytówka człowieka i świadectwo jego kultury osobistej. Odpowiednio zadbaną płytką paznokcia, zdrowe skórki i odżywiona skóra sprawiają, że dłonie i stopy zawsze prezentują się ładnie. Fachowy manicure i pedicure jest nie tylko zabiegiem upiększającym, ale przede wszystkim leczeniem. Te z nas, które oczekują bardzo naturalnego efektu, silnej pielęgnacji

i wzmocnienia płytki, mogą zdecydować się na manicure japoński. Na popularności zyskuje manicure i pedicure hybrydowy, który jest podobny do tradycyjnego zabiegu z malowaniem płytki lakierem kolorowym, z tą różnicą, że lakier hybrydowy utrzymuje się 2-3 tygodnie bez odprysnięć i uszczerbków w lakierze.

### Często w rozmowach z koleżankami słyszę – bezpieczny gabinet...

Dla nas bezpieczny gabinet to taki, w którym używa się artykułów jednorazowego użytku takich jak podkłady, waciki, folie do misek, ręczniki czy rękawiczki, a narzędzia wielokrotnego użytku takie jak cążki, nożyczki, kopytka sterylizuje się w autoklawie. W naszym salonie autoklaw to urządzenie codziennego użytku, bez którego nie wyobrażamy sobie przygotowania bezpiecznego i higienicznego stanowiska pracy.

### Dlaczego autoklaw jest taki ważny?

Tylko sterylizacja w autoklawie daje stu-procentową gwarancję posiadania higienicznych, sterylnych narzędzi do wykonywania zabiegów kosmetycznych. Sterylizacja jest wyjąłowieniem, czyli usunięciem wszystkich form mikroorganizmów, zarówno żywych, jak i ich przetrwalników, czyli nasion, które umożliwiają przetrwanie mikroorganizmów w niesprzyjających warunkach. Wszelkie inne metody sterylizacji są niewystarczające i jest to tylko dezynfekcja.

### Gdzie możemy skorzystać z proponowanych zabiegów?

NONI Instytut Urody to największy gabinet kosmetyczny w Cieszynie, miejsce gdzie, w miłej atmosferze i przy filizance dobrej kawy mogą Państwo skorzystać z wielu zabiegów upiększających i relaksacyjnych. Spośród innych gabinetów nasz instytut wyróżnia się pięknym wnętrzem, relaksacyjną muzyką i bogatą ofertą zabiegową. Ponadto, dzięki zastosowaniu wysokiej klasy urządzeń i produktów kosmetycznych mamy pewność, że proponujemy zabiegi, które pomogą zachować zdrowie i urodę na długie lata. Będziemy zaszczytzeni mogąc udzielić Państwu fachowej pomocy, bo praca w salonie to nasza pasja i świadomy wybór profesji.





Maria Cholewka

# O zdrowiu, przyczynach chorób i profilaktyce

Wywiad z lekarzem medycyny, profesorem medycyny niekonwencjonalnej Mikołajem Ganuszcakiem



Mikołaj Ganuszcak lekarz medycyny o specjalizacjach w zakresie pediatrii, neurologii, chorób wewnętrznych, psychologii i terapii naturalnej oraz profesor medycyny niekonwencjonalnej – właściciel Centrum Medycyny Niekonwencjonalnej „Dar” w Bielsku-Białej.

**W obecnych czasach można zaobserwować, że coraz więcej ludzi choruje. Medycyna konwencjonalna w niektórych przypadkach rozkłada ręce z bezsilności, a medycynę niekonwencjonalną traktuje się mało poważnie. Stąd pomysł na artykuł dotyczący zdrowia i profilaktyki.**

## Jaka jest definicja zdrowia i na co należy zwracać uwagę?

Zdrowie to równowaga ciała i ducha. Niestety, na aspekt ducha nie zwracamy uwagi. Najgorsze jest to, że w ostatnich latach nie dbamy również o ciało. Jest to spowo-

downe szybkim tempem życia, brakiem czasu itd.

Zdrowie to stan umysłu – systemu nerwowego, to jak myślimy, jak odbieramy informacje czy też jak reagujemy na różne czynniki stresowe. Drugi warunek zdrowia, to kondycja ciała.

Nasze zdrowie w dużej mierze zależy również od ilości tlenu jaki dostaje nasz organizm, od ilości słońca. Jeśli o to nie dbamy, następuje pogorszenie stanu zdrowia, szczególnie odczuwalne na wiosnę jako osłabienie.

Ogromne znaczenie dla zdrowia ma jakość naszego jedzenia. Polecam program

„Wiem co jem”, który skierowany jest do osób chcących zdrowo się odżywiać oraz kupować tylko produkty dobrej jakości.

## Co Pan sądzi o medycynie konwencjonalnej?

Medycyna konwencjonalna często leczy na poziomie objawów a nie przyczyn. Przykład – przychodzi pacjent z nadciśnieniem i mało który lekarz szuka przyczyny, przepisuje leki rozkurczowe, leki na obniżenie ciśnienia, moczopędne itd. Ta sama osoba ma często jeszcze inne dolegliwości, więc idzie do kolejnego specjalisty, który przypisuje mu kolejne lekarstwa. Ten pacjent trafia w końcu







do mnie i pokazuje z 10 leków, które zażywa, żaden z jego lekarzy nie wie jak te wszystkie leki czy grupa leków działają razem na jego organizm. Mają one wskazania i przeciwwskazania i często skutków ubocznych leków jest więcej aniżeli korzyści. To nie znaczy, że nie wolno lub nie należy stosować leków, ale zawsze trzeba się zastanowić czy one bardziej zaszkodzą czy pomogą.

### Z jakimi schorzeniami najczęściej zgłaszają się do Pana pacjenci?

Istnieje coś takiego jak progresja cichych epidemii z pogorszeniem stanu zdrowia, co ma związek z rozwojem gospodarczym/dobrobytem. Jej przykładem jest chroniczne zmęczenie, które mało kto bada. Spowodowane jest ono różnymi sytuacjami stresowymi np. przepracowaniem, małą ilością snu, problemami rodzinnymi itd. Pacjent czuje się źle, jest zmęczony, robi podstawowe badania krwi, moczu, USG i okazuje się, że wszystkie wyniki są w miarę dobre. Niestety, jest to często zawodne, bo na organizm trzeba patrzeć holistycznie, a nie na poszczególne organy osobno.

### Proszę podać przykład wpływu zmęczenia na nasz organizm?

Zwykle jako pierwsze pojawiają się objawy psychologiczne. Następnie dochodzą zaburzenia na poziomie równowagi hormonalnej. Zwykle robimy badania np. tarczycy, która ma bardzo duże znaczenie dla funkcjonowania całej gospodarki naszego organizmu. Ważne jest również gospodarka hormonalna nadnerczy. Nie zwracamy uwagi na poziom hormonu przysadki mózgowej. Ogólnie mówiąc, w stanach zmęczenia następują zakłócenia hormonalne.

### Jak stres wpływa na nasz organizm?

Nasz organizm tak pracuje, że poprzez stres wpływa na kilka stref skurczowych. Pojawiają się napięcia w układzie krążenia, w klatce piersiowej, w jamie brzusznej, w kręgosłupie, w mózgu. Przez napięcie następuje gorsza przemiana materii. Niekoniecznie musi być to ból, to po prostu napięcie. Pojawiają się niedobory enzymów trawiennych wywołujące zakłócenie pracy wątroby i trzustki. Ich skutkiem mogą być skłonności do zapać lub biegunki powodujące niedobór odpowiednich składni-

ków odżywczych. Nasz organizm staje się niedożywiony. Jak do tego dodamy jeszcze spożywanie wysoko przetworzonej żywności z dużą ilością toksyn, pestycydów, środków stymulacji wzrostu roślin, to pojawiają się objawy toksemii.

### A co z otyłością?

Jednym z istotnych sygnałów zaburzeń metabolicznych w naszym organizmie jest otyłość. Aż 70–80% dzieci w szkołach jest otyłych i to samo dotyczy dorosłych. Mamy tu do czynienia z pewnym paradoksem – z jednej strony mamy otyłość wynikającą z nadmiaru pożywienia, a z drugiej strony niedobory ważnych składników odżywczych. W medycynie konwencjonalnej pacjent idzie wtedy do lekarza i jest niestety za późno, bo każda choroba – zanim pojawią się objawy kliniczne – ma czas na rozwój np. na zwyrodnienia stawów czy kręgosłupa pracujemy 7–8 lat zanim pojawią się objawy bólowe. W taki sposób nasz organizm funkcjonuje.

### Na co powinniśmy zwracać uwagę kupując żywność i jak prawidłowo się odżywiać?

Jak wiadomo lepiej zapobiegać niż leczyć – powinniśmy się stosować do słów Hipokratesa: *Niech pożywienie będzie lekarstwem a lekarstwo pożywieniem*, cały czas powinniśmy o tym pamiętać. Na pierwszym miejscu w naszym menu powinny się znaleźć produkty, które rosną na słońcu i są najmniej przetworzone w jakikolwiek sposób. Powinniśmy zwracać uwagę na jakość produktów, a nie na piękne opakowanie czy wygląd. Wiele produktów w naszych sklepach jest wysoko przetworzonych i nieożywczych dla naszego zdrowia.

Powinniśmy zmienić nawyki w sposobie jedzenia – prawie każdy z nas je za dużo. Powinniśmy jeść tak jak napisano w Biblii – na cały dzień ma wystarczyć jedzenia w takiej ilości, jaka może zmieścić się w dwóch swoich dłoniach. To jest wystarczająca ilość. Zmniejszamy ilość spożywanego jedzenia jednocześnie zwracając uwagę na jego jakość.

Najgorszy nawyk to tzw. obiadokolacja. Człowiek cały dzień jest głodny, nie ma czasu na posiłek, wieczorem je obiadokolację nie kontrolując apetytu i zjadając 2–3 razy więcej aniżeli powinien. Po tak obfitej

kolacji gorzej śpimy. Jeść powinno się 3–4 razy dziennie w małych ilościach, a wieczorem iść spać na wpół głodnym.

### Co jeszcze wprowadzić do naszego stylu życia by być zdrowym i czuć się dobrze?

W profilaktyce bardzo ważny jest wysiłek fizyczny i dobrze by było, aby stał się on codziennością. Wskazana jest gimnastyka, rozciąganie, siłownia, rowerek, po prostu co kto lubi. Człowiek jest tak skonstruowany, że mięśnie powinny pracować. Nie chodzi o to, aby mieć ładne mięśnie. Człowiek powinien się przynajmniej dwa razy w tygodniu spocić od pracy mięśni, inaczej nie ma detoksykacji, nie ma oczyszczania. Jak nie ma ruchu, to czujemy się pełni i mamy skłonności do zapać rano wstajemy z ciężką głową, niewyspani.

W profilaktyce ważną rolę odgrywają spacer – to nie tylko ruch mięśni, nie tylko układ krążenia, ale także pozytywne myślenie. Podczas spaceru negatywne myśli znikają, bo myślimy o przyrodzie, a środowisko ma na nas bardzo pozytywny wpływ, którego na co dzień nie doceniamy. Każdy po spacerze czuje się lepiej, ma lepszy nastrój i samopoczucie.

Kolejnym problemem, na który nie zwracamy uwagi, jest picie niewystarczającej ilości wody. Niedobór wody to niedobór enzymów, zła przemiana materii, wysoki poziom toksyn. Jeżeli pijemy za mało wody, to następuje zatrzymanie toksyn w naszym organizmie powodując zmęczenie, bóle głowy, a my nie wiemy od czego. Jest nawet metoda leczenia migreny wodą – w niektórych przypadkach wystarczy tylko nawodnić organizm. Tak więc woda ma niesamowity wpływ na wszystko, co się dzieje w naszym organizmie.

Oczywiście do profilaktyki należy również zaliczyć basen i saunę. To są starożytnie elementy detoksykacji i oczyszczania organizmu.

Jak człowiek może być zdrowy kiedy siedzi 8–10 godzin za biurkiem do pracy i z pracy jedzie samochodem, zjada obiadokolację, potem zasiada przed telewizorem. Przy takim stylu życia organizm prędzej czy później zareaguje brakiem zdrowia. To są takie ogólne podstawy dbania o nasze zdrowie.

**Mam nadzieję, że coraz więcej osób świadomie podchodzi do swojego zdrowia, życia i chętnie skorzysta z cennych wskazówek profesora.**





## PPG - przyciąga utalentowanych

PPG stało się jednym z nielicznych w Polsce sygnatariuszy Karty Różnorodności. Karta jest wyjątkowym zobowiązaniem do wprowadzenia zakazu dyskryminacji w miejscu pracy i działania na rzecz tworzenia i promocji różnorodności, do których należą: osobowość, płeć, wiek, przekonania czy doświadczenia. Decydując się na implementację tego narzędzia, PPG działa na rzecz spójności i równości społecznej, angażując do nich wszystkie zatrudnione osoby oraz partnerów biznesowych i społecznych.

O społecznym zaangażowaniu, braku dyskryminacji w miejscu pracy, wspieraniu talentów rozmawiamy z Anną Wielgosz, szefową działu HR w PPG Polifarb S. A. Cieszyn.

### Jakie inicjatywy podejmuje PPG, żeby stworzyć dla swoich pracowników atrakcyjne miejsce pracy? Jak rozwija się i promuje talenty?

PPG jest światową korporacją, która zarówno na świecie, jak i w Polsce, realizuje spójny program rozwoju i promowania talentów wszystkich zatrudnionych, nakierowany w równym stopniu na kobiety, tak jak i na mężczyzn, zgodnie z polityką różnorodności.

Wspieranie talentów to przede wszystkim ich rozwój oraz ukierunkowanie, a odbywa się w trojaki sposób. Po pierwsze, to praca codzienna, na miejscu. Staramy się, by uczynić nasze miejsce pracy atrakcyjnym dla pracowników, a standardy BHP i środki ochrony osobistej gwarantować na najwyższym poziomie.

Po drugie, prowadzimy różnorodne szkolenia, które wynikają zarówno z potrzeb biznesowych, jak i oczekiwań naszych pracowników. Mają one charakter indywidualny lub grupowy. Najczęściej odbywają się w Cieszynie lub innych lokalizacjach PPG w Polsce. Mamy również katalog szkoleń na poziomie europejskim, między innymi nakierowany na obecnych lub przyszłych menedżerów.

Po trzecie, mamy elastyczne rozwiązania pozwalające godzić pracę z życiem rodzinnym. Na przykład już na etapie procesu rekrutacji na tzw. krótkiej liście, czyli finalnej liście kandydatów, zapewniamy balans między liczbą mężczyzn i kobiet. Później, na etapie zatrudnienia, mamy

elastyczne rozwiązania dotyczące czasu pracy. W szczególnych okolicznościach, pracownicy, którzy są dyspozycyjni, ale z różnych powodów w danym dniu nie mogą przyjechać do firmy, mają możliwość pracy w domu, zdalnie. Mamy przecież do dyspozycji laptopy, komórki – jest XXI wiek. Oprócz tego, godziny wejścia czy wyjścia z pracy są dostosowane do potrzeb pracowników, nie są sztywne, jest spory przedział, w ramach którego pracownicy w uzgodnieniu z przełożonymi, mogą przychodzić i wychodzić.

PPG wspiera wszystkich pracowników, ale szczególną opieką otacza kobiety. Dla młodych rodziców mamy specjalną wyprawkę niemowlaka, wyprawkę pierwszoklasisty oraz wsparcie w ramach funduszu świadczeń socjalnych – półkolonie, obozy i kolonie letnie. Współfinansujemy doroczne uroczystości takie jak Dzień Dziecka czy Mikołajki.

Dbamy też o naszych emerytów, organizujemy dla nich specjalny dzień w roku, są zaproszeni na obiad z zarządem, otrzymują drobne upominki, jest to bardzo uroczysty dzień. W całej korporacji równocześnie ogłaszamy też raz w roku Tydzień Zdrowia i Dobrego Samopoczucia, podczas którego wszystkie aktywności mają charakter rekreacyjny. Natomiast dbamy o to, by dla naszych pracowników trwały one przez cały rok. Organizujemy górskie wycieczki, karnety na basen i lodowisko, lekcje samoobrony, wynajmujemy boisko na turnieje piłki nożnej, dostępne są też karty multisport.

Szczególną uwagę przykładamy do bezpieczeństwa pracowników. Bardzo zależy nam na tym, aby pracowali w bezpiecznych warunkach, troszczymy się też o ich kondycję poza godzinami pracy.

### PPG jest aktywnym uczestnikiem życia Cieszyna i okolic poprzez akcje charytatywne i działalność pracowników – wolontariuszy

To prawda, podejmujemy wiele działań na rzecz środowiska lokalnego, głównie skierowanych do dzieci z placówek specjalnych, szkół i przedszkoli. Umożliwiamy naszym społecznym partnerom nie tylko odmalowanie, ale też kompleksowy remont. Tak było w Zespole Placówek Szkolno-Wychowawczo-Rewalidacyjnych w Cieszynie, gdzie przeprowadziliśmy remont korytarza w części stołówkowej i internatowej o wartości 30 tys. EU i razem z artystami z grupy Paint a Smile ze Szwajcarii ozdobiliśmy przestrzeń kolorowymi postaciami oraz zabawnymi scenkami z życia dzieci. Misją grupy Paint a Smile jest przekształcenie smutnego otoczenia placówek leczniczych i rehabilitacyjnych w kolorowy świat. Sponsorujemy też organizowane przez tę szkołę koncerty charytatywne, kupiliśmy pralkę, dofinansowujemy zakup komputerów, programów i zajęć edukacyjnych.

Od kilku lat udzielamy się w inicjatywie Szlachetna paczka. Wspieramy też Dom Samotnej Matki w Cieszynie, odnowiliśmy tam i dofinansowaliśmy plac zabaw, podarowaliśmy dużą ilość farb na odmalowanie pomieszczeń. Pomagamy przedszkolom i szkołom jak np. w Pogwizdowie i w Markłowicach. Wspieramy także osoby indywidualne np. w przypadkach losowych wydarzeń przekazujemy farby. Sponsorujemy duże koncerty miejskie, jak podczas Święta Trzech Braci w Cieszynie. Skocznia w Wiśle też została odmalowana naszymi farbami.





# Poszukujemy pracowników



którzy chcieliby rozwijać się w obszarze produkcji, kontroli jakości, logistyki, łańcucha dostaw, utrzymania ruchu, zakupów, administracji, R&D



W PPG codziennie rozwijamy i dostarczamy farby, powłoki i materiały, którym nasi klienci ufają od ponad 130 lat. Dzięki zaangażowaniu i kreatywności, możemy rozwiązać największe problemy naszych klientów, a współpracując ściśle znajdujemy właściwą drogę naprzód. Z siedzibą w Pittsburghu, USA, działamy i proponujemy innowacyjne rozwiązania w ponad 70 krajach. Obsługujemy klientów na rynku budowlanym oraz producentów produktów konsumenckich, przemysłowych i transportowych i rynków wtórnych.

## oferujemy:

- Umowę o pracę, elastyczne formy zatrudnienia
- Atrakcyjne wynagrodzenie
- Pracę w międzynarodowej firmie będącej liderem w swojej branży
- Możliwość rozwoju zawodowego poprzez uczestnictwo w ciekawych projektach

**Osoby zainteresowane prosimy o kontakt:  
[rekrutacja.cieszyn@ppg.com](mailto:rekrutacja.cieszyn@ppg.com) 661 947 993**

Tak jak Ty, chcemy coś zmienić w naszym świecie.



Program Colorful Communities to inicjatywa naszej firmy, w ramach której upiększamy okolice naszych zakładów na całym świecie. Dzięki niemu odnowiliśmy plac zabaw w Parku pod Wałką w Cieszynie, a w centrum powstały dwa wspaniałe murale nawiązujące do legendy o trzech braciach, założycielach miasta.

Grupa Przyjaciele z PPG to wolontariusze wywodzący się spośród naszych pracowników. Spotykamy się raz na kilka miesięcy, oni mówią wtedy gdzie w społeczności lokalnej potrzebna jest pomoc, organizujemy się w zespoły, prosimy zarząd, który daje nam farbę, a my malujemy w ramach wolontariatu.

Często zapewniamy też pomoc naszych malarzy, na przykład odmalowaliśmy większość pomieszczeń przedszkola w Markłowicach, zakupiliśmy im też zabawki edukacyjne dla dzieci. Ważną dla nas inicjatywą w ramach społecznej odpowiedzialności biznesu było zakupienie samochodu specjalistycznego dla Ochotniczej Straży Pożarnej.

### **Jest pani młodą mamą, łączy karierę zawodową z wychowywaniem dziecka, dojeżdża Pani codziennie do pracy z daleka, PPG musi być dla Pani wyjątkowym pracodawcą.**

Niedawno menedżerowie z Europy zorganizowali w naszej firmie w Cieszynie lunch dla utalentowanych kobiet, aby je wyróżnić i pokazać ich rolę w rozwoju naszej organizacji. PPG wspierając rozwój kobiet, zapewnia im także szeroką reprezentację w pełnieniu funkcji zarządczych. Jestem jedną z osób, która z firmą związana jest od samego początku swojej kariery. Przyszłam do PPG po studiach. Skończyłam je na Uniwersytecie Strathclyde w Szkocji, a następnie dostałam się na staż do PPG w Anglii, a po jego zakończeniu zostałam menedżerem personalnym fabryki. Później, ze względu na chęć założenia rodziny, chciałam wrócić do Polski, a ponieważ jestem ze Śląska, PPG zaproponowało mi pracę w Cieszynie. I tak dojeżdżam – jest to kompromis – 75 km w jedną stronę, ale wszystko można uzgodnić z przełożonymi. Staram się być tu na miejscu codziennie, natomiast nie zawsze jest to możliwe. Moi przełożeni to rozumieją, mam możliwość pracy z domu lub elastycznego dostosowania czasu pracy. Bycie mamą sprawia, że jeszcze lepiej rozumiem sytuację kobiet zatrudnionych w naszej firmie. Mnie dano szansę na rozwój kariery i ja także chcę dać te same możliwości innym kobietom z naszej organizacji, znaj-

dującym się w podobnej sytuacji. O potrzebach kobiet rozmawiam w naszej firmie także z mężczyznami, bo przecież pełnią oni w dzisiejszych czasach bardzo ważną rolę w życiu rodzinnym. Nie są tak jak kiedyś przede wszystkim żywicielami rodziny, tylko angażują się w obowiązki rodzinne, przejmują role tradycyjnie zarezerwowane dla kobiet. Wspierają je i rozumieją, że kobiety również chcą poświęcać się rozwojowi zawodowemu. Chciałabym, żeby wszystkie zatrudnione kobiety czuły się tak jak ja – że pracodawca je słucha i jest otwarty na ich potrzeby na różnych etapach ich życia, umożliwiając im rozwój kariery i realizowanie się jako matek.

### **W jaki sposób PPG wspiera kariery kobiet w firmie poprzez działające w nim Forum Rozwoju Kobiet?**

Forum Rozwoju Kobiet (Women's Leadership Council), działa w Europie od kilku lat, natomiast w PPG Polska – od zeszłego roku. W poszczególnych krajach organizowane są spotkania kobiet. Prowadzą je liderki biznesu naszej firmy na szczeblu europejskim, a rozmawia się na nich o możliwościach rozwoju kariery kobiet w PPG. W ubiegłym roku odbyło się pierwsze spotkanie w Polsce i została powołana polska rada lokalna. Jej celem jest prezentowanie roli kobiet w PPG i inicjatyw podejmowanych przez kobiety. Mamy listę zdefiniowanych działań, które będą prezentowane także szerzej, w tym roku na spotkaniu Liderów Biznesu w Polsce.

### **PPG było partnerem akcji Dress for Success, której celem jest aktywizacja bezrobotnych kobiet na rynku pracy**

Finał pierwszej akcji Dress for Success w PPG to 130 sztuk ubrań i dodatków zebranych i przekazanych przez koleżanki, menedżerki naszej firmy, kobietom, które zostały wykluczone z rynku pracy i otrzymują pomoc, by powrócić do życia zawodowego. Dress for Success to organizacja, która pomaga im w przygotowaniu się do rozmów kwalifikacyjnych, prowadzi warsztaty z wizażu i stroju biznesowego, ale przede wszystkim zapewnia wsparcie psychologiczne, by wzmocnić poczucie własnej wartości uczestniczkom programu.

### **Na czym polega i jakie korzyści przynosi PPG współpraca z uczelniami wyższymi?**

O nasz wizerunek jako pracodawcy, którego będą wybierali najlepsi studenci albo absolwenci najlepszych uczelni, dbamy poprzez

reklamę naszej firmy na targach pracy. Odbywają się one w największych miastach akademickich w Polsce. Z racji lokalizacji, jesteśmy najbardziej zainteresowani Śląskiem Cieszyńskim, ale również Gliwicami, Katowicami, Wrocławiem, Krakowem, gdzie działają politechniki. Targi pracy to bardzo nowoczesny i skuteczny sposób pozyskania tzw. nowego narybku. Pojawia się na nich bardzo dużo studentów, również absolwentów, zostawiają swoje CV, rozpoczynają z nami współpracę na zasadzie praktyk lub staży. Uczestniczymy też w panelach dyskusyjnych, które odbywają się podczas targów pracy, na których staramy się przekazać studentom wiedzę jak skutecznie przygotować się do rozmowy z pracodawcą – co powinni wiedzieć i zrobić, by dostać jak najlepszą pracę. Teraz w Polsce mamy rynek pracownika, jest bardzo dużo ofert pracy, natomiast w mojej opinii jakość tych ofert jest często dość niska. Pracę jest łatwo znaleźć, ale pracę dobrą, dobrego pracodawcę, który będzie szanował pracownika, który będzie wyznawał pewne wartości i postępował zgodnie z nimi – takich pracodawców wciąż brakuje na rynku pracy. Na podstawie mojego doświadczenia w branży HR uważam, że warto szukającemu pracy zainwestować trochę wysiłku i czasu, przemyśleć sobie jak jej szukać, by zacząć start na jak najwyższym poziomie. Dzięki temu kariera bardzo fajnie potoczy się później w firmie, która te oczekiwane, cenione przez młodego człowieka wartości, posiada.

### **PPG współpracując z uczelniami organizuje dla studentów konkurs „Inżynier przyszłości”**

Nie jest to pierwsza inicjatywa tego typu, wcześniej takie konkursy organizowała nasza jednostka we Wrocławiu. Wiemy, że cieszą się one na uczelniach sporym zainteresowaniem. Nasza współpraca ze szkołami wyższymi jest szeroka i wieloletnia, szczególnie z politechniką gliwicką. Studenci piszą prace dyplomowe, magisterskie, doktoraty, często później zostają naszymi pracownikami. Oprócz tego organizujemy wycieczki do naszego zakładu i prelekcje na uczelniach wydziałach, które prowadzi prezes zarządu PPG. Razem z nim jadą przedstawiciele wielu różnych wydziałów PPG, najczęściej jest to grupa 8-osobowa, więc jak widać, wizyty na uczelniach traktujemy bardzo poważnie. Dofinansowujemy też sprzęt laboratoryjny na uczelniach, przyjmujemy na praktyki i staże, dzięki czemu absolwenci płynnie stają się naszymi pracownikami.







Dyrektor Sklepu Leroy Merlin  
w Cieszynie - Anna Musiolik

## Dla domu z pomysłem

Szanowni Państwo, Leroy Merlin w Cieszynie równie mocno jak w latach ubiegłych angażuje się społecznie na terenie Ziemi Cieszyńskiej. Sklep przygotował harmonogram działań relacyjnych na cały rok 2017, a szczególnie gorąco chcemy zaprosić do udziału w nich w okresie wiosenno-letnim.

W naszej ofercie dostępne są atrakcyjne liczne szkolenia o różnorodnej tematyce, polecamy te najbliższe obecnej porze roku – „Odkryj smaki ziół w swojej kuchni” i „Nawozy i ochrona roślin”. Proponujemy również niecodzienne warsztaty z majsterkowania zarówno dla kobiet, jak i mężczyzn, a dla dzieci i ich rodziców „Dzieciaki Sadzeniaki”. Podczas tych warsztatów pracownicy Sklepu w Cieszynie podzielą się pasją do kwiatów, nauczą je pielęgnować i rozbudzą w dzieciach zainteresowanie przyrodą.

W lipcu zapraszamy na moc atrakcji i wspólne świętowanie drugich urodzin Sklepu Leroy Merlin w Cieszynie. Będziemy również z Wami na Święcie Trzech Braci i na kultowym „Gorolu” w Jablonkowie. Dokładny harmonogram naszych działań na rzecz społeczności lokalnej zamieszczamy dla Państwa we wkładce dołączonej do gazety.

Wspierając ideę wydawniczą Stowarzyszenia Klub Kobiet Kreatywnych, dodajemy specjalnie dla Czytelniczek i Czytelników kupony rabatowe ważne do końca września 2017 roku.

Życzę Państwu wiele radości z realizowanych zakupów i usług zgodnie z naszym hasłem – Dla domu z pomysłem!

W imieniu załogi Sklepu Leroy Merlin w Cieszynie,  
dyrektor Anna Musiolik

## DZIECIAKI SADZENIAKI

Flagowa akcja Leroy Merlin Polska skierowana jest do przedszkolaków i uczniów młodszych klas szkół podstawowych.

Dzięki organizowanym warsztatom dzieci mogą nauczyć się pielęgnacji roślin. Dzieci najlepiej przyswajają wiedzę przez zabawę, dlatego Dzieciaki Sadzeniaki to zabawa „w przesadzanie kwiatów”.

# 80 671

Dzieci z całej Polski  
wzięło udział w  
warsztatach

# 2 227

Zorganizowanych  
spotkań



• Dyplom dla każdego  
uczestnika warsztatów

- Ekwipunek młodego ogrodnika
- Drobný poczęstunek dla małych ogrodników
- Możliwość zabrania przesadzonych roślin do domu

**LEROY MERLIN**  
dla domu z pomysłem



# Kupiłeś mieszkanie? Urządź je z Leroy Merlin!

## Oferujemy:

- wizualizację twojego mieszkania
- produkty na całe mieszkanie już od 250 zł/m<sup>2</sup>
- stały kontakt z osobą prowadzącą Twoją inwestycję

## Zapewniamy:

- stałe ceny kosztorysowe
- punktualny transport
- produkty na zamówienie specjalne

już od  
**250**  
zł/m<sup>2</sup>

Dopasujemy się do Twoich potrzeb i możliwości finansowych.

przykładowa realizacja\*  
mieszkanie 72 m<sup>2</sup>

### wizualizacja



### adaptacja mieszkania



### koszty

materiały	20 667 zł
metraż mieszkania	72 m <sup>2</sup>
<b>średni koszt 1 m<sup>2</sup></b>	<b>288 zł</b>

\*Szczegóły w Punkcie Informacyjnym sklepu Leroy Merlin Cieszym



# SEZON WIOSNA-LATO 2017 W LEROY MERLIN CIESZYN



## CZERWIEC

1.06.2017

Dzień Dziecka z Leroy Merlin.

10-12.06.2017

Święto Trzech Braci – będziemy tam z naszymi niespodziankami.

06

05

## MAJ

2.05.2017

Przyjdź ze swoim mężczyzną na wspólne majsterkowanie.

z Leroy Merlin.

6.05.2017

Odwiedź nasz Punkt Projektowy i weź udział w szkoleniu "Odkryj smaki ziół w swojej kuchni" – dla uczestników prezentacji rabatu na zioła.

Zgłoszenia pod numerem tel. 33 851 68 09 do dnia 30.04.2017 r.

7.05.2017

Przyjdź do nas ze swoją pociechą i weź udział w Dzieciakach Sadzeniakach.



07

## LIPIEC

08-16.07.2017

Świętujcie z nami nasze drugie urodziny – zapraszamy na moc atrakcji!

08

## SIERPIEŃ

04-06.08.2017

Będziemy na święcie górskim w Jablonkowie!

09

## WRZESIEŃ

16.09.2017

Zaadoptuj zwierzaka – wspólna akcja Leroy Merlin Cieszyn i fundacji dla zwierząt.

22.09.2017

Malowanie bud dla psów z Leroy Merlin Cieszyn – zapraszamy do konkursu szkoły zawodowe i technika z Cieszyna i okolic.

Liczba miejsc ograniczona, zgłoszenia do 15.09.2017 r. pod numerem tel. 33 851 68 80.

**LEROY MERLIN**  
dla domu,  
z pomysłem

MAJ 2017

**10% rabatu**

NA NARZĘDZIA OGRODNICZE,  
NAWOZY I PODŁOŻA

Kupon ważny do końca miesiąca.  
\*Kupon do realizacji w LM Cieszyn. Szczegóły  
promocji dostępne w regulaminie w LM Cieszyn.



CZERWIEC 2017

**10% rabatu**

NA MEBLE KUCHENNE,  
AKCESORIA DO KUCHNI, BLATY,  
ZLEWOZMYWAKI I BATERIE

Kupon ważny do końca miesiąca.  
\*Kupon do realizacji w LM Cieszyn. Szczegóły  
promocji dostępne w regulaminie w LM Cieszyn.



LIPIEC 2017

**10% rabatu**

NA KLIMATYZATORY

Kupon ważny do końca miesiąca.  
\*Kupon do realizacji w LM Cieszyn. Szczegóły  
promocji dostępne w regulaminie w LM Cieszyn.



SIERPIEŃ 2017

**10% rabatu**

NA BASENY OGRODOWE

Kupon ważny do końca miesiąca.  
\*Kupon do realizacji w LM Cieszyn. Szczegóły  
promocji dostępne w regulaminie w LM Cieszyn.



WRZESIEŃ 2017

**10% rabatu**

NA OŚWIETLENIE DZIECIĘCE  
I LAMPKI BIUROWE

Kupon ważny do końca miesiąca.  
\*Kupon do realizacji w LM Cieszyn. Szczegóły  
promocji dostępne w regulaminie w LM Cieszyn.





## Śląsk Cieszyński - miejsce najbliższe memu sercu

O wyjątkowości Śląska Cieszyńskiego, promowaniu jego zwyczajów oraz roli kobiecych inspiracji z Sylwią Mokrysz, Prokurentem Mokate SA, rozmawia Roma Rojowska

**Mokate, choć dziś działa na skalę międzynarodową, pozostaje rodzinną firmą z siedzibą w Ustroniu. Nie chodziła Państwu po głowie zmiana lokalizacji?**

Ani przez chwilę. Śląsk Cieszyński to nasza Mała Ojczyzna. Z jej zwyczajami i tradycjami jesteśmy rodzinnie związani od pokoleń. To miejsce jest najbliższe memu sercu na świecie. Poza tym, jest świetnie skomunikowane, co ułatwia podróżowanie.

**Od kilku lat aktywnie wspierają Państwo Kongres Kobiet Śląska Cieszyńskiego, skąd taka decyzja?**

Promowanie aktywności kobiet, zarówno zawodowych, jak i społecznych czy artystycznych jest nam bliskie od dawna. Moja mama, Teresa Mokrysz w 2000 roku została uhonorowana nagrodą Najbardziej Przedsiębiorczej Kobiety Świata. Zawsze aktywnie uczestniczyła w akcjach, które za cel stawiały wsparcie zawodowej aktywności pań. Jest doskonałym przykładem kobiety sukcesu, która może inspirować innych. Swoją działalnością zainspirowała i mnie. Mam zaszczyt być ambasadorką w Polskiej Sieci Ambasadorów Przedsiębiorczości Kobiet. Kongres Kobiet Śląska Cieszyńskiego był więc dla nas naturalnym wyborem.

**Angażują się też Państwo w inne projekty w regionie.**

Tak jak wspomniałam, jesteśmy mocno związani ze Śląskiem Cieszyńskim. Stąd jego rozwój, promowanie zwyczajów i pielęgnowanie tradycji są dla nas szczególnie ważne. Byliśmy partnerem wydania *Słownika gwary cieszyńskiej*, niezwykle cennej pozycji. Na jego kartach znajduje się spory kęs historii tej ziemi. Tym cenniejszej, że obecnie coraz mniej osób mówi gwarą i piękna mowa naszych przodków odchodzi w zapomnienie. Co roku wspieramy nasz lokalny *Kalendarz Ustroński* i *Pamiętnik Ustroński*.



**A szachy?**

Szachy to wielka pasja mojego brata Adama, Prezesa Mokate SA. Dzięki jego działaniom w Golezowie odbywają się popularne turnieje szachowe Mokate Open, które z edycji na edycję, przyciągają coraz większe grono graczy. Co ważne, graczy z wysokiej półki. Działa tam również Akademia Szachowa Mokate, która promuje tę szlachetną grę wśród dzieci i młodzieży.

**Jest też wiele akcji, którymi nie chcą się Państwo chwalić.**

To prawda. Wspieramy przede wszystkim najbardziej potrzebujących z obszaru opieki społecznej, służby zdrowia i edukacji, co jest dla nas źródłem satysfakcji.

**Dziękuję za rozmowę.**







*The Magic Experience*

[www.loydtea.pl](http://www.loydtea.pl)





# Nowoczesne studia dofinansowane w Cieszynie

Już od października 2017 r. w cieszyńskim Wydziale Zamiejscowym Wyższej Szkoły Biznesu realizowany będzie projekt „Praktyczne programy kształcenia w Wydziale Zamiejscowym w Cieszynie Wyższej Szkoły Biznesu”, w ramach którego mieszkańcy naszego regionu będą mogli rozpocząć bardzo nowoczesne, dofinansowane studia inżynierskie i magisterskie.

## Najnowocześniejsze metody dydaktyczne

Studenci będą korzystali z najnowszych metod kształcenia, które Wyższa Szkoła Biznesu wdraża jako jedna z pierwszych uczelni w kraju. Taką metodą jest learning by developing polegającą na uruchomieniu triady student-nauczyciel-pracodawca. Metoda ta opiera się na schemacie - pracodawca zleca do rozwiązania studentowi realny problem, którego rozwiązanie przygotowuje, w oparciu o specjalistyczne oprogramowanie do symulacji, pod okiem nauczyciela. Wygenerowane rozwiązania będą mogły być wdrożone w przedsiębiorstwach biorących udział w projekcie. Dzięki szerokiej współpracy Uczelni z przedsiębiorstwami oraz stowarzyszeniami branżowymi, np. z Polską Izbą Motoryzacji istnieje możliwość pozyskania realnych problemów do projektów studenckich od regionalnych przedsiębiorstw reprezentujących różne branże przemysłu.

## Wykładowcy – praktycy

Ogromnym atutem studiów w Wyższej Szkole Biznesu są eksperci posiadający bogate doświadczenie zawodowe, którzy w przystępny sposób dzielą się swoimi umiejętnościami i wiedzą ze studentami. Dzięki temu studenci zdobywają kompetencje zawodowe poszukiwane przez pracodawców.

## Wizyty studyjne

W trakcie studiów studenci Wydziału Zamiejscowego w Cieszynie WSB będą uczestniczyli w cyklu wyjazdów do wiodących na rynku przedsiębiorstw. Dzięki temu będą mieli oka-

zję poznania struktury korporacyjnej, uczestniczyć w prezentacjach, wykładach i spotkaniach, a co najważniejsze, Uczelnia stwarza możliwość skonfrontowania posiadanej wiedzy z praktyką. Wizyty studyjne w firmach to również okazja do nawiązania współpracy, która bardzo często przeradza się w praktyki, staże czy oferty stałej pracy.

## Studia dofinansowane = tańsze

Dzięki dofinansowaniu ze środków Unii Europejskiej czesne na studiach realizowanych w ramach projektu *Praktyczne programy kształcenia w Wydziale Zamiejscowym w Cieszynie Wyższej Szkoły Biznesu* będzie znacznie obniżone. Niski koszt studiów w połączeniu z atrakcyjnym programem kształcenia będzie stanowił z pewnością sporą zachętę do podjęcia studiów.

W ramach tego projektu uczelnia oferuje cztery, innowacyjne specjalności studiów inżynierskich i magisterskich.

## Inżynier symulacji – studia unikatowe w skali kraju

W naszym kraju brakuje specjalistów posiadających odpowiednie kompetencje pozwalające wykorzystywać możliwości jakie daje nam technika. Odpowiedzią na to zapotrzebowanie są studia realizowane w ramach projektu *Inżynier symulacji*. Ta unikatowa specjalność wyposaża studentów w praktyczne umiejętności kompleksowego symulowania realizowanych w przedsiębiorstwie procesów (np. produkcyjnych, transportu wewnętrznego) z wykorzystaniem specjalistycznego oprogramowania (FlexSim GP, FlexTerm, AnyLogic, FloWorks, OptQuest FlexSim Healthcare), które umożliwia obserwację działań przed rozpoczęciem ich wdrożenia, co pozwala znacznie ograniczyć koszty wdrożeń, zwiększa wydajność, wspiera optymalizację poszczególnych procesów, analizę ryzyk i podjęcie właściwej decyzji.

## Informatyka przemysłowa – studia na potrzeby rynku pracy

Cieszyński Wydział Zamiejscowy Wyższej Szkoły Biznesu od lat z powodzeniem kształci inżynierów Informatyki. W ramach projektu

studiów dofinansowanych na tym kierunku powstała specjalność *Informatyka przemysłowa*. Specjalność jest odpowiedzią na zapotrzebowanie rynku na specjalistów z zakresu przemysłowych zastosowań informatycznych. Absolwenci proponowanej specjalności jako pracownicy związani z przemysłem bardzo dobrze odnajdą się na rynku pracy, ponieważ w ostatnich latach znaczna część inwestycji w Polsce to przede wszystkim rozwój parków maszynowych oraz zwiększenie efektywności osób zatrudnionych.

## Zarządzanie infrastrukturą publiczną – studia magisterskie z myślą o administracji

Jedną z oferowanych specjalności jest *Zarządzanie infrastrukturą publiczną*. Dzięki temu uczelnia wykształci wykwalifikowane kadry do obsługi elektronicznych procesów w administracji publicznej, samorządowej oraz w podmiotach prawa handlowego (spółki kapitałowe) realizującego usługi pożyteczności publicznej (m.in. spółki komunalne odpowiedzialne za produkcję energii elektrycznej i ciepła, gospodarkę odpadami i gospodarkę wodno-ściekową).

## Zarządzanie zrównoważoną energią – czyli optymalizacja zużycia i kosztów każdego typu energii

Zarządzanie energią, niska emisja, smog – to problemy, z którymi muszą zmierzyć się samorządy niemal w całej Polsce, a w szczególności w naszym regionie. Brakuje wykwalifikowanych specjalistów, którzy posiadaliby praktyczne umiejętności, kompetencje i wiedzę tym zakresie. Odpowiedzią na ten problem będą studia dofinansowane studia magisterskie w specjalności *Zarządzanie zrównoważoną energią*. Specjalność jest adresowana do osób zatrudnionych lub planujących w przyszłości zatrudnienie w jednostkach samorządu terytorialnego, innych instytucjach publicznych, spółdzielniach mieszkaniowych, przedsiębiorstwach i różnego typu organizacjach, w których koszty zużycia energii stanowią ważną pozycję w corocznym budżecie.







# WYŻSZA SZKOŁA BIZNESU

## WYDZIAŁ ZAMIEJSCOWY W CIESZYNIE

### STUDIA DOFINANSOWANE Z UE

**NOWOŚĆ!**

#### ▾ Zarządzanie i inżynieria produkcji (studia magisterskie)

- Logistyka w zarządzaniu przedsiębiorstwem
- Menedżer jakości
- Menedżer projektu
- Rachunkowość i zarządzanie finansami
- Zarządzanie infrastrukturą publiczną - **STUDIA DOFINANSOWANE**
- Zarządzanie produkcją
- Zarządzanie przedsiębiorstwem transportowo-spedycyjnym
- Zarządzanie zasobami ludzkimi i psychologia w biznesie
- Zarządzanie zrównoważoną energią - **STUDIA DOFINANSOWANE**

#### ▾ Informatyka (studia inżynierskie)

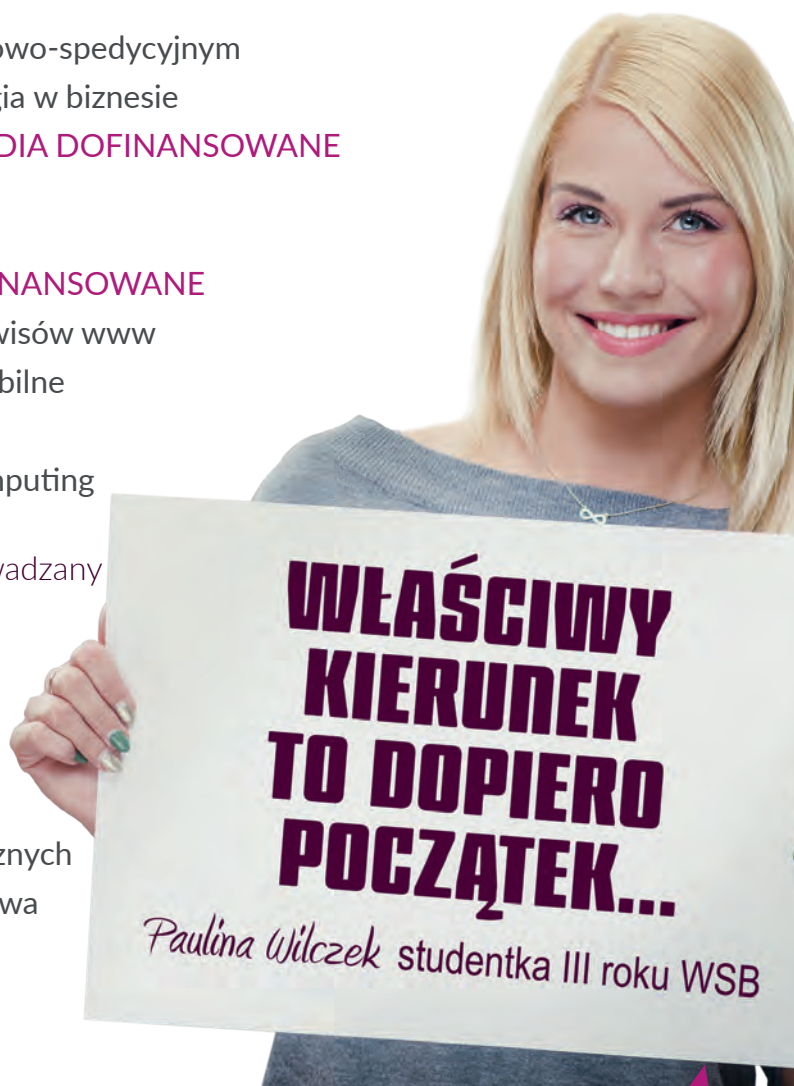
- Informatyka przemysłowa - **STUDIA DOFINANSOWANE**
- Grafika komputerowa i projektowanie serwisów www
- Oprogramowanie systemów i aplikacje mobilne
- Sieci komputerowe i bazy danych
- Systemy przetwarzania danych i cloud computing

#### ▾ Studia menedżerskie – kierunek wprowadzany

- Menedżer projektu
- Menedżer zasobów ludzkich
- Menedżer finansowy w przedsiębiorstwie

#### ▾ Bezpieczeństwo narodowe

- Organizacja i funkcjonowanie służb publicznych
- Służby graniczne w bezpieczeństwie państwa
- Zarządzanie w sytuacjach kryzysowych



**tel. 33 852 30 94**

**[www.wsb.edu.pl/cieszyn](http://www.wsb.edu.pl/cieszyn)**

**Wyższa Szkoła Biznesu w Dąbrowie Górniczej | ul. Frysztacka 44 | 43-400 Cieszyn**



Marta Mędrzak-Gajda

# Ogień cieszy!



Fot. Marta Mędrzak-Gajda

**Latem ubiegłego roku w Cieszynie zaczęła kiełkować nowa inicjatywa. Na dzień dzisiejszy plany są ambitne: założenie stowarzyszenia, regularna organizacja rozmaitych warsztatów i pokazów, nie tylko na terenie miasta i powiatu, ale wszędzie tam, gdzie znajdują się chętni. I w końcu, już tej jesieni największe przedsięwzięcie, czyli organizacja dużej imprezy pod hasłem Święto Ognia**

Jak to wszystko się zaczęło? Inicjatorką całego przedsięwzięcia jest Zefira, czyli Agnieszka Utecht-Pasierbek – absolwentka wrocławskiej ASP, prowadząca własną pracownię ceramiki i szkła w Cieszynie. W ubiegłym roku Agnieszka do współpracy zaprosiła znajomych cieszyńskich twórców dzielących jej pasję: Martę Mędrzak-Gajdę i Marka Gajdę – prowadzących Studio Gajda Pracownię Szkła i Ceramiki

oraz Daniela Badurę. Daniel jako pracownik techniczny Instytutu Sztuki w Cieszynie ma stały kontakt z młodymi, ambitnymi studentami. W związku z tym do tworzenia grupy zaangażowana została dwójka z nich: Weronika Świerczyna i Adrian Czyż – założyciele działającego na UŚ Koła Naukowego Ceramiki „4MA”. Wymieniona szóstka szybko zaczęła planować jak wznieść w mieszkańcach Cieszyna i okolic zapał do tworzenia oraz eksperymentowania... z ogniem w roli głównej!

Tych energicznych i kreatywnych miłośników różnych dziedzin sztuki, rzemiosła i rękodzieła najmocniej połączyła ceramika. Wszyscy są też wielkimi entuzjastami wypałów w różnego rodzaju piecach plenerowych. Posiadając wykształcenie pedagogiczne, oraz spore doświadczenie w prowadzeniu różnego typu zajęć plastycznych grupa zaczęła planować organizację serii wydarzeń artystycznych dla dzieci, mło-

dzieży i dorosłych. W planach są warsztaty ceramiki, witrażu, fusingu, mozaiki, piaskowania czy twórczego recyklingu szkła. Nietypową propozycją eventową są warsztaty budowania różnych rodzajów alternatywnych pieców plenerowych np. do wypału ceramiki, upcyklingu szkła czy... wypieku chleba! Takie zajęcia to dla ich odbiorców niezwykle możliwość kreatywnego spędzenia czasu, integracji i rozwoju swoich artystycznych zainteresowań w przyjaznej i twórczej atmosferze.

Za inaugurację działań grupy *Ogień Cieszy* można uznać pierwszą wspólną budowę „pieca butelkowego” oraz wpał, który odbył się 29.10.2016 roku. W akcji tej brało także udział kilkoro członków uniwersyteckiego Koła Naukowego 4MA. Takie i podobne wydarzenia będą teraz coraz częściej miały miejsce w Cieszynie. *Ogień Cieszy* zachęca do kontaktu zainteresowanych tematem oraz chętnych do zorganizo-







wania u siebie lub do udziału w podobnych wydarzeniach.

Grupa *Ogień Cieszny* poza regularnym prowadzeniem warsztatów planuje na jesień zająć się organizacją *Święta Ognia* – dużego dwudniowego wydarzenia artystycznego w którym głównymi atrakcjami mają być spektakularne pokazy wpałów ceramicznych rzeźb w autorskich piecach. Oprócz tego grupa chce zaprosić artystów szkła i ceramików, by poprowadzili wykłady a także zaprezentowali swoje prace na wystawach oraz kiermaszu sztuki i rękodzieła. Główną atrakcją dla mieszkańców Cieszyna, Czeskiego Cieszyna i okolic mają być rozmaite pokazy, zajęcia czy warsztaty. W obecnej chwili impreza jest w fazie planów, rozmów z potencjalnymi partnerami oraz szukania źródła finansowania. Wkrótce więcej szczegółów pojawi się na facebookowym fanpage'u wydarzenia pod adresem [www.facebook.com/swietoognia](http://www.facebook.com/swietoognia). Zainteresowanych czynnym uczestnictwem w festiwalu (prowadzeniem warsztatów, wolontariatem czy wystawieniem swoich prac na kiermaszu) zapraszamy do kontaktu pod adresem [cieszynskieswietoognia@gmail.com](mailto:cieszynskieswietoognia@gmail.com).

### Grupę inicjatywną *Ogień Cieszny* tworzą:

**Agnieszka Utecht-Pasierbek** – absolwentka Akademii Sztuk Pięknych im. Eugeniusza Gepperta we Wrocławiu – Pro-



jektowania Szkła Użytkowego i Artystycznego na kierunku Wzornictwo. Od 1993 roku zajmuje się wyrobami ceramicznymi. Doświadczenia nabywała w Bielsku-Białej

w pracowniach ceramików Jana Hałata oraz Remigiusza Gryta. Od 2003 roku współpracowała z ośrodkami kultury, Muzeum, Urzędem Miasta i Teatrem w Kaliszu. Obecnie mieszka i prowadzi własną pracownię ceramiki i szkła w Cieszynie.

**Marta Mędrzak-Gajda** – absolwentka Państwowego Liceum Sztuk Plastycznych – specjalizacji Wystawiennictwo, Beskidz-



kich Szkół Sztuki Użytkowej – kierunku Fotografia Artystyczna i Użytkowa oraz Edukacji Artystycznej w zakresie Sztuk Plastycznych na Wydziale Artystycznym Uniwersytetu Śląskiego w Cieszynie. W 2015 roku obroniła dyplom z rzeźby w pracowni profesora Jerzego Fobera oraz aneksy – z ceramiki pod kierunkiem dr hab. Małgorzaty Skałuba-Krentowicz i malarstwa w pracowni dr hab. Elżbiety Kuraj). Uczestniczyła w wielu plenerach artystycznych i sympozjach w Polsce i za granicą. Brała udział w kilkunastu wystawach zbiorowych oraz pokazywała swoje prace z zakresu malarstwa i fotografii na kilku wystawach indywidualnych. Ma wieloletnie doświadczenie w organizacji wydarzeń artystycznych tj wystawy, koncerty, warsztaty. Od 8 lat jako wolontariuszka bierze czynny udział w organizacji i przygotowaniu oprawy plastycznej Przeglądu Filmowego Kino Na Granicy. Od 2010 roku w Cieszynie prowadzi wraz z mężem Studio Gajda – Pracownię Szkła i Ceramiki oraz jest właścicielką firmy zajmującej się fotografią i projektowaniem graficznym – MAMEGA STUDIO ([www.facebook.com/MamegaStudio](http://www.facebook.com/MamegaStudio)).

**Weronika Świerczyna** – Studentka ostatniego roku Edukacji Artystycznej w pracowni rzeźby prof. Andrzeja Szarka na



Uniwersytecie Śląskim w Cieszynie. Od 2013 roku związana z Kołem Naukowym Ceramiki 4MA, jako Założycielka i Przewodnicząca. Koordynatorka projektów naukowo-artystycznych realizowanych przez koło w latach 2014–2017. Uczestniczka krajowych plenerów ceramicznych i fotograficznych. Jej prace prezentowane były w trakcie wielu wystaw krajowych, n. in. w Cieszynie, Gliwicach, Katowicach, Wrocławiu. Specjalizuje się w fotografii szlachetnej i ceramice eksperymentalnej.

**Daniel Badura** – W latach 2001–2005 studiował na Wydziale Artystycznym Uniwersytetu Śląskiego w Cieszynie, gdzie obecnie pracuje jako pracownik techniczny Pracowni Ceramiki w Katedrze Rzeźby Instytutu Sztuki. Zdobyte doświadczenia z zakresu technik ceramicznych wykorzystuje w pracy służąc pomocą techniczną studentom w trakcie realizacji prac semestralnych, aneksów i dyplomów z ceramiki.

Doświadczenia i przedsięwzięcia w których brał udział to m. in.: w 2000 r. praktyki w pracowni rzeźby Nicholasa Legeros w Minnetonka Center for the Arts w Minneapolis; w latach 2005–2007 organizacja i prowadzenie warsztatów ceramicznych w ramach wolontariatu przy Śląskim Zamku Sztuki i Przedsiębiorczości w Cie-



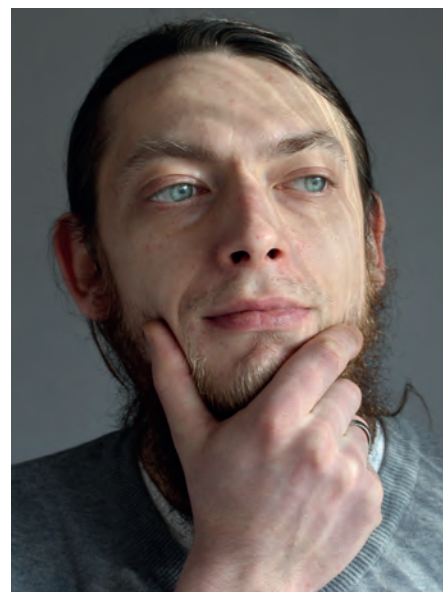




szynie; 2006–2007 obsługa techniczna i udział w warsztatach fusingu przy Śląskim Zamku Sztuki i Przedsiębiorczości; w latach 2007–2008 organizacja i prowadzenie pracowni ceramiki przy Pszczyńskim Centrum Kultury oraz udział w różnych pokazach i przedsięwzięciach plenerowych w tym pokazy toczenia na kole

garncarskim, czy wpały pieca raku na imprezach takich jak Skarby z Cieszyńskiej Trówy, Święto Trzech Braci, Dni Otwarte Śląskiego Zamku i Przedsiębiorczości w Cieszynie; obsługa techniczna pleneru oraz przeprowadzanie wpału pieca raku na Ogólnopolskim Plenerze Ceramicznym w latach 2010/2012/2014/2016. Od 2010 r. Daniel prowadzi zajęcia na Uniwersytecie Trzeciego Wieku na Uniwersytecie Śląskim w Cieszynie.

**Marek Gajda** – Absolwent kierunku Malarstwo na Wydziale Artystycznym Uniwersytetu Śląskiego w Cieszynie. Od dzieciństwa zainteresowany tworzeniem witraży metodą Tiffany'ego. Pierwsze witraże wykonywał w latach 90tych w Dreźwie, pod okiem wujka Andrzeja Gajdy. Od 2009 prowadzi w Cieszynie Studio Gajda – najpierw jako własną pracownię witrażu a od 2010 poszerzył swoje działania o fusing, ceramikę i upcyklung szkła. Od 2010 zaangażowany w organizację Przeglądu Filmowego Kino Na Granicy, obecnie odpowiedzialny za oprawę pla-



styczną festiwalu. Żywo zainteresowany ekobudownictwem. ([www.facebook.com/StudioGajda](http://www.facebook.com/StudioGajda)).

**Adrian Czyż** – Absolwent Liceum Plastycznego w Bielsku-Białej. Student ostatniego roku Edukacji Artystycznej w pra-



cowni prof. Józefa Knopka na Uniwersytecie Śląskim w Cieszynie. Związany z ceramiką od 2014 roku oraz czynnie działający w Kole Naukowym Ceramiki 4MA. Brał udział w kilkunastu wystawach zbiorowych w Polsce. Oprócz tego interesuje się fotografią tradycyjną czarno-białą oraz grafiką cyfrową.







Krzysztof Rojowski

# Na wakacje z gór do gór – czy warto?

Wakacje już niedługo. Wielu cieszyńiaków pewnie zastanawia się, gdzie spędzić letni wypoczynek. Często bywa tak, że jako mieszkańcy gór, szukamy jakiejś odmiany. Tylko czy zawsze pobyt miejscu o podobnym charakterze musi być nudny?

Powiem krótko: nie. Też do niedawna miałem podobne nastawienie i trochę niechętnie pojechałem na święta do Zakopanego. Góry jednak górcom nie równie i trzeba przyznać, że było warto.

Przy okazji pobytu w stolicy Tatr zapytałem Panią Ewę Kroczyk, kierowniczkę ośrodka **Jastrzębia Turnia**, co wyróżnia Tatry od innych gór w Polsce. Jak twierdzi: *Są to jedyne góry o charakterze alpejskim. Rosną w nich i zamieszkują niepowtarzalne w innych rejonach górskich rośliny i zwierzęta.* Szczerze powiedziawszy, to pomimo wielu podobieństw, nigdy nie patrzyłem na Tatry w ten sam sposób, co na Alpy we Włoszech czy Austrii. Co ciekawe, zależność zauważyłem dopiero w tym roku, gdy w centrum Zakopanego (gdzie nie było grama śniegu) minął mnie narciarz w pełnym stroju do narciarstwa alpejskiego.

Wspomniany ośrodek, Jastrzębia Turnia, jest bardzo przytulnym i zacisznym miejscem w samym centrum Zakopanego. Jako miejsce do wypoczynku funkcjonuje od połowy lat 60. XX wieku i od tamtego czasu odwiedziło go wielu znamienitych gości. Jak mówi pani Ewa: *ośrodek był odwiedzany przez ważne w tamtym czasie osobistości ze świata polityki, a także górników, grupy młodzieży i turystów indywidualnych.* Jak twierdzi, do dzisiejszego dnia niewiele się w tym zakresie zmieniło, poza naturalnym wpływem turystów zagranicznych.

Atrakcje Zakopanego można by wymieniać w nieskończoność – Kruakówki, Gubałówka, Kasprowy Wierch,



Morskie Oko, dolina Kościeliska, skocznie narciarskie. Jednak aby pobyt w stolicy Tatr był komfortowy, należy zadbać o odpowiedni standard noclegu. Jak mówi pani Ewa, *Jastrzębia Turnia posiada duży teren rekreacyjny wokół ośrodka, gdzie można odpocząć i relaksować się aktywnie na siłowni zewnętrznej, a dzieci na własnym placu zabaw.* Do tego należy dodać bogato wyposażone pokoje (dla dwóch do pięciu osób), a także pyszną kuchnię serwowaną przez góralki, które pracują tam od ponad 20-tu lat.

Pani Ewa jest bardzo zaangażowana w życie ośrodka. Jak sama mówi: *najważniejsze jest zadowolenie gości i ich uśmiech na twarzy w dniu wyjazdu oraz stwierdzenie „na pewno tu wrócimy, było super”.* Właśnie takie miejsca, tworzone z pasją i zaangażowaniem, warto odwiedzać. Jeśli dopisze pogoda i, przede wszystkim, dobre nastawienie, nie będziemy niczego żałować.

Dla zainteresowanych podaję adres strony ośrodka **Jastrzębia Turnia** w Zakopanym: [www.jsu.pl](http://www.jsu.pl) oraz nr telefonów: +48 18 206 38 56 i +48 510 281 370.







**STOWARZYSZENIE**  
Klub Kobiet Kreatywnych



**Już w październiku piąty  
Kongres Kobiet Śląska Cieszyńskiego!**

**Twórz go z nami i zgłoś temat!  
Pisz na [klubkobietkreatywnych@gmail.com](mailto:klubkobietkreatywnych@gmail.com)**