

Senior i TY

Nr 16 ■ grudzień 2017



Magazyn Uniwersytetu Trzeciego Wieku w Grodzisku Mazowieckim



*Gdy to się spełni,
dotrzemy do radości!*

*Nie porzucaj nadzieje,
Jakoć się kolwiek dzieje:
Bo nie już słońce
ostatnie zachodzi,
A po złej chwili
piękny dzień przychodzi.*

*Jan Kochanowski,
Pieśń IX*



*Za słowami poety życzymy nadziei na wszystkie dni Nowego 2018 Roku.
Nadziei na zdrowie i spokój. A gdy to się spełni, dotrzemy do radości.*

Zarząd UTW i prezes Stowarzyszenia Europa i My

Nauka uszlachetnia

Nie jest łatwo dokonywać obiektywnej oceny przebiegu zajęć w kolejnych semestrach, gdy jest się ich uczestnikiem. Trudno uciec od subiektywnych odczuć, dlatego też gdy omawiam w naszym czasopiśmie kolejne semestry, staram się posiłkować opiniami innych słuchaczy, które padają w rozmowach.

Dużo interesujących informacji dostarczył nam już wykład inauguracyjny Adama Bodnara. O prelekcji Rzecznika Praw Obywatelskich szerzej pisaliśmy w poprzednim numerze. Pozostałe wykłady bieżącego semestru dotyczyły różnorodnych zagadnień z różnych dziedzin.

Ostrożnie z majątkiem

Do najciekawszych należały wykłady z zakresu prawa prowadzone przez Małgorzatę Seroczyńską, która jest

doktorem prawa i magistrem psychologii. Doświadczenie zawodowe zdobywała w pracy jako zwykły prokurator, jak również szef w największych prokuraturach warszawskich. Pracowała też naukowo. Pani prokurator starała się uczulić nas na to, żeby na innych – czy to krewnych, czy obcych – patrzeć krytycznie i nie ulegać ich prośbom o pieniądze czy inne dobra materialne. W sytuacjach, gdy w grę wchodzi jakikolwiek majątek, powinniśmy być zawsze bardzo ostrożni

w podejmowaniu decyzji, co chcemy z nim zrobić, nie ulegać ani naciskom, ani sugestiom. Nigdy za swojego życia nie należy wyzbywać się swojego dobra, bo możemy pozostać bez niczego – na łasce i niełasce bliskich. Małgorzata Seroczyńska przypomniała, żebyśmy rozdysponowując swój nawet mały majątek, zrobili to tak, aby ewentualni spadkobiercy mogli go otrzymać dopiero po naszej śmierci.

Cd. na str. 3



15 lat Stowarzyszenia Europa i My (cz. 4)

Rok 2017 jest dla naszej organizacji jubileuszowym. Obchodzimy 15-lecie powołania organizacji, która aktywnie wspiera lokalne społeczności, finansuje oddolne inicjatywy, promuje wolontariat i wzmacnia trzeci sektor. Do głównych działań stowarzyszenia od wielu już lat należy także wspieranie współpracy międzypokoleniowej oraz rozwój aktywności młodzieży. W kolejnych numerach wydawanej przez nas gazetki przybliżamy historię i projekty Stowarzyszenia Europa i My.

Jednym z filarów działalności organizacji niemal od początku jest zaangażowanie w działania na rzecz seniorów. Powołany w marcu 2006 roku Uniwersytet Trzeciego Wieku w Grodzisku Mazowieckim był jednym z pierwszych UTW (niemal równo z milanowskim) w powiecie grodziskim. Jego celem od początku jest aktywizacja intelektualna, psychiczna, społeczna i fizyczna osób starszych. Przez 12 lat UTW zyskał dużą popularność wśród seniorów. Na zajęcia przyjeżdżają osoby nie tylko z Grodziska, ale także z okolicznych miejscowości: Milanówka, Jaktorowa, Żabiej Woli, Żyrardowa, a nawet Warszawy. Liczba słuchaczy niezmiennie od lat oscyluje wokół 300 osób. Od początku istnienia udział w zajęciach wzięło już ponad 650 osób.

– Powołując UTW, byliśmy pewni, że ten projekt się powiedzie. Zakładaliśmy pewnego rodzaju ryzyko, ale to, jak rozwija się Uniwersytet Trzeciego Wieku, przeszło nasze najśmielsze wyobrażenia – mówił Daniel Prędkopowicz, prezes Stowarzysze-



nia Europa i My, podczas obchodzonego półtora roku temu jubileuszu dziesięciolecia działalności UTW. A dzisiaj dodaje: – To głównie dzięki zaangażowaniu i olbrzymiej determinacji mojej mamy, Krystyny Rymaszewskiej-Prędkopowicz, która przez dekadę koordynowała działalność UTW, a także wsparciu ze strony Gminy Grodzisk Mazowiecki, placówka stale się rozwijała. I rozwija się nadal, choć już bez zmarłej w 2016 roku koordynator.

Dotychczasowa działalność Uniwersytetu to ponad 320 wykładów, a także zajęcia dodatkowe w postaci m.in. lektoratów językowych, warsztatów plastycznych, decoupage, dziennikarskich, gimnastyki korekcyjnej, zajęć na basenie, nordic walking, jogi, zumbi oraz szkoleń komputerowych. W programie UTW znajdują się wybieżki. W ciągu dwunastu lat działalności słuchacze odbyli blisko 60 lokalnych i ogólnopolskich podróży, jak również kilkanaście zagranicznych.

FIO - Mazowsze Lokalnie

Czwarty rok wspieraliśmy inicjatywy lokalne z całego województwa

11 grudnia 2017 odbyła się konferencja podsumowująca projekt FIO – Mazowsze Lokalnie 2017 – Detonator społeczny, na której spotkali się organizatorzy konkursu, realizatorzy projektów, ambasadorzy oraz inni goście. To była już czwarta edycja programu, który wspiera inicjatywy lokalne i młode organizacje pozarządowe z województwa mazowieckiego!



W obecnej edycji partnerstwo trzech organizacji – Stowarzyszenia Europa i My, Fundacji Fundusz Współpracy i Stowarzyszenia BORIS – dofinansowało kolejnych 150 projektów: 95 inicjatyw oddolnych, 7 grup samopomocowych i 48 młodych organizacji. Wszystkie wsparte projekty miały jedną cechę wspólną – wynikały z potrzeb mieszkańców Mazowsza. Podczas konferencji uczestnicy mieli możliwość zapoznania się z trzema realizacjami.

Detonator społeczny był również okazją do ogłoszenia wyników konkursu „Opowiedz o swoim projekcie”. Od tegorocznych realizatorów projektów wpłynęło w sumie 18 prac. W kategorii fotoreportaż zwyciężyła praca „Klub mam w Żyrardowie” – projekt „Dajmy sobie czas (cykl spotkań

Na poziom zajęć wpływa różnorodność zapraszanych wykładów, a także umowy o współpracy i patronacie podpisane m.in. z Akademią Humanistyczną im. Aleksandra Gieysztora w Pułtusku, Podkowiąską Wyższą Szkołą Medyczną im. Zofii i Jonasza Łyko. W 2017 podpisano dwie nowe umowy o współpracy z Instytutem Kultury Śródziemnomorskich i Orientalnych Polskiej Akademii Nauk (PAN) oraz Instytutem Hodowli i Aklimatyzacji Roślin, Państwowym Instytutem Badawczym w Radzikowie.

– Z nadzieją czekamy, że wspólnie złożone wnioski o dofinansowanie projektów złożone do Ministerstwa Nauki przyniosą nowe, ciekawe zajęcia dla naszych słuchaczy – mówi Daniel Prędkopowicz.

SEiM



plenerowych)", w kategorii materiały promocyjne: „Bajku – Majsz Fundacja Niedyrektywnego Wspierania Rozwoju Dzieci” – projekt „Dojrzwialnia”, a w kategorii film: „grupa Ekolożki” – projekt „Te co skaczą i fruują”.

Ciekawym punktem programu konferencji była dyskusja pod hasłem „Co możemy zrobić dla rozwoju lokalnego naszych społeczności?”. Uczestnicy rozmawiali w grupach na wybrane spośród zaproponowanych tematy. Następnie zaprezentowali swoje wnioski pozostałym uczestnikom konferencji. Dzięki temu mogli się poznać oraz wzajemnie zainspirować. Na koniec wspólnie bawiliśmy się podczas turnieju wiedzy o konkursie FIO – Mazowsze Lokalnie.

Projekt FIO – Mazowsze Lokalnie dofinansowany był ze środków Ministerstwa Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej w ramach Programu Fundusz Inicjatyw Obywatelskich. Szczegóły na www.mazowszelokalnie.pl.

SEiM

Nauka uszlachetnia Cd. ze str. 1

Zapisy dotyczące dziedziczenia powinny być jasne, precyzyjne.

Wszelkie zmiany możemy w nich wprowadzać na bieżąco. Zawsze liczy się ostatni testament, dlatego warto zadbać, by miał on dokładną datę i podpis. Pamiętajmy, że możemy czasami kogoś wydziedziczyć, a nawet pozbawić prawa do zachowku. Istnieje też możliwość zapisania majątku komuś obcemu, a nawet organizacji charytatywnej. Możemy też zapisu w ogóle nie robić – niech się rodzina majątkiem dzieli po naszej śmierci sama. Wielu z nas dopiero po tych wykładach zaczęło zastanawiać się nad słusznością dokonywanych wyborów.

Dbajmy o oczy!

Wiele walorów poznawczych i dydaktycznych miało wystąpienie Mikołaja Markiewicza, jednego z nielicznych nie tylko w Polsce, ale i na świecie licencjonowanych terapeutów wzroku. Wzrok to ten zmysł, który warunkuje naszą samodzielność, niezależność, choć oczywiście trudno licytować się, który zmysł jest ważniejszy. Terapeuta zwracał uwagę na błędy, jakie popełniamy w codziennym życiu, niszcząc swój wzrok. Nie dajemy oczom odpocząć, nie nawilżamy ich, nie robimy kompresów odświeżających, np. z naparu herbaty. Nie zabezpieczamy oczu przed zbytnią jasnością, jak również zbytnią ciemnością. Nie dbamy o prawidłową pozycję ciała podczas pisania czy czytania. Nie spożywamy pokarmów wzmacniających wzrok, jak choćby czarne jagody i czarne borówki. Ponadto powinniśmy pamiętać, że gdy zauważymy jakiegokolwiek niepokojące objawy dotyczące oczu i wzroku, niezwłocznie trzeba udać się do okulisty.

Wykłady dotyczące medycyny chińskiej czy roślin leczniczych były ciekawe, ale stosowanie ich przesłanek w naszym codziennym życiu może być dość trudne. Niewątpliwie jedna myśl w nich zawarta jest moim zdaniem bardzo istotna: sposób odżywiania i ruch – to te elementy naszego życia, które pozwolą nam zachować i zdrowie, i urodę przez wiele lat.

Oswajanie lęków

Wśród wszystkich spotkań i wykładów wyróżniło się wystąpienie psychologa Tomasza Kozłowskiego. Część słuchaczy spodziewała się praktycznych wskazówek dotyczących pokonywa-

nia lęków. Każdy z nas cierpi na lęki, o których mówi, ale mamy też lęki ukryte głęboko w sobie. Nie wiemy, jak sobie z nimi radzić. Są lęki, które paraliżują nasze działania, nasze decyzje. Są lęki, których nie umiemy nawet nazwać. Ale wszystkie można, jeśli nie pokonać, to przynajmniej oswoić. Jak przekonywał prelegent, jemu również, mimo że jest psychologiem, towarzyszą różne lęki w ciągu całego dotychczasowego pięćdziesięcioletniego życia. Na swoim przykładzie pokazał, jak sobie z nimi radzić. I udowodnił, że to możliwe. On wybrał sposoby ekstremalne, jak ratownictwo górskie czy skoki spadochronowe. Jedno i drugie wymaga siły fizycznej, psychicznej i odwagi. Ale do pokonania lęków niekoniecznie trzeba odkopywać ludzi spod śnieżnych lawin czy skakać ze stratosfery. Czasami wystarczy bliskość drugiego człowieka. A czasami rozmowa z kimś obcym lub właśnie psychologiem. Tomasz Kozłowski jako ekspert gości w programach telewizyjnych i radiowych, przybliżając z psychologicznego punktu widzenia funkcjonowanie jednostki i jej bliskich w sytuacji kryzysowej, jak np. wypadki drogowe, pożary czy inne katastrofy. Jest cennym szkoleniowcem dla różnych „lekarzy duszy”.

Nie tylko wykłady

Tak jak w poprzednich latach oprócz wykładów mieliśmy okazję skorzystać z innych aktywności. Systematycznie odbywały się zajęcia dodatkowe: gimnastyka na basenie, ćwiczenia jogi, lektorat języka angielskiego, warsztaty decoupage'u. Ponadto byliśmy na koncercie w Łodzi, który był połączony ze zwiedzaniem nowego dworca i galerii handlowych. Połączenie to może nie do końca fortunne, ale sam koncert był wspaniałą imprezą i piękną rozrywką. Mieliśmy też kilka spotkań towarzysko-integracyjnych, które były udanymi imprezami zarówno gastronomicznie, jak i muzycznie, tanecznie i towarzysko. Z okazji różnych świąt odbyły się koncerty muzyczne z udziałem profesjonalistów, jak również naszego chóru Fermata.

Cieszymy się, że możemy się i uczyć, i bawić. Co wart jest człowiek smutny i bez możliwości uczenia się? Nauka nas wzbogaca, rozrywka daje radość. A jedno i drugie nas uszlachetnia.

Teresa Fifielska-Nowak

Owocne spotkanie w sprawie szpitala

W listopadzie przedstawiciele grodziskiej Rady Seniorów spotkali się z dyrektorem Szpitala Zachodniego Krystyną Płukis. To z usług i pomocy tej placówki korzystają mieszkańcy gminy Grodzisk Mazowiecki, również seniorzy. W trwającej ponad godzinę rozmowie zasygnalizowaliśmy wiele problemów, na które uskarżają się starsi pacjenci.

Poruszony został problem dostępu do usług rehabilitacyjnych, gdyż to one dają seniorom nadzieję na zmniejszenie dolegliwości bólowych i lepszą sprawność ruchową. Gdyby każdy, kto wymaga takiej formy leczenia, mógł dwa razy w roku zaliczyć dwutygodniowy cykl zabiegów, byłibyśmy i zdrowsi, i sprawniejsi. Na to przyjdzie nam jeszcze poczekać. Jednak na pewno poprawić mają się wyposażenie w sprzęt do fizykoterapii oraz baza lokalowa. Uruchomiona ma zostać m.in. kriokomora. Przewidywane są też zmiany organizacyjne, celem których jest podniesienie standardu obsługi pacjentów.

Kolejnym tematem była jakość oraz sposób dostarczania posiłków na oddziały. Wystarczyłoby niewiele – pacjenci chcieliby po prostu, by ciepłe potrawy trafiały do nich rzeczywiście ciepłe, a dania płynne nie były porozlewane. Dyrekcji szpitala ten problem jest dobrze znany i na bieżąco podejmowane są cały czas próby jego rozwiązania.

W czasie rozmów nie mogło zabraknąć kwestii opieki na Szpitalnym Oddziale Ratunkowym. Pacjenci skarżą się na wielogodzinne oczekiwanie na przyjęcie. Oczekują w kolejce ze złamaną kończyną, bólem brzucha lub głowy nawet do 7-9 godzin. Jeśli po badaniu konieczne okaże się przyjęcie na oddział, często skazani są na kolejne kwadransy bezczynności i niepewności, zanim w końcu przyjęcie zostanie zrealizowane. Aby zmniejszyć uciążliwość związaną z długotrwałym oczekiwaniem szpital zatrudnia na SOR-ze, oprócz lekarza ratownika, pediatrę, neurologa, chirurga i ortopedę. Taka zmiana organizacyjna pozwala na szybsze udzielenie pomocy i diagnozę, bo nie trzeba czekać, aż lekarz z oddziału znajdzie chwilę przerwy i zbiegnie na SOR. Przyznam, że niedawno sama korzystałam z pomocy lekarskiej na SOR-ze i otrzymałam ją nie tylko bardzo szybko, lecz także byłam potraktowana bardzo miło i profesjonalnie.

Problemem, którego nie daje się rozwiązać, jest za to czas oczekiwania na wizytę w przyszpitalnej



Poradni Zdrowia Psychicznego. Pacjentów, w tym seniorów, z depresją i zmianami demencyjnymi, którzy chcą skorzystać z pomocy lekarza psychiatry i psychologa, jest bardzo wielu, co świadczy nie tylko o złym stanie naszego społeczeństwa, lecz także o wzroście świadomości, która powoduje, że ludzie nie wstydzą się już szukać wsparcia u tego typu specjalistów. Dyrekcja szpitala twierdzi, że zatrudniłaby jeszcze kilku psychiatrów, ale niestety nie ma lekarzy chętnych do pracy, bo nie ma też odpowiedniej do potrzeb społecznych liczby specjalistów w zakresie psychiatrii.

Wskazywaliśmy też na dochodzące do nas uwagi dotyczące funkcjonowania przyszpitalnej Poradni Kardiologicznej. Nie dotyczą one profesjonalizmu czy niewłaściwego traktowania pacjentów, bo takich zastrzeżeń nikt nie zgłaszał. Pacjenci skarżą się na to, że nie trafiają na kolejnych wizytach do tego samego lekarza, tylko za każdym razem do innego. Powoduje to, że pacjent ma obawy, czy lekarz dokładnie zapoznał się z zawartymi w dokumentacji informacjami o jego stanie zdrowia. Większość osób starszych czuje się zagubiona, gdy kolejny lekarz zmienia mu rodzaj leku lub sposób dawkowania albo nie kieruje na badania, o których mówił wcześniej jego kolega, i pacjent na nie czekał. To sprawia, że pacjenci odczuwają niepokój, nie wiedzą komu ufać i zaczynają się bać o stan swego serca i całego układu krążenia. Pani dyrektor poinformowała nas, że za organizację pracy poradni odp. i , który uznał, że tak jest poprawnie. W imieniu seniorów

przekazaliśmy prośbę do ordynatora oddziału kardiologicznego, aby rozważył inny sposób organizacji pracy poradni. Może niech lekarze w poradni pracują dniami i zmieniają się co 12, 18 czy 24 miesiące, tak żeby każdy z nich miał kontakt i z przychodnią, i z oddziałem, ale pacjent miałby wówczas szansę na to, że przez rok, półtora lub dwa jak będzie zapisany np. na poniedziałek, to będzie przyjęty przez doktora X, a jeśli zapisze się na wtorek, to przyjmie go doktor Y itd. Według relacji seniorów – mężczyzn, którzy są częstymi pacjentami przyszpitalnej poradni urologicznej – funkcjonuje ona właśnie w sposób zbliżony do proponowanego przez nas.

Pani dyrektor z przykrością poinformowała nas, że oddział geriatryczny z powrotem zostanie włączony do oddziału wewnętrznego. Zmiana ta podyktowana jest przez nowe przepisy.

Jest też dobra informacja: wciąż można skorzystać z pomocy i opieki przyszpitalnego domu dziennego pobytu, do czego zachęcała pani dyrektor. Jest tam profesjonalna opieka medyczna, pielęgniarska, terapia zajęciowa, rehabilitacja. Zabezpieczone są też posiłki. Skierowanie może wystawić lekarz rodzinny. Głównie przyjmuje się tam pacjentów poszpitalnych.

Spotkanie to uznaliśmy za bardzo owocne. Pani dyrektor wyraziła chęć utrzymywania dalszego kontaktu z seniorami. Stwierdziła, że zawsze wysłucha naszych uwag i propozycji i będzie starała się o podniesienie standardu usług, które szpital oferuje. Dlatego też prosimy seniorów o przekazywanie swoich uwag i propozycji do biura UTW, zanim osiądziemy wszyscy w mediatece.

Rada Seniorów, w imieniu grodzkich seniorów, dziękuje dyrekcji i pracownikom Szpitala Zachodniego za życzliwość nam okazywaną. Wyrażamy nadzieję, że dla dobra wspólnego nasz głos będzie zawsze brany pod uwagę.

*Teresa Fifielska-Nowak,
członek Rady Seniorów*

Nasze arkadie



Drewniany dom, kuźnia i zielen

„Polacy, przypatrzcie się własnym dziejom, które są wielką szkołą sprawy człowieka. Te dzieje ze wszystkimi triumfami i klęskami, te dzieje są lekcją nadziei na dziś”. (Jan Paweł II)

Urodziłam się w rodzinie rzemieślniczej we wsi położonej w woj. kieleckim, powiat Opatów. Mój ojciec prowadził warsztat kowalski, był cenionym fachowcem. Miejscowość, w której mieszkaliśmy, to wieś usytuowana u podnóża Gór Świętokrzyskich, wśród lasów i wspaniałych łąk, na terenie górzystym – 205 m powyżej poziomu morza.

Piękno tej miejscowości mocno zapisało się w mojej pamięci. Pochodzę z wielodzietnej rodziny, mam siedmioro rodzeństwa. Moje dzieciństwo wspominam ze wzruszeniem. Życie sąsiadów, mieszkańców tej wsi było bardzo ciężkie, ludzie przeważnie zajmowali się rolnictwem, prowadzili drobne gospodarstwa. W mojej rodzinie żyło się trochę dostatniej,

ponieważ ojciec miał dużo pracy w kuźni, każdego dnia zarabiał na utrzymanie rodziny. Matka zajmowała się dziećmi i pracą w niewielkim gospodarstwie rolnym. Pamiętam poranki w porach letnich. Kiedy się budziłam, na podwórku było wielu rolników, czekających w kolejce na wykonanie pracy w kuźni.

Wokół domu było dużo zieleni, drzewa owocowe, trawniki, na których prawie zawsze kwitły kwiaty – stokrotki i kaczeńce, szczególnie wiosną. Przepiękny malowniczy krajobraz, wspaniałe widoki Gór Świętokrzyskich.

Najbardziej miło wspominam przygotowania do świąt Bożego Narodzenia, zwłaszcza pieczenie ciast. Gdy w wigilię Bożego Narodzenia mama wczesnym rankiem piekła ciasta, na zewnątrz było jeszcze ciemno. Budząc się, słyszałam już palenie w piecu chlebowym drewna, które głośno strzelało. Zapach domowych, pysznych ciast drożdżowych unosił się w całej izbie.

W wigilijny dzień trwały przygotowania 12 potraw do wigierzy, tuż przed kolacją ubieraliśmy choinkę. Pięknie wysprzątany i przygotowany dom wypełniony zapachem gotowanych potraw zachęcał do nadchodzącej wigierzy wigilijnej. Trwało oczekiwanie na przyjazd mojego najstarszego brata, który pracował w pobliskim mieście jako nauczyciel – witaliśmy go z wielką radością. Przyniesiony snopek słomy i sianko symbolizowały szopkę Bożego Dzie-

ciątka. Wigierzy wigilijną prowadził ojciec, który był autorytetem dla całej rodziny – rozpoczynał modlitwą, a następnie składał życzenia i łamał się z nami opłatkiem. W święta, po uroczystym obiedzie, organizowaliśmy kulig konny na dużych saniach, a po jego zakończeniu odbywało się zjeżdżanie z gór na małych sankach.

Obyczaj tej wsi był wspaniały, ludzie się wspólnie spotykali na wieczorne pogawędki i ploteczki. Wydarzeniem tygodnia była niedziela, wszyscy zbiorowo udawali się do kościoła, który znajdował się w miasteczku Iwaniska, oddalonym 7 km od naszej miejscowości. Kościół był duży, wybudowany pod koniec XIX wieku w stylu gotyckim. W poniedziałki odbywały się w Iwaniskach jarmarki. Podobne były zawsze w środy 15 kilometrów dalej, w Opatowie, w mieście powiatowym.

Wspomnienie rodzinnej okolicy i wspaniałego rodzinnego domu, gdzie wzrastałam wśród dużo starszego ode mnie rodzeństwa i pod okiem charyzmatycznego ojca, Józefa Lipińskiego, na zawsze pozostanie w mojej pamięci. Mimo upływu czasu wciąż mam przed oczami niewielki drewniany dom, otaczające go zabudowania, kuźnię, w której pracuje mój ojciec, i piękny, górzysty krajobraz. I co najważniejsze, w moim sercu żyje wciąż wspomnienie ciepłego, bezpiecznego domu, w którym zawsze znajdowałam miłość, dobro i akceptację.

Krystyna Żyła

2018

NA NOWY ROK

*Choć za oknem mało bieli
„Dziwna zmiana” ludzi dzieli,
Trzeba było zebrać wszystkie siły,
Aby święta się odbyły! –
wypełnione
Życzliwością, dobrym słowem
I radością. Życzę zdrowia,
zadumania
Spokojnego świętowania. Żeby
Każdy był aniołem za
Rodzinnym goszcząc stołem!
A Rok Nowy niech wam da
Wszystko za czym dusza „lka”.
Dużo ciepła życzę ja.*

Grażyna Rudolf
Grodzisk Maz. grudzień 2017 r.

Korzenie w kotlinie

Wielokrotnie zastanawiamy się w rozmowach na rodzinnych spotkaniach, które miejsce jest dla nas ważniejsze: to, gdzie się urodziliśmy, czy to, gdzie się wychowywaliśmy? Oczywiście najważniejsze są osoby, które nas wychowywały, ale miejsce też ma swoje znaczenie.

Miałam niecałe 7 lat, kiedy moja rodzina opuściła nizinne tereny nad Wisłą i nad Notecią i przeniosła się w Kotlinę Jeleniogórską, otoczoną z czterech stron górami. Szczególnie istotne dla jej krajobrazu i klimatu jest otaczające ją od południa pasmo Sudetów zwane Karconoszami ze Śnieżką, najwyższym szczytem, liczącym 1603 m n.p.m.

Dla ludzi mieszkających całe życie na płaskim terenie zamieszkanie w górach było szokiem. Wszystko było tam inne. Nie tylko cała infrastruktura, ale i przyroda, nawet okres wegetacji roślin jest inny, że o krajobrazie nie wspomnę.

Najpiękniejszą porą roku w Karconoszach dla mnie jest jesień. Pogórze porastają lasy mieszane. Dużo jest świerków, mało sosen, za to wiele buków o różnych kolorach liści. Są modrzewie i klony, trochę brzoź. Gdy przychodzi jesień dzięki tym drzewom góry mieniają się tysiącami barw. Myślę, że każdy malarz ma kłopot, aby oddać otaczającą kotlinę jesienne piękno.

Kotlina pokryta jest szeregiem polnych lub szutrowych dróg wysadzanych lipami, dębami i rzadziej kasztanami. Kiedy byliśmy dziećmi, wyobrażaliśmy sobie, że jeździmy po tych alejach powozami albo na koniach ubrani w sta-

romodne stroje. Nigdzie indziej nie ma takich alei.

Jeden z piękniejszych obrazów to widok Śnieżki w zimowe, słoneczne dni, gdy śnieg błyszczący wieloma kolorami, które dają odbijające i łamiące się na nim promienie słoneczne.

Od dziecka ważne były dla mnie górskie rzeki i potoki. Szmer wody płynącej po kamieniach śni mi się do dzisiaj i tutaj, na Mazowszu, brakuje mi go najbardziej. Górskie strumienie mają niesamowity urok. Kryjąc się w cieniu drzew i krzewów wydają się przerażające, a gdy za chwilę przenikające przez drzewa promienie słoneczne odbijają się w wodzie, błyszczą ona srebrem, złotem i niebieskimi kropelkami. Gdy woda spłynie z gór, rozchodzi się w kotlinie i trafia w szerokie, rzeczne koryta, których jest bardzo dużo.

Czasami górskie potoki i rzeki stają się bardzo groźne. Dzieje się tak, gdy pod wpływem silnych opadów podnosi się ich poziom. Tysiące ton brązowo-białej wody spływają z gór wydając odgłosy groźniejsze od grzmotów najstraszniejszej burzy i rozlewają się w dolinie wywołując mniejsze lub większe powodzie.

Brakuje mi też tutaj górskiego smaku karpia czy pstrąga. W ko-

tlinie są liczne stawy hodowlane, zasilane prawdziwą górską wodą, która doprowadzana jest do nich specjalnymi kanałami, a wypływa z nich do rzek wąskimi rowami. W stawach tych dno nie jest zamulone, a smak ryb niezapomniany – dla mnie wręcz słodki. Pierwsze takie stawy przed kilkoma wiekami budowali na tych terenach cystersi, których teraz już tam nie ma od lat.

Woda w kotlinie jest miękka i smaczna. Nie ma w niej żelaza. Czajniki są bez osadów. Kąpiel w takiej wodzie można porównać do otulania ciała aksamitną materią.

Kotlina jest bogata w mnóstwo różnych dworów i zamków. Był okres, że były one zaniedbane, ale dzisiaj możemy oglądać je w pełnej krasie. Prawie w każdym z nich jest stylowa restauracja, hotel i sale wystawowe. Czasami są też sale konferencyjne. Większość tych zamków i dworów otoczona jest parkami w stylu angielskim lub rzadziej francuskim.

W okolicach zachowały się też ruiny dawnych zamków piastowskich, które są symbolem historii tych terenów.

Góry otaczające kotlinę pełne są doskonale oznakowanych szlaków spacerowych i wycieczkowych. I choć wydaje się, że są to góry stosunkowo niskie, trzeba pamiętać, że są górami starymi, pełnymi uskoków, zapadlisk, rozpadlisk. Czasami podmokłe, pełne malutkich zagłębień gruntu, niezbadanych malutkich jaskiń, połączonych uskokuł skalnych i przez to niebezpieczne. Pamiętam, że jak chodziлиśmy do lasu na grzyby czy jagody, zdarzało się nam wpadać nogą w jakąś dziurę, jamę czy wpaść do dołu, którego nie było widać. Najgorzej było, gdy chowaliśmy się pod jakimś zwisem ziemnym na zboczu i on się usuwał. Jako dzieci





mieliśmy mnóstwo zadrapań, skałeczeń, niektórzy nawet złamań.

Z uwagi na to, że były to tereny ziem zwanych odzyskanymi, mieszkali tam ludzie z różnych stron Polski przedwojennej. Byli tam mieszkańcy Podola, Podlasia, Wołynia, Litwy, Ukrainy, Warszawy i okolic, Wielkopolski, zesłańcy z Syberii, więźniowie obozów koncentracyjnych, żołnierze armii polskich ze wschodu i zachodu, autochtoni. Byli inteligenci i osoby niepiśmienne. Był to obszar wymiany kultur i zwyczajów życiowych. Mieszali się języki. Nie pamiętam z dzieciństwa ani jednego aktu braku tolerancji, wzajemnych animozji czy pomówienia. Chociaż mieszkający tam od 1945 roku sąsiedzi opowiadali o kilku przypadkach agresji i napaści Polaków do Niemców, ale zostały one dość szybko ukrócone przez innych. To z tamtych czasów pamiętam opowieści uczestników wojny i poszkodowanych przez nią.

Dzisiaj te różnice się zatężyły, a ludzie już nie pamiętają o tym, co było. Dla mojego pokolenia mieszkanie tam to była lekcja historii. Ale też swoista lekcja cywilizacji, architektury i infrastruktury. Jelenia Góra i cała kotlina nie zostały dotknięte żadnymi zniszczeniami wojennymi. Zachowały się koleje, elektrownie, gazownia, wodociągi, pompy ręczne w domach, kanały przeciwpowodziowe. Niestety, część z tych dobrodziejstw uległa później zniszczeniu, ale to już inna historia.

Szybko cała moja rodzina poczuła się tam u siebie. Cieszę się, że rodzice tam się osiedlili, chociaż żałowałam, że tak późno. Tak samo, jak przyznali po latach, uważali i oni.

I chociaż życie niesie różne rozwiązania i rodzina rozjechała się świecie, to Kotlina Jeleniogórska stanowi dla nas wszystkich coś, co nazywamy naszym punktem na ziemi.

TM

Diwa z talentem literackim

Urok, talent, dziewczęcy wdzięk i niebanalna uroda, a do tego niezwykle wyczucie ruchu scenicznego. Każde spotkanie artystyczne z jej talentem to uczta dla ducha.

Justyna Reczeniedi, dysponująca przepięknym sopranem koloraturowym lirycznym, zachwyca nie tylko w kraju (ostatnio w Polskiej Operze Królewskiej), lecz także na wielu prestiżowych scenach – nawet w tak odległych miejscach jak Tokio Opera City i Orchard Hall w Japonii. Wielkie role kreowała z sukcesami na scenach operowych w Austrii, Niemczech, Grecji, na Węgrzech, w Hiszpanii, a także w Libanie i Kanadzie.

W jej repertuarze są nie tylko partie operowe. Pani Justyna z powodzeniem śpiewa pieśni z oratoriów, wykonuje piosenki filmowe, musicalowe, a także poezję śpiewaną. Osobiście zachwyca się jej interpretacją arii operetkowych, szczególnie tych śpiewanych po węgiersku, w których daje popis mistrzostwa wokalnego i uwodzącego czarą pięknej kobiety.

Ostatnia uczennica Bogny Sokorskiej, posiadająca tytuł doktora nauk muzycznych i dyplom ukoń-



czenia polonistyki, ma także zdolności literackie. Napisała książkę pt. „Bogna Sokorska. Życie i kariera Słowika Warszawy. Wspomnienie”, poświęconą wielkiej maistrze. W ten sposób złożyła hołd sopranistce chroniąc jej pamięć od zapomnienia. Podobnie jak w przypadku wybitnego polskiego tenora Stanisława Gruszczyńskiego, mieszkańca Milanówka, uwiecznionego przez nią na kartach książki „Dzieje króla tenorów”.

Artystka jest osobą niesłychanie zajętą i pracowitą, pełną pasji i zainteresowań. Ponadto jest szczęśliwą mamą i żoną, a na jej obliczu zawsze gości uśmiech.

Dla słuchaczy UTW w Grodzisku zaśpiewa najpiękniejsze koledy i jak zwykle będzie to uczta muzyczna.

Bernadetta Bieniawska



Każdy z nas może pomóc

„Aleppo. Notatki z ciemności” – to film Wojciecha Szumowskiego, na który zapraszałam niedawno słuchaczy UTW do Poczekalni PKP. Przed pokazem opowiedziałam o moim turystycznym pobycie w Syrii ponad 10 lat temu, w czasach kiedy było tam jeszcze bezpiecznie. W okresie przedświątecznym odbyła się zbiórka na rzecz Polskiej Misji Medycznej, która wspiera mieszkańców tego zniszczonego przez wojnę miasta.

Według archeologów Syria to centrum najstarszej cywilizacji. To tutaj powstawały pierwsze miasta i królestwa. Najwcześniejsze znaleziska świadczące o załóżkach cywilizacji pochodzą sprzed 10 tysięcy lat.

Szczególnie zachwyciły mnie zabytkowe miejsca w Aleppo. Miasto powstało 3800 lat temu i od tego czasu było nieprzerwanie zamieszkałe. Al-Madina to najpiękniejszy bazar na Bliskim Wschodzie. Powstał w XIV w. Jest częścią Starego Miasta w Aleppo, które zostało wpisane na listę Światowego Dziedzictwa Kultury UNESCO w 1986 r. Łączna długość jego uliczek wynosi 13 kilometrów, co czyni go największym kompleksem handlowym na Ziemi. Najslawniejszy zabytek Aleppo – Cytadela Kalat Halab uważana jest za jeden z największych i najstarszych zamków na świecie. Pierwsze ślady obecności człowieka na wzgórzu datowane są na III wiek p.n.e.

Cytadela w obecnej formie powstała w X wieku. Aby utrudnić podejście pod mury lub podkop, ściany fortecy obłożono marmurowymi płytami. Jedyne wejście do twierdzy prowadzi przez most nad fosą do bramy. Przejście przez bramę załamuje się kilkakrotnie pod kątem prostym, aby spowolnić wdzierających się wrogów, którym twierdzy nie udało się zdobyć. Wielki Meczet (Al-Dżami Al-Kabir) powstał w 1158 roku i został ufundowany przez sułtana Nur ad Dina.

Gdy w 2012 roku rozpoczęło się intensywne bombardowanie, miasto po zmroku opłatała ciemność, bo nie było prądu. W coraz bardziej zrujnowanym mieście ludzie próbowali przetrwać i wspierać się wzajemnie.

Życie ludzkie jest ważniejsze niż istnienie jakiegokolwiek budynku lub budowli. Ale kiedy śmierć powszedniejsze i staje się słupkiem statystycznym w wieczornych newsach,

to właśnie zniszczenia dóbr kultury pomagają nam uświadomić sobie bestialstwo działań wojennych.

Reżyser Wojciech Szumowski udzielił wywiadu, w którym mówi, że każdy może coś zrobić dla innego człowieka.

Przed emisją filmu o Aleppo nawiązałam kontakt z Polską Misją Medyczną, która od rozejmu w grudniu 2016 roku wspiera mieszkańców i pomaga wyposażyć dwa szpitale w Aleppo. Ostatnio PMM objęła szczególną pomocą dzieci, które w wyniku działań wojennych straciły kończyny.

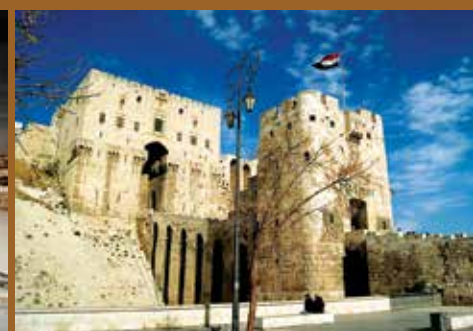
Studenci UTW na spotkaniu wigilijnym wykazali się dużą wrażliwością i zasilili tę akcję wrzucając do puszek kwotę 772,50 zł. Następnego dnia po koncercie Danuty Stankiewicz zebrałam 657,91 zł. Brawo seniorzy z Grodziska Mazowieckiego!

Grażyna Kwaśniewska



foto: Osman Sagiri

Czterolatnia Adi Hudea, w obozie dla uchodźców syryjskich w Atmen (Turcja). Prerażone dziecko na widok aparatu podnosi ręce do góry bo myśli, że fotograf celuje do niej z pistoletu...



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

Redakcja:

Teresa Fifielska-Nowak (redaktor naczelny),
Małgorzata Pawłowska (sekretarz redakcji),
Grażyna Kwaśniewska, Bogda Wielocha.

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.

