

Senior i TY

Nr 13 ■ kwiecień 2017



Magazyn Uniwersytetu Trzeciego Wieku w Grodzisku Mazowieckim

Z wiarą i siłą w wiosnę

Wielkanoc to czas nadziei i czas odnawiania się wiary w człowieka i jego dobro. Życzymy, aby nadchodzące dni przyniosły każdemu z nas mnogość zdrowia i łask wszelakich, pokój i miłość. Niech nam towarzyszy radość, która wypełni nasze serca, dusze i ciała, tak, byśmy w kolejną wiosnę mogli wkroczyć pełni wiary i siły.

Wesołych Świąt!

*życzy Redakcja, Zarząd UTW
oraz
Stowarzyszenie Europa i My*



15 lat Stowarzyszenia Europa i My (cz. 1)

Rok 2017 jest dla naszej organizacji jubileuszowym. Obchodzimy 15-lecie powołania organizacji, która aktywnie wspiera lokalne społeczności, finansuje oddolne inicjatywy, promuje wolontariat i wzmacnia trzeci sektor. Do głównych działań stowarzyszenia od wielu już lat należy także wspieranie współpracy międzypokoleniowej oraz rozwój aktywności młodzieży. W kolejnych numerach wydawanej przez nas gazetki przybliżać będziemy historię i projekty Stowarzyszenia Europa i My.

W 2002 roku pomysł powołania organizacji zrodził się w głowach kilku studentów Wydziału Nauk Politycznych Wyższej Szkoły Humanistycznej w Pułtusku (dzisiejszej Akademii Humanistycznej im. Aleksandra Gieysztora). Stowarzyszenie stało się naturalną kontynuacją prowadzonego przez nich od kilku lat koła naukowego. Potrzeba było większych możliwości i większej przestrzeni, aby realizować nowe pomysły.

– Nazwa... długo się nad nią zastanawialiśmy – sięga pamięcią Daniel Prędkopowicz, prezes Stowarzyszenia i jeden z jego założycieli. – Jako studenci europeistyki byliśmy pewni, że musi być związana z naszą przyszłością w Unii Europejskiej. Działania w tym obszarze bowiem miały być dla nas kluczowe i one stanowiły podstawę przyjęcia określonych celów statutowych – dodaje. Z wielu pomysłów, w tym w wersji polskiej czy nawet łacińskiej, ostatecznie zdecydowano się na zaakcentowanie naszej wspólnoty, jak również suwerenności. Stowarzyszenie Europa i My.

Początek lat dwutysięcznych to okres negocjacji Polski ze strukturami, państwami i instytucjami unijnymi. To czas poprzedzający referendum akcesyjne, w którym w 2003 roku Polacy zdecydowanie opowiedzieli się za przystąpieniem Polski do Unii Europejskiej (77,45%). Od początku swojego istnienia głównym działaniem Stowarzyszenia Europa i My było zaangażowanie na rzecz integracji Polski z Unią Europejską. Wolontariusze stowarzyszenia organizowali warsztaty, szkolenia, spotkania i konferencje poświęcone naszemu członkostwu w UE. Stowarzyszenie Europa i My zostało jednym z członków inicjatywy obywatelskiej „TAK w referendum”.

Pierwsze lata działalności stowarzyszenia to także pierwsze wnioski o dofinansowanie i pierwsze środki zewnętrzne pozyskane na realizację autorskich pomysłów. W 2003 roku stowarzyszenie zrealizowało projekt pt. „Dlaczego – TAK?”, który dofinansował Urząd Komitetu Integracji Europejskiej. Była to minikampania informacyjna, mająca na celu dotarcie do mieszkańców małych miejscowości,

często do osób sceptycznie nastawionych do integracji z informacjami nt. korzyści i strat z niej płynących. – *Organizowaliśmy spotkania z członkami spółdzielni mieszkaniowych, z młodzieżą, z seniorami i opowiadaliśmy im o Unii Europejskiej* – mówi Marcin Kraszewski, sekretarz Stowarzyszenia Europa i My, muzyk rockowy. – *To, co istotne, nie wciskaliśmy ludziom, że Unia to same superlatywy. Mówiliśmy prawdę i rzeczowo staraliśmy się odpowiadać na wszelkie pytania i wątpliwości. W tym okresie Stowarzyszenie Europa i My aktywnie współpracowało m.in. z Polską Fundacją im. Roberta Schumana, Fundacją Batorego, innymi organizacjami i instytucjami zaangażowanymi w działania na rzecz integracji.*

Wśród kilku największych i najważniejszych projektów w tamtym czasie wymienić należy zorganizowaną wraz z Wyższą Szkołą Humanistyczną Ogólnopolską Konferencję „Czy było warto? – bilans efektów pierwszego roku członkostwa Polski w Unii Europejskiej”. Patronat nad tym wydarzeniem objęli Prezes Rady Ministrów prof. Marek Belka oraz Prezes Narodowego Banku Polskiego prof. Leszek Balcerowicz. Celem konferencji była kompleksowa analiza dwunastu miesięcy członkostwa Polski w Unii Europejskiej. Program konferencji obejmował trzy panele dyskusyjne. Pierwszy, poświęcony tematyce społecznej, poddawał analizie europejską świadomość Polaków oraz udział organizacji pozarządowych w procesach integracji europejskiej. W drugim panelu politycy omawiali międzynarodową pozycję Polski po akcesji do Unii Europejskiej oraz nasz udział w kształtowaniu polityki europejskiej. Wreszcie panel ekonomiczny poświęcony ocenie płynących z integracji zysków i kosztów dla polskiej gospodarki, absorpcji funduszy strukturalnych oraz perspektywom przyjęcia przez Polskę euro.

W cykl wydarzeń bezpośrednio związanych z integracją europejską organizowanych już na terenie gminy Grodzisk Mazowiecki wpisuje się także zaangażowanie się w konkurs europejski dla uczniów szkół gimnazjalnych gminy Grodzisk Mazowiecki

czy organizacja Przedszkolnej Parady Europejskiej w 2004 r.

Stowarzyszenie Europa i My, jako jedna z 20 organizacji w Polsce, dostała grant na przeprowadzenie autorskiego projektu: Przedszkolnej Parady Europejskiej „Moja Europa”. We współpracy z Przedszkolem nr 5 (w Łąkach) oprócz parady zorganizowano także konkurs plastyczny „Grodzisk Mazowiecki – tradycją dla przyszłości”.



22 maja 2004 roku (a więc trzy tygodnie od naszego wstąpienia do UE) zorganizowano olbrzymie wydarzenie mające na celu propagowanie idei integracji europejskiej, kształtowanie świadomości narodowej dziecka, jak również poczucia jego przynależności do Europy. Parada stała się, obok wielu imprez organizowanych z okazji wstąpienia naszego kraju do Unii Europejskiej, jedną z niewielu skierowanych do grupy przedszkolaków. W programie znalazł się między innymi przemarsz korowodu przedszkolnego ulicą 11 Listopada aż do Placu Wolności. Na jego czele bryczką jechała „Europa”. Za nią podążał poczet flagowy Unii Europejskiej i Rzeczypospolitej Polskiej, dzieci prezentujące państwa należące do UE (stare oraz nowe państwa członkowskie), a wszystko to w rytmie melodii przygrywanych przez orkiestrę dętą. Parada zapoczątkowała kolejne tego typu wydarzenia w naszym mieście.

Warto dodać, że całe przedsięwzięcie wpisało się także w ramy IX Spotkań Europejskich oraz Europejskich Spotkań Przyjaźni, przy współpracy Polskiej Fundacji im. Roberta Schumana, Gminy Grodzisk Mazowiecki oraz Komisji Unii Europejskiej. (SEiM)

c.d.n.



Tradycje Świąt Wielkanocnych

W źródłach historycznych można przeczytać, że Świąta Wielkanocne pochodzą od obchodzonego w „duchu i prawdzie” żydowskiego święta Pesach, które po latach różnych zmian w Kościele rzymskokatolickim przyjęło formę trzydniowego Triduum Paschalnego kończącego Wielki Post.

Świąta Wielkanocne zwane są zmiennie jako Wielkanoc, Niedziela Wielkanocna, Wielka Niedziela, Zmartwychwstanie Pańskie, a na Mazowszu mówiono: „Wielki Dzień” i to określenia utrzymuje się jeszcze w niektórych regionach.

Wielkanoc jako święto ruchome przypada między 22 marca a 25 kwietnia, w zależności od pierwszej wiosennej pełni księżyca. Źródła etnologiczne podają, że obchody Świąt Wielkanocnych w krajach słowiańskich wywodzą się ze starosłowiańskiego święta Jarego i do dzisiaj zachowały się niektóre zwyczaje z tamtych czasów, jak śmigus-dyngus, pisanki, dyngusowy kurek, a przede wszystkim wielkanocne śniadanie.

W polskiej tradycji kościelnej zachowały się uroczyste msze wielkanocne – przy symbolicznym grobie Chrystusa ksiądz uroczystym śpiewem oznajmia jego zmartwychwstanie, a jednocześnie biją dzwony, wybuchają petardy, strzela się na wiwat z różnej broni, a imitujący rzymskich żołnierzy strażacy strzegący grobu padają udając martwych. Wszystkie te obrzędy mówią, że świat od nowa budzi się do życia.

Do naszych tradycji świątecznych należy, jak za dawnych czasów, uroczyste śniadanie wielkanocne, które zwykle zaczyna się od składania życzeń i dzielenia się święconką – pokarmami poświęconymi w Wielką Sobotę. Do stałych potraw

wielkanocnych należą jajka, wędliny, głównie szynka, żur z białą kiełbasą. Ze słodkości zaś zjadamy się drożdżowymi babkami i mazurkami.

Do zdobienia stołów używa się bazi i kwitnących wiosennych kwiatów, jak śnieżyczki, pierwiosnki czy żółte narcyzy.

Wszystkim słuchaczom naszego UTW i ich rodzinom składamy życzenia radosnych Świąt Wielkiej Nocy wypełnionych nadzieją budzącą się do życia wiosną i wiarą w sens życia. Pogody w sercu i radości ze wszystkiego oraz smacznego święconego w gronie najbliższych.

Opracowanie:
Teresa Fifińska-Nowak

Stawisko Wajdy

Stawisko, majątek Anny i Jarosława Iwaszkiewiczów, a obecnie siedziba muzeum, któremu patronują ten niezwykły pisarza i jego żona, to miejsce niepowtarzalne i ważne dla naszej kultury.

Kiedy przybywa się do zatopionej w zieleni willi na koncert, spotkanie autorskie czy też wystawę, oddycha się atmosferą lat dwudziestych i trzydziestych XX wieku. Wokół otaczają nas pamiątki po dawno zmarłych gospodarzach: meble, porcelana, wazy, bibeloty i fotografie sławnych gości tego domu. Na ścianach portrety i fotografie rodziny Iwaszkiewiczów z różnych etapów ich życia. Szczególnie ujmujące są te, na których widzimy młodych małżonków z córkami.

Częstym gościem w Stawisku był zaprzyjaźniony z prozą Jarosława Iwaszkiewicza, niedawno zmarły, wielki reżyser Andrzej Wajda. Kochał atmosferę tego miejsca i podziwiał talent pisarza przejawiający się w znakomitym przedstawianiu swoich bohaterów, kreśleniu prawdziwych, mocnych postaci pozosta-

jących w pamięci na zawsze. Według Wajdy „proza Iwaszkiewicza wydaje się tradycyjna, a w gruncie rzeczy jest tak nowoczesna, że można wedle niej kręcić hollywoodzkie filmy”. Takie stwierdzenie nie może jednak dziwić, skoro autor tej tezy zaadaptował na ekran trzy opowiadania Iwaszkiewicza: „Brzezina” (1970), „Panny z Wilka” (1979) i „Tatarak” (2009). Zagrali w tych filmach wspaniali aktorzy naszych czasów, a wśród nich Olgierd Łukaszewicz, Daniel Olbrychski, Krystyna Janda – tak się złożyło, że są naszymi sąsiadami, mieszkańcami Milanówka i Podkowy Leśnej. Niezwykłe kreacje stworzyły Maja Komorowska, Emilia Krakowska oraz żona reżysera Krystyna Zachwatowicz.

Filmy Wajdy wspaniale oddają styl i ducha prozy Iwaszkiewicza,



<http://film.interia.pl/>

ale jednocześnie są wyrazem siły i talentu zmarłego reżysera. Nie darmo mówiono o nim, że „malował na ekranie”.

Wajda, zanim poszedł do łódzkiej filmówki, studiował na Akademii Sztuk Pięknych w Krakowie, tak więc sztukę jego można uznać za dzieło kompletne – obraz filmowy i malarzki zarazem, co ekranizacje opowiadań Jarosława Iwaszkiewicza doskonale uwydatniają.

Opracowanie:
Bernadetta Bieniawska



*Po czterdziestce zaczyna się starość młodych,
a po pięćdziesiątce młodość starych.*

Victor Hugo

Żeby nam się chciało *chcieć*

Godzina 8 rano. O tej porze zaczynają się na basenie lekcje szkolne. Dla współczesnego młodego pokolenia to żadna wielka atrakcja, tylko część edukacji. Dzieci od 10. roku życia raz w tygodniu pływają w ramach zajęć wychowania fizycznego. Większość z nich w wodzie odnajduje się znakomicie. To jedno z ważniejszych osiągnięć współczesnej oświaty, sposób na aktywne spędzanie czasu, oderwanie od telefonu, tabletu czy komputera.



Pokolenie dzisiejszych pięćdziesięciolatków w młodości nie miało tych możliwości. Nie tylko brakowało boisk czy sal gimnastycznych, lecz także na palcach jednej ręki można było policzyć baseny w stolicy. Dla większości osób w wieku 50+ basen nie jest przestrzenią oswojoną, jawi się raczej jako potencjalne zagrożenie. Wiele pływalni nie kojarzy się z dobrą zabawą, poprawą kondycji i relaksem, a stresem, obawą, krępującą sytuacją.

Stresy odpływają

A przecież tego typu „spotkania” w wodzie podczas zajęć ruchowych umożliwiają nie tylko dobrą zabawę i zapobiegają nudzie, lecz także na skutek relaksujących właściwości wody rozładują stres, ułatwiają „utrzymanie” figury, jaka by ona nie była. Środowisko wodne pozwala wyzbyć się kompleksów związanych z własnym ciałem. W wodzie nie można się przeforsować i nic nie boli. Podczas ćwiczeń odpływają wszelkie problemy dnia codziennego, a przyszłość jawi się w lepszym świetle. To przecież chwile radości i swobody. Gimnastyka w wodzie sprawia, że wykonywanie ruchów jest o wiele łatwiejsze. Ćwiczenia w wodzie nie obciążają stawów i kręgosłupa, a z za-

jęć mogą korzystać nawet osoby, które wcześniej nie uprawiały sportu i nie nauczyły się pływać. Stojąc na dnie płytkiego basenu jesteśmy lżejsi i sprawniejsi, a to zdecydowanie poprawia nasze ego.

– Z wiekiem mamy problem z narastającym ograniczeniem ruchomości, sztywnością stawów, zwłaszcza kręgosłupa, stawów obwodowych, zaburzeniem chodu, równowagą. Ze względu na specyficzne właściwości wody środowisko to jest doskonałe do prowadzenia ćwiczeń ogólnokondycyjnych, a także rehabilitacji, zmniejsza ryzyko urazu, przeciążenia stawów w znacznie większym stopniu niż w przypadku ćwiczeń na sali. Terapia w wodzie jest skuteczna w zmniejszaniu bólu, zwiększaniu siły i zakresu ruchów w stawach, zwiększa koordynację ruchową, poprawia równowagę, jakość chodu. Systematyczne ćwiczenia w wodzie wpływają pozytywnie na pracę serca, płuc, układu krążenia, poprawiają metabolizm ćwiczącego, dzięki czemu senior uzyskuje lepszą wydolność organizmu, energię, a przede wszystkim odnajduje radość życia. Wykorzystując opór wodny zwiększamy koordynację ruchową, równowagę, stereotyp chodu, czyli zapobiegamy upadkom, zmniejszamy poczucie

lęku przed wyjściem z domu. Wzrost elastyczności mięśni sprawi, że zwykłe czynności dnia codziennego, jak ubieranie, gotowanie, porządkowanie staną się prostsze – mówi dr Halina Miller, lekarz neurolog i specjalista z zakresu rehabilitacji.

Woda to przyjaciel

No cóż, proces starzenia się jest nieunikniony, jednak prowadząc aktywny tryb życia można odsunąć jego negatywne skutki.

– Woda to mój przyjaciel. Zawdzięczać jej sprawność i nie najgorszą figurę. Od wielu lat mam kłopoty z kręgosłupem, ale dzięki ćwiczeniom w wodzie mój stan się nie pogarsza. Radość, jaką sprawia mi pływanie i ćwiczenia w basenie, można porównać ze zjedzeniem tabliczki czekolady. Czuję się rozluźniona, odmłodzona, usprawniona, odchudzona. Wychodząc z basenu zastanawiam się, co by tu dzisiaj zrobić z zaległościami, na które nie miałam ochoty wcześniej – mówi pani Ewa, studentka Uniwersytetu Trzeciego Wieku. Widać, że woda to jej żywioł.

Basen to najlepszy ze sposobów na jesienną chandrę i zimowe smutki. Wystarczy oprócz kostiumu i czepka zaopatrzyć się w ciepłą czapkę i szalik.





– Ważne jest, żeby zajęcia odbywały się regularnie, 2-3 razy w tygodniu i prowadzone były przez trenera, który zna swoich podopiecznych pod względem medycznym – mówi dr Miller.

Lekarze od dawna zalecają tę formę aktywności osobom po operacjach, otyłym, starszym – a więc mającym problemy z układem kostno-stawowym. Woda w ogóle ma zbawienny wpływ na człowieka – jego psychikę i potrzebę zaspokajania kontaktów społecznych.

Czy istnieją jakieś przeciwwskazania? Owszem, choroby układu krążenia, układu oddechowego, choroby laryngologiczne, ginekologiczne, choroby skóry, niezagojone rany, infekcje wirusowe, ale mówimy o ciężkich przypadkach, jak np. astma z częstymi napadami duszności. Normalnie żyjący i funkcjonujący 60-latek zawsze przecież odkryje u siebie jakieś „choroby”.

Ćwiczenia nie boją

Trenerem jednej z grup Uniwersytetu Trzeciego Wieku z Grodziska Mazowieckiego jest instruktorka pływania Agnieszka Fic.

– Jako osoba w średnim wieku jestem pełna uznania i podziwu dla osób dojrzałych i starszych, które aktywnie spędzają czas mimo dolegliwości zdrowotnych. Spotykając się na pływalni nie tylko ćwiczymy, lecz także nawiązujemy przyjaźnie, pomagamy sobie, wymieniamy się doświadczeniami. Jesteśmy częścią grupy, a ćwiczenia w wodzie mają sprawić nam radość. Moim zadaniem jest dostosowanie ćwiczeń do możliwości uczestników zajęć – mówi instruktorka.

Ćwiczenia w wodzie nie mają męczyć, boleć, dokuczać, lecz poprawiać kondycję całego ciała. Aqua fitness pojawił się na początku lat 90. i zdobywał coraz większą popularność. Można powiedzieć, że korzystając z ćwiczeń w wodzie stawiamy sobie dwa cele: pierwszy to poprawienie samopoczucia i odnalezienie radości i satysfakcji,

drugi – osiągnięcie maksymalnej sprawności fizycznej, czyli zaprzyjaźnienie się z ruchem. Sprawny fizycznie emeryt to skarb dla rodziny i społeczeństwa. Nie wymaga ciągłej pomocy, nie absorbuje lekarzy, dzieci i wnuków, nie narzeka i nie marudzi. Wspiera młode pokolenie i czasem jest nawet bardzo pomocny. W każdym mieście, w którym znajduje się basen, organizuje się aqua fitness dla osób dojrzałych. To się po prostu opłaci.

A w Grodzisku Mazowieckim? Miasto liczy sobie ok. 30 tysięcy mieszkańców, spośród których ok. 4,5 tys. to osoby w wieku 65-85 lat. W ćwiczeniach na basenie uczestniczą trzy grupy, po 15 osób każda. Łącznie w porywach 45 osób korzysta z wodnej „rehabilitacji” prowadzonej przez trenera. Oczywiście, wczesnym raniem i późnym popołudniem też można samodzielnie popływać lub poćwiczyć. 45 osób to 1 proc. emerytów. Pomimo dofinansowania do ceny biletów wstępu na basen. Może więc potrzeba większego zaangażowania, reklamy, informacji? Kiedy widzę kolejki do przychodni rehabilitacyjnych, wydaje mi się, że pewną rolę powinni tu także odegrać lekarze. A może zatrudnieni na basenie ratownicy powinni osobom starszym okazać więcej empatii i uwagi, aby czuli się bezpiecznie? Jeden z kierowników Ośrodka Sportowo-Rekreacyjnego, z którym rozmawiałam na ten temat, powiedział: – Od 10 lat stałymi bywalcami basenu są grupy Uniwersytetu Trzeciego Wieku. Zapewniam, że te dziesięć lat to ciężka praca wykonywana przez grupy UTW w wodzie. Ale zauważam pewną prawidłowość: czym bardziej zmęczone twarze, tym większy uśmiech i pogoda ducha, a wszystkich niedowiarków mogę jedynie zaprosić na zajęcia w wodzie.

Może to jest właśnie ta droga, bo że warto i się opłaci, przyznają wszyscy. Żeby tylko nam się chciało chcieć.

Grażyna Witwicka-Kilar

Uwaga, oszust!

Komenda Powiatowa Policji w Grodzisku Mazowieckim poprzez swojego rzecznika zwróciła się do przedstawicieli wszystkich organizacji działających na rzecz seniorów z prośbą o rozpowszechnienie ostrzeżenia przed działającymi również na naszym terenie oszustami.

Oszuści dzwonią do starszych osób i podają się za wnuczkę, bratanek, siostrzeńca czy innego członka rodziny, a nawet policjanta – pomysłów mają dziesiątki. Barwnie, acz krótko opisują jakieś tragiczne zdarzenie, które stało się udziałem krewnego. Oświadczają kategorycznie, że pomoc może tylko jakaś (zwykle spora) kwota pieniędzy, którą należy szybko zgromadzić i przekazać w wyznaczone miejsce (bywa to nawet kosz na śmieci).

Zwykle oszuści dzwonią na numer stacjonarny, który jest ogólnie dostępny, ale tak potrafią zmanipulować seniora, że podaje im on również swój numer komórkowy. Jeśli mamy tylko telefon komórkowy, bądźmy bardzo ostrożni w podawaniu go przypadkowym osobom.

Jakich zasad przestrzegać, gdy dzwoni ktoś z informacją, że naszego krewnego spotkało jakieś tragiczne wydarzenie, np. wypadek komunikacyjny?

Zachowajmy spokój, bo nerwowa reakcja spowodować może zaburzenie racjonalnego myślenia i zachowania.

Rozłączmy się, ale tak aby po rozłączeniu w słuchawce był długi sygnał, żeby oszuści nie mogli nas podsłuchiwać.

Nie wiermy, że dzwoniący połączy nas bezpośrednio z policją, bo nie ma takich możliwości technicznych.

Zanim cokolwiek zrobimy, zadzwońmy do krewnych rzekomo poszkodowanych, a gdy nie odbiorą lub zaraz nie oddzwonią, zadzwońmy do wszystkich innych krewnych, aby sprawdzić rzetelność otrzymanego telefonu i poinformować ich o próbie oszustwa.

Zadzwońmy na policję i poinformujmy, że otrzymaliśmy taki telefon.

Przekażmy od razu informację o zdarzeniu wszystkim sąsiadom i znajomym.

Pamiętajmy, że policja nigdy nie informuje o tragicznych zdarzeniach telefonicznie. Nigdy nie informuje obywatela telefonicznie o podejmowanych akcjach z jego udziałem. Nigdy też nie żąda od obywatela żadnych pieniędzy a conto jakiegos zdarzenia.

Pamiętajmy, że oszuści żerują na naszej naiwności, na uczuciach i dobrym sercu. Wykorzystują nas bez skrupułów pozbawiając nieraz finansowego dorobku całego życia.

Opracowanie:
Teresa Fifińska-Nowak

Lekcja demokracji

Pamiętam z dzieciństwa częste powiedzenie dorosłych: „dzieci i ryby głosu nie mają”. O rumieniec wstydu przyprowadzały rodziców pociechy, które odzywały się przy stole, gdzie rozmawiali dorośli.

Jak doniosły ostatnio media, niedawno 6-letnia dziewczynka zauważyła, że boisko przy jej szkole nie ma bramek i jest byle jakie, a taki sam obiekt przy sąsiedniej placówce wygląda imponująco. Napisała o tym list do prezydenta miasta swoimi słowami. Zaczynając od „Panie Prezencie...” opisała całą sytuację. Forma może nieco rozbawiła władze, ale do sprawy radni podeszli z całą powagą. Postawa dziewczynki została przyjęta z podziwem i uznaniem. Dziecko wykazało się troską o dobro wspólne i potrafiło podjąć konkretne działanie.

Wiosna przyszła bardzo zmienna,
raz płacząca, raz promienna,
lecz nadzieję niesie słońce,
wszelkie jaja i zające!

Już się palmy wystroiły,
każdy stara się być miły,
nawet „osty” i „barany”
mają już świąteczne plany.

Więc życzenia ślę radosne,
bo kochamy każdą wiosnę.
Niech rodzinie miną święta,
niech o każdym ktoś pamięta.

Życzę zdrowia i uśmiechu,
odpoczynku i „oddechu”.
Jaj bajecznych i zajęcy,
czego można pragnąć więcej.

Dużo siły (bo czas gna!!!)
ALLELUIA!!! żyć ją.

Grażyna Rudolf



To dla nas, dorosłych, doskonała lekcja demokracji. „Demokrację muszą budować wszyscy – inaczej będzie to tylko jej pozór”. A co jest fundamentem demokracji? Profesor Ryszard Legutko, europoseł PiS, ostrzega:

„Jeśli demokracja ma funkcjonować, (...) musi być wsparta stabilnym prawem, którego nie może podważyć żadne indywidualne poczucie racji”. Prawo wynikające z konstytucji i podziału władzy – stale to słyszymy, ale wątpimy, czy to nas w jakimkolwiek sposób dotyczy.

My chcemy spokojnie i godnie żyć, a nie mieszać się do polityki. Ale coraz częściej widzimy, że nasza neutralność już nie wystarcza. Gdy ktoś legalnie wycina stare drzewo, które od zawsze rośnie pod naszym oknem i sprawiało nam tyle radości na wiosnę, to już nas osobiście dotyka. Może i chcielibyśmy jakoś zaprotestować, ale sami się uspokajamy: „Co ja mogę? Najwyżej sobie ponarzekam do znajomych”. Może kilka razy soczyście przeklniemy i na tym się kończy nasz sprzeciw.

A gdybyśmy byli członkami jakiejś grupy społecznej, w której uczylibyśmy się sztuki wyborów, współdecydowania i odpowiedzialności, to mielibyśmy większą siłę przebicia w dotarciu do władzy. Chodzi o dialog i wyrażanie potrzeb grupy. „Fundamentem kultury demokratycznej jest szacunek wobec człowieka, uznanie jego godności”. Podstawowe jest myślenie o drugim człowieku, który ma inne zdanie, jako o oponentie, a nie wrogu. Rozmawiamy. Może się okazać, że więcej nas łączy niż dzieli.

Czasami warto się zmobilizować, aby wspólnie zaprotestować, na



przykład przeciw włączeniu Grodziska do aglomeracji warszawskiej, czy podpisać wniosek o referendum. W naszej doskonale rozwijającej się podwarszawskiej miejscowości szanse na bliższe poznanie i odnalezienie się seniorów stanowią takie organizacje jak nasz Uniwersytet

Trzeciego Wieku czy Polski Związek Emerytów, Rencistów i Inwalidów. Nowa inicjatywa burmistrza, umożliwiająca podjęcie ciekawych aktywności w naszej grupie wiekowej, też spotkała się z pozytywnym przyjęciem. Nasze kontakty, wymiana myśli, mogą zaowocować wspólnymi inicjatywami, a to właśnie buduje oddolną demokrację.

W Grecji, ojczyźnie demokracji, najważniejszy był dostęp do informacji. Temu służył plac Agora, gdzie każdy mógł zabrać głos – wypowiedzieć swoje zdanie lub poprosić o wyjaśnienie. I w tym sensie „kultura demokratyczna rozwija się wtedy, gdy specjaliści starają się mówić publicznie takim językiem, który jest zrozumiały dla wszystkich”. „Konieczna jest także wiedza, która umożliwia odbiór i przetworzenie tej informacji tak, by nie dać się zmanipulować”.

Warto rozmawiać także z tymi, którzy myślą inaczej, ale nie po to, by za wszelką cenę przekonać ich do naszej racji, ale aby chociaż trochę zrozumieć ich stanowisko. Warto czytać książki i artykuły poszerzające naszą wiedzę, aby nie poddać się manipulacji.

Grażyna Kwaśniewska

Cytaty pochodzą z książki

„Demokracja dla wszystkich”

sponsorowanej przez Europejskie

Forum Demokratyczne

Ukryte w pamięci

**Miejsce mojego urodzenia to mała
poniemiecka wioska położona na dawnych
bagiennych łąkach nadnoteckich, które
w XIX wieku zostały częściowo poddane
melioracji i zaczęły być wykorzystywane jako
pola uprawne. Obecnie większość bagiennych
łąk położonych nad Notecią objęta jest
programem ochrony przyrody Natura 2000.**

O Noteci nieznany poeta powiedział:
„...jak piękna panna po okolicy pły-
nie,/ Użyźnia nasze łąki, w tej nad-
noteckiej dolinie...”. Moja wioska po-
łożona była równolegle do oddalonej
o około 2,5 – 3 km Noteci. Domy sta-
ły tylko po jednej stronie drogi i dość
daleko od siebie. Pola i łąki przyna-
leżne do każdego gospodarstwa cią-
gnęły się od domu w kierunku rzeki,
a cały ten teren miał minimalny spa-
dek. To zabezpieczało przed ewen-
tualną powodzią, ale taka nigdy nas
nie dotknęła.

Pola poszatkowane były na duże
zagony równoległe do rzeki. Domy
położone wyżej pozwalały zobaczyć,
co kto z rodziny robi na polu. Gle-
by miały czarno-brązowy kolor i były
urodzajne. Do dziś pamiętam olbrzy-
mie kalafiory, których nie miałam siły
unieść. Ziemniaki były duże, zdrowe,
miały różową skórę, a po ugotowa-
niu biało-żółty odcień i smak, jakie-
go nigdy już potem nigdzie nie spo-

tkiałam. Pamiętam piękną, soczystą
zielen traw na naszych łąkach oraz
żółte kaczeńce rosnące w rowach.
Nie mogłam ich zrywać, gdyż rowy
były bardzo głębokie i wypełnione
wodą. Mogłam za to chodzić po po-
lach i zrywać w zbożu polne rumian-
ki i chabry. Były one wyjątkowo wy-
sokie. Ponieważ na naszych polach
uprawiany był też len, to pamiętam
jego malutkie, niebieskie kwiat-
ki, których nie miałam siły zerwać
z cienkich, mocnych gałązek.

Charakterystyczną rzeczą na na-
szym podwórzu była studnia tzw. ar-
tezyjska. Z rury zagłębionej gdzieś
w ziemi bez przerwy wypływała
woda, która z drewnianego prostoką-
tnego zbiornika, aby nie zalać pod-
wórka, odprowadzana była kolejną
rurą, zakopaną już dość płytko, do
rowu, a nim w kierunku rzeki. Woda
była czysta i bardzo zimna. Służyła
do jedzenia, mycia i pojenia zwie-
rząt. Jednak w zimniejszych okre-
sach, żeby napoić zwierzęta, trzeba
było tę wodę lekko podgrzewać, aby
zwierzęta się nie zaziębiły.

Dom, w którym przyszedłam na
świat, był duży, drewniany, kryty
słomą. Oddalony kilkadziesiąt me-
trów od wszystkich zabudowań go-
spodarczych. Był otoczony ogrodem
kwiatowym i niewielkim sadem.
Z ogrodu utkwiły mi w pamięci ro-
snące wzdłuż płotu różnokolorowe
i mocno pachnące krzaki floksów.
W ogrodzie od wiosny do zimy było
kolorowo, ale nie mam już kogo za-
pytać, jakie to były kwiaty. Na środ-
ku tego ogrodu rośło drzewo kaliny,
które wówczas wydawało mi się ol-
brzymie, a każdego roku obyspane
było białymi kulami kwiatów.

W sadzie rosły drzewa śliw, któ-
rych owoce były duże i słodkie.
Drzewa z węgierekami czekały na ich
zerwanie do pierwszych mrozów,
kiedy zaczynało się robić powidła
i marmolady.



Mieliśmy też różne zwierzęta. Naj-
bardziej utkwił mi w pamięci nasz
pies, który mnie pilnował i wszędzie za
mną chodził. A ponieważ przez długi
czas byłam jedynym dzieckiem wśród
dorosłych, a on jedynym psem, więc
się razem bawiliśmy. Mieliśmy też źre-
baka o imieniu Kubuś, który chodził
swobodnie po podwórku i nikogo się
nie bał poza naszym indorem. Indora
bałam się i ja, ponieważ stale gulgo-
tał i gdy wydostał się z zagrody bie-
gał z rozłożonym, olbrzymim ogonem,
a jego mocno czerwone, duże korale
napawały mnie strachem, którego do
dzisiaj nie umiem wytłumaczyć.

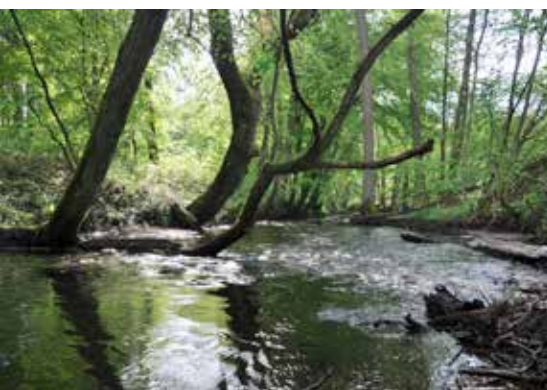
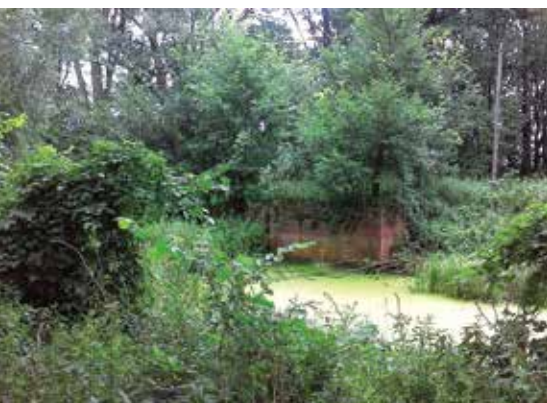
Moje dzieciństwo w tej wiosce było
spokojne, bezpieczne i szczęśliwe.

Niestety nie było to wygodne miej-
sce do życia. Do urzędu, szkoły, le-
karza, poczty, kościoła było daleko.
Do wioski nie dojeżdżał żaden auto-
bus. Nie było sklepu. Chleb piekło się
w domu.

Gdy zbliżał się okres podjęcia prze-
ze mnie nauki szkolnej, rodzice podjęli
decyzję o wyjeździe. Zamieszkaliśmy
kilkaset kilometrów od Noteci, ale
blisko cywilizacji. Miejscowość liczyła
ponad 2000 mieszkańców. Domy były
murowane. Był gaz. Nie paliło się tor-
fem, który najpierw trzeba było wyko-
pać i wysuszyć. Wszędzie było blisko.
Do miasta jechało się 15 minut tram-
wajem, a na dworzec kolejowy trochę
dłużej. Szkoła była na tej samej ulicy.
Nikt z rodziny nie żałował, że opuści-
liśmy nadnotecką wioskę.

Od wyjazdu wioskę mego wczesne-
go dzieciństwa odwiedziłam dwa razy.
Pojechałam pokazać miejsce mojego
urodzenia mężowi, a potem córce. Te-
raz wybieram się tam z wnukami.

I choć spędziłam tam tylko niecałe
7 lat swojego życia, to jest ona ukryta
w mojej pamięci. Nie wspominam jej
często, ale im jestem starsza i doko-
nuję czasami rozliczeń z przeszłością,
tym cieplej myślę o tamtych sielskich
czasach. (TMN)



Zapraszamy na łamy

Po nauce - integracja

Po natłoku zajęć, koncertów i wykładów studenci Uniwersytetu Trzeciego Wieku 30 stycznia relaksowali się na wyjeździe integracyjnym. Autokar zabrał chętnych spod grodziskiego Centrum Kultury prosto do Folwarku Stare Budy, gdzie spędziliśmy na zabawie całe popołudnie.



Powitały nas kawa, herbata i ciasto, co pomogło w stworzeniu pogodnego klimatu. Po tym małym poczęstunku rozpoczęła się zabawa, a gdy wszyscy zdążyli zgłodnieć, podano obiad z lampką wina. Wesoła atmosfera sprawiła, że uczestnicy przetańczyli kilka godzin. Zabawę prowadził ujmujący pan Jarek z zespołu Eldorado, nasz DJ, który, trzeba przyznać, trafił z muzyką w gust wszystkich obecnych.

Pomysł wyjazdu integracyjnego od początku wywołał wiele entuzjazmu – liczba chętnych zdecydowanie przewyższała liczbę miejsc w autokarze. Miłym akcentem był fakt, że studenci wykazali się solidarnością. Osoby dysponujące swoim środ-

kiem transportu dojeżdżały na własną rękę, zabierając także innych uczestników.

Wyjazd został odebrany bardzo pozytywnie, czego najlepszym dowodem jest fakt, że w dniu 28 lutego zorganizowano powtórkę.

Zabawa była równie szampańska, a frekwencja ponownie dopisała. Imprezę prowadził pan Mieczysław Osiadacz z Radia Bogoria wraz z Bartkiem Błaszczkiem. Tym razem udogodnieniem była lokalizacja – bawiliśmy się w sali grodziskiej Ochotniczej Straży Pożarnej. Pomimo spontaniczności planowania warunki były doskonałe, a organizacja niezawodna. Catering zamówiony był z pobliskiej szkoły gastronomicznej

w ZS nr 1 przy ul. Żwirki i Wigury. Tace z kanapkami prezentowały się bardzo apetycznie, podobnie jak sałatki, koreczki i reszta poczęstunku.

Wszystko udało się przeprowadzić tak pomyślnie dzięki zaangażowaniu i pomocy nieocenionego pana Edwarda Błaszczyka. Zorganizował on dla nas salę i zapewnił słodkości ze swojej cukierni, przy tym angażując się jeszcze w pomoc przy przygotowaniu i sprzątaniu miejsca zabawy.

Miejmy nadzieję, że jeszcze bardzo wiele tak udanych spotkań przed nami.

Bogumiła Wielocha

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:

Teresa Fifielska-Nowak (redaktor naczelny),
Małgorzata Pawłowska (sekretarz redakcji),
Bernardetta Bieniawska, Grażyna Kwaśniewska,
Grażyna Rudolf, Bogda Wielocha,
Grażyna Witwicka-Kilar.

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.

