

Dąbrowa – Wioska Zdrowego Życia.

Specjalizacja wsi będzie się opierać na zagadnieniach związanych ze zdrowym trybem życia: zielarstwo, medytacja, różdżkarstwo, aktywność fizyczna i sport. W ramach tworzenia produktu wsi mieszkańcy przygotowują m.in. zajęcia edukacyjne (np. zioła w kuchni i kosmetyce) oraz terapeutyczne (np. hipoterapia, dogoterapia), ogród zdrowia (a w nim spiralę ziół, ogródek medytacyjny), ścieżkę zdrowia (w tym m.in. ścieżka Kneippa), piramidę zdrowia itp. Tworząc wioskę zdrowia będziemy na nowo interpretować przestrzeń wsi oraz szukać alternatywnych sposobów wykorzystania jej niematerialnych i materialnych zasobów.

1. Przebieg badań wstępnych

o Sobota

Pierwszy dzień pobytu w Dąbrowie poświęciliśmy na zapoznanie się z grupą uczniów miejscowego gimnazjum. Poranek spędziliśmy w szkole, na sali gimnastycznej. Zajmowaliśmy się działaniami związanymi ze zdrowym i aktywnym spędzaniem wolnego czasu: uczyliśmy się żonglować, graliśmy we frisbee i bawiliśmy się chustą Klanzy. W ten sposób mogliśmy się lepiej poznać.

Po wspólnym obiedzie wyruszyliśmy na wyprawę po zdrowie: obeszliliśmy wieś i jej najbliższą okolicę poszukując miejsc, które kojarzą się ze zdrowym życiem.

o Niedziela

Spotkanie rozpoczęliśmy od doskonalenia umiejętności żonglerskich, następnie podsumowaliśmy sobotnią wyprawę. W oparciu o miejsca, które udało się nam znaleźć i umiejętności uczestników spotkania zaplanowaliśmy weekend zdrowego życia – imprezę, która odbędzie się w Dąbrowie na wiosnę.

2. Miejsca zdrowia, ścieżki zdrowia

▪ Rzeka

Wieś Dąbrowa położona jest w dolinie, której dnem płynie rzeka. Zasila ona młyński staw i jest osią wsi. W czterech miejscach jej brzegi są połączone niewielkimi, malowniczymi mostami. Jeden z nich (tuż za sklepem) to „mostek zakochanych”, służy za miejsce tajnych schadzek i... Miłość, jak nic

innego, wzmacnia organizm, dodaje optymizmu – poprawia zdrowie! Po przekroczeniu młyńskiej tamy, rzeka wpływa między pola. Zimą, strome brzegi jej doliny, służą jako tor saneczkowy.

▪ „Górka piaskowa”

Dawniej kopalnia żwiru, która dostarczała materiału budowlanego dla Dąbrowy i kilku okolicznych wsi. Obecnie zamieniła się w malowniczą dolinę porośniętą czarnym bzem, dziką różą i żarnowcem. Jest to popularne miejsce zabaw, oferuje niezliczoną ilość kryjówek – są tam nawet dwie lisie nory! Wysoka piaskowa skarpa daje szerokie możliwości zjazdu „na byle czym” (najpopularniejsze są opony i stare miski).

▪ Szkoła

Nowy budynek, w którym mieści się Gimnazjum i Szkoła Podstawowa w Dąbrowie, jest położony w pobliżu kościoła. Szkoła wyposażona jest w dużą salę gimnastyczną (miejsce naszych spotkań), oraz boisko sąsiadujące z rzeką. Do szkoły chodzą dzieci z Dąbrowy, Wierciszewa, Sieciemina, Dąbrówki i Karniszewic.

Szkoła jest obiektem dumy mieszkańców wsi. Sport jest popularyzowany wśród uczniów przez dwoje nauczycieli wychowania fizycznego. „Mamy mało sprzętu, ale nadrabiamy sprytem!” mówią miłośnicy gry w unihoka. Dzięki zaangażowaniu pani dyrektor, szkoła jest też centrum inicjatyw podejmowanych w Dąbrowie.

3. „Sport to zdrowie”

1 Gry zespołowe

Jedną z rozrywek dużych i małych mieszkańców Dąbrowy są takie gry, jak: ringo, unihok, dwa ognie. Gry zespołowe poprawiają kondycję całej społeczności – są okazją do zacieśnienia związków międzyludzkich. Zespołowe rozgrywki i turnieje są jedną z głównych atrakcji organizowanych w Dąbrowie festynów.

2 Judo

Wśród uczniów gimnazjum w Iwęcinie popularnym sportem jest Judo. Wielu uczniów należy do klubu judo UKS Tori. Judo to sztuka walki wywodząca się z Japonii. Wiąże się więc z tamtejszą tradycją rozwijania ciała i ducha.

„Zdrowy jak dąb”

● Dęby w Dąbrowie

We wsi rośnie wiele okazałych dębów i kasztanowców. Drzewa rosną przy drogach tworząc aleje – na drodze do młyna oraz do „piaskownicy” (odkrytki

żwiru) tuż za wsią. Droga prowadzi tam przez spory jar, dęby porastają jego brzegi.

● **Rośliny lecznicze**

Rośliny znane ze swych leczniczych właściwości, takie jak: czarny bez, dzika róża, żarnowiec, skrzyp można znaleźć głównie na terenie piaskownicy. Zagajnik, który ją porasta to prawdziwa „Boża apteka”!

● **Rzeka zdrowia**

Nad rzeką płynącą przez Dąbrowę, można poczuć mocny zapach tataraku (składnik odżywek do włosów, przypraw, oraz leków na reumatyzm). Roślina ta ma ciekawą historię – przybyła do Polski z Azji środkowej przywieziona przez Tatarów (stąd jej nazwa). Tatarak może więc stanowić podstawę do opowieści o wędrówkach roślin leczniczych przez kontynenty i epoki historyczne.

W młyńskim stawie rosną pałki wodne.

Inicjatywy lokalne

- Na początku jesieni odbywa się w Dąbrowie festyn przygotowywany przez uczniów szkoły. Nosi on tytuł „Pożegnanie lata, do przyszłego roku”.
- Szkoła w Dąbrowie jest współorganizatorem Międzynarodowych Zawodów Judo im. Ewy Larysy Krause. Biorą w nich udział kluby z całego kraju, a także z zagranicy, między innymi z Niemiec. Szkoła organizuje też integracyjne zgrupowania judo dla dzieci i młodzieży z Polski i Niemiec.

Podsumowanie spotkania

Dokonując przeglądu naszych znalezisk: miejsc, zabaw, przygód kojarzących się ze zdrowym życiem doszliśmy do wniosku, że sposobem na ich lepsze wykorzystanie mogłaby być impreza, którą roboczo nazwaliśmy „Weekend zdrowego życia”. Wraz z dziećmi i młodzieżą z Dąbrowy wymyślaliśmy atrakcje, które odbędą się podczas tej imprezy. Zastanawialiśmy się też jakie mogą mieć znaczenie dla promocji zdrowego stylu życia i jak można na nich zarobić. Zaplanowaliśmy między innymi: warsztaty z ziołolecznictwa (prowadzone przez mieszkańców w oparciu o rośliny lecznicze występujące w Dąbrowie); bieg na orientację przez aleje dębowe; turniej zjazdów z góry piaskowej (przygotowany przez ekspertów w tej dziedzinie – dzieci z Dąbrowy); trening judo dla początkujących (prowadzony przez młodych adeptów sztuk walki); rozgrywki w dwa ognie, unihoka i ringo (każdy będzie mógł znaleźć drużynę do gry).

Impreza odbędzie się wiosną 2006.