

Otwarte Drzwi



nr 3/2018

Kwartalnik leszczyńskich seniorów.



Wydawnictwo finansowane przez Urząd Miasta Leszna



**NOWA
PLACÓWKA
DLA SENIORÓW
POWSTAJE NA
GRZYBOWIE**

str. 2

**CO RÓŻNI
ZACMĘ
OD JASKRY**

str. 4

**POZNAJ SWOICH
DZIELNICOWYCH**

str. 5

**STAROŚĆ
NIE MUSI BYĆ
SAMOTNA**

str. 11

BIEGAJĄCE BABCIE

str. 6

Wystawiali się dla mieszkańców



Leszczyńska Rada Seniorów w towarzystwie innych organizacji senioralnych zaprezentowała się podczas IV Festynu Organizacji Pozarządowych, leszczyńskich instytucji oraz firm zaangażowanych społecznie, który 15 września odbył się przy stadionie żużlowym w Lesznie.

Zainteresowanym, którzy odwiedzali stoisko, mówili kim są i dla kogo pracują.

- *Działamy na rzecz środowiska senioralnego. Jesteśmy apartyjni, niezwiązani z żadną opcją polityczną. Integrujemy środowisko, wsłuchujemy się w potrzeby seniorów, staramy się pomóc tam, gdzie można. Taki jest sens naszej działalności* - mówił Bolesław Szudejko, przewodniczący Leszczyńskiej Rady Seniorów.

W Lesznie rada działa od kilku lat, podobne są w innych dużych miastach.

- *Spoleczeństwo się starzeje, seniorów przybywa. Staje się nim każdy, kto przechodzi na emeryturę. Ten okres w życiu różnie się przeżywa, różne są potrzeby. I to staramy się dostrzegać.*

Członkowie LRS informowali także o terminach dyżurów wyznaczonych dla mieszkańców. Najbliższe odbędą się 1 października i 5 listopada. Można przyjść i powiedzieć o swoich problemach, potrzebach czy pomysłach, które warto byłoby zrealizować na rzecz seniorów. To miejsce otwarte na dyskusje, bo Leszno chce być przyjazne seniorom.

- *Zapraszamy w każdy pierwszy poniedziałek miesiąca w godzinach od 13 do 14 do Stacji Biznes na rogu ulicy Słowiańskiej i placu Metziga. Zainteresowanie jest. Na mój dyżur przyszyły trzy osoby* - mówiła Danuta Sołtysik, członek LRS.

Odwiedzającym stoisko wręczano dwa pierwsze numery „Otwartych Drzwi”.

(kin)

Fot. K. Zydorowicz

▲ Na zdjęciu Bolesław Szudejko, przewodniczący Leszczyńskiej Rady Seniorów, w towarzystwie członkini Danuty Sołtysik i Krystyny Andrzejewskiej.

Miasto seniorom

Konsekwentnie staramy się informować państwa o ofercie, jaką samorząd Leszna przygotowuje dla leszczyńskich seniorów w celu poprawy jakości ich życia.

Miasto Leszno od kilku lat wykazuje działania i inicjatywy kształtujące warunki godnego i zdrowego starzenia się.

Wśród najważniejszych należy wymienić:

» **program rehabilitacji seniorów**, który wprowadzono w październiku 2016 roku. Do tej pory skorzystało z niego ponad 1400 seniorów.

Przypomnijmy, że aktualnie realizatorem programu jest **MEDICARE POLSKA S.A. ZOZ Rehabilitacyjny NIEZAPOMINAJKA** przy ul. Jana

Ostroroga 8a. Zgłoszenia udziału realizator przyjmuje pod numerem tel. 515-036-185.

» **Leszczyńska Karta Seniora** (o szczegółach jej funkcjonowania piszemy na str. 4) - do tej pory wydano ich ponad 1400. Wzrost zainteresowania kartą odnotowano w momencie przystąpienia do programu Klubu Sportowego FOGO UNIA LESZNO. Widać, że wśród seniorów nie brakuje wiernych kibiców czarnego sportu.

» **Teleopieka** - przycisk życia - program

skierowany do osób starszych, mieszkających samotnie, lub tych, którym rodzina nie jest w stanie zapewnić całodobowej opieki. Wiodącym walorem inicjatywy jest zapewnienie bezpieczeństwa seniorowi, który w chwili zagrożenia, bądź nagłego pogorszenia stanu zdrowia, może uzyskać natychmiastową pomoc. A to wszystko dzięki bransoletce wyposażonej w przycisk. Szczegółowych informacji na temat programu udziela **Miejski Ośrodek Pomocy Rodzinie, ul. G. Narutowicza 73, tel. 661-213-131.**

» **Leszczyńska Rada Seniorów** powołana została w celu zapewnienia seniorom wpływu na sprawy dotyczące społeczności lokalnej, jak i najstarszego pokolenia. Rada jest organem opiniodawczym, doradczym i inicjatywnym dla władz miasta. Mieszkańcy mogą spotkać się z członkami rady podczas dyżurów. Członkowie rady zapraszają do dzielenia się swoimi problemami, spostrzeżeniami, opiniami i pomysłami na działania, które przyczynią się do poprawy jakości życia seniorów.

» najmłodszą inicjatywą, podjętą przez miasto na rzecz seniorów, jest Kwartalnik „Otwarte drzwi”. Ma do spełnienia ważną rolę - informuje seniorów o przygotowanej dla nich ofercie i wydarzeniach. Kwartalnik dostępny jest m.in. w siedzibach Urzędu Miasta przy ul. Karasia oraz Al. Jana Pawła

II oraz w Informacji Turystycznej przy ul. Słowiańskiej. Zapraszamy Państwa do zgłaszania tematów, spostrzeżeń albo problemów, z którymi się borykacie. Propozycje prosimy przekazywać telefonicznie na numer tel. 693-329-989.

Wkład w aktywizację osób starszych mają organizacje pozarządowe i kluby seniorów. Fundacje i stowarzyszenia organizują zajęcia i warsztaty, m.in. o tematyce zdrowotnej i szeroko rozumianym bezpieczeństwie.

Informacji dotyczących organizacji pozarządowych udziela Biuro pełnomocnika ds. współpracy z organizacjami pozarządowymi przy Al. Jana Pawła II 21a, tel. 65 547-68-40, 65 529-54-03.

Agnieszka Sochacka, inspektor ds. polityki społecznej i rodziny w Urzędzie Miasta w Lesznie

Nowa placówka dla seniorów, chorych i samotnych

Na Grzybowie powstanie Leszczyńskie Centrum Usług Senioralnych. Samorząd Leszna pozyskał na inwestycję niemal 5 milionów złotych z Unii Europejskiej.

Nad tym projektem pracowali przez kilka miesięcy pracownicy Urzędu Miasta oraz Miejskiego Ośrodka Pomocy Rodzinie. I się udało. Jeśli wszystko pójdzie zgodnie z planem, to już 1 grudnia 2019 roku otwarta zostanie w Lesznie nowoczesna placówka dla osób starszych, samotnych, schorowanych, która przez pierwsze trzy lata działalności będzie finansowana w dużej mierze z pieniędzy unijnych. W centrum pracować będą lekarze rodzinni i geriatrzy, pielęgniarki, opiekunki, terapeuci zajęciowi, fizjoterapeuci i rehabilitanci.

Leszczyńskie Centrum Usług Senioralnych to będzie zupełnie nowy budynek w pełni dostosowany do potrzeb i wymagań jego użytkowników. Obiekt powstanie na Grzybowie, po prawej stronie drogi Leszno-Osieczna, przy osiedlu domów jednorodzinnych.

Centrum będzie świadczyć usługi różnego rodzaju, z których rocznie będzie korzystać kilkudziesięciu mieszkańców Leszna. Wszystkie będą bezpłatne.

W Leszczyńskim Centrum Usług Senioralnych znajdzie się dzienny dom opieki medycznej dla 25 osób.

Będą to przede wszystkim seniorzy, którzy zakończyli leczenie w szpitalu, ale w dalszym ciągu:

- *Wymagają rehabilitacji, zabiegów pielęgnacyjnych, czy podawania leków* - mówi Donata Majchrzak-Popławska, dyrektor Miejskiego Ośrodka Pomocy Rodzinie. W placówce spędzać będą kilka godzin dziennie, po czym wracać będą do swoich domów.

Drugim elementem nowego centrum na Grzybowie będzie tzw. mieszkanie wychnieniowe.

- *Będzie to mieszkanie dla osób starszych i chorych, niesamodzielnych, które potrzebują całodobowej opieki przez jakiś czas. Dotyczy to ma przykład sytuacji, gdy ich rodzina, czy opiekunowie będą musieli wyjechać* - tłumaczy dyrektor Majchrzak-Popławska. Mieszkanie będzie dla trzech osób. Pomocą będą im służyć opiekunki.

Leszczyńskie Centrum Usług Senioralnych będzie świadczyć również opiekę hospicyjną domową dla osób długotrwale chorych. Do domów takich pacjentów jeździć będą, w zależności od wskazań, lekarz pierwszego kontaktu, pielęgniarka, rehabilitant i psycholog.

- *Z takiego wsparcia będą mogły skorzystać 24 osoby* - dodaje dyrektor MOPR.

Hospicjum będzie też wypożyczać sprzęt niezbędny w opiece nad chorym, np. koncentrator tlenu, czy przenośne toalety.

Dzięki uruchomieniu placówki na Grzybowie zwiększy się też liczba mieszkańców miasta, którzy będą mogli korzystać z usług opiekuńczych i opieki pielęgniarstwa świadczonej w ich domach. To bardzo dobra wiadomość, bo z roku na rok liczba osób wymagających takiego wsparcia się powiększa. Opiekunka i pielęgniarka dla bardzo wielu seniorów to nie tylko pomoc w załatwieniu podstawowych spraw życiowych, czy medycznych, ale często też jedyna osoba, z którą mogą w ciągu całego dnia porozmawiać.

Leszczyńskie Centrum Usług Senioralnych będzie placówką prowadzoną przez samorząd miasta. W projekt zaangażowanych jest także dwóch partnerów. Wojewódzki Szpital Zespolony zapewni personel do dziennego domu opieki medycznej, a Stowarzyszenie „Kolory” świadczyć będzie usługi w ramach hospicjum domowego.



▲ Na mapce pokazujemy miejsce na Grzybowie, gdzie ma powstać nowa placówka dla osób powyżej 65. roku życia.

Nowa placówka powstanie dzięki dużemu dofinansowaniu z Brukseli. Unia Europejska dołoży do budowy obiektu na Grzybowie. Jego koszt to **5,4 mln zł**, z czego dotacja unijna wyniesie 2 mln zł. Unia da również pieniądze na działalność centrum przez pierwsze trzy lata. Będzie to wydatek ok. 4 mln zł, a dotacja unijna wyniesie **3,7 mln zł**.

Miasto z własnego budżetu dołoży tylko 273.000 zł na zatrudnienie opiekunek, które już teraz pracują w MOPR.

O tym, kto skorzysta z usług i pomocy Leszczyńskiego Centrum Usług Senioralnych decydować będzie Miejski Ośrodek Pomocy Rodzinie. **Im**

UWAGA!

WYBORCY POSIADAJĄCY ORZECZENIE O ZNAČNYM LUB UMIARKOWANYM STOPNIU NIEPEŁNOSPRAWNOŚCI MOGĄ RÓWNIEŻ SKORZYSTAĆ Z ALTERNATYWNYCH SPOSOBÓW GŁOSOWANIA: KORESPONDENCYJNIE LUB PRZEZ PEŁNOMOCNIKA.

ZAMIAR GŁOSOWANIA KORESPONDENCYJNEGO POWINIEN ZOSTAĆ ZGŁOSZONY DO KOMISARZA WYBORCZEGO W LESZNI, KTÓREGO BIURO ZNAJDUJE SIĘ W PAŁACU SUŁKOWSKICH NA PLACU KOŚCIUSZKI NAJPÓŹNIEJ DO 8 PAŹDZIERNIKA 2018 ROKU.

NATOMIAST WNIOSEK O SPORZĄDZENIE AKTU PEŁNOMOCNICTWA POWINIEN ZOSTAĆ ZŁOŻONY DO PREZYDENTA MIASTA LESZNA NAJPÓŹNIEJ DO 12 PAŹDZIERNIKA 2018 R. GŁOSOWAĆ PRZEZ PEŁNOMOCNIKA MOGĄ RÓWNIEŻ OSOBY, KTÓRE NAJPÓŹNIEJ W DNIU GŁOSOWANIA UKOŃCZĄ 75 LAT.

21 PAŹDZIERNIKA

WYBORY SAMORZĄDOWE

Wielkimi krokami zbliżają się wybory samorządowe. Mieszkańcy Leszna będą w nich wybierać: prezydenta miasta, radnych Rady Miejskiej oraz radnych Sejmiku Województwa Wielkopolskiego.

Wybory samorządowe odbędą się w niedzielę, 21 października.

W Lesznie będą 33 lokale wyborcze oraz jeden w szpitalu, gdzie głosować mogą pacjenci. Wszystkie lokale będą czynne w godz. 7-21.

Prawo do głosowania mają wszyscy obywatele, którzy w dniu głosowania mieli ukończone 18 lat i korzystają z pełni praw publicznych. W Wydziale Spraw Obywatelskich Urzędu Miasta, przy ul. Wałowej 5 można spraw-

dzić, czy nasze nazwisko znajduje się w spisie wyborców.

Każdy mieszkaniec Leszna, który weźmie udział w wyborach samorządowych otrzyma trzy karty do głosowania: na prezydenta Leszna, radnych Rady Miejskiej oraz radnych Sejmiku Województwa Wielkopolskiego.

Na karcie głosowania w wyborach na prezydenta Leszna będą wymienione osoby ubiegające się o stanowisko. Ich nazwiska będą umiesz-

czony w kolejności alfabetycznej. Jeśli chcemy, aby nasz głos był ważny, to powinniśmy go oddać na JEDNEGO kandydata. W lokalach wyborczych będą wywieszane informacje o tym, w jaki sposób należy głosować. Warto się z nimi zapoznać, żeby nie popełnić błędów.

O zwycięstwie w wyborach prezydenckich decyduje liczba zdobytych głosów. W pierwszej turze, 21 października wybory wygra ten kan-

dydat, który zdobędzie poparcie ponad 50 procent głosujących. Jeśli żaden z nich nie przekroczy tego progu, to wtedy dwóch kandydatów z największą liczbą głosów zmierzy się ze sobą w drugiej turze. Odbędzie się ona w niedzielę, 4 listopada. Prezydentem zostanie kandydat, na którego zagłosuje więcej mieszkańców. Lokale wyborcze w drugiej turze wyborów prezydenckich będą w tych samych miejscach co 21 października, będą czynne w godz. 7-21. Na karcie do głosowania będą dwa nazwiska w kolejności alfabetycznej. Aby głos był ważny trzeba wybrać JEDNO.

Karta do głosowania w wyborach do Rady Miejskiej Leszna będzie miała zdecydowanie więcej nazwisk. Będą to kandydaci na radnych z poszczególnych komitetów wyborczych. Tym razem o kolejności nazwisk na liście decydują komitety wyborcze, a nie alfabet. Głosujemy wybierając JEDNEGO kandydata - wtedy nasz głos będzie ważny.

Obliczanie zwycięzców wyborów do Rady Miejskiej Lesznie jest bardziej skomplikowane niż wyborów

prezydenta miasta. Najpierw sumuje się głosy oddane na komitety. Na tej podstawie oblicza się, ile dany komitet obejmie mandatów w danym okręgu, a okręgi są cztery. Potem przypisuje się te mandaty kandydatom, którzy zgromadzili najwięcej głosów.

W Radzie Miejskiej Leszna jest 23 radnych.

Trzecia karta do głosowania dotyczy wyborów do Sejmiku Województwa Wielkopolskiego. Sejmik działa podobnie jak rada, tylko na obszarze całej Wielkopolski. Na karcie będą wypisane komitety wyborcze i nazwiska kandydatów, którzy z nich startują. O kolejności nazwisk decydują komitety. Aby głos był ważny wybieramy JEDNEGO kandydata.

W Sejmiku Województwa Wielkopolskiego zasiada 39 radnych.



Nowe prawo wyborcze wydłużyło kadencję władz samorządowych o rok. Prezydenta miasta i radnych Rady Miejskiej oraz Sejmiku Województwa Wielkopolskiego wybieramy na 5 lat. **Im**

UWAGA

złodzieje wyjdą na łowy!

Zbliża się okres gdy będziemy odwiedzać groby bliskich i znajomych. Policja ostrzega, że to czas kiedy złodzieje są bardziej aktywni.

Złodzieje wiedzą, że w okresie 1 listopada na cmentarzach spotkają osoby, które nie dbają należycie o własne bezpieczeństwo. Komenda Miejska Policji w Lesznie uczula na sytuacje, które mogą wykorzystywać włamywacze i kieszonkowcy.

Policja w trosce o bezpieczeństwo mieszkańców Leszna apeluje:

- robiąc porządki na grobach nie wolno tracić z oczu swojego bagażu i torebki. Na pewno nie powinno się ich odkładać na pomnik lub obok na ławce. Nie należy zabierać ze sobą dużych kwot pieniędzy, cennej biżuterii oraz innych wartościowych przedmiotów. Jeśli już musimy zabrać na cmentarz gotówkę lub inne kosztowności, nie trzymajmy ich w reklamówkach, otwartych kieszeniach, a nawet w ręce. Złodzieje często działają w grupach, tworząc „sztuczny tłok”. Chwila nieuwagi i można zostać okradzionym. Dlatego:

- w portfelu nośmy jedynie pieniądze, bo w przypadku jego utraty, nie straci się jednocześnie dokumentów. Policjanci są zdania, że lepiej mieć odliczoną kwotę na zakupy i trzymać ją jednak niekoniecznie w portfelu. To samo dotyczy dowodów tożsamości,

- w trakcie płacenia za zakupy, nie wolno pokazywać ile pieniędzy ma się przy sobie,

- portfel, dokumenty i telefon powinny być schowane w wewnętrznej kieszeni odzieży lub wewnętrznych przegródkach torebki,

- w sobie wiadomy sposób warto oznakować kwiaty złożone na grobie, to samo można zrobić ze zniczami, co powinno zniechęcić potencjalnego złodzieja,

- parkując samochód przed cmentarzem nie pozostawiamy w aucie, w widocznym miejscu, zakupów, bagażu, torebki i innych przedmiotów mogą-

cych wzbudzić zainteresowanie złodzieja. Auto lepiej zostawić w strzeżonych lub dozorowanych miejscach, dobrze oświetlonych i na terenie uczęszczanym przez ludzi,

- wyjeżdżając poza miasto, dom lub mieszkanie powinny być zabezpieczone czyli mają zamknięte okna i drzwi, zakręcone kurki z gazem i wyłączone piecyki elektryczne. O wyjeździe powinien wiedzieć zaufany sąsiad, któremu warto zostawić numer telefonu. Można go również poprosić, by wyjmował zostawiane w drzwiach ulotki, a także korespondencję ze skrzynki pocztowej. W razie zauważenia czegoś niepokojącego, sąsiad powinien zaalarmować właściciela domu lub mieszkania,

- w okresie 1 listopada, gdy w okolicach cmentarzy jest wzmożony ruch, lepiej korzystać z komunikacji miejskiej, co może ułatwić i przyspieszyć czas dojazdu na cmentarz,

- w przypadku korzystania z własnego transportu należy się zapoznać ze zmianami w organizacji ruchu w mieście, szczególnie w rejonach cmentarzy,
- trzeba bezwzględnie stosować się do poleceń wydawanych przez służby mundurowe i porządkowe,

- kierowcy muszą zwracać uwagę na wzmożony ruch pieszych, szczególnie w porze wieczorowo-nocnej,

- informuj policjantów kiedy masz uzasadnione podejrzenia, że ktoś prowadzi pojazd będąc w stanie nietrzeźwości,

- będąc pieszym o zmroku, poza terenem zabudowanym, pamiętaj o obowiązku posiadania elementu odbłaskowego.

Policjanci radzą, by po zmroku samotnie nie chodzić po cmentarzu. Le-

piej wybrać się tam z kimś bliskim lub znajomym. Natomiast kiedy towarzyszą nam dzieci lub osoby cierpiące na zaburzenia pamięci, należy pilnować, by się nie oddalały. W takim przypadku pomoże umieszczona w ubraniu kartka z numerem kontaktowym.

Robiąc zakupy w sklepach albo na stoiskach w pobliżu cmentarza i podróżując komunikacją miejską, w miejscach zatłoczonych, należy uważać na kieszonkowców. Torebka obowiązkowo ma być zamknięta i w zasięgu wzroku. Portfel należy schować w głębiej położonej, zapinanej, wewnętrznej przedniej kieszeni torebki.

W autobusie torebkę lub torbę należy trzymać przed sobą - koniecznie zamkniętą. Uwaga na rzeczy osobiste po-

winna być zwrócona zwłaszcza przy wsiadaniu i wysiadaniu, bo zamieszanie na zatłoczonych przystankach mogą wykorzystać kieszonkowcy.

Policjanci doradzają ostrożność w kontakcie z nieznanymi. Jeśli widzimy kogoś po raz pierwszy, w dodatku ta osoba zaczyna się nami interesować i zaczepiać rozmową, lepiej zastosować zasadę ograniczonego zaufania. Złodziejem może być każdy - kosztowności i pieniędzy może nas pozbawić zarówno starszy pan, jak i młodszy, zadbany człowiek, który pyta o drogę.

Gdy mamy podejrzenia co do zamiarów osoby przechadzającej się w pobliżu cmentarza, poinformuj o tym policję.

KMP w Lesznie

krzyżówka - laureaci

W POPRZEDNIM WYDANIU KWARTALNIKA „OTWARTE DRZWI” UKAZAŁA SIĘ KRZYŻÓWKA, KTÓREJ ROZWIĄZANIEM BYŁO PRZYSŁOWIE ORMIAŃSKIE. BRZMIAŁO „WIELE ZWYKŁYCH RĄK, JEST LEPSZYCH NIŻ JEDEN BOHATER”.

SPOŚRÓD PRAWIDŁOWYCH ROZWIĄZAŃ WYBRALIŚMY 3, KTÓRYCH AUTORZY OTRZYMUJĄ NAGRODY UFUNDOWANE PRZEZ URZĄD MIASTA W LESZNI. SĄ TO:

**JADWIGA GOGOLEWSKA,
AGNIESZKA CIESIÓŁKA,
DANUTA SOBCZYK.**



Fot. L. Matuszewska

▲ 120 seniorów wystartowało w V Olimpiadzie Sportowo-Obrończej osób 60+, która odbyła się 22 września na stadionie lekkoatletycznym w Lesznie. Seniorzy rywalizowali w rzutach oszczepem i granatem, strzelectwie, bowlingu i odpowiadali na pytania z pierwszej pomocy. Głównym organizatorem olimpiady było Stowarzyszenie Rodzina Wojskowa.

Karta z rabatami dla seniorów

Od 2016 roku dostępna jest Leszczyńska Karta Seniora.

Program przyjęła Rada Miejska. Jego celem jest stworzenie warunków do tego, aby seniorzy mogli w pełni uczestniczyć w życiu społecznym, korzystać z dóbr kultury, brać udział w wydarzeniach sportowych i edukacyjnych. Program poprawia jakość życia oraz wykształca pozytywny wizerunek leszczyńskich seniorów, pozwala na włączenie i zaangażowanie jednostek organizacyjnych miasta Leszna, instytucji kultury, sportu, rekreacji, edukacji oraz zdrowia, sektora organizacji pozarządowych oraz prywatnych firm i przedsiębiorców.

Udział w Programie Leszczyńska Karta Seniora pozwala osobom starszym skorzystać z ulg, zniżek i promocji ofert przygotowanych przez instytucje publiczne oraz w zakupie towarów i usług oferowanych przez prywatne podmioty.

Zachęcamy do zapoznania się z aktualnym wykazem podmiotów, które przystąpiły do programu.

Teatr Miejski, ul. G. Narutowicza 69 - bilety ulgowe są w cenie 20 zł.

Międzyszkolny Ośrodek Sportowy, Al. Jana Pawła II 10 - bilety ulgowe kosztują 5 zł.

Miejski Ośrodek Kultury, ul. B. Chrobrego 3a - 20 proc. zniżki od obowiązujących cen na ofertę własną.

Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji, ul. Strzelecka 7 - bilety ulgowe na ofertę własną.

Centrum Integracji Społecznej, Al. Jana Pawła II 15a - 10 proc. zniżki na usłu-

gi opiekuńcze, 5 proc. zniżki na pozostałe usługi (sprzątanie, prace ogrodnicze, ksero, laminowanie, bindowanie, działalność wytwórcza - drobne upominki, ręcznie robione z drewna, filcu oraz innych materiałów).

Centrum Dystrybucji Artykułów Spożywczych Mlekoopol, Sklep Mleczarski FARMER, ul. Zielona 24 - 5 proc. zniżki na wszystkie artykuły bez względu na wysokość jednorazowego zakupu.

TELE - TAXI, ul. Kubańska 30, tel. 65 520-03-30 - 10 proc. zniżki.

Ogrodnik T.L.A.Szudra, sp. jawna, ul. Obrońców Lwowa 19 - 5 proc. zniżki na wszystkie zakupione artykuły.

Salon Fryzjersko-Kosmetyczny CLASSIC Sp.C. G. Banasik, R. Józefiak, pl. Metziga 4 - 10 proc. zniżki od wartości usługi.

Fitness Klub Sporting, Al. Konstytucji 3-go Maja 12 - karnet fitness z 10 proc. zniżką, dodatkowo pierwszy miesiąc za 50 zł, masaże - 10 proc. zniżki.

FHU BIM SERWIS, ul. G. Narutowicza 10 - 5 proc. zniżki na cały zakupiony asortyment.

MEDICARE POLSKA S.A. Zakład Pielęgnacyjno-Opiekuńczo-Rehabilitacyjny Niezapominajka, ul. J. Ostroroga 8a - 10 proc. rabatu na zabiegi rehabilitacyjne.

Szkoła Językowa Smile, ul. Ofiar Katynia 10 - 10 proc. zniżki na wszystkie kursy językowe, 15 proc. na kursy językowe dla 2 i więcej osób z rodziny korzystających w tym samym czasie z usług szkoły, darmowy podręcz-



nik (dobry do poziomu zajęć), zeszyt i teczka na rozpoczęcie kursu.

Klub Sportowy FOGO Unia Leszno, ul. Strzelecka 7 - 20 proc. zniżki przy zakupie jednorazowego biletu.

Salon Optyczny VISION EXPERT s.c. M. Ciesiołka, E. Nowakowska, Al. Jana Pawła II 16 - 10 proc. rabatu na kompletną parę okularów + akcesoria. Rabat nie łączy się z innymi promocjami.

Audiofon Spółka z o.o., spółka koman-

dytowa, Al. Z. Krasińskiego 5 - bezpłatna diagnostyka słuchu i konsultacja audiometryczna, bezpłatne dopasowania aparatów słuchowych, bezpłatne wypożyczenie aparatów słuchowych na okres testowy, 5-letnia bezpłatna opieka audiometryczna i przeglądy aparatów, 25 proc. zniżki na zakup baterii, 25 proc. zniżki na zakup filtrów i akcesoriów pielęgnacyjnych.

Hotel Milena-P.P.H.U. E. i W. Białożyty, ul. Dworcowa 22, Milówka, tel.

33 86-37-383, 502-292-497 - zniżka na 7 noclegów z wyżywieniem (śniadania i obiadowe).

Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej SANATORIUM UZDROWISKOWE Związku Nauczycielstwa Polskiego Z.G., ul. Prof. Lorentowicza 6, Ciechocinek, tel. 54 283-60-98 - po 5 proc. zniżki przy zakupie zabiegów leczniczych oraz turnusów sanatoryjnych (od 7-dniowych).

SANITPLAST s.c. B.D. Bankowiak, ul. Pomorska 563, Łódź, tel. 609-382-635 - 28 proc. zniżki od ceny katalogowej na zakup wanny z drzwiami dla seniorów, darmowy transport na terenie Polski.

BIURO PODRÓŻY ALFA TOUR sp.j., ul. Szanieckiej 10/1A, Poznań, tel. 503-581-728.

Wnioski o wydanie Leszczyńskiej Karty Seniora należy składać w biurze Zespołu ds. Programów i Organizacji Pozarządowych Miejskiego Ośrodka Pomocy Rodzinie, ul. G. Narutowicza 73/1. Szczegółowe informacje są udzielane pod numerem tel. 661-213-131. Miasto zachęca przedsiębiorców do przylączenia się do programu i zaproponowanie własnej polityki rabatowej dla seniorów. Leszczyńska Karta Seniora jest formą reklamy, szansą na pozyskanie stałych klientów oraz okazją do budowania pozytywnego wizerunku firmy. Szczegóły przystąpienia do programu są na www.moprieszno.pl, w zakładce Seniorzy.

Co różni zaćmę od jaskry?

Jaskra i zaćma są często mylone. Czym się różnią wyjaśnia lekarz okulista Monika Podfigurna-Musiela.

ZAĆMA

Jest to zmętnienie soczewki oka. Objawami zaćmy są pogorszenie ostrości widzenia, gorsze widzenie kolorów, kontrastów czy dwojenie.

- Wzrost pogarsza się stopniowo, czasem trwa to kilka miesięcy, czasem kilka lat. Najczęstszą postacią choroby jest zaćma związana z wiekiem - wyjaśnia lekarz okulista Monika Podfigurna-Musiela.

Zaćma jest chorobą uleczalną.

- Jest diagnozowana przy badaniu okulistycznym w lampie szczelinowej. W niektórych przypadkach poprawę widzenia można uzyskać dzięki okularom korekcyjnym. Jednak leczenie zaćmy to leczenie operacyjne, które jest najczęściej stosowaną procedurą chirurgiczną na świecie. Złotym standardem jest zabieg fakoemulsyfikacji zaćmy, czyli usunięcie zmętniałej soczewki przez małe cięcie za pomocą ultradźwięków. W miejsce zmętniałej soczewki wszczepia się sztuczną soczewkę.

Generalnie nie ma przeciwwskazań do przeprowadzenia zabiegu.

- W znacznej większości przypadków

wykonuje się go w znieczuleniu miejscowym kroplowym, które nie obciąża zdrowia pacjenta. W każdym wieku można być poddany takiemu zabiegowi. Musimy jednak pamiętać, że im starsza osoba, tym większa ostrożność ze strony lekarzy. Ważna jest dokładna ocena oka oraz stanu ogólnego pacjenta przed zabiegiem.

Skuteczność leczenia zaćmy jest bardzo duża.

- Po operacji możemy osiągnąć znaczną poprawę widzenia, niezależnie od wieku pacjenta czy stopnia zaawansowania zaćmy.

Wyjątek stanowią przypadki, gdy z zaćmą współistnieją inne choroby oka. Wówczas może się zdarzyć, że po zabiegu pacjent będzie widział jaśniej, ale nie będzie dostrzegał szczegółów. Powodem tego może być na przykład zwyrodnienie plamki związane z wiekiem.

- Niektórzy pacjenci mówią o nawrocie choroby, co jest błędnym sformułowaniem. W części przypadków, w różnym czasie od operacji, może nastąpić ponowne pogorszenie ostrości widzenia. Wynika to ze zmętnienia torebki tylnej soczewki,

na której „ulożona” jest sztuczna soczewka w oku. Skutecznym i szybkim zabiegiem w tym przypadku jest wycięcie otworu w zmętniałej torebce za pomocą lasera.

JASKRA

Jest w grupie chorób, w których następuje uszkodzenie nerwu wzrokowego.

- Jaskra, podobnie jak zaćma, jest chorobą przewlekłą. Może powodować początkowo mroczki przed oczami, będące skutkiem ubytków w polu widzenia. Jednak pacjent często nie jest w stanie tego wychwycić - tłumaczy lekarz okulista. - W oku produkowana jest ciecz wodnista, która potrzebna jest do prawidłowego funkcjonowania narządu wzroku. A najczęstszą przyczyną uszkodzenia włókien nerwu wzrokowego jest podwyższone ciśnienie wewnątrzgałkowe, wynikające z pogorszenia lub zahamowania odpływu właśnie cieczy wodnistej.

Najczęstszą odmianą choroby jest jaskra pierwotna otwartego kąta.

- Wiemy, że podwyższone ciśnienie podstępnie i po cichu uszkadza wzrok, czego jednak pacjent może nie zauważać. Bardzo rzadko, ale jednak się zdarza, że do lekarza okulisty trafi pacjent, który stracił wzrok w jednym oku z powodu jaskry. Nie zorientował się, bo drugie oko działało bez zmian. Pacjenci zgłaszają się także wtedy gdy uszkodzenie nerwu jest już bardzo poważne. W innej postaci jaskry, budowa oka predysponuje do sytuacji, gdy wzrost ciśnienia wewnątrzgałkowego może nastąpić nagle, z gwałtownym pogorszeniem widzenia, zaczerwienieniem i bólem oka, oraz bólem głowy i wymiotami. W takiej sytuacji konieczna jest niezwłoczna wizyta u okulisty i nawet leczenie szpitalne.

Lekarze okulisci diagnozują również jaskrę niskiego ciśnienia, w której następuje

uszkodzenie nerwu wzrokowego przy prawidłowym ciśnieniu śródgałkowym.

Dlatego ważna jest profilaktyka. Szczegółowe badanie okulistyczne oraz dodatkowe badania obrazowe, którymi obecnie dysponują lekarze okulisci, pozwalają na zdiagnozowanie jaskry już na bardzo wczesnym etapie, kiedy pacjent nie odczuwa jeszcze żadnych dolegliwości.

Wykrycie jaskry pozwala na rozpoczęcie leczenia. Najczęściej w pierwszym etapie stosuje się krople obniżające ciśnienie w oku, a w dalszych etapach leczenie laserowe i operacyjne.

PROFILAKTYKA

Między 40 a 50 rokiem życia badanie wzroku należy wykonać raz na 2 lata. Po 50. roku życia zaleca się wizytę u lekarza raz na rok.

(jrs)



Fot. J. Rutecka-Siadek

▲ Lekarz okulista M. Podfigurna-Musiela: - Jaskra i zaćma są często mylone przez pacjentów.

TELEFONY ALARMOWE

112telefon alarmowy	Urząd Miasta	tel. 65 529-81-00
999pogotowie ratunkowe	Biuro Rady Miejskiej	tel. 65 529-81-15
998straż pożarna	Miejski Rzecznik Konsumentów	tel. 603-339-080
997policja	Urząd Stanu Cywilnego	tel. 65 529-81-67
992Pogotowie Gazowe	Miejski Zakład Komunikacji	tel. 65 529-72-29
991Pogotowie Energetyczne	Miejski Zakład Zieleni	tel. 65 529-93-67
986	Straż Miejska w Lesznie65 529-82-00 (w godz. 7-15)	Miejski Zakład Oczyszczania	tel. 65 529-90-96
		MPWiK, Biuro Obsługi Klienta	tel. 65 529-83-44; 609-267-767
		MPEC Sp. z o.o. specjalista ds. rozliczeń ciepłych i sprzedaży	tel. 65 525-60-55
		Komunalny Związek Gmin Regionu Leszczyńskiego	tel. 65 540-77-93

I Rewir Dzielnicowych

Komenda Miejska Policji ma dwa Rewiry Dzielnicowych w Lesznie. W dwóch wydaniach kwartalnika przedstawimy ich funkcjonariuszy.

**I REWIR DZIELNICOWYCH, ul. Kilińskiego 2,
tel. 65 523-17-80, tel. do kierownika rewiru - 65 523-17-81.**



asp. Leszek Klimpel
tel. 516-952-250
dzielnicowy.leszno1@po.policja.gov.pl

Rejon I: ul. Bolesława Chrobrego (nr 1-11, nr 36-51), ul. Bracka, ul. Aptekarska, ul. Boczna, ul. Dąbrowskiego (nr 2-8 parzyste), ul. Grodzka, ul. Gołębia, ul. Krasieńskiego (nr 7-13 nieparzyste, nr 20-32 parzyste), ul. Królowej Jadwigi (nr 1-12 i od nr 31), ul. Krótka, ul. Łaziebną, ul. Mała Kościańska, ul. G. Narutowicza (nr 1-37 nieparzyste, nr 2-32 parzyste), ul. Przemysłowa (nr 1-9, nr 22-28), pl. Powstańców, Rynek, ul. Słowiańska, ul. Skarbowa, ul. Średnia, ul. Tylna, ul. Towarowa (nr 1-2), ul. Wałowa, ul. Więzienna, ul. Wolności, ul. Zakątek, ul. Zielona (nr 12-24).

asp. Karol Jędrzyak
tel. 786-936-164
dzielnicowy.leszno4@po.policja.gov.pl

Rejon IV: ul. Berwińskich, ul. Cicha, ul. Daszyńskiego, ul. Dolna, ul. Fabryczna, ul. Frankiewicza, ul. Górna, ul. Karasia, ul. Kurpińskiego, ul. Karwowskich, ul. Korczaka, ul. Korfatego, ul. Z. Krasieńskiego (nr 15-25 nieparzyste, nr 34-38 parzyste), ul. Magazynowa, ul. Marcinkowskiego, ul. Narutowicza (od nr 34 parzyste, od nr 39 nieparzyste), ul. Niepodległości (nr 5 - 35 i nr 37), ul. Opalińskich, ul. Paderewskiego, pl. Kościuszki, ul. Podmiejska, ul. Poniatowskiego, ul. Poznańska, ul. Przemysłowa (nr 10-14 oraz nr 19 i 20), ul. Rataja, ul. Raczyńskiego, ul. Spokojna, ul. Strumykowa, ul. Słowackiego, ul. Śniadeckich, ul. Wiatraczna, ul. Wilkońskiego, ul. Willowa, ul. Witosa, ul. Zacisze, ul. Ofiar Katynia (nr 2-12 parzyste), ul. Piłsudskiego, ul. Mickiewicza (nr nieparzyste), ul. Towarowa (nr 10 - Schronisko dla Bezdomnych Osób).



asp. sztab. Sebastian Wójcik
tel. 786-936-165
dzielnicowy.leszno5@po.policja.gov.pl

Rejon V: ul. Antonińska, ul. Anny Mazowieckiej, ul. Billewiczówny, ul. Chocimska, ul. Drochojewskiej, ul. Graniczna, ul. Gronowska, ul. Husarska, ul. Jagiełły, ul. Jagienki, ul. J. Kazimierza, ul. J. Wiśniowieckiego, ul. Jesienna, ul. Jeziorkowskiej, ul. Juranda, ul. Kasztelańska, ul. Kmicica, ul. Ketinga, ul. Kolbego, ul. Kordeckiego, ul. Kresowa, ul. Kowalskiego, ul. Ludowa, ul. Łowiecka, ul. Miła, ul. Miodowa, ul. Myśliwska, ul. Nowowiejskiego, ul. Obrońców Zbaraża, ul. Połanieckich, ul. Poznańska, ul. Rycerska, ul. Sadowa, ul. Skrzetuskiego, ul. Sadowa, ul. Św. Huberta, ul. Św. Krzysztofa, ul. Tarkowskiego, ul. Wilkowska, ul. Wiosenna, ul. Witolda, ul. Wołodźjowskiego, ul. Zagłoby, ul. Zawiszy Czarnego, ul. Zbyszka z Bogdańca, ul. Żółkiewskiego, ul. Zimowa, ul. Gronowe Zacisze.



asp. sztab. Maurycy Michalski
tel. 786-936-181
dzielnicowy.leszno7@po.policja.gov.pl

Rejon VII: ul. Bojanowskiego, ul. Boya-Zeleńskiego, ul. Chełmońskiego (nr 1-11 nieparzyste, nr 2-12 parzyste), ul. Drzymały (nr 1-27 nieparzyste, nr 2-18 parzyste), ul. Dubois, ul. Gersona, ul. Kaszubska, ul. Kilińskiego (nr 1-5 nieparzyste), ul. Kasprowicza (nr 1-9 nieparzyste, nr 2-6 parzyste), ul. Kujawska, ul. Krzyckiego, ul. Lechicka, ul. Lubuska, ul. Łużycka, ul. Makowskiego, ul. Mielżyńskich, ul. Miśnieńska, ul. Moniuszki (nr 1b, 2a, 2b), ul. Obotrycka, pl. Obrońców Warszawy, ul. Piastowska, ul. Pułaskiego, ul. Serbska, ul. Szczepanowskiego (nr 1-27 nieparzyste, nr 2-12 parzyste), ul. Herberta, ul. Św. Józefa, ul. Św. Franciszka z Asyżu (nr 1-9 nieparzyste oraz nr 2 i 4), ul. Święciechowska, ul. Śląska, ul. Wolińska, ul. Wybickiego, ul. Wyszyńskiego (nr 1-55a nieparzyste, nr 2-64 parzyste), ul. Wyspiańskiego, ul. Żeromskiego, ul. Działyńskich, ul. Pankiewicza.



asp. sztab. Zbigniew Adamczak
tel. 516-952-376
dzielnicowy.leszno8@po.policja.gov.pl

Rejon VIII: ul. Batorego, ul. Brata Alberta, ul. Chełmońskiego (nr od 13 nieparzyste oraz od nr 14 parzyste), ul. Chłapowskiego, ul. Dembińskiego, ul. Drzymały (nr od 20 parzyste oraz od 29 nieparzyste), ul. Dunikowskiego, ul. Dworcowa, ul. Fałata, ul. Św. Franciszka z Asyżu (nr od 6 parzyste oraz od 29 nieparzyste), ul. Gierymskiego, ul. Grochowiaka, ul. Grottgera, ul. Hasióra, ul. Iwaszkiewicza, ul. Kilińskiego (nr od 7 nieparzyste oraz parzyste), ul. Kudeli, ul. Kopernika, ul. Kossaka, ul. Kraszewskiego, ul. Szymborskiej, ul. Krzyckiego, ul. Lutosławskiego (od nr 3), ul. Malczewskiego, ul. Mehoffera, ul. Memoraty, ul. Mikołajczyka, ul. Moniuszki (bez nr 1b, 2a, 2b), ul. Okrzei, ul. Olszewskiego, ul. Orkana, ul. Orłowskiego, Piaskowa, ul. Podkościelnego, ul. Reymonta, ul. Siemiradzkiego, ul. Skłodowskiej, ul. Spółdzielcza, ul. Stanisławskiego, ul. Styki, ul. Szczepanowskiego (nr od 14 parzyste oraz od nr 29 nieparzyste), ul. Szymanowskiego, ul. Tetmajera, ul. Traugutta, ul. Tuwima, ul. Wyczółkowskiego, ul. Wita Stwosza, ul. Wyszyńskiego (nr 59 oraz nr 68-74 parzyste), ul. Miłosa, ul. Witkiewicza.



asp. Robert Lech
tel. 516-952-295
dzielnicowy.leszno2@po.policja.gov.pl

Rejon II: ul. B. Chrobrego (nr 12-35), ul. Dąbrowskiego (nr 10-26 parzyste), ul. Grota Roweckiego, Al. Jana Pawła II (nr 1-25 nieparzyste), ul. Królowej Jadwigi (nr 13-30), ul. Klonowicza, ul. Kościelna, Al. Krasieńskiego (nr 1-5 nieparzyste, nr 4-18 parzyste), ul. Leszczyńskich (nr 1-43a nieparzyste, nr 2-42 parzyste), ul. Mała Kościelna, ul. Matejki, ul. Nowy Rynek, pl. Komeńskiego, pl. Metziga, ul. Różana, ul. Szkolna, ul. Świętojańska, ul. Świętokrzyska, ul. Tama Kolejowa (nr 1-5b), ul. Wąska, ul. Wróblewskiego, ul. Zielona (nr 1-11 od 25).

mł. asp. Jolanta Smuda
tel. 516-952-396
dzielnicowy.leszno3@po.policja.gov.pl
dzielnicowy.leszno6@po.policja.gov.pl

Rejon III: ul. 1-go Maja (nr 4 i 6), ul. 17-go Stycznia (nr 1-13 nieparzyste, nr 2-22 parzyste), ul. Akacyjowa, ul. Chociszewskiego, ul. Dożynkowa (nr 31-61 nieparzyste, nr 46-62 parzyste), ul. Grota Roweckiego (Ćwicznia Miejska), Al. Jana Pawła II (nr 2-6 parzyste), ul. Kanałowa, ul. Korcza (nr 5-6), ul. Kręta, ul. Leszczyńskich (nr 48-56), ul. Lipowa (nr 1-39 nieparzyste, nr 2-78 parzyste), ul. Norwida, ul. Obrońców Lwowa, ul. Poplińskiego, ul. Starozamkowa, ul. Tama Kolejowa (nr 5c-19), ul. Henrykowska (do torów), ul. Fredry, ul. Kustronia.

Rejon VI: ul. Andersena, ul. Brzechwy, ul. Brzozowa, ul. Borówkowa, ul. Bajkowa, ul. Chopina, ul. Czarnoleska, ul. Dembowski, ul. Dębowa, ul. Gajowa, ul. Henrykowska (od torów), ul. Jagodowa, ul. Jaworowa, ul. Jarzębinowa, ul. Jubilerska, ul. Kalinowa, ul. Kryłowa, ul. Medalierska, ul. Młyńska, ul. Modrzewiowa, ul. Nowa, ul. Okrężna (31), ul. Paprocia, ul. Poprzeczna, ul. Poziomkowa, ul. Rusczyńskiego, ul. Rynek Zaborowski, ul. Rzemieślnicza, ul. 1 Maja (od nr 8 parzyste, od nr 17 nieparzyste), ul. Spacerowa, ul. Snycerska, ul. Solna, ul. Sosnowa, ul. Sukiennicza, ul. Szewska, ul. Skorupki, ul. Szeroka, ul. Świerkowa, ul. Tkacka, ul. Topolowa, ul. Wawrzyniaka, ul. Wodna, ul. Wesola, ul. Wiewiórkowa, ul. Wrzosowa, ul. Uroczna, ul. Ustronie, ul. Złotnicka, ul. Źródłana, ul. Makuszyńskiego, ul. Asnyka, ul. Broniewskiego, ul. Czarneckiego, ul. Dąbrówki, ul. Dożynkowa (nr 1-48), ul. Działkowa, ul. Baczyńskiego, ul. Gryczana, ul. Góreckiego, ul. Janickiego, ul. Jęczmienna, ul. Kasprowicza (8-14 parzyste, 13-17 nieparzyste), ul. Kochanowskiego, ul. Kołtątaja, ul. Konopnickiej, ul. Lniana, ul. Łanowa, ul. Łąkowa, ul. Łubinowa, ul. Ochocza, ul. Ogrodowa, ul. Orzeszkowej, ul. Podgórna, ul. Polna, ul. Przejezdna, ul. Pszeniczna, ul. Reja, ul. Rolna, ul. Rzepakowa, ul. Siewna, ul. Stonecznikowa, ul. Staszica, ul. Sokoła, ul. Szybowników, ul. Wiejska, ul. Zachodnia, ul. Zbożowa, ul. Zielna, ul. Żniwna, ul. Żytnia, ul. Chabrowa.





czyli Biegające Babce

O Marii Krzymińskiej i Halinie Dubiał mówią, że potrafią rozkręcić każdą imprezę. One same wspaniały nastrój czerpią z aktywności fizycznej. Jako Biegające Babce starają się zachęcać do różnych form ruchu przede wszystkim osoby w wieku 60+, a także tych, którzy wcześniej pochłonięci życiem zawodowym, nie mieli czasu na sport.

One także nigdy wcześniej nie biegały, kiedy będąc księgowymi znaczną część dnia spędzały za biurkiem zastawionym finansowymi dokumentami.

- Byłam typowym kanapowcem - przyznaje z nieskrywaną szczerością Halina Dubiał.

- Mnie zmuszały do ruchu jedynie dojazdy do pracy, ponieważ często musiałam się mocno pospieszyć, aby zdążyć na pociąg - wspomina Maria Krzymińska.

Obie panie, kiedy służbowe obowiązki przekazały młodszym, znalazły więcej czasu, aby pełniej korzystać z życia. Niewątpliwie do tego potrzebny jest sprawny organizm, toteż obie spotkały się na treningach jogi. Bieganie i marsze z kijkami zrodziły się później jako

uzupełnienie ćwiczeń na sali.

Iskierką wznecającą ich zafascynowanie bieganiem była impreza w styczniu 2016 roku w Karczmie Borowej, w ramach Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy. Wtedy poczuły wielką przyjemność z biegania, zaczęły więcej trenować i uczestniczyć w kolejnych imprezach. Zawsze bez napinki, czerpiąc zadowolenie z pokonania dystansu i kontaktu z pozytywnie patrzącymi na życie ludźmi.

Podczas Biegu Niepodległości w 2016 roku w Luboniu, usłyszały od kibicującej im rodziny „Babcie Biegają” i tak już zostało. Wpisują te dwa słowa na każdą koszulkę, a trzeba przyznać, że lubią się stroić. Na koszulkach poja-



Fot. J. Kuik

▲ Czasem trasa wiedzie przez trudne tereny, ale Biegające Babce nie lękają się trudności. Zachowują umiarkowane tempo, aby bieg był przyjemnością.

wia się także cyfra 60+, aby promować aktywność fizyczną w dojrzałym wieku. Kto pozna bliżej „BB” szybko przekonają się, że drzemie w nich natura 20-latek i to takich, które potrafią cieszyć się z najdrobniejszego sukcesu.

Zaliczają sporo imprez sportowych, w których najbardziej cenią sobie atmosferę. Do tych, które pod tym wzglę-

dem, w ich przekonaniu, zasługują na najwyższe noty zaliczają przede wszystkim Bieg Niepodległości w Luboniu.

- Startowałyśmy z dość odległego sektora „E” - wspomina pani Halina. - Na trasie dzieci krzyczały „Elita biegnie!”. W Luboniu przedszkolacy i uczniowie rywalizują w konkursie na najlepszy doping, a oceniają go uczest-

nicy biegu. Ponadto na finiszu rozwinięty jest czerwony dywan, a każda z pań otrzymuje białoczerwone kwiaty.

- Wspaniale rozwija się Cross Sulkowskiego w Boszkowie, gdzie wybieramy się również w tym roku. Fajnym pomysłem organizatorów było umieszczenie na każdym kolejnym kilometrze ciekawego hasła typu „Ale z was kilometrożercy”. Rewelacyjny klimat panuje także na biegu Nasza Dycha w Gostyniu i biegu leszczyńskich kibiców Unii Leszno. Gorąco zachęcamy do udziału w cotygodniowy Parkrun Leszno - start na 5-kilometrową trasę w soboty o godz. 9 z polany w Karczmie Borowej. Staramy się nie opuścić żadnego biegu organizowanego przez leszczyńskich kibiców. Biegów wyróżniających się swoją atmosferą jest coraz więcej - dodaje pani Maria.

Maria i Halina starają się nie tylko biegać, udzielają się również jako wolontariuszki przy organizacji imprez. Ze wszystkiego czerpią ogrom zadowolenia i satysfakcji. Podobnie jak inni, którzy potrafią czerpać z życia szczęście, podkreślają: trzeba szanować swoje pasje. (JAC)

Najstarszy fryzjer w Lesznie

Przed laty powierzano mu podupadające zakłady fryzjerskie, które doprowadzał do świetności. Z czasem stworzył własny zakład. Waclaw Tęgi ma 89 lat i nadal przyjmuje klientów, w tym najważniejsze głowy w mieście.

Waclaw Tęgi to najbardziej doświadczony fryzjer w Lesznie. Pracę zawodową zaczął tuż po wojnie, w 1945 roku. Miał wówczas zaledwie 16 lat, ale wiedział już doskonale, że to jest jego droga. Dziś ma 89 lat i nadal służy nie tylko swoim wieloletnim klientom, a także ich dzieciom i wnukom. Chyba nikt z leszczyńskich fryzjerów nie przeszedł tak długiej drogi zawodowej.

- Było nas czworo braci i tata nas wszystkich strzygł maszynką. Bardzo mi się to podobało, więc tata mówił, że powinienem zostać fryzjerem.

Tak też się stało. Niedługo później Waclaw sam strzygł swoich braci. Naukę fachu rozpoczął 1 września 1945 roku w zakładzie Jana Florczaka przy ulicy Wolności w Lesznie. Trzy lata potem zdał egzamin czeladniczy i podjął pracę w zakładzie na Nowym Rynku, gdzie bardzo szybko powierzono mu kierowanie nierentowną palcówką.

- W trzy miesiące wyprowadziłem zakład na najlepszy w mieście - wspomina Waclaw Tęgi.

Potem upomniało się o niego wojsko. Był w szkole podoficerskiej, uzyskał stopień plutonowego. Przez trzy lata służył w lotnictwie.

O fachu nie zapomniał. Kiedy w 1953 roku wrócił do Leszna, objął zakład przy ulicy Słowiańskiej, który prowadził do 1990 roku. Z tym miejscem był przez wiele lat utożsamiany i tam zdobywał zaufanie kolejnych klientów.

- W ciągu roku ten podupadający zakład fryzjerski stał się najlepszym w Lesznie. Zakład był duży i miał re-

nomę. W czasach świetności mieliśmy 12 pracowników.

Ruch był ogromny.

- Przy ulicy Słowiańskiej mieścił się kiedyś komitet partyjny. Wszyscy sekretarze i inni oficjele przychodzili do nas. Zajmowaliśmy się nie tylko fryzurami. Środy i soboty mieliśmy zarezerwowane na golenie. Brzytwy ostrzyliśmy o marmurowy kamień, wygładzaliśmy o specjalny pas ze skóry. Dziś realia są zupełnie inne, inny jest sprzęt i metody dezynfekcji.

Stale się doskonalił, brał udział w kursach i pokazach. W 1963 roku, jako pierwszy fryzjer z Leszna, został wysłany na kurs fryzjerstwa artystycznego stopnia wyższego w Krakowie, gdzie praktykował pod okiem doświadczonych za granicą mistrzów.

- W tamtym okresie w Polsce był kryzys we fryzjerstwie, dlatego w Krakowie uruchomiono kurs wyższego stopnia. Szkoliłem się tam przez dwa miesiące dzień w dzień, głównie pod kątem modelowania włosów, co było bardzo ciekawe. Uczyliłem się od fryzjerów, którzy praktykowali za granicą.

Był bardzo aktywny. Kierował zakładem, obsługiwał klientów, szkolił uczniów, egzaminował, doszkalał się. Był przodownikiem pracy.

- Na 1 maja podczas defilady w Lesznie wystawiano nasze portrety, to znaczy portrety przodowników pracy - wspomina. - Miałem kurs pedagogiczny, więc szkoliłem wielu uczniów, najwięcej w mieście. Niektórzy z nich prowadzą teraz swoje zakłady fryzjerskie.

Rok 1990 przyniósł w gospodar-



Fot. K. Zydorowicz

▲ Gwarancja Dobrych Usług to odznaczenie, jakie otrzymał Waclaw Tęgi. dba od urodzenia. Jeden pan od 50 lat przyjeżdża do niego z Kościana.

Pan Waclaw 2 stycznia przyszłego roku skończy 90 lat. Czy nie chciałby wreszcie odpocząć?

- Ciągle pracuję, żeby być w ruchu. Ten zawód nadal mi się bardzo podoba. W przyszłym roku skończę 90 lat. Jeśli zdrowie pozwoli, będę nadal pracować. Kiedy tutaj wchodzi, czuję się tak, jakbym na nowo odżył.

Choć zatrudnia trzech fryzjerów,

w tym wnuczkę Anię i wnuka Tomasa, w swoim zakładzie jest każdego dnia roboczego, dwa razy dziennie: od godz. 8:30 do 12:30 i potem od 16:30 do 18:30. Nie tylko strzyże, ale też sam zajmuje się prowadzeniem firmy.

- Dużo jest papierkowej roboty. Opłaty do ZUS-u i Urzędu Skarbowego - wszystko prowadzę sam.

Ma wiele odznaczeń, w tym medale i Złoty Krzyż Zasługi. W 1975 roku dostał dyplom „Gwarancja Dobrych Usług”.

- Wcześniej sprawdzono moje umiejętności. Mężczyzna dał się obsłużyć incognito, dopiero potem się przedstawił, że jest z Poznania i że mnie sprawdzał.

W Lesznie pełnił szereg ważnych funkcji. Prawie 30 lat przewodniczył Radzie Nadzorczej Spółdzielni Pracy Fryzjerów, która skupiała zakłady z kilku powiatów w regionie (potem spółdzielnia ta weszła w skład Spółdzielni Pracy Jedności w Lesznie). Ponadto przeszło 20 lat był członkiem komisji egzaminacyjnej.

Praca to jego żywioł. Dawne czasy wspomina z sentymentem, choć przyznaje, że dziś technologie są o wiele lepsze.

- Kiedy się uczyłem zawodu, ciężko było dostać nożyczki fryzjerskie. W dodatku jak spadły na ziemię, to od razu się tępiły. A maszynki do strzyżenia? Najpierw były ręczne, potem takie wiszące na kablu, z czasem elektryczne, a teraz mamy bezprzewodowe. Zupełnie inaczej robiło się fryzury. Na topie były trwałe, które robiliśmy początkowo z użyciem kotła parowego. Grzaliśmy kocioł na gazie, na głowę klientki zakładaliśmy wężyki i klamry. Z czasem weszły maszyny elektryczne do robienia trwałej i było już łatwiej. Dziś to przeżytek, tak samo jak dawne metody dezynfekcji. W starych czasach podłogę smarowało się oliwą. Teraz się ją czyści. (kin)

Z pszczołami za pan brat

Jan Kaźmierczak z Leszna jest pszczelarzem od 1972 roku. - Można powiedzieć, że „ożeniłem się” z pszczołami. Mój teść miał pasiekę, którą wspólnie prowadziliśmy. Z czasem ule przeszły całkowicie pod moją opiekę - wspomina.

Pan Jan z przyrodą był zawsze blisko. - Jako dziecko w wakacje jeździłem do babci i dziadka na wieś. Kiedy się ożeniłem, pomagałem teściowi w prowadzeniu pasieki, która liczyła 45 rodzin pszczelich. W latach 80-tych minionego wieku sporo ją powiększyliśmy, bo do 140 rodzin, ale z uwagi na to, że człowiek ma więcej lat, teraz mam 47. W sumie pasieka ma stuletnią tradycję, a do teraz zachował się nawet jeden ul, który jest z czasów, gdy pszczołami opiekował się mój teść.

Przy pasiece liczącej ponad 100 pszcze-

lich rodzin, przez większość roku pracy nie brakuje.

- Nieważne czy lato, czy zima. Poza tym zawsze uważałem, że jak coś robić, to tylko dobrze, albo wcale, bo szkoda czasu jeśli nie ma być efektów.

Pan Jan z sentymentem wraca do czasów, gdy pasieka była dużych rozmiarów. - Zdarzały się lata, kiedy wybieraliśmy po nawet 5 ton miodu.

Miód żeby był dobry, musi być dojrzwały. - Nektar zbierany przez pszczoły, umieszczany przez nie w ramkach, zawie-

ra 40 proc. wody, dlatego miód przed wybraniem musi być odparowany, może zawierać maksymalnie 20 proc. wilgotności - tłumaczy doświadczony pszczelarz. - A kiedy miód robi się rzadki? Jeśli będzie przechowywany w wysokiej temperaturze. Kiedyś latem pewna pani kupiła ode mnie słoik miodu i cały dzień wozila go w samochodzie. Wieczorem przyjechała do mnie z pretensjami, że sprzedałam jej wodę. Nie mogło być inaczej, w za dużym cieple tak właśnie się stanie.

Pan Jan daje kilka rad.

- Ważne jak się przechowuje miód, bo łatwo wchłania wilgoć i zapachy. Wystarczy, że będzie trzymany w pomieszczeniu, w którym czuć stęchliznę i przejdzie tym zapachem. Jeśli słoik z miodem zamkniemy nakrętką po ogórkach kiszonych, nawet gdyby ją wyparzyć, nic to nie da. Miód będzie pachniał jak ogórki kiszone. Ważne, żeby miód nakładać zawsze czystym nożem czy łyżeczką, bo inaczej sfermentuje. I jeszcze jedno, miód powinien być przechowywany w temperaturze pokojowej, na pewno nie w lodówce.

Miód z własnej pasieki smakuje najlepiej. J. Kaźmierczak nie kupuje go w sklepach, bo nie wiadomo co tak naprawdę jest w słoiku. Ze swojej pasieki ma miód m.in. wielokwiatowy i akacjowy.

- Miodem słodzę herbatę, a nawet kawę. Żona lubi polać nim chleb z białym serem. Poza tym miód uodparnia, nie pamiętam kiedy byłem przeziębiony. Warunek, miód trzeba stosować cały czas, bo jak już jest choroba, nie zadziała. J. Kaźmierczak swoim pszczo-



łom poświęca dużo czasu. Latem w pasiece jest codziennie. Zimą też do niej zagląda. Wtedy wypoczywa, ucieka od zmarzniętych i zgiełku.

- Mamy takie czasy, że każdemu się wydaje, że może być pszczelarzem, bo korzysta z internetu. To nie tak. O pszczoły trzeba dbać, bo bez człowieka nie przetrwają. Nie to, co kiedyś. Pamiętam, że w latach 70-tych roje zimowały w dziuplach. Dzisiaj mogłoby tak być, ale pszczoły muszą być silne, ale i tak przetrwają najwyżej jeden sezon. Kiedy z moimi pszczołami jest coś nie tak, wiadomo, serce boli.

Pan Jan nigdy nie bał się pszczoł, wiele razy go żądliły, ale już się uodpornił na ich jad.

- Pszczoły wyczuwają strach człowieka, a najgorzej jak ktoś się od nich odgania, wtedy na pewno użądla. Owady lubią spokój.

Pszczelarz zdaje sobie sprawę, że ludzie szkodzą pszczołom przede wszystkim wykonując opryski o nieodpowiednich porach, czyli w godzinach aktywności owadów. By ich nie zabijać, stosowanie środków chemicznych powinno być wykonywane wcześniej rano lub wieczorem.

- Pszczoły stanowią ważny element ekosystemu. Niestety, nie pamiętamy o tym.

J. Kaźmierczak ma duże doświadczenie pszczelarzkie, jest członkiem Koła Pszczelarzy w Święciechowie. Za swoje osiągnięcia otrzymał Statuetkę pomnika ks. dr Jana Dzierżona - honorowe wyróżnienie nadawane przez Polski Związek Pszczelarzy.

(jrs)



Fot. J. Rutecka-Siadek

▲ Jan Kaźmierczak doświadczenia pszczelarza zdobywał przez wiele lat.

Pielgrzymowanie Kwapiszów

Jedni swoje dochody lokują na koncie, inni w nieruchomościach, a małżeństwo Ewa i Tadeusz Kwapisz z Leszna, w poznawanie świata. Uczestniczą w wycieczkach do miejsc, do których pielgrzymują wierni z całego świata. W latach 1994-2007 wyjazdów było 25.

Postać Tadeusza Kwapisza jest znana pracownikom Leszczyńskiej Fabryki Okuć Budowlanych, późniejszego Metalplastu, gdzie przez wiele lat prowadził w zakładowym radiowęzle cotygodniową audycję „Sporty blaski sportu cienie, czyli Kwapisz na antenie”. Nadawana podczas przerwy śniadaniowej, przedstawiała wydarzenia sportowe minionego tygodnia w kraju i naszym regionie.

Od 16 lat jego nazwisko widnieje w stopce redakcyjnej czasopisma parafialnego „Głos Świętego Jana”, którego jest redaktorem naczelnym i które w tym roku obchodzi 20-lecie. Pod redakcją pana Tadeusza, ukazało się 161 numerów.

Początki małżeńskiej pasji pielgrzymowania po świecie, sięgają 1994 roku, kiedy to wzięli udział w wycieczce do Włoch, odwiedzając m.in. Rzym, Asyż i Monte Casino. Wtedy to, jak sami twierdzą, niezapomniane wrażenie zrobiło na nich uczestniczenie w mszy świętej odprawianej przez papieża Jana Pawła II na placu św. Marka w Rzymie. W 1999 roku byli tam ponownie na beatyfikacji Ojca Pio.

Wzruszyli się również podczas pobytu na wzgórzu Monte Casino, gdzie pan Tadeusz w kwaterze polskiego cmentarza, zobaczył grób żołnierza o nazwisku Szczepan Kwapisz.

W sumie do Włoch pojechali 4 razy, za każdym wyjazdem odkrywając coś nowego.

W 1995 roku, kiedy na Bałkanach trwała wojna, postanowili jechać do Medjugorie, które jest miejscem objawień Matki Boskiej. Żeby uczestniczyć w pielgrzymce, trzeba było mieć świadectwo od proboszcza ze swojej parafii.



Fot. E. Baldys

▲ Jeden z pokoi w mieszkaniu, nazywany przez pana Tadeusza biurem, wypełniony jest albumami fotograficznymi i różnymi pamiątkami z kolejnych pielgrzymek.

- Kiedy ks. śp. Kazimierz Pietrzak dowiedział się co planujemy, stwierdził, że jesteśmy szaleńcami - mówi pani Ewa. - Powiedziałam mu wtedy: „Proszę księdza proboszcza, jak nas Matka Boska zaprasza, to nam włos z głowy nie spadnie”. I tak też było.

Pan Tadeusz dodaje:

- Gdy zobaczyłem w telewizji co tam się dzieje, w przeddzień wyjazdu czulem duże zdenerwowanie. Organizatorzy mieli też problem z kierowcą, bo 4 odmówiło jazdy z uwagi na podminowane drogi. Do Medjugorie jechaliśmy 36 godzin, bo bardziej bezpieczną trasą. Przez wszystkie pielgrzymki żona odwiedziła sanktuarium w Medjugorie... 18 razy. Wśród tego naszego pielgrzymowania po świecie, szczególnie zapamiętamy pielgrzymkę do Lourdes we Francji. Jadąc tam, przewodnik uczył nas, że jest to miejsce gdzie „pracują” kieszonkowcy z całej Europy. Do Sanktuarium Matki Bożej dotarliśmy wieczorem, zmęczeni, ale szczęśliwi napełniliśmy butelki wodą ze źródła. Kiedy znaleźliśmy się w hotelu, zauważyłem, że nie mam szaszetki, w której były wszystkie nasze dokumenty i pieniądze. Przypomniałem sobie, że pobierając wodę położyłem ją na murku. Poszliśmy tam w nocy, oczywiście szaszetki nie było, a przed nami był wyjazd w dalszą drogę, do Hiszpanii. Pilot Janusz starał się nas uspokoić, obiecując pomoc w załatwieniu tymczasowych dokumentów w biurze radcy handlowego, gdy tylko dotrzemy do Barcelony.

W tej, jak się wydawało beznadziejnej sytuacji, pani Ewa postanowiła pomodlić się do Matki Bożej.

- W modlitwie prosiłam ją, by nas nie zostawiała. Przez całą noc spałam chyba godzinę, tak gorąco się modliłam odmawiając różaniec.

Skoro świt pan Tadeusz zgłosił zaginięcie szaszetki na posterunku żandarmerii.

- Kazano mi przyjść po południu. Kiedy z żoną byłem po raz drugi, dyżurująca funkcjonariuszka uśmiechnęła się na nasz widok i pokazała szaszetkę, z której nic nie zginęło. Powiedziała, że miała wiele podobnych spraw, ale po raz pierwszy spotkała się z uczciwym znalazcą.

Małżeństwo niezapomniane wspomnienia ma też z wyprawy do Ziemi Świętej oraz na Górę Synaj w Egipcie.

- Byliśmy w styczniu i było bardzo zimno. Po raz pierwszy od 20 lat spał tam śnieg. Spanikowani młodzi kierowcy odmawiali dalszej jazdy. Niestety na Górę Synaj nie udało się nam wejść, zabrakło sił - wspomina pan Tadeusz.

Pani Ewa i jej mąż byli też w Santiago de Compostela w Hiszpanii.

- Przeszliśmy z żoną ostatni kilometr Drogi św. Jakuba prowadzącej do jego grobu. Droga ta wiedzie również przez Leszno i dobrze się stało, że z inicjatywy pani Lidki Matuszewskiej z Gazety „ABC”, wyeksponowano ją w naszym mieście - dodaje E. Kwapisz.

Kiedy 10 lat temu, z uwagi na stan zdrowia zakończyli pielgrzymowanie po świecie, zajęli się organizowaniem pielgrzymek po kraju. Dotychczas było ich 20, m.in. do Lichenia, Krakowa, Wadowic, Trzebnicy, Częstochowy i do grobu Edmunda Bojanowskiego w Luboniu.

Już szykują kolejne pielgrzymki.

ed



Fot. Archiwum

▲ W Wilnie na Litwie modlili się przed obrazem Matki Boskiej Ostrobramskiej.

Co dalej z terenami po Młynach i Goplanie?

Od kilku lat w centrum Leszna są dwie nieruchomości, które na pewno nie przynoszą miastu chluby. Zaniedbane, zarosnięte, opustoszałe. I choć już kilka razy przedstawiano plany ich zagospodarowania, na obu działkach - po dawnych Młynach oraz fabryce cukierków Goplana - nadal nic się nie dzieje. Winą za to mieszkańcy często obarczają prezydenta, radnych, urzędników. Tymczasem oba tereny nie należą do miasta. Od lat są własnością prywatną, a samorząd ma bardzo ograniczony wpływ na to, co się na nich dzieje.

To nie oznacza, że władze miasta nie interesują się tymi nieruchomościami. Wręcz przeciwnie. Prezydent Łukasz Borowiak odbył już wiele spotkań z właścicielami obu terenów. I takie rozmowy wciąż się toczą. Fakty są jednak takie, że to właściciele - a nie miasto - odpowiadają za to, że na obu działkach - od bardzo dawna - nic się nie dzieje.



Dawne Młyny przy ul. Przemysłowej zajmują 17.993 metrów kwadratowych powierzchni. To ogromna działka położona w bardzo atrakcyjnym miejscu, bo w sąsiedztwie dwóch dworców: kolejowego i autobusowego. Trwa właśnie budowa podziemnego tunelu pod torami kolejowymi, który wyprowadzi podróżnych z dworca PKP wprost na teren dawnych młynów. To idealne miejsce do inwestowania.

Młyny to był kiedyś potężny zakład pracy. Jeszcze do niedawna, głównie latem przyległe ulice zastawione były ciągnikami i ciężarówkami, które przywoziły tutaj zboże z całej okolicy. W roku 2001 zakład przejęła spółka Młyny Soufflet Polska. Zboże mielono tutaj do roku 2005, a rok później obiekt młyna - jeden z dwóch największych młynów przemysłowych dawnej prowincji poznań-

skiej - wpisany został do rejestru zabytków. W roku 2008 nieruchomość kupiła spółka Plaza Centers N.V. Wkrótce potem wyburzono wszystkie obiekty oprócz zabytkowego młyna i trafostacji. Plaza chciała stworzyć w tym miejscu centrum handlowo-rozrywkowe. Galeria Plaza miała powstać już pod koniec roku 2010, potem w 2012 i 2016. Nie powstała, a nieruchomość została wystawiona na sprzedaż.

Poszukiwania nowego właściciela trwały wiele miesięcy. W końcu dawne młyny kupiła spółka Nowe Młyny Leszno, należąca do leszczyńskiego przedsiębiorcy. Rok temu Rafał Malepszy przedstawił mediom pomysł na zagospodarowanie tego terenu. Chce tutaj utworzyć Nowe Młyny - Centrum Kultury, Biznesu i Handlu, odnowić okazały zabytkowy budynek dawnych młynów i dobudować do niego nowe obiekty. Na spotkaniu z dziennikarzami zapowiadał, że budowa jest uzależniona od pozyskania dofinansowania z Unii Europejskiej. Miała ruszyć wiosną 2018 roku, a zakończyć się w grudniu 2020 roku. Na razie inwestycja się nie rozpoczęła.



Teren po fabryce cukierków Goplana i sąsiadującej z nim nieruchomości należącej kiedyś do firmy

Metalplast - między ulicami Królowej Jadwigi a Dąbrowskiego - ma 15.957 metrów kwadratowych.

Przypomnijmy trochę historii tego miejsca.

Budynki fabryki cukierków powstały na początku lat 50. minionego wieku i do roku 1976 były wykorzystywane przez Fabrykę Cukierków i Czekolady Rywał, która powstała na bazie firmy Kanold. Rywał w tamtych czasach był największym zakładem przemysłu spożywczego w Lesznie i jednym z największych zakładów pracy miasteczka.

Cukierki z fabryki Rywał trafiały na cały świat - do Sudanu, Tunisu, Libii, Algieru, Etiopii, USA, Kanady, Jordanii, Arabii Saudyjskiej, Indonezji, Kamerunu, Kuwejtu, Afganistanu, a nawet do Chin i na Madagaskar.

Produkcja odbywała się na trzy zmiany, a więc przez całą dobę. W czasach największego rozwoju Rywał zatrudniał około 800 pracowników. W ogromnych halach produkcyjnych kobiety siedziały przy długich stołach i przez 8 godzin dziennie zawiązywały cukierki w kolorowe papierki.

Od roku 1977 w budynkach Rywala działały już Zakłady Przemysłu Cukierniczego „Goplana”. W znajdujących się po sąsiedzku obiektach Metalplastu produkowano elementy wyposażenia dla budownictwa.



▲ Jedna z hal po fabryce Goplana. Rozbiórka obiektu ruszyła w roku 2009.



Fot. (2x) Archiwum E. Baldys
▲ Czerwiec roku 2008 - budynek dawnej fabryki cukierków Goplana, widok od ul. Królowej Jadwigi.



Fot. E. Baldys
▲ Bo dawnym Rewalu, a potem Goplanie została dziura wypełniona wodą. Teren należy do prywatnej spółki i to ona odpowiada za jego zagospodarowanie.



Fot. L. Matuszewska

▲ Taki projekt na dawne młyny ma leszczyński przedsiębiorca. Chce tu zbudować Nowe Młyny - Centrum Kultury, Biznesu i Handlu, gdzie będą m.in.: hotel, biura, handel i usługi. Całość ma mieć około 32.000 metrów kwadratowych powierzchni użytkowej. Szacunkowa wartość inwestycji, która zapisana została w Gminnym Programie Rewitalizacji Miasta Leszna na lata 2017-2027 to około 120.000.000 zł.

Obecnie cała nieruchomość należy do spółki MGC Inwest z Lubina, której właścicielem jest jeden z najbogatszych Polaków Dariusz Miłek. W roku 2009 rozpoczęła się rozbiórka budynków. Na pustej działce miała stanąć Galeria Goplana. Jej budowa miała ruszyć w roku 2011, a zakończyć pod koniec roku 2012. To miał być obiekt handlowo-rozrywkowy, z powierzchni 62.000 metrów kwadratowych. Miało w nim dzia-

łać aż 120 sklepów i punktów usługowych, miało powstać 780 miejsc parkingowych. Potem spółka jeszcze kilka razy przekładała te plany. Od czasu prezydentury Łukasza Borowiaka rozważany jest pomysł budowy w tym miejscu nowej siedziby Urzędu Miasta Leszna w tzw. partnerstwie publiczno-prywatnym, czyli budynek ma postawić spółka, a samorząd będzie go wynajmował. Ostatecznych decyzji w tej sprawie jeszcze nie ma.

Leszno wczoraj i dziś

Pomysł na ten fotoreportaż podsunęło zdjęcie, które wpadło mi w ręce podczas przeglądania mojego archiwum fotograficznego.

Widać na nim puste pole z aleją drzew na horyzoncie. Obecnie w tym miejscu są bloki mieszkalne pomiędzy ulicami Grunwaldzka i Sułkowskiego. Na osiedlu tym pobudowane zostały pierwsze w mieście wieżowce. Natomiast w ich sąsiedztwie i wzdłuż alei funkcjonowało w latach 80-tych minionego wieku targowisko, które potocznie nazywano Manhattanem. Teraz w miejscu zlikwidowanego targowiska jest Centrum Handlowego Manhattan.

Na kolejnym archiwalnym zdjęciu widać parterowy budynek, który został wyburzony podczas budowy trasy W-Z czyli Al. Jana Pawła II. Stoi tam teraz salon HONDY. Z budynkiem tym wiążą się moje osobiste wspomnienia. Na początku lat 60-tych chodziłem tutaj na lekcje fortepianu. Starsza pani, która mi ich udzielała, każdą moją pomyłkę podczas gry korygowała uderzeniem drewnianą linijką po palcach. Wtedy



▲ Ulica Grunwaldzka dawniej i współcześnie.



▲ Przy Al. Jana Pawła II nie ma już tego budynku. Stoi tam salon samochodowy Hondy.



▲ Kto pamięta to miejsce? Na podwórku kamienicy znajdował się skup skór. Obok zdjęcie współczesne.



▲ Ulica Zakątek dawniej i dziś.



Fot. (8x) E. Baldys

przestałem kochać fortepian, wolałem gitarę.

Wyburzono również kolejny wielopiętrowy budynek, który stał u zbiegu ulic Żwirki i Wigury oraz Leszczyńskich. Na jego podwórku znajdował się skup skór, do którego dostarczali je hodowcy królików i nutrii z działek pracowniczych.

Niedawno wybrałem się na spacer po najbardziej malowniczym zakątku miejskiej Starówki czyli dzielnicy żydowskiej. Przecierałem oczy ze zdumienia patrząc jak z dnia na dzień zmienia swoje oblicze. W miejscu starych ruder powstają nowe kamienice. Szczególnie zachwylił mnie ciąg budynków przy przedłużeniu ul. Zakątek, stojących w miejscu gdzie kiedyś był pawilon handlowy i kiosk Ruchu.

Przykładów na to, że Leszno zmienia swoje oblicze mam wiele. Może będzie jeszcze okazja zaprezentować ją na łamach kwartalnika.

Edward Baldys

Tak tęsknię za tą robótką...

Stefania Baszyńska z Leszna ma 66 lat. Kilka lat temu odkryła swoją pasję, w której szybko osiągnęła mistrzostwo.

Spójrzcie na tego słonia.
 - Latem zobaczyłam takiego w piekarni, kiedy byliśmy na wycieczce. Tak podglądałam, tak podpatrywałam, że pani z piekarni zainteresowała się, czy też takie robię. Odpowiedziałam, że tak, ale że takiego „potwora” jeszcze nie widziałam. Zapytałam, czy mogę podglądać. Wzięłam do rąk, obejrzałam, zakodowałam i od razu jak wróciłam, zabrałam się do pracy. Tamten słon był kolorowy. Mój jest popielaty, jak prawdziwy słon - opowiada Stefania Baszyńska z Leszna.

Tworzy z pamięci, z głowy i wyobraźni. Kiedy zaczynała swoją przygodę z origami, około pięciu lat temu, podpatrywała wzory z internetu. Teraz tworzy autorskie projekty.

- Trzeba tylko zamknąć oczy, pomysł, wyobrazić sobie i zabrać się do pracy - mówi, jak gdyby to było nic wielkiego, gdy tymczasem...

Wyobraźcie sobie tysiące małych karteczek. Mają kształt trójkątów.

- Na jedną kartkę formatu A4 wchodzi ich 16 albo 32, jeśli potrzebne są jeszcze mniejsze. Wszystkie trzeba powycinać i potem poskładać. Każdy trójkącik zagina się dziewięć razy. Potem nakłada się jeden na drugi i tak wylania się kształt - tłumaczy pani Stefania.

Kiedyś w Domu Seniora przy ul. Cichej, do którego przychodzi codziennie, „zbudowała” bazylikę. Zajmowała prawie cały stół. Składała się z około 20 tysięcy modułów (jeden moduł to jedna karteczka). Pracowała nad nią trzy miesiące z pomocą Oksany Zendran-Rutkowskiej, instruktorki terapii zajęciowej w Domu Seniora. Bazylika została ofiarowana do przedszkola prowadzonego w Lesznie przez siostry zakonne. Dla znajomych na ślub zrobiła dwa duże piękne ląbędzie, które w dzióbkach trzymają obrączki. Dla kierowniczkii Domu Seniora - młodą parę z okazji rocznicy ślubu. To jej autorski projekt. Ponadto dziesiątki innych prac, nawet pająka. Większość z nich przywoziła do Domu Seniora, gdzie są eksponowane w gablotach i mogą cieszyć oczy innych. To odpowiednie miejsce także dlatego, że tutaj wszystko się zaczęło.



Fot. K. Zydorowicz

▲ Stefania Baszyńska i słon podpatrzony na wycieczce.

To tutaj zaczęła nieśmiało próbować tej sztuki, podglądając wzory wydrukowane z internetu przez instruktorkę. To tutaj po kilku latach doszła do perfekcji.

Z czego jest najbardziej dumna?

- Z tego, że to wszystko udaje się zrobić!

To musi być czasochłonne zajęcie. Nie może być inaczej. Origami towarzyszy jej stale, gdy ogląda film czy słucha wiadomości.

- Ja już bez tego nie wyobrażam sobie dnia. To nie tylko pasja, ale też doskonała forma rehabilitacji ruchowej. Choruję na reumatoidalne zapalenie stawów. To niesamowity ból, muszę być cały czas na lekach. Pytałam lekarza, czy origami mi nie zaszkodzi. Szczęśliwie okazało się, że jest wręcz

przeciwnie, że to usprawnia dlonie, pomaga, by stawy się nie zastały.

Obecnie, na jakiś czas, musiała odłożyć pasję na bok. Nie z wyboru, bo to jest w jej przypadku niemożliwe.

- Miesiąc temu złamałam rękę. Złamała się samoczynnie. Mam liczne stany zapalne. Dzisiaj byłam na badaniu tomografem i czekam na wyniki. Mam nadzieję, że ręka nie odmówi mi posłuszeństwa, że szybko i dobrze się zrośnie i będę mogła wrócić do swojego zajęcia. Tak tęsknię za tą robótką... Można na głowę dostać bez tego. Ciągnie mnie dla tego bardzo. Teraz planuję zrobić nosidełko dla lalki. Jedna pani w sanatorium mi powiedziała, że takie widziała. To ja też zrobię! - uśmiecha się pani Stefania.

A co ma w dalszych planach?

- Potem przyjdzie następny pomysł. Na razie nie wiem, co będzie z ręką, jaka będzie jej sprawność. Ale nie martwię się na zapas. Daję sobie radę. Nawet gdy boli i tży lecać, ja się śmieję. To jest dobre, bo wtedy psychicznie człowiek się lepiej czuje. Kiedy dowiaduję się o jakichś problemach związanych ze zdrowiem, pierwszy dzień czuję się tak, jakbym dostała obuchem w głowę. Ale następnego dnia czuję się już dobrze. Nie mam żadnych problemów. Byłe zdrowie dopisywało. To jest najważniejsze - podsumowuje pani Stefania. (kin)



▲ Młoda para wykonana przez panią Stefanię.

Fot. K. Zydorowicz

Stefania Baszyńska ma 66 lat. Od 17 lat jest wdową. Od 23 lat przychodzi do Domu Seniora przy ul. Cichej w Lesznie. Tutaj też, wraz z innymi seniorami tańczy pod kierunkiem instruktora Mieczysława Koniecznego, który prowadzi muzykoterapię.

- Origami jest dla rąk, a tańce dla nóg! - mówi pani Stefania.



Fot. J. Kuik

Zawsze z aparatem

Nawet, kiedy nie zabiera ze sobą torby ze sprzętem fotograficznym, to w torebce ma niewielkich rozmiarów aparat. Maria Bożyk z Leszna od dawna marzyła o fotografowaniu, ale pasję zaczęła rozwijać dopiero po przejściu na emeryturę.

- Fotografować zaczynałam kiedyś bardzo popularnym „Druhem”. Do dziś zdjęcia zrobione tym aparatem mam w albumie - Maria Bożyk wspomina czasy pierwszej fascynacji fotografią.

Pasja cały czas drzemała, ale na pełne objawienie przyszedł czas, kiedy pani Maria po zakończeniu obowiązków zawodowych, zapisała się na zajęcia leszczyńskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku. Najpierw rozwijała swoje artystyczne ambicje w sekcji plastycznej.

- Bardzo ucieszyłam się, kiedy w Uniwersytecie Trzeciego Wieku utworzono sekcję fotograficzną, do której natychmiast się zapisałam - wspomina. - Lubię fotografować i umieszczać zdjęcia na moim profilu Facebooka.

W tej bardzo bogatej już galerii wyróżniają się zdjęcia przyrody. Wiele urzekających widoków pani Maria uwiecznia nie wychodząc z mieszkania, z którego ma piękny widok na panoramę Leszna. Każdy ciekawy układ

chmur, czy ciekawie zachodzące słońce jest dla niej wezwaniem do fotografowania. Przekonała się też, że robienie zdjęć może być niebezpieczne. Podczas wycieczki w Bieszczady, pani Maria zafascynowała się ryczącym jeleniem wśród wielu łani. Był za ogrodzeniem, dlatego nie przestawała go fotografować, kiedy ten zaczął kroczyć w jej kierunku.

- W młodości z ojcem jeździłam na polowania. Jelenie zawsze mnie fascynowały. Zrobiłam mu zdjęcie jak zbliża się do mnie, a później już nic nie pamiętam - wspomina miłośniczka fotografii. - Odzyskałam przytomność w karetce pogotowia. Na szczęście skończyło się tylko wstrząśnięciem mózgu. Opowiadano mi później, że jeleni uderzył z taką siłą w siatkę ogrodzenia, że ją wygiął w kierunku, w którym stałam. Wśród zdjęć znalazłam później jedno mocno poruszone z fragmentem jego rogów. (JAC)



▲ Leszno i przyroda tym razem w jednym kadrze.

Fot. Maria Bożyk

Starość nie musi być samotna

Życiowa maksyma mówi: starych drzew się nie przesadza. Są sytuacje, kiedy jednak nie ma wyjścia. O tym, jak niełatwy to moment i jak złagodzić jego skutki, mówi Alicja Data, dyrektor Domu Pomocy Społecznej w Lesznie.

- Dlaczego ktoś trafia do domu pomocy społecznej?

Powody są różne. Wśród mieszkańców domów pomocy społecznej są osoby, które zostały same i nie mają nikogo bliskiego, są i takie, które mają rodziny. Są osoby chore, niepełnosprawne, samotne. Łączy je jedno - potrzeba stałego wsparcia, opieki i pomocy. W sytuacji osoby w podeszłym wieku nadchodzi niekiedy taki czas, gdy nie jest w stanie już o siebie samodzielnie zadbać. Pomoc i wsparcie rodziny już nie wystarczą, usługi opiekuńcze świadczone przez Miejski Ośrodek Pomocy Rodzinie nie są w stanie zapewnić opieki długoterminowej. Jesteśmy społeczeństwem o przedłużającej się średniej długości życia i dłużej aktywnym zawodowo, o zmieniającej się strukturze rodziny, czego konsekwencją jest fakt, że rodziny i usługi środowiskowe nie zawsze mogą zapewnić wystarczającą opiekę osobie starszej. Ona sama oraz jej najbliższe otoczenie w pewnym momencie uświadamiają sobie, że konieczne jest znalezienie

cownikami i zapoznanie się z nowym miejscem. Nie zawsze jednak są one możliwe. Gdy osoba już trafia do domu pomocy społecznej, czeka na nią pokój, łóżko, szafa, miejsce przy stole. To pomaga w budowaniu własnej, nowej przestrzeni i odbudowywaniu poczucia stabilizacji i bezpieczeństwa. W początkowym okresie pobytu pracownicy domu starają się przykładać uwagę do sygnałów płynących od nowego mieszkańca. Staramy się towarzyszyć mu w codzienności, angażować w różne działania i życie domu, zapoznujemy go z innymi mieszkańcami, informujemy o prawach i obowiązkach, wyjaśniamy zasady, panujące zwyczaje - po prostu staramy się być razem. Dużą uwagę skupiamy na sferze medycznej i pielęgnacyjnej. Mieszkańcy DPS doceniają, że mają stałą opiekę i sami nie muszą się martwić zorganizowaniem wizyt u lekarza. Bo on przyjeżdża do nich. Ponadto na miejscu jest pielęgniarka, która może udzielić pomocy, pobierze materiał do badań,

kres usług każdego domu wyznacza specyfikę mieszkańca. Dla przykładu, osoby starsze najprawdopodobniej powinny być umieszczone w domu dla osób w podeszłym wieku, a osoby z niepełnosprawnością intelektualną w domu dostosowanym do ich potrzeb. Celowo używam słowa „najprawdopodobniej”, gdyż decyzja o wyborze typu to kwestia adekwatnego rozpoznania przyczyny.

- Jaki jest czas oczekiwania na umieszczenie w DPS w Lesznie?

- Trudne pytanie. To zależy od tego czy jest wolne miejsce, a staje się ono wolne najczęściej w sposób naturalny tzn. gdy następuje zgon mieszkańca.

- Czy kiedykolwiek ktoś sam zrezygnował z pobytu w DPS?

- W 20-letniej historii były tylko 2 takie przypadki. Jedna osoba zrezygnowała po dwóch dniach, druga po miesiącu. Nie znam dokładnych przyczyn, nie prowadzi się takich analiz. Niemniej na pod-

ność, nie bójmy się tego słowa, była dobra. By człowiek starszy miał poczucie komfortu, był otoczony ciepłem i opieką.

- Wspomniała pani, że angażuje mieszkańców w życie domu. Co się pod tym kryje?

- Ta codzienność zawsze uzależniona jest od kondycji naszych seniorów. Jedną z ciekawych form współdziałania i angażowania jest tzw. obieranie ziemniaków. Odbywa się we wtorki i w piątki, zawsze po śniadaniu. Spełnia funkcję terapeutyczną oraz rehabilitacyjną, bo jest to doskonałe ćwiczenie manualne. Jest to także wspólnie spędzony czas, okazja do rozmów, podzielenia się wspomnieniami i pośmiania się. Po pracy jest kawa i ciasto. Jako dyrektor zawsze siadam z paniami. To jeden ze zwyczajów naszego domu i miłe chwile także dla mnie. Panie chętnie dzielą się historiami ze swojego codziennego życia, mamy okazję wspólnie się pośmiać, porozmawiać na różne tematy, wymienić się spostrzeżeniami.

ka, w podobnym wieku, z podobnymi historiami i emocjami.

- Z jakimi kosztami wiąże się pobyt w Domu Pomocy Społecznej?

- Określiła je ustawa o pomocy społecznej. Ustalana jest comiesięczna odpłatność za pobyt w DPS w wysokości 70 proc. dochodu netto - emerytury, renty lub innego świadczenia mieszkańca. Resztę, jak wskazuje ustawodawca, płaci najbliższa rodzina, małżonek, zstępni przed wstępnymi - zgodnie z umową zawartą pomiędzy osobami zobowiązanymi do ponoszenia odpłatności a ośrodkiem pomocy społecznej pochodzenia mieszkańca. W sytuacji, gdy rodzina nie może pokryć kosztów pobytu osoby w DPS, wówczas pobyt odpłacany jest przez gminę pochodzenia mieszkańca. W tym roku koszt utrzymania w DPS w Lesznie wynosi 2.953,05 złotych. W kwocie tej ujęto usługi bytowe, opiekuńcze, wspomagające na poziomie obowiązującego standardu, w zakresie



▲ Prozaiczna czynność obierania ziemniaków jest formą terapii i okazją do rozmów. Na zdjęciu mieszkankom domu towarzyszy dyrektor Alicja Data.



▲ Panie lubią wtorkowe i piątkowe spotkania.

Fot. (2x) J. Rutecka-Siadek

innego, skutecznego rozwiązania. Uważam, że jednym z nich jest pobyt w domu pomocy społecznej. Nie można jednak pominąć bardzo trudnego wątku, osamotnienia i porzucenia. Różne są losy i historie ludzi przebywających w domach pomocy społecznej. Należy jednak dokładać wszelkich starań, aby pobyt w DPS nie był porzuceniem i zapomnieniem. Można zatem podsumować i określić, że przyczynami zamieszkania w domu pomocy społecznej są: długotrwała choroba, niepełnosprawność, potrzeba stałej opieki i pomocy w codziennych i podstawowych sprawach życiowych, samotność oraz czasami bezradność i porzucenie. Należy jednak zawsze zadbać o to, aby decyzja o zamieszaniu w takiej placówce była świadoma i podejmowana przez osobę bezpośrednio zainteresowaną. Jest to bardzo ważne, gdyż dom pomocy społecznej ma się stać dla osoby w niej przebywającej prawdziwym domem.

- Okres aklimatyzacji trwa krócej lub dłużej, ale na pewno są to chwile trudne. Jak w tym czasie złagodzić skutki przeprowadzki do nowego miejsca?

- Proces aklimatyzacji zaczyna się już w momencie podjęcia przez osobę decyzji o przybyciu do DPS. Dlatego bardzo cenne są wizyty, jeszcze przed umieszczeniem w placówce: rozmowy z pra-

zekaże wyniki i zrealizuje receptę w aptece. U nas osoba starsza przestaje się martwić w jaki sposób dotrze do przychodni czy szpitala. To są te plusy. To w moim odczuciu pomaga mieszkańcom przystosować się do nowych warunków i nowego miejsca. I sędzę, że również te działania powodują, że słyszymy od naszych mieszkańców, że tu jest ich dom. Właśnie niedawno usłyszałam od jednej z mieszkanki, że nie ma już nikogo bliskiego i przez to czuje się samotna, i gdyby nie Dom Pomocy Społecznej, nie wie jak by sobie sama poradziła. Ważne, że możemy o tym rozmawiać, bo po to tu jesteśmy, by nie tylko zapewnić opiekę, pielęgnację, ale także wysłuchać drugiego człowieka, jeśli potrzebuje pocieszyć i pośmiać się razem oraz towarzyszyć gdy jest smutno.

- Każdy DPS ma swoją specjalizację?

- Są różne typy domów. Nasz świadczy usługi dla osób w podeszłym wieku. Przyjmuje osoby starsze, które z racji wieku wymagają codziennej pomocy i wsparcia. Nasi mieszkańcy często borykają się z chorobami somatycznymi i nie- domagają w sprawności fizycznej. Specjalizacja typów domów wynika z konieczności zorganizowania adekwatnej opieki i zapewnienia jej na określonych przepisami prawa standardach. Typ i za-

stawie dokumentacji można przyjąć, że decyzje o zamieszaniu w naszym domu nie były dobrze przemyślane i być może oczekiwania i wyobrażenia okazały się inne od rzeczywistości.

- Czego potrzebują mieszkańcy na co dzień?

- W mojej ocenie najbardziej drugiego człowieka i jego empatii. Zaglądamy w emocje drugiego człowieka, niekoniecznie równoległe je przeżywając, ale staramy się je zrozumieć, towarzyszyć. Są sytuacje, gdy osoba starsza zostaje sama nie mając już nikogo bliskiego. W jej codzienność wdzierają się samotność, którą pogłębia wiek i fizyczna niepełnosprawność. Jesteśmy po to, by sta-

- Jak wygląda codzienność w DPS?

- Codzienność toczy się stałym rytmem. Jest ustalony czas pobudki, mycia, posiłków, zajęć terapeutycznych, rehabilitacji i wizyty u lekarza, czas dla siebie i znajomych, na czytanie książek, oglądanie telewizji, spotkania. Są przyjaźnie, znajomości, zdarzają się miłości. Niektórzy mieszkańcy mówią, że to jest ich dom. To dowodzi, że ludzie czują się tutaj dobrze. Oczywiście mówią, że starych drzew się nie przesadza, ale nasi mieszkańcy w większości dobrze znają Leszno, a nawet ci, którzy nie mieszkali tutaj, byli w Lesznie, przyjeżdżając do pracy, urzędu albo na zakupy. Miejsce to jedno. Wartością jest spotkanie drugiego człowie-

i formach wynikających z indywidualnych potrzeb osób przebywających w naszym domu. Należy dodać, że organizacja, zakres i poziom usług uwzględnia stopień fizycznej i psychicznej sprawności mieszkańców i zapewnia zachowanie godności, intymności oraz wolności każdego mieszkańca.

- Co należy zrobić, by ubiegać się o miejsce w DPS w Lesznie?

- Jest to dom o charakterze ponadgminnym, czyli, że prawo do pobytu w tym domu mają osoby w podeszłym wieku z Leszna oraz z innych gmin. Osoby starsze z naszego miasta, zainteresowane przyjęciem do naszej placówki, muszą w pierwszej kolejności złożyć wniosek o umieszczenie w DPS do Miejskiego Ośrodka Pomocy Rodzinie. Następnie pracownik socjalny przeprowadzi w domu osoby wywiad środowiskowy. Ubiegający się o miejsce, konieczność umieszczenia w placówce potwierdzi adekwatną dokumentacją oraz udostępni dane o swoich dochodach. Jeżeli osoba będzie spełniała wymagane kryteria, wówczas zostanie wydana decyzja kierująca, a następnie gdy będzie wolne miejsce, decyzja umieszczająca w naszym domu.

Liczba miejsc w DPS w Lesznie - 36.
Liczba osób obecnie przebywających - 36,
w tym 30 kobiet i 6 mężczyzn.
Średnia wieku - 86 lat.
Najstarszy mieszkaniec - 104 lata.
Najmłodszy mieszkaniec - 52 lata.
Osoby poruszające się na wózkach - 14.
Osoby poruszające się za pomocą balkonika i laski - 11.
Osoby poruszające się samodzielnie - 11.

Rozmawiała
Justyna Rutecka-Siadek



Fot. J. Rutecka-Siadek

▲ Drzewa można przytulać w lesie albo w parku i czerpać z nich pozytywną moc. Zachęca do tego Edyta Zaremska-Marciniak, organizatorka treningu uważności z elementami sylwoterapii, czyli drzewolecznictwa.

Leśna kąpiel

Las jest źródłem pozytywnej energii. Ma duże stężenie tlenu, zwłaszcza w trakcie dnia. Kolor zielony odpręża, a drzewa, głównie iglaste, wydzielają naturalne antybiotyki. Przekonuje o tym Edyta Zaremska-Marciniak, organizatorka treningu uważności z elementami sylwoterapii, czyli drzewolecznictwa.

Na lipę

*Gościu, siądź pod moim liściem, a odpocznij sobie!
Nie dojdzie cię tu stońce, przyrzekam ja tobie,
Choć się nawyśzej wzbije, a proste promienie
Ściągną pod swoje drzewa rozstrzelane cienie.
Tu zawsze chłodne wiatry z pola zawiewają,
Tu stowicy, tu szpacy wdzięcznie narzekają.
Z mego wonnego kwiatu pracowite pszczoły
Biorą miód, który potem szlachci pańskie stoly.
A ja swym cichym szeptem sprawić umiem snadnie,
Że człowiekowi tacno stódki sen przypadnie.
Jabłek wprawdzie nie rodzę, lecz mię pan tak kładzie
Jako szczep najplodniejszy w hesperyskim sadzie.*

Jan Kochanowski

- Proszę rozszyfrować hasło sylwoterapia?

- To terapia lasem, w Japonii nazywana kąpielą leśną. Właśnie w tym kraju, odpowiednik naszego Narodowego Funduszu Zdrowia dwa razy w roku wysłała pracowników firm państwowych do lasu, by mogli się w nim zrelaksować. Ja łączę to z ćwiczeniami oddechowymi, które pomagają w wyciszeniu. Niestety większość z nas ma z tym problem, bo nie potrafimy oddychać brzusznie i stąd niedotlenienie ciał.

- Elementem leczenia naturą jest przytulanie drzewa. Skąd wiedzieć, które drzewo się do tego nadaje?

- Mężczyźni wybierają drzewa rodzaju męskiego jak buki, jesiony, świerki lub dęby. Z kolei kobiety rodzaju żeńskiego, na przykład lipy, brzozy lub topole. Profesor Antoni Dziatkowiak wyjaśnia, że dąb uosabia potęgę, siłę i pewność siebie, brzoza kojarzy się z wrażliwością, delikatnością oraz intuicją. Nie musimy jednak kierować się takim wyborem drzewa. Spacerując po lesie przecho- dzimy obok wielu drzew, a niespodziewanie to jedno zwróci naszą uwagę. Czujemy, że właśnie je chcemy przytulić. Jak to zrobić? Zwyczajnie, otoczyć ramionami jak człowieka. Jeśli czujemy zahamowania, pnia dotknijmy tylko dłońmi. Ja jednak polecam przywarcie całym ciałem, zamykając oczy, czując pod palcami i na policzku strukturę kory. Można spróbować przywrzeć plecami do drzewa, lub po prostu usiąść przy nim. Osobom cierpiącym na bezsenność polecam położyć się i stopami dotykać pnia. Potem rozpoczyna się swoista rozmowa z drzewem, które roz- tacza wokół siebie pozytywny mikroklimat, coś jak spadochron tlenowy. Taka rozmowa pozwala na wyciszenie, wsłuchanie we własny oddech, potem w szum drzewa, a na końcu wydobywając pojedyncze dźwięki. Wiele osób mówiło mi, że przytulając drzewa słyszało trzask wewnątrz pnia czyli poczuło, że drzewo żyje. War-

to potem dotknąć kory, liści i gałęzi czując ich strukturę i skupić wzrok na czymś konkretnym. Ten sposób obcowania z naturą pozwala radzić sobie z sytuacjami stresowymi. Warto przywołać dobre chwile i się uspokoić. Przytulenie drzewa uczy zatrzymać się na tym co tu i teraz oraz wsłuchać się w siebie samego. Nie trzeba tego trenować. Po prostu idąc na spacer zrobmy to.

- Nie każdy ma siłę spacerować po lesie. Stąd pytanie, czy można przytulać drzewa rosnące w przydomowym ogrodzie lub na alejce przy bloku?

- Jak najbardziej! Można usiąść pod drzewem, wdychać zapachy, które wydziela, niekoniecznie go dotykając. Dobrym miejscem jest park, a i w centrum Leszna są drzewa. Szum liści i zapach olejków spowodują wyciszenie.

- Określa pani drzewo mianem przyjaciela. Dlaczego?

- Są osoby samotne, albo które mają takie poczucie. Drzewo w pewnym sensie może być dla nich partnerem do prowadzenia monologu wewnętrznego. Ja też miałam takie drzewo w pobliżu miasta. Niestety zostało wycięte i początkowo zareagowałam jak na stratę przyjaciela, ale potem stwierdziłam, że w życiu także kogoś tracimy. Znalazłam więc nowe miejsce.

- Przytulanie drzew zmienia?

- Żyje się bardziej tu i teraz. Ja sama potrafię intensywniej skupić się na chwili, umiem się wyciszyć, a chwilach stresu nabrać dystansu. Oczywiście nie zapewnię, że przytulanie drzewa spowoduje, że ktoś przestanie się denerwować, ale uspokojenie pozwoli zrobić krok w tył, przemyśleć wszystko i chłodno podejść do trudnych spraw. Warto także czasem się wykrzyknąć wyrzucając z siebie negatywną energię. Ktoś będzie wołał się wypląkać, też dobrze. Róbmy to, co czujemy. Może ktoś inny będzie czuł, że musi przełamać gałąź podniesioną z ziemi albo uderzyć pięścią w pień. Drzewu nic się nie stanie, a my pocujemy jak ucieka z nas negatywna siła.

- Czy trzeba pokonać własne bariery?

- Z przytulaniem drzew jest jak ze wszystkim, ale sądzę, że jest w życiu człowieka taki moment, kiedy nie ma już nic czego nie wypada. Jeśli coś sprawia przyjemność, trzeba to robić nie oglądając się na innych. Zresztą nigdy nie spotkałam się z niepoehlebnymi reakcjami na przytulanie drzew. I na koniec powiem, każdy moment jest dobry, by zacząć to robić. Przełomem może być chwila, kiedy zechcemy ze sobą coś przegadać albo rozstrzygnąć.

Rozmawiała
Justyna Rutecka-Siadek

Jesienna wizyta u zielarza

Są dwie drogi do zdrowia. Jedna prowadzi do aptekarza, kiedy wystąpi już przeziębienie, a drugą wybierają ludzie bardziej zapobiegliwi, którzy na początku jesieni odwiedzają zielarza. Wspomagających funkcjonowanie organizmu specyfików szukaliśmy w sklepie zielarskim przy ul. Bolesława Chrobrego w Lesznie, prowadzonym od 35 lat przez Jacka Nowaka.

Pan Jacek zwrócił uwagę, że aby w okresie jesiennym skutecznie uodpornić organizm na przeziębienia bardzo ważnym jest, aby oczyścić go z nagromadzonych złożeń. Potwierdzają to klienci, bardzo często pytający o czystek.

- Czystek należy do roślin bardzo skutecznie wzmacniających układ immunologiczny człowieka. Posiada też silne właściwości oczyszczające i odtruwające - potwierdza Jacek Nowak. - Herbatka z czystka skutecznie usuwa metale ciężkie z organizmu. Posiada dość silne właściwości antyoksydacyjne, dzięki czemu eliminuje z organizmu wolne rodniki. Dobrze radzi sobie z bakteriami, wirusami i grzybami, czym można tłumaczyć jego skuteczność w walce z takimi dolegliwościami jak lupież, łuszczyca, trądzik, egzema, rozrost candida albicans czyli pasyżni-

nych grzybów, powtarzające się infekcje zatok i temu podobne. Klienci podkreślają, że odkąd piją herbatę z czystka czują się młodsi i bardziej energiczni.

Potwierdziła to jedna z klientek, która odwiedziła sklep, aby uzupełnić zapas czystka:

- Panie Jacku! Przyzwyczailam, że piję czystek zamiast kawy - powiedziała z wielką radością, chwytając torebkę z jej ulubionym ziołkiem.

Na półkach tego niewielkiego sklepu asortyment można liczyć w setkach, a nawet w tysiącach. Sporo wśród nich specyfików uodporniających na pierwsze chłody.

- Bardzo popularnym środkiem uodporniającym organizm jest pyłek pszczoły. Często klienci pytają o Od-pormax, sporządzony na bazie wątroby z rekina, wyciągu z grejpfruta, olejku z oregano - wymienia pan Ja-

cek. - Źródła bardzo potrzebnej organizmowi witaminy C klienci szukają m.in. w aceroli, ale godna polecenia jest również sproszkowana witamina C, rozpuszczalna w wodzie i doskonale przyswajalna. W okresie jesiennym polecić należy sok lub herbatę z dzikiej róży, maliny i czarnego bzu. Bardzo dobre mieszanki herbaciane opracował Herbatopol Kraków pod nazwami „Wzmacniająca” i „Wykrztuśna”.

Mimo że klienci poszukują często bardzo wyszukanych produktów, to rzadko nie często słyszą słowo „nie ma”. Są tacy, którzy pytają o konkretne zioła, czy preparaty, a inny proszą o coś na wzmocnienie organizmu, uodpornienie się na przeziębienia, poszukując naturalnego sposobu na łatwiejsze wypróżnianie, poprawienie wyglądu skóry oraz uporanie się z wieloma innymi problemami zdrowotnymi. (JAC)



Fot. J. Kuik

▲ Jednym z ziołowych hitów jest czystek. Sama nazwa mówi już bardzo dużo. Skutecznie oczyszcza organizm, a to sprawia, że dostrzegane jest działanie odmładzające, przeciwzapalne, dodające sił witalnych i poprawiające wygląd skóry. Lista zalet jest znacznie dłuższa. Czystka nie lubią kleszcze, dlatego warto zabrać termos z naparem udając się na jesienne grzybobranie.

WAKACJE Z WNUKAMI

Wakacje z babcią i dziadkiem nie są odkryciem minionych lat. Różnica tylko taka, że dawniej to wnuki jeździły do nich na wypoczynek, ewentualnie z nimi do krewnych na wieś. Obecnie babcie i dziadkowie zabierają wnuki, bo tak dużo ofert mają biura podróży i ośrodki wczasowe.

Prześcigają się one w pomysłach, by starsi mieli co robić, a dzieci się nie nudziły. Biura podróży i ośrodki wczasowe oferują zniżki, rabaty, a nawet pomoc w opiece nad młodszym pokoleniem, propozycje przyprawiają o zawrót głowy. Nic tylko brać wnuki i wyjeżdżać. Wspólnie spędzony czas przynosi niewątpliwie korzyści wszystkim.

Po pierwsze, rodzice na chwilę mają „święty spokój” od dzieci i poczucie, że są one bezpieczne i dobrze się bawią. Po drugie, dzieci są szczęśliwe, bo zazwyczaj babcie i dziadkowie pozwalają na dużo więcej niż rodzice. Po trzecie, seniorzy czują się potrzebni, mają bliższy kontakt z wnukami, mogą poznać ich zainteresowania i pasje, zobaczyć razem chociażby wspólnie wędrując, grając w karty, spacerując, wybierając się na wycieczkę, czy plażując i budując zamki z piasku. Wspólne wyjście na lody też może być przyjemne.

W ten sposób spędzone wakacje pozwalają babciom i dziadkom poznać charakter i potrzeby wnuczka, z drugiej strony dowiedzieć się co nowego w świecie młodych, jakie są trendy w modzie czy muzyce, na jakie filmy się chodzi do kina, które książki są na topie.

Ja po tegorocznych wspólnych wakacjach z wnuczkami dowiedziałam się

o nowej grze w karty, która nazywa się uno. Przebojem naszych wakacji okazała się gra planszowa Super bohaterowie. Bestsellerem wśród młodych jest książka „Magiczne Drzewo”. Moje wnuczki czekają na film o przygodach Mary Poppins. Już wiem co jest modne w tym sezonie - motyw jednoróżca, który króluje na ubraniach, strojach kąpielowych, torebkach i zeszytach. Hitem lata były kolorowe włosy, a okazuje się, że wplatane warkoczki powoli przechodzą do lamusa. Na basenie widziałam przeróżne materace, „obowiązkowe” były jednoróżce, łabędzie, flamingi i inne cuda. Nie można powiedzieć, że deskorolki, rowery i hulajnogi poszły w zapomnienie. Było ich sporo i wszędzie. Muszę przyznać, że nowe cuda techniki, elektryczne pojazdy, przyprawiały mnie o zawrót głowy.

W czasie wakacji nie wszyscy seniorzy mogli wyjechać z Leszna, ale były miejsca, gdzie mogli spędzać czas z wnukami. Korzystanie z oferty zależało od charakteru i wieku dziecka oraz relacji międzypokoleniowych w rodzinie. Dobre chęci i zdrowy rozsądek także decydowały o formie spędzania wspólnego czasu.

Ciekawym pomysłem były świetlice podwórkowe w różnych miejscach

Starówki. Dzieci pod fachową opieką przemyślnych pań uczyły się robić m.in. serwetki, podkładki, breloczki z wełny i bransoletki. Babcie przy tej okazji mogły sobie przypomnieć jak kiedyś szydełkowały czy robiły na drutach. Te, które pamiętały, pokazywały zainteresowanym dzieciom jak działają druty.

Upał zachęcał do korzystania z basenu miejskiego, gdzie bez obaw można było zostawić malca w wodzie, pod opieką czujnych ratowników.

A na niepogodę było kino, gdzie więcej było bajek niż filmów dla dorosłych.

Oczywiście były sale zabaw. Oferta Miejskiej Biblioteki Publicznej i filii przeszła moje oczekiwania. Dzieciom zaproponowano dużo zajęć plastycznych i zabaw umysłowych.

Dla mnie wspólne spacerowanie czy jazda rowerami z wnuczkami stwarzały okazję do rozmów i wspomnień, a także obserwacji świata roślin. Pobliskie Jezioro dawały możliwość kontaktu ze zwierzętami.

Podsumowując, uważam, że istotne są wspólne wakacje dwóch pokoleń. Są świetną zabawą, również nauką, sprzyjają umacnianiu więzi i budowaniu wyjątkowych relacji.

Krystyna Andrzejewska,
Leszczyńska Rada Seniorów

Żywnościowe mity i prawdy

OCET Z JABŁEK DLA ZDROWIA

Ocet jabłkowy zawiera witaminy i mikroelementy. Reguluje pracę układu nerwowego, obniża ciśnienie, a także tworzy w organizmie glikogen, który dobrze wpływa na naczynia krwionośne, sprzyja tworzeniu się czerwonych krwinek i usprawnia trawienie. Dobrze raz dziennie wypić szklankę wody z dodatkiem łyżki octu jabłkowego.

OKŁAD Z CEBULI

Neutralizuje działanie jadu po ukąszeniu np. osy. Po usunięciu żądła, miejsce ukąszenia należy przeczołkować cebulą, co trzeba robić przez 2-3 minuty.

KOZIE MLEKO

Działa kojąco na błonę śluzową żołądka. Bez obaw mogą je pić alergicy.

WYBIERAJ RYBY MORSKIE

Ryby morskie są tłuste i właśnie dlatego są wyjątkowo bogate w nienasycone kwasy tłuszczowe. Chronią one nas przed miażdżycą i zawałem. Ponadto ryby to cenne źródło wartościowego białka, stugromowy filet zaspokaja połowę dzien-

nego zapotrzebowania na ten składnik pokarmowy.

JEDZMY BURAKI

Buraki posiadają unikalny zestaw mikroelementów oraz czerwonofioletowy barwnik, który sprawia, że buraki mają właściwości antynowotworowe. Poza tym oczyszczają organizm, obniżają ciśnienie krwi i pobudzają krążenie. Burak jest warzywem silnie zasadowym, dlatego surówki z tego warzywa polecane są wrzodowcom. Ze względu na zawartość wapnia wzmacnia kości i działa kojąco na układ nerwowy.

SIĘGAJMY PO ŚLIWKI

Owoc ten znakomicie reguluje pracę przewodu pokarmowego dzięki zawartości pektyn. W leczeniu zaparcí wyjątkowo przydatne są śliwki suszone lub sok ze świeżych owoców. Ze względu na znaczne ilości witamin z grupy B, śliwki działają kojąco na układ nerwowy - uspokajają i poprawiają nastrój. Jedzenie śliwek zaleca się osobom przeziębionym, bo mają działanie przeciwbakteryjne i przeciwwirusowe.

Barbara Szarszewska,
Leszczyńska Rada Seniorów



Pokój bez książek jest jak ciało bez duszy

Słowa, którymi zatytułowałem artykuł, zostały wypowiedziane ponad 2000 lat temu przez Cyncerona, słynnego mówcę i prawnika rzymskiego. Pięć książek, które warto przeczytać, to lista inna niż wszystkie. To książki, które dla mnie były swoistego rodzaju drogowskazem. To wreszcie książki, które czytałem w różnych, ważnych okresach mojego życia.

Najważniejszą dla mnie książką była III część „Dziadów” Adama Mickiewicza.

To książka, w której zawarte są jedne z najpiękniejszych słów, które kiedykolwiek przeczytałem:

„Jeśli zapomnę o Niech, Ty Boże na Niebie, Zapomnij o mnie!”.

Pamiętam czasy liceum i moją nauczycielkę języka polskiego, panią Halinę Sieracką, z którą przerabialiśmy „Dziady” - fragment po fragmencie, linijka po linijce, przez kilka tygodni, dzień w dzień. Książkę, z której korzystałem podczas lekcji języka polskiego, mam do teraz. Cała jest pełna zakreśleń i zapisków dokonanych ołówkiem. To również nieodłączny element mojej pracy z książką - ołówki i dokonywane nim podkreślenia i zapiski na najbardziej interesujących fragmentach.

Do „Dziadów” wracałem wielokrotnie w czasie studiów, ale niestety po ich zakończeniu już raczej z rzadka.

Inną ważną dla mnie książką jest biografia „Witold Celichowski. Pierwszy Wojewoda Poznański II Rzeczypospolitej 1919-1923”.

Kiedy otrzymałem od prezydenta Łukasza Borowiaka propozycję objęcia funkcji wiceprezydenta Leszna, i miałem kilka dni na zastanowienie, wiele godzin myślałem co zrobić. Czy zamknąć swoją kancelarię adwokacką i pójść w zupełnie nową prze-

strzeń działalności, jaką jest samorząd? Czy warto rozpocząć działalność publiczną? Jak już wskazałem wahałem się i co chwilę zmieniałem zdaniem. Ostateczną decyzję podjąłem po wieczornej lekturze i przeczytaniu całej, niewielkiej, bo liczącej około 70 stron, książki o adwokacie Witoldzie Celichowskim, który pokazał, że można pełnić różne funkcje publiczne, ale w odpowiednim momencie trzeba powiedzieć dość i wrócić do tego co sprawia największą przyjemność. Do zawodu adwokata. Bo adwokatura to pewna wolność, to niezależność, to powołanie. Zawsze, gdy jestem w Poznaniu staram się odwiedzić grób W. Celichowskiego, który znajduje się na cmentarzu zasłużonych Wielkopolan na Wzgórzu Św. Wojciecha.

W czasach szkoły podstawowej zaczytywałem się w cyklu powieści przygodowo-podróżniczych dla młodzieży autorstwa Alfreda Szklarskiego, które opowiadają o przygodach młodego podróżnika i łowcy zwierząt Tomka Wilimowskiego i jego przyjaciół.

Pamiętam, że fascynacja tą postacią zaczęła się od przygód „Tomka w krainie kangurów”.

Do dziś w swoich zbiorach bibliotecznych posiadam wszystkie 9 historii Tomka Wilimowskiego, które się ukazały. Zastanawiam się, czy za kilka lat do książek tych sięgnie któryś

z moich synów? Mnie do ich przeczytania zachęcił tata.

Jeśli chodzi o okres studiów, to niewątpliwie najważniejszą dla mnie lekturą była publikacja autorstwa George’a L. Kellinga oraz Catherine’a M. Colesa pt: „Wybite szyby”. Autorzy ci stwierdzają w swojej książce, że największe efekty w zwalczaniu przestępczości osiągnąć można dzięki współpracy obywateli z policją oraz poprzez przywracanie ładu i porządku w najbliższym otoczeniu, czyli poprzez najprostszą czynność, jaką jest wstawianie w miej-

sce wybitych szyb nowych okien. Autorzy dowodzą, że przesunięcie punktu ciężkości w pracy policji z oskarżania i aresztowania przestępców na działania mające na celu utrzymanie porządku w mieście, przyczynia się do obniżenia statystyki zbrodni, a mieszkańcom dodaje otuchy. Jeżeli przechodząc zauważy wybite okno w fabryce, dojdzie do wniosku, że nikomu taki stan rzeczy nie przeszkadza. Po jakimś czasie znajdą się tacy, którzy zaczną rzucać kamieniami w pozostałe okna. Wkrótce nie zostanie się żadna szyba. To właśnie ta książką niewąt-

pliwie ukształtowała mój pogląd na prawo karne, którym zajmowałem się na studiach doktoranckich. Książka ta była dla mnie inspiracją, co do wyboru sposobu prowadzenia walki z dopalaczami w Lesznie. Przyjęcie koncepcji wybitych szyb było jednym z elementów, który doprowadził do wprowadzenia w Stanach Zjednoczonych programu: „Zero tolerancji”.

I wreszcie ostatnia książka, o której chciałbym napisać to „Przywództwo” Rudolpha Giulianiego, byłego prokuratora i burmistrza Nowego Jorku. Autor z dużą łatwością i otwartością przedstawia najważniejsze i uniwersalne zasady zarządzania. Formuluje w niej 15 sprawdzonych przez siebie zasad zarządzania, a następnie ilustruje je szeregiem sytuacji zaczerpniętych z własnego doświadczenia. Z całą stanowczością mogę powiedzieć, że jest to książka, która powinna się znaleźć w każdym gabinecie osób mających wpływ na zarządzanie polskimi miastami. Niektóre z tych zasad staram się stosować w swojej pracy, choć muszę przyznać, że czasem wychodzi to nieudolnie...Ale dlatego też truizmem będzie stwierdzenie, iż warto czytać książki, bo uczyć musimy się przez całe życie, jak napisał Rudolph Giuliani.



Fot. J. Rutecka-Siadek

▲ Piotr Józwiak: - Jest kilka książek, które stały się dla mnie swego rodzaju drogowskazem.

Piotr Józwiak,
wiceprezydent Leszna



Ubezpieczenia społeczne



Ubezpieczenia społeczne są podstawowym filarem zabezpieczenia społecznego, zorganizowanym w instytucjonalne formy i mającym na celu zagwarantowanie zaspokojenia podstawowych potrzeb wszystkim członkom danego społeczeństwa.

System ubezpieczeń społecznych w Polsce dla większości z nas wydaje się być bardzo skomplikowany i niezrozumiały. Dlatego chciałbym poruszyć problematykę organizacji i funkcjonowania systemu ubezpieczeń społecznych w Polsce, w szczególności praw i obowiązków ubezpieczonych w zakresie podlegania ubezpieczeniom oraz nabywania prawa do świadczeń. Oczywiście na jednej stronie nie sposób wyjaśnić wszystkich meandrów systemu ubezpieczeń społecznych, dlatego w syntetycznej analizie postaram się przybliżyć najważniejsze zagadnienia.

Zasady nabywania prawa do emerytury przez osobę uprawnioną do renty.

Osobom uprawnionym do renty z tytułu niezdolności do pracy są przyznawane, po osiągnięciu powszechnego wieku emerytalnego (60 lat kobieta i 65 lat mężczyzna), emerytury z urzędu - czyli bez potrzeby składania jakichkolwiek wniosków. Zgodnie z art. 24a ustawy z 17.12.1998 r. o emeryturach i rentach z Funduszu Ubezpieczeń Społecznych emerytura, przysługująca z urzędu zamiast renty z tytułu niezdolności do pracy osobie, która osiągnęła wiek uprawniający do tej emerytury oraz podlegała przez jakikolwiek okres ubezpieczeniu społecznemu albo ubezpieczeniu emerytalnemu i rentowemu. Emeryturę przysługującą od dnia osiągnięcia przez rencistę wieku uprawniającego do emerytury, a w przypadku gdy wypłata renty z tytułu niezdolności do pracy była wstrzymana - od dnia, od którego podjęto jej wypłatę. Ponieważ emeryturę przysługującą z urzędu, osoba zainteresowana nie musi o nią występować z wnioskiem do ZUS. Otrzyma ją, jeśli podlegała ubezpieczeniu społecznemu albo ubezpieczeniu emerytalnemu i rentowemu.

Należy jednak pamiętać, że emerytura z urzędu przysługują wyłącznie tym, którzy są uprawnieni do renty z tytułu

całkowitej lub częściowej niezdolności do pracy, spowodowanej tzw. ogólnym stanem zdrowia oraz osiągnęły powszechny wiek emerytalny (60 lat dla kobiet i 65 lat dla mężczyzn), a więc nie przysługują ona rencistom, którzy ukończyli wiek uprawniający do wcześniejszej emerytury.

Emerytura należy się dopiero od złożenia wniosku

W świetle przepisów ustawy z dnia 17 grudnia 1998 r. o emeryturach i rentach z Funduszu Ubezpieczeń Społecznych, należy odróżnić moment powstania prawa do świadczenia emerytalnego od momentu wypłaty świadczeń. Wypłata emerytury jest bowiem możliwa nie wcześniej niż od miesiąca zgłoszenia wniosku lub wydania decyzji z urzędu. Tym samym, dla ustalenia od jakiej daty należy przyznawać emeryturę stronie, niezbędne jest zbadanie daty złożenia stosownego wniosku.

Należy pamiętać, iż przepisy prawa ubezpieczeń społecznych charakteryzują się tym, iż są one bezwzględnie obowiązujące. Oznacza to, że w sprawie nie można stosować zasad współzycia społecznego. Innymi słowy, nawet trudna sytuacja życiowa i zdrowotna ubezpieczonego nie będzie miała wpływu na przyznanie mu świadczenia jeszcze za okres sprzed złożonego wniosku o przyznanie emerytury.

Rozwiązanie stosunku pracy z pracownikiem, który chce przejść na emeryturę.

Zgodnie z ustawą o emeryturach i rentach z Funduszu Ubezpieczeń Społecznych, prawo do świadczeń określonych w ustawie, powstaje z dniem spełnienia wszystkich warunków wymaganych do ich nabycia. Wniosek o przyznanie emerytury, składa się z odpowiednim wyprzedzeniem, ale nie wcześniej niż na miesiąc przed spełnieniem

wszystkich warunków wymaganych do przyznania emerytury. Koniecznym warunkiem wypłaty emerytury przez ZUS jest rozwiązanie umowy o pracę. W związku z tym, w pierwszej kolejności należy złożyć wniosek o emeryturę i w przypadku pozytywnej decyzji ZUS, należy rozwiązać umowę o pracę. Rozwiązanie umowy o pracę z pracownikiem, który spełnia wszystkie warunki nabycia prawa do świadczenia emerytalnego, nie różni się niczym od rozwiązania umowy o pracę z innym pracownikiem. Może do niego dojść w wyniku porozumienia stron, a więc w terminie uzgodnionym między pracownikiem a pracodawcą, albo poprzez wypowiedzenie złożone przez zainteresowanego pracownika.

Należy jednak pamiętać, że prawo do emerytury ulega zawieszeniu bez względu na wysokość przychodu uzyskiwanego przez emeryta z tytułu zatrudnienia kontynuowanego bez uprzedniego rozwiązania stosunku pracy z pracodawcą, na rzecz którego wykonywał je bezpośrednio przed dniem nabycia prawa do emerytury, ustalonym w decyzji organu rentowego. Zawieszenie emerytury w tym trybie trwa do czasu rozwiązania stosunku pracy i przedłożenia w ZUS dokumentu potwierdzającego ustanie stosunku pracy (świadectwa pracy lub zaświadczenia wystawionego przez pracodawcę). Wówczas ZUS podejmuje wypłatę emerytury od miesiąca, w którym nastąpiło rozwiązanie stosunku pracy, jednak nie wcześniej niż od miesiąca, w którym został przedłożony dokument potwierdzający ustanie zatrudnienia.

Do emerytury przysługują następujące dodatki:

- 1) dodatek pielęgnacyjny - dla osób, które zostały uznane za całkowicie niezdolne do pracy i niezdolne do samodzielnej egzystencji, albo osiągnęły 75 lat; osobie uprawnionej do emerytury przebywającej w zakładzie opiekuńczo-leczniczym lub w zakładzie pielęgnacyjno-opiekuńczo; dodatek pielęgnacyjny nie przysługuje, chyba że osoba przebywa poza tą placówką przez okres dłuższy niż 2 tygodnie w miesiącu.
- 2) kombatancki - dla kombatanów i in-

nnych osób uprawnionych na podstawie ustawy z dnia 24 stycznia 1991 r. o kombatanach oraz niektórych osobach będących ofiarami represji wojennych i okresu powojennego,

- 3) za tajne nauczanie - przysługuje w wysokości dodatku kombatanckiego; przyznawany jest na podstawie Karty Nauczyciela.

Należy jednak zwrócić uwagę, że osobie uprawnionej jednocześnie do dodatku kombatanckiego i dodatku z tytułu tajnego nauczania na podstawie odrębnych przepisów przysługuje tylko jeden z tych dodatków - wyższy lub wybrany przez zainteresowanego.

Emeryt może ubiegać się również o przyznanie świadczenia pieniężnego:

- 1) dla byłych żołnierzy górników - przyznawanego na podstawie ustawy z dnia 2 września 1994 r. o świadczeniu pieniężnym i uprawnieniach, przysługujących żołnierzom zastępczej służby wojskowej przymusowo zatrudnionym w kopalniach węgla, kamieniołomach i zakładach wydobywania rud uranu i batalionach budowlanych,
- 2) dla deportowanych do pracy przymusowej - przyznawanego na podstawie ustawy z dnia 31 maja 1996 r. o świadczeniu pieniężnym, przysługującym osobom deportowanym do pracy przymusowej przez III Rzeszę i Związek Socjalistycznych Republik Radzieckich.

Oba świadczenia pieniężne przysługują za każdy pełny miesiąc przymusowego zatrudnienia, maksymalnie za 20 miesięcy.

Wyżej wymienione świadczenia przysługują wyłącznie osobom, które nie mają ustalonego prawa do dodatku:

- 1) kombatanckiego, określonego w przepisach o kombatanach oraz niektórych osobach będących ofiarami represji wojennych i okresu powojennego;
- 2) za tajne nauczanie, przysługującego na podstawie odrębnych przepisów.

- Do emerytury przysługuje również:
- 1) dodatek kompensacyjny w wysokości 15 proc. dodatku kombatanckiego na podstawie ustawy z dnia 24 stycznia 1991 r. o kombatanach oraz niektórych osobach będących ofiarami represji wojennych i okresu powojennego,
 - 2) ekwiwalent pieniężny na warunkach określonych w przepisach ustawy z dnia 28 listopada 2003 r. o restrukturyzacji górnictwa węgla kamiennego w latach 2003 - 2006,
 - 3) ekwiwalent pieniężny dla pracowników kolejowych na podstawie ustawy z dnia 8 września 2000 r. o komercjalizacji,
 - 4) ryczałt energetyczny na podstawie ustawy z 2 września 1994 r. o świadczeniu i uprawnieniach przysługujących żołnierzom zastępczej służby wojskowej przymusowo zatrudnionym w kopalniach węgla, kamieniołomach i zakładach wydobywania rud uranu albo na podstawie przepisów ustawy o kombatanach oraz niektórych osobach będących ofiarami represji wojennych i okresu powojennego.

W związku z waloryzacją rent i emerytur, która była 1 marca 2018 roku, wzrosły również dodatki do świadczeń

emerytalnych i rentowych.

Dodatek pielęgnacyjny wynosi 215,84 zł. W tej samej kwocie wypłacany jest dodatek za tajne nauczanie. Dodatek dla inwalidy wojennego, całkowicie niezdolnego do pracy, wynosi 323,76 zł. Dodatek kombatancki to 215,84 zł, natomiast kompensacyjny 32,38 zł.

Z kolei dodatkowe świadczenie dla: żołnierzy zastępczej służby wojskowej przymusowo zatrudnianych w kopalniach węgla, kamieniołomach, zakładach rud uranu i batalionach budowlanych, osób deportowanych do pracy przymusowej i osadzonych w obozach pracy w III Rzeszy lub Związku Socjalistycznej Republiki Radzieckiej waha się w granicach od 10,82 zł do 215,84. Ryczałt energetyczny wynosi 168,71 zł. Warto również pamiętać o dodatku, który przysługuje niewidomym ofiarom działań wojennych, które są cywilami. Jego wysokość to 865,03 zł.

Zasiłek pogrzebowy jest świadczeniem z ubezpieczenia społecznego.

Przysługuje w razie śmierci:

- ubezpieczonego;
- osoby pobierającej emeryturę lub rentę;
- osoby spełniającej warunki do uzyskania emerytury lub renty, która jednak w dniu śmierci nie miała ustalonego prawa do jednego z tych świadczeń;
- członka rodziny ubezpieczonego lub emeryta czy rencisty.

Za członków rodziny ustawa o emeryturach i rentach z FUS uznaje małżonków pozostałych przy życiu (wdowiec i wdowa), ojczyma i macochę oraz osoby przysposabiające, dzieci własne, drugiego małżonka, przysposobione, inne dzieci przyjęte na wychowanie przed osiągnięciem pełnoletności (również jako rodzina zastępcza), a także wnuki, rodzeństwo oraz rodziców.

Od 1 marca 2011 roku wysokość zasiłku pogrzebowego wynosi 4000 zł.

Osoba ubiegająca się o wypłatę zasiłku pogrzebowego powinna złożyć we właściwej jednostce ZUS wniosek o wypłatę zasiłku, wyciąg z aktu zgonu oraz oryginały rachunków poniesionych kosztów pogrzebu. Dopuszcza się złożenie kopii rachunków w przypadku gdy oryginały zostały już złożone w banku.

Należy pamiętać, że prawo do zasiłku pogrzebowego wygasa, jeżeli osoba zainteresowana nie zgłosi wniosku o jego przyznanie w terminie 12 miesięcy od dnia śmierci osoby, po której zasiłek przysługuje lub w ciągu 12 miesięcy od dnia pogrzebu w przypadku późniejszego odnalezienia zwłok.

Bartosz Rzeźniczak

- radca prawny. Jest absolwentem Wydziału Prawa i Administracji Uniwersytetu im. Adama Mickiewicza w Poznaniu. Pracuje jako radca prawny w Urzędzie Miasta w Lesznie, odpowiada również za organizację programu nieodpłatnych porad prawnych na terenie Leszna. Prowadzi kancelarię radcy prawnego.



30.06.2018

Szudrowicz Jan (ur.1923)

1.07.2018

Tomczyk Stefan (ur.1934)

3.07.2018

Rogalski Zbigniew (ur.1947)

4.07.2018

Stankowiak Józefa (ur.1934)

5.07.2018

Dawidziak Teresa (ur.1947)

6.07.2018

Walenciak Stanisław (ur.1941)

7.07.2018

Gembaczka Bogdan (ur.1945)

8.07.2018

Waszak Franciszek (ur.1947)

10.07.2018

Dodot Jerzy (ur.1948)

12.07.2018

Giernas Stanisław (ur.1932)

19.07.2018

Śliwińska Czesława (ur.1935)**Mikołajczak Mieczysław** (ur.1931)**Trefler Jerzy** (ur.1933)

21.07.2018

Sędłak Kazimiera (ur.1942)

23.07.2018

Kwaśniewski Jerzy (ur.1947)

24.07.2018

Gbiorczyk Stefan (ur.1946)

25.07.2018

Nowak Aniela (ur.1931)

26.07.2018

Frąckowiak Krystyna (ur.1941)

28.07.2018

Wein Kazimiera (ur.1929)**Smektała Stanisław** (ur.1935)

1.08.2018

Rynek Wiesław (ur.1940)**Juskowiak Maria** (ur.1940)

2.08.2018

Zając Onufry (ur.1939)**Gutsche Zofia** (ur.1933)

5.08.2018

Kołodziej Józef (ur.1934)

6.08.2018

Rospara Aurelia (ur.1922)

7.08.2018

Marczuk Janina (ur.1943)

8.08.2018

Urbańska Maria (ur.1937)

9.08.2018

Giezek Józef (ur.1940)

15.08.2018

Bartkowiak Mieczysław (ur.1933)**Całujek Zofia** (ur.1940)

16.08.2018

Juszkiewicz Józef (ur.1943)

17.08.2018

Muszkietta Helena (ur.1929)

18.08.2018

Pogorzelska Cecylia (ur.1927)**Kuik Bronisław** (ur.1925)

19.08.2018

Kozłowska Wanda (ur.1918)

20.08.2018

Kubiak Franciszka (ur.1927)

21.08.2018

Gorynia Mieczysław (ur.1946)

23.08.2018

Mikołajczak Mieczysława (ur.1928)

27.08.2018

Śmiglewski Leon (ur.1928)

29.08.2018

Motała Gertruda (ur.1934)**Pawlaczyk Henryk** (ur.1935)

30.08.2018

Silska Bronisława (ur.1944)

Bronisław Kuik

Bronisław Kuik - człowiek poczciwy, nie dokonał niczego szczególnego, co zasługiwałoby na rozgłos, ale był jednym z tych, którym udało się stworzyć działającą w harmonii rodzinę, jednym z tych, którzy uczciwą pracą budowali naszą przyszłość, nie patrząc na polityczne okoliczności zmieniających się czasów.

Po odniesionej kontuzji Bronisław Kuik miał jedną z nóg o kilka centymetrów krótszą, dlatego nie każda praca byłaby dla niego odpowiednią. Związał się zawodowo z leszczyńskim PKS-em, gdzie aż do emerytury pracował na stacji paliw. Był dumny z tego zajęcia, gdyż w latach 50-tych i później, transport samochodowy zarówno ciężarowy, jak i pasażerski był kluczowym elementem rozwoju regionu i państwa. Pracownicy PKS-u czuli się wtedy drużyną, a wraz z rodzinami mogli jeszcze bardziej integrować się podczas dwutygodniowych wczasów w zakładowym ośrodku wypoczynkowym w Boszkowie. Zawsze było sympatycznie i wesoło.

Czas, który pozostał mu po pracy starał się poświęcić rodzinie, którą stworzył wraz z żoną Teresą. Lubił sam zadbać o wykonanie drobnych napraw domowego sprzętu, z wielkim upodobaniem naprawiał buty, szczególnie swoje, które musiały mu dłużej posłużyć, ponie-

waż z uwagi na uraz nogi wykonywane były na indywidualne zamówienie.

Zasłużył na bardzo długą emeryturę, a wówczas mógł cieszyć się rodzinami wnucząt i jeszcze większej gromady prawnucząt. Nie był człowiekiem zbyt gadatliwym, ale czasami wystarczyły dwa słowa, aby rozbawić towarzystwo.

Bronisław Kuik był tym z grona swoich przyjaciół, którym było dane najdłużej pozostać na ziemskim padole. Przyszedł jednak czas, kiedy i on zaczął tracić siły. Trafił do szpitala pod troskliwą opiekę i tam w spokoju zasnął, a później zmarł.

Smutek rodziny po śmierci Bronisława łączył się z wielką wdzięcznością, że udało mu się stworzyć kochającą się rodzinę, z radością, że przeżył aż 93 lata sumiennie wykonując swoje ziemskie zadanie i z nadzieją, że czeka go za to nagroda.

(JAC)



Stefan Gbiorczyk

Stefan Gbiorczyk od młodych lat czuł w sobie duszę artysty. Jako dziecko rysował, malował i na papier przelewał słowa poezji. Jako dorosły człowiek pisał ikony.

Był leszczyńianinem „z krwi i kości”. Urodził się 25 stycznia 1946 roku.

- *Z mamą i bratem zawsze podziwialiśmy to co robił - tak ojca wspomina syn Marcin Gbiorczyk. - Niestety nie odziedziczyłem talentu po ojcu. Jak już, to mój brat.*

S. Gbiorczyk swojej pasji poświęcał dużo czasu. - *Bardzo to lubił, widzieliśmy, że praca nad każdą ikoną sprawia mu ogromną przyjemność.*

W twórczej pracy artysta wzorował się na technice pisania ikon stosowanej przez Adrieja Rublowa, który jest uważany za jednego z najwybitniejszych rosyjskich artystów piszących ikony.

- *Ojciec podobnie jak Rublow używał drewnianej deski, na którą nakładał lniany mate-*

rial. Trudno wytłumaczyć technikę w kilku słowach, poza tym nie ja powinien to robić - mówi syn Stefana Gbiorczyka.

Pan Marcin we wspomnieniach cofa się do wernisażu, którego bohaterem był jego tata. Odbył się wiele lat temu w Klubie na Piętrze. Dla rodziny, a szczególnie dla bohatera wystawy, było to duże wydarzenie.

- *Ojciec napisał kilkaset ikon i sporo z nich trafiło w różne zakątki świata, ale po ojcu wiele też zostało. Ikony są w moim rodzinnym domu, kilka prac ojca mam ja i brat. Są dla nas szczególnie cenne, zwłaszcza teraz, gdy taty nie ma już wśród nas. Są naszym dziedzictwem - dodaje pan Marcin.*

Stefan Gbiorczyk zmarł 24 lipca tego roku.

(jrs)

Henryk Pawlaczyk

W wieku 83 lat, 29 sierpnia 2018 roku, zmarł Henryk Pawlaczyk. Był jednym z najbardziej znanych aptekarzy w Lesznie.

Urodził się we Francji, 13 lutego 1935 roku. Mając trzy lata, razem z rodzicami przeprowadził się do Leszna.

Skończył Szkołę Podstawową nr 1 oraz I Liceum Ogólnokształcące. Był absolwentem Wydziału Farmacji na Akademii Medycznej w Poznaniu. Pięćdziesiąt cztery lata przepracował w leszczyńskich aptekach. Był asystentem w Aptece Pod Lwem, w latach 1965-2000 kierownikiem Apteki Pod Łabędziem, kilka lat był związany z Apteką Rodzinną. Był specjalistą II stopnia z zakresu farmacji aptecznej.

Wykładał w pomaturalnym Technikum

Pielęgniarstwa, działał w Polskim Czerwonym Krzyżu, cztery kadencje zasiadał w Miejskiej Radzie Narodowej. Pełnił funkcję rzeczoznawcy i był powoływany do oceny różnych aptecznych zdarzeń.

W uznaniu zasług zawodowych otrzymał Krzyż Kawalerski Orderu Odrodzenia Polski oraz Medal Zasłużony dla Zdrowia Narodu.

Jego przyjaciele wspominają go jako szanowanego obywatela Leszna, człowieka o wielkim sercu i angażującego się w życie społeczne, a także o dużej kulturze osobistej.

Był znany z opowiadania kawałów oraz zamilowania do podróży.

(jrs)



Przedmioty świętego	Coś, w co wkłada się dużo pracy bez efektu („Anna”)	Prawnik przed nominacją	Taniec towarzyski	Film J.J. Kolskiego (1992)	„Bite” cepami	Zespół rockowy („Smakciszy”)	Potocznie o komunistach	Opera z Jontkiem	Najgłębsze jezioro w Afryce	Statek ... lub optyczne	Bardzo ostra przyprawa	Święty kielich
Odwet za zło	Kuchenna „sie-kierka”		Pęta, więzy	Frutti di mare	Filmowy władca małej	Ssaki morskie; uszatki			Część trasy Tour de France	Dawna broń drzewcowa	Zapał, poryw	... Ma-radona
Toshiro, znany aktor jap.	Model Renaulta	Klika, klan	Kevin, aktor („Herku-les”)		... gra-witacji, w fizyce	... Campbell, modelka	Miecznik (ssak)		Glazura, szklivo	Głębina, toń		
Państwo Szerpów	Autor „Ojca chrzestnego”	Np. włoskie lub na patyku	Bobby, trenował kadre Anglików	Składnik wine-gretu	... czegoś; objaw, przejaw	... „o-rła”, polski serial	Dobry rozpuszczalnik tłuszczów	Korytarz pod więzieniem	Wysilek poniesiony dla kogoś	Omijany temat	Porcja jedzenia; kęs	Sieć telefonii komórkowej
Imię Wojt- czak	Bez grosza przy duszy		Państwo z Ban-dżulem	Duża aktówka	Odybwa próbny okres pracy	Szczyt w Tatrach	Marka Procter & Gamble		„Strzela-jąca” kość			
... pachną- ca, na rabacie	Lekarz, walczy z nowo-tworami	Rozwijanie nici z kłębka	„Psie” wyspy	Recho-czący plaż	Granicy z Kenią, Etiopią i Dżibuti		... Saudyjska, z Mekką	Pracownia artysty plastyka	Duże polskie jezioro	Liście, gałązki wawrzy- nu	Posiada rzesze fanów	Wasz- mość pan, np. Zagłoba
Dawko- mierz, rentge- nomierz												
Zespół z Mickiem Jagge- rem	11											
Nieżyt oskrzeli	Ziółka, gagatki	Chwyłt w zapachach	Psotna zabawa	Nestor spike- rów TV (Jan ...)	Sanki z kierowni- cą	Święta rzeka hinduiz- mu	„Taboret” drwała	Trofeum wojenne Siuksa, Apacza	Piękno, czar	33	Część pale- niska	Dostawa np. żywności
Pyszał- ek, zarzu- mialec	Siostra Luke’a Skywal- kera	Kłęska Marka Antoni- u- sza										
Popular- ny utwór Ravela		Ogar albo dog										
Królik z kres- kówek	Polski portal interne- towy	20										
Przed- wojenna stolica Litwy	Film Levinsona (Dustin Hoffman, Tom Cruise)	Kalosze										
Afryk. kraj z Bamaką	Zdarta szczo- tka; dru- ciak											
Rejestracja osób	Joe, amer. aktor („JFK”)	13										
Kluski z białego sera, mąki i jaj												
Zebrane dzieła nauko- we	Indiań- ska łódź	28										
Bordo (czerwo- ne lub białe)	Radom Air ..., pokazy lotnicze											

Litery z pól ponumerowanych od 1 do 36 utworzą rozwiązanie - przysłowie polskie.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11					
12	13	14	15	16	17	18	19	20							
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36

Wśród osób, które w terminie do końca października 2018 r. prześlą na adres redakcji „ABC”(ul. Słowiańska 63, 64-100 Leszno) prawidłowe rozwiązanie, rozlosujemy 3 nagrody ufundowane przez Urząd Miasta w Lesznie.

Prosimy o podanie numeru telefonu.

OTWARTE DRZWI – kwartalnik skierowany do starszych mieszkańców Leszna. Wydawany na zlecenie Urzędu Miasta Leszna przez Leszczyńską Oficynę Wydawniczą – wydawcę tygodnika „ABC” (Leszno, ul. Słowiańska 63). Redaktor Naczelny: Justyna Rutecka-Siadek (tel: 693-329-989 i 65 529-25-40). Nakład 2000 egzemplarzy.

Trudniejsze wyrazy: AKCJUM, BRONCHIT, DOZYMETR, LEIA, ŁOMNICA, NELSON, OLAY, PUZO, RAIN MAN, ROBSON, UCHATKI