



AKTYWNI, TWÓRCZO I ZDROWO

SENIORZY W GMINIE TOLKMICKO



**archipelag
marzeń**

SPIS TREŚCI

O projekcie i fundacji ... 3

AKTYWNI

1. Wyjście do teatru – z kulturą za pan brat ... 4

2. Biodanza – taniec życia i radości ... 6

TWÓRCZO

3. Dzień seniora w Suchaczu ... 8

4. Świąteczne rękodzieło z sercem ... 10

5. Opowiem Ci piosenkę – inicjatywa w Pogrodziu ... 12

6. Muzycznie także na warsztatach ... 14

ZDROWO

7. Zakwas z buraka i lecznicze nalewki ... 16

8. Jak zbudować odporność? ... 18

9. Automasaż ... 19

MIĘDZYPOKOLENIOWO

10. Kuchnia łączy pokolenia ... 20

SASANKOWO

11. Sasanki jako przykład najprężniej działającej grupy na terenie gminy Tolkmicko ... 22



Program dofinansowano w ramach rządowego programu wieloletniego na rzecz Osób Starszych „Aktywni+” na lata 2021-2025, edycja 2025.

Publikacja wyraża jedynie poglądy autorów i nie może być utożsamiana z oficjalnym stanowiskiem Kancelarii Prezesa Rady Ministrów.

O projekcie i fundacji Archipelag Marzeń

Projekt „Aktywnie, twórczo i zdrowo – przygotowanie do starości seniorów w gminie Tolkmicko” to nasza odpowiedź na potrzebę docenienia roli seniorów w naszym społeczeństwie. Często się zapomina o potrzebach starszych ludzi, odsuwa się ich na bok, pomija w planach albo przypisuje się im rolę, której wcale nie chcą odgrywać. Nie wszyscy seniorzy mają dość energii i możliwości, żeby samodzielnie o swoje potrzeby zawalczyć i wyrwać się z ograniczeń społecznych, które są na nich nakładane. Albo ograniczeń związanych ze zmieniającym się zdrowiem. Ale okazuje się, że jeśli stworzy się seniorom taką możliwość, przekaże energię, biorąc się choćby ze wspólnego działania – wówczas sami zobaczą w sobie potencjał, którym będą się chcieli podzielić. Wspólne wyjście do teatru i rozmowy o sztuce, wspólne śpiewanie i muzykowanie, wspólne gotowanie, pieczenie i kwaszenie, wspólne odczuwanie przyjemności tańca, wspólne doświadczanie dotyku, bodźców zapachowych, wspólne dbanie o odporność i zdrowie, wspólne wspomnianie rodzinnych tradycji, wspólne dzielenie się swoimi talentami, wspólne robienie sobie prezentów. A nawet wspólnie wypite ziółka czy nalewki. Wszędzie kluczowe okazuje się to jedno słowo – **wspólne**. Bo aktywność, dobry nastrój, lepsze zdrowie, lepsze myślenie o sobie, poczucie swojej wartości najmocniej odbijają się w oczach współuczestników działań. Dlatego postawiliśmy w naszym projekcie na wspólne działania, żeby seniorzy poczuli bliskość innych. Żeby z tej bliskości korzystali i żeby dawali ją innym. Z tego też powodu wiele działań, które inicjowaliśmy, miało charakter międzypokoleniowy. Zapraszaliśmy do pomocy dzieci i młodzież, którzy wspomagali działania na rzecz seniorów swoją młodzieńczą spontanicznością, radością życia, pomysłowością i tym, o co dzisiaj najtrudniej – czasem. Czasem spędzonym z drugim człowiekiem. Dawniej tego wspólnie spędzanego, międzypokoleniowego czasu było więcej. Inaczej wyglądały relacje społecznie, rodziny były wielo-

pokoleniowe. Istniała naturalna transmisja tradycji, a co za tym idzie także kultury. Istniał silny wspólny kod kulturowy. Dzisiaj mamy postępującą atomizację relacji. Zrywane są te pasy transmisyjne. Młodzi mają coraz mniej możliwości poznawania tradycji, zwyczajów, żywej osobistej historii. Dlatego inicjowanie wspólnych działań, w których biorą udział zarówno seniorzy, jak i młodzi ludzie jest takie ważne. W ciągu 4 miesięcy zrealizowaliśmy kilkanaście warsztatów (między innymi kulinarne, muzyczne, artystyczne, taneczne, zdrowotne), inicjatyw lokalnych (jak dzień seniora, wyjazd do teatru, wspólne tworzenie stroików świątecznych, zakwasów czy nalewek). Odwiedziliśmy też wielu seniorów z paczkami żywnościowymi oraz pomogliśmy w pracach porządkowych w domach i ogrodach. **Bardzo dziękujemy za współpracę wszystkim partnerom oraz uczestnikom projektu.** Przygotowując projekt, wychodziliśmy z założenia, że osoby starsze są prawdziwym skarbem, który trzeba odkryć (zwłaszcza w swojej okolicy) i o niego zadbać. Realizacja projektu, wszystkie spotkania i inicjatywy, które przeprowadziliśmy z seniorami dokładnie potwierdziły to nasze wstępne założenie.

Fundacja Archipelag Marzeń, która zrealizowała projekt „Aktywnie, twórczo i zdrowo”, działa od ponad 5 lat. Powstała z potrzeby serca, z marzenia o miejscu, w którym każdy będzie mógł rozwijać swój potencjał. Archipelag Marzeń to przestrzeń, w której uczymy się akceptować, szanować oraz kochać przede wszystkim siebie, ale także drugiego człowieka oraz otaczającą nas przyrodę, naszą Matkę Ziemię. Do tej pory w swoich działaniach skupialiśmy się głównie na rodzinach oraz dzieciach. Bardzo się cieszymy, że na naszych pięknych wyspach zagościły także osoby starsze.
Archipelagowi Marzyciele

AKTYWNI

Wyjście do teatru – z kulturą za pan brat

Aleksandra Sewruka w Elblągu i opieki nad uczestnikami podjęła się Katarzyna Zalewska z Centrum Aktywności Lokalnej w Łęczu. A z możliwości wspólnego wyjścia na spektakl będący adaptacją *Opowieści wigilijnej* Karola Dickensa skorzystali seniorzy z gminy Tolkmicko w towarzystwie kilkorga mieszkańców miejscowego Domu Pomocy Społecznej. Inicjatywa miała na celu stworzenie nowej przestrzeni dla aktywności seniorów – oderwanie ich od problemów, trosk i bolączek poprzez wspólną przeżyć towarzyszących teatralnemu przedstawieniu o uniwersalnym, pozytywnym przesłaniu.



Udział w wydarzeniach kulturalnych jest jedną z potrzeb, które często bywają spychane na dalszy plan. Szczególnie dotyczy to seniorów, którym niejednokrotnie brakuje możliwości, pretekstu bądź impulsu, żeby znaleźć w najbliższej okolicy interesujące wydarzenie, postarać się o bilet, zadbać o dojazd i powrót do domu. I wreszcie, by znaleźć towarzystwo innych ludzi, najlepiej o podobnych zainteresowaniach i doświadczeniach, z którymi można porozmawiać, wymienić się wrażeniami i poczuć satysfakcję przez wspólne przeżywanie sztuki. Organizacji wyjazdu do Teatru im.



Teatr jest „świątynią sztuki”, do której przychodzi się z postanowieniem doświadczenia emocji wykraczających poza te, które towarzyszą codzienności. Pomagają w tym teatralne środki wyrazu zawarte w grze aktorów, scenografii, muzyce, umownych symbolach i metaforach, które widz odgaduje i odnosi do wewnętrznych potrzeb przeżywania piękna i dobra. Spektakle teatralne mają moc uduchowiania i wyciszania negatywnych emocji, a przede wszystkim budują więź wspólnoty, ponieważ uniwersalność przesłania teatralnej inscenizacji wzbudza u wszystkich widzów te same pozytywne emocje. Na widowni elbląskiego teatru obok naszych seniorów zasiedli w większości młodzi widzowie, uczniowie przyprowadzeni przez swoich nauczycieli. Razem ta międzypokoleniowa widownia stworzyła wspólnotę przeżywania świata przez sztukę. W relacjach seniorów po spektaklu wybrzmiewały same pozytywne wrażenia i emocje, a także

radość ze spotkania z młodzieżą na widowni i w teatralnych kuluarach. Klasyczne dzieło Karola Dickensa, łączące pokolenia poprzez bycie lekturą szkolną jeszcze raz połączyło odbiorców. Tym razem nie anonimowych czytelników, a widownię teatralnego przedstawienia, która niezależnie od wieku z przejęciem śledziła perypetie i przemianę postaci Ebenezera Scrooge’a.



Biodanza – taniec życia i radości

Pod nieco tajemniczą nazwą „biodanza” kryje się bardzo intuicyjna forma integracji ruchowej przeznaczona dla każdego – nie wymaga doświadczeń i umiejętności tanecznych, sprawdza się w każdym wieku, zwłaszcza wśród seniorów i daje możliwość aktywizacji ruchowej nawet osobom z ograniczeniami w tym zakresie. Nazwa tańca „życia i radości” stanowi połączenie dwóch słów intuicyjnie zrozumiałych dla każdego. „Bio” oznacza życie i z greki przeszło do większości europejskich języków jako część nazwy określającej naukę o życiu, czyli biologię. Natomiast „danza” wprost naprowadza na taniec – słowo podobnie brzmiące w wielu językach

świata, a także w specjalnym języku esperanto, który został stworzony przez Ludwika Zamenhafa. Temu lekarzowi z Białegostoku przyświecała idea znalezienia sposobu na porozumienie ponad podziałami, pomiędzy narodami i społecznościami. Opracował język, który jest bardzo intuicyjny i czerpie ze słownictwa i reguł wspólnych dla języków indoeuropejskich. Podobna potrzeba stoi za pomysłem Rolando Toro, który stworzył biodanzę jako metodę integracji ludzkiej opartej na ruchu, muzyce i interakcjach grupowych. Biodanza łączy naukowe podstawy z ekspresją emocji w celu wzmocnienia zdrowych funkcji organizmu i poprawę





samopoczucia. Zajęcia ruchowe z biodanza dla seniorów przeprowadziła Anna Kotecka instruktorka tej formy aktywności. Zajęcia odbywały się w Domu Pomocy Społecznej w Tolknicku oraz Świetlicy Wiejskiej w Suchaczu. Uczestnicy mogli brać udział w zajęciach w zgodzie ze swoimi możliwościami i chęciami. Nawet na siedząco, jeśli mieli taką potrzebę. Specyfika biodanza daje korzyści niezależnie od stopnia sprawności fizycznej – nie jest rodzajem gimnastyki, a sposobem na kontakt z współuczestnikami, dotyk, dowolną ekspresję, bez presji wykonywania określonych figur czy ruchów. Te są wyrazem własnych potrzeb, możliwości i chęci tańczącego. Najważniejsza jest swoboda, wygodność i dobre samopoczucie. Seniorzy uczestniczący w zajęciach reagowali bardzo emocjonalnie. Okazuje się, że poczucie szczęścia i spełnienia mogą przynieść najprostsze bodźce – dotyk, życzliwy uśmiech, pochwała, uważne i przychylne spojrzenie innej osoby. Zwłaszcza seniorzy, dzięki swojej mądrości życiowej i swojemu doświadczeniu, potrafili docenić te drobne gesty i odebrać je z wzajemną wdzięcznością. Oprócz tych subiektywnych wrażeń, osobiście odczuwanych efektów wspólnej aktywności, biodanza przynosi również obiektywne korzyści dla każdego, kto

w niej uczestniczy. Twórca aktywności, Rolando Toro, opisuje następujące pozytywne skutki praktykowania jej: zwiększona wytrzymałość fizyczna, zwiększony impuls życiowy i dyspozycja do życia, zmniejszenie objawów psychosomatycznych, regulacja ciśnienia krwi, zmniejszenie napięcia i sztywności ruchowej, większa równowaga neurovegetatywna, poprawa wydolności oddechowej, ogólna poprawa stanu zdrowia, lepsza komunikacja z członkami rodziny i innymi ludźmi, hojność i troska w pomaganiu innym, zwiększone zainteresowania artystyczne i twórcze, uczucie pełni i wewnętrznej harmonii. Anna Kotecka, która prowadziła zajęcia z seniorami, podsumowuje je, przywołując przykład jednej z podopiecznych Domu Pomocy Społecznej, która podczas biodanza nawiązała znajomość z inną uczestniczką zajęć. Wcześniej nie potrafiła wchodzić w takie kontakty. To pokazuje, jak bardzo biodanza pomaga w nawiązywaniu relacji, a to dla seniorów, którzy często czują się wykluczeni i niepotrzebni, jest bardzo ważne.



TWÓRCZO

Dzień seniora w Suchaczu

Nie od dziś wiadomo, że istnieje szczególna więź łącząca seniorów z dziećmi i młodzieżą szkolną. Ten swoisty most między pokoleniami widać choćby w rodzinach, gdzie zapracowani rodzice nie mają dla dzieci tyle czasu, ile chcieliby im poświęcić – i wówczas z pomocą przychodzą babcie i dziadkowie. Porozumienie między pokoleniami widać też w relacjach społecznych, gdzie konflikty i nieporozumienia starszych z młodzieżą łagodzą doświadczeni i znający życie seniorzy. Nic więc dziwnego, że młodzież chętnie nawiązuje relacje z seniorami, a ci z przyjemnością i wdzięcznością czerpią radość z tej obopólnej potrzeby. Tak było podczas uroczystego Dnia Seniora zorganizowanego w Świetlicy Wiejskiej w Suchaczu. Wspólnym staraniem Pani Marleny Szulc, młodzieży z Niepublicznej Szkoły Podstawowej im. Kaprów Polskich w Suchaczu, Koła Gospodyń Wiejskich w Łęczu oraz Archipelagu Marzeń, przy wsparciu sołtysa i zaprzyjanych osób, zorganizowano seniorom niezapomnianą uroczystość. Seniorzy spędzili wspólnie czas, oglądając artystyczne występy, uczestnicząc w grach, słuchając opowieści, rozmawiając i racząc się specjalnie przygo-

towanymi na ten dzień specjałami. Występy podczas części artystycznej zorganizowała i poprowadziła młodzież pod okiem opiekunów. Przygotowali też zadania dla seniorów w formie gier, a potem wręczyli przygotowane przez siebie upominki. Specjalnym punktem występów był recital Duetu Wokalnego AireS, którego członkinie Anita Sienicka i Sylwia Dolna-Tkacz zabawiały widzów swoim talentem i humorem, nawet angażując do tańca. O słodkie kulinaria zadbały członkinie Koła Gospodyń Wiejskich w Łęczu, które przygotowały smaczne ciasta, a dzięki współpracy z młodzieżą powstał piękny, ozdobny okolicznościowy tort. Jak to zwykle bywa podczas takich spotkań wiele było rozmów i spontanicznych opowieści. Brylował w tym jeden z seniorów, pan Józef Antczak, który rozbawił swoją opowieścią wszystkich gości. O tym, jak aktywnie spędzono czas podczas Dnia Seniora w Suchaczu świadczy spory rozgardiasz i całkiem solidny bałagan, pozostawiony po wszystkich zajęciach w świetlicy – i tu, również można było liczyć na współpracę międzypokoleniową, dzięki której ten twórczy nieład został fachowo uporządkowany.



Świąteczne rękodzieło z sercem



Własnoręczne wykonywanie ozdób świątecznych jest tradycyjnym elementem świątecznych przygotowań. A efektem tych przygotowań zawsze były świątecznie udekorowana izba, pokój czy, tak jak współcześnie, salon. Świąteczne ozdoby, wspólnie ze specjalnymi daniami i szczególną atmosferą podczas wigilijnej kolacji, tworzą wspomnienia świąt Bożego Narodzenia, jakie pamiętamy z dzieciństwa. Może powinno się do tej listy dodać także choinkę, ale trzeba pamiętać, że tradycja przygotowywania ozdób świątecznych jest starsza niż ta związana z ustawianiem w domu i ozdabianiem zielonego drzewka. Zanim choinka zagościła w polskich domach były już tam świerkowe lub sosnowe podłaźniczki wieszane „u powały” oraz słomiane pająki przypominające ozdobne kościelne żyrandole. Podłaźniczkę można uznać za słowiańską poprzedniczkę germańskiej choinki, chociaż obie te tradycje łączy wspólne podłoże wierzeniowe. Reminiscencją przygotowywania podłaźniczek jest współczesne wykorzystywanie gałązek z drzew iglastych do komponowania stroików. Ich przeznaczeniem była nie tylko funkcja ozdobna, ale też obronna – kłujące igły miały odstraszać złe moce. Dzisiaj ta funkcja jest już mniej uświadamiana, ale tradycja układania stroików, ale także ozdób wykonywanych innymi technikami, nadal jest żywa. Właśnie przygotowaniem takich ozdób zajęły się seniorki podczas warsztatów, które odbyły się w dwóch miejscach – w Miejsko-Gminnym Ośrodku Kultury w Tolkmicku oraz w Kadynach. Seniorom towarzyszyli młodzi ludzie, którzy mieli własne pomysły na ozdoby, ale chętnie podpatrywali, co robią ich starsi towarzysze zabawy. Wiedza i doświadczenie senierek

i seniorów w przygotowaniu tradycyjnych ozdób jest bezcenna, ponieważ pozwala zachować ciągłość zwyczaju i przekazać wiedzę o nim kolejnemu pokoleniu. Jest to więc istotny wkład w zapewnienie ciągłości trwania tradycji. Ponadto warsztaty połączyły w sobie elementy artystyczne, edukacyjne i społeczne, dając uczestnikom możliwość wspólnego, twórczego działania w przyjaznej, świątecznej atmosferze. Dodatkowo udział w zajęciach był dla seniorów formą aktywności manualnej i intelektualnej, sprzyjającej utrzymaniu sprawności ruchowej, poprawie koncentracji i koordynacji wzrokowo-ruchowej. Nie do przecenienia była też możliwość rozmowy, wymiany doświadczeń i wielu wspomnieniowych opowieści na temat świętowania w rodzinnych domach. Seniorzy chętnie podejmują takie rozmowy, które są rodzajem wzajemnego wsparcia w okresie przedświątecznym, który często bywa trudny dla osób starszych i samotnych.



Opowiem Ci piosenkę – inicjatywa w Pogrodziu

„Muzyka łączy pokolenia” – to powiedzenie doskonale opisuje spotkanie w Świetlicy Wiejskiej w Pogrodziu, podczas którego na widowni zasiedli zarówno seniorzy, jak i przedstawiciele młodszego pokolenia, by obejrzeć występy młodych wykonawców i wysłuchać ich interpretacji piosenek. Młodzież reprezentowała kilka grup wiekowych od uczniów młodszych klas szkoły podstawowej, poprzez reprezentantów starszych klas aż po młodych wykonawców u progu samodzielnej pracy twórczej. Młodzi artyści dali prawdziwy pokaz talentu, od występów wokalnych po taneczne, co zostało przyjęte gorącymi brawami przez publiczność. Zwieńczeniem występów artystycznych był recital gościa specjalnego – młodego wokalisty Gracjana Kalandyka, który przygotował na tę okazję specjalny repertuar, skłaniający do nostalgii oraz wspomnień. Co zresztą zaowocowało nieoczekiwanym zakończeniem koncertu – swoistą bitwą na przyśpiewki z udziałem publiczności. Przedstawienie „Opowiem ci piosenkę” miało na celu zintegrowanie starszego i młodszego pokolenia mieszkańców Podgrodzia wokół muzyki, śpiewu i tańca – uniwersalnych sposobów artystycznej ekspresji. O tym, że cel został w pełni zrealizowany, świadczą owacje, jakie otrzymali młodzi artyści i atmosfera, którą wytworzyli wspólnie z bardzo otwartą i aktywną publicznością.





Muzycznie także na warsztatach

O muzyce mówi się również, że łagodzi obyczaje. I to nie tylko ta bardzo podniosła, wielowarstwowa, o skomplikowanych orkiestracjach, ale też ta podstawowa, która posługuje się pojedynczym dźwiękiem, nawet najprostszym – bębna czy gongu. Taki dźwięk harmonijnie rezonuje z wewnętrzną potrzebą uspokojenia i relaksu. Warsztaty „Terapia dźwiękiem” poprowadziła dla seniorów Aleksandra Przygoda, instruktorka i wykonawczyni muzyki płynącej z bębnów djamble. Zajęcia odbyły się w Miejsko-Gminnym Ośrodku Kultury w Tolkmicku. Bębny djamble to instrumenty, których rytmy pobudzają ciało, poprawiają nastrój i uruchamiają naturalną energię. Profesjonalna gra na nich, tak jak na innych instrumentach, wymaga wielu ćwiczeń i wprawy, ale podstawy gry można opanować dość szybko. Do tego dźwięki wydobywane z bębnów djamble działają kojąco i pozytywnie wpływają

na grającego i słuchaczy. Zajęcia składały się z trzech części. W pierwszej pani Aleksandra zaprezentowała w krótkim koncercie brzmienie i możliwości instrumentu, a także pokazała swój kunszt. Przybliżyła też podstawy gry na bębnach djamble. W drugiej części warsztatów uczestnicy spróbowali stworzyć prosty rytmiczny utwór, który dzięki wspólnemu wykonaniu pokazał siłę brzmienia instrumentu oraz moc, jaką daje współpraca w grupie przy tworzeniu rytmu. W trzeciej części zajęć instruktorka wprowadziła grupę w stan relaksu przy dźwiękach handpana – instrumentu o ciepłym, harmonijnym tonie, którego wibracje pomagają wyciszyć ciało i umysł. Niecodzienne warsztaty muzyczne pokazały uczestniczącym w nich seniorom, w jaki sposób łączą się ze sobą muzyka, ruch i odprężenie i jak przywracają lekkość i wewnętrzną równowagę.



Muzykoterapia dla seniorów



Dawniej naturalne spontaniczne śpiewanie, zwłaszcza wspólne, w gronie rodziny i przyjaciół, było jednym z najprzyjemniejszych sposobów na spędzanie czasu. W jednej ze scen w filmie *Noce i Dnie* na motywach powieści Marii Dąbrowskiej, Bogumił, siedząc z Barbarą przy łóżku jej chorej matki, w chwili, gdy wszyscy posmutnieli, nagle zapytał „A może byśmy coś zaśpiewali?” I zaintonował żwawą pogrzechającą piosenkę, do której wszyscy się przyłączyli i momentalnie poweselili. Z pewnością w tamtych czasach wszyscy byli bardziej rozśpiewani, a co za tym idzie mieli mocniejsze struny głosowe, silniejszą przeponę i zdrowsze gardło. Dlaczego by więc nie starać się o przywrócenie tej dobrej tradycji? Seniorzy

z gminy Tolkmicko podczas warsztatów z muzykoterapii, które odbyły się w Świetlicy Wiejskiej w Podgrodziu postarali się nawiązać do tradycji wspólnego śpiewania i muzykowania. Co bardzo istotne w zajęciach wzięli udział także przedstawiciele młodszego pokolenia, którzy będą mogli połączyć bakcyła wspólnego muzykowania. Spotkanie prowadziła Pani Sylwia Dolna-Tkacz. Uczestnicy warsztatów mogli się rozśpiewać, nauczyć ćwiczeń oddechowych, poznali sposoby dbania o struny głosowe i gardło. A potem przyszedł czas na wspólne śpiewanie, muzykowanie, a przy tej okazji także na rozmowy, wspomnienia i budowanie przyjaznych więzi wokół wspólnej pasji.

ZDROWO

Zakwas z buraka i lecznicze nalewki

Podobno lubimy kwaśne! My, czyli Słowianie. To nasz ulubiony smak, czym wyróżniamy się pośród innych ludów Europy. Kwaszenie i kiszenie to nasza wielowiekowa tradycja sięgająca prawdopodobnie czasów, kiedy jeszcze wędrowaliśmy i szukaliśmy dla siebie miejsca w środku kontynentu. Co więcej, to tradycja, która zachowała wielowiekową ciągłość, nie musimy nic rekonstruować, odgrzebywać starych przepisów. Wystarczy obserwować, jak robią to nasze mamy, babcie czy dziadkowie (bo tradycję kiszenia i kwaszenia bardzo często kultywują także mężczyźni). Podobnie jest z przygotowywaniem zakwasów, które są podstawą specjalnych dań. Bez zakwasu buraczanego trudno sobie wyobrazić świąteczny barszcz. Czy jest on z grzybami czy bez, z uszkami, pierogami, to już sprawa regionalna lub rodzinna tradycja. Można oczywiście wyobrazić sobie barszcz przygotowany „przaśnię”, bez zakwasu, ale przynajmniej raz w roku warto wrócić do starej tradycji i taki zakwas samemu przygotować. Tym właśnie zajęli się seniorzy na zajęciach kulinarnych w Centrum Aktywności Lokalnej w Łęczu. Pod okiem instruktorek mogli sobie przypomnieć stare przepisy, a jeśli takich nie znali, nauczyli się robienia zakwasu według tradycyjnej receptury. Panie prowadzące spotkanie w ciekawy sposób opowiadały o licznych zaletach tego naturalnego produktu, podkreślając jego wartości zdrowotne i prostotę wykonania. Uczestnicy mieli okazję samodzielnie przygotować zakwas z buraków, czosnku, liścia laurowego, ziela angielskiego i imbiru. A orga-

nizatorzy zadbałi o wszystkie potrzebne składniki oraz akcesoria, dzięki czemu praca przebiegała sprawnie i w przyjemnej atmosferze. Całość dopełniły rozmowy przy kawie i domowych wypiekach. Wspólne przygotowanie zakwasu było nie tylko miłym przerwaniem w codziennej rutynie, ale miało też bardzo praktyczny wymiar – każdy z uczestników zabrał ze sobą do domu dwulitrowy słoik z zakwasem gotowym do fermentacji.



Inną tradycją znaną od wieków jest przygotowywanie leczniczych nalewek, których głównym składnikiem (oprócz odpowiedniego rozcieńczalnika) są zioła. Dobór leczniczych roślin jest umiejętnością, która wymaga wprawy i wielu lat praktykowania tej sztuki. Dawniej nalewki były na stałe przypisane do domowej apteczki. Obecnie lecznicze nalewki są stosowane jako uzupełnienie metod nowoczesnej medycyny, jako wspomnienie sposobów, którymi reperowali zdrowie nasi przodkowie. Swoją wiedzę o przygotowaniu leczniczych nalewek seniorzy mogli uzupełnić podczas warsztatów w Centrum Aktywności Lokalnej w Łęczu. Nie tylko poznawali prozdrowotne zalety nalewek, ale też mogli je samodzielnie przygotować. A po warsztatach znaleźli czas na wspólny poczęstunek, rozmowy, a nawet śpiewy.



Jak zbudować odporność?

Zawsze jest dobry czas, żeby przypomnieć sobie o naturalnych sposobach wzmacniania odporności, żeby w chłodniejszych porach roku nie narażać się na przypadkowe infekcje, przeziębienia i osłabienia. Nie warto czekać aż dopadną nas konsekwencje chłodnego klimatu z deszczową jesienią i mroźną, przedłużającą się zimą. Okazuje się, że sporo jest w naszych rękach i można na wiele sposobów pomóc swojemu organizmowi nie dać się złożyć chorobie. Bardzo mogą w tym pomóc zioła, a szczególnie napary, które dostarczają substancji sprzyjających odporności, a do tego rozgrzewają. A to nie jedyny pomysł na odporność. Seniorzy gminy Tolkmicko spotkali się w Centrum Aktywności Lokalnej w Łęczu, żeby pod okiem

terapeutki i dietetyczki holistycznej TCM (tradycyjnej medycyny chińskiej), Anny Błażowskiej, dowiedzieć się o odpowiedniej diecie sprzyjającej odporności, naparach ziołowych oraz naturalnych zabiegach, które można wykonać samodzielnie w domu. Oprócz wiedzy teoretycznej seniorzy mogli także poprobować kojących, a przy tym łatwych do wykonania i zapamiętania zabiegów, takich jak masaż odpowiednich części ciała. Podczas zajęć seniorzy spróbowali także zdrowotnych naparów z ziół, które zawsze dobrze smakują, ale z miłym towarzystwie i przy słodkim poczęstunku – jeszcze bardziej.



Automasaż



Nic tak nie rozbudza po przebudzeniu jak szybki masaż twarzy wykonywany obiema dłońmi. Co zaskakujące, robimy to odruchowo i intuicyjnie, tak jakbyśmy mieli tę czynność zakodowaną gdzieś głęboko w pierwotnych odruchach. Podobnie zresztą jest ze spontanicznym przeciąganiem się. To nic innego jak naturalny masaż, który wynika z potrzeb naszego ciała. Od wieków masaż jest częścią profilaktyki zdrowia, a niejednokrotnie także jedyną metodą rehabilitacji i przywrócenia ciała do sprawności po urazach, kontuzjach czy w wyniku zwyrodnień. W zajęciach „Piękno w Twoich dłoniach”

poświęconych pielęgnacji i profilaktyce zdrowia wzięli udział seniorzy z gminy Tolkmicko. Zajęcia odbyły się w dwu grupach, pierwsza spotkała się w salce przy kościele w Tolkmicku, druga w Świetlicy Wiejskiej w Suchaczu. Podczas zajęć uczestnicy poznawali techniki automasażu twarzy, szyi, głowy i innych partii ciała, które łatwo można później wykonywać samodzielnie. Ćwiczyli proste ruchy, które wykonywane regularnie pomagają rozluźnić napięte mięśnie, poprawić krążenie i elastyczność skóry oraz wspierają regenerację organizmu. Uczestnicy uczyli się pracować z punktami refleksologicznymi i miejscami spustowymi, by łagodzić napięcia, usprawniać przepływ limfy i wspierać odporność. Nauce masażu towarzyszyły piękne zapachy naturalnych olejków pielęgnacyjnych o właściwościach prozdrowotnych, pomagające odetchnąć, uwolnić napięcia i poczuć harmonię, w ciele i w emocjach. A uczestnicy, którzy mieli na to ochotę, mogli doświadczyć fachowego masażu wykonanego przez prowadzących zajęcia.



MIĘDZYPO- KOLENIOWO

Kuchnia łączy pokolenia (pizza i sushi)

Jeśli ktoś dociekliwy chciałby znaleźć analogie w naszej rodzimej kuchni do tak egzotycznych potraw jak włoska pizza i japońskie sushi, to wbrew pozorom nie powinien mieć z tym większych trudności. Nie odnajdzie co prawda tożsamych dań, ale w pewnym sensie podobne – owszem. Zanim w latach 90-tych nastąpił rozkwit pizzerii w naszym kraju z recepturą wzorowaną (dokładniej lub nieco luźniej) na włoskiej kuchni, nasze babcie i prababcie piekły w swoich piecach podpłomyki, przasne pieczywo, które zastępowało razowy chleb, a było łączone, podobnie jak włoska pizza, z czym tam kto miał pod ręką. Podpłomyk nie ma ojczyzny, był niegdyś powszechny. Włosi nazywali go piadiną, Meksykanie swoje placki z mąki kukurydzianej – tortillą. Technika przygotowania była podobna, sposób zawijania dodatków również. Do podpłomyków dodawano czasem także drożdże lub zakwas – i wówczas wyrastały na podobieństwo takiej bieda-pizzy. Natomiast analogii dla sushi można poszukać w starszych zapożyczeniach z kuchni świata. Chociażby w tatarze, który według legendy (nikt nie wie, czy prawdziwej, ale tłumaczącej nazwę dania) mieli przywieźć ze sobą koczownicy z azjatyckich stepów najeżdżający w średniowieczu Europę. A jeśli surowe mięso wołowe to zbyt słaba analogia do rybnego sushi, to można

spojrzeć na technikę wędzenia ryb na zimno, znaną na naszej szerokości geograficznej od tysięcy lat! Ale oczywiście te analogie są dość luźne, bo różni te dania coś najbardziej istotnego – smakują zupełnie inaczej. Dlatego seniorzy, którzy zjawili się na warsztatach kulinarnych z przygotowywania pizzy lub wybrali warsztaty z sushi, zorganizowane w Centrum Aktywności Lokalnej w Łęczu, z wielkim zainteresowaniem i zaangażowaniem przystąpili do wysłuchania wskazówek ekspertów dotyczących receptury i technik wykonania dań, a potem pod ich okiem wzięli się za przygotowanie własnych potraw. Oba warsztaty



w Łęczu okazały się wydarzeniem międzypokoleniowym, ponieważ tematyka zainteresowała także wielu młodych adeptów sztuki kulinarnej, a zajęcia z przygotowania sushi zgromadziły nawet większą liczbę młodzieży niż seniorów! To znak, że gotowanie, pieczenie i przygotowywanie przystawek to modne zajęcia, które zaciekawiają niezależnie od wieku. Bo zawsze można się dowiedzieć czegoś nowego. W ten sposób doświadczenie seniorów spotkało się z entuzjazmem młodzieży. Wszyscy razem próbowali swoich sił w niełatwej sztuce rozciągania ciasta do pizzy czy precyzyjnego komponowania mini dania z gotowanego ryżu i ryby przyprawionej orientalnymi dodatkami.



Zespół „Sasanki” jako przykład najprężniej działającej grupy na terenie gminy Tolkmicko

Zespół Sasanki został założony i działa w Suchaczu już od 20 lat, a w swoich działaniach artystycznych reprezentuje całą gminę Tolkmicko. Z powodzeniem występuje także poza jej granicami, dzieląc się swoją aktywnością, miłością do muzyki, śpiewu i tańca. Seniorzy z zespołu Sasanki zawsze mają pozytywną energię do przekazania, są uśmiechnięci i zachęcają innych do aktywności. Możemy się poszczycić tym, że członkowie Sasanek byli najaktywniejszymi seniorami w większości naszych działań realizowanych w ramach projektu „Aktywnie, twórczo i zdrowo”. Warto poznać bliżej ten zespół, dlatego zamieszczamy informacje o działalności Sasanek, które ukazały się w serwisie portel.pl.

„Od 20 lat promują swoją wieś i gminę w różnych festiwalach, przeglądach i festynach. Doskonale znają ich uczestnicy Ultra Wysoczyzny, których dopingują co roku swoim śpiewem, a także miłośnicy twórczości Wioletty Piaseckiej, bo Sasanki są jednymi z bohaterów książek tej znanej pisarki. Zespół Sasanki działa od 2005 roku w Suchaczu. Jego działalność reaktywowali 20 lat temu 94-letni dzisiaj Zygmunt Madera i jego żona Jadwiga, nawiązując do tradycji jeszcze jednego zespołu z tych terenów – Kaliny. - *Pan Zygmunt do dzisiaj należy do naszego klubu seniora. W Sasankach jest nas obecnie trzynaścioro. Cztery osoby z Suchacza, większość dojeżdża z Elbląga, ale wcześniej mieszkali w Suchaczu – mówi Jadwiga Hirko, która dba o marketing zespołu. - Kultuwujemy tradycję naszych rodziców, którzy przyjechali tutaj po II wojnie światowej z różnych stron – z Wilna, Kieleckiego, Krakowskiego. Założyły zespół, uszyły stroje, każda wniosła do niego coś od siebie. Niektórzy mówią, że przypominają krakowskie, ale to*

*inwencja rodziców, własnoręcznie wyszywane. Ten strój ma bez mała 50 lat – opowiadają członkowie klubu Sasanki, prezentując barwne serdaczki, w których uwagę zwracają m.in. jaskrawe wiązania. Sasanki to wizytówka Suchacza i całej gminy Tolkmicko. Są zapraszani na różnego rodzaju festiwale, przeglądy, festyny. Co roku dopingują swoim śpiewem i muzyką uczestników Ultra Wysoczyzny, w ostatnim czasie byli na występach w Gronowie Elbląskim, Braniewie. Nie tylko śpiewają, ale także działają charytatywnie. Pomagają m.in. w ratowaniu domu podcieniowego w Kamionku, organizowali zbiórkę na zakup pompy dla domu dziecka w Braniewie (uzbierali dzięki aukcjom i licytacjom ponad 30 tys. zł). W ostatnim czasie prowadzili zajęcia z gotowania cepelinów dla podopiecznych ośrodka dla młodzieży w Pomorskiej Wsi czy zbiórkę przyborów szkolnych dla wspomnianego domu dziecka. O Sasankach można też przeczytać w twórczości Wioletty Piaseckiej, znanej autorki książek z Elbląga, która umieściła akcję jednej ze swoich książek - „Chata pod starym świerkiem” – właśnie w Suchaczu. 21 czerwca 2025 roku Sasanki świętowały swoje 20-lecie. - *Próby mamy raz w tygodniu, ale spotykamy się częściej. Proszę na nas popatrzeć. Jesteśmy uśmiechnięci, weseli, szczęśliwi. Nie siedzimy tylko w domu, pomagamy, śpiewamy – mówią członkowie zespołu, dodając, że średnia wieku członków zespołu to ponad 70 lat. - Na co dzień mieszkam w Elblągu. Widzę sąsiadów, którzy tygodniami nie wychodzą z domu, nie ruszają się. Wiele razy proponowałem „pojedź z nami, zobaczysz, jak jest”. Machają tylko ręką i mówią, że wolą telewizję. Nam taki styl życia nie odpowiada – przyznaje Waldemar Gaik, jeden z członków zespołu. Sasanki występują w składzie: Kry-**



styna Czajkowska, Dorota Gaik-Dużyńska, Eliza Stodolska, Barbara Klikowicz, Jadwiga Hirko, Iwona i Andrzej Pęczkowscy, Krystyna Mrozińska, Eugeniusz Skóra, Maria Łastowska, Jadwiga i Waldemar Gaikowie”. Zacytowany w całości artykuł jest autorstwa Rafała Gruchalskiego. Jak widać Sasanki cieszą się uznaniem i są doceniane za energię i aktywność, z której i my chętnie korzystaliśmy w działaniach naszej fundacji. Możemy potwierdzić, że podejście do życia seniorów z zespołu Sasanki jest świetnym przykładem na to, jak wspólnie, przez aktywność i ze wzajemnym wsparciem można sobie poradzić z wieloma bolączkami, które przychodzą z wiekiem. Cieszymy się z tego, że tak wielu seniorów z gminy Tolknicko dało się namówić do aktywnego udziału w inicjatywach, które im zaproponowaliśmy w ramach projektu „Aktywnie, twórczo i zdrowo”. Widać z tego, jak bardzo takie inicjatywy są potrzebne seniorom. W działaniu jest życie i życie widać w działaniu.

