

sygnalista

leszna

L I S T O P A D



MINI KINO

Bersohn

w Lesznie

„Drogi Tomku, kino w Lesznie? Bez milionów? To tak można?”

Tak zaczynam wywiad z Tomaszem Kochanem, członkiem Koła Gospodyń Wiejskich „Kapela ze Wsi Powązki”, które jest głównym organizatorem MiniKina Bersohn w Lesznie, a Tomasz jest koordynatorem tej miniplacówki kulturalnej.



fot. Włodek Kubik

TK Można. Trzeba zacząć od wiary w zrzeszanie się – że grupą można więcej. Ja wierzę, że zakładanie Stowarzyszeń, czy jak w naszym przypadku – Koła Gospodyń Wiejskich, może podnieść poziom społeczeństwa obywatelskiego w naszej okolicy.

dokończenie na stronie 3.

Kaczka Dziennikarska

W czasach gdy „kaczki dziennikarskie” stały się tak powszechne, że już nikt nie może się rozeznaczyć, czy to, co czytamy, jest FAKE’em, (imitacją/kłamstwem) czy nie, pomyślałem, że opiszę gatunek równie powszechny.

Kaczka krzyżówka to najczęściej spotykana przez nas kaczka, mimo że w Polsce żyją inne gatunki kaczekowatych należące do rzędu blaszkodziobych, takie jak: łabędzie, gęsi, sterniczki, kazarki, grążycy, kaczki morskie, trzecie i kaczki pływające (właściwe) - bielaczki, cyraneczki, gągoły, mandarynki itd. W sumie około 37 gatunków, z czego 18 gatunków rozmnażających się w Polsce.

Charakterystyczną cechą tych ptaków jest silny dymorfizm płciowy, czyli różnicowanie osobników płci męskiej i żeńskiej. Samce są zazwyczaj większe od samic i pięknie ubarwione, wręcz popisowo, a samice posiadają ubarwienie ochronne, pomagające im niezauważenie wysiadywać jajka

w gniazdach naziemnych (najczęściej). Inną cechą są płaskie, zaokrąglone, krótkie dzioby, zaopatrzone na brzegach w rzędy blaszek. Szyja jest średnio lub bardzo długa, skrzydła wąskie i zaokrąglone, krótki ogon i nogi, których palce przerosnięte są błoną pławną - przystosowanie do pływania.

Krzyżówka jest jedną z najpiękniej ubarwionych kaczek, o czym może zapominać, bo często ją widzimy i wpisała się już do naszej pamięci jako ptak pospolity, oswojony dla oka. Samiec, zwany kaczorem, w szacie godowej posiada zielono-niebieską opalizującą głowę odcietą od reszty ciała białą kryzą, charakterystyczne „lusterko” na piórach skrzydeł i dwa zakręcone kędziorki piór sterowych na ogonie. W taką artystyczną szatę kaczor ubiera się dwa razy w roku. A po godach przybiera ubarwienie spoczynkowe, zbliżone do ubarwienia samicy.

dokończenie na stronie 5.

Lesznianie!

– Soroka! – rzekł – miłosierdzie boże jest nade mną! Czuję, iż nie umrę!
– Wedle rozkazu! – odpowiedział stary żołnierz, rozgniatając łzę kułakiem.
A Kmicic mówił dalej, jakby sam do siebie: :o)

A jednak Sygnalista wraca do Waszych rąk. Ba, do rąk mieszkańców gminy Kampinos też dotrze!

I tak jak obiecałem co poniektórym, kiedy (Wy) zmienicie Wójta, to ja zmienię nagłówek „Leszczynianie”. I zmieniłem.

Co prawda Wójt odszedł sam, nie startując w ubiegłorocznych wyborach, jednak jestem głęboko przekonany, że był to wynik Waszego narastającego sprzeciwu i braku zgody na model biznesowy prowadzenia Gminy Leszno. To wynik pracy wszystkich redaktorów Sygnalisty Leszna, Waszych listów, Aktywnego Leszna i tego całego zaczynu, który bomblował w prywatnych rozmowach, ploteczkach, gdzieś przy kawie i przez płot.

Inną sprawą jest to, co czeka nas teraz! Jestem optymistą. Z umiarkowaną przychylnością patrzę na nowy układ. I proszę o stłumienie fali zasłyszanych tu i ówdzie negatywnych opinii. Dajmy czas nowej drużynie pierścienia.

Jeśli ktoś ponosi winę za obecny stan braku infrastruktury, wieloletnich zaniedbań, to tylko My! Bo głosowaliśmy NAŚCIE LAT, wybierając poprzedni model władzy, tracąc możliwość rozwoju w najlepszym czasie dla gmin w Polsce. Czasie rzeki Euro płynącej z Unii Europejskiej.

Rozszerzamy zasięg Sygnalisty na gminę ościenną. Apeluję do mieszkańców Kampinosu o wkład w redagowanie tego informatora. Teraz jest on i Wasz! Piszcie na adres: sygnalista@sygnalistaleszna.pl Będziemy publikować Wasze listy, artykuły, zapytania, opinie. Z chęcią chcielibyśmy zobaczyć też na łamach Sygnalisty Panią Wójt Kampinosu.

Zmienia się też model finansowania Sygnalisty. Dzięki projektowi „Zróbmy sobie dzień dobry”, projektowi Koła Gospodyń Wiejskich „Kapela ze Wsi Powązki”, którego czuję się dumnym wiceprezesem i KGW w Zaborowie gazeta ma budżet na druk w nakładzie 3000 sztuk. Na nowy początek dobre i to.

Sygnalista sfinansowany jest przez Narodowy Instytut Wolności - Centrum Rozwoju Społeczeństwa Obywatelskiego ze środków Programu Funduszy Inicjatyw Obywatelskich na lata 2018-2030.

Przepraszam, że nie wszystkie nadesłane teksty ukazały się w tym numerze. Zamieszczę je w kolejnym Sygnaliście i bardzo dziękuję za Waszą aktywność - redaktorzy sygnaliści!

www.sygnalistaleszna.pl

Włodek Kubik



Alkohol oszukuje?

Specjalista
psychoterapii uzależnień

Adam
Kłodecki

Drogi Czytelniku, chciałbym zapewnić, że nie będę namawiał do zaprzestania picia, nie będę straszył alkoholem, mam też nadzieję, że nie będę zanudzał.

Współuzależnienie? Co to znaczy?

Samo pojęcie współuzależnienia wywodzi się ze stosowanego przed 20 laty pojęcia koalkoholizmu lub współalkoholizmu. Odnosiły się one do kobiet, żon alkoholików i - co odkryli terapeuci zajmujący się terapią osób uzależnionych od alkoholu - dotyczyły specyficznej zależności trzeźwej żony od jej pijącego męża. Koalkoholizm opisywano jako zachowania w stosunku do pijącego męża takie jak: wylewanie i ukrywanie alkoholu, domaganie się deklaracji o zaprzestaniu picia, grożenie wyprowadzeniem się z domu czy rozwodem, ukrywanie picia męża przed bliskimi, usprawiedliwianie nieobecności męża w pracy itp.

Terapeuci uzależnień dostrzegali charakterystyczne dla żon alkoholików rozchwywanie emocjonalne, życie w stałym, silnym napięciu, zmienność nastrojów (od wiary i optymizmu płynącego z przekonania, że mąż już nie będzie pił tak dużo i często, bo przecież obiecał, po frustrację i przygnębienie po kolejnych niedotrzymywanych obietnicach, awanturach).

Jedną z bardziej znanych koncepcji zjawiska współuzależnienia opracowała znana w środowisku psychoterapeutów uzależnień amerykańska terapeutka J. Woititz. Do symptomów współuzależnienia zalicza ona: „opiekuńczość, pełne litości skoncentrowanie się na alkoholiku, zakłopotanie, unikanie okazji do picia, przesunięcie we wzajemnych kontaktach, poczucie winy, obsesje, stałe zamartwianie się, niepokój, kłamstwa, fałszywe nadzieje, rozczarowanie, euforię, zamęt, problemy seksualne, złość, letarg, poczucie beznadziejności, poczucie krzywdy, rozpacz”.

Za podstawowy problem osoby współuzależnionej Woititz uważa tendencję do zaprzeczania: choroby męża, własnym problemom, sytuacji rodziny.

Czasami takie zachowania żon trwają wiele lat, utrwalając poważne zaburzenia emocjonalne, osobowościowe oraz doprowadzając do pułapki beznadziei i wytworze-

nia postawy „widocznie taki mój los”.

Inna koncepcja współuzależnienia, na którą chciałbym zwrócić uwagę, interpretuje je jako reakcję na stres życia z alkoholikiem. Psychoterapeuci tacy jak np. Zofia Sobolewska, Jerzy Mellibruda czy Hanna Szczepańska wskazują na zaburzenia, które można ująć w następujących obszarach zachowań:

1. wyraźna koncentracja myśli, uczuć i zachowań żony na piciu męża,
2. subiektywne poczucie konieczności odciążenia męża od alkoholu,
3. usztywnienie i ograniczenie różnorodności zachowań i reakcji związanych z piciem,
4. podejmowanie przez żonę prób zmiany typowych dla siebie reakcji na picie i w rezultacie załamywanie się,
5. nadzieja na uzyskanie kontroli nad piciem męża i spowodowaniem tego zjawiska do bezpiecznych rozmiarów,
6. wyraźne zmiany intensywności reagowania na picie męża związane z upływem czasu,
7. regulowanie reakcji emocjonalnych pojawiających się u żony jako reakcja na zmiany zachowań alkoholowych męża,
8. poczucie niemożności rozstania się z mężem na zawsze, pomimo okresowych pragnień odejścia od niego.

Przywołałem kilka podejść do współuzależnienia, w których przede wszystkim mówi się o kobietach, żonach alkoholików. Jest ich zdecydowanie najwięcej wśród osób podejmujących psychoterapię, ale pojęcie to odnosi się także do mężczyzn – mężów bądź partnerów uzależnionych od alkoholu kobiet. Są też w tej grupie matki i rodzeństwo osób uzależnionych. Od wielu lat wiemy o tym, że picie alkoholu przez kogoś w rodzinie w wymiarze choroby może wpływać destrukcyjnie na cały układ rodzinny, powodując w nim spustoszenie emocjonalne, finansowe, zaburzenia relacji, może też powodo-

wać choroby psychosomatyczne, depresje, kształtować postawy lękowe, wpływać negatywnie na poczucie wartości i samoocenę. I choć takich poranionych, zaburzonych osób w rodzinach alkoholowych jest bardzo dużo, to trzeba wiedzieć, że nie każdego partnera osoby uzależnionej można określić mianem współuzależnionego. Osobom zgłaszającym się do specjalistycznych placówek stawia się tzw. diagnozę problemową.

Prowadząc diagnozowanie problemowe, specjaliści koncentrują się przede wszystkim na analizowaniu zasobów i deficytów osoby współuzależnionej. Obejmuje to:

- styl życia i codzienne zadania,
- sytuację ekonomiczną, zawodową i zdrowotną,
- system wsparcia społecznego,
- zainteresowania, przekonania, system wartości,
- funkcjonowanie w relacji z innymi,
- rozmiary destrukcji i wzajemne wpływanie na siebie członków rodziny.

Diagnozowane są obszary problemowe związane ze współuzależnieniem; poznajemy przez to osobę, jej doświadczenia życiowe, sposób przeżywania siebie i świata, a to pomaga nam opracować wstępną strategię pracy terapeutycznej.

Już na tym etapie, podczas pierwszych sesji diagnostycznych bardzo ważna jest dbałość terapeuty o tworzenie dobrej relacji z pacjentem, tak, żeby w tym kontakcie poczuł się bezpiecznie.

Diagnozowanie zaburzeń u osoby współuzależnionej ma umożliwić całościowe zrozumienie pacjenta – jego zaburzeń emocjonalnych i zachowania, jego motywacji do leczenia i gotowości do psychoterapii. Dużym ułatwieniem w realizowaniu procesu terapii jest perspektywa pacjenta – jego wgląd we własne problemy na poziomie poznawczym.

Bez względu na formę terapii – indywidualna czy grupowa – najważniejsze jest zapewnienie osobie współuzależnionej poczucia bezpieczeństwa poprzez dbałość terapeuty o relację. Wszystkie szkoły i kierunki psychoterapeutyczne podkreślają znaczenie relacji dla osiągnięcia sukcesu terapeutycznego.

Celem terapii współuzależnienia jest wzbudzanie nadziei na przywrócenie godnego życia, tzn. dostarczenie pacjentowi nowych sposobów widzenia samego siebie i widzenia świata, przywrócenie morale pacjenta, czyli wyzwolenia z pułapki poczucia niskiej wartości, z poczucia alienacji, bezradzkości.

Bardzo do mnie przemawia podejście do psychoterapii I. Yaloma, który pamięta o perspektywie świata pacjenta. To, co ty widzisz, ktoś może postrzegać z innego punktu widzenia. To tak, jakbyś był w tym samym pokoju, a patrzył z innego okna niż twój pacjent.

Według Yaloma empatia to widok z okna pacjenta. Yalom podkreśla: „trafna empatia ma największe znaczenie w aktualnym kontakcie, to znaczy „tu i teraz” sesji terapeutycznej. Pamiętaj, że dla pacjenta ta godzina jest czymś zupełnie innym niż dla ciebie...”. Taka postawa Yaloma jest uogólnionym przywołaniem empatii wobec każdego pacjenta, ja natomiast, mając wieloletnie doświadczenie w psychoterapii, wiem, jak bardzo mocno taka postawa potrafi uruchomić się wtedy, kiedy mam przed sobą bardzo skrzywdzoną osobę – a takimi osobami są wielokrotnie współuzależnieni.

Na pierwszych sesjach terapeutycznych zwykle analizuje się strukturę rodziny, pełnione w niej role, zadania, obowiązki. Szczególną uwagę przywiązuje się do relacji z osobą uzależnioną. Na kolejnych spotkaniach omawia się krok po kroku zachowania w tej relacji, które terapeuta pomaga zrozumieć poprzez wskazywanie, np. stereotypów w myśleniu o uzależnieniu i współuzależnieniu, pomaga również uporządkować i nazwać problemy, urealnić aktualną sytuację życiową pacjenta oraz pracuje nad świadomością i zrozumieniem siebie.

W dalszych etapach pracy terapeutycznej mogą ujawniać się złożone problemy, wymagające nie tylko stosowania różnorodnych technik terapeutycznych, ale również leczenia psychiatrycznego i wsparcia socjalno-prawnego. Dużą pomocą w prowadzeniu terapii pacjentów uzależnionych stanowią oddziaływania grupowe – zarówno profesjonalna psychoterapia, jak i udział w różnych formach samopomocowych takich jak grupy Al-anon, także rodzinnych klubach abstynenta albo zajęciach warsztatowych pomagających rozwiązywać różne problemy, np. radzenia sobie ze złością, budowania dobrej komunikacji z bliskimi itp.

Na koniec - na podstawie moich doświadczeń klinicznych - chciałbym podpowiedzieć, czego nie należy robić, kiedy mamy w swoim otoczeniu kogoś bliskiego pijącego:

- nie osłaniaj alkoholika, nie ukrywaj szkód jakie wyrządził,
- nie bierz za niego odpowiedzialności,
- nie chowaj alkoholu,
- nie domagaj się obietnic i przysiąg, że skończy z piciem,
- nie posługuj się dziećmi do wywierania wpływu na alkoholika,
- nie pij z nim alkoholu,
- nie krzycz, nie wywieraj nacisku płaczem na osobę pijącą.

Te i podobne zachowania na ogół nie przynoszą efektu. Najlepiej zgłosić się po poradę do poradni leczenia uzależnień i współuzależnienia, ew. zadzwonić do telefonu zaufania.

Adam Kłodecki



Własny prąd ze słońca – czemu nie?

W ostatnim dziesięcioleciu mamy do czynienia ze swoistą rewolucją energetyczną. Dzięki rozwojowi technologicznemu, zmianom w prawie i spadającym cenom instalacji wytwarzanie energii elektrycznej ze słońca stało się powszechnie dostępne. Dodatkowym argumentem za rozważeniem instalacji paneli na własnym dachu są niedawno uruchomione programy rządowe.

Minęły czasy, kiedy tak zwane baterie słoneczne widywaliśmy tylko na zdjęciach satelitów okrążających Ziemię. Od niedawna nawet w najbliższej okolicy możemy zauważyć kolejne dachy pokryte czarnymi taflami paneli fotowoltaicznych. Po co właściwie ludzie szpecą swoje dachy takimi wynalazkami? Czy montaż takich paneli ma jakikolwiek sens? Czy może się opłacać? Co właściwie daje mieszkańcom domu, na którym je zamontowano?

W największym skrócie, panele fotowoltaiczne zamieniają promienie słoneczne na prąd płynący wprost do urządzeń elektrycznych w domu, na którym się znajdują.

Ale, ale przecież słońce nie zawsze świeci i co wtedy? - zauważą co niektórzy. A poza tym jak już świeci, to my wtedy tego

prądu ze słońca wcale nie potrzebujemy - słusznie zwrócić uwagę inni.

Okazuje się, że jest na to sposób. Dzięki tak zwanemu systemowi opustów (nie mylić z odpustami) kiedy mamy własnej, słonecznej energii za mało, pobieramy brakującą ilość z sieci. Natomiast kiedy słońce świeci bardzo mocno i nie zużywamy całości wyprodukowanej przez nie energii, nadmiar trafia do sieci właśnie. Zakład energetyczny bilansuje prąd, który oddaliśmy do sieci w ten sposób, że w zamian możemy pobrać 80% ilości oddanej. Różnica, 20% procent, to prowizja dystrybutora energii za tę operację. Czyli, jeżeli nasze panele wyprodukowałyby mniej więcej 120% energii, którą zużywamy, to nasze rachunki za prąd wyniosłyby ok. 0 zł. Czy tak? Nie do końca. Są jeszcze opłaty abonamentowe i akcyza. Te pozycje w rachunku zostają. Ale to raptem kilkadziesiąt złotych rocznie.

A jak to wygląda dla przeciętnej rodziny, takiej 2+1. Średnio w Polsce taka rodzina zużywa około 2000 kWh energii elektrycznej rocznie i płaci za to około 1200 zł. Żeby pokryć takie zapotrzebowanie, należałoby wyposażyć dom w panele fotowoltaiczne o mocy około 2,2 kWp, które wyprodukują

około 2400 kWh w ciągu roku. W efekcie rachunki za prąd spadłyby do około 100-150 zł. Czyli jesteśmy 1100 zł do przodu. Super! Ale ile takie panele kosztują? Okazuje się, że instalacja składająca się z około 7 sztuk paneli, inwertera i niezbędnego osprzętu to wydatek około 10 tys. zł. To dużo i mało. Żeby takie koszty się zwróciły, potrzeba około 9 lat. A czy aby na pewno panele tyle wytrzymają? Okazuje się, że instalacje fotowoltaiczne działają praktycznie bezobsługowo przez co najmniej 25 lat. Więc może warto? Ale, jakby nie było, to wciąż niemały wydatek.

Tu z pomocą przychodzi nasze Państwo. Ma ono dla obywateli cudowny prezent. Od początku września ruszył program Mój Prąd. Dzięki niemu każdy, kto zainstaluje na domu instalację fotowoltaiczną, otrzyma zwrot 5 tys. zł z poniesionych wydatków. Ale to nie wszystko. Pozostaje kwotę kosztów instalacji będzie mógł odliczyć od dochodu podczas rozliczania podatków dochodowego. Co z tego wynika? Że ostateczny koszt wspomnianej instalacji to 4100 zł. A dzięki temu zwrot zainwestowanych pieniędzy nastąpi w ciągu 4 lat. A przy wzroście cen za energię elektryczną, jeszcze szybciej. Ciągle to jednak 4 tys. Zł, które trzeba wyłożyć już! Tu też jest rozwiąza-

nie. Banki, być może pod wpływem „mody na ekologię”, uruchomiły preferencyjne kredyty na fotowoltanikę. Między innymi w PKO BP i BOŚ można otrzymać kredyt na ten cel oprocentowany poniżej 5% w skali roku.

Nie wspomnieliśmy o jeszcze jednym, najważniejszym chyba, aspekcie produkcji prądu ze słońca. Przecież ten prąd, który do gniazdek i sieci popłynie z paneli nie będzie musiał płynąć z elektrowni węglowych, które coraz częściej spalają węgiel importowany z Rosji, a nawet tak odległych krajów jak Mozambik. Wyprodukowanie każdego tysiąca kWh wymaga spalania około 400 kg węgla kamiennego, które powoduje emisję około 800 kg CO₂. Więc nasza przykładowa instalacja będzie powodować, że rok w rok elektrownia nie będzie musiała spalić około 1 tony węgla i nie wyemituje 2 ton CO₂ do atmosfery.

Podsumowując, montaż paneli fotowoltaicznych na własnym dachu wydaje się świetną inwestycją na przyszłość. Produkcję prądu na własne potrzeby, nie musimy obawiać się wzrostu cen energii elektrycznej. A świadomość, że chronimy jednocześnie środowisko jest bezcenna.

Jacek Werder

MINIKINO Bersohn

W jaki sposób ma się to przełożyć na poziom społeczeństwa obywatelskiego?

TK Chodzi o to, by działać przykładem, pokazać, że taką ideą łączącą ludzi może być kino (choć to tylko część naszych działań w ramach Projektu „Zróbmy sobie dzień dobry”), a jeśli zbudowaliśmy kino w Lesznie, to dlaczego inni nie mieliby zbudować, np. kuźni. Sam bym się pierwszy przyłączył do takiego przedsięwzięcia.

Na budowę i utrzymanie naszego kina pozyskaliśmy środki z Funduszu Inicjatyw Obywatelskich w ramach projektu „Zróbmy sobie dzień dobry”.

Jaki masz pomysł na kino? Czy obejrzymy tam światowe premiery?

TK Filmy w MiniKinie Bersohn wyświetlamy na zasadach licencji wykupionej w tak zwanym Parasolu Licencyjnym. Jest to firma, która reprezentuje kilkuset producentów filmowych i udziela licencji na wyświetlanie ich filmów. Parasol Licencyjny narzuca na nas kilka zobowiązań, jak np. niepublikowanie tytułów wyświetlanych filmów poza siedzibą kina, albo konieczność poczekania na wyświetlenie filmu do czasu, aż ukaże się on na DVD, co zwykle następuje 4 - 6 miesięcy od premiery.

Czyli jeśli ktoś przegapi film i nie obejrzy go w mieście, ma szansę zobaczenia go w naszej wsi. Myślę, że jest to komfort niedostępny wielu małym miejscowościom.

Pomysłów na kino jest kilka.

Sobotnio-niedzielne poranki dla dzieci służą dzieciom i spotkaniom ich rodziców. Dyskusyjny klub filmowy, który wystartował w postaci „Klasycznych piątków”, ma spotykać różne pokolenia i konfrontować ich opinie na temat zaproponowanych przez nas filmów. Ten cykl prowadzi z Kamilem Pływaczewskim - lokalnym miłośnikiem kina. Zbieramy też pomysły na inne cykle. Poza tym zapraszamy do oddolnego organizowania się w grupy sąsiedzkie i zgłaszanie się do mnie w celu zorganizowania projekcji filmu. Parafrazując klasyka: kino nasze widzę ogromne...

To chyba też fajne miejsce na organizowanie imprez urodzinowych dla najmłodszych. Kino przecież jest w lokalu gastronomicznym i posiada dużą powierzchnię.

TK MiniKino Bersohn jest dla mieszkańców. Jeśli pretekstem do odwiedzenia kina będą urodziny, to jest to bardzo dobry pomysł.

Taka impreza już się zresztą odbyła. Na potrzeby kina wynajmujemy salę znajdującą się pod restauracją Foresta w Lesznie. Nie widzę problemu, by np. pizzę zamówić na górze i zjeść ją w ramach imprezy urodzinowej po seansie filmowym.

No dobra, a skąd ta nazwa kina?

TK We wrześniu przeprowadziliśmy konkurs na nazwę naszego minikina. Spośród wielu propozycji wybraliśmy właśnie nazwę Bersohn, ponieważ odwołuje się ona do bardzo ważnej postaci, mającej duży wpływ na rozwój Leszna i okolic. Jan Bersohn zbudował cukrownię w Lesznie, która jako pierwsza w Polsce była zasilana maszyną parową. Z własnych środków zbudował drogę z Leszna do Błonia. Dawał pracę wielu mieszkańcom. Finansował kolonie dla dzieci i różne inne inicjatywy społeczne. W kolejnych nu-



merach Sygnalisty będziemy chcieli przybliżyć tę postać czytelnikom.

Dla średniego i starszego pokolenia Lesznan nie jest to postać nieznaną. Jedną z członkiń naszego Koła wspomina swoją nauczycielkę ze szkoły podstawowej, która przykładała dużą wagę do zapoznawania swoich uczniów z postacią Jana Bersohna.

Tomku, czekamy zatem na przybliżenie nam osoby Jana Bersohna w kolejnym Sygnaliście.

red. nac.

Zagładjacie na:



Dostaniesz odszkodowanie

jeśli Twój pojazd został uszkodzony drzwiami innego pojazdu



Szkoda
267/AK/OCpark/2018
parking ul. Górczewska

Pewnie każdego z kierowców ogarnęła w przeszłości złość z powodu szkody spowodowanej przez otwierające się drzwi innego samochodu. Zdarza się przecież, że kierujący z beztroskim rozmachem wysiada z pojazdu. Do tej pory przypadki takie były lekceważone zarówno przez Policję jak i np. ochronę parkingu przy supermarketach. Mamy w końcu zdecydowaną i dobrą zmianę w tym zakresie. Kierowcy uszkodzonych aut mogą liczyć na odszkodowanie z OC sprawcy!

Jakie to zmiany?

Opisany przypadek, z pozoru błahy, był utrapieniem wszystkich kierowców, nie tylko w Polsce. Dlatego spornym tematem zajął się pod koniec ubiegłego roku Trybunał Sprawiedliwości Unii Europejskiej, na wniosek Litewskiego Sądu Najwyższego. Trybunał Sprawiedliwości UE orzekł, że „jako ruch pojazdu traktuje się również otwarcie drzwi samochodu znajdującego się na postoju”. To zasadnicza i dobra zmiana dla polskich kierowców, ponieważ wcześniej za szkodę związaną z ruchem pojazdu uważało się tylko

szkodę spowodowaną podczas zatrzymywania pojazdu, postojem i garażowania. A więc za szkodę przy otwarciu drzwi i uszkodzeniu innego pojazdu winnego nie było, nie było więc też szans na odszkodowanie.

Jakie korzyści?

Trybunał Sprawiedliwości UE uznał, że pojęcie ruchu pojazdów odnosi się również do sytuacji, gdy podczas postoju zostaną otwarte drzwi. W związku z tym faktem, Ubezpieczyciel stojącego pojazdu odpowiada za szkodę, wyrządzoną otwieranymi drzwiami. Korzystamy więc w tej sytuacji z podstawowej i jednej z najstarszych zasad ruchu drogowego, że każdy uczestnik ruchu drogowego ma obowiązek uniknięcia kolizji z innym uczestnikiem.

Pamiętajmy, że normy prawa unijnego są częścią systemu prawa krajowego, a zatem muszą być stosowane powszechnie i mają wiążącą moc.

Wojciech Król



Seniorzy na start!



Gminny Uniwersytet Trzeciego Wieku to wspólne przedsięwzięcie Stowarzyszenia Aktywne Leszno i Urzędu Gminy. Rok temu wójt Grzegorz Banaszkiewicz i prezeska Agata Bażyńska-Khan złożyli wniosek w konkursie Rządowego Programu na rzecz Aktywności Społecznej Osób Starszych na lata 2014 - 2020. Ich pomysł znalazł się wśród trzystu dofinansowanych projektów. Nagroda wyniosła 40 000 złotych. W maju ruszył wiosenny semestr uniwersytetu dla seniorów. W ramach wykładów studenci wysłuchali najpiękniejszych piosenek Czesława Niemena i zapoznali się z faktami z jego życia. Dowiedzieli się, jak żyła Maria Skłodowska-Curie, odwiedzili Nepal i XVI-wieczną Warszawę. Nie zabrakło też wykładów ku przestrodze. Seniorzy dowiedzieli się, jak nie dać się okłamywać przez media, poznali swoje codzienne prawa oraz sposoby poruszania się w instytucjach bankowych.

Spotkania zakończyli imprezą integracyjną w Agrokulturze Korfowe. Po letniej przerwie rozpoczęli kolejny semestr, również muzycznie. Dobrze już znany studentom Igor Pogorzelski opowiedział o życiu i twórczości Zbigniewa Wodeckiego. Do tej pory słucha-

cze zgłębili życie Romana Wilhelmiiego i malarstwa małżeństwa Krzyżanowskich. Nauczyli się, jak żyć w myśl zasady zero waste.

Semestr trwa, w jego ramach odbywają się nie tylko wykłady. Seniorzy uczą się obsługi komputerów oraz poznają tajniki malarstwa. Jeżdżą razem do teatru i opery, odwiedzili też Podlasie. W planach wycieczka do Centrum Nauki Kopernik i wiele innych.



Uniwersytet ciągle poszerza formułę, dostosowując się do potrzeb i pomysłów grupy aktywnych mieszkańców. Zapisy trwają cały rok, wszelkie informacje w sekretariacie Urzędu Gminy w Lesznie.

Agata Bażyńska-Khan



Leszno 2.0

Niech płonie stodoła czynem twórczym!

Mało mi miejsca zostało w mojej gazecie, więc postaram się streścić. Komunikat jest głównie do mieszkańców sołectwa Powązki i Szymanówek, i do mieszkańców Korfowego oraz Marianowa.

Jako sołtys i pomysłodawca projektu „Stodoły Sztuki” proszę Was o wsparcie.

Na terenie Naszych sołectw nie ma miejsca urbanistycznego, które by nas łączyło. Nie mamy domu kultury czy remizy strażackiej. Chciałbym to zmienić.

W moich marzeniach widzę wielką stodołę postawioną na terenie działki gminnej w Szymanówku obok placu zabaw, gdzie stworzylibyśmy nasze centrum kultury i edukacji.

Tam moglibyśmy się spotykać, organizować imprezy, szkolenia, zebrania sołeckie, turnieje sportowe (choćby coroczne mistrzostwa w pingla), małą siłownię, warsztaty

plastyczne dla dzieci, naukę języków, czy co nam przyjdzie do głowy.

Moglibyśmy przeznaczyć nasze fundusze sołeckie na konkretne cele, bez tej „zawieszki” na zebraniach, gdzie zastanawiamy się, jak spożytkować kasę, gdy brak pomysłów. Stoły do pingla, innych gier, materiały edukacyjne, sprzęt sportowy, salę wystawową (mamy tu kilku artystów) – taka jest moja alternatywa dla tej „zawieszki”!

Jestem po pierwszej bardzo wstępnej rozmowie z naszym wójtem. Pomysł chyba jakoś się spodobał. Brak czerwonego światła, które z góry dał mi wójt Cieślak.

To też apel do sołtysów Korfowego i Marianowa. Jeśli jest poparcie w Waszych społecznościach, to połączmy się w tym celu i zbudujemy coś, co będzie bardziej rozwojowe niż śmietniki, wiaty i tłuczeń na drogach.

red. nac.



fot. Julia Hałubicka

Wójtem być...



Minął pierwszy rok nowej kadencji lesznowskiego samorządu. To zarazem pierwszy rok nas wszystkich w nowych rolach. Ja, choć już od lat pracuję w Urzędzie Gminy, stanąłem na jego czele. Od początku postanowiłem funkcjonować nieco inaczej, niż to dotychczas było.

Jestem bowiem przekonany, że bycie urzędnikiem – zwłaszcza urzędnikiem samorządowym – to nie władza nad społecznością, ale służenie jej. Stąd na przykład nienaruszalne są dla mnie – pod warunkiem, rzecz jasna, zgodności z obowiązującym prawem – wyniki głosowań w sprawie funduszy sołeckich. Stąd też nacisk, kładziony od początku kadencji na konsultacje społeczne i otwartość samorządu na kontakt z Mieszkańcami, zarówno osobisty, jak i z wykorzystaniem Internetu (np. za pośrednictwem strony Gminy na Facebooku).

Wójt nie jest alfą i omegą, nie może bez zasięgnięcia opinii uważać się za wyrocznię jedynie słusznych poglądów. Jego odpowiedzialnością jest zaspokajanie potrzeb Mieszkańców w granicach możliwości finansowych gminy i obowiązującego prawa, wykonywanie decyzji podejmowanych przez radnych i proponowanie strategii realizacji ich postulatów. Ale to właśnie Mieszkańcy danej wsi zawsze będą lepiej od wójty wiedzieli, gdzie niezbędne jest postawienie ławki czy kosza na śmieci. Chciałbym, by wsłuchiwanie się w głos

społeczności dotyczyło również spraw o większym kalibrze – stąd wprowadzony w tym roku (na razie na zasadzie konsultacji społecznych) projekt budżetu obywatelskiego.

Jeśli myślę o nowych rolach, w jakich się znaleźliśmy i w jakich musimy się odnaleźć, to myślę również o Mieszkańcach. Chciałbym, by coraz bardziej czuli się Obywatelami naszej Małej Ojczyzny. Wymaga to zwiększonego udziału w życiu społeczności – zarówno jeśli chodzi o zebrania konsultacyjne, jak i o uczestnictwo w realizowanych na terenie gminy projektach. Wydaje mi się, że powoli to właśnie zaczyna się dziać. Świadczy o tym chociażby udział Mieszkańców w konsultacjach projektu podziału Leszna na trzy nowe sołectwa, konsultacjach budżetu obywatelskiego czy nadzwyczajna popularność wykładów Gminnego Uniwersytetu Trzeciego Wieku wśród naszych Seniorów.

To są oczywiście małe kroki. Niestety, nie istnieją żadne cudowne sposoby na przeniesienie Gminy do jakiejś lepszej rzeczywistości finansowej czy inwestycyjnej. Wierzę jednak, że w atmosferze wzajemnego szacunku i zaufania, a także solidarnego dostrzegania potrzeb wszystkich części gminy, wspólnie uda nam się ją pomału zamieniać w coraz lepsze miejsce do życia.

Grzegorz Banaszkiewicz

GMINNA WYPRZEDAŻ GARAŻOWA

W KAŻDĄ PIERWSZĄ NIEDZIELĘ MIESIĄCA



WYSTAWIANIE TOWARÓW BEZPŁATNE

13.00 - 18.00 PLAC TARGOWY MÓJ RYNEK
PRZY ULICY SZKOLNEJ 10
W LESZNIE



Zespół Sportowo Rekreacyjny w Lesznie i Dystans Leszno zapraszają na:

TRENINGI OGÓLNOROZWOJOWE

ALEKSANDRĄ NIWIŃSKĄ

ultramaratonką i fizjoterapeutką

Každy wtorek, godzina 19.15

Hala sportowa przy ulicy Szkolnej 10

Przynieś ze sobą wygodny strój sportowy, buty na zmianę, ręcznik i wodę.

Treningi dla mieszkańców Gminy Leszno są bezpłatne.



SEGREGACJA ODPADÓW

NIEBIESKI

Papier

- suchy i niezatłuszczony
- kartony i torby
- tektura
- ulotki
- katalogi
- gazety, czasopisma
- zadrukowane kartki

Z książek czy kalendarzy oddzielamy duże elementy np. okładki i ramki.

ZIELONY

Szkoło

- butelki i słoiki **bez nakrętek**
- butelki po olejach roślinnych
- szklane opakowania
- po kosmetykach

Opakowania po żywności czy kosmetykach opróżniamy, ale nie musimy ich myć.

BRAZOWY

BIO

- resztki warzyw i owoców
- odpady kuchenne **oprócz mięsa i jego pochodnych**
- skoszona trawa
- liście, kwiaty
- gałęzie drzew i krzewów,
- trociny i kora

ŻÓŁTY

Metale i plastiki

- kartony po sokach i mleku, opakowania wielomateriałowe
- plastikowe opakowania
- folia aluminiowa, kapsle, nakrętki, puszki
- opakowania po środkach czystości i kosmetykach
- styropian opakowaniowy
- butelki PET

CZARNY

Zmieszane

- resztki mięsne oraz kości
- mokry lub zabrudzony papier
- zużyte materiały higieniczne: np. pieluchy
- żwir z kuwet
- paragony
- szyby i lustra
- tekstylia
- celofan

W PSZOK-u

Zimą czynny w co drugą sobotę w godzinach 9.00 - 14.00

- odpady budowlane
- świełówki, chemikalia
- akumulatory i baterie
- przeterminowane leki
- zużyty sprzęt
- elektroniczny
- bioodpady
- popiół, papa, opony
- odpady wielkogabarytowe



Wywiad z Agnieszka Borek, autorką projektu Zróbmy sobie dzień dobry i przewodniczącą Koła Gospodyń Wiejskich Kapela ze Wsi Powązki.



telnikom przedstawić ten temat?

Wspólnie uznaliśmy, że gazeta utrzyma swoją wcześniejszą formułę i będzie się zajmowała tym, co wcześniej, czyli sprawami ważnymi dla naszej społeczności. Dodatkowo chcemy poszerzyć grono autorów i udostępnić łamy lokalnym organizacjom i grupom nieformalnym. Można się do ciebie zgłaszać z pomysłami. Ze strony projektu sta-

wiamy tylko jeden warunek tekstom: muszą być wolne od nienawiści. Pod tym względem nie ma tu żadnej rewolucji, bo „Sygnalista” nigdy nie publikował nienawistnych tekstów. Chcę tylko podkreślić tę zasadę, bo niestety otaczająca nas coraz bardziej rzeczywistość, jest pełna mowy nienawiści.

Projekt ma nazwę „Zróbmy sobie dzień dobry” – dlaczego?

Po pierwsze dlatego, że lepiej jest mieć dobry dzień niż zły. Po drugie, powitalne „dzień dobry” jest pięknym życzeniem, które składamy drugiej osobie i często początkiem rozmowy. Po trzecie, w tytule projektu jest zawarte założenie, że to my, mieszkańcy chcemy dla siebie nawzajem zrobić coś dobrego.

W jaki sposób mieszkańcy mogą zrobić sobie dzień dobry?

Po pierwsze mogą skorzystać z tego, co proponujemy. Projekt to nie tylko kino, ale także dyskusyjny klub filmowy i giełda wiedzy i umiejętności. Pomysł na giełdę polega na tym, że my mieszkańcy możemy wymieniać się tym, co wiemy i umiemy. Każdy może przyjść i dowiedzieć się czegoś ciekawego podczas spotkań giełdy. Może też podzielić swoją wiedzą lub pasją z innymi. Mamy ogromny potencjał.

Nie boisz się, że nie znajdą się chętni?

Nie. Już się znaleźli pierś chętni: mieliśmy już warsztat Iwony Kuczer na temat zdrowego odżywiania się, Błażej Stecko podzielił się swoją pasją kręcenia horrorów, Ania Sławińska prowadziła warsztaty zycia poduszek-serduszek dla kobiet po mastektomii. Niedawno Wojtek Król, który jest prawnikiem, podzielił się swoją wiedzą na temat prawa spadkowego. Było dużo praktycznych przykładów. Chcę wszystkim tym osobom bardzo podziękować, bo z własnej nieprzymuszonej woli, podzieliли się z nami swoją wiedzą, umiejętnościami i czasem.

A jeśli ktoś nie jest ekspertem w jakiejś dziedzinie?

hodowanego raczej nie będzie. Wynika to stąd, że kaczka siedząca na jajach musi z nich czasem zejść, by się pożywić. Wskakuje zatem do zimnego stawu, jeziora, rzeki, a potem mokra i zimna siada ponownie w gnieździe. To dzikie zachowanie i wynikające z niego przechłodzenie jaj nadal potrzebne jest zarodkom do prawidłowego rozwoju.

Kaczki, to jedne z najszybciej latających ptaków. Latają z prędkością niewiele mniejszą niż 100 km/h.

Pisklęta, klute zazwyczaj po około 28. dniach, są bardzo silne. Niewiele jest upad-

To na pewno ma zainteresowania i na dzielenie się nimi też jest u nas miejsce. Przykładowo w Święto Niepodległości Pola Kochan przedstawiła autorski wybór współczesnych piosenek o Polsce. Były m.in. utwory Kultu, Obywatela GC, Muńka Staszczuka, Katarzyny Nosowska. Ja przygotowałam kilka mniej znanych informacji o tym, jak wyglądała droga do Niepodległości, choć nie jestem historyczką. Zainteresował mnie szczególnie udział kobiet w drodze do niepodległości. Wyszukałam kilka informacji, których nie ma w szkolnych podręcznikach i podzieliłam się nimi z osobami, które przyszyły wspólnie świętować. Nie było przysłowiowej „akademii na cześć”, za to dużo rozmów i muzyki. Kilka osób poznało swoich sąsiadów. To ogromna wartość.

Dlaczego uważasz, że warto robić projekt polegający na poznawaniu sąsiadów i rozmowie z nimi?

Nam wszystkim brakuje rozmowy. Albo nie ma na nią czasu, albo nie ma dobrej okazji. Zamiast rozmowy mamy wygłaszanie poglądów. Do tego dochodzi coraz większa polaryzacja. Żyjemy w świecie, w którym ciągle musimy określać się, po której stronie jesteśmy. Widzimy, jak w mediach, w rozmowach sąsiedzkich i w rodzinach dominuje założenie, że coś jest białe lub czarne, złe i dobre, „nasze” i „ich”. Nie ma „pomiędzy”, nie ma szarości. To, co widzimy w telewizji, najczęściej prowadzi do myślenia: wszystko albo nic, z nami albo przeciwko nam. Problem ten dotyczy tak samo wsi, w których mieszkamy, tak jak dotyczy Polski, Europy i całego świata. Na co dzień nie spotkamy się z całym światem, spotykamy się z naszymi rodzinami, z sąsiadami i namacalnie widzimy, jak negatywnie ten problem wpływa na nas. Wciska nas między dwa kierunki, które w pełni nie oddają naszego wewnętrznego bogactwa i złożoności.

Jak można temu przeciwdziałać?

Musimy rozwijać w sobie umiejętność łączenia rzeczy, pozornie tylko sprzecznych. Można być feministką i z troską zajmować się dziećmi i domem, można być katolikiem i popierać związki partnerskie, można być miłośnikiem broni i być przeciw odstrzałowi dzików itd. Projekt, na który zdobyłam środki, ma pomóc nam w tym, abyśmy mieli jak najwięcej okazji do tego, by ze sobą rozmawiać i zobaczyć, że więcej nas łączy. A to co nas dzieli, możemy starać się zrozumieć.

To bardzo idealistyczne podejście.

Tak. I cieszę się, że ciągle mam w sobie tę naiwną wiarę, że to jest możliwe. Ten projekt napisałam z potrzeby serca. Po śmierci Prezydenta Gdańska Pawła Adamowicza byłam wstrząśnięta (Paweł Adamowicz zmarł 14.01.2019 w wyniku ataku nożownika w czasie finału Wielkiej Orkiestry Świątecznej

Pomocy – przyp. red.). Poczułam, że stoimy jako społeczeństwo na skraju przepaści, bo za mało ze sobą rozmawiamy i codziennie w mediach dostajemy porcję języka nienawiści. Do tego, w tym samym czasie „Dwie Babeczki” ogłosiły, że po pięciu latach kończą działalność („Dwie Babeczki” to kawiarnia, która działała w Lesznie na rogu ul. Sochaczewskiej i Tuwima – przy red.).

Dlaczego to miało dla Ciebie takie znaczenie?

Nie tylko dla mnie. W ciągu kilku dni na ich stronie na Facebooku pojawiło się ponad 100 komentarzy, z których większość zwracała uwagę na to, że tracimy nie tylko miejsce, gdzie można było zjeść świetne ciasta, ale także miejsce, w którym mogliśmy poznawać nowych ludzi i ze sobą rozmawiać. „Dwie Babeczki” były miejscem, gdzie spotykały się nasze drogi. Sama pamiętam, że gdy zakładałam grupę edukacji domowej w Lesznie, właśnie w „Dwóch Babeczkach” spotykałam ludzi, którzy podsuwali mi pomysły i dodawali siły. W „Dwóch Babeczkach” robiłam też wspólnie z moją córką Maraton Pisania Listów (jest to akcja Amnesty International, podczas której każdy może napisać list w obronie osoby, której prawa człowieka są łamane – przy. red.).

Do kogo skierowane są działania w projekcie?

Do wszystkich. Projekt pisałam z myślą o mieszkańcach Gminy Leszno i Kampinos bez względu na płeć, wiek, zasoby portfela, wykształcenie, poglądy polityczne, pochodzenie etniczne itp. Jestem przekonana, że we wszystkich tych grupach ludzie silnie odczuwają potrzebę bycia ze swoimi sąsiadami. Zwłaszcza mocno widoczne jest to wśród kobiet, które chyba bardziej odczuwają potrzebę integracji i chętniej biorą udział w lokalnych inicjatywach prowadzonych przez lokalnie działające organizacje, takie jak koła gospodyń wiejskich w Powązkach, Zaborowe, w Lesznie, Kampinosie, Wiejcy, czy dom pracy twórczej w Granicy lub Klub Seniora „Wiosna”. Wszystkie wydarzenia są otwarte dla wszystkich. Wyjątkiem jest tylko wiek widzów w kinie, tak by uwzględnić ograniczenia wiekowe w przypadku niektórych filmów.

Gdzie można dowiadywać się o aktualnych wydarzeniach w projekcie?

Zapraszam do polubienia na Facebooku naszej strony „Zróbmy sobie dzień dobry”. No i do czytania „Sygnalisty”.

red. nacz.

Szukajcie na f:

zróbmy sobie dzień dobry

red. nacz.

dokończenie ze strony 1

Kaczka Dziennikarska

Krzyżówka żyje z nami tak długo, że ludzkość podjęła próby jej udomowienia i stworzenia ptaka hodowanego. Hodowane kaczki białe i staropolskie (o maści identycznej z formą dziką) są właśnie eksperymentem typu GMO, prowadzonym przez naszych przodków przez pokolenia. W efekcie kaczki hodowane uzyskiwały dużą masę i stały się nielotami. Cecha bardzo przydatna w prowadzeniu przydomowej trzódki.

Niektóre cechy ptaka dzikiego zachowywały się jednak. Kto próbował sztucznie inkubować jajka kaczce, ten wie, że bez codziennego chłodzenia jaj i nawilżania ich wodą, sukcesu





Ewa Skórska

Tłumaczka literatury rosyjskiej i powieści anglojęzycznych, bibliotekarka w lesznowskiej szkole, eks-księgarka, amatorsko zajmująca się reżyserią spektakli z grupą OFFART. Weganka. Uwielbiająca gry planszowe, książki dla dzieci, kraje skandynawskie, pomarańcze oraz żyrafy. Posługująca się trzema językami. Pisząca książkę. Zaprzyjaźniona z młodzieżą, środowiskiem LGBT i zdrowym rozsądkiem.

Edukacja Flustracja

Od dłuższego czasu zastanawiam się, co dalej. Co dalej z naszą edukacją, którą doprowadziliśMY już chyba (my-rządzący oraz my-rządzeni) do granic absurdu. Zanim jednak zaczniemy się gotować i burzyć, że to nie nasza wina, że sami jesteśmy ofiarami systemu, zanim przejdziemy do wymyślania rewolucji, zrobmy szybki rzut oka na to, co w tej chwili mamy w oświacie.

Mamy zlikwidowane gimnazjum. Pisano i mówiono już o tym tyle, że właściwie szkoda każdego słowa w sprawie strat, jakie ponieśliśmy, więc tylko w skrócie. Setki podręczników wyrzuconych do kosza, dziesiątki szkół, które musiały się przekwalifikować albo zamknąć; nauczyciele, którzy stracili pracę lub z miesiąca na miesiąc musieli przejść z trzeciej gimnazjum do czwartej podstawówki; uczniowie klas siódmych, który robią dwa lata w ciągu roku, pierwszolicealiści, którzy uczą się na dwie zmiany lub nie dostali się tam, dokąd chcieli. Chaos, zamęt i taniec na zgliszczach.

Mamy sztuczną i przeładowaną podstawę programową, która nic nam nie daje (to znaczy: nie daje wykształcenia), rodzi za to niepotrzebne napięcia. Nie pojedziemy na wycieczkę, bo trzeba realizować program. Nie dyskutujemy o książce, bo nie starczy czasu na zaimki. Naucz się całego działu z chemii, napisz recenzję sztuki, mejoza, mitozą, pierwiastki, past simple, past continous, ruchy, ruchy! Jesteśmy przeciążeni zbędną, akademicką wiedzą, która opadnie z nas jak wyschnięte błoto, gdy wyjdziemy ze szkoły. Mamy niepotrzebne egzaminy, rodzące wyścig szczurów już na etapie ludzi kilkunastoletnich, którzy nie uczą się, jak się uczyć, tylko jak zdać egzamin. Nie zdobywają wiedzy o rzeczach ważnych albo ciekawych, a jedynie jak działać według klucza.

Mamy nauczycieli, których sytuacja ekonomiczna zmusza do pracy na półtora etatu, zwykle w dwóch szkołach. Zawalonych papierami, wypełnianiem kolejnych tabel, arkuszy, pisemek, tworzeniem kolejnych fikcyjnych dokumentów, do których nikt nie zajrzy, ale są „podkładką”. Sfrustrowanych niskim uposażeniem, przemęczonych, zrezygnowanych, którzy mimo wszystko walczą – albo odchodzą.



fot. Włodek Kubik

Praktyka jogi i odczuwanie ciała

W naszej szkole jogi Shakti w Centrum Warszawy wisi przepiękny kalendarz z BKS Iyengarem – twórcą metody, którą tu praktykujemy. Na każdy miesiąc inny wizerunek Gurujiego wraz z sentencją „Joga to...”

Czym jest joga dla mnie a czym dla Was?

Joga to... szukanie przestrzeni w ciele i szukanie przestrzeni w umyśle. Podczas praktyki staram się rozciągać kręgosłup i tyły nóg, otwierać klatkę piersiową, rozszerzać łopatki, ale wszystko to w połączeniu ze spokojną, chłodną głową i zrównoważonym oddechem. I czasem właśnie to połączenie jest najważniejsze – żeby nasza praktyka mądrze nas wzmacniała i jednocześnie wyciszała.

Jednak – jak to wykonać?

Joga to rozumienie – siebie i procesów, które we mnie zachodzą. Dobrze znamy tę sytuację z sali ćwiczeń... Robię skłon i... Czasem ledwo jestem w stanie się schylić... Patrzę na sąsiada z prawej, który z błogim wyrazem twarzy składa się w scyzoryk i opiera czoło na kolanach. Pojawia się tysiące myśli: „Co ja tu robię?!”. Często osoby, które wybierają się pierwszy raz na zajęcia, zarzekają się – „ale ja jestem bardzo słabo rozciągnięty!”. Francuzi mawiają „comparaison est un poison” – czyli porównywanie jest trucizną. Moi Drodzy, co mnie obchodzi wygimnastykowany gość z maty obok, ważne jest moje ciało: praca z nim, powolne odmykanie i przekraczanie granic: stanowczo ale z miłością. W tym sensie joga jest dosłownie „dla każdego”.

Joga to połączenie umysłu z ciałem – nie da się praktykować i rozmyślać, nie da się praktykować i planować przyszłość, dlatego też joga kieruje nas do siebie samych. Odry-

wa od zgiełku i przywraca spokój. W jodze jesteśmy swoją prawą piętą, lewą łopatką, swoim wdechem i wydechem. Nie podobamy się nikomu, na nic nie zasługujemy. Joga jest bezinteresowną akcją.

W praktyce jogi istnieją tzw. yamy czyli zasady życia społecznego będące wskazówkami dla praktykujących. Są to jednocześnie



fot. archiwum prywatne

uniwersalne reguły moralne dotyczące nas wszystkich.

Pierwszą i nadrzędną do pozostałych jest

ahimsa czyli niekrzywdzenie.* Dotyczy ona niekrzywdzenia innych na co dzień, ale też siebie samego – co w praktyce jogi przekłada się na brak agresji, ćwiczenia „na siłę”. Dlatego tak ważne jest, aby poznać swoje ciało, zrozumieć jakie komunikaty nam przesyła i być świadomym swojej praktyki. Czasem, a nawet często, ćwiczeniom towarzyszy ból. Iyengar wyróżnił „dobry” ból, który wynika z rozciągania i zły, który pochodzi od kręgosłupa i stawów. Znając swoje ciało, rozpoznamy, kiedy możemy kontynuować wykonywanie asany, przekraczając granice, a kiedy należy wyjść z pozycji.

Zachęcam do ćwiczeń pod okiem wykwalifikowanych nauczycieli – takich, którzy wytłumaczą i poprowadzą poprzez poszczególne asany, skorygują błędy. Czasem jednak najwięcej odnajdziemy w praktyce własnej – wtedy usłyszymy najpełniej swój własny głos.

Zaczniemy zatem od podstawowej pozycji.

Tadasana – pozycja góry – pozycja wyjściowa do innych pozycji stojących. Proponowany wariant ze stopami szerzej – polecany jest także paniom w czasie menstruacji i w ciąży.

Stań ze stopami na szerokość miednicy. Ustaw stopy zewnętrznymi krawędziami równolegle. Dociśnij pięty i nasady paluchów, wydłuż palce stóp. Napnij uda, podciągnij rzepki kolanowe, wydłuż kręgosłup – czubek głowy wyciągnij do sufitu. Ściągnij barki w dół, łopatki do wewnątrz, unieś klatkę piersiową. Ręce wydłużone po bokach ciała, wnętrza dłoni skierowane w stronę ud, czubki palców dłoni kieruj do ziemi. Spokojne, łagodne oddechy przez nos, miękka twarz, chłodna głowa. Od tego zaczniemy naszą praktykę...

Do zobaczenia na macie!

Katarzyna Markowska
Nauczycielka w Shakti Szkoła Jogi,
ul. Lwowska 17/19 (metro Politechnika)
www.shaktiszkołajogi.pl

* Pozostałe yamy to: satya – prawda, asteya – niekradzenie, brahmacharia – wstrzemięźliwość, aparigraha – niezachłanność.

Co jeszcze? Mamy zmieniające się przepisy, obłąkane prawo oświatowe i kolejne reformy. Mamy siedzenie w szkole do szesnastej, tony pracy domowej, ciężkostrawne lektury, mamy histerycznie dzwoniące dzwonki, hałas na przerwach, tkwienie w ławce i uczenie metodą sprzed dwustu lat – ja mówię, a wy słuchacie. Mamy ocenianie, klasyfikowanie, szufladkowanie i podcinanie skrzydeł. Mamy atmosferę stresu, napięcia i beznadziei.

I mamy w tym wszystkim uczniów. Ludzi między siódmym a osiemnastym rokiem życia, którzy przychodzą do szkoły pełni wiary, nadziei, ufności i najpóźniej w klasie szóstej rozczarowują się. Mamy ludzi, którzy nie śpią po nocach, bo znowu się czegoś uczą (piszą, wycinają, kleją, również na poziomie online) albo są w stresie; od których się wymaga, żeby byli cisi, posłuszni, grzeczni, działali według schematu, ustawiali się w pary, uczyli systematycznie, nie odzywali niepytani, brali udział w konkursach, jeździli na zawody, nie chorowali i byli przytomni, a najlepiej aktywni od ósmej do szesnastej, od poniedziałku do piątku, miesiąc w miesiąc.

I chyba w tym wszystkim najbardziej jest mi żal właśnie ich.

Mówiąc brutalnie, nauczyciele mogą odejść z zawodu, ludzie dorośli mogą nie decydować się na dziecko, a młody człowiek musi przebrnąć przez koszmar zwany edukacją (jednocześnie przechodząc dojrzewanie i budowanie własnej tożsamości), najlepiej triumfalnie, z sukcesami, żeby się można było pochwalić świadectwem z czerwonym paskiem albo liceum z pierwszej dziesiątki.

I jak to zrobić, jak zachować choćby dystans i poczucie humoru (jeśli nie zdrowie psychiczne) w tym molochu, niszczącym indywidualność, drenującym z kreatywności, zmieniającym ludzi w kółka zębate buksującego mechanizmu? Jak się nie załamać po kolejnej porażce, jak wierzyć w siebie, gdy

nie przystajemy do szablonu, jak ufać w hasło „uczysz się dla siebie, nie dla ocen”, skoro właśnie oceny są wyznacznikiem naszej wartości i przydatności – i to w sensie dosłownym?

Być może nie wszyscy jesteśmy tego świadomi, ale przerażająco wysoki procent młodych ludzi kończy szkołę (dawniej gimnazjum, teraz podstawówkę albo liceum) z depresją, psychozami, lękami, fobią społeczną, myślami samobójczymi albo nerwicą, rezygnacją i tak dalej. Mają dość. Mają niską samoocenę. Nie potrafią podjąć decyzji. Nie umieją pracować w grupie. Czują się zmęczeni, wyniszczeni, nie mają wiary ani w siebie, ani w nic innego. Mają wy***ane.

Ładują na terapii (w najlepszym razie), wchodzą w używki albo po prostu się zabijają, żeby mieć wreszcie spokój.

Tak to wygląda.

I teraz: co zrobimy z tą świadomością? Jak zadbamy o młodego człowieka, który jest naszym dzieckiem, wychowankiem albo znajomym i znalazł się na prostej drodze do samounicestwienia, dosłownie albo w przenośni? Jest ciężko. Wszystkim. Uczniom, podawanym torturom wykształcenia dzień w dzień, rodzicom, którzy mają ich „motywować” sami w to nie wierząc i nauczycielom, którzy zdając sobie sprawę z tej gry pozorów, nadal biorą w niej udział.

Co jest w tym najśmieszniejsze i najstraszniejsze zarazem? Tak bardzo przywykliśmy, że „co pan zrobisz, nic pan nie zrobisz”, że rzadko kiedy podejmujemy jakiś wysiłek. To i tak nic nie da. Co tu kombinować, skoro ministerstwo/kuratorium zablokuje nasze decyzje, myśli wychowawca albo dyrektor. Przecież chodziliśmy na protesty, myślą rodzice i nauczyciele. Wyrąbane w to wszystko, myśli siódmoklasista.

Kiedyś pewien człowiek z trzeciej gimnazjum rzucił: „przecież w szkole powinno się mieć wolność!”. Serio, tak powiedział. I jego

kolega, i ja śmialiśmy się tak bardzo, że nie mogliśmy przestać. Ale wymyślił – wolność! Fantasta!

A potem nawiedziły mnie dwie refleksje: pierwsza, że chłopak ma absolutną rację i druga, że ten system tak nas wessał, że już nie widzimy jego absurdów. Bo przecież zawsze tak było.

I co, czy już zawsze tak będzie?

Pewien dwudziestoparoletni psycholog pracujący z młodzieżą, zapytany, co jego zdaniem najpilniej należy zmienić w szkole, podzielił się taką refleksją: zadbajmy o ucznia, a potem zobaczymy, czy będzie jeszcze coś do zrobienia.

Ja bym nie traciła z oczu również bezsensownego wkuwania, ale oprócz tego się zgadzam.

I teraz pytanie brzmi: naprawdę nie zdołamy ODDOLNIE nic zrobić, żeby pomóc tym młodym ludziom? Naprawdę nie znajdziemy żadnego rozwiązania, które przybliżyłoby nas do człowieczeństwa w tej zdehumanizowanej instytucji, jaką jest szkoła? Naprawdę nie zdołamy zobaczyć człowieka w człowieku (kilku- i kilkunastoletnim), bez gruntownych, ministerialnych reform, których się – bardzo możliwe – nie doczekamy?

Nie mówię już nawet, że są kraje, w których edukacja wygląda o niebo lepiej, że są szkoły (zwykle prywatne), gdzie jest inaczej, że ministerstwo powinno etc. To wszyscy wiemy. Są, powinno – a na naszym polskim podwórku szkoły publicznej nadal nic się nie dzieje. Dlatego pytam nas – nie rządzących. **Co z tym zrobimy?**

Pomyślcie o tym. Zastanówcie się. I może podzielcie z „Sygnalistą” przemyśleniami – bez oskarżeń.

A ja napiszę o moich pomysłach następnym razem.

Z życzeniami fantastycznej zimy, świąt, ferii i odpoczynku od szkoły,

Ewa Skórska



„Praw się nie dostaje! Prawa się zdobywa w walce!”

Świętujemy w Lesznie 101 lat praw wyborczych kobiet

Są to słowa Zofii Daszyńskiej-Golińskiej wypowiedziane w 1911 roku podczas marszu krakowskich emancypantek. Ona i jej koleżanki 101 lat temu wywalczyły prawa wyborcze dla Polek? Celowo używam określenia „wywalczyły”, bo nikt im tego nie dał w prezencie. Józef Piłsudski podpisał dekret w tej sprawie 28 listopada 1918 jako Tymczasowy Naczelnik Państwa. Był to akt jego kapitulacji wobec determinacji kobiet, które żądały praw równych mężczyznom.

Piłsudski był niechętny dopuszczeniu kobiet do urn i wpuszczeniu ich do Parlamentu. Kilka godzin kazał stać manifestującym sufrażystkom pod swoją willą na Mokotowie. Był listopadowy dzień, mróz, a o puchowych kurtkach nikt wtedy nie słyszał. Kobiety stukały parasolkami i przypominały Piłsudskiemu o swojej obecności. Wreszcie je wpuścił. Na ich czele stała warszawska lekarka i emancypantka Justyna Budzyńska-Tylicka. W rękę miała dokument, bez którego życie publiczne w obecnym kształcie nie byłoby w Polsce możliwe. Napisały go działaczki Centralnego Komitetu Równouprawnienia Kobiet. W nim znalazł się zapis: „Wyborcą do Sejmu jest każdy obywatel państwa bez różnicy płci, który do dnia ogłoszenia wyborów ukończył 21 lat”. Sztafeta kobiet

Za Budzyńską-Tylicką stały nie tylko kobiety, które swoimi parasolkami wystukały audiencję u Piłsudskiego. Stały za nią też te, które przez kilkadziesiąt lat domagały się równych praw z mężczyznami, a wśród nich:

- Kazimiera Bujwidową, która domagała się zniesienia zakazu wstępu kobiet na uniwersytety i mówiła: Ludźmi jesteśmy i ludzkich praw żądamy!
- Paulina Kuczalska-Reinschmit i Zofia Daszyńska-Golińska, które z hasłami „Bez różnicy płci!” założyła w 1907 r. Związek Równouprawnienia Kobiet Polskich.
- Maria Dulębianka, która nawoływała: Odważmy się być wolnymi! i była pierwszą kandydatką na posła do Sejmu Krajowego we Lwowie w 1908r, w czasie kiedy kobiety nie miały jeszcze praw wyborczych. Dostała spore poparcie, ale wszystkie oddane na nią głosy zostały unieważnione z powodów formalnych – nie była mężczyzną! Sukcesem Dulębianki było przeprowadzenie kampanii wyborczej, którą wykorzystała do agitacji na rzecz praw wyborczych dla kobiet.

Rozmowom z Piłsudskim towarzyszyła kampania polityczna z ulotkami, odczytami i wiecami. Koncentrowały się one na dotychczasowej działalności Polek, które nie mniej niż mężczyźni, choć na nieco innych polach, przez cały okres niewoli pełniły „służbę dla narodu” i przyczyniały się do walki o niepodległość.

Było o co walczyć

Wyobraźcie sobie, że przez całe życie musicie być pod opieką najbliższego mężczyzny krewnego lub męża, nie możecie mieć osobnego dokumentu tożsamości czy opuszczać wyznaczonego przez męża miejsca zamieszkania. Nie macie pełni praw rodzicielskich i nie możecie rozporządzać swoim majątkiem. A tak właśnie było pod zaborem rosyjskim – nasze prababki były traktowane niczym dorosłe dzieci. W zaborze pruskim i austriac-

kim kobiety miały nico więcej praw i tam najwcześniej zaczęły upominać się o prawa wyborcze. W Galicji w 1866 r. kobiety dysponujące majątkiem uzyskały prawo głosu w wyborach samorządowych, choć tylko przez męża lub pełnomocnika. Ale nadal nie miały prawa do zgromadzeń, nie mogły należeć do stowarzyszeń ani do partii politycznych. Dlatego organizowały się pod przykrywką czytania literatury czy działalności charytatywnej.

Pamiętajmy też, że walczyły o prawa w kraju, którego nie było wówczas na mapie. Mówiono im, że to nie pora na walkę o prawa kobiet. Przełomem był rok 1905 – rok rewolucji. Wtedy w Krakowie odbył się pierwszy jawny trójzaborowy Zjazd Kobiet Polskich, który zwrócił się do partii politycznych z apelem o włączenie postulatu równouprawnienia do programów politycznych. Zjazd przyjął również uchwałę o agitacji na rzecz „powszechnego, równego, tajnego, bezpośredniego, czynnego i biernego prawa wyborczego bez różnicy płci”.

Kobiety razem

We wrześniu 1917 r. organizacje kobiece z trzech zaborów zorganizowały Zjazd Kobiet Polskich. Polskie sufrażystki starały się w ten sposób wywrzeć wpływ na tworzący się rząd i aparat administracyjny. Przygotowały dokument, który Justyna Budzyńska-Tylicka wręczyła Piłsudskiemu: „W państwie prawdziwie demokratycznym, jakim stać się ma Polska, ograniczenie praw obywatelskich ze względu na płeć jest przeżytkiem i rażąco niesprawiedliwością, zwłaszcza wobec szeroko nakreślonego projektu przyszłej konstytucji. Projekt ten przyznaje prawo wyborcze każdemu obywatelowi, mającemu 25 lat, nie wykluczając nawet analfabetów, a pozbawia tego elementarnego prawa obywatelskiego najwykształcenijsze, najzdolniejsze kobiety. (...) Głęboko przekonane o słuszności naszych żądań mamy prawo domagać się ich spełnienia, tym bardziej, że przez długie lata niewoli Ojczyzny, kobiety polskie z poświęceniem i ofiarnie spełniały obowiązki obywatelskie i nawet w najcięższych chwilach pielęgnowały w szeregu pokoleń ducha narodowego”.

Justyna Budzyńska-Tylicka dopięła swego i doniosła dzieło polskich emancypantek do mety. Polski po raz pierwszy zagłosowały 26 stycznia 1919, a do Sejmu Ustawodawczego weszło pięć posłanek (a potem jeszcze trzy w wyniku wyborów uzupełniających).

Jedna szansa na stulecie

Współcześni badacze historii międzywonnej uważają, że kobiety doskonale wykorzystały szansę, jaką dał im przełomowy moment odzyskiwania przez Polskę niepodległości. Wszystkie partie potrzebowały głosów kobiet, zwłaszcza w świetle nadchodzących plebiscytów dotyczących przyłączenia Górnego Śląska oraz Warmii i Mazur do Polski. Gdyby o prawach obywatelskich kobiet decydowała normalna procedura parlamentarna, Polski czekałby na prawa wyborcze jeszcze aż do 1945 r.

Justyno, dziękujemy Tobie i wszystkim emancypantkom za to, że dałyście Polkom niepodległość!

A.B.

NAPISZ LIST, 15 grudnia ZMIENŹ ŻYCIE!

Międzynarodowy
Dzień Praw
Człowieka

Piętnastego grudnia z okazji Międzynarodowego Dnia Praw Człowieka zapraszamy na grę na temat praw człowieka i na Maraton Pisania Listów.

Przyłączmy się do międzynarodowej akcji Amnesty International, która mobilizuje ludzi na całym świecie do solidarnego przeciwstawienia się naruszeniom praw człowieka. Maraton powstał w Polsce w 2001 roku i urosł do rangi największego na świecie wydarzenia w obronie praw człowieka - w 2018 roku podjęto ponad 5,9 mln akcji na całym świecie.

Przy okazji podzielimy się też informacjami o stanie przestrzegania wolności i praw człowieka i obywatela w Polsce.

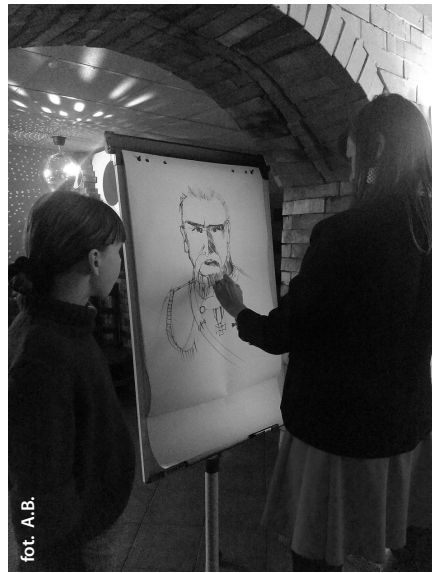
Spotykamy się w niedzielę 15 grudnia między 16.00 – 19.00 w sali kina Bersohn w Lesznie przy ul. Wojska Polskiego 20D.

Możemy zabrać głos w słusznej sprawie. Możemy wysłać tweeta. Możemy protestować. Możemy napisać list. Możemy działać razem ramię w ramię z obrońcami i obrończyniami praw człowieka, by walczyć z niesprawiedliwością i budować bardziej sprawiedliwy świat.

Dzień dobry w Dzień Niepodległości!



Z okazji Dnia Niepodległości spotkaliśmy się w sali kina „Bersohn”, by poświętować przy współczesnych utworach o Polsce i wolności. Był Obywatel GC jego „Nie pytaj o Polskę”, Kult „Mieszkam w Polsce”, Muniek Staszczuk i jego „Pola”, Chłopcy z Placu Broni „Wolność kocham i rozumiem”, Korteż „Doskonaly dzień” i wielu innych. Przy okazji odkryliśmy kilka mniej znanych faktów na temat drogi do niepodległości.



Czy wiecie, że:

- Najpierw świętowano dzień niepodległości 7 listopada. Wtedy został utworzony Rząd Tymczasowy z Ignacym Daszyńskim na czele. Dopiero w 1937 ustanowiono 11 listopada świętem narodowym i w ten sposób uhonorowano Józefa Piłsudskiego, który 11 listopada 1918 r. objął władzę nad Polskimi Siłami Zbrojnymi.
- Odmowę rolę w walce o niepodległość odegrały kobiety. Wiele z nich pełniło odpowiedzialne funkcje i bez ich pomocy słynna kadrowa nie byłaby w stanie wymaszerować z Krakowa. Kobiety szmuglowały nielegalne publikacje, broń i materiały wybuchowe, które ukrywały pod ubraniami. Każda z nich mogła przetransportować jednorazowo około 16 kg dynamitu bądź 3 pistolety i 100

nabojów. Nazywano je „Dromaderkami”. Najbardziej słynnymi z nich były Aleksandra Szczerbińska (późniejsza druga żona Piłsudskiego), Wanda Krahelska, Albertyna Halbertówna i Maria Owczarkówna. „Dynamit świetnie nadawał się do gorsetu”, mówiła Szczerbińska.

- Aleksandra Szczerbińska razem z Piłsudskim przygotowywała napad na skarbiec bankowy w Kijowie. W czasie I wojny światowej służyła jako komendantka kurierów legionowych oraz aktywna konspiratorka w Polskiej Organizacji Wojskowej.

- Wanda Krahelska była zaangażowana w plan przygotowania zamachu na generała-gubernatora Gierogija Skałona. 18 sierpnia 1906 roku wraz z innymi towarzyszkami rzuciła bomby w kierunku carskiego naczelnika.

- Maria Jaxa-Kwiatkowska była współzałożycielką Polskiej Organizacji Wojskowej. Podległe jej dziewczyny organizowały cały krwioobieg konspiracji: fabrykowały paszporty, zbierały fundusze, kolportowały nielegalne druki, montowały bomby, przechowywały uzbrojenie.

- Wanda Gertz była majorem Wojska Polskiego, a służbę wojskową rozpoczęła w przebraniu mężczyzny.

- W latach 20. i 30. XX w. producent batonów Milky Way wypuszczał serie kolekcjonerskich kart ze sławnymi postaciami, m.in. kolekcję „FAMOUS ESCAPES” (Sławne Ucieczki). Na jednej z kart znalazł się Józef Piłsudski, który zasłynął spektakularną ucieczką ze szpitala dla obłąkanych w Petersburgu!

Marta Brzezińska wykonała portret Józefa Piłsudskiego, a dzieci zabrały się za rysowanie laurów dla Polski. Kto chciał, mógł sobie namalować wasy Piłsudskiego. Potem nad białoczerwoną pizzą zastanawialiśmy się nad życzeniami dla Polski.

Z naszych rozmów wynika, że życzymy Ci Polsko:

„Abyś była krajem miodem i mlekiem płynącym. Abyś była dla wszystkich. Abyś miała mądrych wyborców i mądrych obywateli. Abyś była zawsze wolna i bezpieczna. Szczęśliwa i pełna temperamentu.”

KGW K2WP



Historia Leszna i okolic (8)

Mazowsze i jego specyfika (01)

Tereny, które będziemy opisywać według średniowiecznego podziału będą nazywać się ziemia (terra) lub powiat (districtus) – jako najmniejsze jednostki terytorialne. Naszym zainteresowaniem podlegać więc będą: wschodnia część ziemi sochaczewskiej (Kampinos, Pawłowice, Leszno, Bramki, Szczytno itp.), zachodnia część ziemi warszawskiej (Groty, Babice, Kiełpin, Wieruchów, Borzęcin, Umiaśtów, Ołtarzew, Zaborów, Blonie, Rokitno, Zuków, Czubin, Raszyn, Reguły, Żbików,

itp.), a zatem powiaty warszawski, błoński, tarczyński, sochaczewski, mszczonowski.

Ziemia czerska i warszawska należały w kolejności do księcia Siemowita III. Siemowita IV, Janusza I, Bolesława IV, Konrada III Mazowieckiego, Bolesława V, Janusza II, Stanisława I Janusza III, Anny do 1526 roku, kiedy to po śmierci ostatniego Piastów Mazowieckich ta część Mazowsza została wcielona do Korony.

Ziemia sochaczewska należała w kolejności do: Siemowita III, Siemowita IV, Siemowita V, Kazimierza II, Trojdena Włodzisawa I, Anny - od

1476 do króla Kazimierza Jagiellończyka, potem do Jana Olbrachta itd. A więc ziemia sochaczewska straciła swoją niezależność od korony już w drugiej połowie XV wieku.

Cała mazowiecka kraina posiadała w XVI wieku 578 mil kwadratowych, trzy województwa: rawskie, plockie, mazowieckie, 33 powiaty, 446 parafii, 94 miast i miasteczek, 5990 wsi. Mazowsze posiadało najwięcej wiosek ze wszystkich ziem polskich. Na jedną milę kwadratową przypadało około 10 wsi. Tak duża liczba spowodowana była przede wszystkim jedynym w swoim rodzaju zjawiskiem - ilością drobnej szlachty, jako warstwy niezależnej w dziedziczeniu ziemi. Na Mazowszu obok 23361 łąnów kmiecych, istniało 12031 łąnów szlacheckich.

zagrodowej, bezkmeiecy - uprawiającej rolę własnymi rękami. Dość powiedzieć, że ponad 27% ogółu mieszkańców Mazowsza stanowiła szlachta (XVI w.). Za czasów Zygmunta III w samym woj. mazowieckim było około 40 000 rodzin szlacheckich. I to wcale nie takich biednych, skoro mogła jednego zbrojnego konno wystawic.

Można śmiało powiedzieć, że nie ma w całej słowiańszczyźnie, a nawet w Europie drugiej takiej krainy, gdzie tak duży odłam społeczności posiadał wolność osobistą i prawo dziedziczenia ziemi. Jeśli dodamy do tego jeszcze tzw. rolników-dziedziców, to okaże się, że ten procent będzie jeszcze wyższy. Nawet połowa mieszkańców Mazowsza stanowiła ludność wolną z prawem dziedziczenia ziemi. cdn.

zróbmy sobie dzień dobry

Co to znaczy? Co to jest?



to projekt tworzący centrum aktywności sąsiedzkiej

a w nim:

Kino „Bersohn” • Dyskusyjny Klub Filmowy • Giełda Wiedzy i Umiejętności

W Centrum Aktywności Sąsiedzkiej możesz:

- Obejrzeć filmy w profesjonalnej sali kinowej
- Brać udział w dyskusjach i warsztatach
- Poznać swoich sąsiadów i inne ciekawe osoby
- Dzielić się swoją wiedzą i umiejętnościami

W ramach Dyskusyjnego Klubu Filmowego możesz:

- zaprosić znajomych na swój ulubiony film i podyskutować o nim po seansie
- porozmawiać na ważny dla Ciebie temat i przy okazji obejrzeć film

Czekamy na Ciebie i pomożemy Ci wszystko zorganizować:

kinobersohn@gmail.com

Aktualny repertuar kina znajdziesz przy drzwiach wejściowych do pizzerii Foresta.

Na wszystkie wydarzenia wstęp wolny i bezpłatny!

Przyjdź na Giełdę Wiedzy i Umiejętności i:

- podziel się z innymi swoją pasją, wiedzą, umiejętnościami
- naucz się czegoś od innych, a przy okazji miło spędź czas
- poznaj ciekawych ludzi i sąsiadów

Wydarzenia:

11.11 – 17.00 „Dance Floor Niepodległa” – impreza z okazji 101 lat odzyskania Niepodległości
15.11 – 19.00 „Klasyczny piątek” - projekcja filmu i dyskusyjny klub filmowy
16.11 – 11.45 Poranek dla dzieci
20.11 – 18.00 Spotkanie z prawnikiem na temat dziedziczenia
24.11 – 11.45 Poranek dla dzieci
27.11 – 18.00 Spotkanie z prawnikiem na temat procedowania z US i ZUS
01.12 – 11.45 Poranek dla dzieci
04.12 – 18.00 Spotkanie z prawnikiem na temat upadłości konsumenckiej
07.12 – 19.00 Film „Siłaczki” z okazji 101 lat praw wyborczych kobiet w Polsce
08.12 – 11.45 Poranek filmowy dla dzieci i impreza mikołajkowa pod hasłem „Słodka Niedziela”
15.12 – 11.45 Poranek filmowy dla dzieci
15.12 – 16.00-19.00 Gra i film z okazji Międzynarodowego Dnia Praw Człowieka

Zapraszamy!

Czekamy na propozycje filmów, które chcesz obejrzeć w naszym kinie!



**Koło Gospodyń Wiejskich
w Zaborowie**



Sfinansowane przez Narodowy Instytut Wolności - Centrum Rozwoju Społeczeństwa Obywatelskiego ze środków Programu Funduszy Inicjatyw Obywatelskich na lata 2018-2030.



Szanowni Sąsiedzi i Sąsiadki,

Prosimy o udzielenie odpowiedzi na kilka pytań. Wyniki ankiet pomogą w ocenie działań, które są realizowane w projekcie „Zróbmy sobie dzień dobry”. Wśród osób, które podadzą swój e-mail rozlosujemy nagrodę w postaci kolacji dla przyjaciół i rodziny połączonej z seansem filmowym w kinie „Bersohn” w Lesznie.

Ludzie spędzają swój czas wolny w różny sposób. A w Pana(i) przypadku, jak często wykorzystuje Pan(i) swój czas wolny, aby:

1 Nawiązać przydatne kontakty

(proszę postawić znak X przy odpowiedzi, która najlepiej pasuje do Pana(i) sytuacji).

☐ BARDZO CZĘSTO ☐ CZĘSTO ☐ CZASEM ☐ RZADKO ☐ NIGDY

2 Odpocząć i odzyskać siły

☐ BARDZO CZĘSTO ☐ CZĘSTO ☐ CZASEM ☐ RZADKO ☐ NIGDY

3 Nabyć lub rozwijać umiejętności

☐ BARDZO CZĘSTO ☐ CZĘSTO ☐ CZASEM ☐ RZADKO ☐ NIGDY

4 Czy w ostatnim roku wykonywał(a) Pan(i) nieodpłatnie jakąś pracę lub świadczył jakieś usługi dla osób spoza rodziny bądź na rzecz lokalnej społeczności?

☐ TAK ☐ NIE, BO NIE BYŁO TAKIEJ POTRZEBY/OKAZJI ☐ NIE, BO NIE WARTO TEGO ROBIĆ

5 Czy w ostatnim roku pomagał(a) Pan(i) w czymś swoim sąsiadom lub innym osobom mieszkającym w Pana(i) okolicy?

☐ TAK ☐ NIE, BO NIE BYŁO TAKIEJ POTRZEBY/OKAZJI ☐ NIE, BO NIE WARTO TEGO ROBIĆ

6 Czy w ostatnim roku zrobił(a) Pan(i) coś wspólnie ze swoimi sąsiadami lub innymi osobami mieszkającymi w Pana(i) okolicy?

☐ TAK ☐ NIE, BO NIE BYŁO TAKIEJ POTRZEBY/OKAZJI ☐ NIE, BO NIE WARTO TEGO ROBIĆ

7 Czy w ostatnim roku pożyczył(a) Pan(i) coś sąsiadom?

☐ TAK ☐ NIE, BO NIE BYŁO TAKIEJ POTRZEBY/OKAZJI ☐ NIE, BO NIE WARTO TEGO ROBIĆ

8 Ogólnie rzecz biorąc, czy uważa Pan, że można ufać większości ludzi, czy też sądzi Pan, że w postępowaniu z ludźmi ostrożności nigdy za wiele?

☐ WIĘKSZOŚCI LUDZI MOŻNA UFAĆ ☐ OSTROŻNOŚCI NIGDY ZA WIELE
☐ TRUDNO POWIEDZIEĆ

9 W jakiej gminie Pan(i) mieszka?

☐ KAMPINOS ☐ LESZNO ☐ W INNEJ

10 Ile ma Pan(i) lat

☐ 17 LAT LUB MNIEJ ☐ 18-24 ☐ 25-34 ☐ 35-44
☐ 45-54 ☐ 55-64 ☐ 65-74 ☐ 75 I WIĘCEJ

11 Chcę wziąć udział w konkursie i zgadzam się na podanie swojego adresu mailowego

☐ TAK (proszę wpisać adres)
☐ NIE

Wypełnioną papierową ankietę prosimy wrzucić do pudełka, które znajduje się przy drzwiach do sali kina „Bersohn”, Al. Wojska Polskiego 20D (na dole Pizzerii Foresta).

Ankietę można też wypełnić on-line <https://forms.gle/RZJ9VVjadEtVUP9f8>

Dziękujemy!

