

Senior i Ty

Nr 6 czerwiec 2015



Magazyn Uniwersytetu Trzeciego Wieku w Grodzisku Mazowieckim

Szanowni Państwo!

Oddajemy Państwu ostatni przed wakacjami numer magazynu UTW „Senior i Ty”.

Pragnę życzyć naszym studentom, jak również wszystkim seniorom pięknej pogody i... do zobaczenia w październiku! W nowym, dziesiątym roku akademickim grodziskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku.

Krystyna Rymaszewska-Prędkopowicz,
koordynator UTW
w Grodzisku Mazowieckim



Nagrodzimy wolontariusza roku!

Wśród nas jest wielu cichych bohaterów. Osób, które bezinteresownie poświęcają swój czas i energię pomagając innym lub działając na rzecz dobra wspólnego. Jeśli znacie taką osobę, jeśli widzicie organizację, która działa aktywniej niż inne, jeśli słyszeliście o dobroczyńcy, którego wysiłki chcielibyście docenić, koniecznie wyślijcie zgłoszenie do konkursu „Zwyczajny – Nadzwyczajny”!

„Zwyczajny – Nadzwyczajny” to nowa inicjatywa Stowarzyszenia Europa i My, która ma na celu uhonorowanie nie tylko wolontariuszy i aktywistów, ale także wyróżniających się organizacji i dobroczyńców z powiatu grodzkiego. Organizatorzy konkursu chcą co roku odznaczyć i nagrodzić tych, którzy w sposób ponadprzeciętny na tle innych działają na rzecz lokalnej społeczności. Tytuły wolontariusza roku, organizacji roku oraz dobroczyńcy roku czekają na tych, którzy podejmują świadomie i dobrowolnie

działalność na rzecz innych. Wolontariusze to osoby bezpłatnie pracujące w organizacjach pozarządowych, ale nie tylko. Sąsiadka, która z troską opiekuje się osiedlowymi kotami, nastolatek robiący codziennie zakupy starszej pani czy grupa przyjaciół, która odmalowała osiedlowe ławki i posprzątała trawniki z okazji dnia Ziemi – to również społecznicy na których czekamy.

Konkurem chcemy udowodnić, że w zwykłych ludziach, pozornie niewyróżniających się z tłumu, drzemie niezwykła moc. Że odru-

chy ich serc i dobra wola czynią ich nadzwyczajnymi, a świat pozostawiają lepszym. Mamy nadzieję, że pokazanie oraz wyróżnienie powiatowych wolontariuszy i aktywistów ośmieli pozostałych mieszkańców do pójścia w ich ślady. Wierzymy, że ziarno życzliwości jest w każdym z nas i tylko czeka, by wykiełkować a następnie wydać owoce.

Więcej szczegółów o konkursie, regulamin oraz formularz zgłoszenia dostępne są na stronie internetowej www.europaimy.org.

Anna Fuks

Działaj Lokalnie - czekamy na wnioski



Działaj Lokalnie

W maju zakończyliśmy konkurs „FIO-Mazowsze Lokalnie”. Dzięki niemu aż 825 tys. zł zostanie przeznaczonych na realizację inicjatyw oddolnych oraz rozwój organizacji pozarządowych z naszego województwa. Jeden konkurs za nami, to otwieramy kolejny. Do 25 czerwca czekamy na wnioski w programie „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? Zgłoś się do Ośrodka Działaj Lokalnie – Stowarzyszenia Europa i My i zdobądź grant do 6.000 zł!

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 warunkiem do spełnienia jest to, aby wnioskodawcy mieli siedzibę w powiecie grodzkim i jednocześnie planowali działalność na terenie przynajmniej jednej z gmin wchodzących w jego skład (Baranów, Jaktorów, Grodzisk Mazowiecki, Milanówek, Podkowa Leśna oraz Żabia Wola).

W ramach programu przyznane zostaną granty na realizację 3-6 miesięcznych projektów obejmujących działania pomiędzy 1 czerwca a 31 grudnia 2015. Wniosek należy składać wyłącznie za pomocą spe-

cialnego generatora wniosków znajdującego się na stronie www.europaimy.org.

Termin składania wniosków upływa 25 czerwca 2015 roku

Anna Fuks



Zdjęcie z obrad komisji konkursu FIO-Mazowsze Lokalnie, które odbyły się w siedzibie Stowarzyszenia Europa i My 7 maja 2015.

Fot. Marcel Samecki



Goście z Ministerstwa Zdrowia



W drugiej połowie maja na zaproszenie Uniwersytetu Trzeciego Wieku na wykładzie gościliśmy: Bartosza Arłukowicza, Ministra Zdrowia, Grzegorza Cessaka, Prezesa Urzędu Rejestracji Produktów Leczniczych, Wyrobów Medycznych i Produktów Biobójczych, Małgorzatę Szelachowską, zastępcę Dyrektora Departamentu Polityki Lekowej i Farmacji oraz Artura Fałka, Dyrektora Departamentu Polityki Lekowej i Farmacji w Ministerstwie Zdrowia.

Tematem wykładu były leki i ich zamienniki. Po wykładzie było dużo pytań, na które odpowiedzi przyszły mailami.

Krystyna Rymaszewska-Prędkopowicz

Z troską o wykluczonych

W maju, jak co miesiąc, odbyło się w Sejmie spotkanie z przedstawicielami Komisji Polityki Senioralnej, której to przewodniczącym i założycielem jest poseł Michał Szczerba. Ostatnie posiedzenie było poświęcone roli badań klinicznych w geriatricy.

Dużo mówi się ostatnio o roli, jaką w życiu społecznym odgrywają seniorzy, a w szczególności słuchacze UTW, których w Polsce jest niebagatelna liczba: sto sześćdziesiąt tysięcy. Misja UTW to integracja seniorów ze społeczeństwem, walka z wykluczeniem społecznym i kulturowym, a także wzmacnianie potencjału intelektualnego, zasobów sił i kontrolowania własnego życia. Zawsze należy myśleć z troską o osobach starszych, które są tak naprawdę wykluczone z życia społecznego. Może działalność na zasadach wolontariatu słuchaczy Uniwersytetu Trzeciego Wieku byłaby szlachetną kontynuacją misji, którą już duża grupa UTW podjęła?

Działalność edukacyjna jest bardzo ważna, odpowiada ona przede wszystkim wyzwaniom związanym ze współczesną

tendencją uczenia się przez całe życie. Niemniej w UTW uczestniczy tylko pewna niewielka część osób starszych wiekiem. Jest wiele powodów, dla których pewne osoby nigdy nie staną się studentami-

-seniorami. Brak zainteresowania taką aktywnością, stan zdrowia nawet przeszkody finansowe. My, jako grodziskie UTW przyznajemy takim osobom stypendia. Często barierą jest poziom wykształcenia – wszystkie badania jednoznacznie dowodzą, że osoby o niższym wykształceniu, niskim statusie społeczno-zawodowym często wchodzi w wiek starszy z najmniejszymi zasobami i właśnie one są narażone na bierne spędzanie wolnego czasu. Myślę, że byłoby możliwe udostępnienie poprzez naszych słuchaczy, wprowadzenie tej grupy chętnych osób do części naszych zajęć.

*Krystyna Rymaszewska-Prędkopowicz,
koordynator UTW
w Grodzisku Mazowieckim*



Mazurskim szlakiem

Wczesnym rankiem, 18 maja, słuchacze UTW w Grodzisku Maz. wyruszyli na dwudniową wycieczkę autokarową. Tym razem celem podróży były Warmia i Mazury. Atrakcyjność tej części Polski zapewniają setki malowniczych jezior, południowy krajobraz usiany morenowymi pagórkami, duże kompleksy leśne, a także bogata historia.

Tajemnice filiponów

Pierwszym miejscem postoju było Wojnowo, niewielka wieś, w której mieszkają filiponi, zwani też starowiercami. Kiedy patriarcha Nikon w 1652 roku zaczął wprowadzać reformy w kościele prawosławnym, zwolennicy starego porządku, którzy nie zgadzali się na zmiany, skupili się wokół pustelnika Filipa i założyli własny klasztor. Na skutek prześladowań religijnych w Rosji, w 1700 roku tamtejsi zakonnicy zaczęli udawać się daleko na zachód aż dotarli do Prus Wschodnich. Osiedlili się w okolicach Suwałk i Puszczy Piskiej, a w latach 1830-1834 przybyli w okolice Rucianego. Założyli 12 wsi, w tym właśnie Wojnowo nad jeziorem Duś. Zachowali swoje obyczaje, język, liturgię. We wsi był klasztor żeński, w którym mieszkały mniszki sprowadzone ze spalonego klasztoru w Spychowie. Ostatnia mniszka zmarła w 2006 roku, pochowana jest na maleńkim cmentarzyku przy niewielkiej cerkiewce, będącej teraz w remoncie. Miejscem tym opiekuje się obecnie rodzina Ludwikowskich, a całość będzie pełnić funkcję muzeum. W niewielkiej odległości znajduje się cerkiew pw. Zaśnięcia NMP.

Suahili w Reszlu

Kolejnym przystankiem był Reszel nad rzeką Sajną. Ten staropruski gród w 1241 roku zdobyli Krzyżacy, ale już w połowie XIII wieku objęli go w posiadanie warmińscy biskupi. I zbudowali tutaj potężny zamek. Reszel otrzymał prawa miejskie już w 1337 roku, a zaśląnął w średniowieczu nowoczesnym, jak na owe czasy, sys-

temem kanalizacyjnym i siecią wodociagową. Najważniejszym zabytkiem Reszla jest gotycki kościół katolicki pw. świętych Piotra i Pawła z drugiej połowy XIV wieku. Obecny wystrój świątyni pochodzi głównie z połowy XIX w., ponieważ w 1806 roku doszło do wielkiego pożaru. Po kościele oprowadzała nas siostra Przemysława, która przez 8 lat pracowała na misjach w Afryce. Na zakończenie zaśpiewała nam pieśń w języku suahili. Dodatkową atrakcją świątyni jest wieża, na którą prowadzi 232 stopnie. Śmiałkowie z naszej grupy, którzy mieli odwagę je pokonać, mogli z góry podziwiać malownicze miasteczko z pozostałościami murów obronnych, basztami gotyckimi i spichlerzami i innymi zabytkami, których w Reszlu jest około 70.

Organy mistrza Mossengela

Po godzinnym spacerze po Reszlu udaliśmy się do Świętej Lipki. Tę niewielką wieś odwiedza rocznie ponad 100 tys. pielgrzymów, bowiem znajdujące się tu sanktuarium maryjne uważane jest za „perłę baroku północnej Polski”. Miejsce związane jest z objawieniem się figurki Matki Boskiej na drzewie lipowym około 1300 roku. Pierwsza kaplica powstała tu (podobno wokół lipy) w XVI w., kolejna na początku wieku XVII. Wkrótce jednak przestała ona wystarczać, bo pielgrzymów ciągle przybywało. Dlatego pod koniec XVII w. mieszkaniec Wilna Jerzy Ertly, z pochodzenia Tyrolczyk, wybudował barokowy kościół. Ze względu na podmokły teren wbito w grunt 10 tys. pali olchowych (na wzór budowy pałaców

w Wenecji), aby go wzmocnić, a potem wszystko zasypano warstwą kamieni. Niezapomnianym wrażeniem było dla nas wysłuchanie koncertu wykonanego na pięknych organach z ruchomymi elementami dekoracyjnymi. Organy zostały wykonane w Królewcu, w pracowni Jana Mossengela, który uchodził za prawdziwego mistrza w swoim fachu. Mają one 3960 piszczałek i 40 głosów.

Na cześć Mrongowiusza

Wyciszeni pobyt w tym pięknym sanktuarium ruszyliśmy do Mrągowo, które było ostatnim miejscem naszego zwiedzania w pierwszym dniu wycieczki. Miasto położone jest nad dwoma jeziorami: Czos i Juno. W połowie XIV wieku Krzyżacy zbudowali tu drewnianą warownię, otoczoną bagnami i jeziorami. Osada, jaka powstała przy warowni, uzyskała prawa miejskie w XV wieku. Obecna nazwa miasta otrzymała w 1947 roku na cześć pedagoga i ewangelickiego kaznodziei K.C. Mrongowiusza, żyjącego na przełomie XVIII i XIX wieku. Był on orędownikiem sprawy polskiej w Prusach. Mrągowo znane jest dziś z wielu imprez artystycznych organizowanych w okresie letnim w amfiteatrze, a przede wszystkim z Pikniku Country. Sam amfiteatr zbudowany został w 1983 roku, a po jego przebudowie w 2012 roku na widowni może zasiąść 5280 widzów.

W mieście św. Mikołaja

Następnego dnia zwiedzanie kontynuowaliśmy z przewodnikiem. Pierwszym miejscem na naszej trasie były Mikołajki – „Perła Mazur”. Nazwa mia-





sta pochodzi od św. Mikołaja, patrona miejscowego kościoła, którego początki sięgają XV wieku. Mimo że najwcześniejsze wzmianki o tym miejscu pochodzą z 1444 roku, to prawa miejskie Mikołajki otrzymały dopiero w 1726 roku z rąk króla pruskiego Fryderyka Wilhelma I. Mikołajki były ośrodkiem luteranizmu. Zwiedzanie rozpoczęliśmy więc od najważniejszego zabytku miasta – kościoła ewangelickiego zbudowanego z neoromańską wieżą w pierwszej połowie XIX wieku.

Między Niegocinem a Kisajnem

Kolejnym punktem na naszym mazurskim szlaku było Giżycko. Trasa do niego wiodła wzdłuż jezior: Szymoneckiego, Jagodne, Boczne, Niegocin. Przez dwa ostatnie jeziora wiedzie szlak żeglugowy z Mikołajek do Giżycka. Przed wjazdem do miasta zatrzymaliśmy się przed jedną z jego największych atrakcji: Twierdzą Boyen. Jej nazwa pochodzi od nazwiska pruskiego ministra wojny – Hermanna von Boyena. Zbudowana została w latach 1841-1855 w celu ochrony Prus przed Rosją oraz przed buntującą się ludnością mazurską. W czasie I wojny światowej twierdzę bezskutecznie oblegały wojska rosyjskie. W czasie II wojny światowej szkoleni byli tu szpiedzy niemieccy, ale w 1945 roku została poddana bez walki. Obecnie fortyfikacja pełni funkcję muzeum.

Miasto Giżycko oblewają z jednej strony wody jeziora Niegocin, a z drugiej strony jeziora Kisajno. Drugim, oprócz twierdzy, ciekawym obiektem jest obrotowy most, uruchamiany ręcznie na Kanale Łuczajńskim, łączącym oba jeziora. Został zbudowany w 1848 roku i z powodzeniem służy do dziś.

Dopełnieniem pobytu w Giżycku było oglądanie panoramy miasta z widokowej wieży wodociągowej o wysokości 25 m. Odbyliśmy też spacer wzdłuż jeziora i mieliśmy okazję zobaczyć jedno z najdłuższych w Polsce molo, o długości ponad 400 m, które zakończone jest tarasem widokowym nad samym jeziorem.

Pierwsze muzeum interaktywne

Ostatnim miejscem naszego pobytu na Mazurach była leśniczówka Pranie, położona na brzegu jeziora Nidzkiego. Miejsce nierozwalnie związane z Konstantym Ildefonsem Gałczyńskim. Do leśniczówki rodzina Gałczyńskich została zaproszona przez Stanisława Popowskiego. W latach 1950-1953 poeta przebywał tu 5 razy, łącznie 13 miesięcy. To tutaj powstały poematy: „Niobe” i „Wit Stwosz”, pieśni i „Zaczarowana dorożka”. Samo muzeum zostało otwarte w 1980 roku. W tym miejscu przez 17 lat mieszkała córka poety, Kira Gałczyńska, która osobiście oprowadzała gości, opowiadając o ojcu. Ostatnio w prasie żartowała, że właśnie z tego względu było to pierwsze interaktywne muzeum w Polsce.

Wiesława Dębińska

Chorwacja bez tajemnic

Kiedy 2 maja wyruszyliśmy do Chorwacji, cały czas dręczyło nas pytanie: czy będzie ciepło i słonecznie?

Nasze marzenia o ładnej pogodzie spełniły się.

W północnej części tego kraju było trochę chłodno, ale Dalmacja, kraina położona nad Adriatykiem, powitała nas ciepłem 25 stopni C i słońcem, podczas gdy w tym czasie w Polsce było chłodno i padał deszcz.

Wycieczka dobrze wpasowała się w cykl „Poznaj świat” – tym razem poznaliśmy Chorwację. Kraj ma bardzo nietypowy kształt, północna część wciną się w głąb kontynentu, południowa zaś wąskim pasem ciągnie się od Półwyspu Jstria po Czarnogórę, wzdłuż Morza Adriatyckiego. Obie części przedziela Bośnia i Hercegowina. Do Chorwacji należy 1200 wysp równoległe ułożonych wzdłuż linii brzegowej, tylko 120 z nich jest zamieszkałych. W krajobrazie przeważają góry wapienne porośnięte skąpą roślinnością, spośród której wyłaniają się białe skały. O tej porze roku widoki są piękne, na drzewach świeża zieleń, krzewy kwitnące w różnych kolorach. W lecie krajobrazy się zmieniają, ponieważ brak opadów powoduje usychanie zielonych roślin, które przybierają wówczas barwy żółte i jasnobrazowe.

Zamieszkałymi koło Trogiru na wyspie Cioro w niewielkiej miejscowości Arbanija. Osada uroczą, położona nad zalewem Kastelańskim. Jedyny mankament to żwirowe i kamieniste plaże. Po wodzie można chodzić tylko w specjalnym obuwiu, ponieważ pod kamyczkami kryją się jeżowce. Trogir to niewielkie miasto portowe, połączone mostem zwodzonym z wyspą Cioro. Mieszkańcy, których jest tu 11 tys., utrzymują się z turystyki i obsługi portowej. Średniowieczny układ urbanistyczny miasta sprawił, że jego starówka została wpisana na listę

Światowego Dziedzictwa Kulturalnego i Przyrodniczego UNESCO.

Oprócz Trogiru zwiedziliśmy Dubrownik. Współczesne miasto ciągnie się na długości kilku kilometrów wzdłuż wybrzeża między brzegiem Adriatyku a wapiennym wzgórzem Srd. Patronem Dubrownika jest Święty Błażej z Sebasty. W Dubrowniku w latach 1881-1954 mieszkał polski kompozytor i pisarz Ludomir Rogowski.

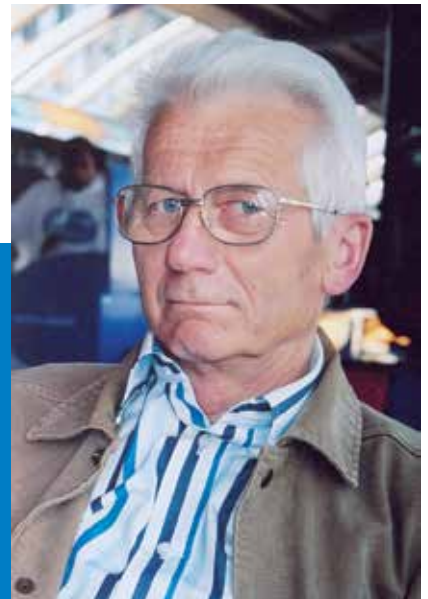
Trzecim zwiedzonym miastem był Split. Jest to ważne miasto przemysłowe Dalmacji, istotny port lotniczy, handlowy, rybacki i pasażerski. Najważniejszym zabytkiem Splitu jest budowana w latach 295-305 n.e. rezydencja Dioklecjana. Pałac był wielokrotnie przebudowywany. Obecnie jest wpisany na listę UNESCO. Piękne krajobrazy podziwiliśmy w Parku Narodowym Krka. Wiele przeżyć doznał przy zwiedzaniu Bośni i Hercegowiny. Mieliśmy też możliwość uczestniczenia we mszy św. w Medziugorie, miejscowości położonej niedaleko od Mostaru, w południowej części Hercegowiny. Jest to miejsce kultu religijnego licznie odwiedzane przez pielgrzymów. Wspaniałą wycieczką był rejs statkiem „Mirakul” na okoliczne wyspy dalmatyńskie. Płynęliśmy kilka godzin zatrzymując się przy wyspach, gdzie mogliśmy wysiąść i zwiedzać przybrzeżne miejsca portowe. Dodatkową atrakcją stanowił poczęstunek składający się z wina i grillowanych ryb.

Alicja Zdrojewska



Moje wędrówki od Polski do Polski (5)

Trafiła mi się okazja otrzymania mieszkania w Grodzisku Mazowieckim po zatrudnieniu w firmie instalacyjnej. Nowe mieszkanie miało metraż przyzwoity, rozkład też, ale bez gazu, z kuchnią węglową, w niej węzownica do bojlera ciepłej wody. Podłogi były wyłożone płytkami PCV, wkrótce wszystkie odeszły od podłoża, które można było paznokciem wydrapać aż do miękkiej płyty pilśniowej; miała ona zapewne za zadanie tłumienie odgłosów.



Głównym Energetykiem Fabryki Urządzeń Dźwigowych w Mińsku Mazowieckim zostałem mając 31 lat. Byłem najmłodszym kierownikiem na tym szczepie i oprócz wykształcenia nie spełniałem żadnych kryteriów dla tego stanowiska wymaganych. Już po tygodniu musiałem złożyć przed komisją SEP egzamin na uprawnienia elektryczne. Niespodziewanie dla samego siebie egzamin zdałem, mimo że z zagadnień prawnych byłem zupełnie zielony.

Dział głównego energetyka jest na ogół postrzegany przez pryzmat usmolonego palacza kotłowego czy hydraulika przepychającego kanalizację. Ja również nie zdawałem sobie sprawy z różnorodności problemów występujących w przemysłowej służbie energetycznej. Oprócz elektroenergetyki miałem pod swoją pieczę kotłownię, stację sprężarek, studnie głębinowe, stację uzdatniania wody, acetylenownię, sieci i instalacje wszystkich mediów. Byłem tylko elektrykiem, musiałem wiele się nauczyć. Uczyłem się głównie od pracowników, miałem ich 52, do literatury technicznej też często musiałem zajrzeć. Firma była stara, w stacji sprężarek jedna maszyna na korpusie miała odlanego carskiego orła i datę 1907.

Często wyjeżdżałem w delegacje służbowe czy jako konstruktor, czy główny energetyk. Dzięki temu miałem sposobność odwiedzania różnych miejscowości i poznawania Polski. I choć żadna z nich nie mogła się równać z moim Lwowem, Wrocławiem czy nawet Jelenią Górą,

zachwyciłem się Krakowem, podobają mi się również Poznań, Toruń i mniejsze, np. Bielsko-Biała. FUD miała oddziały w Gdańsku, Gdyni i Szczecinie, które montowały dźwigi nie tylko wyprodukowane w fabryce, ale i zakupione w Holandii, Niemczech czy Wielkiej Brytanii. Wykonywałem na tych dźwigach pomiary ochronne instalacji elektrycznej. Kiedyś do Gdyni zabrałem ze sobą całą rodzinę, czyli żonę i dzieci; zobaczyli oni po raz pierwszy w życiu morze. Gdy zaprosiłem ich na smażonego dorsza do baru Aloza zadałem kłam popularnemu wówczas hasłu „Jedzcie dorsze, g... gorsze” – dorsz był wyśmienity. W Gdyni przeżyłem też wielkie rozczarowanie: na wystawie sklepu zobaczyłem napis „makagigi”, natychmiast kupiłem i wyrzuciłem. Takiego świństwa w życiu nie spotkałem. Makagigi to ulubione słodczyki lwowskich dzieci, w łakociach tych były orzechy, miód i mak, i nie wiem, co jeszcze, rozkosznie trzeszczały w zębach i miały niebiański smak.

Dyrekcje przedsiębiorstw często stosują taki proceder, że jeżeli ktoś radzi sobie w pracy, to dokłada mu się obowiązków, aż wreszcie polegnie pod ich ciężarem i wtedy albo mu się pomoże, albo nie. Gdy do mojego działu przeniesiono elektryków produkcyjnych, a przy tym zabrano etat mistrza, doszedłem do wniosku, że nie da się tam dłużej pracować, i odszedłem z FUD. Mój następcą rozłożył się po trzech miesiącach, po czym zwiększono mu zatrudnienie.

Trafiła mi się okazja otrzymania mieszkania w Grodzisku Mazowieckim po zatrudnieniu w firmie instalacyjnej. Przedsiębiorstwo powstało 1 kwietnia 1969 r., mieszkanie otrzymałem w styczniu 1970 r., a 1 kwietnia 1970 r. firmę przeniesiono do Piaseczna. Prima aprilis? Jak tu nie być przesadnym? Bez żalu pożegnałem się z pracą w instalacjach, pozostało mi po niej mieszkanie. Grodziskiem Mazowieckim byłem jeszcze bardziej przerażony niż Mińskiem Mazowieckim. Zaniehbana pożydowska miejscina z rozpadającą się zabudową, w połowie drewnianą. Strugi płynące przez Grodzisk śmierdziały nie mniej niż rzeczka w Mińsku; miasto nie miało sieci kanalizacyjnej, z wodociągami też nie było najlepiej. O wiele korzystniej prezentowały się sąsiednie miasta: Milanówek, Podkowa Leśna czy Pruszków. Nasza córka wyjeżdżała z Mińska płacząc i z postanowieniem, że jak już będzie dorosła wróci do Mińska na zawsze. Nowe mieszkanie miało metraż przyzwoity, rozkład też, ale bez gazu, z kuchnią węglową, w niej węzownica do bojlera ciepłej wody. W kuchni rozpaliliśmy tylko raz, zdemontowaliśmy ją, zainstalowaliśmy do bojlera grzałkę elektryczną, kupiliśmy butlę gazową i kuchenkę i zaczęliśmy się urządzać. W mieszkaniu podłogi były wyłożone płytkami PCV, wkrótce wszystkie odeszły od podłoża, które można było paznokciem wydrapać aż do miękkiej płyty pilśniowej; miała ona zapewne za zadanie tłumienie odgłosów. Podłogi trzeba było wymienić i tak też zro-

biliśmy. W pokojach teraz mamy panele drewniane, w kuchni i łazience – terakotę.

Po jakimś czasie, gdy rozpoczęto budowę osiedla Kopernik, do bloku doprowadzono gaz, przebudowano instalację wodną – wykonana została instalacja centralnej ciepłej wody z kotłowni. Można było wyrzucić bojler, butlę gazową, zmienić kuchenkę.

W 1972 r. podjąłem pracę w Fabryce Narzędzi Chirurgicznych i Dentystycznych w Milanówku na stanowisku głównego energetyka w Dziale Głównego Mechanika. Taki układ jest chory, gdyż główny mechanik faworyzuje remontowców mechaników kosztem energetyków. Od pierwszych dni podkreślałem wagę służby energetycznej, wszak niedyspozycja pracownika zatrudnionego w produkcji czy mechanika remontowca spowoduje postój jednej maszyny, niedyspozycja mojego pracownika może zatrzymać pracę całej fabryki. Udało mi się przekonać do tego szefa pionu technicznego inż. Zygmunta Kwiatkowskiego, który doprowadził do wydzielenia służby energetycznej jako Działu Głównego Energetyka. Był to człowiek dużej wiedzy i cierpliwości, nigdy nie żałował swego czasu, aby w wymianie poglądów znaleźć najlepsze dla fabryki rozwiązanie. Bardzo mi brakowało naszych dyskusji, gdy dyr Kwiatkowski w 1981 r. odszedł z fabryki.

Zakład rozwijał się, modernizował swoje wyroby, przybywało nowych urządzeń, budynków i problemów. Musiałem ściśle współpracować z dyrektorem inwestycyjnym oraz biurem projektowym, aby zarówno na etapie projektowania, jak i wykonawstwa poprawić możliwie najwięcej błędów i wad, które utrudniałyby pracę służby energetycznej i fabryki. W wielu wypadkach doprowadziłem do całkowitej zmiany koncepcji (sprężarkownia, woda ziemnicza, kotłownia). Oprócz dających dużą satysfakcję prac przy rozwoju fabryki, była codzienna żmudna praca przy utrzymywaniu urządzeń w sprawności, usuwaniu usterek czy awarii. Bywały przy tym sytuacje krytyczne, niekiedy spędzałem w fabryce całe noce. Najbardziej dramatyczne wydarzenie miało miejsce w wigilię Bożego Narodzenia roku bodajże

1982. Uszkodzeniu uległy oba kable wysokiego napięcia zasilające fabrykę. Produkcja stanęła, stanęła kotłownia i fabryce oraz zasilanemu w ciepło osiedlu mieszkaniowemu groziło zamrożenie. Kable były własnością Zakładu Energetycznego, lecz nie dawał on żadnej nadziei na usunięcie awarii. Tam już świętowano. Znalazłem wyjście z sytuacji: podjąłem decyzję o prowizorycznym podłączeniu się do starej linii napowietrznej wysokiego napięcia, to uratowało fabrykę.

Nie mogę powiedzieć, że w pracy nie byłem zauważony. Przechodzę do dziś dyplomna, odznakę Zasłużonego Pracownika MIFAM, wpis do Złotej Księgi Zasłużonych dla Milanówka, brązową odznakę Za Zasługi Dla Rozwoju Przemysłu Maszynowego, brązową odznakę Zasłużony dla Energetyki oraz Srebrny Krzyż Zasługi, który otrzymałem w zaskakujących okolicznościach. W 1986 r. z pewnym opóźnieniem rozdawano w dużych ilościach medal 40-lecia PRL. Każdy dział fabryki otrzymał pulę odznak do rozdania. Kierownicy działów na pierwszym miejscu listy wyróżnionych umieszczali swoje nazwisko. Ja uważałem, że to jest głupie – jeżeli mam być wyróżniony to przez przełożonego. Gdy wszystkie medale zostały już rozdysponowane, ktoś zauważył brak mojego nazwiska. Dyrekcja wystąpiła do Urzędu Miasta Milanówka o medal dla mnie, tam doszli do wniosku, że za moją pomoc dla placówek oświatowych należy mi się coś więcej, mają dla mnie Srebrny Krzyż Zasługi, trzeba tylko wystąpić z wnioskiem i uzasadnieniem. Miała to załatwić kierowniczka Działu Kadr fabryki. Przyszła ona do mnie prosząc, abym sam sobie napisał opinię. Cóż robić, napisałem! O sobie każdy ma wysokie mniemanie, dałem więc upust swojej próżności. Nazajutrz wpadali do mnie fabryczni promienci: dyrektor administracyjny, sekretarz PZPR, przewodniczący związków zawodowych i każdy mówił: „Inżynierze, załatwiłem panu Srebrny Krzyż Zasługi, a żebyś pan wiedział, jaką opinię ci napisaliśmy”. I jak tu zachować powagę? Mój uśmiech przyjmowali za oznakę radości.

Władysław Heidinger



Baw się i ruszaj, by czuć się lepiej!

Czy wiesz, że w kolumbijskim slangu ZUMBA oznacza „baw się i ruszaj”?

Taniec został opracowany przez tancerza i choreografa Alberto „Beto” Pereza w Kolumbii w latach 90. XX wieku. Zawiera w sobie elementy latynoskiego tańca i aerobiku – innowacyjny system fitness. Choreografia zumbi może łączyć też takie gatunki jak hip-hop, soca, samba, salsa, merengue, mambo, sztuki walki oraz elementy Bollywood i tańca brzucha. Taniec brzucha kolumbijskiej piosenkarki Shakiry jest zachwycający i może być dla nas przykładem.

Zajęcia organizowane są fakultatywnie, dla mniejszych grup, w ramach propozycji zmierzających do poprawy sprawności fizycznej i psychicznej słuchaczy Uniwersytetu Trzeciego Wieku w Grodzisku Mazowieckim. Proponowaną formą jest zumba gold – powinny ją wybierać osoby starsze, takie, które dawno już nie ćwiczyły, mają znaczą nadwagę lub problemy z kręgosłupem i stawami. Zajęcia zumba gold są mniej intensywne i krótsze niż pozostałe. Cechuje je dynamika, prowadzone są w formie zabawy i przy energizującej muzyce. Mają wiele zalet, dzięki którym są bardzo popularne na całym świecie.

Ćwiczenia nie nużą i łatwo się do nich zmobilizować. Każdy ćwiczy jak może i nie musi się wstydzić, że coś wykonuje niedokładnie czy niedoskonale. To ważne zwłaszcza dla początkujących. Poza tym w atmosferze zabawy łatwiej znosi się większe obciążenia.

Bawiąc się i tańcząc, w krótkim czasie poprawiamy swoją sylwetkę, w konsekwencji zyskujemy dobre samopoczucie.

Jeśli lekarz rodzinny pozwoli, warto dołączyć do grupy entuzjastów tego rodzaju zabawy.

Teresa Weronika Hemerling



Intelektualna całość

Wiedzy nigdy dość. Całe życie człowieka opiera się na wiedzy i pracy. Seniorzy nie muszą już pracować zawodowo (chyba, że chcą), ale za to mogą się uczyć i realizować marzenia, na co wcześniej nie mieli czasu. Wykłady na UTW to umożliwiają.

W roku akademickim 2014/2015 otrzymaliśmy przekaz wiadomości z różnych dziedzin. Czasami przychodziliśmy na zajęcia spodziewając się czegoś innego niż otrzymywaliśmy, bo tak układały się okoliczności zewnętrzne, ale też i nie zawsze wykładowca potrafił nas zainteresować. Tak czasami w życiu bywa. Jednak obiektywnie rzecz ujmując należy uznać – w zakresie tematyki i organizacji wykładów – kończący się rok za udany.

Moje osobiste uznanie wzbudziły wykłady Marka Łasisa i Łukasza Nowackiego. Pierwszy to pasjonat Ameryki Południowej. Zajęcia prowadzi z ekspresją i pasją. Opowieści ilustrował sugestywnymi zdjęciami i filmami. Drugi to miejscowy miłośnik i znawca historii regionalnej. Imponująca jest jego wiedza o Grodzisku Mazowieckim,

a sposób jej przekazywania budzi szczerzy zachwyty.

Wykłady Igora Pogorzelskiego o różnych rodzajach muzyki, jak również o różnorodnych wykonawcach, przeplatane ilustracjami i fragmentami utworów, zawsze się podobają. Interesujące były wykłady Anny Postek z zakresu historii sztuki. Doskonały wręcz był przekaz wiedzy dotyczący życia i malarstwa Olgi Boznańskiej. Dużym zainteresowaniem słuchaczy cieszą się wykłady z zakresu medycyny, a przede wszystkim te dotyczące funkcjonowania naszych niemłodych już kręgosłupów i mózgow oraz stosowania odpowiedniej dla seniorów diety i rehabilitacji psychoruchowej. Do praktycznego zastosowania nadają się informacje przekazywane przez spotykających się z nami pracowników różnych instytucji, jak np.

urząd skarbowy, sanepid, policja. Do ciekawych zaliczyć należy wykłady wóldarzy regionu, gdyż pozwalają nam mieć wgląd w dorobek i przyszłość miasta i powiatu.

Obecny rok inaugurował wykład z filozofii prof. dr. hab. Edwarda Modzelewskiego, którym prelegent 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.

Cały cykl różnorodnych wykładów kończącego się roku – chociaż odnoszę się tylko do niektórych – współgrał z filozoficznymi teoriami pierwszego wykładu, co pozwala stwierdzić, że stanowił on intelektualną całość. I oby tak było w kolejnych latach.

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 Rymaszevska-Prędkopowicz
(redaktor naczelny),
Anna Brzęcka (sekretarz redakcji),
Alicja Zdrojewska, Władysław
Heidinger, Teresa Fifielska-Nowak,
Wiesława Dębińska, Teresa Hemerling.

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.

EUROPA I

