

Senior i TY

Nr 8 grudzień 2015



Magazyn Uniwersytetu Trzeciego Wieku w Grodzisku Mazowieckim



Stowarzyszenie
Europa i My oraz samorząd
UTW w Grodzisku
Mazowieckim życzą wszystkim
naszym słuchaczom, aby
ten czas ŚWIĄTECZNY był
radosny, spokojny i aby nikt
nie był sam, a Nowy 2016 Rok
niech przyniesie wszystko
co najlepsze

Czas świąteczny, czas radosny

Święta Bożego Narodzenia to czas rodzinnej atmosfery. Czas refleksji i zadumy nad tym, co było, jest i co będzie. Czas jednoczenia się rodziny. Czas nadziei na nowe w Nowym Roku.

Tradycja nakazuje wysprzątać mieszkanie. Upiec pierniki i makowce. Przygotować dwanaście tradycyjnych potraw – chociaż w każdym domu są one inne. Dla dorosłych

i dla dzieci ważna jest choinka pachnąca lasem i przyozdobiona kolorowo. Przyjemność sprawia pamięć bliskich okazywana choćby symbolicznym prezentem. Łączy nas tra-

dycja dzielenia się opłatkiem, wspólnym śpiewaniem kolęd i pustym nakryciem przy stole.

Teresa Fifielska-Nowak

Grudzień to tradycyjnie czas podsumowań. Rok 2015 był kolejnym bardzo aktywnym czasem w Stowarzyszeniu Europa i My.

Pomagamy liderom

Biuro zlokalizowane przy ul. 11 Listopada 28 tętniło życiem. To właśnie tutaj powróciło prowadzone przez nas Grodziskie Centrum Pozarządowe i Centrum Wolontariatu. W ramach tego programu nieodpłatnie świadczymy usługi szkoleniowe, doradcze i konsultacyjne dla lokalnych stowarzyszeń i fundacji, ale także dla grup nieformalnych.

W tym roku rozpoczęliśmy spotkania pod nazwą „Zasobne śniadania – giełda zasobów NGO”. – To poranne spotkania dla osób związanych z organizacjami pozarządowymi, grupami nieformalnymi i inicjatywami lokalnymi w powiecie grodziskim, podczas których przy kawie, i ciastkach uczestnicy przedstawiając się sobie, prezentują swoje organizacje/grupy/inicjatywy oraz ich działalności – opisuje projekt Daniel Prędkopowicz. W trakcie rozmowy uczestnicy wymieniają się potrzebami, zasobami i pomysłami na wspólne projekty.

W ramach Grodziskiego Centrum Pozarządowego odbyły się także warsztaty i szkolenia dot. m.in. aspektów prawnych finansowego funkcjonowania organizacji pozarządowych, źródeł finansowania działalności stowarzyszeń i fundacji a także kompetencji cyfrowych związanych z wykorzystywaniem do pracy nowych technologii.

Aktywizujemy ludzi w trzecim wieku

Uniwersytet Trzeciego Wieku działa w Grodzisku Mazowieckim od 2006 roku. W 2016 roku świętować będziemy dziesięciolecie naszego programu, którego celem jest aktywizacja intelektualna, psychiczna, społeczna i fizyczna osób starszych w powiecie grodziskim, szczególnie w gminie Grodzisk Mazowiecki.

Pokazujemy dzieciom jak działa świat

Jak działa kopalnia? Czy ryby mają głos? Jak wygląda praca na stacji kosmicznej? To tylko niektóre z zagadnień na które odpowiedzi znajdują studenci działającego już od 5 lat Uniwersytetu Dziecięcego. W tym roku z zajęć uniwersytetu korzystało kilkudziesięciu studentów w wieku od 8 do 13 lat. Dzieci uczestniczą w wykładach i warsztatach prowadzonych przez wykładowców uczelni wyż-

szych. Forma przekazu dostosowana jest do potrzeb i wieku dzieci, aby nauka dla nich była przyjemnością i zabawą.

Integrujemy całe rodziny

I właśnie w myśl – nauki przez zabawę w tym roku miała miejsce II edycja Rodzinnego Pikniku Naukowego, który odbył się w ostatnią sobotę lata przed Centrum Kultury w Grodzisku Mazowieckim. Zorganizowana przez nas impreza zgromadziła blisko tysiąc osób, chcących poznać tajniki nauki prezentowane w przyjazny sposób.

Dofinansowujemy lokalne pomysły

3 lipca świętowaliśmy 15 lat Programu Działaj Lokalnie w Polsce oraz 10 lat w powiecie grodziskim. W tym czasie wsparliśmy 100 projektów, które zaangażowały do działania ponad 1200 wolontariuszy i ponad 50 tys. uczestników różnych działań. Pozyskaliśmy i przekazaliśmy blisko 350 tys. zł. W 2015 roku wsparliśmy kolejne 15 projektów z takich miejscowości jak Kaski, Żabia Wola, Grodzisk Mazowiecki, Radonie, Książenice, Milanówek, Jaktorów czy Podkowa Leśna.

Wspieramy oddolne inicjatywy

8 grudnia b.r. w Warszawie w Urzędzie Wojewódzkim zorganizowaliśmy konferencję pt. Detonator Społeczny, spotkanie podsumowujące program Fundusz Inicjatyw Obywatelskich – Mazowsze Lokalnie. Stowarzyszenie Europa i My drugi rok z rzędu wspólnie z Fundacją Fundusz Współpracy i Stowarzyszeniem BORIS wspierało grupy nieformalne i młode organizacje pozarządowe z całego województwa. W ramach zorganizowanego konkursu dofinansowano aż 184 projekty. – Projekty to niesamowita energia i zaangażowanie – czy to w odnowienie placu zabaw, oczyszczenie stawu, przygotowanie koncertu, festiwalu czy zorganizowanie czasu wolnego dla swojej społeczności – mówi Daniel Prędkopowicz. Program FIO – Mazowsze Lokalnie opiera się na mikroodrotacjach, które można uzyskać w dwóch ścieżkach: na rozwój młodej organizacji oraz na inicjatywy oddolne. Przyszłoroczny konkurs ma zostać uruchomiony na wiosnę 2016 r.

Pasja, która zaraża innych

20 czerwca Stowarzyszenie Europa i My już po raz trzeci było współorganizatorem imprezy pod hasłem „Weekend z hobby”. Pasjonaci, miłośnicy, amatorzy, fachowcy i grupy zainteresowań – artyści, rzemieślnicy, wytwórcy, hodowcy spotkali się w Parku Skarbków aby innym opowiedzieć i pokazać swoją pasję.

Wydajemy lokalną telewizję

Niczym kronika lokalnych wydarzeń informujemy, pokazujemy, promujemy wydarzenia, które mają miejsce w powiecie grodziskim (i nie tylko!). Oparta o pracę wolontariuszy telewizja stara się być wszędzie tam, gdzie dzieje się coś ciekawego. Daje możliwość młodym ludziom aby rozwijali swoje medialne pasje. – Zapraszamy wszystkich chętnych. Poszukujemy dziennikarzy, operatorów, reżyserów, scenografów. Każdy w każdym wieku może złapać bakcyla i robić razem z nami lokalną telewizję – mówi Justyna Kopeć, koordynator GTV.

Nasze działania dofinansowane są m.in. ze środków Polsko-Amerykańskiej Fundacji Wolności, Ministerstwa Pracy i Polityki Społecznej, Gminy Grodzisk Mazowiecki. Zapraszamy do współpracy i zachęcamy do wsparcia naszych działań poprzez przekazanie 1% podatku na rzecz realizacji lokalnych projektów obywatelskich. KRS 0000 119073





Od służby zdrowia po służbę ojczyźnie

Każdy rok udziału w wykładach UTW poszerza, przypomina bądź ugruntowuje naszą wiedzę. W kończącym się roku mieliśmy cykle wykładów z różnych dziedzin, a więc każdy mógł znaleźć coś dla siebie.

Wydaje się, że najbardziej interesujące dla wszystkich, jak sądzę z uwagi na nasz wiek, są wykłady z zakresu medycyny. Informacje o funkcjonowaniu organizmu ludzkiego połączone z wiedzą o prawidłowym odżywianiu, aktywności psychofizycznej i konieczności zapewnienia organizmowi ruchu, szczególnie w starszym wieku, wielu z nam pomogły odnaleźć siebie i znaleźć w sobie siłę do walki o siebie. Najważniejsze to profilaktyka.

Aby troszczyć się o zdrowie, trzeba też zatroszczyć się o rozwój naszej wiedzy w zakresie historii, historii sztuki. To umożliwiły nam wykłady dotyczące malarstwa Olgi

Boznańskiej oraz obejrzenie jej obrazów eksponowanych na wystawie w Muzeum Narodowym.

Duchowe doznania zapewniły nam wykłady z muzyki. Miło było posłuchać opowieści o muzyce ludowej czy muzyce naszej młodości. Wykłady dały nam też możliwość podróżowania myślami po Argentynie, Albanii i Kosowie. Przekaz o przyrodzie, kulturze, obyczajach tych krajów pomógł nam zrozumieć sytuację polityczną i społeczną w tych zakątkach świata.

Ciekawe były wykłady o polskich zwyczajach i obyczajach zadusznych, bo wielu z nas nie zna ich pochodzenia. Teraz zapalając za

naszych bliskich świeczki na cmentarzu będziemy robili to ze świadomością istoty tego zwyczaju.

Bardzo ciekawe, wręcz urzekające, były wykłady z literatury, głównie dawnej, o służbie ojczyźnie i roli błazna w naszym życiu. Gdyby tak niektórzy zastosowali przesłania z tych wykładów, może świat byłby lepszy. Ale też każdy z nas może to robić na własny użytek.

Świadomie nie przywołuję nazwisk wykładawców, gdyż w tak krótkim tekście nie ma możliwości wymienienia wszystkich, a przecież najważniejsze było to, co nam przekazali.

Teresa Fifielska-Nowak

Spotkania integracyjne

Nasi słuchacze bardzo chętnie uczestniczą w różnorodnych imprezach, czy to wycieczki, czy wyjazdy do teatru bądź muzeum. Dużym powodzeniem też cieszą się spotkania integracyjne. Dają one poczucie trwałości i wspólnoty oraz poprawiają relacje między słuchaczami. Pielęgnowanie przyjaznej atmosfery i dobrych relacji między studentami jest dla nas organizatorów UTW bardzo ważnym celem. W tym roku akademickim

odbyły się dwa spotkania wyjazdowe, uczestniczyło w nich około dwustu osób. Przedstawiamy Państwu zdjęcia z jednego z takich spotkań. Zabawa, tańce to najlepszy sposób na długie utrzymanie młodości, a my czujemy się mimo naszego wieku młodzi czego Państwu i sobie życzę w nadchodzącym Nowym 2016 Roku.

*Krystyna Rymaszewska-Prędkopowicz,
koordynator UTW w Grodzisku Maz.*



Wenecja Północy

Na zakończenie lata grupa miłośników turystyki UTW w Grodzisku Maz. wybrała się na wycieczkę autokarową do Wrocławia. To miasto nie bez przyczyny nazywane jest Wenecją Północy – ma ponad 100 mostów i kładek na Odrze i jej czterech dopływach: Widawie, Oławie, Ślęży i Bystrzycy, na niezliczonych kanałach rzecznych tworzących sieć wodną i na fosie. Wszystkie one łączą ze sobą 12 wysp ze stałym lądem.



Zwiedzanie miasta rozpoczęliśmy od obejrzenia Panoramy Racławickiej, która została namalowana dla uczczenia setnej rocznicy insurekcji kościuszkowskiej. Główni jej autorzy: Jan Styka i Wojciech Kossak dzieło to tworzyli 9 miesięcy. Od 1894 roku do 1944 roku była wystawiana we Lwowie. Do Wrocławia dotarła w roku 1946, a udostępniona została publiczności dopiero w 1985 roku. Po spotkaniu z przewodnikiem wrocławskim udaliśmy się na Ostrów Tumski, stanowiący najstarszą część miasta. Mogliśmy obejrzeć katedrę św. Jana Chrzciciela – pierwszą gotycką budowlę w Polsce, najstarszy we Wrocławiu kościół św. Idziego z Bramą Kluskową obok, dwupoziomowy kościół św. Krzyża i św. Bartłomieja, przed którym stoi barokowy pomnik św. Jana Nepomucena. Mostem Tumskim przeszliśmy na Wyspę Piasek ze stojącym tu gotyckim kościołem Najświętszej Maryi Panny, największym w mieście. Ponieważ wszystkie drogi we Wrocławiu prowadzą do Rynku więc i my tutaj zakończyliśmy pierwszy dzień naszego pobytu.

Następny dzień rozpoczęliśmy od wizyty we wrocławskim Zoo, które w tym roku obchodzi 150-lecie swojego istnienia. Wielkie wrażenie na wszystkich zrobiło Afrykarium, nowoczesny obiekt prezentujący florę i faunę pięciu ekosystemów Afryki. Po przeciwnej stronie ulicy w latach 1911–1913 zbudowano jeden z najbardziej rozpoznawalnych obiektów Wrocławia – Halę Stulecia. To jedyny zabytek miasta wpisany na listę UNESCO. Obok, z okazji otwarcia

Wystawy Ziem Odzyskanych w 1948 roku, zbudowano charakterystyczną iglicę, która obecnie ma 98 m wysokości. Wystawie towarzyszył Kongres Intelktualistów w Obronie Pokoju, na który przyjechali m.in.: Pablo Picasso, Jean-Paul Sartre, Fidel Castro.

Po ponownym dotarciu do Rynku, który z każdej strony otaczają zabytkowe kamienice, mieliśmy okazję podziwiać ich pięknie odrestaurowane fasady. Wiele z nich ma swoje nazwy: kamienica Pod Złotym Orłem, Dwór Polski czy Pod Złotym Słoniem. Rynek wrocławski jest pod względem powierzchni drugim, po rynku krakowskim, co do wielkości w Polsce. Centralne miejsce zajmuje Stary Ratusz, którego budowę rozpoczęto w 1290 roku, przez wieki rozpoczęto go rozbudowywano dlatego obecna bryła ma styl gotycki i renesansowy. W podziemiach Ratusza od 700 lat działa prawdopodobnie najstarsza piwiarnia w Polsce – Piwnica Świdnicka. Obok Starego Ratusza stoi Nowy Ratusz, XIX-wieczny budynek, w którym ma siedzibę prezydent miasta i jego władze. Jedną z ciekawostek Rynku jest kamienna kopia pręgierza, przy którym wykonywano publiczne kary cielesne w średniowieczu. Do Rynku przylega Plac Solny z najokazalszym budynkiem – to Gmach Starej Giełdy. Dawniej handlowano tu m.in. solą, dziś handlarki oferują kwiaty. Z Rynkiem sąsiaduje też gotycki kościół św. Elżbiety z wieżą widokową o wysokości 120 m, a także urocze kamieniczki „Jaś” i „Małgosia” połączone bramą barokową. Niedale-

ko od kościoła są Stare Jatki – ulica zawdzięcza swoją nazwę rzeźniom, które mieściły się tu w średniowieczu. Dziś są tu galerie sztuki, a o starych czasach przypomina pomnik „Ku Czci Zwierząt Rzeźnych”. Wąska ulica Więzienna doprowadziła nas do głównego gmachu Uniwersytetu Wrocławskiego, w którym znajduje się jeden z najwspanialszych zabytków miasta – Aula Leopoldyńska, a także barokowe Oratorium Marianum. W tej uczelni, powołanej w 1702 roku przez cesarza Leopolda I, kształciło się aż 10 noblistów. W sali muzycznej Oratorium Marianum koncertowali m.in.: Ferenc Liszt, Johannes Brahms, Edward Grieg.

W ścisłym centrum miasta warto wspomnieć o gotyckim kościele Marii Magdaleny z dwoma wieżami o wysokości 72 m każda, które połączone są Mostkiem Pokutnym, najwyżej położonym mostem we Wrocławiu. To w tym kościele co roku we wrześniu odbywają się koncerty w ramach Międzynarodowego Festiwalu Wratistavia Cantans. Zajrzeliśmy też na chwilę do barokowego ogrodu przy wrocławskim Ossolineum, w którym przechowywany jest m.in. rękopis „Pana Tadeusza”. Po obiedzie dalsze zwiedzanie miasta odbywało się autokarem. W czasie tego wieczornego objazdu widzieliśmy m.in.: Sky Tower – najwyższy zamieszkały budynek w Polsce (wys. 212 m), neogotycki Gmach Dworca Głównego, nowoczesne Narodowe Forum Muzyki, Park Szczytnicki – największy i najstarszy park krajobrazowy Wrocławia, re-staurowany Stadion Olimpijski, Stadion



Miejski wybudowany na Euro 2012, gmach Opery Wrocławskiej, dzielnicę Czterech Wyznań oraz nieczynny już Dworzec Świebodzicki.

Nie sposób nie wspomnieć o wrocławskich mostach, z których chyba najpiękniejszy to Most Grunwaldzki – jedyny wiszący most w mieście. Ma długość 112 m, a po obu stronach prowadzą na niego granitowe bramy przypominające kształtem łuki triumfalne. Spacerując ulicami Wrocławia, zwłaszcza Starego Miasta, napotykalimy co krok na małych mieszkańców miasta. To krasnale, których jest już we Wrocławiu ponad 300, a spór, skąd się tu wzięły, trwa do dziś. Jeden z nich ma nawet swój maleńki domek na placu przed kościołem św. Elżbiety. Krasnale pamiętają jeszcze lata osiemdziesiąte XX wieku, kiedy to członkowie Pomarańczowej Alternatywy malowali je początkowo na murach. Pierwszego krasnala – Papę Krasnala – postawiła w 2001 roku na ul. Świdnickiej „Gazeta Wyborcza”. Od tego czasu krasnali we Wrocławiu namnożyło się tyle, że we wrześniu odbywa się tu Festiwal Krasnoludków, atrakcja dla dzieci i dorosłych.

Trzeci dzień naszego pobytu we Wrocławiu rozpoczęliśmy od zwiedzania wystawy „1000 lat Wrocławia” w Muzeum Historycznym Miasta, mieszczącym się w dawnej monarszej siedzibie – Pałacu Królewskim. To z tego miejsca przez 3 miesiące Fryderyk Wilhelm II w 1813 roku kierował wojną przeciw Napoleonowi Bonapartemu. Przyjmował tu dowódców wojskowych oraz europejskich monarchów, m.in. cara Aleksandra I. Wizyta w muzeum była ostatnim punktem naszej wrocławskiej trasy turystycznej. Stąd wyruszyliśmy w kierunku Grodziska Maz. zatrzymując się po drodze w niewielkim Sycowie, który również wart jest osobnej opowieści – krótki pobyt wystarczył do obejrzenia m.in. kościoła rzymsko-katolickiego św. św. Piotra i Pawła, a także ewangelickiego pw. Apostołów Jana i Piotra oraz parku miejskiego założonego w XVIII w. kryjącego w sobie dwa zespoły rzeźb, z których każdy ma swoją fascynującą historię.

Pełni wrażeń, do Grodziska przybyliśmy wieczorem.

Wiesława Dębińska



Kto poznał Wrocław, na pewno tam wróci

Wrocław jest jednym z najstarszych, najważniejszych i najpiękniejszych miast Polski. Patrząc na dzisiejszy Wrocław trudno uwierzyć, że w czasie II Wojny Światowej śródmieście było w 90% zniszczone; miasto odrodziło się z ruin i obecnie jest niezwykle cennym zespołem zabytków. Monumentalne gotyckie kościoły sąsiadują z barokowymi pałacami i klasycystycznymi gmachami użyteczności publicznej. Wokół Starego Miasta rozciąga się szeroki pierścień XIX-wiecznych zabudowań śródmieścia.

Na środku rynku stoi jeden z najpiękniejszych ratuszów w Polsce. Zbudowany na przełomie XIII i XIV w. łączy harmonijnie cechy gotyku i renesansu. Wnętrza przebudowane w wiekach późniejszych zachowały oryginalne sklepienia i liczne detale architektoniczne. W podziemiu słynna „Piwnica Świdnicka” założona w 1275 r. Kamienice w rynku, renesansowe i barokowe, zachwycają wszystkich niezwykłą urodą. Każda mieści jakąś przytulną knajpkę, kawiarenkę, czy piwiarnię. W kamienicy „Pod Złotym Słońcem” mieści się Muzeum Sztuki Medalierskiej, zaś w kamieniczce „Jaś” jest siedziba krasnali. Skrzaty te pokochały Wrocław z wrażliwością, można je spotkać w wielu miejscach, należy więc zerkać pod nogi, aby się o któregoś nie potknąć. Nie opodal rynku znajduje się Uniwersytet Wrocławski uznawany za perłę baroku. Na pierwszym piętrze uniwersytetu mieści się Aula Leopoldina ze wspaniałą architekturą wnętrza, dekoracją rzeźbiarską, malarstwem iluzjonistycznym i sztukateriami, stanowi ona prawdziwe arcydzieło sztuki barokowej na skalę europejską. W kompleksie uniwersyteckich budynków znajduje się kościół Najświętszego Imienia Jezus, jest to najpiękniejsza barokowa świątynia Wrocławia. Uniknęła zniszczeń wojennych, zachwyca przepychem rzeźby figuralnej – w kościele znajduje się marmurowa kopia Piety Michała Anioła.

Najstarszą częścią Wrocławia jest Ostrów Tumski, swoiste państwo kościelne (5 świątyń). Jego ozdobą jest arcydzieło architektury średniowiecznej – gotycka katedra

odbudowana po zniszczeniach wojennych w latach 50. XX w. Jest czwartą z kolei świątynią w tym miejscu.

Wrocław ma także wiele ciekawych miejsc poza śródmieściem jak np. Hala Stulecia, zoo z pierwszym w Polsce oceanarium, wybudowane w XIX w. budynki opery i kolejowych dworców, ponadto Panoramę Racławicką i całkiem nowe: najwyższy w Polsce budynek Sky Tower (212 m) oraz Krajowe Forum Muzyki. Panorama Racławicka – wielkie malowidło 15x120 m rozpięte w rotundzie o średnicy 38 m robi na widzach piorunujące wrażenie. Wiele osób stwierdza, że dla samej Panoramy już warto wybrać się do Wrocławia.

Wrocław ma szczęście do wspaniałych ludzi. Zaraz po wojnie przybyła tu duża grupa Lwowian, nadali oni koloryt odbudowującemu się miastu, stanowili też w znacznym stopniu jego elitę intelektualną spajającą przybyszów z różnych stron Polski. I właśnie przesiedleńcy ci nadali miastu specjalny klimat, jakiego nie ma żadne inne miasto w Polsce. Czas tu biegnie wolniej, ludzie są życzliwi i uczynniejsi i kochają swoje miasto tak, jak ich rodzice kochali Lwów, Stryj, Wilno, czy Stanisławów.

Wrocław późno się budzi, powoli rozkręca, żyje intensywnie w późnych godzinach. Pod wieczór na rynek licznie ściągają mieszkańcy i turyści; można tu oglądać występy artystów ulicznych – grajków, śpiewaków, mimów czy połykaczy ognia. Wszystkie lokale są otwarte, wszystkie pełne ludzi. Kto poznał to miasto, będzie tu wstępował przy każdej sposobności, aby jeszcze raz podziwiać ratusz i kamieniczki w rynku, wypić kawę w Piwnicy Świdnickiej, pospacerować po Ostrowie Tumskim, obiad zjeść w Karczmie Lwowskiej, obejrzeć Panoramę Racławicką, wejść do wspaniałej Auli Leopoldina, pospacerować alejkami zoo lub Parku Szczytnickiego a wieczorem zanurzyć się w nocnym życiu miasta – usiąść pod parasolem piwiarni „Spiż” z kuflem piwa i dodaną do piwa smakowitą kromką chleba ze smalcem. Kocham Wrocław!

Władysław Haidinger



Świąteczne przepisy

Nie masz pomysłu, co podać w Boże Narodzenie? Te dania z pewnością spełnią oczekiwania najbardziej wybrednych gości.

Pierś kaczki z miodem i gruszkami

Składniki na 4 porcje:

- 4 piersi z kaczki ● sól ● pieprz
- 4 łyżki płynnego miodu ● 25 g masła ● 2 gruszki ● 2 łyżki posiekanej natki pietruszki

Przygotowanie:

n Skórę piersi z kaczki natnij po skosie. Oprósz mięso z obu stron solą i pieprzem. Natrzyj skórę połową miodu.

n Rozgrzej patelnię i ułóż mięso skórą do dołu. Na wolnym ogniu smaż do momentu, aż skórka zarumieni

się, a tłuszcz wytopi. Następnie przełóż skórą do góry i smaż jeszcze 2-3 minuty. Zdejmij piersi i zawiń w folię aluminiową.

n Gruszki obierz, pokrój na ćwiartki, usuń gniazda nasienne i pokrój w plastry. Na czystej patelni rozpuść masło. Dodaj gruszki i smaż kilka minut, obracając od czasu do czasu. Następnie dodaj pozostały miód, dopraw i smaż jeszcze chwilę, aż gruszki pokryją się miodem. Pokrojoną w plastry kaczkę podawaj z gruszkami, polaną sosem z patelni i posypaną natką.

Czas przygotowania: 40 minut

Świąteczne ciasteczka z marmoladą

Składniki na ok. 16 dużych ciastek:

- 250 g mąki pszennej ● 100 g cukru pudru
- 200 g zimnego masła ● 2 surowe żółtka
- 2 żółtka ugotowane na twardo ● gęsty żółty dżem, np. morelowy ● cukier puder do posypania

Dodatkowo:

- wykrawaczka do ciasteczek w kształcie koła lub gwiazdki,
- mniejsza okrągła wykrawaczka (lub np. kieliszek)

Przygotowanie:

n Surowe i ugotowane żółtka ucieramy razem. W jednej misce umieszczamy drobno posiekane masło przesianą mąką i cukier puder oraz żółtka. Całość zagniatamy jak najszybciej, żeby ciasto nie zrobiło się za ciepłe.

n Ciasto wałkujemy na grubość ok. 6 mm i wykrawamy ciasteczka. Umieszczamy na wyłożonej papierem blasze. W połowie ciastek wycinamy okrągłe dziurki – to one będą na wierzchu.

n Pieczemy w 200°C ok. 10 minut (uwaga, bo dość szybko brązowieją). Wyciągnięte z piekarnika studzimy.

n Na całych ciastkach rozsmarowujemy ok. 1 łyżeczkę gęstego dżemu, przykrywamy posypanymi wcześniej cukrem pudrem ciastkami z dziurką i dodajemy jeszcze trochę dżemu do dziurki, żeby było pełno. Z ciastkami obchodzimy się delikatnie, bo są bardzo kruche i przy mocniejszym nacisku mogą pęknąć.



Pieczeń z indyka z nadzieniem chlebowym

Składniki na 8 porcji:

- 1 indyk przygotowany do pieczenia
- oliwa
- sól
- pieprz
- 1/2 bochenka białego chleba (czerstwego)
- 2 duże posiekane cebule
- 100 g masła
- garść posiekanych orzechów włoskich
- garść posiekanej natki pietruszki
- bulion drobiowy

Czas przygotowania:
100 minut



Przygotowanie:

- n Mięso umyj, osusz, natrzyj oliwą, solą i pieprzem. Wstaw do lodówki.
- n Cebule podsmaż na maśle. Chleb pokrój w kostkę i również podsmaż na maśle. Do pieczywa dodaj cebule, orzechy, posiekaną natkę pietruszki, sól i pieprz.
- n Wszystko razem podlej bulionem i wymieszaj. Nafaszeruj in-

dyka i zaszuj lub zepnij wykałaczkami.

- n Piecz pod przykryciem przez 60 minut w piekarniku nagrzanym do temperatury 180°C. Po tym czasie odkryj i piecz kolejne 10 minut na złoty kolor. Wyjmij i odstaw na 10 minut, by mięso odpoczęło. Podawaj z pieczonymi ziemniakami lub kaszą.

Karp z orzechami włoskimi

Składniki na 6 porcji:

- 1 sprawiony karp (ok. 1,2 kg)
- sól
- sok wyciśnięty z jednej cytryny
- 30 dag orzechów włoskich
- 3 łyżki masła
- 3 łyżki płynnego miodu
- 1 cm korzenia imbiru
- szczypta cynamonu
- 1 łyżka oleju
- żurawina do dekoracji



miękką. Przed podaniem udekoruj owocami żurawiny.

Czas przygotowania:
20 minut
(2 godziny chłodzenia)

Przygotowanie:

- n Karpia oplucz i osusz. W środku i na zewnątrz natrzyj solą, skrop sokiem z cytryny i włóż na 2 godziny do lodówki.
- n Następnie pokrój rybę na dzwonka i przełóż do żaroodpornego naczynia wysmarowanego olejem.
- n Masło stop z miodem. Wymieszaj ze startym imbirem oraz cynamonem. Polej karpia i posyp orzechami.
- n Wstaw do piekarnika nagrzanego do temperatury 180°C. Piecz około 30 minut, aż ryba będzie

Świąteczne zwyczaje, świąteczne potrawy

Nigdzie na świecie świętom Bożego Narodzenia nie towarzyszy tak wyjątkowy klimat i magia jak w Polsce. Tę polską wyjątkowość zawdzięczamy bożonarodzeniowym zwyczajom i tradycjom.

Najważniejszym dniem jest Wigilia, poprzedzająca dzień Bożego Narodzenia. Jest to wieczerza spożywana z całą rodziną w uroczystej atmosferze – dekorujemy na tę okazję dom, ubieramy choinkę (co prawda ten zwyczaj przyszedł do nas z Niemiec), pięknie przystrajamy stół. W dawnych czasach w rogu mieszkania ustawiano snopki słomy i wieszano choinki. Na niektórych wsiach zwyczaj ustawiania snopka istnieje do dzisiaj.

Z wieczerzą kojarzy się pierwsza gwiazdka (na pamiątkę ukazania się pasterzom Gwiazdy Betlejemskiej, która zaprowadziła ich do miejsca narodzin Pana Jezusa), której najczęściej wypatrują dzieci. Pojawienie się tego światła na niebie oznacza, że wkrótce może pojawić się Święty Mikołaj z prezentami.

W Polsce w dzień wigilijny obowiązuje post. Wszystkie podawane na wieczerzy pokarmy są bezmięsne. Jednym ze zwyczajów wigilijnych jest sianko pod białym obrusem na znak, że Pan Jezus urodził się w stajence. Na stole powinno pojawić się dodatkowe nakrycie dla zbłąkanego wędrowca. Potraw powinno być dwanaście i wszystkie należy spróbować, aby zapewnić sobie szczęście. Wieczerzę rozpoczyna się dzieleniem opłatkiem i złożeniem sobie życzeń.

W ten dzień należy odrzucić wszystkie spory i waśnie. W Wigilię jemy potrawy, które są darami pól, ogrodów, lasów i wód. Dlatego na stołach tego dnia pojawiają się grzyby, nasiona jak pszenica w kutii, mak, miód, orzechy i ryby.

Z ryb najpopularniejszy jest karp, którego podajemy pod różnymi postaciami, np. w galarecie, pieczony, smażony. Aby zapewnić sobie szczęście w finansach, należy łuskę z karpia włożyć do portfela. Doskonale w wigilijnych potrawach sprawdzą się także inne ryby, jak łosoś, pstrąg czy dorsz. Na stole króluje też śledź, nie tylko w oleju, ale i pod różnymi postaciami. Nie może zabraknąć barszczu z czerwonych buraków z uszkami, zupy grzybowej, kapusty z grzybami, pierogów z kapustą i grzybami, makiełek, czyli klusek z makiem, kutii. Do picia podajemy kompot z suszonych jabłek, śliwek, gruszek i moreli, a na deser obowiązkowo muszą być pierniki. Ważnym ciastem w tradycji wigilijnej jest makowiec. Mak jako symbol dostatku i szczęścia ma je zapewnić w nadchodzącym roku.

Po wieczerzy przychodzi do nas Mikołaj, który obdarowuje nas podarkami. Na ten moment najbardziej czekają dzieci. W ten dzień śpiewamy wspólnie kolędy, a koło północy idziemy całymi rodzinami do kościoła na pasterkę.

Święta Bożego Narodzenia to jedne z najpiękniejszych naszych świąt. Jeszcze większy urok mają, gdy wokoło bieli się śnieg, ale w ostatnich latach raczej go nie ma. Może w tym roku będzie inaczej...

Bożenna Zielińska





Kolory zimy

Początek zimy kojarzy się ze Świętami Bożego Narodzenia. To ich nastrój, kolor i zapach przenosi się na cały zimowy kwartał. I wydaje się, że cała zima będzie taka świąteczna.

Ale zima to też długie i ciemne dni, niezbyt przyjemne doznania, jak dokuczliwy mróz, śliskie drogi, opady śniegu, często wiatr. To konieczność szukania ciepła. A ciepło, oprócz ogrzanego mieszkania, to ciepłe potrawy, gorąca herbata, gruby sweter i ciepłe skarpety. Zima to też biel śniegu i zieleń lasu skrzące się w promieniach słońca. To narciarze na górskich stokach, dzieci na sankach i biegi narciarskie po leśnych duktach. Sądzę, że tym, co w zimie urzeka najbardziej, są kolory nieba – radosne w słoneczne dni i refleksyjne, gdy słońca nie widać.

W klimacie umiarkowanym zima jest nieodłączna dla ciągłości przyrody. Musi być zima, żeby było lato. Zima to okres ciszy i odpoczynku dla zwierząt i roślin. Gdyby nie

było zimy, nie mielibyśmy warunków do życia i rozwoju. Dla ludzi zima jest niezbędna, aby odpocząć po okresie wysiłku i nabrali sił do prac w kolejnych porach roku. Tym samym zima zapewnia nam ciągłość istnienia.

Wykorzystajmy te zimowe miesiące również na pracę nad samym sobą i na samorozwój. Na spotkania przy kominku z rodziną i przyjaciółmi. I pamiętajmy, że rok ma dwanaście miesięcy i cztery pory roku. Wszystko w przyrodzie jest zmienne, acz regularne.

A zimę potraktujmy zgodnie z treścią wierszyka Ireny Suchożewskiej pt. „Zima”, napisanego przed wielu laty dla dzieci:

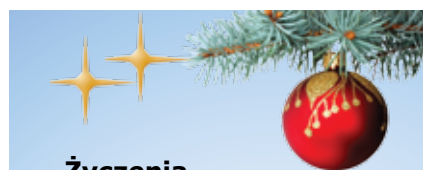
Lubię śnieżek,
Lubię śnieg,
Chociaż w oczy prośsy.

Lubię mroźnik,
Lubię mróz,
Chociaż marzną uszy.

Lubię wicher,
Lubię wiatr,
Chociaż mnie przewiewa.

Lubię zimę,
Idę w świąt
I wesoło śpiewam.

Teresa Fifielska-Nowak



Życzenia

Kryzys nam się wciska wszędzie.
Może zimy też nie będzie?
Lecz Anioły informują,
że bez śniegu też świętują,
czego prosta jest przyczyna
– aktualna jest nowina!
Bóg się rodzi, zło truchleje,
A więc trzeba mieć nadzieję!
Wiarę w sercu i kochanie
i dla Bliskich uważanie.
Świąt radosnych i pogodnych,
Wśród przyjaciół niezawodnych,
W Nowym Roku pomyślności,
Zdrowia, szczęścia i miłości!
Niechaj bardzo z wami trwa
Serdeczności życzę ja

Grażyna Rudolf



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 Rymaszevska-Prędkopowicz
(redaktor naczelny),
Anna Brzęcka (sekretarz redakcji),
Władysław Heidinger, Teresa Fifielska-Nowak, Małgorzata Pawłowska

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.