FUNDACJA WOLNOŚCI
I ROZWOJU SPOŁECZNEGO

Lipiec - wrzesień, 2025

KWARTALNIK CZĘSTOCHOWSKIEGO WOLONTARIUSZA

KOMITET DO SPRAW POŻYTKU PUBLICZNEGO

NIW
Narodowy Instytut Wolności
Centrum Rozwoju Społeczeństwa Obywatelskiego

Rządowy Program Wspierania i Rozwoju Wolontariatu Systematycznego na lata 2018–2030
Korpus Solidarności

SFINANSOWANO ZE ŚRODKÓW NARODOWEGO INSTYTUTU WOLNOŚCI – CENTRUM ROZWOJU SPOŁECZEŃSTWA OBYWATELSKIEGO W RAMACH KORPUSU SOLIDARNOŚCI - RZĄDOWEGO PROGRAMU WSPIERANIA I ROZWOJU WOLONTARIATU SYSTEMATYCZNEGO NA LATA 2018-2030

FUNDACJA WOLNOŚCI
I ROZWOJU SPOŁECZNEGO

Zdrowie na lato - najlepsze porady

1.Pij wodę!

W upały organizmy szybciej się odwadniają. Pamiętaj, by pić regularnie – najlepiej niegazowaną wodę, herbatki ziołowe lub kompot z owoców.

2.Unikaj słońca w godzinach 11:00–16:00

Szczególnie ważne dla osób z nadciśnieniem i chorobami serca. Zamiast opalania – cień i kapelusz.

3.Jedz sezonowo

Maliny, jagody, ogórki, cukinia, pomidory – mają dużo witamin, błonnika i są lekkostrawne

4.Codzienna aktywność

Spacer, nordic walking, lekkie ćwiczenia w ogrodzie – ruch poprawia krążenie i samopoczucie.

KOMITET DO SPRAW POŻYTKU PUBLICZNEGO

NIW Narodowy Instytut Wolności Centrum Rozwoju Społeczeństwa Obywatelskiego

Rządowy Program Wspierania i Rozwoju Wolontariatu Systematycznego na lata 2018–2030 Korpus Solidarności

SFINANSOWANO ZE ŚRODKÓW NARODOWEGO INSTYTUTU WOLNOŚCI – CENTRUM ROZWOJU SPOŁECZEŃSTWA OBYWATELSKIEGO W RAMACH KORPUSU SOLIDARNOŚCI - RZĄDOWEGO PROGRAMU WSPIERANIA I ROZWOJU WOLONTARIATU SYSTEMATYCZNEGO NA LATA 2018-2030

FUNDACJA WOLNOŚCI
I ROZWOJU SPOŁECZNEGO

Gdzie warto pojechać na wakacje? - 5 spokojnych miejsc

1. Polanica-Zdrój

- Piękne uzdrowisko, dużo zieleni i spokojnych tras spacerowych.

2. Kazimierz Dolny

- urokliwa, artystyczna miejscowość nad Wisłą, idealna na weekend.

3. Mikołajki (Mazury)

- jeziora, rejsy statkiem, cisza i przyroda.

4. Krynica-Zdrój

- sanatoria, koncerty plenerowe, pijalnie wód mineralnych.

5. Ustka lub Dąbki

- spokojne nadmorskie miejscowości, idealne dla osób szukających odpoczynku z dala od tłumów.

KOMITET DO SPRAW POŻYTKU PUBLICZNEGO

NIW Narodowy Instytut Wolności
Centrum Rozwoju Społeczeństwa Obywatelskiego

Rządowy Program Wspierania i Rozwoju Wolontariatu Systematycznego na lata 2018-2030
Korpus Solidarności

SFINANSOWANO ZE ŚRODKÓW NARODOWEGO INSTYTUTU WOLNOŚCI – CENTRUM ROZWOJU SPOŁECZEŃSTWA OBYWATELSKIEGO W RAMACH KORPUSU SOLIDARNOŚCI - RZĄDOWEGO PROGRAMU WSPIERANIA I ROZWOJU WOLONTARIATU SYSTEMATYCZNEGO NA LATA 2018-2030

FUNDACJA WOLNOŚCI
I ROZWOJU SPOŁECZNEGO

Wydarzenia kwartalne

11 lipca – Narodowy Dzień Pamięci Ofiar Ludobójstwa na Wołyniu

- Dzień zadumy nad tragicznymi wydarzeniami z II wojny światowej.

15 lipca – Rocznica Bitwy pod Grunwaldem (1410)

- jedna z największych bitew średniowiecznej Europy – zwycięstwo Polaków i Litwinów nad Krzyżakami.

25 lipca – Dzień św. Krzysztofa – patrona kierowców

- W wielu parafiach odbywa się święcenie pojazdów. Dzień bezpiecznej jazdy!

26 lipca – Świętych Anny i Joachima – patronów dziadków

- Doskonała okazja, by świętować rolę babci i dziadka w rodzinie.

1 sierpnia – Rocznica wybuchu Powstania Warszawskiego

- Godzina „W” – 17:00. Pamiętamy o bohaterach.

KOMITET DO SPRAW POŻYTKU PUBLICZNEGO
NIW Narodowy Instytut Wolności Centrum Rozwoju Społeczeństwa Obywatelskiego
Rządowy Program Wspierania i Rozwoju Wolontariatu Systematycznego na lata 2018-2030 Korpus Solidarności

SFINANSOWANO ZE ŚRODKÓW NARODOWEGO INSTYTUTU WOLNOŚCI – CENTRUM ROZWOJU SPOŁECZEŃSTWA OBYWATELSKIEGO W RAMACH KORPUSU SOLIDARNOŚCI - RZĄDOWEGO PROGRAMU WSPIERANIA I ROZWOJU WOLONTARIATU SYSTEMATYCZNEGO NA LATA 2018-2030

FUNDACJA WOLNOŚCI
I ROZWOJU SPOŁECZNEGO

15 sierpnia – Wniebowzięcie NMP i Święto Wojska Polskiego

- Obchody religijne i państwowe. Święcenie ziół i kwiatów w kościołach.

21 sierpnia – Światowy Dzień Optymisty

- Idealny dzień, by szukać jasnych stron życia!

31 sierpnia – Dzień Solidarności i Wolności

- Upamiętnienie narodzin „Solidarności” i przemian w Polsce.

1 września – Rocznica wybuchu II wojny światowej (1939)

- Dzień Pamięci o ofiarach wojny. W wielu miastach odbywają się uroczystości patriotyczne.

5 września – Międzynarodowy Dzień Dobroczynności

- Zachęta do dzielenia się dobrem, nawet małymi gestami.

14 września – Podwyższenie Krzyża Świętego

- Święto liturgiczne o charakterze refleksyjnym.

22 września – Europejski Dzień bez Samochodu

- Świetna okazja na spacer lub wycieczkę pieszą.

23 września – Początek astronomicznej jesieni

- Zaczynamy nową porę roku – czas ciepłych swetrów, herbaty i wieczorów z książką.

KOMITET DO SPRAW POŻYTKU PUBLICZNEGO
NIW Narodowy Instytut Wolności Centrum Rozwoju Społeczeństwa Obywatelskiego
Rządowy Program Wspierania i Rozwoju Wolontariatu Systematycznego na lata 2018–2030 Korpus Solidarności

SFINANSOWANO ZE ŚRODKÓW NARODOWEGO INSTYTUTU WOLNOŚCI – CENTRUM ROZWOJU SPOŁECZEŃSTWA OBYWATELSKIEGO W RAMACH KORPUSU SOLIDARNOŚCI - RZĄDOWEGO PROGRAMU WSPIERANIA I ROZWOJU WOLONTARIATU SYSTEMATYCZNEGO NA LATA 2018-2030

FUNDACJA WOLNOŚCI
I ROZWOJU SPOŁECZNEGO

Porady zdrowotne na lato i wczesną jesień

Lato i początek jesieni to czas, gdy z jednej strony możemy cieszyć się słońcem, świeżym powietrzem i ruchem, ale z drugiej – musimy szczególnie zadbać o swoje zdrowie. Oto kilka prostych, ale ważnych wskazówek:

1. Nawadnianie to podstawa

W czasie upałów organizm traci więcej wody – dlatego codziennie warto pić co najmniej 1,5–2 litry płynów. Najlepsze są:

– woda niegazowana,
– napary z mięty, rumianku lub melisy,
– domowe kompoty bez cukru.

Unikajmy: bardzo słodkich soków i mocnej kawy w nadmiarze.

2. Ochrona przed słońcem

Seniorzy mają delikatniejszą skórę, dlatego nawet krótkie przebywanie na słońcu może powodować oparzenia. Pamiętajmy:

– zakładajmy kapelusz lub czapkę,
– unikajmy wychodzenia na zewnątrz między 11:00 a 15:00,
– używajmy kremu z filtrem UV (nawet przy cieniu!).

KOMITET DO SPRAW POŻYTKU PUBLICZNEGO
NIW Narodowy Instytut Wolności Centrum Rozwoju Społeczeństwa Obywatelskiego
Rządowy Program Wspierania i Rozwoju Wolontariatu Systematycznego na lata 2018-2030 Korpus Solidarności

SFINANSOWANO ZE ŚRODKÓW NARODOWEGO INSTYTUTU WOLNOŚCI – CENTRUM ROZWOJU SPOŁECZEŃSTWA OBYWATELSKIEGO W RAMACH KORPUSU SOLIDARNOŚCI - RZĄDOWEGO PROGRAMU WSPIERANIA I ROZWOJU WOLONTARIATU SYSTEMATYCZNEGO NA LATA 2018-2030

FUNDACJA WOLNOŚCI
I ROZWOJU SPOŁECZNEGO

3. Bezpieczne spacery i aktywność
Ruch to zdrowie, ale dostosowany do wieku i pogody.
– Spacery najlepiej rano lub wieczorem,
– Zawsze miejmy przy sobie butelkę wody i telefon komórkowy,
– Wybierajmy znane, bezpieczne ścieżki i trasy.
4. Jesienne przeziębienia – nie daj się zaskoczyć
Pod koniec września mogą pojawiać się chłodniejsze dni.
– Ubierajmy się „na cebulkę”,
– Unikajmy przeciągów i wilgotnych butów,
– Warto pomyśleć o szczepieniu przeciw grypie – zapytaj swojego lekarza rodzinnego.
5. Zdrowa dieta sezonowa
Korzystajmy z darów lata i jesieni:
– Jedzmy dużo warzyw i owoców: pomidory, ogórki, jabłka, maliny, jagody, śliwki, dynię,
– Unikajmy ciężkich, tłustych dań, zwłaszcza w upalne dni,
– Kiszonki, zupy warzywne i owsianki będą idealne na wczesną jesień.

KOMITET DO SPRAW POŻYTKU PUBLICZNEGO
NIW Narodowy Instytut Wolności Centrum Rozwoju Społeczeństwa Obywatelskiego
Rządowy Program Wspierania i Rozwoju Wolontariatu Systematycznego na lata 2018-2030 Korpus Solidarności

SFINANSOWANO ZE ŚRODKÓW NARODOWEGO INSTYTUTU WOLNOŚCI – CENTRUM ROZWOJU SPOŁECZEŃSTWA OBYWATELSKIEGO W RAMACH KORPUSU SOLIDARNOŚCI - RZĄDOWEGO PROGRAMU WSPIERANIA I ROZWOJU WOLONTARIATU SYSTEMATYCZNEGO NA LATA 2018-2030

FUNDACJA WOLNOŚCI
I ROZWOJU SPOŁECZNEGO

Lato i początek jesieni dawniej – wspomnienie czasów minionych

Lato i początek jesieni, choć wciąż związane z tymi samymi porami roku, wyglądały kiedyś zupełnie inaczej niż dziś. Dla naszych dziadków czy pradziadków te miesiące były czasem intensywnej pracy, ale i bliskości z naturą oraz spokojniejszego rytmu życia. Bez klimatyzacji, bez telefonów, bez nieustannego biegu – lato i jesień miały swój własny, wyraźny smak i zapach.

Lato – czas żniw, zabawy i życia na świeżym powietrzu

Dawne lato kojarzy się przede wszystkim z pracą na roli. Dla wielu mieszkańców wsi był to najważniejszy okres w roku – czas żniw. Mężczyźni i kobiety od świtu do zmierzchu pracowali w polu, kosząc zboża, zbierając siano i przygotowując plony do przechowywania. Pomagali także dzieci, które latem miały wakacje – choć nie oznaczało to leniuchowania, lecz uczestnictwo w życiu gospodarstwa.

Nie oznacza to jednak, że lato było tylko czasem pracy. Dni były długie, wieczory ciepłe, a życie towarzyskie kwitło. Po ciężkim dniu przychodził czas na odpoczynek: wieczorne pogaduchy na ławkach przed domem, wspólne śpiewanie, zabawy dzieci na łące, czasem potańcówki przy akordeonie. Lody nie były codziennością, ale smak domowego kompotu z wiśni czy ogórków małosolnych jedzonych pod drzewem pozostaje w pamięci na całe życie.

KOMITET DO SPRAW POŻYTKU PUBLICZNEGO
NIW Narodowy Instytut Wolności Centrum Rozwoju Społeczeństwa Obywatelskiego
Rządowy Program Wspierania i Rozwoju Wolontariatu Systematycznego na lata 2018–2030 Korpus Solidarności

SFINANSOWANO ZE ŚRODKÓW NARODOWEGO INSTYTUTU WOLNOŚCI – CENTRUM ROZWOJU SPOŁECZEŃSTWA OBYWATELSKIEGO W RAMACH KORPUSU SOLIDARNOŚCI – RZĄDOWEGO PROGRAMU WSPIERANIA I ROZWOJU WOLONTARIATU SYSTEMATYCZNEGO NA LATA 2018-2030

FUNDACJA WOLNOŚCI
I ROZWOJU SPOŁECZNEGO

Początek jesieni – zapach ziemi i przygotowania do zimy

Gdy słońce zaczynało chylić się niżej, a poranki stawały się chłodniejsze i bardziej wilgotne, wiadomo było, że lato ustępuje miejsca jesieni. Wrzesień i październik były czasem zbiorów – jabłek, śliwek, ziemniaków, marchwi, buraków. To również moment, kiedy gospodynie robiły przetwory: kompoty, dżemy, kiszonki. Piwnice zapełniały się zapasami, bo zima oznaczała ograniczony dostęp do świeżych produktów.

Na wsi czuć było zapach pieczonych ziemniaków z ogniska, suszących się ziół, a także dymu z kominów – bo noce robiły się coraz chłodniejsze. Dzieci wracały do szkoły, ale wieczory nadal spędzano wspólnie, często przy świecach lub lampie naftowej, jeśli nie było elektryczności.

Zmiany w rytmie życia

W tamtych czasach pory roku wyznaczały rytm życia. Ludzie byli bliżej natury, bardziej uzależnieni od pogody i jej kaprysów. Lato dawało obfitość, ale wymagało pracy; jesień przynosiła nagrody – pod warunkiem, że o wszystko wcześniej odpowiednio zadbano. Współczesność przyniosła wiele wygód, ale też oddaliła nas od tej naturalnej harmonii z przyrodą.

KOMITET DO SPRAW POŻYTKU PUBLICZNEGO

NIW Narodowy Instytut Wolności Centrum Rozwoju Społeczeństwa Obywatelskiego

Rządowy Program Wspierania i Rozwoju Wolontariatu Systematycznego na lata 2018–2030
Korpus Solidarności

SFINANSOWANO ZE ŚRODKÓW NARODOWEGO INSTYTUTU WOLNOŚCI – CENTRUM ROZWOJU SPOŁECZEŃSTWA OBYWATELSKIEGO W RAMACH KORPUSU SOLIDARNOŚCI - RZĄDOWEGO PROGRAMU WSPIERANIA I ROZWOJU WOLONTARIATU SYSTEMATYCZNEGO NA LATA 2018-2030

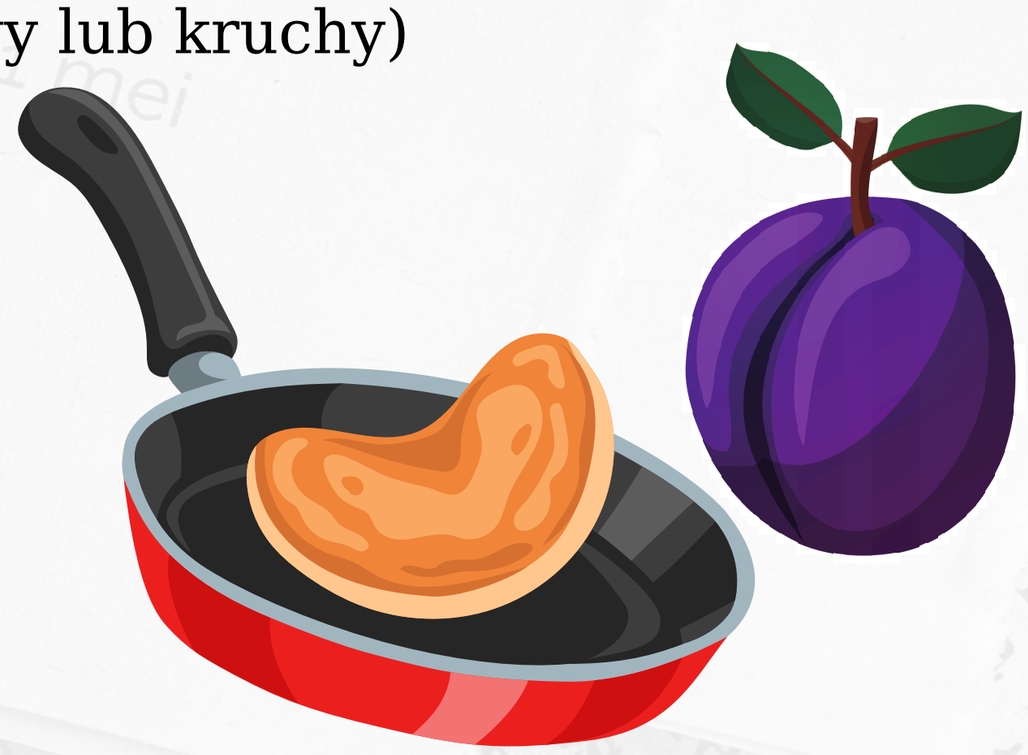
FUNDACJA WOLNOŚCI
I ROZWOJU SPOŁECZNEGO

Przepisy

Placek ze śliwkami (drożdżowy lub kruchy)

Składniki na kruchy spód:

- 2 szklanki mąki
- 1/2 kostki masła
- 1 jajko
- 1/3 szklanki cukru
- szczypta soli
- śliwki węgierki



Sposób przygotowania:

1. Zagnieć kruche ciasto, włóż do lodówki na 30 minut.
2. Rozwałkuj i przełóż do formy.
3. Ułóż połówki śliwek, skórką do dołu. Posyp cynamonem i cukrem.
4. Piecz w 180°C ok. 40 minut.

Zupa dyniowa na mleku

Składniki:

- dynia
- mleko
- sól, cukier
- masło
- makaron (opcjonalnie)

Sposób przygotowania:

1. Dynię obierz, pokrój, ugotuj w wodzie do miękkości.
2. Przetrzyj przez sito lub zblenduj.
3. Dodaj mleko, dopraw do smaku. Podawaj z masłem i makaronem.

KOMITET DO SPRAW POŻYTKU PUBLICZNEGO
NIW Narodowy Instytut Wolności Centrum Rozwoju Społeczeństwa Obywatelskiego
Rządowy Program Wspierania i Rozwoju Wolontariatu Systematycznego na lata 2018-2030 Korpus Solidarności

SFINANSOWANO ZE ŚRODKÓW NARODOWEGO INSTYTUTU WOLNOŚCI – CENTRUM ROZWOJU SPOŁECZEŃSTWA OBYWATELSKIEGO W RAMACH KORPUSU SOLIDARNOŚCI – RZĄDOWEGO PROGRAMU WSPIERANIA I ROZWOJU WOLONTARIATU SYSTEMATYCZNEGO NA LATA 2018-2030

FUNDACJA WOLNOŚCI
I ROZWOJU SPOŁECZNEGO

Domowy kompot ze śliwek na zimę

Składniki:

- śliwki
- cukier
- woda

Sposób przygotowania:

1. Śliwki umyj, przekrój na pół i wypestkuj.
2. Ułóż w słoikach, wsyp po 2–3 łyżki cukru, zalej wrzątkiem.
3. Zakręć, pasteryzuj ok. 15 minut.

Prażone jabłka (na szarlotkę lub do słoików)

Składniki:

- jabłka (najlepiej kwaśne, np. antonówki)
- cukier
- cynamon (opcjonalnie)

Sposób przygotowania:

1. Jabłka obierz, pokrój, duś na patelni z odrobiną wody.
2. Dodaj cukier i ewentualnie cynamon.
3. Gdy będą miękkie – można podawać od razu albo zapasteryzować w słoikach.

KOMITET DO SPRAW POŻYTKU PUBLICZNEGO

NIW Narodowy Instytut Wolności Centrum Rozwoju Społeczeństwa Obywatelskiego

Rządowy Program Wspierania i Rozwoju Wolontariatu Systematycznego na lata 2018–2030
Korpus Solidarności

SFINANSOWANO ZE ŚRODKÓW NARODOWEGO INSTYTUTU WOLNOŚCI – CENTRUM ROZWOJU SPOŁECZEŃSTWA OBYWATELSKIEGO W RAMACH KORPUSU SOLIDARNOŚCI - RZĄDOWEGO PROGRAMU WSPIERANIA I ROZWOJU WOLONTARIATU SYSTEMATYCZNEGO NA LATA 2018-2030

FUNDACJA WOLNOŚCI
I ROZWOJU SPOŁECZNEGO

kącik śmiechu

Dlaczego ogórek małosolny nigdy się nie denerwuje?
-Bo wie, że wszystko potrzebuje czasu, żeby dojrzeć!

Jakie jest ulubione ćwiczenie ogrodnika latem?
– Skłony... po poziomki!

Dlaczego jabłka nigdy się nie kłócą?
– Bo wiedzą, że i tak wszystkie trafią do szarlotki!

KOMITET DO SPRAW POŻYTKU PUBLICZNEGO

NIW Narodowy Instytut Wolności Centrum Rozwoju Społeczeństwa Obywatelskiego

Rządowy Program Wspierania i Rozwoju Wolontariatu Systematycznego na lata 2018–2030
Korpus Solidarności

SFINANSOWANO ZE ŚRODKÓW NARODOWEGO INSTYTUTU WOLNOŚCI – CENTRUM ROZWOJU SPOŁECZEŃSTWA OBYWATELSKIEGO W RAMACH KORPUSU SOLIDARNOŚCI - RZĄDOWEGO PROGRAMU WSPIERANIA I ROZWOJU WOLONTARIATU SYSTEMATYCZNEGO NA LATA 2018-2030