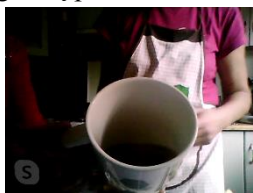


23. października o godzinie 16:00 odbyła się inauguracja online KAWIARENKI ESPERO. Początek, nie obył się bez technicznych niespodzianek powodujących smutek organizatorów, ale czuwająca nad całością nasza prababcia Irenka szybko opanowała problemy i po chwili do samego końca zaplanowany program toczył się bezproblemowo.

Program został tak zaplanowany aby każdy odwiedzający kawiarenkę mógł wybrać coś dla siebie czyli zgodnie z założeniem, że kawiarenka ma być internetową przyjazną przestrzenią do spotkań seniorów w czasie pandemii koronawirusa.

Małgosia i Teresa, prowadzące kawiarenkę przywitały gości i przedstawiły plan 3-godzinnego spotkania. Małgosia wyjaśniła nazwę kawiarenki. ESPERO to w języku esperanto NADZIEJA, bo kawiarenka ma być nadzieją dla odwiedzających ją gości. Przez swój otwarty charakter ma stwarzać możliwości artystycznej prezentacji, miłego spędzenia czasu, podzielenia się swoimi doświadczeniami i propozycjami z pozostałymi uczestnikami.

Następnie Teresa z Irenką zaprosiły do kuchni na wirtualny poczęstunek. Podczas dzisiejszego spotkania Teresa zaproponowała wykonanie *Kulek mocy* z samych zdrowych produktów (daktyli, migdałów, orzechów, sezamu i marchewki). Omówiła też dlaczego właśnie dzisiaj proponuje zrobienie *Kulek mocy* i co nam dają ich zjedzenie... Irenka, która filmowała i pomagała w kuchennych pracach miała też do spełnienia godną pozazdroszczenia rolę, degustatorki: „*Kulki mocy* to przepyszna



przekąska. Wyśmienicie smakuje i rozplywa się w ustach. Można je przechowywać w lodówce, w pojemniku. Poza tym do picia wykorzystaliśmy wywar z daktyli, do którego Teresa dodała łyżkę wanilii. I tak powstał zdrowy i pyszny napój.”

Przygotowanie *Kulek mocy* udowodniło nam, że można łatwo zrobić danie zdrowe i smaczne i od teraz postanowiłyśmy omijać sklepowe półki ze słodkaczami, które przecież zawierają sporą ilość chemicznych dodatków. Po wirtualnym poczęstunku Teresa poprowadziła przygotowany zestaw ćwiczeń na staw barkowy z przyborem - poduszką. Celem ćwiczeń było nauczenie prawidłowego oddychania, zwiększenie sprawności i wydolności układu oddechowego oraz kształtowanie klatki piersiowej.

Po ćwiczeniach, Małgosia poprowadziła dyskusję o szczęściu. Dyskusję podsumowała, że dopóki nie zrozumiemy, że szczęście nie jest związane ze stanem kieszeni, a ze stosunkiem do świata nigdy w pełni go nie zaznamy. Szczęście wypływa z naszego umysłu, z przeżywanych emocji czyli z tężyzny fizycznej (serca i mięśni) a nie z naszego portfela. Wtedy Teresa zaprosiła do kolejnej porcji ćwiczeń. Tym razem na obręcz biodrową. Te ćwiczenia wykonywane w pozycji siedzącej na krześle i stojącej za krzesłem zadbały o odzyskanie dobrej kondycji.



Podczas luźnej dyskusji zastanawialiśmy się nad tematami kolejnych spotkań i okazało się, że jest ich sporo.

To pierwsze spotkanie pomogło też prowadzącym skorygować własne założenia programowe uwzględniając propozycje gości. Atmosfera spotkania w kawiarence, mimo trudnego początku i stresu prowadzących była pełna poczucia bezpieczeństwa, tolerancji, wzajemnej akceptacji a nawet „wyciszenia się” bo spotkanie zostało zakończone ćwiczeniami relaksacyjnymi, odprężającymi i rozluźniającymi, które już na stałe wejdą do programu *kawiarenkowych* spotkań.

To pierwsze spotkanie udowodniło, że warto jest spotykać się nawet online, jeśli sytuacja koronawirusa uniemożliwia nam realne spotkania. Kawiarenka okazała się miejscem spotkań zgodnie z zamierzeniem organizatorów. Przychodzimy kiedy chcemy i wychodzimy kiedy chcemy, uczestniczymy w całym programie lub tylko w wybranych przez siebie częściach.

SERDECZNIE ZAPRASZAMY DO KAWIARENKI ONLINE w czwartki, dwa razy w miesiącu. Kolejne spotkania w terminach: 29. października / 12. i 26. listopada / 3. i 10. grudnia od 16:00 do 19:00.

Prowadzące, Małgosia i Teresa oraz Irenka, czuwająca nad techniczną oprawą



KAWIARENKA ESPERO – II spotkanie

29. października o godzinie 16:00 odbyło się kolejne spotkanie w ramach Kawiarenki ESPERO. Uformował się nam już szkielet spotkań, który został wspólnie zaakceptowany.

Tym razem do siebie zaprosiła nas Irenka, prababcia zajmująca się oprawą techniczną naszego programu. O tym jak dbać o kwiaty domowe i ich zdrowotnych właściwościach informowała Krysia. Nie zawsze to, co Krysia przeczytała było zgodne z własnymi obserwacjami uczestniczek, które chętnie wymieniały swoje spostrzeżenia w pielęgnacji kwiatów. Najważniejsza rada to ... rozmawiać z kwiatami i postarać się aby w naszych domach nie zabrakło takich kwiatów jak: aloes, kaktus, paproć, zamiokulkas zamiolistny, fikus benjamin, grubosz krzewiasty, skrzydłokwiat, zielistka, wężownica.

W kuchni Teresa, której pomagały Irenka i Krysia przygotowała sałatkę z brokułów w sosie awokado posypanej pestkami z dyni. Do tego zostały podane jajka gotowane na parze. Jako deser panie przygotowały *Kulki Mocy 2* z kaszy jaglanej w czarnym sezamie. Irenka i Krysia, degustatorki, potwierdziły, że przygotowane dania były przepyszne! Podziwiając prace w kuchni, odwiedzające kawiarenkę panie notowały składniki przygotowywanych potraw jednocześnie dowiadując się co nam dobrego te składniki dają. Poza tym Teresa zaproponowała aby zmniejszyć używanie soli przez zastosowanie odpowiednio przygotowanego produktu z lnu i soli. Uczestniczki również chętnie podzieliły się swoimi przepisami jak wykorzystywać dobrodziejstwo warzyw, owoców i ziół.

Po posiłku i pogawędce Teresa poprowadziła przygotowany zestaw ćwiczeń na wzmocnienie mięśni ramion, barków i grzbietu używając zwykłych piłeczek tenisowych. Te ćwiczenia świetnie wpływają na rozwijanie koncentracji poprzez równoczesne używanie dwóch piłeczek wykonując jednocześnie opuszczanie piłeczek w dół.

Głównym tematem spotkania były zbliżające się zaduszki. Małgosia wyjaśniła różnicę jaka jest między terminami „Wszystkich Świętych” a „Świętem Zmarłych”, opowiedziała jak to święto jest obchodzone w innych zakątkach świata i zaproponowała aby dedykować „kilka chwil” tym, których już nie ma z nami, ale ciągle są w naszej pamięci...

Ponownie Teresa poprowadziła ćwiczenia, ale tym razem modelowałyśmy mięśnie ud i brzucha. Czas trwania i intensywność wysiłku był dostosowany do potrzeb, wieku i możliwości uczestników.

Program „kawiarenkowy” został zakończony ćwiczeniami relaksacyjnymi, odpężającymi i rozluźniającymi. Tym razem odpężyłyśmy się poprzez wydłużenie fazy wydechu i wymawianie przez usta samogłosek a, e, i, o, u.

Kolejne spotkanie udowodniło, że takie miejsce online w obecnym czasie pandemii jest bardzo potrzebne. Jedna z pań przyznała się do tego, że odkąd nie może spotykać się z koleżankami na stałych klubowych spotkaniach a jest osoba samotną, nie ćwiczy. Bardzo jej tych ćwiczeń brakuje i dzisiaj razem z grupą ponownie zaczęła ćwiczyć...

Kawiarenka ESPERO minęła w wyjątkowej atmosferze. Uczestniczące w niej panie dzieliły się swoimi przepisami, uwagami i wspomnieniami. Przez te trzy godziny zapomniały samotności i o przykrościach jakie je spotykają.

SERDECZNIE ZAPRASZAMY DO KAWIARENKI ONLINE
na kolejne spotkanie, 12. listopada od 16:00 do 19:00.

Prowadzące Małgosia i Teresa oraz Irenka, czuwająca nad techniczną oprawą



KAWIARENKA ESPERO – III spotkanie



W czwartek, 12. listopada o godzinie 16:00 rozpoczęło się już trzecie spotkanie w ramach Kawiarenki ESPERO. W pierwszej części spotkania Teresa i Irenka udowodniły, że przepis naszej uczestniczki Czesi, na pyszne lody owocowe każdy z nas może wykonać. Boguś, degustator, potwierdził, że lody są pyszne nawet bez dodatkowego mrożenia.



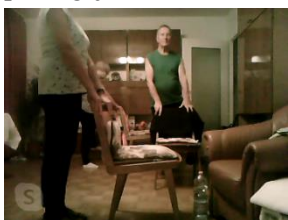
Po pysznym deserze Teresa zaproponowała ćwiczenia na sprawne barki. Ból i ograniczenie ruchowe stawów w obrębie barków są przyczyną różnych urazów mechanicznych, chorób reumatycznych czy chorób zawodowych. Czując ból staramy się "oszczędzać chory staw" i w ten sposób doprowadzamy do powstania przykurczów mięśniowo - więzadłowych a tym samym jeszcze większego ograniczenia ruchów. Aby temu zapobiec należy wykonywać systematycznie ćwiczenia „wolne” bez przyborów i z przyborem (np. z ręcznikiem).



Głównym tematem części drugiej tego spotkania był „Trening pamięci seniorów” prowadzony przez Małgosię. Z biegiem lat starzeje się nie tylko nasze ciało, ale również i nasz mózg. Regularne ćwiczenia umysłu w kompleksowy sposób angażują różne obszary i funkcje mózgu. Badania dowodzą, że te regularne ćwiczenia usprawniają funkcje mózgu lub utrzymują jego aktualny stan. Mogą też spowolnić proces starzenia się czy pojawienia się zaburzeń umysłu. Ćwiczyć pamięć możemy bez wychodzenia z domu, tak długo jak mamy na to ochotę i nie potrzebujemy dodatkowych sprzętów czy finansów. Potrzebna jest tylko nasza chęć i systematyczność. Małgosia zaproponowała proste ćwiczenia pamięciowe, ale dające duże efekty. Ela, nasza uczestniczka je wykorzystuje i zarekomendowała dodatkowe swoje ćwiczenie. Teresa zaproponowała odpowiedni dla seniorów zestaw ćwiczeń ruchowych, które można wykonywać siedząc np. oglądając film. W dalszej części swojej prelekcji Małgosia podkreśliła, że ćwiczenia pamięci odgrywają bardzo ważną rolę, ale to całe nasze ciało musi być zdrowe by dobrze funkcjonować. Zdrowa i zbilansowana dieta jest konieczna bo zapobiega problemom z pamięcią i sprawia, że całe nasze ciało jest w dobrej kondycji. Małgosia omówiła też najważniejsze składniki odżywcze, które muszą znaleźć się w jadłospisie seniora. Dieta i ćwiczenia pamięci muszą łączyć się z aktywnością fizyczną, która dotlenia mózg i usprawnia jego działanie.



W ostatniej części spotkania Teresa zaproponowała ćwiczenia pomagające zadbać o naszą figurę. Gimnastyka to niezawodna metoda,



by ciało odzyskało piękne kształty i dobrą kondycję. Aby zadbać o ładne biodra, uda, sprawne pośladki czy zgrabne łydki wystarczy wykonywać ćwiczenia przy krześle.

Spotkanie zakończyło się treningiem relaksacyjnym Schulza. Ten trening autogenny ma już ponad 80 lat, jest prosty, pozwala się odprężyć i przynosi potwierdzone naukowo wymierne efekty.



Kawiarenka ESPERO w obecnej sytuacji pandemii kiedy zostały ograniczone spotkania a wokół jest mnóstwo frustracji i agresji pozwala nam cieszyć się małymi przyjemnościami i wspólnie miło spędzać wirtualnie czas. Jedyną wielką naszą bolączką jest problem z fonią i wizją gdy zbyt dużo osób chce do nas dołączyć. Musimy wprowadzać limit gości...

SERDECZNIE ZAPRASZAMY DO KAWIARENKI ONLINE na kolejne spotkanie, 26. listopada od 16:00 do 19:00.

Prowadzące, Małgosia i Teresa oraz Irenka, czuwająca nad techniczną oprawą.





KAWIARENKA ESPERO – IV spotkanie

W czwartek, 26. listopada o godzinie 16:00 rozpoczęło się kolejne, czwarte spotkanie w ramach Kawiarenki ESPERO. Spotkanie rozpoczęło się gimnastyką rozluźniającą bo w czasie pandemii mamy zbyt mało ruchu. Ruch jest nam bardzo potrzebny aby po pandemii nie borykać się z chorobami spowodowanymi małą dawką ruchu.



W kuchni Teresa z Irenką przygotowały aż trzy zdrowe specjały. Orzeźwiający i wzmacniający koktajl z natki pietruszki, szpinakowe naleśniki z serem kozim. A na deser chałwę sezamową, najprostszą jaką można zrobić bo zaledwie w kilka minut i to z tylko trzech składników. Degustator Boguś z trudem znajdował słowa aby jak najlepiej wyrazić doskonałość przygotowanych potraw. Wszystko było przepyszne! Przekonaliśmy się, że zdrowe posiłki nie wymagają wielkiego nakładu pracy.



Podczas tego spotkania Teresa skupiła się na prezentacji ćwiczeń kształtujących poczucie orientacji w czasie i przestrzeni. Do ćwiczeń wykorzystwała piłki tenisowe i krzesło i tym samym po raz kolejny udowodniła, że nawet w domu możemy zadbać o naszą kondycję ćwicząc posługując się przyborami, które mamy w domu.

Głównym tematem dzisiejszego spotkania były Andrzejki: „Andrzejki – dawna tradycja, którą warto promować”. Prowadząca ten blok Małgosia przybliżyła uczestnikom informacje o powstaniu Andrzejek i tradycjach z tym świętem związanych oraz jak to święto jest spędzane w innych krajach. Małgosia wspomniała również o Katarzynkach już zapomnianym święcie i wróżbach dla kawalerów. To święto zostało wchłonięte przez Andrzejki i teraz wspólnie je obchodzimy. Słuchając informacji o tym jak Andrzejki spędza się w innych krajach potwierdziło się znane przysłowie: „Co kraj to obyczaj”, a więc to, że pięknie jest żyć w świecie, w którym każdy kraj pielęgnuje swoją unikatową kulturę i tradycję.

Publiczność z nostalgią wspominała czasy swojej młodości przypominając sobie andrzejkowe wróżby a nawet je wykonując. Bo Teresa z Irenką i Bogusiem kilka wróżb zaprezentowała na wizji. Małgosia starała się uczulić publiczność na kontynuowanie rodzimej, słowiańskiej tradycji i przekazywanie jej młodszemu pokoleniu a nie uleganie tak łatwo, obcym nam świętom.



Spotkanie zakończyło się stałym programem, treningiem relaksacyjnym. Ponowne odprężenie i relaks wykonany metodą Schulza zapewnił uczestnikom spokój, rozluźnienie, odpoczynek i kontrolowanie emocji. Ten trening jest formą leczenia i nie ma właściwie przeciwwskazań i skutków ubocznych. Nie służy osiągnięciu samowiedzy czy mistycznych stanów ale jest nakierowany na

relaks psychofizyczny i wzmacnia układ odpornościowy.



SERDECZNIE ZAPRASZAMY DO KAWIARENKI ONLINE na kolejne spotkanie, 3. grudnia od 16:00 do 19:00.

Prowadzące, Małgosia i Teresa oraz Irenka, czuwająca nad techniczną oprawą.

KAWIARENKA ESPERO – V spotkanie

W czwartek, 3. grudnia o stałej porze, rozpoczęło się przedostatnie spotkanie w ramach cyklu Kawiarenka ESPERO. Spotkanie wypadło tuż przed mikołajkami, a więc zostało temu świętu podporządkowane. Irenka, która u siebie już od kilku spotkań gości



naszą kawiarenkę, przygotowała dla siebie i Bogusia mikołajkowe czapeczki a dla Teresy czerwoną bluzkę z białym boa. Nie zapomniała również o mikołajkowych prezentach, które przygotowała wspólnie z Teresą i położyła je przy dużym, białym misiu symbolizującym *mikołaja* w naszej kawiarence. Spotkanie rozpoczęło się mikołajkowo i bardzo wesoło.

Podczas tego spotkania, przy dynamicznej muzyce, Teresa poprowadziła ćwiczenia wzmacniające mięśnie obręczy barkowej z użyciem poduszek. Ćwiczenia przy muzyce wciągają do ruchu, a podczas ich wykonywania zupełnie zapomina się o zmęczeniu. Ruch dynamiczny ma korzystny wpływ na układ krążeniowo - oddechowy.



W kuchni Teresa z Irenką tym razem zaproponowały przygotowanie dwóch dań z jednego ciasta, klusek śląskich i knedli ze śliwkami. Ugotowały też pyszny czerwony barszcz zabieleny mlekiem migdałowym a z buraków zrobiły zdrową sałatkę z gruszkami i kozim serem. Kolejny raz organizatorzy udowodnili, że zdrowy posiłek można przygotować szybko i ponownie zachęcali aby przygotowywać posiłki świeże a nie duże porcje na kilka dni.



Boguś, jako tester przygotowanych dań potwierdził ich doskonałe walory smakowe ... Teresa, po posiłku, wyjaśniła jak dbać o swoje serce. Podkreśliła, które składniki żywnościowe muszą znaleźć się w naszym jadłospisie a które należy z niego wykreślić.

Podczas kolejnej części gimnastyki Teresa zaproponowała ćwiczenia wzmacniające mięśnie obręczy biodrowej.

Tematem przewodnim spotkania były mikołajki. Małgosia przedstawiła postać *św. Mikołaja* od strony legend i naukowej. Wyjaśniła też kiedy przyjęła się tradycja, że *św. mikołaj*, obdarowywany prezentami, przybywa z bieguna północnego na saniach zaprzężonych w renifery oraz kto stworzył obecny wizerunek świętego w czerwonym płaszczu i czerwonej czapce z białym pomponem a także co jest jednym z najbardziej komercyjnych symboli świąt Bożego Narodzenia. Małgosia opowiedziała jak obchodzi się mikołajki w innych krajach oraz zainicjowała chwilę wspomnień naszych pierwszych mikołajek... Na koniec przypomniała zasady pisowni nazwy postaci przynoszącej prezenty i z nią związanego obrzędu.

Na zakończenie programu Małgosia wyjaśniła dlaczego nasze kawiarenkowe spotkania kończymy treningiem relaksacyjnym Schulza i czym on się różni od treningu Jacobsona. Dzisiejszy trening relaksacyjny pozwolił, wielu z nas doświadczyć stanu głębokiego rozluźnienia.

Mimo zakłóceń fonii i wizji to nasze mikołajkowe spotkanie upłynęło w wyjątkowej atmosferze, pełnej radości, śmiechu i pozytywnej energii... Organizatorom udało się pokazać, że nawet podczas codziennych domowych zajęć możemy ćwiczyć. Musimy tylko wykształcić w sobie chęć do aktywności fizycznej i traktować gimnastykę jako ważny element naszego życia, na który codziennie musi być czas.



SERDECZNIE ZAPRASZAMY DO KAWIARENKI ESPERO online na kolejne spotkanie, 10. grudnia od 16:00 do 19:00.

Prowadzące, Małgosia i Teresa oraz Irenka (czuwająca nad techniczną oprawą) i Boguś (robiący zdjęcia).



KAWIARENKA ESPERO – VI spotkanie

W czwartek, 10. grudnia o godzinie 16:00 rozpoczęło się ostatnie spotkanie w ramach cyklu Kawiarenka ESPERO. To było wyjątkowe spotkanie, pełne radości, ale też smutku, że nasze spotkania już się skończyły. Była też muzyka i śpiew i oczywiście wszystkie stałe punkty naszej kawiarenki.



W kuchni Teresa z Irenką zaproponowały przygotowanie świątecznych dań, kutię i kompot z suszonych (dużo wcześniej namoczonych) owoców. Dodatkowo pokazały, że na naszych stołach nie musi królować „sałatka jarzynowa” a na przykład zdrowa sałatka z ciecioriki i soczewicy podana z majonezem z nerkowców i posypana natką zielonej pietruszki. Majonez z orzechów nerkowca wg przepisu Czesi możemy przechowywać w lodówce w zamkniętym szczelnie słoiku do 10 dni. Teresa podkreśliła znaczenie stosowania kiełków lucerny, ale też przestrzegła, że jak wszystkie leki naturalne lucerna może mieć skutki uboczne. Dlatego należy stosować ją z umiarem i unikać przy niektórych schorzeniach.

Z kuchni Teresa i Irenka przeniosły się do pokoju gdzie czekał już Boguś bo nie mogło zabraknąć gimnastyki. Teresa przygotowała zestaw ćwiczeń z piłkami poprawiającymi koordynację ruchową oraz zwiększającymi zakres ruchu w obrębie stawu barkowego i biodrowego.



To ostatnie spotkanie w Kawiarence ESPERO online odbyło się przed świętami Bożego Narodzenia, więc Małgosia omówiła ich historię, opowiedziała jak obchodzi się je w innych krajach. Towarzyszyła jej ukraińska esperantystka, Svetłana. Svetłana nie tylko opisała jak obchodzi się święta w jej kraju, ale też zagrała kilka kolęd a tym samym zachęciła nas do śpiewania. Słowa Svetłany w języku esperanto na język polski tłumaczyła Małgosia.

Trudno było się nam rozstać. Stworzyliśmy piękną wielką rodzinę. Wspólnie dużo się nauczyliśmy. Kawiarenka przez swój otwarty charakter stworzyła możliwość miłego spędzenia czasu, podzielenia się swoimi doświadczeniami i propozycjami z pozostałymi uczestnikami. Spotkania osładzał wirtualny poczęstunek przygotowywany online na każdym spotkaniu. Organizatorzy udowodnili, że senior może się zdrowo odżywiać i codziennie przygotowywać świeże dania oraz jak ważna dla seniora jest potrzeba ruchu. Nawet będąc przymusowo w izolacji, w domu, gimnastyka może być łatwa a przyrządzanie zdrowych posiłków tylko przyjemnością. Aby ćwiczyć w domu nie trzeba kupować drogiego sprzętu bo wystarczą domowe sprzęty jak krzesło czy poduszka a posiłki nie muszą być drogie a ich przygotowanie nie musi zabierać dużo czasu. Tematy prelekcji były dostosowane do zbliżających się okoliczności aby promować ich wartość: jak Zaduszki, Andrzejki, Boże Narodzenie, mikołajki, ale też aby coś w sobie zmienić: dieta, szczęście, poprawa pamięci.

SERDECZNIE DZIĘKUJEMY UCZESTNIKOM
KAWIARENKI ESPERO online za wszystkie wspólne spotkania, wymianę doświadczeń, za dyskusje, propozycje i miłe słowa kierowane pod adresem organizatorów. Życzymy pięknych świąt i wspaniałego 2021 roku.

Prowadzące, Małgosia i Teresa
oraz Irenka (czuwająca nad techniczną oprawą) i Boguś (robiący zdjęcia)

