

Dobry wieczór Państwu! Dobry wieczór goście mili,
Jakże bardzo się cieszymy, żeście licznie tak przybyli!
Tak radośnie wita wszystkich grono kobiet z Konarzewa,
Grono członkiń tak słynnego już Stowarzyszenia!

Dziś powodów do radości wiele mamy,
Jednak z dumą podkreślamy,
Że tak ważny dla nas projekt,
Pod tytułem „Coś dla Kobiet”,
Został w pełni zakończony,
I sukcesem uwieńczony!
Zanim jednak przejdę do głównego wątku,
To nadmienię słówkiem wstępu, jak to było na początku...

My, kobiety, to nie żadna słaba płeć,
Ni „wietrzne istoty”, jak napisał narodowy wieszcz!
Żadna z nas to nie Kopciuszek w brudnym fartuszu,
Uwiązany w kuchni do mieszania w garnuszku,
My, kobiety, to nie tylko zatroskane babcie, mamy,
Ale także wojowniczk i prawdziwe damy!

Stowarzyszenie Kobiet – organizacja nasza jakże liczna,
Silna, twórcza, trwała – niczym partia polityczna,
Lecz nie chcemy władzy, walki – tego, co się w polityce dzieje,
Praca, integracja, radość – to są nasze cele!
Dnia pewnego o projekcie „Coś dla Kobiet” wieść gruchnęła,
Niosła szybko się przez wioski, Konarzewa też nie ominęła,
Nasze Panie porzuciły wszelkie prace niemal zaraz,
Po czym zgodnie okrzyknęły: „Coś dla kobiet? To jest projekt właśnie dla nas!”
W naszą Panią Prezes wstąpił wojowniczy zew,
Bo walczyła dla nas niczym srogi lew,
O nasz udział w tym zacnym programie,
O nasze kolejne lokalne działanie!
I udało się! Trud tak pięknie nagrodzony!
Nasz udział w projekcie został wywalczony!
Ileż w nim wspaniałych zadań oraz wyzwań,
Wszystko mądrze obmyślane – trzeba przyznać,
Coś dla ciała i dla ducha, moc atrakcji,
Kto myśli inaczej – nie ma tutaj racji!

Zaczynamy więc ochoczo od **fitnessu**,
W nowych dresach, z entuzjazmem i bez stresu,
Biegniemy gromadą na teren boiska,
Jak to robią mistrzowie na wielkich igrzyskach!
Pani Magda – trenerka – wychodzi przed szeregi,
I zarządza w kółeczku na rozgrzewkę biegi,
I podkreśla stale: „Sport szcunkiem cieszy się w narodzie!

Fitness ów wspaniały w wielkiej jest dziś modzie!

A potem są skłony, wymachy, przysiady,
Łączymy to wszystko w taneczne układy,
Teraz nóżka w lewo, teraz nóżka w prawo,
A teraz bioderka niech się kręcą żwawo!
Pani Jadzia krzyczy: „Jakże miło, jakże cudnie,
Przy fitnessie tym się chudnie!”
Na to Pani Zosia z radością jej wtóruje,
I jak pchełka mała ochoczo podskakuje.
Pani trener do wysiłku mocno nas zagrzewa,
W uszach nam cudnie muzyka rozbrzmiewa,
Aż przechodnie ze zdziwienia otwierają buzie,
Patrząc na te zgrabne, roztańczone nuzie!
I tak sumiennie ćwiczyliśmy lato całe,
Ceniąc sobie wspólne chwile, tak radosne i wspaniałe,
I na koniec przyznałyśmy zgodnie,
Że czas ten spędzony był zdrowo i ... modnie!

Lecz w życiu zdrowym ważne jest też **odżywianie**,
I to było nasze kolejne zadanie!
Spotkanie z panią dietetyczką było umówione,
Na które przyszłyśmy nieco przerażone,
Bo nasze stare nawyki żywieniowe,
Chyba nie do końca były całkiem zdrowe...
Pani Aneta spokojnie przedstawiła swe wykłady,
Tłumacząc mądrze, podając jasne przykłady,
Przystępnie wyjaśniła dietetyczną sprawę,
Jak łatwo i przyjemnie przyrządzić zdrową strawę.
„Owoce, warzywa, chude mięsko, drogie Panie,
Regularne posiłki, asceza wieczorem, pożywne śniadanie,
Czas porzucić tłuste, schabowe kotlety,
Na rzecz zdrowej, racjonalnej diety!”
Po inspirującej teorii przyszedł czas na praktykę,
By przeciwżyć tę nową, żywieniową taktykę.
Każda Pani z uśmiechem przywdziała fartuszek,
Chwyciła za nóż, łyżkę, miskę i garnuszek,
W mgnieniu oka powstawały warzywne sałatki,
Na które pokusiłyby się największe niejadki,
Zgłębiłyśmy do perfekcji gotowanie na parze,
Na co Pani Kazia rzekła: „Ja już w życiu nic nie usmażę!”
W radości i gwarze minął nam wspólny posiłek,
Wieńcząc ten cały kulinarny wysiłek,
Odrzekła Pani Wiesia: „Ależ to zdrowe, ależ to smaczne,
Chyba żywić tak się zaczę!”
Tajnikami mądrej diety zostałyśmy oświecone,
Kończyłyśmy spotkanie dumne i zadowolone,
Każda szła do domu w swym zgrabnym fartuszu,

Gładząc się po pełnym, zdrowo odżywionym brzuszku!

Był więc już fitness i reguły dietytyki,
Czas na zgłębienie tajemnic **kosmetyki!**
Temat urody jest niezwykle ważny,
Zwłaszcza dla nas, kobiet, jest on tak poważny.
Przecież jak najdłużej chcemy zostać młode,
Więc uczymy się chętnie, jak dbać o urodę.
Pani kosmetyczka omawia różne skórne problemy,
Doradza, jakie na zmarszczki zastosować kremy,
Jakie preparaty zlikwidują na buzi „pajęczki”,
Jakie balsamy upiększą spracowane rączki,
Jak oczyszczać i nawilżać cerę,
Tych i innych zagadnień omówiono wiele,
Słuchałyśmy uważnie z wielkim przejęciem,
Wymieniając uwagi, notując zawzięcie,
Było też rzecz jasna słów parę o wizażu,
A w praktyce pokaz ekskluzywnego makijażu,
Tu Pani Sylwia się bardzo wykazała,
I parę twarzyczek ślicznie umalowała,
Makijaż codzienny, wieczorowy i na niedzielę,
Bo zdrowy duch musi mieszkać w pięknym ciele!
Cenna to dla nas wiedza, jak dbać o siebie samą,
Jak samodzielnie sprawić, by co dzień czuć się damą.

Tak przebiegło trzecie w projekcie zadanie,
Etap czwarty – to już sješta, luz, leniuchowanie,
Myślicie: „Plaża, morze...”, gdzie każdy jeździ czasem,
Nieeee! Nam zupełnie wystarczy **wyjazd na basen!**
Pakujemy ręczniki, klapki, czepki kąpielowe,
Kostiumy ulubione, bikini całkiem nowe,
I ruszamy gwarnie, nie bojąc się wcale,
Podbijać spienione, basenowe fale!
Są w wodzie wyścigi, radosne pluskanie,
Na dmuchanej kaczce swobodne dryfowanie,
I gdy tak tutaj się relaksujemy,
Czujemy się jak rybki, meduzy, syreny.
Któraś krzyczy, że jest dziś w swoim żywiole,
Któraś się zaklinowała w ratunkowym kole,
Pani Kasia jak rekin koleżankom umyka,
Co druga podrywa przystojnego ratownika,
Pani Stasia jak rozgwiżdza na dnie sobie siedzi,
Cztery Panie żartują, że są ławicą śledzi...
Ależ było wesoło! Wszędzie żarty, śmiechy,
Ileż było zabawy! Swobodnej uciechy!
I po tych harcach, jak gąbki wymoczone,
Wracałyśmy wesołe i zadowolone!

Czas udziału w projekcie bardzo szybko minął,
Ale jakże pożytecznie nam wszystkim upłynął,
Chciałyśmy nasze dokonania tu zaprezentować,
By pokazać, że w nas, kobiety, warto inwestować,
Że nasze zdolności, chęć rozwoju, działanie,
Rozkwitnie w pełni, gdy będzie wspierane,
Śmiało patrzymy w przyszłość, zacieramy ręce,
Wierzymy, że takich projektów dla kobiet będzie coraz więcej!