

Senior i TY

Nr 3 listopad 2014



Magazyn Uniwersytetu Trzeciego Wieku w Grodzisku Mazowieckim

Trochę wiosny jesienią

Kończy się piękna, złota, polska jesień. Większość ludzi o tej porze roku dopada złe samopoczucie – fizycznie i psychicznie. Najtrudniejszy do przetrwania jest listopad i częściowo grudzień. Niektórzy specjaliści poprawy nastroju każą wyglądać dopiero w marcu. I mimo że w tym okresie przypadają różne radosne dni i święta, które spędzamy z bliskimi to i tak nastrój nam się nie poprawia. Psychiatrzy i psychologowie nazywają ten okres złego samopoczucia: sezonowe zaburzenia nastroju.

Do najczęstszych objawów tego rodzaju zaburzeń należą smutek, przygnębienie, nadmierna drażliwość, poczucie beznadziejności, narastające zmęczenie, niechęć do działania, nieustanna senność

lub zaburzenia snu, brak energii, zaburzenia w koncentracji uwagi, a nawet problemy z pamięcią. Ale... jak z wieloma problemami w życiu, tak i z sezonowymi zaburzeniami nastroju możemy sobie poradzić. Bardzo często bez pomocy lekarza. Podstawową zasadą jest zapewnienie sobie jak najwięcej światła – najlepiej we własnym mieszkaniu zapalać wszystkie dostępne lampy. Ponadto powinniśmy, niezależnie od pogody, przebywać codziennie na świeżym powietrzu, a więc szybki spacer, a nawet marsz. Ważny jest też ruch – w tym okresie okazji do tańca będzie w bród, wszak karnawał nie tak odległy. Wskazana jest też zmiana diety. Trzeba jeść więcej warzyw i owoców – najlepiej z naszego obszaru klimatycznego.

Mniej węglowodanów i słodczy, bo przybędzie nam kilogramów. Konieczne jest dostarczenie organizmowi, a szczególnie naszemu mózgowi, płynów w ilości minimum 2 litrów na dobę w postaci niegazowanej wody mineralnej oraz ziołowych i owocowych herbat.

A poza tym spotykajmy się z miłymi, wesołymi ludźmi. Wybierzmy się do kina, teatru, kawiarni. Zmieńmy perfumy na ostrzejsze, a nawet fryzurę. I koniecznie ubierajmy się w jasne kolory albo chociaż zakładajmy ostre w kolorze dodatki. I czytajmy pogodne książki.

Może zastosowanie prostych sposobów zmiany swojego życia pozwoli nam zaznać trochę wiosny jesienią, a nawet i zimą.

Teresa Fifielska-Nowak



Stowarzyszenie Europa i My



Działanie przede wszystkim

Swoim działaniem generują społeczną energię, udowadniają, że aktywność społeczna niejedno ma imię. Grantobiorcy Programu „Działaj Lokalnie V” z powiatu grodziskiego – organizacje pozarządowe i grupy nieformalne – realizują projekty, które odpowiadają na potrzeby swoich społeczności. Koniec roku to równocześnie półmetek działań projektowych większości z nich.

– W tegorocznej edycji konkursu dofinansowaliśmy siedem projektów z powiatu grodziskiego – mówi Daniel Prędkopowicz, prezes Stowarzyszenia Europa i My, Ośrodka Działaj Lokalnie. – Wspólnym mianownikiem wspieranych przez nas inicjatyw jest zawsze lokalna aktywność. Granty mają służyć rozwiązywaniu problemów oraz pobudzaniu energii do działania – dodaje. Projekty realizowane w czterech gminach integrują mieszkańców, edukują, pogłębiają poczucie tożsamości lokalnej, promują idee wolontariatu. Dotyczą kultury i tradycji regionu. W tym roku część projektów nawiązywała do 25 rocznicy odzyskania wolności.

W ciągu ostatnich sześciu miesięcy kilku lokalnym organizacjom udało się zorganizować kilkanaście wydarzeń, które przyciągnęły setki odbior-

ców. Fundacja Przyjaciele Szkoły w Książenicach w ramach projektu „Senior nasz skarb!” zainaugurowała cyklicznie spotkania seniorów z pasją, którzy opowiadali dzieciom o swoich nietuzinkowych zainteresowaniach, Nieformalna Grupa Animatorów i Twórców przeprowadziła cykl wakacyjnych warsztatów dla dzieci z Petrykoz, a Stowarzyszenie Bezpieczne Miasto i Gmina Grodzisk Mazowiecki m.in. z sukcesem zorganizowało Piknik Bezpieczeństwa.

Druga połowa Programu to kolejne przedsięwzięcia budzące energię społeczną. Przed nami spektakl oparty na motywach muzycznych ostatnich dwóch dekad: „Wolność – Kocham i Rozumiem” przygotowany przez Fundację Akademia Profil, poruszająca temat wolności debata w Kaszkach, na którą zaproszono włoda-

rzy okolicznych gmin, przedstawicieli organizacji i instytucji działających w regionie, czy kontynuacja spotkań w Dziennym Ośrodku Wsparcia Osób Starszych w Milanówku, podczas których zaproszeni goście rozmawiają o zmianach ustrojowych ostatnich dziesięcioleci, a także działania animacyjne wokół Konarowej Polany w Radoniach organizowane przez Stowarzyszenie Parabuch.

Każdy projekt realizowany w ramach Programu to laboratorium umiejętności społecznych grantobiorców i potrzeb lokalnej społeczności. W czasie realizacji działań projektowych z połączenia tych dwóch czynników udaje się uzyskać niezwykle rezultaty – integrację i zaangażowanie mieszkańców oraz profesjonalizację III sektora.

Katarzyna Łabędź

Pracowity koniec roku

Warsztat „Budowanie relacji z mediami” otworzył nowy cykl spotkań, adresowany do przedstawicieli organizacji pozarządowych i liderów lokalnych z powiatu grodziskiego, zatytułowany „Promuj swoje NGO”. Kolejne dwa spotkania, dotyczące umiejętności promocji działań społecznych, w ramach warsztatów przygotowanych przez Stowarzyszenie Europa i My odbędą się jeszcze w tym roku.

Organizacje pozarządowe to coraz bardziej znaczący partnerzy w działaniach na rzecz rozwoju środowisk lokalnych. Promocja ich działań w tym kontekście nabiera specjalnego znaczenia. – Wycho-
dząc naprzeciw potrzebom stowarzyszeń i fundacji z naszego powiatu zaproponowaliśmy cykl warsztatów pt. „Promuj swoje NGO” – mówi Daniel Prędko-

powicz, prezes Stowarzyszenia Europa i My. – Reaktywując działalność Grodziskiego Centrum Pozarządowego mamy aspiracje do stworzenia miejsca, w którym lokalni liderzy, w tym seniorzy, będą podnosić kompetencje i spotykać się, aby rozmawiać o sprawach ważnych dla naszego regionu.

Kolejne warsztaty poświęcone promocji, realizowane ze środków

Programu „Działaj Lokalnie” Polsko-Amerykańskiej Fundacji Wolności realizowanego przez Akademię Rozwoju Filantropii w Polsce, dotyczyć będą realizacji reportażu filmowego jako skutecznego i atrakcyjnego narzędzia promocji działań społecznych. W grudniu przybliżymy temat nawiązywania współpracy z sektorem biznesu.

Katarzyna Łabędź

Nasze sprawy



UTW elitą środowiska senioralnego



Po raz pierwszy w dokumencie rządowym jest miejsce poświęcone Uniwersytetom Trzeciego Wieku. Takiego dokumentu jeszcze nie było. O nas mówi się w tej chwili w wielu krajach Europy jako o ruchu prawie 150-tysięcznej rzeszy ludzi. Minister Władysław Kosiniak-Kamysz (na zdjęciu) stwierdził nawet, że UTW są marką Polski.

Na comiesięcznych spotkaniach w Ministerstwie Pracy i Polityki Społecznej (na zdjęciu poniżej) tworzymy politykę senioralną. Inspiracją dla ogólnopolskiej polityki senioralnej – długofalowej, nakreślanej horyzontalnie przez różne dziedziny naszego życia i przez

różne działy administracji samorządu – są inicjatywy oddolne, na poziomie gminnym, lokalnym. Dziś mówi się na szczeblu ministerialnym, że MY jesteśmy liderami społeczności lokalnych w swoich środowiskach. I tak powstał pakiet dla seniorów, który stanowi podstawę do działania na wszystkich szczeblach: krajowym, wojewódzkim, powiatowym i gminnym. Polityka senioralna powinna zacząć się w najmniejszych jednostkach życia publicznego, jakim są gminy i powiaty.

Przepisy ustawy o samorządzie gminnym umożliwiły większe włączenie seniorów w procesy decyzyjne. W gminie Grodzisk Mazowiecki od bez mała 2 lat czekamy na decyzję o doświadczenie, zintegrowanie wewnątrzpokoleniowe i międzypokoleniowe, czyli wychodzenie z domu, nietracenie kontaktu z drugim człowiekiem, może przynieść dużo ko-

rzyści zarówno w życiu rodzinnym, jak i ogólnoludzkim. Następnym etapem prac w ministerstwie jest pakiet dla seniorów. Rozmawialiśmy o tym, co jest ważne, żeby seniorzy byli integralną częścią naszej ekonomii, naszego życia. UTW mają bardzo istotne znaczenie.

– Jesteście państwo elitą środowiska senioralnego – tak na spotkaniu mówił poseł Michał Szczerba. Dlatego o polityce senioralnej mówi się coraz więcej i coraz głośniej.

Ministerstwo realizując założenia polityki senioralnej proponuje, aby powstały w każdej gminie centra, które roboczo byłyby nazwane SENIOR WIGOR (Wiedza, Integracja, Godność, Opieka, Rehabilitacja). W tym jednym słowie zawarte jest wszystko, co wydaje się potrzebne ludziom w naszym wieku.

Spotkania, konferencje w ministerstwie i Sejmie dotyczą współpracy organizacji pozarządowych i UTW z samorządem regionalnym i lokalnym oraz uczelniami wyższymi, poszanowania praw osób starszych i tworzenia warunków godnego życia seniorów. W Sejmie była też mowa o nowych technologiach – teleopiece i telemedycynie.

*Krystyna Prędkopowicz
Członek Rady ds. Polityki Senioralnej przy Ministerstwie Pracy i Polityki Społecznej*



Moje wędrówki od Polski do Polski (2)

Jakaż mała, w porównaniu ze Lwowem, okazała się Jelenia Góra! Dziesięciokrotnie mniej mieszkańców, jedna tylko linia tramwajowa, inni ludzie – przybysze z różnych stron Polski. Jedni przyjechali z Kresów, inni z centralnej Polski; jedni, by tu znaleźć swoje miejsce na Ziemi, inni – szabrownicy, aby się wzbogacić poprzez grabież i kradzieże. Zostało też trochę Niemców.



Lwów, 1945 r. Z lewej mały Władziu z siostrą Janką.

Przybyliśmy do Jeleniej Góry w końcu maja 1946 r. Tak się złożyło, że o Jeleniej Górze słyszeliśmy we Lwowie od jednego z niemieckich jeńców pracujących w pobliskim elewatorze. Nazywał się on Respondek i był Ślązakiem, podchodził często do ogrodzenia, aby z nami porozmawiać po polsku. Z innymi jeńcami nie mógł znaleźć wspólnego języka, uważał ich za faszystów i pewnie nimi byli. Czasem przyniósł nam trochę zboża dla kur, czasem nasza mama dała mu przez płot talerz zupy. Respondek był przed wojną kierownikiem pociągu na trasie Wrocław – Jelenia Góra, był pod urokiem Dolnego Śląska i gorąco polecał osiedlenie się tam, gdyby los tak zrządził. I los zrządził!

Czy to był tylko zbieg okoliczności, czy może opatrność czuwała nad nami. Chyba tylko opiece opatrności zawdzięczam, że nie zostałem w dzieciństwie kaleką. Po drodze do szkoły przechodziłem obok Cmentarza Janowskiego, na którym rozlokowała się wycofana z frontu do Lwowa jednostka pancerna. Z kolegami podbieraliśmy tam pociski i rozbierali je; że nikomu nic się nie stało, to cud. A czyż opatrności nie zawdzięczamy zupy „Jaśkowej”, która pomogła nam przeżyć? Czy wreszcie spotkanie już w Jeleniej Górze znajomego, który pomógł nam zagospodarować się w nowym miejscu?

Mój brat, Jaśku, zrobił radioodbiornik kryształkowy i nasłuchiwał

radia BBC, stąd miał najświeższe wiadomości ze świata. Wiedzieliśmy nie tylko o zbrodni katyńskiej, ale i o ludobójstwie na Wołyniu, dowiedzieliśmy się później o wybuchu Powstania Warszawskiego, czym bardzo się przejęliśmy. Po doświadczeniach lwowskich było dla nas oczywiste, że ze strony rosyjskiej żadnej pomocy powstańcy nie otrzymają. I tak Armia Czerwona stała u wrót Warszawy i czekała aż Niemcy rozprawią się z powstańcami, ludnością cywilną, z Warszawą. We Lwowie żołnierze AK dali osłonę czołgom radzieckim, które wkroczyły do miasta nie mając wsparcia własnej piechoty. 23 lipca 1944 r. na wieży ratusza na krótko zawisły obok siebie narodowe flagi Polski, ZSRR, USA i Wielkiej Brytanii. Już po kilku dniach podstępnie aresztowano i wywieziono większość kadry oficerskiej oraz członków konspiracyjnych władz cywilnych.

Oczywiście, wydarzenia te w pełni zacząłem rozpoznawać dopiero później, miałem natenczas zaledwie osiem lat, poza tym dorośli starali się mnie chronić. Jaśku zaliczył we Lwowie dziewięć klas w dziesięcioklasowej szkole średniej i doszedł do wniosku, że to mu wystarczy. Rozpoczął pracę na poczcie, a że był zdolny i sumienny, wkrótce został kierownikiem kancelarii. Na zapleczu znalazł 13 opieczętowanych niemieckimi pieczęciami worków

pocztowych, którymi nikt się nie interesował. Zawadzały mu one i przy pierwszej okazji, gdy trafił mu się wizytator z dyrekcji we Wrocławiu, pokazał mu te worki; wizytator jeden otworzył i zobaczyli klasery ze znaczkami. Znaczkami te stały się zaczątkiem Muzeum Poczty we Wrocławiu. Wielu potem uznało Jaśka za ciężkiego frajera, że mając taką okazję zysku, nie skorzystał z niej.

Później doszedłem do wniosku, że to u nas rodzinne. Siostra, Janka, we Lwowie rozpoczęła studia medyczne, w Jeleniej Górze nie było uczelni medycznej, podjęła więc pracę w Telegrafii i tam pracowała do emerytury awansując systematycznie w końcu na kierowniczkę. Starsza ode mnie o dwanaście lat, była przeze mnie szczególnie ukochana, ona mi tak trochę matkowała.

Moi rodzice żyli zgodnie z kanonami przedwojennymi, zatem ojciec musiał utrzymać rodzinę, matka dbała o dom. Przed wojną wybudowali na Kleparowie mały domek, którego już nie zdążyli rozbudować. W czasie I wojny światowej ojciec został wcielony do wojska austriackiego, potem na ochotnika brał udział w walce o Lwów z Ukraińcami. Za to otrzymał podziękowanie z kancelarii Naczelnika Piłsudskiego. List ten był traktowany jak relikwia. Zasztyty w zarękawek, czekał na spokojniejsze czasy. Niestety, podczas transportu zarękawek nam zginął.

Tato miał uzdolnienia muzyczne, których, niestety, nikt nie odziedziczył. Dobrze śpiewał, pięknie gwizdał i grał na harmonii. Każdy dzień rozpoczynał od: „Kiedy ranne wstają zorce...”, kończył śpiewając „Wszystkie nasze dzienne sprawy...”. W niedzielę po południu brał harmonię i grał, co mu w duszy grało. Często kończyło się to odśpiewaniem „Marsza lwowskich dzieci”, którego zakończenie lwowianin śpiewał tak: „moży uda si, ży powrócy zdrów i zobaczy miastu Lwów”. Pieśń ta zawsze mnie wzruszała i wzrusza do dzisiaj.

Mama żelazną ręką prowadziła dom. Miała ambicję, aby dzieci zdobyły wykształcenie i coś osiągnęły w życiu. Mojego dorosłego rodzeństwa nie mogła już zmusić do dalszej nauki, toteż całą nadzieję pokładała we mnie. Miałem się uczyć i już! Posiadała narzędzie do dyscyplinowania, była to solidna poniemiecka trzepaczka do dywanów.

Jakaż mała, w porównaniu ze Lwowem, okazała się Jelenia Góra! Dziesięciokrotnie mniej mieszkańców, jedna tylko linia tramwajowa, inni ludzie – przybysze z różnych stron Polski. Jedni przyjechali z Kresów, inni z centralnej Polski; jedni, by tu znaleźć swoje miejsce na Ziemi, inni – szabrownicy, aby się wzbogacić poprzez grabież i kradzieże. Zostało też trochę Niemców, którzy jeszcze nie wyjechali do Vaterlandu. W moim bloku, piętro wyżej, zamieszkała rodzina z trojgiem dzieci, z których najstarszy był moim rówieśnikiem, nawiązała się między nami taka rozmowa:

– Skąd jesteś?
– Ze Lwowa.
– Z samego Lwowa?
– Tak, a ty?
– Ja z Warszawy.
– Z samej Warszawy?
– Nie, spod Warszawy, z Łukowa – zapewne miał jeszcze parę kilometrów do samego Łukowa, ale ambicję miał warszawiaka.

Jelenia Góra miała jedną przewagę nad Lwowem – rzekę Bóbr. Szybko znalazłem doskonałe miejsca do kąpieli. Wprawdzie przez Lwów również przepływała rzeka – Pełtew, nigdy jej jednak nie widziałem, gdyż jeszcze w XIX wieku ujęto ją w zakryty kanał. Wkrótce polubiłem Jelenią Górę, wręcz pokochałem. Tu był mój dom, moja nowa Polska.

Władysław Heidinger

Refleksje pacjenta

Publiczna poradnia specjalistyczna. Lekarz prosi kolejnych pacjentów po nazwisku. Jest to dobry sposób, bo zabezpiecza porządek. Każdy pacjent ma wyznaczoną godzinę, ale dzięki opisywanej metodzie nie musi sprawdzać, kto za nim, kto przed nim. Lekarz prosi zgodnie z godzinami. W kolejce spokój i cisza. Szkoda, że nie wszędzie.

Ale bywa też tak, że lekarz prosi pacjenta, a jego nie ma. Zwyczajnie nie przyszedł. Czasami jest to nawet kilka nazwisk w jednym dniu. Jednych nie ma, a inni – ci niezarejestrowani – czekają pod gabinetem i wchodzą między pacjentami prosząc lekarza o przyjęcie. Najczęściej lekarz się zgadza, ale takie sytuacje na pewno zaburzają jego pracę i zajmują czas.

Dlaczego osoba, która nie przychodzi na wizytę nie zgłosi tego w rejestracji? Przecież w ten sposób blokuje termin innym oczekującym. Panie pracujące w rejestracji w każdej poradni starają się pomagać. Szukają wolnych terminów, ale nie jest to łatwe. Nawet ze skierowaniem pod hasłem „Pilne” trzeba czekać do miesiąca.

Nie jest ważne, dlaczego pacjent nie przyszedł – ważne dlaczego blokuje miejsce innym. Niestety często robimy tak, my, seniorzy.

Bardzo trudno jest się dostać również do lekarza rodzinnego. Szczególnie osobom pracującym. Seniorom łatwiej, bo mają czas, aby się zapisać. Jak wielu emerytów, dużo czasu, szczególnie w ostatnich miesiącach, spędziłam w kolejkach do lekarzy. Podczas długich godzin oczekiwania na wizytę w poradniach rodzinnych ma się czas na obserwacje i refleksje. A wynika z nich, że seniorzy czasami przychodzą 2-3 razy w tygodniu tylko po receptę na jeden lek. Blokują tym samym termin innym.

Wiadomo, że leki są drogie, a emerytury niskie. Można jednak poprosić lekarza, aby wypisał leki nawet na 3 miesiące i każdy na innej receptce. Lekarz wie, jak to rozpisnąć, ale przecież on nie może

pacjentowi zabronić przychodzić. Może więc to my pomyślimy, jak zwolnić miejsce w kolejce dla innych. W aptece też można poprosić o kopię recepty i rozłożyć wykup leków na raty – wystarczy zapytać.

Narzekamy na służbę zdrowia. Nigdzie na świecie nie ma idealnego systemu opieki zdrowotnej. Nasz polski też pozostawia wiele do życzenia. Ale czy my sami, tam gdzie możemy, nie powinniśmy ułatwiać bycia pacjentem sobie i innym potrzebującym, a tym, którzy zawodowo chronią nasze zdrowie, pomóc lepiej wykonywać pracę. To tylko kwestia naszej odpowiedzialności, szacunku i empatii.

Teresa Fifielska-Nowak



Izrael bliżej poznany

Po wylądowaniu w Tel Awiwie stwierdzamy, że lotnisko jest ogromne, trudno je porównać z naszym warszawskim lotniskiem Chopina. Wrażenie robi nie tylko duża powierzchnia obiektu, lecz także 7 poziomów. Jednak miły akcent spotkał nas na samym początku – oprócz polskiej pilotki wycieczki czekał na nas autokar w kolorze biało-czerwonym, a na jego boku widniał nasz biały orzeł.

Krajobraz Izraela i Palestyny zupełnie inny niż nasz, polski. Pustynne żwirowe wzgórza o płaskich wierzchołkach, na których znajdują się osiedla. Są to kilkupiętrowe bloki zamieszkałe przez tutejszą ludność. Do budowy domów i dróg wykorzystuje się występujące tu skały wapienne i piaskowce. Wszystkie budynki jednakowe, jasne, w kolorze ecru. Na zboczach wyniesień żwir i wystające skałki, w których znajdują się szczeliny. W te szczeliny wrosnięte są korzenie drzew, głównie oliwkowe, bo one tylko wytrzymują suszę i wysoką temperaturę. Niebo lazurowe i bezchmurne. Zachodzące i wschodzące słońce pięknie kryje się lub wynurza zza pobudowanych osiedli. Ledwie zajdzie, robi się ciemno. Nie ma tu zmierzchu ani brzasku, takiego jak w naszych szerokościach geograficznych.

Skwery i trawniki są sztucznie nawadniane za pomocą rozprzadzających wodę rurek. Deszcz rzadko tu pada i chociaż w kalendarzu jest październik, tu pełnia lata. Temperatury powietrza do 30°C,

drzewa owocują, a krzewy obsypane kwiatami w kolorze koralowym i lilaróż oplatają mury i kamienne parkany. Jesteśmy urzeczeni krajobrazem, roślinnością i ciepłem tego październikowego lata.

Jedziemy z Betlejem i Jerozolimy na północ kraju, do Galilei. Zupełnie inny krajobraz niż w środkowej części Izraela. Mniej tu wyniesień, więcej płaskiego terenu, za to bardzo zielono. Tu znajdują się oazy wśród obszarów pustynnych, przez które przepływają rzeki, niektóre tereny zaś są sztucznie nawadniane. Ten region dostarcza płodów rolnych dla całego kraju. Dojrzewają owoce drzew cytrusowych, banany, daktyle, owoce mango, granaty, winogrona, a na polach zboża. Temperatura powietrza wzrasta. W Jerozolimie było 23°C, w Hajfie i Nazarecie – około 30°C.

Niezapomnianych wrażeń dostarcza nam przejażdżka po Jeziorze Genezaret, tym bardziej, że znamy wydarzenie z Pisma Świętego związane z tą okolicą. Na statku-barce, którym odbywaliśmy rejs, powitało nas naszym hymnem państwo-

wym. Woda na jeziorze spokojna, bez żadnych fal, w oddali gołe wzgórza. Przez około godzinę możemy oglądać surowe widoki krajobrazu i zastanawiać się nad wydarzeniami, które tutaj miały miejsce w przeszłości.

Jeszcze bardziej upamiętnił nam się pobyt nad Morzem Martwym. Wszystkim geografom morze to jest bardzo znane jako ewenement. Leży ono w depresji, a do tego jest najbardziej zasolonym akwenem na Ziemi (około 370‰ przy czym Morze Śródziemne 35-37‰, a nasz Bałtyk około 15‰). Pobyt nad Morzem Martwym nietypowy. Mało kto się opala na plaży, wszyscy plażowicze smarują się czarnym błotem, które znajdują się w wodzie tuż przy plaży. Ma ono właściwości lecznicze. Temperatura powietrza dochodzi do 31°C, błoto szybko wysycha na skórze. Zmywamy je pod prysznicem ze słodką wodą. Po tej kąpieli ciało staje się bardzo delikatnie. Potem wracamy do morza. Powoli próbujemy położyć się na wodzie i – o dziwo! – nikt nie tonie. Woda unosi, ponieważ



Podróże dalekie i bliskie



zasolenie jest bardzo duże. Nie ma w akwieniu żadnych roślin, nie żyją żadne zwierzęta wodne. Po wyjściu z wody na ciele czujemy sól. Takich wrażeń nie doznamy nad naszym Bałtykiem ani nad żadnym innym morzem.

Zwiedzając Izrael na każdym kroku spotykamy Żydów ortodoksyjnych. Rzucają się w oczy swoim wyglądem. Noszą czarne ubrania, czarne kapelusze, białe koszule, okulary i długie pejsy. Żydzi ci nie pracują, nie obowiązują ich służba wojskowa. Ich głównym zadaniem jest żyć w zgodzie z Torą, czyli podtrzymywać tradycje religijne. O ich utrzymanie dba państwo.

Wielu Żydów związanych było z Polską i chociaż żyją w zupełnie innych warunkach aniżeli w Polsce, wspomnieniami wracają nad Wisłę. Niektórzy z nich przyjeżdżają, aby odwiedzić nasz kraj, zapoznają z nim młode pokolenie, czyli swoje dzieci. Niektórzy z nich wahają się, czy nie osiedlić się w Polsce po raz drugi...

Alicja Zdrojewska

Wycieczka do Izraela

W dniach 19-27 października słuchacze UTW uczestniczyli w wycieczce do Ziemi Świętej, by zwiedzić miejsca związane z Pismem Świętym i życiem Jezusa Chrystusa. Zwiedzanie rozpoczęło się od Betlejem, gdzie wycieczka miała okazję zobaczyć Bazylikę Narodzenia Pańskiego wraz z Grotą Narodzenia Jezusa, kościół św. Katarzyny z grotami św. Józefa, św. Hieronima i Groty Mlecznej oraz Pole Pasterzy. W Jerozolimie na szlaku zwiedzania znalazły się Stare Miasto, wraz z Bramą Gnojną i Wzgórzem Świątynnym, gdzie znajdują się meczety Al-Agsa oraz Kopuła Skały – najważniejsze dla muzułmanów miejsca w Jerozolimie. Następnie żydowska dzielnica Starego Miasta, Góra Syjon – Wieczernik, symboliczny grób króla Dawida oraz Kościół Zaśnięcia NMP. Duże wrażenie na uczestnikach zrobił Instytut Holocaustu Yad Vashem oraz pomnik przedstawiający dr. Janusza Korczaka. Słuchacze zobaczyli też kościół św. Jana Chrzyciela, Górę Oliwną, gdzie znajduje się kościół Pater Noster,

a także przeszli trasę procesji niedzielnej palmowej do kościoła Dominus Flevit. Kolejnymi punktami były Bazylika Getsemani wraz z Ogrodem Oliwnym i Kościołem Wniebowzięcia NMP wraz z Grotą Pojmania Jezusa. Uczestnicy wycieczki przeszli też Drogę Krzyżową – Via Dolorosa oraz zwiedzili Bazylikę Grobu Pańskiego – Kaplicę Grobu oraz Golgotę. W północnej części Izraela program wyjazdu obejmował wizyty w Cezarei Nadmorskiej, Hajfie, Kanie Galilejskiej, Nazarecie – w Bazylice Zwiastowania NMP, kościele św. Józefa, na Górze Tabor, a także rejs po Jeziorze Galilejskim. Na trasie zwiedzania znalazły się też kościół Rozmnożenia Chleba i Ryb, Góra 8. Błogosławieństw oraz w ruiny miasta w Kafarnaum.

Jadąc w kierunku Pustyni Judzkiej w Jerychu słuchacze UTW obejrze- li panoramę Góry Kuszenia, nad rzeką Jordan – miejscem chrztu Jezusa. Zwiedzanie zakończyło się poznaniem nowych dzielnic Tel Awiwu, przejazdem przez Jafę i pobytem na plaży nad Morzem Śródziemnym w Tel Awiwie.



Z życia UTW

Od Kolberga do samorządu

Muzykologia, geografia, historia, a także lokalna współczesność – pierwszej części bieżącego semestru UTW towarzyszyła dość rozległa tematyka.



W ramach wykładów, wygłoszonych 16 i 23 października przez zajmującego się zawodowo reżyserią dźwięku Igora Pogorzelskiego, dowiedzieliśmy się o efektach mrówczej pracy etnograficznej Oskara Kolberga w zakresie gromadzenia dla potomnych zasobów muzyki ludowej oraz... o powstaniu i działalności zespołu The Beatles. Przekazywane wiadomości ilustrowane były muzyką i zdjęciami, choć wśród słuchaczy mógł pozostać pewien niedosyt – niektórzy podkreślali, że przydałoby się trochę ciekawych informacji o życiu twórców.

Z dużym zainteresowaniem spotkały się listopadowe wykłady o geologii, geografii, historii i współczesności Peru, jak również o przeszłym i obecnym życiu jego mieszkańców. Wykładowca, Marek Łasisz, doktorant UW, jest pasjonatem Ameryki Południowej, co doskonale oddawały jego sugestywne opowieści, zdjęcia i filmy.

Mieliśmy też możliwość wysłuchania wykładów o bardziej różnorodnej tematyce. Prof. dr hab. Edward Modzelewski (na zdjęciu) wykładem inauguracyjnym z filozofii zmusił nas do zastanowienia się nad zależnością między naukowymi teoriami o ludzkiej myśli i życiu a ich wcielaniem w życie – nie zawsze bezpiecznym dla funkcjonowania ludzi i świata.

Dla wszystkich, nawet rodowitych grodziszczan, bardzo interesujący, a myślę, że i inspirujący, był październikowy wykład Łukasza Nowackiego z Willi Radogoszcz, eksperta w dziedzinie historii regionalnej. Jego prelekcja przybliżyła dzieje Grodziska Mazowieckiego od początków tworzenia się osadnictwa na tym terenie, aż do obecnego stanu. Bogactwo podanych informacji skłania do refleksji, że aż prosi się, aby pojawiły się w mieście i gminie tablice zachęcające do spacerów całymi rodzinami po historycznych ścieżkach oraz oznakowanie informacyjnymi tabliczkami ciekawych obiektów.

Informacjami o bieżących sprawach miasta i gminy oraz powiatu

podzielili się z słuchaczami UTW burmistrz Grzegorz Benedyckiński i starosta Marek Wieźbicki. Jest to dobry zwyczaj komunikacji z lokalną społecznością.

Kolejne wykłady będą poświęcone uniwersalnym, a może nawet ponadczasowym problemom, bo wykładowcy będą mówić o filozofii oraz historii sztuki, z uwzględnieniem zależności między zabytkami architektury i malarstwa polskiego, europejskiego i światowego. Wszystko wskazuje na to, iż w semestrze letnim będziemy gościć również ciekawych i kompetentnych wykładowców. I już z góry cieszymy się na intelektualną ucztę.

Teresa Fifielska-Nowak



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),
Anna Brzęcka (sekretarz redakcji),
Alicja Zdrojewska, Zofia Brysiak,
Teresa Fifielska-Nowak, Władysław
Heidinger, Bożenna Zielińska.

Opieka redakcyjna:

Krzysztof Bońkowski

Skład:

Ling Brett, Małgorzata Pawłowska

Druk: dB Print Polska

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

