

Senior i TY

Nr 22 ■ październik 2019



Magazyn Uniwersytetu Trzeciego Wieku w Grodzisku Mazowieckim

*Żyj tak, jakbyś miał umrzeć jutro.
Ucz się tak, jakbyś miał żyć wiecznie.
Mahatma Gandhi*



Nauka lekiem na czas

Lata szybko biegają. Im człowiek staje się starszy, tym bardziej czas mu umyka. Dlatego przedłużamy go, będąc wśród ludzi, poprzez udział w jakiejś wspólnotce, poprzez wymianę myśli i doświadczeń, jak również – niezależnie od wieku – poprzez poznawanie tego, co nieznanego.

Zaczynając kolejny rok istnienia naszego uniwersytetu, życzymy wszystkim słuchaczkom i słuchaczom, aby ucząc się odkrywali w nauce coś nowego i ważnego tylko dla siebie.

Redakcja

Rozważania na temat...

Przed wiekami Platon powiedział: „Wiedza nabyta pod przymusem nie trzyma się głowy.” I wiedział, co mówił, a nasze młodzieńcze, szkolne doświadczenia zapewne to potwierdzają. Teraz mamy ten cudowny czas, że uczymy się, bo chcemy, bo nam zależy, bo rozwijamy swoje zainteresowania lub poszerzamy swoją wiedzę ogólną.

Miałam napisać o tym, jakie były wykłady i inne zajęcia w trzynastym roku istnienia naszego grodzkiego UTW, ale przecież kto był pilnym studentem, to pamięta, o czym i czego się uczył.

Ponieważ część słuchaczy w różnej formie wyrażała swoje zadowolenie bądź swoje rozczarowanie, pomyślałam, że o tym właśnie napiszę.

Czy wszystkim odpowiadały tematy wykładów i poruszane w nich treści? Zapewne nie – wynika to choćby ze wszystkich badań statystycznych, że nikt nigdy nie zadowolili wszystkich w stu procentach. Mówią też o tym przysłowia, jak choćby to, że jeszcze się taki nie urodził, co by wszystkim dogodził.

Reprezentujące nas słuchaczki, bo słuchacze raczej się nie włączały, zwane umownie Zarządem, starały się, najlepiej jak umiały, żeby zaprosić ciekawych wykładowców, żeby tematyka wykładów była różnorodna, żeby każdy znalazł coś dla siebie. Organizowały wyjścia do teatru, wyjazdy na koncerty, wycieczki za granicę i po kraju.

Mają świadomość, że nie spełniły oczekiwań wszystkich studentów. Mają też świadomość niedociągnięć organizacyjnych. Ale nie da się też



przewidzieć wszystkiego, co może się stać. Mimo rekomendacji wykładowca, który ma bogatą wiedzę, nie potrafi niekiedy przekazać jej w sposób czytelny. Czasami temat wykładu brzmi interesująco, a treść nieciekawia. Obejrzały spektakl czasami zapewni rozrywkę, a kiedy indziej usypia. Na wycieczce zatrzymujemy się w supermiejsku a kiedy indziej, za te same pieniądze, spotyka nas rozczarowanie.

Czy mogłoby być lepiej? Zapewne tak – to też nieubłagana statystyka.

Ale proszę pomyśleć. Słuchaczy w naszym UTW, w zależności od semestru, jest od 250 do 300 osób. Koleżanek, które pracują na naszą rzecz, jest kilka. Prawie wszystkie nie należą do najmłodszych, a mają też obowiązki rodzinne, wizyty u lekarzy, bo niestety prawie każdy senior już ze zdrowiem ma kłopoty. Doraźnie, przy okazji organizowania okolicznościowych poczęstunków, imprez czy podjechania gdzieś, ktoś się włączy. I to jest bardzo cenne.

Osobiście uczestniczę w pracy UTW, ale tylko w ograniczonym zakresie, bo tak wynika z moich innych obowiązków. Rozumiem

głosy osób niezadowolonych, bo mimo że w pracy zawodowej głównie dbałam o swój rozwój merytoryczny, to również mam doświadczenie w organizacji i zarządzaniu i wiem, że zawsze można coś zmienić, poprawić, ulepszyć, lepiej wykorzystać wiedzę merytoryczną. Ale do pracy potrzeba wielu ludzi, a nie kilku osób.

Apele w naszej gazecie, aby słuchacze deklarowali swoją chęć współpracy, pozostawały bez echa. Dlatego tym tekstem pragnę zapelować do naszych słuchaczy o merytoryczną debatę nad tym, co możemy i co i kiedy możemy i powinniśmy zmienić. Jak wspomóc koleżanki, które obecnie troszczą się o losy UTW, a które czasami doświadczały krytyki i to ostrej. I chociaż prawdziwa cnota krytyk się nie boi, to czasami mówią, że już im zaczyna brakować sił i odporności, a przecież się bardzo starają. A krytyka winna być konstruktywna.

Bardzo proszę, żeby każdy z nas zastanowił się, jak widzi przyszłość naszego UTW. Można przygotować pisemne opracowania, ustne wystąpienia. Przygotujmy spotkania, debatę, opracujmy kierunki rozwoju, ale przede wszystkim do wszystkiego potrzebni są ludzie.

W marcu 2021 roku grodziski UTW będzie obchodził swoje 15-lecie, dlatego nie można zaprzepaścić tego co było i jest, ale mamy czas, aby przygotować się na nowe otwarcie bazując na zdobytym doświadczeniu i obserwacji.

Napisałam na podstawie rozmów ze słuchaczami, przekazywanych przez nich uwag, spostrzeżeń, refleksji i doświadczeń oraz własnych przemyśleń.

Teresa Fifielska-Nowak

Jubileusz 25-lecia Wiestawy Śliwińskiej



Nasza koleżanka, słuchaczka UTW, entuzjastyczna chórzystka, emerytowana nauczycielka, radna, mama i babcia obchodzi wyjątkowy jubileusz, jakim jest 25-lecie sprawowania mandatu radnej. Z tej okazji kierujemy do niej kilka ciepłych słów.

25 lat jako radna
działa pani Wiesia.
W ten owocny czas działania
ludziom z radą spieszy.

Niesie pomoc w trudnych sprawach,
Ma serce na dłoni,
Nad niejednym smutnym losem
Też łezkę uroni.

Dzisiaj wszyscy dziękujemy.
Sto lat w zdrowiu Ci życzymy.
Dodawaj ludziom otuchy,
Niech Cię chronią dobre duchy!

Alicja Paciorek

Zawodowe refleksje

Wspomnienia i refleksje lotnika

fol. wilnoteka.lt



4 września 2019 roku upłynęło 26 lat od wizyty św. Jana Pawła II na Litwie. Papież uznał, że pielgrzymka na Litwę jest niezwykle ważna, ponieważ wiązała się ona z obchodami 600-lecia przyjęcia chrztu przez to państwo. Oprócz Litwy papieżowi przychylne były również Łotwa i Estonia, które Ojciec Święty też wówczas odwiedził.

Lotnicza misja

Wszystkie te państwa bałtyckie są małe, a w 1993 dopiero co zaczęły funkcjonować samodzielnie po wyjściu z nich wojsk radzieckich i nie bardzo były w stanie zorganizować wizytę takiej osobistości jak głowa Stolicy Apostolskiej.

Polska w owym czasie miała już za sobą doświadczenia w organizacji i zabezpieczaniu wizyt papieskich. W wyniku ustaleń na najwyższych szczeblach do obsługi wizyt Jana Pawła II w tych krajach wyznaczony został 103 pułk lotniczy z Warszawy-Bemowa. Przygotowywano się do tego zadania perfekcyjnie. Specjalnie do tej misji zostały przygotowane polskie helikoptery PZL „Sokół”, załoga i obsługa technicz-

na była polska. Nawet paliwo transportowano cysternami z Polski. Była ścisła współpraca kierownictwa pielgrzymki i ochrony polskiej z ochroną danego państwa.

4 września 1993 roku biało-zielony samolot MD-80 linii lotniczych Alitalia, ze specjalnym pasażerem na pokładzie, wylądował na lotnisku w Wilnie. Od tego momentu podróżami papieża zajmowali się polscy lotnicy. Ojciec Święty odprawiał nabożeństwa liturgiczne w Wilnie, potem odwiedził Kowno, modlił się na Górze Trzech Krzyży w Szawlach. Na Łotwie spotkał się z wiernymi w Rydze i odwiedził sanktuarium w Agłonie.

Na lotniskach niemałe zaskoczenie u wszystkich obecnych wywoływał

fakt, iż na obcym terytorium, przed helikopterami Wojska Polskiego z biało-czerwonymi szachownicami i oficerami polskimi zatrzymywała się papieska kolumna i znamienity Gość wchodził na pokład polskiego śmigłowca PZL „Sokół”. Załoga helikoptera uroczystie witała papieża i zawsze składała meldunek o gotowości do startu i lotu.

Pogoda w owym czasie nie była najlepsza, ale loty wykonano bezpiecznie.

Na zakończenie wspólnych podróży z papieżem dowódca 103 pułku wręczył Ojcu Świętemu statuetkę Ikara z okolicznościową dedykacją.

inż. pilot Andrzej Bocianowski



Nauka z błędów

Marzec 2019 roku to dwudziesta rocznica przyjęcia Polski do NATO. Było to ważne wydarzenie nie tylko dla polskich żołnierzy, ale i dla naszego bezpieczeństwa. Przynależność do NATO przyniosła szansę i możliwość doskonalenia umiejętności polskich żołnierzy, zarówno w zakresie techniki wojskowej, jak i strategii obronnej i dowódczej.

Mimo że mieliśmy sukcesy dowódcze i organizacyjne, jak np. perfekcyjnie przygotowana i przeprowadzona operacja, jaką była polska obsługa pielgrzymki świętego Jana Pawła II do krajów bałtyckich, to w każdej formacji, a w lotnictwie chyba szczególnie, trzeba się uczyć.

Jako oficer lotnictwa pełniłem obowiązki Inspektora Bezpieczeństwa Lotów i brałem udział w badaniu wypadków lotniczych. W badaniu tych wypadków nie wolno działać szybko i nie wolno poddawać się emocjom. Bardzo wszyscy przeżyliśmy i przeżywamy, od 9 już lat, katastrofę smoleńską. Moje spostrzeżenia są

osobiste i nie podważają wniosków komisji państwowych. Jestem lotnikiem seniorem, który zawsze działał według ustalonych procedur, jednak serca i współczucia nie da się oszukać. Przyczyną wypadków bywał najczęściej błąd ludzki, ale też były to przyczyny techniczne i meteorologiczne.

Błędy wielu katastrof lotniczych, a w tym smoleńskiej, można mnożyć. Ale jedno jest pewne, że dzięki naszej przynależności do NATO będziemy mogli serwisować samoloty VIP w państwach sojuszu. Będziemy zmuszeni przestrzegać wszelkich procedur w zakresie kategorii

lotnisk, jak również składu pasażerów reprezentujących państwo na pokładzie.

Ale niezależnie od tego, co się stało, i niezależnie od tego, czego się nauczymy na szkoleniach w NATO, nie zapominamy o naszych kolegach pilotach i innych obsługujących samoloty.

Co roku obok wieńców państwowych na grobie mjr. pil. Arkadiusza Protasiuka składają skromną wiązkę i zapalają znicz koledzy piloci. Jest to dowód szacunku dla pilota i jego rodziny.

inż. pilot Andrzej Bocianowski



Czujny senior!

Co jakiś czas media donoszą, że gdzieś tam kolejny senior został okradziony, wykorzystany. Wydaje się, że wszyscy wiemy, jak się chronić przed oszustami i złodziejami, ale czasem nasza wiedza i czujność zawodzą. Dlatego może czasem warto przypomnieć sobie, jak zadbać o swoje bezpieczeństwo?

Dlatego żeby ustrzec się przed oszustem, naciągaczem czy złodziejem, zawsze musimy być czujni.

Jak zachować się w różnych niestandardowych sytuacjach życiowych?

1. Pamiętajmy, że wiele oszustw dokonywanych jest przez telefon, internet, a wstępem są często sympatyczne rozmowy.

2. Nigdy nie wierzymy, gdy obca osoba dzwoni z informacją, że kogoś z naszych bliskich spotkało nieszczęście i potrzebne są pieniądze, by z tego nieszczęścia go wybawić, zwłaszcza jeśli mowa jest o gotówce przekazywanej na ulicy. W takiej sytuacji należy zakończyć rozmowę i zadzwonić do innych krewnych, sąsiadów, na policję.

3. Nie otwieramy nieznany osobom, nawet jeśli podają się za inkasentów, listonoszy itp., a już na pewno nie wpuszczamy ich do domu.

4. Jeśli dzwoni ktoś i zaprasza na spotkanie, należy odmawiać, nie podawać adresu, numeru PESEL itp., nie rozmawiać, podziękować i rozłączyć się.

5. Jeśli dzwoni obca osoba i próbuje się czegoś od nas lub o nas dowiedzieć, nie podejmujemy rozmowy, a już na pewno nie zdradzamy żadnych szczegółów na temat swój lub rodziny.

6. Nigdy nie potwierdzamy przez telefon żadnej umowy dotyczącej np. telewizji, internetu, telefonu. Wszystko lepiej załatwiać w punktach obsługi klienta.

7. Nie należy zawierać bez zainstalowania żadnej umowy, nawet w banku, gdy proponuje się nam korzystny kredyt czy pożyczkę. Urzędnik ma obowiązek przygotować symulacje, projekty umów i dać nam je do ręki, żebyśmy w domu spokojnie wszystko przeanalizowali.

8. Nie korzystamy z żadnych firm obiecujących szybkie i korzystne zyski z lokat, nieoprocentowane lub nisko oprocentowane pożyczki. Nikt nie daje nic za darmo!

9. Nigdy nie odbieramy telefonów z nieznanych numerów, a szczególnie jeżeli zaczynają się na obce numery kierunkowe – mogą to być oszuści, którzy działają poza Europą i my płacimy za odebrane połączenie na ich rzecz.

10. Bardzo ostrożnie działamy w internecie, a zwłaszcza na portalach, o których nic nie wiemy, a które proszą o podanie choćby jednej danej dotyczącej naszej osoby.

11. Wielu seniorów czuje się samotnie i zawiera znajomości przez internet. W tym przypadku trzeba być wyczulonym na tzw. matrymonialnych oszustów, którzy naciągają na pieniądze. Naciągacz tak zręcznie potrafi zmanipulować osobę, której okazał internetowe zainteresowanie i uczucie, że wpłaca ona na jego konto pieniądze. Tylko że potem okazuje się, że to konto jest w banku w jednym z afrykańskich krajów, a internetowy przyjaciel zniknął.

12. Należy bardzo uważać w dużych skupiskach ludzi lub gdy nagle pojawia się wokół nas sporo osób – to mogą być złodzieje, którzy potrafią stworzyć sztuczny tłum, by łatwiej nas okraść.

13. Trzeba zachować ostrożność, gdy więcej niż jedna osoba zaczepia nas na ulicy i pyta o drogę.

14. Nigdy nie należy trzymać w torebce czy portfelu wszystkich dokumentów razem. Dobrze jest rozłożyć je w różnych miejscach lub kieszeniach.

15. Starajmy się zapamiętać numer PIN do kart płatniczych, nigdy nie trzymamy go razem z kartą, nigdy też nie śpieszymy się przy wykonywaniu operacji płatniczych, nawet jeśli za plecami jest kolejka.

Przyczyny podatności na tego rodzaju proceder mogą być różne – napięcie emocjonalne, zły nastrój, zmęczenie, złe samopoczucie, samotność, chęć skorzystania z okazji do rozmowy z kimś miłym, a czasami chęć zysku, naiwność, nieuwaga czy zaburzenia uwagi i koncentracji. Wielu seniorów traci czujność przez pośpiech, który najczęściej nie ma racjonalnego uzasadnienia. Obserwujemy napięcia wśród seniorów oczekujących w kolejce do lekarza, do kasy w markecie, banku, a nawet do szatni w kinie czy teatrze. Czekający senior staje się niemiły, dokuczliwy, napastliwy, a pytany o powody takiego zachowania, nie potrafi racjonalnie odpowiedzieć. Tak jak nie wytłumaczy, dlaczego i dokąd się spieszy.

Nie chodzi tutaj o ocenę seniorów, ale o zwrócenie uwagi na fakt, że często swoim zachowaniem sygnalizują zewnętrzne lub wewnętrzne problemy, których niekiedy sami sobie nie uświadamiają. A naciągacze świetnie znają ludzką naturę, potrafią manipulować i wykorzystywać wszelkie słabe strony człowieka.

16. Jeśli zgubimy gdzieś choćby jeden ważny dokument, nie popadajmy w rozpacz, tylko zacznijmy działać. Karty płatnicze blokujemy na infolinii. Na policji zgłaszamy utratę dokumentów tożsamości i innych. Wymieniamy zamki w drzwiach. Nie czekajmy, że ktoś uczciwy się znajdzie i wszystko odda, chociaż i tak czasami bywa, ale na to lepiej nie liczyć.

17. Pamiętajmy, żeby zawsze po zakończeniu rozmowy telefonicznej z kimś obcym upewnić się, że rozłączenie rzeczywiście nastąpiło. Zadzwońmy do kogoś komu ufamy.

18. Gdy mamy poczucie, że ktoś chciał nas oszukać, a nawet jeśli mamy wątpliwości, zadzwońmy na policję pod numery alarmowe i opowiedzmy o swoich spostrzeżeniach.

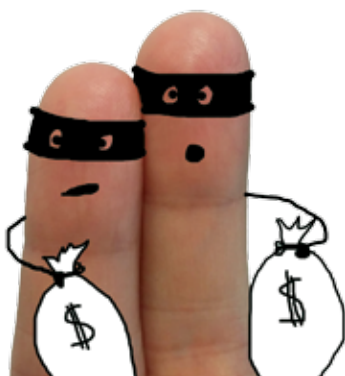
19. Dobrze jest wymieniać się z innymi seniorami informacjami o przykrych doświadczeniach. Nie wstydzmy się też swoich porażek, bo one mogą być ostrzeżeniem dla innych.

20. Jeśli nie jesteśmy pewni, czy ktoś, kto do nas dzwoni, puka, namawia na coś, ma uczciwe zamiary, nie krępujmy się rozłączać, odmawiać, przerywać rozmowę czy nie otwierać drzwi. Bezpieczeństwo jest ważniejsze niż konwenanse.

Pomysły oszustów i naciągaczy są stare jak świat, ale wraz z postępem cywilizacyjnym pojawiają się nowe, więc stale należy być otwartym na informacje, na wiedzę o tym, co nas otacza i uczyć się, jak się bronić, żeby w gąszczu otaczającego nas świata i nowinek zadbać o swoje zdrowie, spokój, pieniądze, a przede wszystkim o swoje bezpieczeństwo.

Na podstawie materiałów informacyjnych organizacji działających na rzecz seniorów, materiałów prasowych i internetowych.

Teresa Fifielska-Nowak



Rada Seniorów zaprasza

Informujemy wszystkich grodzkich seniorów, że od 7 października br. rozpoczynają się dyżury członków Rady Seniorów.

Na wszystkich chętnych będziemy oczekiwać w każdy pierwszy i trzeci poniedziałek miesiąca w Mediatece, na I piętrze; w godzinach 10.30-12.30.

W naszej gminie robi się nie dużo, ale bardzo dużo dla seniorów, aby mogli dbać o zagospodarowanie czasu wolnego i realizować swoje pasje i zainteresowania, na co wcześniej nie mieli czasu.

Strefa Aktywnego Seniora proponuje m.in. szereg zajęć, dzięki którym można zadbać o sprawność fizyczną i umysłową oraz rozwijać talenty.

Uniwersytet Trzeciego Wieku proponuje poszerzanie i utrwalanie wiedzy w różnych dziedzinach poprzez organizację wykładów i dba o rozwój artystyczny, intelektualny i turystyczny poprzez liczne wycieczki i uczestnictwo w spektaklach teatralnych.

Związek Emerytów również troszczy się o swoich członków proponując im np. udział w okolicznościowych zabawach tanecznych czy organizując liczne wyjazdy na turnusy czasowo-rehabilitacyjne.

Centrum Kultury zaprasza seniorów do udziału w koncertach, oglądania filmów. Są zajęcia w świetlicach wiejskich. Każdy, kto chce, znajdzie coś dla siebie.

Niestety, wielu seniorów nadal ogranicza się do przebywania w domu, nie wychodzi do ludzi, mimo że zdrowie nie jest najgorsze.

Władzom gminy, instytucjom i organizacjom zależy na tym, żeby zaktywizować jak największą liczbę seniorów. Również jak wspomóc tych, którzy mają ograniczenia różnego typu. Zakładamy, że większość seniorów ma swoje przemyślenia i uwagi dotyczące tego, co się na ich rzecz robi, ale zapewne są też uwagi, co jeszcze można zrobić albo co zmienić.

Rada Seniorów ma za zadanie reprezentować interesy i potrzeby



mieszkańców zamieszkałych na terenie gminy wobec organów gminy.

Dlatego liczymy, że na nasze dyżury będą przychodzić seniorzy, a może i ich rodziny, z różnymi propozycjami co, gdzie i jak należy usprawnić.

Serdecznie zapraszamy.

*W imieniu Rady Seniorów
przewodnicząca
Teresa Fifielska-Nowak*

Pamięć i przestroga

Te dwa wyrazy umieszczono na pamiątkowym dzwonie.

Uderzając w dzwon – na jego sercu odcisnęli swoje dłonie przedstawiciele 40 państw.

Uczestnicy uroczystości 80 rocznicy wybuchu II wojny światowej.

W stolicy Polski – Warszawie na placu J. Piłsudskiego przy grobie Nieznanego Żołnierza uroczystość ta się odbyła.

*To była bardzo uroczysta chwila
Piękna parada wojskowa
uroczystość tę zakończyła.*

*Dzwon będzie stał w mieście Wieluń.
I przypominał o tym, że właśnie tam
II wojna światowa się rozpoczęła.
50 milionów ludzi pochłonęła.*

*Niech przyszłe pokolenia
pamiętają o tym!
Niech pamięć o bohaterach
tej wojny nigdy nie zaginie!
Z Polski w 80 rocznicę jej wybuchu
lekcja dla świata płynie!*

*Barbara Klonowska
1 września 2019 r.*

Bezpieczni na drodze

W ogólnopolskich mediach coraz częściej pojawiają się informacje o tragicznych w skutkach zdarzeniach drogowych z udziałem seniorów. Ogólnopolska Federacja Stowarzyszeń Uniwersytetów Trzeciego Wieku we współpracy z Ministerstwem Spraw Wewnętrznych i Administracji zainicjowała akcję „Bezpieczny Senior”, która akcentuje, że wypadkom ulegają seniorzy, którzy niezgodnie z przepisami ruchu drogowego poruszają się po drogach jako piesi lub rowerzyści.

Pieszy to osoba, która znajduje się poza pojazdem na drodze, nie pracuje na drodze, prowadzi, ciągnie, pcha rower, wózek, porusza się na wózku inwalidzkim itp. Pieszy jest tzw. niechronionym uczestnikiem ruchu drogowego, gdyż w trakcie wypadku nie jest osłonięty żadnym zabezpieczeniem fizycznym.

Piesi seniorzy ulegają wypadkom na drogach, bo nie przestrzegają podstawowych zasad:

- należy zawsze korzystać z chodnika;
- jeśli przy drodze nie ma chodnika, należy chodzić jej lewą stroną;
- zawsze trzeba mieć elementy odblaskowe, szczególnie po zmroku;
- przez jezdnię zawsze trzeba przechodzić w miejscach do tego przeznaczonych;
- gdy korzystamy z telefonu, należy się zatrzymać – ta zasada dotyczy również pieszych;
- należy zawsze być czujnym i mieć ograniczone zaufanie do innych uczestników ruchu.

Seniorzy bardzo często korzystają z rowerów i niestety na drodze nie umieją się na nich poruszać zgodnie z przepisami.

Pamiętajmy, że rowerzysta ma obowiązki:

- korzystać z drogi dla rowerów lub pasa ruchu dla rowerów, jeśli takowe są, i musi na nich poruszać się zgodnie z zasadami wyznaczonymi przez znaki drogowe na nich umieszczone;
- jeśli porusza się drogą wspólną dla nich i dla pieszych, musi pieszym ustępować miejsca;
- poruszać się prawą stroną jezdni;
- poruszać się po jezdni wyłącznie w sytuacji, gdy droga nie



- ma pobocza lub nie nadaje się ono do użytku;
- zejść z roweru i dopiero wtedy wejść na przejście dla pieszych w celu przeprowadzenia pojazdu;
- sygnalizować zmiany kierunku ruchu lub pasa ruchu.

W ramach akcji mówi się o obowiązkach pieszych i rowerzystów, ale są też pewne zalecenia, których przestrzeganie może uchronić seniorów przed nieszczęściem. Do najistotniejszych należą:

- używanie kasku ochronnego;

- używanie ochraniaczy;
- wygodne ubranie i obuwie;
- wyposażenie roweru w dobrze widoczne i silne oświetlenie;
- sprawne hamulce i sygnały ostrzegawcze, np. dzwonki;
- noszenie kamizelek odblaskowych;
- uwzględnianie aktualnego stanu zdrowia.

Teresa Fifielska-Nowak

Na podstawie broszury edukacyjno-informacyjnej „Bezpieczny Senior”, wydanej pod patronatem Ogólnopolskiej Federacji Stowarzyszeń UTW i MSWiA



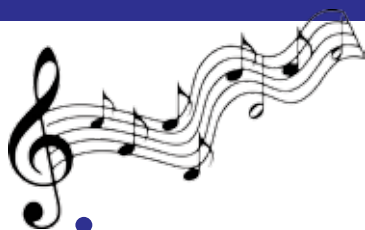
Wspomnienie

W minionym roku z żalem pożegnaliśmy dwoje chórzystów. W czerwcu zmarła Janeczka Kostrzewa, a w lipcu Józio Pawlak. Z relacji ich rodzin dowiedziałam się, jak ważnym etapem w ich emeryckim życiu był związek z naszym chórem. Oboje, podczas choroby, z utęsknieniem czekali na to, że do nas powrócą. Niestety, los pokierował ich w inną stronę. Ciepło i ze smutkiem będziemy ich wspominać.

*Cześć ich pamięci!
Alicja Paciorek*

Co nam w duszy gra

Śpiewać każdy może...



Piosenka w życiu człowieka budzi dobre emocje i pomaga odreagować stresy dnia codziennego. Dlatego serdecznie zapraszamy na spotkanie z piosenką. Uczestnicy są przyjmowani na zasadzie „każdy śpiewać może”.

Zespół Fermata to entuzjaści pieśni. W skład wchodzi także ludzie spoza naszego UTW. Członkowie chóru dojeżdżają z Milanówka i Warszawy. Zajęcia mają charakter aktywizujący seniorów – taki był zamysł burmistrza Grzegorza Benedyksińskiego, dzięki któremu gmina częściowo sponsoruje chór.

By podnieść walory estetyczne, na 10-lecie chóru i w związku z programem „Cztery pory roku” zostały zakupione, entuzjastycznie przyjęte przez publiczność, nowe stroje. Dotację na zakup tych strojów chór wygrał startując w projekcie Działaj Lokalnie.

Występujemy w różnych miejscach i z różnych okazji, więc staraliśmy się nasze stroje wykorzystywać tematycznie do danego występu.

6 stycznia 2019 roku w święto Trzech Króli, z okazji rozpoczęcia nowego roku, występowaliśmy w Mediatece. Przy pełnej sali daliśmy duży, dwuczęściowy koncert. Publiczność nagradzała nas

burzliwymi oklaskami. Kilkakrotnie występowaliśmy w okolicznych kościołach na różnych przeglądach chórów. Bardzo cieszy nas, że umiemy ludziom czas wykonując bliskie sercom melodie.

Pragnę gorąco podziękować całemu chórowi za ogromne zaangażowanie w pracę zespołu. Nasi śpiewacy poświęcają swój czas i nierzadko pieniądze (np. na dojazdy) tylko za aplauz widzów i symboliczny kwiatek.

Serdecznie dziękuję także Maciejowi Kłocińskiemu za akompaniament oraz owocną współpracę i uatrakcyjnianie występów chóru artystycznym wykonywaniem piosenek.

Z początkiem nowego roku akademickiego w naszym UTW życzę wszystkim dużo zdrowia (szczególnie w czwartki!) i moc radości z cudownego, emeryckiego życia na UTW i w chórze.

Dyrygentka Alicja Paciorek



Kto to pędzi tak przez miasto?

*Kto to pędzi tak przez miasto?
Komu w tych ulicach ciasno?
Biegnie gryząc pomarańczę,
Ziemia pod nogami tańczy.*

*Biegnie Burmistrz zatroskany,
Bo ma w głowie nowe plany:
Co upiększyć, co ulepszyć,
Aby Grodzisk był piękniejszy.
I już pomysł świta świeży:
Coś dla starszych i młodzieży.*

*Tak minęło mu w tej pracy
Lat 25 odhaczył
I zamienił ciasne miastko
W kolorowe, piękne miasto.
Za Twą pracę dziękujemy
I sukcesów Ci życzymy.*

*Lat 25 już mija,
jak pan Burmistrz miastem włada.
Jak ten czas nieubłagane
szybko płynie.
Pięknie miasto rozbudował,
Nowe domy pobudował,
Stawy, drogi, basen, korty.
Niechaj żyje nam wspaniały
Burmistrz nasz!
Dziękujemy za owocny,
dobry czas!*

Życzy
Dyrygentka z chórem Fermata





Od kilku już lat z okazji zakończenia zajęć, a jednocześnie powitania lata, nasza instruktorka Małgorzata Łukaszevska wraz z Bianką Rafalską zapraszają wszystkie uczestniczki warsztatów, zwanych potocznie „dekupażem”, na wyjazdowe spotkanie na łonie natury. W tym roku – na farmę koni w gościnnym gospodarstwie agroturystycznym, które prowadzi syn pani Bianki z małżonką.

To uroczne miejsce, gdzie wraz z ludźmi mieszkają różne zwierzęta – zarówno hodowlane, jak i dzikie – konie, krowy, psy, koty, ptactwo domowe i dzikie. Każdego roku do dużego gniazda na słupie elektrycznym przylatują bociany. Teren jest rozległy, poprzecinany padokami i pastwiskami. Budynki mieszkalne, stajnie, obory są otoczone drzewami, obsadzone krzewami i kwiatami.

Przy ognisku nie ma zła i zimna

Do takiego wyjazdu przygotowujemy się bardzo starannie, gdyż cieszy nas perspektywa spędzenia kilku godzin na świeżym powietrzu, wśród zielonych pól i łąk... Żeby mieć siły do odpoczynku, każda z nas przygotowuje coś smakowitego do jedzenia. Ale żeby potrawy się nie powtarzały, wcześniej uzgadniamy, kto co szykuje. Przygotowujemy upominki dla gospodarzy, jak również dla siebie nawzajem. W tym roku panie z Żyrardowa zrobiły własnoręcznie pachnące, kolorowe mydełka, które ozdobiły wyrzeźbionymi w nich króliczkami.

Dzień naszego tegorocznego spotkania był wyjątkowo chłodny, wietrzny i nawet odrobinę desz-



czowy, ale nie zaburzyło to naszego dobrego samopoczucia. Ciepło ubrane biesiadowałyśmy pod gołym niebem. Nawet wybrałyśmy się na spacer po gospodarstwie i na łąki po polne kwiaty.

Gospodyni farmy przygotowała dla nas ognisko, przy którym na zakończenie spotkania mogłyśmy przypomnieć sobie młode lata, gdy na ognisku piekło się kiełbaski, kartofle i chleb, śpiewało piosenki i cieszyło życiem, a gdy ktoś był nawet smutny, przy blasku ognia zapominał, co to zło i zimno. I uczucia takiej radości towarzyszyły nam, gdy po tym cudownym dniu, wracaliśmy do domów.

Elżbieta Stępień



Senior i Ty

Magazyn Uniwersytetu Trzeciego Wieku w Grodzisku Mazowieckim

Wydawca:



Stowarzyszenie Europa i Ty
ul. Spółdzielcza 9
05-825 Grodzisk Mazowiecki
tel. 22 734 79 36
www.europaimy.org,
utw@europaimy.org
utw@utw-grodzisk.pl

Redakcja:

Teresa Fifielska-Nowak (redaktor naczelny),
Małgorzata Pawłowska (sekretarz redakcji).

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.

