

Senior i TY

Nr 10 czerwiec 2016



Magazyn Uniwersytetu Trzeciego Wieku w Grodzisku Mazowieckim



Własny wymiar lata

Lato. Najcieplejsza pora roku w klimacie umiarkowanym. Mamy lato astronomiczne i klimatyczne. Lato to pora kwitnienia i owocowania w przyrodzie i intensywnego rozrodu w świecie zwierząt.

Dla każdego lato ma inny wymiar. Przywołuje inne wspomnienia i inne nadzieje. Pracujący czekają na urlop. Dzieci czekają na wakacje i odpoczynek od zajęć w szkole. Dzieci i rodzice czekają, aby pobyć dłużej razem. A dlaczego czekają na wakacje emeryci? Ktoś może powie, że to wszystko mamy już za sobą. Ale przecież my jesteśmy i nadal czekamy na lato, na wakacje. Czekamy na nie, aby poznać nowych ludzi, nowe kraje, nowe regiony albo odwiedzić stare, dobrze

znajome. A czasami czekamy tylko na to, aby posiedzieć w ogródku, na działce, pojechać na wieś, spotkać się z rodziną, przyjaciółmi. Odpoczywać. Leniuchować.

Niech o lecie dla emerytów opowie wiersz nieznanego autora:

*lato przychodzi fioletem
dzikiej wyki na odłogach
rechotem żab w bajorze
pośród łąkowej turzycy
zapachem strąków rzepaku
słodczą dojrzewających czereśni*

*odpłynęły pierzaste główki
przekwitłych mleczy
pobrzękuje już kosa
oklepywana młotkiem na babce
kwiaty trawy fiolety
zatrzymam między białymi
kartkami
księga letnich przygód
napisze się sama*

Takiego lata życzymy wszystkim słuchaczom naszego UTW!

Teresa Fifińska-Nowak

Wsparliśmy aktywnych z Mazowsza

180 projektów z województwa mazowieckiego, to wynik trzeciego już konkursu w ramach Funduszu Inicjatyw Obywatelskich – Mazowsze Lokalnie.

Zakończyliśmy tegoroczny konkurs FIO-Mazowsze Lokalnie. Dzięki niemu ponad 800 tys. zł zostanie przeznaczona na realizację inicjatyw oddolnych, rozwój organizacji pozarządowych oraz wsparcie grup samopomocowych z naszego województwa.

Dofinansowane inicjatywy realizowane będą także na terenie powiatu grodzkiego, pruszkowskiego czy żyrardowskiego. Wśród nich znalazły się m.in.: Sąsiedzka Akademia Umiejętności z Żyrardowa, Wolontariusze z Wiskitek czy Uczniowska ścieżka wiedzy i zabawy

z Ruśca (powiat pruszkowski). Milanowianki zrealizują projekt pt. „Wczoraj, dziś, jutro”, mieszkańcy Książenic stworzą miejsce do grania w planszówki, a w Skułach będą promować pszczelarstwo w ramach projektu pt. „Co brzęczy w ulu”.

Wszystkim zwycięzcom, którzy przeszli kilkietapowy proces oceny, gratulujemy, szczególnie, że tegoroczna konkurencja była rekordowa duża. O dofinansowanie w wysokości do 5.000 zł walczyli autorzy 815 projektów.

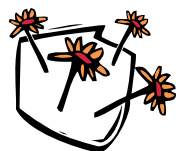
Szczegóły na www.mazowszelokalnie.pl

FIO
FUNDUSZ INICJATYW
OBYWATELSKICH
Ministerstwo Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej

**MAZOWSZE
LOKALNIE**



ZaDziałaj Lokalnie



**Działaj
lokalnie**

Chcesz zrobić coś wspólnie z mieszkańcami Twojej miejscowości? Brakuje Ci środków finansowych na realizację pomysłu na projekt? Potrzebujesz impulsu dobrej energii lub wsparcia merytorycznego? Możesz zdobyć do 6.000 zł! Do 24 czerwca czekamy na wnioski w programie Działaj Lokalnie.

O pieniądze mogą ubiegać się nie tylko organizacje pozarządowe (stowarzyszenia i fundacje) posiadające osobowość prawną, ale także inicjatywy nieformalne – grupy koleżeńskie i środowiskowe, osoby prywatne itp. Najważniejszym kryterium jest to, aby wnioskodawcy mieli siedzibę organizacji/ grupy w powiecie grodzkim i jednocześnie planowali działania na terenie gmin wchodzących w jego skład (Baranów, Jaktorów, Grodzisk Mazowiecki, Milanówek, Podkowa Leśna lub Żabia Wola).

W ramach programu przyznane zostaną granty na realizację 3-6 miesięcznych projektów obejmujących

działania pomiędzy 1 lipca a 31 grudnia 2016 roku. Wniosek należy składać wyłącznie za pomocą specjalnego generatora znajdującego się na stronie www.europa-imy.org. Termin składania wniosków upływa 24 czerwca 2016 roku.

Potrzebujesz pomocy? Nie wiesz jak wypełnić formularz? Przyjdź na spotkanie informacyjne lub skorzystaj z doradztwa Ośrodka Działaj Lokalnie – Stowarzyszenia Europa i My. Umów się na spotkanie: tel. 606 131 593.

Działaj Lokalnie jest programem Polsko-Amerykańskiej Fundacji Wolności realizowanym przez Akademię Rozwoju Filantropii.



Dni Hobby

18 czerwca 2016 (sobota) wspólnie z Centrum Kultury w Grodzisku Mazowieckim oraz Stowarzyszeniem OXYGEN zapraszamy na czwarte już Dni Hobby.

Wystawienniczo-warsztatowe wydarzenie plenerowe odbędzie się tradycyjnie w Parku Skarbków i skierowane jest do osób, które mają różnorodne pasje i chciałyby się nimi podzielić z innymi ludźmi, prezentując swoje hobby.

Refleksje słuchacza

Zakończyliśmy dziesiąty – jubileuszowy – rok zajęć na naszym grodziskim UTW. Z uwagi na okrągłą rocznicę był to rok pełen podsumowań, rozliczeń i refleksji. Jubileuszowi sporo miejsca poświęciliśmy w poprzednich wydaniach gazetki „Senior i Ty”. Ale nie tylko jubileuszem UTW żyje.

Do ciekawych należały nasze ostatnie wyjścia do teatru. Wzruszył nas pełen refleksji spektakl w Teatrze 6. piętro pt. „Młynarski obowiązkowo”. „Krakowiacy i górale” wg Bogusławskiego i noworoczny koncert w Mateczniku Mazowsze zachwyciły nas, jak zwykle, muzyką, tańcami, strojami przepięknym śpiewem. Musical „Mamma Mia” w nowoczesnej scenografii i w żywiołowym wykonaniu artystów Teatru Roma przerósł nasze oczekiwania.

Jedną z najistotniejszych części działalności UTW są czwartkowe wykłady, w których bierze udział największa grupa słuchaczy. W minionym roku wysłuchaliśmy kilku wykładów prof. dr. hab. Pawła Stępnia. Były to prelekcje łączące wiedzę z literatury staropolskiej, jej usytuowanie w literaturze współczesnej, a wszystko to w kontekście starożytności i początków chrześcijaństwa. Profesor Stępień wzbudzał uznanie nie tylko bogatą wiedzą, ale też sposobem jej prezentacji i przepiękną polszczyzną.

Dla niektórych słuchaczy bardzo interesujące były wykłady z fizyki prowadzone przez mgr. Mariana Pawła Sadowskiego. Jak zawsze ciekawe były tematy związane z et-

nografią i historią sztuki, które poszerzają naszą wiedzę z zakresu szeroko rozumianej kultury.

Na pewno emeryci powinni być na bieżąco z wiedzą ekonomiczną i z funkcjonowaniem banków, żeby w tym coraz bardziej skomputeryzowanym i pełnym elektroniki świecie umieć się znaleźć, żeby nie narazić się na żadne problemy oraz straty finansowe.

Nie pomyłę się, jeśli powiem, że wszystkim podobają się wykłady z geografii, na których poszczególni prowadzący mówią o różnych krajach lub regionach świata łącząc je z informacjami o ich kulturze.

Równie dużą popularnością cieszą się wykłady z socjologii, szczególnie ciekawy był wykład dr Beaty Machul-Telus pt. „Czy należy bać się gender?”, który wyjaśnił znaczenie słowa i zjawiska gender oraz narosłych wokół niego problemów społecznych, a nawet politycznych.

Być może większe oczekiwania były odnośnie wykładów z pedagogiki i psychologii, bo były one bardziej teoretyczne niż praktyczne i nie do końca umiejscowione w bieżącej rzeczywistości, w której się obecnie obracamy jako seniorzy. Dzisiejszy senior jest inny niż jego

przodkowie w analogicznym wieku. Mnie osobiście zabrakło w tych wykładach najnowszych wiadomości dotyczących pedagogiki i psychologii starości, tym bardziej że granica starości staje się coraz bardziej płynna, gdyż pracujemy i żyjemy coraz dłużej. I musimy w tych realiach nauczyć się funkcjonować – zresztą nie tylko my, ale i całe nasze rodziny. Musimy przygotować siebie i bliskich na naszą starość, a nawet na to, co już przerobiono w innych krajach, jak zinstytucjonalizowany system opieki. Musimy o tym mówić i myśleć. Tak jak i o chorobach. Nie może to być motyw przewodni naszej starości, ale musimy się do niej dobrze przygotować. I dobre wykłady mogłyby nam pomóc.

Oczywiście każdy słuchacz naszego UTW ma własne refleksje i przemyślenia na temat wykładów oraz ocenę kończącego się roku i mógłby też je opisać. Ja przedstawiłam swoją opinię.

Uważam, że ten rok, jak również poprzednie, w zakresie poszerzenia, przypomnienia, ugruntowania naszej wiedzy był dość interesujący. A następny przyniesie nam nowe i jeszcze ciekawsze wykłady i inne zajęcia.

Teresa Fifińska-Nowak

Krysiu, jesteśmy z Tobą

Ten jeden kwiat

Ten jeden kwiat dla Ciebie niosę dziś.
Nadszedł już czas, aby go wręczyć Ci.
Ten jeden kwiat to dowód uczuć innych.
Niech róża ta najmilszą będzie Ci.

To już 10 okrągłych lat
Razem idziemy w piękny świat.
Ten jeden kwiat dla Ciebie niosę dziś.
Nadszedł już czas, aby go wręczyć Ci.
Ten jeden kwiat to dowód uczuć innych
Niech róża ta resztę dośpiewa Ci.



Krysiu, jesteśmy z Tobą w trudnych chwilach, które obecnie przeżywasz w związku z chorobą. Wierzymy, że złe minie i zapomnisz o przykrym czasie, bo nie wolno się poddawać! A ty walcz! Bo masz jeszcze wiele pomysłów do zrealizowania.

Alicja Paciorek z UTW

Skarby Podlasia

**Podlasie to wielokulturowa i wielonarodowa kra-
ina, położona pośród przepięknej naturalnej przy-
rody, bezkresnych lasów i łąk, szczycąca się boga-
tą historią i pamięcią o jej bohaterach.**

Nasza uniwersytecka wyprawa w tamte strony trwała dwa dni (17-18 maja). Wybór terminu był bardzo trafny: maj w pełnym rozkwicie, a sezon najazdu turystów jeszcze się nie zaczął.

Autokar wyruszył wczesnym rankiem, humory mimo niepogody dopisywały. Dla niektórych słuchaczy była to kolejna wyprawa w ten region – najwyraźniej rozsmakowali się w urokach Podlasia.

Trasę naszej wycieczki wytyczał szlak: Tykocin – Sokółka – Bohoniki – Kruszyniany – Supraśl – Białystok – Święta Góra w Grabarce – Drohiczyn.

W Tykocinie wyruszyliśmy na obszerny miejski rynek z imponującym pomnikiem hetmana Stefana Czarnieckiego – pogromcy Szwedów, który za zasługi dla ojczyzny otrzymał dobra ziemskie z Tykocinem. Dawniej miasto dzieliło się wyraźnie na część polską i żydowską. Po Holokauście ocalała słynna Wielka Synagoga z 1642 roku, która jest ważnym centrum religijnym dla społeczności żydowskiej z Polski i zagranicy. Zwiedziliśmy tużesze muzeum, kościół Św. Trójcy, a następnie odpoczęliśmy przy kawie w stylowej restauracji żydowskiej.

Na naszej trasie znalazła się pobliska Sokółka i początek szlaku tatarskiego. W tamtejszym muzeum obejrzelśmy pamiątki po polskich Tatarach, stroje i fotografie zasłużonych dla Rzeczypospolitej.

Droga poprowadziła nas do dwóch ocalałych meczetów (islam sunnicki) w Bohonikach i Kruszynianach. W tej okolicy Tatarzy osiedlili się w XVII wieku za sprawą króla Jana Sobieskiego, który nadał im ziemię oraz szlachectwo za waleczność. Przemila para przewodników tatarskich, Eugenia i Dżamal, wprowadzała nas z humorem w historię i obyczaje swoich przodków nie szczędząc anegdot i dowcipów. Na koniec zobaczyliśmy cmentarz tatarski zaskakujący swą skromnością. Dopełnieniem tego urokliwego, skłaniającego do zadumy miejsca był znakomity obiad (kołduny i pierakaczewnik).

W Supraślu po bardzo aktywnym dniu czekał nas odpoczynek, posiłek i nocleg. Przestrzeń, czystość i gospodarność miasta zachęcały do spacerów i poznawania okolicy.

Po synagogach i meczetach przyszedł czas na cerkwie. Zamieszkaliśmy tuż przy Pobazylińskim Zespole Męskiego Monasteru.



Jest to pięknie zachowany obiekt. Nazajutrz z przewodnikiem zwiedzamy cerkwie i jak zawsze jesteśmy zachwyceni przepychem i błyskiem złoceń. Podziwiamy też pieczołowicie restaurowaną świątynię zniszczoną przez Niemców do fundamentu.

Nasza wycieczka dobiega końca. Jeszcze tylko wersalski park Branickich w Białymstoku, Święta Góra Grabarka i Drohiczyn.

Z daleka widzimy stojąc u podnóża góry setki krzyży pozostawianych przez pielgrzymów, a pośród nich cerkiew, jako votum za ocalenie od zarazy. Z przejęciem napełniamy nasze butelki uzdrawiającą wodą ze świętego źródła i przemycamy oczy, czoło. Nikt ze wspinających się pod górę nie narzeka na strudzone nogi.

W Drohiczyźnie czeka na nas wspaniały kościół Św. Trójcy, imponujący gmach klasztorów franciszkanów i niezapomniany widok z Góry Zamkowej na zakole Bugu.

Żegnając gościnne Podlasie pozostawiamy senne miasteczka, świadków historii, czystutkie ulice, uroczne rynki i nieprzeliczone gniazda bocianie pośród bujnej przyrody.

Bernadeta Bieniawska



Z Grodziska - na Bałkany



Jako jeden z uczestników pięknej wyprawy z Grodziska Mazowieckiego do Montenegro i Albanii chcę się podzielić kilkoma refleksjami:

Człowiek jest istotą wędrującą. Homo viator. Ciągnie go w nieznanne. Chce poznać inne kraje i ludzi innej kultury i religii. I po trafi z tego skorzystać. Wzbogaca swą mądrość. Podziwia piękno, które przybliża do Boga. Tak było i z nami. Czuliśmy się wybrani i zaszczytzeni, wprost uszczęśliwieni tą wycieczką. Wielu mogło nam zażdrościć tych przeżyć.

Wspaniały czas został wybrany na wycieczkę – początek maja. Jechaliśmy przez cudowne krajobrazy, wśród kolorowych, rozkwitających pól i lasów. Kwitły i pachniały bzy, tamaryszki, akacje, żarnowce. Złociły się całe pola kwitnącego rzepaku. Świat był pełen uroku i poezji. To pomagało nam znieść trudy podróży.

Bardzo atrakcyjny okazał się cel wycieczki – Bałkany, a szczególnie

punkt na mapie stanowi Czarnogóra. Ma ona opinię pięknego zakątka ziemi. Po raz pierwszy lub kolejny potwierdziliśmy to i zachwyciliśmy się nim. Piękno Adriatyku, lazur morza, czarujące wyspy i zatoki. Majestat gór. Wszystko to było na naszej trasie.

Długo będziemy wspominać zarówno ciekawe wycieczki, jak i dni relaksu i odpoczynku. Widok z góry na starożytny Kotor i potem zjazd niesamowitymi serpentynami w dół, pobyt w Dubrowniku, wyprawę do kanionów, rejs statkiem i rybny piknik na dziewiczej plaży. A wszystkiemu towarzyszyła miła atmosfera, życzliwość, śpiew. To efekt kultury uczestników, jak również dobrej organizacji całej imprezy, trwającej 10 dni. Sprzyjała temu też odpowiednia wiosenna pogoda. Słońce i ciepło. Ważne było także dobre wyżywienie.

Myślę, że inaczej tę wycieczkę przeżyliby młodzi, a inaczej my, seniorzy, którzy już nauczyli się

cenić każdą dobrą chwilę i cieszyć się nią, bo może niewiele ich już nam zostało.

Uniwersytet Trzeciego Wieku w Grodzisku Mazowieckim dobrze wyczuwa potrzeby ludzi starszych dając im przez wykłady i wycieczki możliwość rozwoju i satysfakcji z aktywnego i twórczego życia. Osobiście cieszę się, że mogliśmy wspólnie przeżyć Mszę Świętą w uroczystość Matki Bożej Królowej Polski i w niedzielę Wniebowstąpienia. To nas jeszcze bardziej zbliżyło do siebie i pozwoliło odczytać piękno tego świata, jako drogę do Boga. To wszystko nadaje głęboko sens naszemu życiu. Bóg zapłać organizatorom, kierownikom i przewodnikom.

*ks. Mieczysław Nowak
z parafii św. Anny. Senior.*



Sarenka i bocian



W mowie potocznej często używamy słów „przyroda”, „natura”, „środowisko przyrodnicze”, „środowisko naturalne”. Z encyklopedycznej definicji wynika, że przyroda to inaczej natura, a środowisko przyrodnicze i naturalne znaczy to samo, czyli całokształt ożywionych i nieożywionych składników przyrody, ściśle ze sobą powiązanych, otaczających organizmy żywe. W środowisku przyrodniczym musi być zachowana równowaga, a ponadto towarzyszyć jej musi ciągła interakcja z człowiekiem.

Może wstęp ciut za długi, ale istotny, aby opowiedzieć o dwóch zdarzeniach, które nierozdzielnie związane są z przyrodą i człowiekiem, a które znam z autopsji, bo miały miejsce w gospodarstwie agroturystycznym w okolicach Międzyborowa, gdzie bywam czasami po kilka dni w tygodniu, gdyż prowadzi je moja najbliższa rodzina.

Tak się złożyło, że pewnego dnia trafiła do gospodarstwa kilkudnio-

wa sarenka, którą się zaopiekowaliśmy. Trzymaliśmy ją w cieple, w domu, karmiliśmy kozim mlekiem, strześliśmy przed pieskami, do czasu aż ją zaakceptowały. Gdy sarenka podrosła i zaczęła wychodzić na podwórze i do ogrodu, stała się atrakcją dla gości i dzieci, które przyjeżdżają na hipoterapię. W końcu sarenka dorosła i stała się sarną. I, jak to w życiu bywa, pewnego dnia odeszła od nas, ale na

początku tylko w pobliście zarośla i codziennie rano przychodziła zjeść swoją porcję mleka. Potem przychodziła coraz rzadziej, ale bywało i bywa, że przychodzi na pobliską łąkę. Chętnie zje z rąk swojej człowieczej mamy kawałki chleba, marchewkę, pozwoli się pogłaskać, przytuli się i znowu znika. Czasami widzimy ją z daleka wśród stadka innych saren. W całej rodzinie jesteśmy przekonani, że nasza sarenka pamięta, iż to my, ludzie, okazaliśmy jej troskę i uratowaliśmy jej życie, i choć wróciła do swoich, to nas odwiedza, tak jak dorosłe dzieci odwiedzają swoich rodziców.

Na naszej łące w ubiegłym roku zaobserwowaliśmy bociani sejm, zlot czy też zjazd – tak się nam wydawało. Pod koniec wiosny zleciało się mnóstwo bocianów. Na łące stoi słup z miejscem na gniazdo i okazało się, że to nie były żadne obrady tylko totalna walka o to miejsce na słupie. W końcu jedna para wygrała i w ciągu jednej doby gniazdo było prawie gotowe. Wszyscy domownicy i goście oglądali z zaciekawieniem to rzadkie zjawisko. Jesienią bociany odleciały, a na tegoroczną wiosnę wróciły. Mamy nadzieję, że to te same co w ubiegłym roku. Teraz czekamy na małe bocianiątka. Wiemy, że znowu jesienią odlecą i że znowu wrócą, i że zawsze będzie nam towarzyszył ich zmienny czasami w tonie klekot.

Myślę, że taka symbioza człowieka z przyrodą daje nam zawsze nadzieję i szansę na spokój ciała i duszy.

Fabiana Rafalska



Podziękowania

„Jeden z najgłębszych sekretów życia polega na tym, że tylko to
wszystko, co robimy dla innych, jest tym, co naprawdę robić warto”
Lewis Carroll

Podziękowanie i życzenia dla Koordynatorki UTW

Krystyny Rymaszewskiej-Prędkopowicz



Powyższe motto my, słuchacze i uczestnicy UTW, przypisujemy reprezentowanej przez Panią postawie. To dzięki niej powstał nasz Uniwersytet. Przez 10 lat doskonale odczytywała Pani nasze potrzeby i oczekiwaniami zapraszając wykładowców, którzy potrafili nas zachwycić, zaskoczyć, zadziwić. Po wykładach często dys-

kutujemy na temat poruszanych w nich zagadnień i dzięki nim możemy wykazać się głęboką wiedzą przed dziećmi czy wnukami.

Na wspólnych wycieczkach, imprezach integracyjnych i kulturalnych nawiązały się między nami bliższe relacje, nawet przyjaźnie. To także Pani zasługa.

W tym roku obchodziliśmy jubileusz X-lecia UTW. Za zaangażowanie

w przygotowanie tego ogromnego przedsięwzięcia dziękujemy Pani i Zarządowi UTW. Doceniamy wysiłek, szczególnie że z powodu choroby to był dla Pani trudny czas.

Pani Krystyno, jesteśmy sercem i myślami z Panią. Życzymy wygrania walki z chorobą i szybkiego powrotu do zdrowia.

Studenci UTW
Grodzisk Mazowiecki

Jeszcze o jubileuszu

Powróćmy jeszcze do samych uroczystości X-lecia. Wszystko zostało dokładnie opisane w „Bogorii” z kwietnia 2016 r. w artykule „Uniwersytet na medal”. Piękne foldery ze zbiorowym zdjęciem na okładce są trwałym elementem naszych wspomnień. Do szczerych i wzruszających podziękowań dołączył nasz chór dedykując Koordyna-

torce UTW Krystynie Rymaszewskiej-Prędkopowicz oraz prezesowi Stowarzyszenia Europa i My Danielowi Prędkopowiczowi piosenkę „Ten jeden kwiat” z filmu „Doktor Żywago”. Zarządowi UTW chór dedykował utwór Ernesta Brylla „Psalm stojących w kolejce”. Obie kompozycje zostały zaaranżowane przez dyrygentkę chóru UTW Ali-

cję Paciorek. Występ z życzeniami zdrowia dla wszystkich zakończono wesołą „Tarantellą” i ogólnym sto lat dla p. Krystyny z okazji zbliżających się imienin.

Podczas nieoficjalnej części uroczystości Alicja Paciorek odczytała własną zabawną rymowaną „O naszej Krystynie”, czyli szeftowej UTW.

10 zwrotek na X-lecie UTW

Krystyna to postać nietuzinkowa,
pełna pomysłów, twórcza, gotowa
gdzieś znów wyjechać,
coś tam zobaczyć
– kręci się wiecznie w spirali pracy.

Czas dziesięciu lat Jej minął,
jak wody w potoku płyną.
Spotkań, wykładów, podróży tyle!
aż trudno zliczyć ile, ach ile!

Miłe teatry, skoczne zabawy,
a integracje... wspaniałe sprawy.
To dla słuchaczy cudowne życie,
bo czas spędzamy tu znakomicie.

Po angielsku już „gadamy”
i „dekupaż” wyklejamy,
wykapiemy się w basenie,
zaśpiewamy coś na scenie.

Na UTW się zbieramy,
wiedzę swoją poszerzamy.
Swoją rocznik zapominamy,
bo wesoło czas spędzamy.

A to dzięki Pani Krysi,
na którą możemy liczyć,
że ciekawie nas zaskoczy,
aż wychodzą z orbit oczy.

Lecz gdy ktoś jej wejdzie w drogę,
jak Sulejman ścina głowę
i radośnie z lekką duszą
do działania dalej rusza.

Czasem do sądu poleci,
by pogrozić brzydkim zbirom.
W sobotę pędzi do dzieci
na uniwersum, że aż miło.

Takich to tytanów pracy
Na świecie bywa niewiele.
A więc dzięki Ci, Krystynko,
Żeś jest naszym przyjacielem.

Cenimy wkład Twojej pracy,
często zdrowiem opłaconej,
życzymy Ci dużo szczęścia
i przyjaźni nieskończonych.

Alicja Paciorek
z chórem UTW Fermata



Nasze plany

Po wakacjach z nową ofertą

Szanowni słuchacze Uniwersytetu Trzeciego Wieku!

W październiku 2016 roku rozpoczynamy 11 rok naszej działalności. Pragniemy wprowadzić dla Państwa trochę innych, nowych, nieznanych działań. Aktywność fizyczna jest doskonałą receptą na pogodną jesień życia. Pozostawiamy zatem w programie zajęcia, które do tej pory cieszyły się dużym zainteresowaniem. I tak będziemy kontynuować korektywę na basenie. Wielu naszych dotychczasowych słuchaczy sygnalizowało nam, iż chcą się nauczyć pływać. Pływanie zasłużenie uważane jest nie tylko za atrakcyjny sposób aktywnej rekreacji, ale i za uniwer-

salne lekarstwo. Bardzo trudno jest znaleźć podobny rodzaj aktywności ruchowej, który oddziaływałby na organizm człowieka tak pozytywnie. Rozluźnienie mięśni, ćwiczenie oddychania, ulepszenie pracy serca i układu sercowo-naczyniowego, stymulacja układu vegetatywnego i nerwowego działają leczniczo na każdego człowieka wykonującego ćwiczenia w środowisku wodnym. Pływanie ma jeszcze jedną zaletę: jego naukę można rozpocząć w każdym wieku. Joga i gimnastyka korekcyjna – to zajęcia, które zostaną. Będziemy się starali o wprowadzenie zajęć seminaryjnych prowadzonych w cyklach i tak proponujemy dla tych z Państwa, którzy intere-

sują się medycyną, psychologią, historią sztuki (cykl 3-4 zajęć). Zależy nam, aby w tym nowym roku akademickim nasi słuchacze włączyli się w życie studenckie i by nie tylko korzystali z wykładów, zajęć lecz także sami chcieli coś zrobić. Jesteśmy otwarci na Państwa sugestie. Tak jak do tej pory wykłady będą się odbywały w każdy czwartek. Będziemy kontynuowali wyjazdy do teatrów, spotkania wraz z wykładami w muzeach, proponujemy wyjazd do Centrum Nauki Kopernik. Marzy mi się od paru już lat stworzenie kącika literackiego. Myślę, że moje marzenia się spełnią i Państwo mi w tym pomogą.

Krystyna Rymaszewska-Prędkopowicz



3 Rodzinny Piknik Naukowy

3 września 2016 roku zapraszamy wszystkich Państwa z dziećmi, wnukami do Centrum Kultury w Grodzisku Mazowieckim na kolejny Rodzinny Piknik Naukowy.



Senior i TY

Magazyn Uniwersytetu Trzeciego Wieku w Grodzisku Mazowieckim

Wydawca:

Stowarzyszenie Europa i My
ul. Spółdzielcza 9
05-825 Grodzisk Mazowiecki
tel. 22 734 79 36
www.europaimy.org,
utw@europaimy.org

Redakcja:

Krystyna Rymaszewska-Prędkopowicz (redaktor naczelny), Teresa Fifielska-Nowak (redaktor prowadzący) Małgorzata Pawłowska (sekretarz redakcji), Bianka Rafalska, Bożenna Zielińska, Bernadeta Bieniawska, Alicja Paciorek

Opieka redakcyjna:

Krzysztof Bońkowski

Skład:

Ling Brett – Małgorzata Pawłowska

Druk: dB Print Polska

Zastrzega się prawo skracania i redagowania tekstów oraz zmiany tytułów

Czasopismo „Senior i Ty” jest bezpłatne i powstało dzięki dofinansowaniu ze środków Urzędu Gminy Grodzisk Mazowiecki w ramach realizacji zadania publicznego.

