

Senior i Ty

Nr 9 kwiecień 2016



Magazyn Uniwersytetu Trzeciego Wieku w Grodzisku Mazowieckim

Nasz jubileusz

więcej na str. 4-5



Warto pisać!



Chcielibyśmy, aby gazетка „Senior i Ty” stanowiła przestrzeń, w której każdy słuchacz UTW mógłby podzielić się z innymi swoimi przemyśleniami, przeżyciami, wspomnieniami, inicjatywami. Pragniemy, aby łamy stały się jeszcze jednym miejscem kontaktu między nami.

Zależy nam na tym, aby „Senior i Ty” był odbiciem tego, co nas cieszy i co nas smuci. Gazetka powinna również dawać świadectwo tego, co się w UTW dzieje. Nie chodzi tutaj o wielkie artykuły, ale o to, żeby każdy miał możliwość opowiedzieć i napisać coś o sobie, od siebie, jak również dla innych (ktoś z zespołu redakcyjnego może pomóc!).

Mamy różne doświadczenia, którymi moglibyśmy podzielić się. Jesteśmy ludźmi w pewnym wieku. Wielu z nas mieszka na tym terenie nie od urodzenia, ale przybyło w różnym czasie i z różnych

powodów. Może warto byłoby opisać przeżycia, wspomnienia, swoje poprzednie małe ojczyzny, miejsca urodzenia, szkoły, rodziny.

Może byliśmy świadkami i uczestnikami ważnych historycznych wydarzeń albo tych ważnych tylko dla nas. Podzielmy się nimi z innymi na łamach naszej gazetki.

Napiszmy o ulubionych książkach, ulubionej muzyce, piosence, koncercie, sztuce teatralnej, filmie czy miejscu do odpoczynku i refleksji.

Zachęcamy innych do udziału w życiu kulturalnym i społecznym

naszego regionu, do pracy w charakterze wolontariusza na rzecz potrzebujących wsparcia.

Piszmy o wszystkim, co może stać się udziałem wszystkich słuchaczy.

Niech nasza gazетка będzie naprawdę nas wszystkich. Czekamy na Wasze opracowania, artykuły!

Wszelkie informacje i kontakt można znaleźć w biurze UTW w dniach dyżurów.

Zachęcamy do współpracy i czekamy na każdego chętnego.

*W imieniu zespołu redakcyjnego
Teresa Fifielska-Nowak*

Lokalne kapliczki - zostań wolontariuszem!

Stowarzyszenie Europa i My wspólnie z Willą Radogoszcz zaprasza do udziału w projekcie „Przydrożne kapliczki, krzyże i figury – bogactwo grodziskiego krajobrazu”. – Szukamy osób, które pomogą nam w przygotowaniu inwentaryzacji lokalnych kapliczek, figur i krzyży, dotarciu do nich, sfotografowaniu i opisaniu – mówi Daniel Prędkopowicz.

– Część krzyży i figur mogło przestać istnieć, niektóre w lasach, na prywatnych posesjach mogły w ogóle nie zostać ujęte we wcześniejszych spisach – mówi Łukasz Nowacki z grodziskiej Willi Radogoszcz. Część nadal czeka na opisanie, skąd się wzięła, kto ją postawił lub jaka wiąże się z nią historia.

Projekt ma zakończyć się w połowie roku. Wtedy powstanie strona internetowa pokazująca blisko 100 kapliczek. Stowarzyszenie chce też stworzyć specjalne trasy rowerowe, aby każdy mógł poznać ich historię.

Jeśli znasz kapliczki w swojej okolicy lub chciałbyś opisać nieznaną Ci dotąd miejscą, zgłoś się do nas: tel. 606 131 593, stowarzyszenie@europaimy.org

Konkurs z kapliczkami

Stowarzyszenie Europa i My zaprasza dzieci, młodzież i dorosłych do wzięcia udziału w konkursie „Przydrożne kapliczki, krzyże i figury – bogactwo grodziskiego krajobrazu”.

Prace zgłaszać można w trzech kategoriach:

- fotografia (maksymalnie 5 zdjęć),
- film (do 10 min.),
- tekst (maksymalnie 15 000 znaków ze spacjami).

Przedmiotem konkursu są zarówno kapliczki stojące w przestrzeni publicznej, jak i znajdujące się na terenie prywatnym, obejmujące obszar miasta i gminy Grodzisk Mazowiecki.

Prace na konkurs należy dostarczyć bądź przesłać wraz z wypełnionym i podpisanym formularzem zgłoszeniowym oraz oświadczeniem osobiście do biura Stowarzyszenia (Stowarzyszenie Europa i My, ul. 11 Listopada 28, 05-825 Grodzisk Maz.),



e-mailowo na adres: konkurs@europaimy.org do 15 kwietnia 2016 r.



Działaj lokalnie

Działaj Lokalnie 2016

- nabór wniosków już wkrótce

Chcesz zmieniać świat? Pomożemy Ci! Znowu rusza finansowe wsparcie z programu Działaj Lokalnie. Sięgnij po nie! Już wkrótce będzie można składać wnioski.

Czym jest Działaj Lokalnie? To program, który finansuje lokalne inicjatywy mieszkańców małych miast i wsi tak, by ich mała ojczyzna była jeszcze piękniejsza. Muzyczny festiwal, nowy plac zabaw, piknik, szlak konny, warsztaty kulinarne? Dołączymy się do nich. Przez 10 lat trwania programu na terenie powiatu grodziskiego na różne pomysły przeznaczaliśmy już 350 tys. zło-

tych. Efekty dofinansowanych inicjatyw widać we wszystkich 6 gminach.

W tegorocznej edycji Działaj Lokalnie wspierane będą projekty, które inicjują współpracę mieszkańców na rzecz dobra wspólnego. Prowadzony jest z myślą o organizacjach pozarządowych oraz grupach nieformalnych, które podejmują wspólny wysiłek, aby w ich społecznościach żyło się lepiej.

Jeśli masz pomysł na projekt i chcesz zdobyć 6 tys. zł – nasz konkurs jest dla Ciebie i Twojej grupy. Szczegóły już wkrótce na www.europaimy.org.



Nasze małe ojczyzny



Czy wiesz, jakie to szczęście urodzić się we Lwowie (Tadeusz Kubiak)

Urodziłem się we Lwowie i czasami myślę, że urodziłem się albo za wcześnie, albo za późno. Urodziłem się o tyle wcześnie, że zdążyłem poznać okropności najtragiczniejszej wojny w historii, i na tyle późno, że mając 10 lat musiałem Lwów opuścić i nie zdążyłem się przekonać, jakie to szczęście urodzić się we Lwowie.

Lwów decyzją aliantów został wcielony do Związku Radzieckiego, a władza radziecka chciała oczyścić miasto z Polaków. Nas, „repatriantów”, wyjeżdżających ze Lwowa żegnały plakaty z tekstem po rosyjsku i ukraińsku: „Lviv był, jest, i będzie nasz”. Był? Historia tego nie potwierdza. Lokowany na prawie magdeburskim przez Kazimierza Wielkiego był jednym z najważniejszych miast w Koronie, potem w wyniku rozbiorów znalazł się w zaborze austriackim, a następnie wszedł w skład Cesarstwa Austro-Węgierskiego; nigdy nie był rosyjski. Polskiego patriotyzmu dowiodły Orłęta Lwowskie broniące skutecznie Lwowa przed sotniami ukraińskimi. Tu w 1918 r. odrodziła się Polska.

I czy ty wiesz, co to znaczy opuścić to miasto, być wygnanym...

Jak się ma 10 lat, tego jeszcze się nie wie.



Uczyłem się Lwowa od nowa
- Władysław Heidinger

Lwowianie, gdziekolwiek by nie byli – nawet w Ameryce czy Kazachstanie – tęsknili za Lwowem, bo kochali go fanatyczną miłością. W ich domach mówiło się bałakiem lwowskim, była to gwara ogólnolwowska, bo mówił nią i żebrak, i profesor uniwersytetu, który na śniadanie wolał jeść jajecznicę z trembulką niż ze szczypiorkiem.

Lwów był miastem rozśpiewanym. Piosenka lwowska podobała się każdemu – wzruszająca, realistyczna, bezpośrednia, melodyjna, rytmiczna i mocna w słowach. Gdy zamilkła na ulicach Lwowa, przeniosła się do Wrocławia, Bytomia, Gliwic, a z nami i do Jeleniej Góry.

Dziwna sprawa, ja, zamiast zobaczyć z wiekiem, zacząłem mieć coraz większy sentyment do Lwowa. Wróciłem tam po 55 latach jako turysta. Uczyłem się Lwowa od nowa. Stary Lwów, choć trochę zaniedbany, może zachwycić każdego. Ślady przeszłej polskości to wspaniałe budowle sakralne różnych wyznań, teatr, uczelnie wyższe, budynki użyteczności publicznej i cmentarze – Łyczakowski z grobami między innymi Marii Konopnickiej, Gabrieli Zapolskiej, Artura Grottgera oraz Orłąt Lwowskich.

I jak tu takiego miasta nie kochać? Jak można nie tęsknić za nim? Kocham mój Lwów i kiedy będę miał okazję pojechać tam, pojedę. Może z UTW?

Władysław Heidinger



Dekada UTW

Nasz jubileusz

10 marca w sali widowiskowej grodziskiego Centrum Kultury miała miejsce niezwykła gala – uroczystość 10-lecia Uniwersytetu Trzeciego Wieku w Grodzisku Mazowieckim. Była to okazja dla wszystkich zaproszonych gości i studentów Uniwersytetu, aby podsumować to, co do tej pory zrealizowano, złożyć podziękowania za ogrom włożonej pracy, a przede wszystkim radośnie poświętować. Jak przystało na uczelnianą uroczystość, całość rozpoczął utwór „Gaudeamus Igitur” wykonany przez uniwersytecki chór Fermata pod batutą Alicji Podlewskiej-Paciorek, a odśpiewany przez wszystkich studentów.

Uniwersytet Trzeciego Wieku powstał w 2006 r. z inicjatywy i w ramach Stowarzyszenia Europa i My. Jego celem od początku jest aktywizacja intelektualna, psychiczna, społeczna i fizyczna osób starszych w powiecie grodziskim i gminie Grodzisk Mazowiecki. Przez 10 lat UTW zyskał dużą popularność wśród seniorów, także z okolicznych miejscowości: Milanówka, Jaktorowa, Zabiej Woli, Żyrardowa, a nawet Warszawy. Dziś to już ponad 300 słuchaczy, których przybywa z każdym semestrem. Od początku istnienia w zajęciach wzięło udział już ponad 600 osób.

Studentki i studenci oraz gości przywitał wraz z prowadzącym galę dziennikarzem Pawłem Oksanowiczem prezes Stowarzyszenia Europa i My Daniel Prędkopowicz.

– Powołując Uniwersytet byliśmy pewni, że to przedsięwzięcie się powiedzie. Zakładaliśmy pewnego rodzaju ryzyko, ale to, jak rozwija się Uniwersytet Trzeciego Wieku, przeszło nasze najśmielsze wy-

obrażenia. I tu bardzo gorące podziękowania przede wszystkim za państwa aktywność, za uczestnictwo, za różnego rodzaju komentarze, które płyną w naszą stronę, abyśmy to, co jest możliwe, usprawniali, a to, co idzie w dobrym kierunku, rozwijali, aby szło jeszcze lepiej – mówił.

Wśród przybyłych na galę gości znaleźli się m.in. Przewodniczący Rady Powiatu – Jerzy Terlikowski, sekretarz gminy Grodzisk Mazowiecki Maria Grabowska, Przewodnicząca Milanowskiej Rady Miasta – Małgorzata Trębińska czy członkowie Rady Programowej UTW: Starosta Powiatu Grodziskiego Marek Wieźbicki, dyrektorka Szpitala Zachodniego Krystyna Płukis, prof. Zdzisław Ples, rektor Podkowińskiej Wyższej Szkoły Medycznej. Obecni byli także przedstawiciele zaprzyjaźnionych UTW z Błonia, Pruszkowa i Nasielska, reprezentanci oddziałów terenowych Związku Emerytów, Rencistów i Inwalidów – Anna Janowska z Milanówka oraz



Jadwiga Szwarclos z Grodziska Mazowieckiego. Z gratulacjami przybyli także Przewodniczący Gminnej Rady Seniorów Stanisław Górecki, Komendant Powiatowy Policji Grzegorz Styczyński oraz Zastępca Komendanta Powiatowego Państwowej Straży Pożarnej mł. bryg. mgr inż. Grzegorz Łach.

Reprezentująca Marszałka Województwa Mazowieckiego Adama Struzika Bożena Żelazowska przypomniała moment, kiedy wszystko się zaczęło.

– Dokładnie 10 marca 2006 r. został odegrany hymn „Gaudeamus...”, który inaugurował działalność Uniwersytetu Trzeciego Wieku – mówiła Przewodnicząca Komisji Kultury i Dziedzictwa Narodowego Sejmiku Województwa Mazowieckiego, która wręczyła grodziskiemu Uniwersytetowi medal „Pro Masovia” za realizację działań, jakie wybitnie przyczyniły się do społecznego rozwoju Mazowsza. Przekazała także listy gratulacyjne osobom zaangażowanym w tworzenie i funkcjonowanie

UTW: Krystynie Rymaszewskiej-Prędkopowicz – pomysłodawczyni i koordynatorce UTW, Alicji Podlewskiej-Paciorek – pomysłodawczyni i dyrygentce Chóru UTW Fermata oraz najaktywniejszym przedstawicielkom samorządu słuchaczy UTW: Fabianie Rafalskiej, Alicji Zdrojewskiej, Bożennie Zielińskiej oraz Małgorzacie Pawłowskiej. – Co mnie zawsze zachwyca w państwa Uniwersyte-





cie? Ta ciekawość świata, ciekawość poznawania, to dążenie do celu. Ale też wzajemne państwa relacje. Wiem, że spotykacie się z ciekawymi ludźmi, że są wyjazdy do teatru, wykłady, wycieczki krajowe i zagraniczne. To naprawdę wspaniały dorobek – kontynuowała Bożena Żelazowska.

Z kolei koordynatorka programu Krystyna Rymaszewska-Prędkopowicz dodała zwracając się do koleżanek i kolegów słuchaczy: – Bez Państwa nie byłoby Uniwersytetu!

Dotychczasowa działalność Uniwersytetu to blisko 300 wykładów z takich dziedzin jak medycyna, religioznawstwo, historia sztuki, psychologia, filozofia czy nauki społeczne. To również zajęcia dodatkowe i wycieczki – w ciągu dziesięciu lat działalności słuchacze grodzkiego UTW odbyli blisko 50 lokalnych i ogólnopolskich podróży, jak również 10 zagranicznych.

Grodzki Uniwersytet to także znakomici wykładowcy, których łącznie już ponad 220 gościło w grodzkiej uczelni. Wśród nich m.in. prof. Norman Davies, Uniwersytet Londyński, prof. Konstanty Adam Wojtaszczyk, prorektor UW (2005-2008), prof. Danuta Hübner, polska Komisarz w UE, prof. Ernest Bryll, poeta i tłumacz, Daniel Passent, dziennikarz i dyplomata, śp. Wojciech Siemion, aktor i poeta, śp. Bogusław Kaczyński, krytyk muzyczny, jak również ministrowie, ordynatorzy grodzkiego szpitala oraz wielu, wielu innych.

Podczas VII Międzynarodowej Konferencji UTW w Gdańsku grodzki Uniwersytet Trzeciego Wieku otrzymał dyplom potwierdzający

przebieg procesu samoakredytacji. To owoc otwartości na współdziałanie, dzięki czemu nasz Uniwersytet podpisał umowy o współpracy i patronacie aż z trzema uczelniami wyższymi: Akademią Humanistyczną im. Aleksandra Gieysztora, ALMAMER Wyższą Szkołą Ekonomiczną i Podkowiąską Wyższą Szkołą Medyczną im. Zofii i Jonaśza Łyko. Jak podkreślił w swoim

wystąpieniu Starosta Powiatu Grodzkiego Marek Wieźbicki, Uniwersytet Trzeciego Wieku jest jedną z śnajlepiej funkcjonujących na terenie powiatu grodzkiego organizacji pozarządowych.

– Serdeczne gratulacje. Gratuluję wszystkim uczestnikom, że zdecydowali się do niego wstąpić i zadowolili państwu wielu wykładów, bo nie na wszystkich miałem okazję być – mówił starosta.

Był to wieczór wielu wzruszeń, wspomnień i dużej dawki śmiechu. Grodziska Telewizja GTV Twoja okolica przygotowała dla słuchaczy UTW materiał o tym, jak dzieci postrzegają Uniwersytet Trzeciego Wieku – czy wiedzą, co to jest i co się tam robi. Wśród odpowiedzi padały takie określenia jak: „jakiś uniwersytet, gdzie się uczy”, „trzeciego wieku to określenie czasowe”, „to jest taka szkoła, w której robi się trudniejsze rzeczy niż wcześniej”. A czego dziadkowie mogliby się jeszcze na uczyć? Według dzieci: „matmy, chemii”, „chodzenia bez laski”, a także „grzecznie się zachowywać”, niektórzy z młodych rozmówców dodawali, że dziadkowie i babcie mogliby się nauczyć odpoczywać.

Nie obyło się również bez pamiątkowych zdjęć i wyróżnień dla blisko 50 osób, które od 10 lat są słuchaczami „uniwerku”, oraz dla partnerów Uniwersytetu, którzy od lat wspierają jego działalność.

Gościącym zakończeniem gali był koncert zespołu Tradicuba pod kierownictwem Reia Caballo, pianisty, kompozytora i aranżera z Kuby oraz jubileuszowy tort, przygotowany przez pracownię cukierniczą Edwarda Błaszczyka.

Patronat honorowy nad wydarzeniem objęli:

- Poseł Michał Szczerba, przewodniczący Komisji Polityki Senioralnej
 - Adam Struzik, Marszałek Województwa Mazowieckiego
 - Marek Wieźbicki, Starosta Grodzki
 - Grzegorz Benedyckiński, Burmistrz Grodziska Mazowieckiego.
 - Patronat medialny: Telewizja „GTV Twoja okolica”, Radio „Bogoria”, Gazeta „Bogoria”, „WPR”, WPR24.pl, Obiektyw.info, Obiektywna Gazeta Internetowa oraz „Express Wieczorny”.
- Wydarzenie było współfinansowane przez Gminę Grodzisk Mazowiecki w ramach zadania publicznego oraz Bank Pekao S.A. Organizatorzy dziękują Centrum Kultury za udostępnienie sali widowiskowej, nagłośnienie i oświetlenie. Z okazji okrągłej rocznicy do rąk wszystkich słuchaczy i gości trafiła publikacja z okazji 10-lecia UTW, za której graficzną stronę wydawcy dziękują Gabrieli Szpot i Małgorzacie Pawłowskiej z firmy Ling Brett.



Po pierwsze, profilaktyka



Mały Słownik Języka Polskiego podaje, że profilaktyka to „działanie i środki stosowane w celu zapobiegania chorobom. Ogólnie: stosowanie różnych środków zapobiegawczych w celu niedopuszczenia do wypadków, uszkodzeń, katastrof itp.”

Z definicji tej, w prostym rozumieniu, wynika, że profilaktyka to rodzaj zapobiegania niekorzystnym zjawiskom, sytuacjom, problemom zdrowotnym, szkolnym, niszczeniu przyrody, wypadkom drogowym i różnym innym niebezpieczeństwom, które mogą pojawić się na skutek nierozważnych ludzkich działań i zachowań. Z uwagi na nasz wiek wydaje się, że dla seniorów najważniejsza jest profilaktyka zdrowotna, czyli takie działania, które mogą zapobiec chorobom poprzez wczesne ich wykrycie i leczenie.

Na to, jak funkcjonujemy zdrowotnie, wpływa przede wszystkim to, jak żyjemy, czyli czy mamy prawidłowe wzorce zdrowego stylu życia. Czy nasz organizm dostaje odpowiednią dla swoich potrzeb dawkę ruchu, niezależnie od pogody i pory roku, oraz czy jest prawidłowo odżywiany. Według specjalistów wskazany jest codzienny, minimum półgodzinny solidny marsz, gdyż to jest podstawowa dawka ruchu

dla ludzkiego organizmu. Oczywiście im będzie on dłuższy tym dla nas lepiej.

Prawidłowe odżywianie to drugi niezbędny warunek zdrowego stylu życia. Warzywa i owoce w każdej postaci. Odpowiednie dla danego organizmu potrawy mięsne i mączne, czasami mleczne. Dozowany cukier. Unikanie gazowanych napojów. Nie jest wskazane najadanie się do syta i jedzenie przed snem.

Te warunki wczesnej profilaktyki możemy sobie zapewnić sami.

Ponieważ starzenie się to także zużywanie się materiału i silnika, trzeba dbać o kontrolowanie tzw. czynników ryzyka, czyli przeprowadzać wszystkie podstawowe badania krwi, moczu. Odwiedzić okulistę, może laryngologa, urologa, ginekologa. Nawet jeżeli nic nam nie dokucza, powinniśmy dwa



razy w roku odwiedzić lekarza rodzinnego i poprosić o skierowanie na wszystkie badania profilaktyczne. Zasięgnąć porady, co jest nam niezbędne w trosce o nasz organizm.

Jeżeli cokolwiek nas zaniepokoi, choćby to był z pozoru drobiazg, należy natychmiast zgłosić się do swojego lekarza, gdyż niepokojący nas objaw może równie dobrze okazać się chwilową niedyspozycją, ale może też świadczyć o początku poważnej choroby. A wczesne wykrycie choroby daje szansę na jej wyleczenie i ograniczenie powikłań.

Z rozmów ze znanymi mi lekarzami wynika, że wielu seniorów często mogłoby cieszyć się lepszym zdrowiem i dłuższym życiem, gdyby nie lekceważyli zasad profilaktyki zdrowotnej i medycznych zaleceń.

Teresa Fifielska-Nowak

Rowerami w poszukiwaniu wiosny

Jesteśmy grupą znajomych, entuzjastek wycieczek rowerowych i ruchu na świeżym powietrzu. Wychodzimy z założenia, że zwiedzanie naszych okolic na rowerach to jeden z najlepszych sposobów na przyjemne spędzanie wolnego czasu i zachowanie formy i... serdecznie go polecamy. Pogoda w ostatnich dniach skutecznie zachęciła wiele osób do rozpoczęcia sezonu rowerowego, więc i my z koleżankami postanowiłyśmy odwiedzić trochę znajomych nam zakątków w okolicach naszego miasta. Są miejsca, w których już prawie tradycyjnie

zegnamy i witamy nasz sezon rowerowy, trwający od wiosny do jesieni.

Jednym z naszych ulubionych miejsc jest Adamowizna, a w niej dwór Adama Chełmońskiego „Na górcie” oraz dwór Mateusza Chełmońskiego „Nad stawami”. Wkoło zieleń,



cudowne ptasie trele i, oczywiście, wśród budzącej się do życia przyrody, fiołki oraz zawiłce. Uciekając w takie miejsca od miejskiego zgiełku można wspaniale się wyciszyć. Inny kierunek wycieczek rowerowych, który zdecydowanie polecamy, to Czarny Las i okolice, gdzie atmosfera jest podobna.

Średnio nasze trasy rowerowe mają długość od 20-30 kilometrów. Trzeba przyznać, że takie przejażdżki bardzo pozytywnie wpływają nie tylko na nasze zdrowie, ale i samopoczucie. Dodatkowo to wspaniała okazja do spędzenia czasu z przyjaciółmi.

Bogumiła Wielocha



Czas na Bałkany

Wraz z nadejściem wiosny rozpoczyna się sezon turystyczny. Również my, słuchacze UTW w Grodzisku, mamy zaplanowane wycieczki. Pierwszą z nich jest wyjazd na południe Europy: do Czarnogóry i Albanii (w terminie od 2 do 11 maja). Te dwa kraje znajdują się w tym roku w czołówce najchętniej odwiedzanych miejsc w Europie.

Czarnogóra to kraj w Europie Południowej powstały 21 maja 2006 r. po rozpadzie Serbii i Czarnogóry. Wcześniej była republiką związkową Federacyjnej Republiki Jugosławii.

Republika Czarnogóry leży na wybrzeżu Morza Adriatyckiego, graniczy z Bośnią i Hercegowiną, z Serbią, z prowincją Kosowo oraz z Albanią. Powierzchnia kraju wynosi 13812 km², a liczba ludności 677 tys. Przeważającą część powierzchni zajmują tereny góryste. Są to Góry Dynarskie (przedłużenie z Chorwacji), które tu przyjmują nazwy: Dumitor, Lovcen i Góry Północnoalbańskie. Najwyższy szczyt, Zła Kolata, ma wysokość 2534 m n.p.m. Tylko niewielkie skrawki terenów nizinnych znajdują się u wybrzeży morskich i nad Jeziorem Szkoderskim, największym słodkowodnym zbiornikiem Bałkanów, powstałym w wyniku procesów krasowych. Jezioro jest kryptodepresją, co oznacza, że jego dno znajduje się poniżej poziomu morza. W Ojego czystych wodach pływają żółwie oraz 34 gatunki ryb, a wokół niego żyje 270 gatunków ptaków.

W tym niedużym państwie znajduje się kilka parków narodowych obejmujących oprócz Jeziora Szkoderskiego najpiękniejsze fragmenty obszarów górskich. W centralnej części kraju klimat jest podzwrotnikowy

kontynentalny, na wybrzeżach śródziemnomorskich z dużą ilością opadów (5300 mm, najwięcej w Europie, dla porównania w Polsce w górach 1200-1500 mm). Najdłuższą rzeką Czarnogóry jest Tara, która płynie w kierunku północno-zachodnim, niemal równoległe do brzegu morskiego oraz grzbietów Gór Dynarskich.

Choć ruch turystyczny jest niewielki, to krajobrazy górskie Czarnogóry są tak piękne, że przewyższają włoskie Dolomity, austriackie Alpy czy pustkowia ukraińskich Karpat Wschodnich.

Stolicą kraju jest Podgorica licząca 137 tys. mieszkańców, ponadto do większych miast należą: Kotor, Budva, Bar, Ulcij. Miasta na wybrzeżu tworzą mieszankę tureckich pozostałości, włoskiego sznytu i austro-węgierskich fortyfikacji. Znajdujemy w nich masywne twierdze, strzeliste kościoły i zgrabne fasady kamienic.

Ulcij to miasto turystyczne, stolica piractwa w regionie. Od XIV wieku mieszkali tu morscy rozbójnicy z Algierii, Malty czy Tunezji. Ciemnoskórzy mieszkańcy tego miejsca to nie efekt słońca, a handlu niewolnikami, którym parali się średniowieczni piraci. Starówka miasta ukryta jest w grubych murach twierdzy, zbudowanych tuż nad brzegiem morza. Druga część miasta – handlowa, sa-



kralna – jakby żywcem przeniesiona z Azji, charakteryzuje się wąskimi uliczkami i sklepikami z pamiątkami.

Imprezowym centrum tej części wybrzeża jest Budva, miasteczko otoczone murami, z cytadelą, które mimo trzęsienia ziemi w 1979 r. powstało na nowo. Budva ma dwie miejskie plaże, popularne i nagradzane w międzynarodowych konkursach.

Trzecim miastem turystycznym jest Kotor, który otacza 4,5 km pętli murów jeszcze z czasów Bizancjum, rozbudowywanych aż po XIX wiek. Wiele tu baszt, bastionów, wież i bram, które robią ogromne wrażenie. Uliczki krzyżują się według siebie znanego klucza. Łatwo się w nich zagubić, ale i tak prowadzą na wyłożony kolorowymi mozaikami plac Świętego Łukasza ze wspaniałym kościołem i muzeum morskim.

Granicząca z Czarnogórą Albania jest niewielkim państwem leżącym nad morzami Adriatyckim i Jońskim. Powierzchnia kraju wynosi 28748 km², czyli tyle co województwo wielkopolskie. Oprócz Czarnogóry graniczy z Grecją, Kosowem i Macedonią. Góry wraz z wyżynami zajmują 75% powierzchni kraju i są przedłużeniem Gór Dynarskich. Najwyższy szczyt, Golemi Korab, ma 2764 m n.p.m. Niziny zajmują jedną czwartą część powierzchni kraju. Klimat podzwrotnikowy śródziemnomorski na nizinach i chłodniejszy w górach. Opady nad morzem do 1300 mm, a w górach powyżej 2000 mm. W lecie panują długotrwałe susze, w zimie zaś występują obfite opady śniegu. Główne rzeki Albanii to Drim na północy, Seman



Podróże dalekie i bliskie

i Vjose na południu. Większe jeziora to Szkoderskie i Ochrydzkie.

W 2012 r. Albania liczyła 3 227 tys. mieszkańców. Największym miastem jest stolica kraju Tirana, a inne ważne centra to Durrës, Elbasan, Vlora i Szkodra. Albańczycy stanowią 79,9% ludności, ponadto zamieszkują też Arumuni, Grecy, Romowie i Serbowie. Etnicznie można wyróżnić 2 części: północ zamieszkała przez Greków i południe przez Tosków. Posługują się oni odrębnymi dialektami, a granica przebiega mniej więcej w okolicach Tirany.

Kuchnia albańska ma tradycyjne, proste posiłki, podobne do kuchni z innych krajów bałkańskich wzbogacone jednak przez wpływy tureckie. Albańczycy chętnie jedzą mięso, pieczone ziemniaki z jarzynami z dodatkiem oliwy, różne gatunki sera, pudding ryżowy na owczym mleku oraz jogurt. Narodowym trunkiem jest rakija, także popularne jest młode wino.

Największym ośrodkiem gospodarczym i kulturalnym w północnej części Albanii jest Szkodra. Mieszka tu 86 tys. ludzi. Jest to port lotniczy, ważny węzeł drogowy i kolejowy. Jest tu wiele teatrów, muzeów, biblioteka publiczna istniejąca od 1935 roku, meczet z drugiej połowy XVIII w., katedra Świętego Szczepana z XIX w. zabytkowe domy, ośrodek rzemiosła artystycznego i uniwersytet.

Te dwa kraje z blisko 70 szczytami przekraczającymi 2 tys. m n.p.m, pierwotną w wielu miejscach przyrodą, niewielkim ruchem samochodowym i wspaniałymi widokami przyciągają turystów – nas też! Ponieważ mamy jeszcze kilka wolnych miejsc, zapraszamy chętnych z Grodziska Mazowieckiego i okolic, aby do nas dołączyli i razem z nami pojechali oglądać te cuda natury.

Alicja Zdrojewska

Program wycieczki do Czarnogóry i Albanii (2-11 maja 2016 r.)

1 DZIEŃ – Poranny wyjazd z Grodziska Mazowieckiego (6.00), przejazd przez państwa tranzytowe (Czechy, Słowacja, Węgry). Po drodze przystanki na posiłki we własnym zakresie. Obiad w Cieszynie. Nocleg tranzytowy na Węgrzech przy granicy z Chorwacją (Hotel Touring).

2 DZIEŃ – Śniadanie. Przejazd do miejsca pobytu w Ulcinj przy granicy z Albanią. Zakwaterowanie w hotelu Panorama Beach (50 m od morza). Wypoczynek po podróży, spacer po najbliższej okolicy, obiadokolacja. Nocleg.

3 DZIEŃ – Śniadanie, plażowanie na najdłuższej w Europie plaży długości 13 km (piaszczysta), kąpiele morskie (bardzo łagodne zejście do wody), popołudniowy spacer po miejscowości Ulcinj. Obiadokolacja. Nocleg.

4 DZIEŃ – Śniadanie. Całodzienna wycieczka z przewodnikiem MONTE-NEGRO TOUR, w programie między innymi wjazd i wejście na Jezerski Vrh – szczyt paśmie Lovcen (1657 m n.p.m), skąd rozciągają się piękne widoki na całą południową Czarnogórę, pobyt nad Jeziorem Szkoderskim, Podgorica, Kotor, Budva, Bar, zakup pamiątek i powrót do Ulcinj. Obiadokolacja. Nocleg.

5 DZIEŃ – Śniadanie, pobyt wypoczynkowy nad Adriatykiem. Kąpiele morskie, plażowanie, spacer... Obiadokolacja. Nocleg.

6 DZIEŃ – Śniadanie. Kilkogodzinna wycieczka z przewodnikiem do miejscowości Szkodra w Albanii. Powrót do Ulcinj, czas wolny, obiadokolacja. Nocleg.

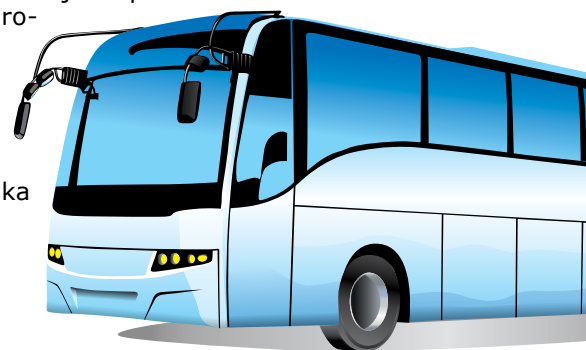
7 DZIEŃ – Śniadanie. Czas do własnego zagospodarowania: plażowanie, kąpiele morskie, zakup pamiątek, spacer. Obiadokolacja. Nocleg.

8 DZIEŃ – Śniadanie. Pobyt wypoczynkowy nad Adriatykiem. „Fish picnic”. Obiadokolacja. Nocleg.

9 DZIEŃ – Śniadanie. Wyjazd w kierunku Polski, krótki pobyt w Dubrowniku – „Perle Adriatyku”. Przejazd przez państwa tranzytowe, zakwaterowanie w Hotelu Touring.

10 DZIEŃ – Śniadanie. Dalszy przejazd do Polski, postoje na posiłki we własnym zakresie, obiad, powrót w godzinach wieczornych do Grodziska Mazowieckiego.

Koszt całkowity wycieczki:
1600 PLN + 25 EURO.



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), Teresa Fifielska-Nowak
(redaktor prowadzący),
Małgorzata Pawłowska (sekretarz redakcji),
Władysław Heidinger, Bożenna Zielińska, Alicja Zdrojewska.

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.

