Senior i TY

Nr 25-26 ■ czerwiec 2020

UTW Magazyn Uniwersytetu Trzeciego Wieku w Grodzisku Mazowieckim



Za nami jest bardzo trudny czas. Czas pandemii, izolacji, niepewności. Nadal nie wiemy, co nas czeka, ale życie musi płynąć dalej, bo takie jest jego prawo. Pozostaje nam więc nadzieja, która może rozjaśnić nam przyszłość zgodnie ze słowami Fryderyka Nietzschego: „nadzieja jest tęczą nad rzeką życia".

Redakcja



Szanowni Państwo, za nami niespotykany dotąd czas. Czas pandemii, wprowadzonych ograniczeń w poruszaniu się, zamkniętych urzędów, kościołów, instytucji kultury. Ograniczenia te dotknęły także naszego uniwersytetu. 10 marca, w związku z pojawieniem się kolejnych przypadków koronowirusa w Polsce, w trosce o bezpieczeństwo naszych słuchaczy, a także biorąc pod uwagę zalecenia rządu, Głównego Inspektora Sanitarnego oraz komunikat dyrekcji Centrum Kultury, zarząd Stowarzyszenia Europa i My oraz samorząd słuchaczy UTW podjął decyzję o zawieszeniu zajęć w ramach Uniwersytetu Trzeciego Wieku w Grodzisku Mazowieckim. Przestaliśmy się spotykać, ale nie przerwaliśmy kontaktu. Zostały uruchomione telefony, smsy. Komu było trzeba dostarczaliśmy rękawiczki czy maseczki, robione były zakupy.

Mam świadomość, że niełatwo było wytrwać w odosobnieniu i zostać w domu. Na szczęście otrzymywaliśmy informacje, że nie byliście Państwo sami, że dawaliście i dajecie radę, że macie wokół siebie osoby, które Wam pomagają.

Dzisiaj, pomimo stopniowego odmrażania i powrotu do normalności wciąż trzeba zachować ostrożność. Wiemy jak brakuje Państwu wykładów i spotkań, jak się za sobą stęskniliście. Mimo to, z uwagi na sytuację i wciąż utrzymujące się zagrożenie zarażenia COVID-19, szczególnie niebezpieczne dla osób starszych, po wielu konsultacjach podjęliśmy trudną decyzję, że zajęcia zostają zawieszone do końca czerwca 2020 roku. Oznacza to, że w tym semestrze nie odbędą się już żadne wykłady. 2 czerwca wznowiliśmy jednak dyżury samorządu UTW. Zapraszamy tradycyjnie we wtorki i piątki w godz. 10-12 do biura w Centrum Kultury.

Tęsknimy za Państwem i przygotowujemy się z wieloma atrakcjami na powrót do zajęć po wakacjach. Mamy nadzieję, że po trudnej wiośnie, jesień okaże się dla nas pomyślna i będziemy mogli tradycyjnie 1 października spotkać się na uroczystej inauguracji roku akademickiego.

Dziękując Wam za zrozumienie, życzę dużo zdrowia, słonecznych wakacji i pomyślności. Do zobaczenia!

Daniel Prędkopowicz
Prezes Stowarzyszenia Europa i My

Wsparcie dla medyków i uczniów

500 fartuchów jednorazowego użytku dla lekarzy i personelu Szpitala Zachodniego w Grodzisku Mazowieckim, zaangażowanie w akcję harcerzy związaną z szyciem maseczek, zebrany i przekazany do szkoły w Adamowiźnie sprzęt komputerowy to tylko część działań podejmowanych przez Stowarzyszenie Europa i My w okresie pandemii.

W związku ze szczególną sytuacją epidemiologiczną na terenie całego kraju, w tym na obszarze województwa mazowieckiego i powiatu grodziskiego, a tym samym trudną sytuacją, w jakiej zostały postawione szpitale oraz instytucje zajmujące się osobami będącymi w szczególnych potrzebach, Stowarzyszenie Europa i My podjęło szereg działań pomocowych.

Z jednej strony wolontariusze stowarzyszenia, niemal od początku, zaangażowali się w akcję prowadzoną przez grodziskich harcerzy: #zhpgrodziskszyjemaseczki. O akcji piszemy dalej…

Patrząc na to, co dzieje się w południowych krajach europejskich i z jak trudną sytuacją mają do czynienia służby medyczne, w kwietniu uruchomiliśmy zbiórkę środków. Działania zostały podjęte po konsultacjach i za zgodą dyrekcji szpitala. Dzięki temu, zakupiliśmy i **przekazaliśmy 500 szt. fartuchów ochronnych jednorazowego użytku**. Tego typu wsparcie było oczekiwane przez lokalną służbę zdrowia. – *Dziękujemy wszystkim, dzięki którym mogliśmy dokonać tych zakupów* – mówi Daniel Prędkopowicz. – *66 osób wpłaciło łącznie 4325 PLN!*





Pokazaliście, że razem możemy więcej! – dodaje.

Pandemia uderzyła także w uczniów. Lekcje przeniosły się do Internetu. Okazało się wtedy, że nie wszyscy posiadają sprzęt do tego, aby móc bez przeszkód uczestniczyć w codziennych lekcjach online. Odpowiadając na prośbę dyrekcji Szkoły Podstawowej w Adamowiźnie uruchomiliśmy zbiórkę sprzętu komputerowego, który następnie po sprawdzeniu, aktualizacji i przygotowaniu do pracy, przekazaliśmy uczniom. Pierwszy komputer trafił do rąk Michała. Bardzo dziękujemy osobom, które przekazały nam sprzęt oraz Łukaszowi Gutkowskiemu, który go przegląda i przygotowuje, aby był w pełni sprawny i gotowy do działania.







Harcerze (i nie tylko) szyli maseczki

Do 21 maja, kiedy to ostatnie uszyte maseczki zostały dostarczone do Szpitala Zachodniego, Domów Pomocy Społecznej jak również do lokalnych placówek oświatowych, łącznie mieszkańcy powiatu grodziskiego koordynowani przez harcerzy z hufca ZHP uszyli ponad 15 tys. maseczek!

Związek Harcerstwa Polskiego

Jak informuję Piotr Skuba, komendant grodziskiego hufca ZHP, maseczki trafiły także do nauczycieli o pracowników oświaty. – *Pomysł przekazania maseczek do szkół i przedszkoli narodził się w tygodniu, w którym postanowiono o stopniowym powrocie do szkół i był związany z ostatnimi decyzjami MEN I MZ. Wysłaliśmy zapytania do Dyrektorów placówek oświatowych znajdujących się w naszej okolicy. Otrzymaliśmy zwrotnie 7 próśb o wsparcie*.

Maseczki w dotarły do: Szkół Podstawowych w Grodzisku Mazowieckim nr 1; 3, 6, Szkoły Podstawowej w Izdebnie Kościelnym, w Książenicach, w Podkowie Leśnej oraz Przedszkola nr 4 w Grodzisku Maz.

Poniżej prezentujemy podsumowanie akcji #zhpgrodziskszyjemaseczki prowadzonej w ramach akcji #stołecznaszyjemaseczki i miejsca gdzie trafiło wsparcie:

źródło: Facebook

10624 szt. – Szpital Zachodni im. Św. Jana Pawła II w Grodzisku Mazowieckim;
710 szt. – Hufiec ZHP Pruszków;
1100 szt. – Komenda Powiatowa Policji w Grodzisku Mazowieckim;
895 szt. – Dom Pomocy Społecznej w Grodzisku Maz. i Izdebnie Kościelnym;
150 szt. – Państwowa Straż Pożarna w Grodzisku Mazowieckim;
300 szt. – Główny Inspektor Sanitarny;
300 szt. – Medycy na ulicy;
600 szt. – Seniorzy + wolontariusze;
200 szt. – Gminny Ośrodek Rehabilitacji w Żabiej Woli;
800 szt. – Jednostki oświatowe.

Łącznie **15 679 szt.** uszytych i przekazanych maseczek.

Organizatorzy akcji, dokonali też trochę innego podsumowania:

Zakładając, że na jedną maseczkę przypadają dwie gumki o długościach ok. 17 cm, to wychodzi, że zużyto ponad 53 kilometry gumki.

Biorąc pod uwagę, że przeważnie maseczka była szyta z podwójnej warstwy materiału o wymiarach 20 cm na 20 cm, wynika, że zużyto ponad 1.250 m^2 materiału!

Przyjmując koszt jednej maseczki na 5 zł (naprawdę mało) wychodzi na to, że w ciągu niecałych 2 miesięcy przekazaliśmy sprzęt o wartości co najmniej 78 295 złotych. (nie wspominając o przekazanych kombinezonach i przyłbicach, pozyskanych od sponsorów).

Druhny, Druhowie, Szanowni Państwo, nasi Przyjaciele!

Chciałbym Wam wszystkim i każdemu z osobna podziękować za Waszą pracę, czas i zaangażowanie ale przede wszystkim za ogromne serce, wielką otwartość i chęć niesienia pomocy.

Czuwaj!
phm. Piotr SKUBA

Pakiety edukacyjne dla seniorów

Pakiety edukacyjne (jedno-, dwu- lub trzydniowe) można sfinansować w ramach nowego projektu dofinansowanego przez Samorząd Województwa Mazowieckiego. Grupy senioralne zainteresowane otrzymaniem takiego wsparcia mogą zgłaszać się z pomysłami do Stowarzyszenia Europa i My lub bezpośrednio do operatora programu: Radomskiego Centrum Przedsiębiorczości.

Projekt zakłada wsparcie dla grup nieformalnych, zrzeszających osoby starsze w wieku powyżej 55 roku życia oraz podmiotów formalnych, których działalność polega na wspieraniu i aktywizacji środowiska senioralnego.

Wsparcie udzielane jest w postaci Pakietów Edukacyjnych, umożliwiających zdobycie lub poszerzenie wiedzy między inny w następujących obszarach:

– Pakiet nauk humanistycznych, (np. historia, literatura, literaturoznawstwo, etnologia, geografia i podróże, prawo, archeologia),
– Pakiet nauk ścisłych (np. astronomia, informatyka),
– Pakiet nauk medycznych (np. profilaktyka zdrowotna, zdrowie publiczne, psychologia, zagadnienia medyczne chorób wieku senioralnego),
– Pakiet nauk społecznych (np. socjologia, ochrona środowiska, politologia, religioznawstwo),
– Pakiet kultury (np. muzyka, historia polskiego kina, historia sztuki, kulturoznawstwo, muzykologia),
– Inny (tematyka pakietu zaproponowana przez grupę seniorów lub podmiot działający na ich rzecz).

Przez „Pakiet Edukacyjny" rozumie się zajęcia edukacyjne (w tym wynagrodzenie i dojazd wykładowców) dla grupy co najmniej 10 osób starszych. Zajęcia dla uczestników prowadzone będą w formule jedno-, dwu- lub trzydniowych Pakietów Edukacyjnych. Na każdy dzień wykładowy składa się spotkanie lub wykład trwający 4 godziny zegarowe. Organizator przewiduje przeprowadzenie łącznie 680 godzin wykładów o różnorodnej tematyce w okresie realizacji projektu, czyli w terminie 15.05.2020 r. – 31.12.2020 r.





20 lat Działaj lokalnie

Działaj Lokalnie przeciw skutkom koronawirusa

Warsztaty szkutnicze dla rodzin z dziećmi, wirtualno-terenowe zajęcia dla dzieci na wakacje czy budowanie karmników, montowanie fotopułapek i obserwacja zwierząt to tylko część pomysłów na aktywizację społeczności lokalnej po okresie obostrzeń związanych z pandemią. 14 dofinansowanych projektów to efekt tegorocznej, specjalnej edycji programu Działaj Lokalnie.

Oficjalne ogłoszenie wyników oraz wręczenie symbolicznych czeków tegorocznym grantobiorcom Działaj Lokalnie odbyło się 29 czerwca w Willi Niespodzianka. Do 25 maja 2020 organizacje pozarządowe oraz grupy nieformalne z terenu powiatu grodziskiego i gminy Brwinów mogły ubiegać się o dotację do 6.000 zł na projekty służące przeciwdziałaniu pandemii i jej negatywnym skutkom. W efekcie 28 wnioskodawców szukało odpowiedzi na pytania jak angażować mieszkańców w okresie pandemii i w jaki sposób pomóc w powrocie do normalności po trudnych trzech miesiącach. Tegoroczni uczestnicy konkursu grantowego stanęli przed bardzo trudnym zadaniem, ponieważ nie wiadomo jak będzie wyglądało nasze życie w najbliższym czasie. – *Panujący w kraju i na całym świecie wirus, utrudnia podejmowanie typowych społecznych działań. Dodatkowo rodzą się nowe potrzeby, które nie do końca są rozpoznane* – mówi Adriana Skajewska, wiceprezes Lokalnej Grupy Działania Zielone Sąsiedztwo i członek komisji Działaj Lokalnie. – *Dziś trudno przewidzieć jak wyglądać będzie przyszłość. W związku z tym wnioski były bardzo różnorodne a obrady komisji burzliwe* – dodaje. Niestety pula środków przewidziana na granty nie pozwoliła dofinansować wszystkich.

– *Przeciwdziałanie różnym negatywnym skutkom epidemii jest najważniejszym celem motywującym do działania mieszkańców społeczności lokalnych* – mówi Paweł Łukasiak, Prezes Akademii Rozwoju Filantropii w Polsce. – *Chcemy, żeby program Działaj lokalnie pomagał inicjatywom lokalnym w zmierzeniu się z tym wyzwaniem* – dodaje. Oznacza to, że wszystkie dofinansowane w tym roku działania służą w jakimś stopniu przeciwdziałaniu epidemii lub skutkom, które przynosi wirus i ograniczenia związane z poruszaniem się w miejscach publicznych oraz zamykaniem m.in. placówek edukacyjnych i kulturalnych.

Wyboru zwycięskich wniosków dokonała Lokalna Komisja Grantowa w składzie: Marta Łomińska (Specjalista ds. ds. Organizacji Pozarządowych, pracownik w Urzędu Miasta Grodzisk Mazowiecki), Adriana Skajewska (wiceprezes LGD Zielone Sąsiedztwo), Krzysztof Bońkowski (Redaktor Naczelny Grodziskiego Pisma Społeczno-Kulturalnego Bogoria) Marek Omieciński (właściciel firmy przewozowej Lajk Taxi, laureat Żurawi Powiatu Grodziskiego) oraz Dariusz Dąbrowski (sekretarz gminy Żabia Wola).

Komisja zdecydowała o przyznaniu 14 grantów w wysokości od 2000 do 6000 zł. Łączna wartość dofinansowania wyniosła 55.000 zł. Wyłonione i nagrodzone projekty realizowane będą w okresie od czerwca do grudnia 2020 roku.

Wśród nich znalazły się:

1. „OPTYMISTyczne warsztaty szkutnicze" organizowane przez Fundację Szkoła Żeglarstwa Tradycyjnego (Grodzisk Mazowiecki) 5640 zł;
2. „Wirtualny obóz wakacyjny" organizowany przez Fundację Odkrywamy Bliskie Historię (Grodzisk Mazowiecki) 4883 zł;
3. geopodglądanie ptasiego świata w ramach projektu „Halo, halo! Tutaj ptasie radio w Żabiej Woli" realizowanego przez GEOŻABA Stowarzyszenia Miłośników Ziemi Żabiowolskiej 5960 zł;
4. rodzinne sportowe niedziele prowadzone w ramach projektu „Bezpieczne zajęcia i animacje Strefa Ruchu" przez grupę nieformalną „Babki Trzy" z gminy Baranów, 3700 zł;
5. wspólne ćwiczenia Tai Chi na łonie natury oraz przeprowadzić Warsztat Świadomego Oddechu czyli projekt „Zacznij OD-NOWA, Działaj Normalnie" realizowany przez grupę nieformalną „Nowy Początek" z Żabiej Woli 3350 zł;
6. przygotowanie członków lokalnej społeczności do korzystania z nowych technologii na co dzień w ramach trzech bloków: sprawy urzędowe, komunikacja zdalna i media społecznościowe. Projekt PRACA I ROZWÓJ. Stowarzyszenia na rzecz Gminy Baranów, 2700 zł;
7. warsztaty teatralno-wokalne i spektakle oraz nagranie wszystkiego i emisja w Internecie w ramach projektu „Zoom na Fredrę" realizowanego przez Związek Podkowian, 3860 zł;
8. zorganizowanie wspólnej przestrzeni do integracji m.in. poprzez wybudowanie zagospodarowanego paleniska we wsi Huta Żabiowolska ramach projektu „Izolacja to nie dla nas", 4000 zł;
9. Filmowe rozmowy pod chmurką w Skułach, 4000 zł;
10. Zielony MOST. Wielofunkcyjna eko-przestrzeń w Książenicach, 4000 zł;
11. cyklu warsztatów edukacyjno-profilaktycznych dla kobiet, Fundacja WIEŚWIEJAK z gminy Brwinów, 3007 zł;
12. warsztaty dla dzieci z cyklu "Wielcy Polacy" organizowane przez Fundację Sofijka – edukacja i rozwój z gminy Brwinów, 3900 zł;
13. serwis internetowy i publikacja wspierająca lokalnych producentów i przedsiębiorców realizowany przez Fundację Ziemi Grodziskiej, 3000 zł;
14. „Twój lokalny trener on line" Fundacja Akademia Sportu Strefa Ruchu Książenice, 3000 zł.

Program „Działaj Lokalnie" realizowany jest na terenie powiatu grodziskiego od 2006 roku, a od 2019 również na obszarze gminy Brwinów. Środki na ten cel pochodzą z programu Polsko-Amerykańskiej Fundacji Wolności realizowanego przez Akademię Rozwoju Filantropii w Polsce oraz ze środków pozyskanych przez Stowarzyszenie Europa i My z 1% podatku, od samorządów i lokalnych darczyńców. Program wspiera Gmina Grodzisk Mazowiecki (patronat burmistrza) oraz Gmina Brwinów.

SEiM

Bony dla seniorów

Do 30 sierpnia 2020 grupy nieformalne osób starszych z województwa mazowieckiego mogą ubiegać się o wsparcie finansowe w formie bonu społecznego w wysokości do 1850 zł. Bony udzielane są na realizację projektów, które odpowiadają na potrzeby seniorów i mają na celu wsparcie samodzielności społecznej oraz aktywności tej grupy osób.

Przedmiotem przedsięwzięć wspierających środowiska senioralne mogą być m.in. działania kulturowe, edukacyjne, aktywizacji fizycznej czy pielęgnacja tradycji lokalnych i inne.

O bony społeczne mogą ubiegać się minimum pięcioosobowe grupy seniorów, które ze swojego grona wybierają lidera upoważnionego do złożenia wniosku, podpisania w ich imieniu umowy, realizacji projektu i rozliczenia finansowego bonu. Realizacja projektów odbywa się bezgotówkowo, bowiem płatności dokonywane są przez Radomskie Centrum Przedsiębiorczości.

Realizacja bonów społecznych umożliwia wykorzystanie intelektualnego potencjału seniorów przy istniejącej infrastrukturze społecznej i będzie się opierała na pracy wolontariuszy – seniorów bezpośrednio organizujących działania w ramach realizowanych projektów.

Nabór wniosków o bony społeczne dla seniorów prowadzony jest w systemie ciągłym do dnia 30 sierpnia 2020 roku. Wnioski można składać za pośrednictwem poczty na adres Radomskiego Centrum Przedsiębiorczości lub przy wsparciu naszego Uniwersytetu Trzeciego Wieku działającego przy Stowarzyszeniu Europa i My. Zasady ubiegania się o bony zostały opisane w regulaminie dostępnym na

www.srcp.radom.pl

Projekt dofinansowany przez Samorząd Województwa Mazowieckiego.



Lubię pomagać

Pani Helena Połeć z Uniwersytetu Trzeciego Wieku w Grodzisku Mazowieckim uszyła 1600 maseczek! Dziękujemy za zaangażowanie i pomoc w ramach akcji. Jesteśmy bardzo dumni, bo uszyte przez Panią Helenę maseczki to ponad 10% wszystkich maseczek przekazanych lokalnym służbom w ramach harcerskiej akcji.

Pani Helena jest słuchaczką UTW od 2009 roku. Jest pełną życia kobietą, uczestniczy w zajęciach Strefy Aktywnego Seniora. Dlaczego zdecydowała się wziąć udział w akcji?

– *Przed świętami Wielkiejnocy dostałam sms z życzeniami i pytaniem, czy są wśród słuchaczy osoby, które mają maszynę, potrafią szyć i chcą się zaangażować. Ja mam maszynę, wolny czas i umiem szyć. Chciałam pomóc więc się zgłosiłam* – wspomina Pani Helena. – *Lubię pomagać. Robię zakupy sąsiadom, otwieram drzwi matkom. Uważam, że powinniśmy być dla siebie pomocni. Dzięki temu też śmielej jest samemu poprosić o wsparcie, kiedy jest nam potrzebne.*

Pani Helena, podobnie jak cała grupa szyjących, cieszyła się z kontaktu z drugim człowiekiem. Jak wspominają „kurierzy", którzy dostarczali materiały i odbierali gotowe maseczki: – *do Pani Heleny nie dało się wejść na chwilę tylko odebrać maski, trzeba było przynajmniej 15 min poświęcić żeby pogawędzić.*

Takich jak Pani Helena, osób szyjących, tnących, rozwożących było kilkadziesiąt. Serdecznie, raz jeszcze, wszystkim dziękujemy!

A co zaangażowanie w akcję dało Pani Helenie? – *Mam wrażenie, że to co robiłam było ważne dla innych… A ja? Czuję, że byłam potrzebna.*



Podziękowanie

Szanowni Czytelnicy!

Od początku, gdy nasz UTW zaczął wydawać gazetkę „Senior i Ty", byłam jedną z autorek tekstów. Pisząc artykuliki wykorzystywałam swoją wiedzę i doświadczenie zawodowe. Mam nadzieję, że nikogo nie zanudziłam, a jedynie poszerzyłam horyzonty.

Przykro mi tylko, że tak bardzo wąskie jest grono osób, które zechciały z nami współpracować. Mam nadzieję, że w przyszłości to się zmieni.

Z powodów osobistych rezygnuję z pracy redakcyjnej na rzecz gazetki, co nie oznacza, że rezygnuję ze współpracy z UTW i na rzecz UTW.

Bardzo serdecznie dziękuje wszystkim, a szczególnie Pani Małgosi Pawłowskiej za współpracę.

Teresa Fifielska-Nowak

Dobre słowo leczy smutek

Czas izolacji, narzucony nam przez władze jako ochrona przed szerzeniem się zakażeń wirusem COVID-19, był bardzo trudny, acz niezbędny. Kierując się rozumem, wiedzieliśmy, że tak trzeba. Kierując się emocjami, byliśmy w zmiennym stanie: od radości, że będziemy wolni od obowiązków, po paniczny lęk przed zachorowaniem, śmiercią, a po drodze była niepewność, jak długo to potrwa i co dalej.



Oczywiście, w zależności od płci, wieku, zawodu i niezliczonej liczby innych czynników, każdy z nas czas kwarantanny przeżywał inaczej. Bardzo trudno było zapewne seniorom, bo z medycznego punktu widzenia są w grupie ryzyka. Większość mieszka sama, a to powoduje, że muszą liczyć na czyjąś pomoc, bo nie mogą wyjść z domu. I, co jest jeszcze trudniejsze, pozostają w odosobnieniu – sami ze sobą. W samotności.

Szczególnie ciężkim okresem izolacji był czas Świąt Wielkanocnych, które dla chrześcijan są najważniejszymi dniami w roku. W polskiej tradycji kojarzą się z rodziną, która spotyka się na wielkanocnym śniadaniu. Teraz rodziny były w odosobnieniu, a wielokroć do stołu siadała tylko jedna, samotna osoba. Przychodzi mi na myśl smutny werset z wiersza Adama Asnyka: „Ten jest prawdziwie samotnym na ziemi, / Kto nawet współczuć nie umie z drugiemi". Ale na szczęście odnosi się on do innego czasu i można szukać słów bardziej optymistycznych, a takie przed wiekami wygłosił Jan Kochanowski: „Nie porzucaj nadzieje,/ jakoć się kolwiek dzieje,/ Bo mi już słońce ostatnie zachodzi,/ A po złej chwili piękny dzień przychodzi". I przeważnie, w okresie izolacji, tak właśnie było. Ludzie ludziom dawali nadzieję i okazywali dobro. I nie chodziło tutaj o oczekiwanie trudnego do zdefiniowania szczęścia, tylko o otrzymanie pomocy i wsparcia, a to jest właśnie ludzkim doświadczaniem dobra, co precyzyjnie zdefiniował Lew Tołstoj, mówiąc: „Mądry człowiek szuka nie szczęścia, lecz Dobra".

Sadzę, że w okresie izolacji brakowało nam również możliwości bezpośredniej rozmowy z drugim człowiekiem. Dostępne możliwości rozmów przez komunikatory nie załatwią tego, co ważne w rozmowie, a mianowicie bliskości. Bo jak mówił poeta ze starożytnej Grecji Menander „Dobre słowo leczy smutek".

Różni ludzie różnie radzili sobie z zagospodarowaniem czasu, który dała im pandemia. Nie jest jednak ważne ani to, co ludzie robili, ani jak spędzali ten czas. Istotne jest, aby, czy to pozostając w samotności, czy też będąc z rodziną w malutkim mieszkaniu bez balkonu, nie zapomnieć o istocie człowieczeństwa, czyli nie krzywdzić ani siebie, ani tym bardziej bliskich.

Pandemia dała nam, mimo swej groźby zniszczenia, swego tragizmu, czas na pokochanie i polubienie samego siebie. I czas na okazanie uczuć, a szczególnie miłości i zainteresowania rodzinie.

Czas izolacji to sprawdzian naszej dojrzałości, gdyż „Miarą wszystkiego jest człowiek", jak słusznie stwierdził Pitagoras.



Nie róbmy też sobie wyrzutów, jeśli przez te tygodnie izolacji nie zrobiliśmy tego, co ciągle jeszcze musimy zrobić. Przecież kiedyś to i tak zrobimy. Ale czy senior musi stale pracować? Chyba nie. Może ten czas zamknięcia pozwolił nam odpocząć, poczytać, posłuchać radia czy pooglądać telewizję, a może zwyczajnie popatrzeć na świat przez okno.

W telewizji różne znane i nieznane osoby opowiadały, jak to intensywnie spędzają ten czas. Różni psychologowie radzili, co robić, aby czas zagospodarować tak, żeby nie uznać go za stracony. Ale psycholog Tomasz Kozłowski, który był kiedyś w naszym UTW z wykładem, powiedział (też w telewizji), aby nie przejmować się tym, że czas w izolacji umyka, a my nic nie robimy. Widocznie tego nam w tej chwili potrzeba: pospać więcej niż normalnie i w porach, w których nigdy nie śpimy, posnuć się po mieszkaniu w szlafroku, popatrzeć na drzewa za oknem, spędzać czas tak, jak nam nasza natura dyktuje.

Chodzi o to, aby się samemu nie katować, a po prostu BYĆ.

Myślę, że jak izolacja się skończy, do pandemii się przyzwyczaimy lub z nią oswoimy, a świat wróci na swoje tory, to może my będziemy ostrożniejsi w korzystaniu z uroków świata, który tak bardzo się zmniejszył, mniej będziemy zabiegać o dobra materialne, a bardziej o bycie z drugim człowiekiem. Ale może to już tylko moja naiwna wiara w to, że człowiek z nauk wszelkich czerpie mądrości wszelakie.

Teresa Fifielska-Nowak

Informacja Rady Seniorów



Okres izolacji z powodu pandemii wywołanej koronawirusem wpłynął na funkcjonowanie naszej codzienności, która uległa zatrzymaniu bądź ograniczeniu właściwie do czterech ścian mieszkania. Praktycznie zaprzestała też działalności Gminna Rada Seniorów. Nie znaczy to, że jej członkowie skupili się tylko na trosce o samych siebie i swoje rodziny.

Staraliśmy się pozostawać w kontakcie z wszystkimi seniorami poprzez Radio Bogoria. Emitowano na antenie informacje, wygłaszane głównie przez przewodniczącą rady, jak seniorzy mają dbać o siebie. Apelowaliśmy, aby nie wstydzili się prosić o pomoc i byli na nią otwarci. Zwracaliśmy się również z prośbą do wszystkich ludzi dobrej woli oraz do krewnych seniorów, aby służyli wsparciem i pomocą potrzebującym.

Jednocześnie publikowałam w gazecie „Bogoria" artykuły o problemach związanych z czasem izolacji, zachowaniu seniorów i rodzin, przekazując różne informacje niezbędne do utrzymania się nie tylko w zdrowiu fizycznym, ale i psychicznym, a do tego potrzebny jest człowiekowi drugi człowiek.

W artykułach starałam się też przekazywać wszystkim okolicznościowe życzenia i podziękowania za wsparcie i pomoc.

Istotną częścią naszych apeli były prośby do seniorów o dostosowywanie się do zaleceń oraz aby dbali o zdrowie własne i środowisko – zwracaliśmy uwagę, że istną plagą w czasie pandemii stały się rzucane gdzie popadnie zużyte maseczki i rękawiczki.

Gdy ograniczenia zaczęto zmniejszać, zarząd rady spotkał się z władzami samorządowymi. Możemy przekazać, że mimo wynikających z pandemii problemów finansowych i organizacyjnych gminy, jej władze są nadal żywo zainteresowane problemami seniorów i deklarują kontynuację zajęć w SAS, wspieranie różnych obywatelskich inicjatyw i organizacji działających na rzecz seniorów oraz realizację naszych wcześniejszych uchwał i inicjatyw.

Mamy przekonanie, że grodziscy seniorzy nigdy nie zostaną opuszczeni. Ale dużo też zależeć będzie od nas samych.

Członkowie Rady Seniorów w obecnej chwili nie pełnią dyżurów, ale wszelkie uwagi i propozycje, dotyczące obecnej i przyszłej sytuacji naszych seniorów, można zgłaszać na piśmie lub z prośbą o kontakt, do Biura Rady Miejskiej w urzędzie miejskim lub do naszego „pudełka" w recepcji w Mediatece.

Teresa Fifielska-Nowak

Szczęście jest w nas

W okresie izolacji czułam się trochę jak na wojnie, gdy człowiek boi się o bliskich, myśli o przetrwaniu, o zdrowiu i chorobie, o tym, co to jest szczęście. Żeby nie poddać się złemu nastrojowi zaczęłam szukać w literaturze, co inni myślą i mówią o szczęściu i zdrowiu, jako że COVID-19 to jednak choroba.



Bardzo filozoficznie, choć może nie do końca optymistycznie, powiedział o zdrowiu Lew Tołstoj: „W ciężkiej chorobie tkwi dobro. Kiedy ciało słabnie, silniej czuje się duszę". Dla kontrastu wśród przysłów polskich znalazłam takie: „Gdzie zdrowia brak, tam wesołości nie pytaj". Niestety nie znalazłam żadnych optymistycznych wypowiedzi czy myśli o zdrowiu. Często zdrowie łączone jest z cierpieniem i śmiercią.

Zaś o szczęściu wiele mówią zarówno przysłowia, jak i literaci i filozofowie. Już w starożytności Appiusz Klaudiusz powiedział, że każdy jest kowalem swego szczęścia. Mnie jednak bardziej odpowiada myśl Horacego: „Spraw, niech się cieszę tym, co mam". Nie zawsze bowiem doceniamy to, co mamy i szukając ciągle czegoś nowego, nie zauważamy nawet, jak tracimy to, co już posiadamy. Dlatego też doceniam bardzo wypowiedź Oskara Wilde'a: „Nic nie starzeje się tak prędko jak szczęście."

Z mądrości ludowych najbardziej przemawia do mnie powiedzenie, że szczęście jest w nas, a nie koło nas i że szczęścia się nie kupi.

Wybrałam z dostępnej mi literatury to, co odpowiadało moim przemyśleniom, doświadczeniu i uczuciom. Proponuję, żeby słuchacze UTW spróbowali znaleźć to, co odpowiada ich refleksjom i podzielili się nimi z nami.

Maria Niwińska



UTW w ocenie słuchaczy

W zimowym semestrze 2019/20 zwróciliśmy się do naszych słuchaczy z prośbą o wypełnienie krótkiej ankiety, której celem było uzyskanie informacji, jak oceniana jest aktualna działalność UTW i jakie są oczekiwania dotyczące naszej przyszłości.

Odpowiedzi udzieliły 42 osoby – tyle otrzymaliśmy wypełnionych ankiet. Rozdaliśmy ponad 100 sztuk druków, a więc osiągnęliśmy reprezentatywność na poziomie podobnym do frekwencji podczas niejednych wyborów w naszym kraju. Skoro nieco ponad 40 procent uprawnionych może wybierać władze dla wszystkich, to nam chyba wolno na podstawie 42 ankiet wyciągać ogólne wnioski dotyczące UTW. A wyglądają one następująco:

1. Kobiety stanowią 71 proc. ogółu słuchaczy.
2. Największą liczbę słuchaczy stanowią osoby w wieku 67–73 lata. Najmłodsza osoba liczy 60 lat, a najstarsza – 87 lat.
3. Chęć włączenia się w działania na rzecz innych deklaruje 6 proc. respondentów, co może oznaczać, że pozostali słuchacze nastawieni są raczej na bierny odbiór przedkładanych im propozycji zajęć w ramach UTW.
4. W odpowiedzi na pytanie o powód zapisania się do UTW 86 proc. słuchaczy na pierwszym miejscu wymienia chęć uczenia się nowych rzeczy i potrzebę przypominania sobie kiedyś zdobytej wiedzy oraz dalszy rozwój intelektualny. Jako powód drugi 65 proc. słuchaczy podaje, że kierują się potrzebą „wychodzenia" do ludzi i nawiązywania kontaktów międzyludzkich.
5. Słuchacze proponują następującą tematykę wykładów cyklicznych:
   - problemy dotyczące zdrowia w najszerszym tego słowa znaczeniu;
   - problemy dotyczące polskiego życia codziennego na przestrzeni wieków, w tym zwyczajów, obyczajów, kultury, historii, oraz odniesienie porównawcze do innych krajów;
   - zagadnienia dotyczące literatury, szeroko rozumianej sztuki, w tym filmu i teatru polskiego w ujęciu europejskim i światowym;
   - zagadnienia historii polskiej i powszechnej;
   - pojedyncze osoby wymieniają psychologię, politykę, religię, ekologię, filozofię.
6. Słuchacze proponują dobór tematyki wykładów jednorazowych w zależności od potrzeb, które będą pojawiać się w ich życiu codziennym. Najliczniej wymieniają tutaj zagadnienia z dziedziny prawa i praworządności.
7. Ocena obecnego sposobu funkcjonowania naszego UTW:
   - 74 proc. ocenia, że UTW działa dobrze lub bardzo dobrze,
   - 24 proc. ocenia, że dostatecznie,
   - 2 proc ocenia działania UTW jako złe.
8. W odpowiedzi na pytanie o to, co zmieniliby słuchacze w obecnym sposobie funkcjonowania UTW, padły różne propozycje, ale nie tyle dotyczą one samej organizacji pracy UTW, ile zagadnień tematycznych i uwag związanych z relacjami międzyludzkimi. Wszystko niestety na wysokim poziomie ogólności. Do najciekawszych, być może, należą propozycje organizacji, poza wykładami, spotkań z ciekawymi, znanymi ludźmi oraz więcej wyjazdów do placówek kultury i sztuki wysokiej – filharmonii, teatrów, na różne wystawy w galeriach. Padły też uwagi o organizowanie spotkań integracyjnych i tanich wycieczek.

Uwagi z zakresu sfery relacji międzyludzkich dotyczyły:

- organizowania co kadencję wyborów władz, zarządu UTW,
- systematycznego informowania słuchaczy o działaniach władz UTW, w tym o sytuacji finansowej UTW.

Zorganizowaliśmy też spotkanie dyskusyjne dla słuchaczy, którego celem miała być rozmowa o przyszłości naszego UTW. Z przykrością należy stwierdzić, że mimo, iż liczba słuchaczy UTW w różnych okresach liczy średnio około 300 osób, to na spotkanie przyszło tylko kilku słuchaczy.

Dyskutowaliśmy nie tyle o merytorycznej stronie zajęć, a raczej o zasadach funkcjonowania UTW tzn. samorządzie, finansach, pomocy koleżankom z zarządu w administrowaniu biura lub powołania animatora lub menadżera, potrzebie aktualizacji regulaminu funkcjonowania UTW, systematycznego aktualizowania strony internetowej UTW.

Z wszystkimi przedstawionymi powyżej uwagami zapoznały się osoby organizujące działalność naszego UTW i na pewno uwzględnią je w dalszej pracy na rzecz UTW, tak aby odpowiedzieć na oczekiwania słuchaczy.

Mając również na uwadze powyższe, wydaje się, że miło by było, gdyby nasi słuchacze (szczególnie ci deklarujący w ankiecie chęć do zaangażowania się w działania na rzecz innych oraz ci młodsi, pełni energii) czynnie włączali się w pracę na rzecz doskonalenia oferty i formuły naszego UTW.

Opracowanie ankiety i analiza danych:
Teresa Fifielska-Nowak

Zmiany klimatyczne a zdrowie



Wiele mówi się o ochronie zdrowia seniorów czy to obecnie w obliczu koronawirusa, czy to grypy jesienią, o zasadach zdrowego odżywiania i znaczeniu ruchu dla zachowania zdrowia i sprawności psychofizycznej. Podkreśla się rolę profilaktyki zdrowotnej w zakresie chorób układu krążenia i nowotworowych. Mało mówi się o chorobach wynikających ze stresu, w którym żyją seniorzy.

Wszędzie słyszymy o potrzebie leczenia seniorów, ale z dostępem do lekarzy jest problem. Mało mówi się o przyczynach wielu naszych dolegliwości. W ostatnich kilku latach w mediach, w różnych dyskusjach publicznych i naukowych pojawia się problem ocieplenia klimatu, ochrony środowiska przed zanieczyszczeniem i niszczeniem oraz braku polityki globalnej i narodowej w tym zakresie.

Od kilku lat problem ten poruszają specjaliści w dziedzinie nauk związanych z klimatem, organizacje pozarządowe o zasięgu ogólnoświatowym, a nawet pojedyncze osoby. Co jakiś czas odbywają się międzynarodowe konferencje poświęcone zmianom klimatycznym, ale specjaliści przedmiotu twierdzą, że to za mało, że nawet przyjęte tam międzynarodowe ustalenia nie są w poszczególnych krajach rzetelnie przestrzegane.

Co jakiś czas odbywają się w poszczególnych krajach pochody klimatyczne. Biorą w nich udział miliony ludzi w różnym wieku. Ostatnie dwa-trzy lata mogły sugerować, że coś na lepsze zmienia się w ochronie przyrody. Jednak pandemia wywołana koronawirusem odsunęła ten problem na przyszłość. Tu i teraz trzeba się skupić na ratowaniu ludzkiego życia. Ale prace nad powstrzymaniem zmian klimatycznych muszą powrócić, jeśli chcemy przetrwać jako gatunek ludzki.

Według danych Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) w 2000 roku około 150 tysięcy zgonów na całym świecie spowodowały zmiany klimatu, a przewiduje się, że w 2040 roku z tego powodu umrze około 250 tysięcy ludzi. Można się jednak spodziewać, że liczba ta może być wyższa.

Klimat się ociepla, co powoduje występowanie m.in. różnych ekstremalnych zjawisk pogodowych, jak fale upałów, powodzie, huragany, pożary. One również mają wpływ na zdrowie publiczne.

Według naukowców najbardziej narażone na niekorzystne skutki ocieplenia klimatu są osoby po 65 roku życia, osoby mieszkające w miastach, osoby cierpiące na choroby serca i nerek. Problem ten dotyczy też małych dzieci.

Zmiany klimatyczne mogą przyspieszać rozprzestrzenianie się chorób zakaźnych, zwanych chorobami wektorowymi, a przenoszonych przez komary, moskity, kleszcze, gryzonie, wszy, pchły, pluskwiaki. Część tych chorób, jak borelioza i kleszczowe zapalenie mózgu, przenoszone przez rodzime kleszcze, jest właściwa naszej strefie klimatycznej, o czym mówią dane Europejskiego Centrum Zapobiegania i Kontroli Chorób (ECDC). W krajach tropikalnych mogą rozwijać się inne choroby wektorowe, jak gorączka denga, gorączka krwotoczna i szereg innych. Podobno najbardziej zagrożeni tego typu chorobami są turyści, którzy nie są przygotowani do odpowiednich dla danego rejonu zachowań, a mogą roznosić te choroby po świecie, o czym mówią również dane ECDC.

W Polsce w 2019 roku odbyła się w środowiskach naukowych dyskusja na temat wyzwań dla polityki zdrowotnej państwa wynikających ze zmian klimatycznych i niszczenia środowiska. Podkreślano konieczność tworzenia programów ochrony zdrowia przed skutkami ocieplenia klimatu. Jednak choćby były najlepsze, nie zmienią niczego bez zmiany świadomości społeczeństwa. To my wszyscy, mieszkańcy Ziemi w poszczególnych krajach, powinniśmy dbać o to, aby klimat się nie ocieplał, a nasze środowisko nie było przez nas dewastowane.

Każdy z nas może dbać o to, aby segregować śmieci, ograniczać używanie tworzyw sztucznych, przechodzić z ogrzewania węglem na ogrzewanie ekologiczne, nie wypalać traw, chronić zasoby wody w glebie, tzn. nie betonować wszystkiego, nie kosić całej trawy w ogródkach, czyścić rowy, sadzić drzewa i krzewy, które chronią nas przed emisją dwutlenku węgla, ale też zatrzymują wodę. Jednocześnie każdy z nas powinien starać się zdobywać jak najwięcej wiadomości w zakresie ochrony środowiska i troski o swoje zdrowie. Powinniśmy też starać się uczyć, jak chronić zdrowie i życie przed skutkami dewastacji naturalnego środowiska. Pamiętajmy, by unikać przebywania na otwartej przestrzeni podczas upałów. Nie bagatelizujmy wiedzy, że w lasach i na łąkach mogą być kleszcze. Nad stawami i oczkami wodnymi komary. Różne chemikalia i fekalia w wodach po silnych opadach i powodziach. Powinniśmy przestrzegać higieny poprzez mycie i dezynfekowanie rąk oraz systematyczne kąpiele i częstą zmianę bielizny, ubrań, ręczników, pościeli.

Każdy z nas musi być czujny, bo walczymy o ochronę klimatu nie tylko dla siebie, ale i dla następnych pokoleń, jak również o to, by Ziemia przetrwała.

Na podstawie materiałów WHO, ECDC, przedruków artykułów zczasopism naukowych, sprawozdań z sympozjów naukowych i różnych konferencji międzynarodowych, publikowanych w Internecie.

Teresa Fifielska-Nowak



Scena bez Maestro

20 lat temu przyszedł do Domu Kultury w Milanówku młody elegancki mężczyzna w czarnym kapeluszu i pelerynie. Pytał ówczesną panią dyrektor o chór, z którym chciałby współpracować. Na tę chwilę weszłam, żeby uzgodnić okoliczności występowania chóru Cantabile, który wówczas prowadziłam. I tak zaczęła się cudowna, muzyczna przygoda, która zaowocowała licznymi spektakularnymi widowiskami.

Niezapomniany wspaniały show „Pójdźmy wszyscy do stajenki" z udziałem 80 osób. Wystąpił chór Cantabile, chór młodzieżowy, wszystkie przedszkolaki Sióstr Urszulanek, ich rodzice i dziadkowie. Oczywiście jednym z trzech królów był Dariusz Biernacki, który padłszy na kolana wykonał cudownie kolędę „Pokłon Jezuskowi". Na sobie miał wspaniały strój i koronę, którą przywiózł z tournée w Japonii.

Kolejne wielkie widowisko odbyło się 3 maja pt. „Witaj majowa Jutrzenko". Występowały zainspirowane przez pana Dariusza chóry Cantabile i Lacrimosa. Oczywiście najjaśniejszą gwiazdą był niepowtarzalny Maestro, recytujący i śpiewający baryton. Kolejne wspólne działania to 25-lecie chóru Cantabile w Milanówku, uroczystości papieskie po śmierci papieża św. Jana Pawła II, Festiwal Sztuki im. Stanisława Gruszczyńskiego, Europejskie Spotkania Muzyczne i wiele innych.

Darek podejmował kolejne wyzwania, a w ostatnich latach często występował w grodziskim Centrum



Kultury na okolicznościowych uroczystościach z chórem UTW Fermata, jednocześnie promując swój młody narybek śpiewaczy oraz Capellę Milanoviensis. Lubił tę wielką scenę i serdeczną widownię, która zawsze witała Go entuzjastycznie, dodając skrzydeł. 6 stycznia 2019 r. podczas Koncertu Noworocznego chóru UTW Fermata w Mediatece wystąpił gościnnie z Marysią Wdowiak, bawiąc widownię, uroczo i frywolnie wykonując znane operetkowe piosenki, m.in. „Usta milczą, dusza śpiewa", „Wielka sława to żart" i inne.

Często uświetniał różne uroczystości z chórem UTW Fermata zachwycając swym pięknym głosem i kunsztem aktorskim. Był niezwykle ciepłym, serdecznym człowiekiem, na którego wsparcie zawsze można było liczyć.

Pamiętam, jak wystąpił 14 listopada z okazji Dnia Seniora w Centrum Kultury z czterema młodymi gwiazdeczkami. Owacjom i bisom nie było końca.

Widzę wciąż jego szczęśliwą, rozjaśnioną twarz, gdy wchodził na scenę zaanonsowany: „przed nami wystąpi baryton, artysta śpiewak Dariusz Biernacki".

Już nie wystąpi.

10 stycznia 2020 r. odszedł – mam nadzieję – że do lepszego świata.

Alicja Paciorek

Pożegnanie

Darku!
Twoja tragiczna śmierć bardzo nas poruszyła.
Wielkim bólem przeszyła.
Żałobą okryła.

Co się stało?
I kiedy?
Co Ciebie przytłoczyło?
W końcu załamało.

Tylu miałeś znajomych.
A przyjaciół mało?

Dlaczego nie było przy Tobie bratniej duszy,
Która pomogłaby Ci Twoje problemy skruszyć…

Dlaczego nam nie powiedziałeś?
Tylko w samotności cierpiałeś.

Każdy szedł do swojego domu.
Dlaczego nikt Ci nie dopomógł?

Okazało się że Twoje życie
– choć obdarzone tak pięknym głosem –
Było dla Ciebie ciężarem.
A po śmierci ukochanej mamy
– przeklętym losem.

Dlaczego w ostatniej chwili życia
zadałeś sobie tak okrutne cierpienie?

Czy na własne życzenie?

Te wszystkie pytania pozostaną bez odpowiedzi
zabrałeś je ze sobą.
…

Pamięć o Tobie – Darku
w naszych myślach i sercach na zawsze zostanie!

Możemy tylko prosić Boga w modlitwie:
Daj spokój jego duszy.
Bądź miłościwy
Wszechmogący Panie.

◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇

Wspomnienie

Niektórzy twierdzą, że nie ma ludzi niezastąpionych.
To nieprawda.
Są tacy ludzie.
Takim człowiekiem był Dariusz Biernacki

W Milanówku żył śpiewak.
Wspaniały baryton.
Wszyscy podziwiali Go, gdy przepięknie śpiewał.
Wnosił tyle radości.

W naszym chórze UTW Fermata w Grodzisku Maz.
Chętnie i często gościł.

Ale już nie zaśpiewa!
Nie zachwyci kreacją, piękną aranżacją.
Zachowajmy Go w naszej pamięci!
I prośmy Boga – aby zabrał Go do nieba.
Tam Darek będzie pięknie śpiewał.

Już śpiewa!

Barbara Klonowska
z chóru UTW Fermata w Grodzisku Maz.
12.01.2020 r.



Doświadczenie warte przekazania

Obecni seniorzy w zdecydowanej większości należą do pokolenia, którego bezpośrednio nie dotknęła żadna wojna. Są wśród nas osoby, które mogą jeszcze pamiętać pojedyncze zdarzenia z okresu drugiej wojny światowej, ale czas płynie nieubłaganie i jest ich coraz mniej. W 2015 roku osoby powyżej 80 roku życia stanowiły ok. 3,5 proc. ogółu naszych mieszkańców.

W maju 2020 roku minęło 75 lat od zakończenia jednej z najbardziej okrutnych wojen światowych, którą wywołały Niemcy zarządzane przez faszystowskiego przywódcę. W czasie jej trwania oprócz żołnierzy śmierć poniosły miliony cywilnej ludności w ramach zaplanowanej, systematycznie przeprowadzonej akcji eksterminacyjnej.

Historia mówi, że każda polska rodzina straciła w wyniku tego kataklizmu, zwanego drugą wojną światową, kogoś spośród swoich krewnych. Kraj nasz w wyniku tej wojny bardzo się zmienił geograficznie, urbanistycznie, społecznie. Nastąpiły różne przemiany polityczne, społeczne, kulturowe. Ale ich ocenę zostawiam specjalistom przedmiotu. Uważam jednak, że nigdy nie powinniśmy zapomnieć, że globalnie dla naszego kraju lata 1939–1945 były najtragiczniejszymi, najsmutniejszymi. Pomni tego powinniśmy dbać o to, aby każdy rok, miesiąc, dzień, a nawet godzina i minuta były dniami bezpiecznymi, dniami pełnymi pokoju i spokoju, radości i szczęścia.

Cieszyć powinniśmy się każdą bezpieczną chwilą i robić wszystko, aby trwał pokój w kraju, Europie i na świecie.

Powinniśmy pamiętać o przeszłości, ale przede wszystkim iść ku przyszłości. Żeby to zaistniało, wskazane jest, abyśmy wszyscy, jako społeczność, zdobywali i cenili wiedzę, mieli szacunek dla pracy, uczyli się życzliwości, tolerancji dla drugiego człowieka, byli otwarci na kulturę i sztukę.

Myślę, że jako seniorzy, możemy i musimy dzieciom i wnukom przekazywać zarówno nasze dobre, jak i złe doświadczenia, aby następne pokolenia mogły posiłkować się nimi idąc ku lepszej przyszłości.

Czasami może się wydawać, że doświadczenie i wiedza seniorów nie przystają do dzisiejszych czasów, ale tak zawsze było, że kolejne pokolenia negowały poprzednie. Jednak czas uczył, że z wiekiem doceniano wagę tego, czego uczyli rodzice i dziadkowie. I wierzę głęboko, że tak będzie i teraz. Mimo postępu techniki, cyfryzacji, kolejnych lotów w kosmos i całej nowoczesności najważniejszy będzie zawsze człowiek, pokój i słowo – to mówione i to pisane.

Maria Niwińska



Fot. E. Jaszczyński

Zakopiańskie spacery lepsze niż lekarstwa

W dniach 1-11marca br. 27-osobowa grupa słuchaczy UTW wzięła udział w warsztatach zdrowia, które odbyły się w Zakopanem. O atrakcjach i doświadczeniach podczas pobytu w zimowej stolicy Polski pisze Grażyna Rudolf.

Jak przekonuje przewodnik „Zakopane i Tatry Polskie", to nie tylko „Miłość w Zakopanem" jak w piosence. „To wyjątkowe miejsce. Chyba w żadnym innym kraju trudno dostępna miejscowość nie została okrzyknięta jedną z jego stolic. Stało się to za sprawą najwybitniejszych postaci nieistniejącego formalnie państwa, które właśnie tu mogły się spotykać, dyskutować i tworzyć… Wycieczki w Tatry uwieczniane w dziełach literackich i na obrazach, stały się obowiązkowym punktem programu przyjezdnych".

Zakopane jest najwyżej położonym miastem polski. Usytuowane na Pogórzu Spisko-Gubałowskim, w Rowie Podtatrzańskim oraz w Tatrach, nad kilkoma potokami, których wody ostatecznie wpadają do rzeki Zakopianki, obejmuje granicami administracyjnymi część Tatr z najwyższym punktem, którym jest wierzchołek Świnicy – 2301 m n.p.m. Na północy rozciąga się pasmo Gubałówki, a na południu nad miastem góruje Giewont. Obecnie Zakopane liczy ponad 27 tys. mieszkańców, a odwiedza je rocznie ponad 1,5 mln turystów. W tej liczbie również… my!

Po szczęśliwym przyjeździe i odpoczynku, wyruszyliśmy z kijkami na spacer po Równi Krupowej Dolnej i Górnej, która była blisko naszego miejsca zamieszkania. Równi Krupowa Dolna i Górna, największy park miejski o pow. 27 ha, to miejsce o wielu możliwościach – w zimie trasa narciarska biegowa, miejsce dla biegaczy i na spacery z kijkami (my obowiązkowo rano i wieczorem), a w lecie to piękny park z ławkami i drewnianymi leżakami do opalania. Są też ładne kamienne ławki multimedialne, można na nich usiąść i posłuchać góralskiej muzyki, dodatkową atrakcję stanowią ławki drewniane z tabliczkami zasłużonych osób, a także piękna rzeźba w kształcie rozwijającej się róży i rewelacyjne kwietniki „cyrpoki" z wysuwającymi się z nich skrzynkami z kwiatami. To stąd rozbrzmiewa słynny „Sylwester w Zakopanem".

„Liczy się każdy dzień, a czas to miłość" – w myśl tego zwrotu rozpoczęliśmy pobyt w Zakopanem spacerem do Centrum Edukacji Przyrodniczej. Jest to duże edukacyjne miejsce z największą w Polsce makietą Tatr i realistycznymi dioramami, dzięki którym można się przenieść na tatrzańską łąkę, do podziemnej jaskini i w gęsty las. Kino 4D zapewniło niezapomniane wrażenia, dzięki specjalistycznym okularom obraz zyskał trójwymiarowość, czuliśmy podmuchy wiatru, ruchy fotela. Jednym słowem: rewelacja.

Następny dzień to wyjazd kolejką na Gubałówkę i podziwianie zaśnie-

żonych wierzchołków gór, przepiękny widok na Giewont, a po powrocie na dół czekała na nas kolejna niespodzianka, bo nad Gubałówką ukazała się duża tęcza.

Warto też zwiedzić nowoczesną architektonicznie galerię, całą ze szkła, metalu i drewna z dużym tarasowym widokiem na Zakopane i góry.

Po południu przemierzyliśmy kilka kilometrów średnio trudnej drogi spacerkiem po Antałówce, koło Hotelu Radisson i po Bulwarach Słowackiego, podziwiając oczywiście Tatry. Wieczorkiem po kolacji następna atrakcja: idziemy do Aqua Park Zakopane, czyli wielkich kompleksów basenów termalnych pod Antałówką. Baseny na powietrzu, termy siarkowe z temp. Do 40°C, a na zewnątrz temperatura minusowa – świetny relaks. Parę osób chodziło na termy kilkakrotnie, a były też bywalczynie term chochołowskich.

Kolejny dzień i zwiedzamy Pęksowy Brzyzek („brzyzek" to w gwarze góralskiej brzeg, urwisko nad potokiem) i Krzeptówki. Drewniany kościółek wybudowany w 1840 r. pw. Matki Boskiej Częstochowskiej stanowi przykład tradycyjnej ludowej architektury. Przy kościele jest zabytkowa kaplica Gąsieniców. Jednak miejscem szczególnie wyjątkowym jest stary cmentarz na Pęksowym Brzyzku, założony w drugiej połowie XIX w. Miejsce spoczynku znalazło na nim wielu artystów, wspinaczy, ratowników i ojców miast. Jest jedną z najważniejszych nekropolii w Polsce. Zakopane było dla artystów nie tylko wakacyjnym przystankiem, ale i miejscem wybranym, w którym mieszkali, tworzyli i odkrywali Tatry. Wielu z nich w Zakopanem pozostało na zawsze, m.in. Kazimierz Przerwa-


Fot. E. Jaszczyńska

-Tetmajer, Kornel Makuszyński, Władysław Orkan, Stanisław Witkiewicz, Władysław Hasior i inni. Wiele grobów należy również do zasłużonych góralskich rodów. Charakterystyczne drewniane kamienne i metalowe nagrobki są niepowtarzalnymi dziełami sztuki i nadają temu miejscu wyjątkowy klimat. Wiele z nich powstało w pracowni Władysława Hasiora.

Dalsza trasa wiodła nas przez Krzeptówki, jedną z najbardziej znanych dzielnic Zakopanego, kojarzoną najczęściej z Sanktuarium Matki Boskiej Fatimskiej, które zostało wybudowane jako votum za ocalenie życia papieża św. Jana Pawła II po zamachu z 13 maja 1981. Miejsce to nazywane jest polską Fatimą. Historia powstania sanktuarium sięga 1950 r., kiedy osiedli tam księża pallotyni. Na początku lat 60. XX w. na Krzeptówki trafiła oryginalna figura Matki Boskiej Fatimskiej przekazana kardynałowi Stefanowi Wyszyńskiemu przez biskupa z Portugalii, aby pielgrzymowała po Europie położonej wówczas za żelazną kurtyną. Ówczesny biskup krakowski Karol Wojtyła poświęcił figurę, a 26 lat później po jej odnowieniu 21 października 1987 roku św. Jan Paweł II dokonał w Rzymie koronacji. Obecnie Matka Boska Fatimska znajduje się w kaplicy Niepokalanego Serca Maryi. Świątynia została konsekrowana przez św. Jana Pawła II 7 czerwca 1997 w czasie jego VI pielgrzymki do Polski. Na witrażach oraz scenach z drogi krzyżowej zdobiących wnętrze kościoła przedstawiono jego postać. W ogrodzie za kościołem znajduje się ołtarz autorstwa Marka Szali przeniesiony spod Wielkiej Krokwi, gdzie św. Jan Paweł II w 1997 r. odprawił mszę świętą. Warto odwiedzić to miejsce i zadumać się nad życiem.

Zgodnie z naszą dewizą że ruch i zdrowe odżywianie może zastąpić prawie każde lekarstwo, ale żadne lekarstwo nie zastąpi ruchu i zdrowego odżywiania, przemieszczamy się w inne miejsca Zakopanego – to Harenda i Olcza.

„Ten dom powstał z miłości i tęsknoty za własnym miejscem na ziemi. Tu spotykała się międzywojenna zakopiańska bohema. Tu, wśród pachnących nasturcji, odpoczniesz od zgiełku miasta. Usłyszysz też poruszające historie o nas" – tak zapraszali na Harendę Maria i Jan Kasprowiczowie. Faktycznie, mimo krótkiego pobytu w Harendzie można było przemieścić się do świata jakiegoś spokoju, nostalgii i ukojenia.

Jednym z piękniejszych utworów Kasprowicza o tematyce tatrzańskiej jest cykl liryczny sonetów „Krzak dzikiej róży w ciemnych smreczynach" i „Taniec zbójecki". W willi są osobiste pamiątki po poecie i jego żonie, ciekawe meble i obrazy.


Fot. B. Rafalska


Fot. B. Rafalska


Fot. E. Jaszczyńska

Obok domu znajduje się projektowane przez Karola Stryjeńskiego granitowe mauzoleum, w którym pochowany jest Jan Kasprowicz wraz z żoną Marusią. W pracowni Władysława Jarockiego, będącej częścią ekspozycji Muzeum Jana Kasprowicza, odbywają się wystawy młodych artystów z cyklu „Pokolenia", jak ta w 2019 r., pt. „Krokusy na Harendzie". Krokusy są na obrazach jak żywe w pięknym intensywnym liliowo-fioletowym kolorze.

Następnie podążamy do Olczy, aby zwiedzić Sanktuarium MB Objawiającej Cudowny Medalik. Po krótkiej modlitwie w pięknym architektonicznie kościele i rozmowie z księdzem, zaopatrzeni w medaliki, kalendarze i zaproszenie do ponownej wizyty, ruszamy dalej.

W piątym dniu pobytu wjechaliśmy koleją linową z Kuźnic na Kasprowy Wierch, było dosyć zimno i potężne zaspy śniegu. W wagonikach bardzo tłoczno, gros osób stanowią narciarze, którzy po wjeździe na Kasprowy natychmiast ruszają w dół i dlatego na górze nie ma wielkiego tłoku.

Zasypana Świnica, ale my dzielnie podążamy w kierunku jej szczytu, zasypana Stacja Meteorologiczna – my też doszliśmy do niej. To był raj i dzień dla narciarzy, bo tak dużo śniegu dosypało. Wreszcie poczuliśmy zimę. Wracając kolejką po drodze mijaliśmy klasztor Albertynek i Pustelnię Brata Alberta na Kalatówkach.

Następna wyprawa to Droga pod Reglami, która łączy wyloty kilku dolin od Strążyskiej, Doliny Białego pod Wielką Krokiew.

Wielka Krokiew im. Stanisława Marusarza to jeden z architektonicznych symboli Zakopanego. Jej twórcą jest Karol Stryjeński, który w 1922 roku wygrał konkurs na plan zagospodarowania przestrzennego miasta. Odbywają się tu najważniejsze zawody w skokach narciarskich.

Obchodziliśmy też miło Dzień Kobiet, dostałyśmy kwiaty – żółte róże i tulipany ręcznie robione techniką decoupage'u, a wieczorem dla uczczenia lampka wina. Panowie w dniu ich święta również otrzymali drobny upominek i życzenia.

Skoro wspominam decoupage, to nasze uczestniczki pięknie prezentowały się w biżuterii własnej produkcji. Bransoletki, korale, naszyjniki wzbudzały ogólny podziw.

Nasz wyjazd upływał w ciągłym marszu, kolejna wyprawa wiodła do Doliny Kościeliskiej, choć droga niełatwa, bo ślisko, to nasi piechurzy dali radę i doszli. To był naprawdę duży wyczyn, gratulacje dla wszystkich: Zofii Szczęsnej, Eli Jaszczyńskiej, Bogusi i Jurka Durków, Bożenny Jeż, Oli Stobieckiej, Hanny Kotowicz i Marysi Radosz. Tłoczno było i wesoło w schronisku na Ornaku.

Bardzo przyjemny był dzień kiedy poszliśmy na spacer do muzeum Karola Szymanowskiego w willi Atma, pachniało kwiatem tuberozy. Atma to jedyne w świecie muzeum biograficzne Karola Szymanowskiego, herbu Ślepowron, króluje tu fortepian, jest też wiele rzeczy osobistych, pamiątki, obrazy i porcelana w gablotach.

Wracając Krupówkami mijamy neoromański kościół pod wezwaniem Świętej Rodziny. Warto go odwiedzić z uwagi na elementy wystroju nawiązujące do stylu zakopiańskiego, a także boczną kaplicę zaprojektowaną przez Stanisława Witkiewicza. Kościół ten ma status Sanktuarium Najświętszej Rodziny o znaczeniu diecezjalnym.

Przechodzimy obok umieszczonego na wysokim cokole popiersia dr. Tytusa Chałubińskiego (także wg projektu Stanisława Witkiewicza) z siedzącą pod nim figurą Sabały i pomnika hrabiego Władysława Zamoyskiego.

Pieszą wyprawę do Morskiego Oka pokonało tylko trzech śmiałków w tym Zosia Szczęsna. Jezioro zamarznięte i zaśnieżone, za to w schronisku ciepło i gwarno – smaczny ciepły jabłecznik murowany. To była trudna wyprawa dla naszych piechurów.

Ciekawy wykład p. Zbyszka o zdrowym żywieniu zainteresował wszystkich – zdrowe jedzenie to podstawa życia. Podawane mieliśmy tylko jedzenie warzywno-owocowe z dodatkiem kasz lub ryżu. Świeże soki codziennie, większość warzyw i owoców gotowanych lub duszonych, placuszki, naleśniki, pasty, pasztety i wiele innych dań bardzo smacznych i zdrowych. Polecam każdemu taki wyjazd na Warsztaty Zdrowia, każdy wraca odkwaszony, lżejszy o parę kilogramów i z lepszym humorem.

Wjechaliśmy też na Butorowy Wierch, pospacerowaliśmy grzbietem w kierunku Gubałówki, potem zjazd kolejką krzesełkową do Polany Szymoszkowej i spacerkiem do Krupówek. Niektórzy z nas pokonywali dziennie 18 km i więcej. Na Krupówkach można też było wejść do Muzeum Żywych Motyli bądź odwiedzić papugarnię.

Teraz też zamieszkują i odwiedzają Zakopane osoby znane z filmów, telewizji i pierwszych stron gazet. A panna Krysia, która królowała na turnusach nie od dzisiaj i co roku właśnie o tej porze przyjeżdżała tu, do pensjonatu Orzeł, dzisiaj dobiega dziewięćdziesiątki. Podobno jeszcze cztery lata temu oprowadzała turystów po górach.

Rozochoceni, wypoczęci i bardzo zadowoleni wróciliśmy do domów.

Grażyna Rudolf

Od perzu do Perza, od Perza do niezłodzieja, czyli skojarzenia

Była wczesna wiosna 2020 r. Pierwszy ogląd mojego przydomowego ogródka po tej dziwnej bezśnieżnej zimie. Niestety, w trawie aż roi się od perzu. Rozpoczynam walkę z tym ekspansywnym chwastem. Walka to mechaniczna i nierówna, na dłuższą metę skazana na porażkę. Wkurzające! A jednak praca fizyczna daje szansę usłyszenia własnych myśli.

I oto „perz" kojarzy mi się z czasem studiowania i śpiewaniem w chórze Uniwersytetu Warszawskiego. Dyrygentem naszego Chóru Akademickiego UW był w tym czasie Mirosław Perz, miłośnik i badacz licznych zabytków muzyki polskiej, a zwłaszcza okresu średniowiecza.

Śpiewaliśmy wówczas takie perełki, jak „Dobranoc ci, Anusieńku", „Sarabanda", czyli „Przyjmę więzienie", albo „Nie złodziejem, choć kradnę". Miło czasami wrócić do przeszłości, więc odezwałam się do koleżanki z tamtych lat i powspominałyśmy naszą rozśpiewaną młodość. Potem koronawirus pozmieniał wszystkie plany i uziemił nas w małych rodzinnych kręgach.

Po kilku miesiącach mamy ogromną ochotę wyjścia do ludzi. Może jeszcze w zamkniętych pomieszczeniach nie czujemy się w pełni bezpiecznie, ale w plenerze już chyba tak. Wkrótce nadejdzie pełnia lata, a początek tej pory roku to tradycyjne obchody nocy świętojańskiej. To czas sobótki, czas Kupały, Lady, ziół tajemnych. Co to za tradycja?

Sobótka to palone w wigilię świętego Jana ognisko, któremu towarzyszyły tańce i śpiewy dziewcząt. Ten obrzęd wywodzi się z tradycji pogańskich. Zwyczaj znany wszystkim ludom Europy. W Polsce został upamiętniony literacko w XVI wieku przez Jana Kochanowskiego w utworze „Pieśń świętojańska o Sobótce".

Wiadomo, że w Noc Kupały skakano przez ogniska, co miało oczyszczać i chronić przed nieszczęściem. Oprócz tego w czasie najkrótszej nocy w roku wróżono i tańczono, a młode dziewczyny puszczały w nurty rzek wianki. Wianek wyłowiony przez kawalera miał być wróżbą szybkiego zamążpójścia. Tradycje Kupały były tak silnie zakorzenione, że chrześcijaństwo, nie mogąc ich wyplenić, włączyło je do



swoich obchodów. Kościół nadał kupalnocce patrona w postaci św. Jana Chrzciciela i zaczął przypisywać temu świętu chrześcijańskie znaczenie. Kiedyś to była tradycja ognia i wody jako przeciwstawnych żywiołów. Kupała to kąpiel, więc ognie palono na wzgórzach w pobliżu rzeki lub jeziora. Dziewczyny wiły wianki i przystrojone tańczyły wokół ognisk. Było przy tym dużo śmiechu i przekomarzania się z chłopakami. Palono tajemne zioła, które miały przynieść dobre plony, płodność i bogactwo.

Nazwa „Sobótka" i jej pogańskie obrzędy w chrześcijaństwie nawiązują do Liturgii Światła, która inauguruje nabożeństwo Wielkiej Soboty i powinna zaczynać się po zmierzchu. Przed wyjściem z domów tradycyjnie wygaszano wszystkie piece i paleniska. Po uroczystościach wracano do chat niosąc zapalone od ogniska polana, a z nimi światło, które symbolizowało nową, dobrą energię. Oczyszczeniu i płodności sprzyjały różne zioła, takie jak bylica, ruta, mięta, majeranek czy bardzo unikalny nasięźrzał.

Wspólnym tańcom i śpiewom towarzyszyli grajkowie na dudach, gęślach i fujarkach. Śpiewano „Tam na górze ogień płonie, nocel mała, kopiel moja". Wychwalano ognisko rozpalone przez chłopców z sosnowych gałęzi, opiewano tę krótką, czyli małą noc i oczyszczającą kąpiel. Nadaremnie szukano kwiatu paproci, który miał młodym zapewnić bogactwo. Tym poszukiwaniom przeszkadzały jakieś straszne odgłosy, czarne chmury, pioruny i hałasy. Jakieś diabły i demony albo wycie wilków. Nigdy nie udało się znaleźć tego upragnionego kwiatu.

Grupa teatralna Strefy Aktywnego Seniora pod opieką artystyczną pani reżyser Joanny Cichoń miała w planie wystawienie na zakończenie roku sztuki „Sobótki w Czarnolesie". Otrzymaliśmy scenariusz z podziałem na role. Wydawało się, że pandemia zniweczy plany, więc prace nad sztuką praktycznie się nie odbywały. Czasami sporadycznie spotkało się w komunikatorze ZOOM kilka osób, ale „bez napinki" – jak to teraz młodzi mówią.

Niedawno okazało się, że jest szansa. Potem potwierdzenie od pana Marcina Mazura. I wreszcie ziściło się: wystawiliśmy nasze „Sobótki..." 27 czerwca na Stawach Walczewskiego.

Ja w tym przedstawieniu gram rolę szlachcica Stanisława, który stale coś krytykuje i różnym osobom przypina łatkę, ale w szczególności śpiewa piosenkę „Nie złodziejem, choć kradnę", w której naigrywa się z młodej dziewczyny. Skradł jej pocałunek. Czy to znaczy, że jest złodziejem? Takie to domknięcie moich wczesnowiosennych skojarzeń z perzem.

Grażyna Kwaśniewska

Co nam w duszy gra



Rzeczka Mrowna

Przez zielone pola i pachnące łąki,
wioski ciche, zdumane,
małe uliczki sennego miasteczka,
przepływa mała, urocza rzeczka.

Płynie pośród drzew wysokich,
naraz z oczu nam znika.
Do Putki szemrząc wolno przenika,
lecz kiedy do miasta dopływa,
to już zmęczona podróżą bywa.

Zamyślona, spokojna, płynąc wody swe zbiera,
przepływa przez stawy i Park Lipnera,
później podziwia nasz Grodzisk zapomniany,
taki uroczy i naprawdę kochany.

Dziś to już jest historia,
sentymentalne wspomnienia.
Miasto zmieniło swoje oblicze,
lecz rzeczka czaru do dziś nie zmienia.

Przepływa przez miasto,
ku Polfie wesoło płynie.
Pod siedmioma mostami
z oczu nam ginie, a już niespodziewanie
obok Gór Szwedzkich przepłynie.

Pożegna chlewińskie łąki zielone,
wierzby płaczące nad brzegami uśpione.
Tu nad tą rzeczką się urodziłem,
tu na pierwsze randki z dziewczynami chodziłem.

Tu nad tą rzeczką pierwsza młodość moja,
była radosna oraz szczęśliwa.
Dziś wiem dokładnie kochani,
gdzie są mojej Mrowny źródła,
i skąd ona wypływa.

Bernard Maciejewski
2.03.2011 r.

Grodziska WKD

Dla naszego miasta to duma i gratka,
wozi nas od przedwojny kochana wukadka.
Jedzie od Grodziska do naszej stolicy,
przystanków na trasie diabeł nie policzy.
Wsiadaj do wagonu, miej bilet przy duszy,
WKD z Radońskiej zaraz w podróż ruszy.
Niech się cieszy serduszko, dusza oraz głowa,
niech żyje Warszawska Kolej Dojazdowa.
Kursuje dokładnie w niedzielę i święta,
jeździ co godzinę, każdy to pamięta.
Tak mówią w Grodzisku – kto ma w głowie olej,
idźże do roboty, kolego, na kolej.
Do emerytury w zawodzie się trzyma,
dumna z kolejarza jest cała rodzina.
Nawet Inter City dziś przy niej się chowa.
Niech żyje Warszawska Kolej Dojazdowa!
Stary dworzec – Radońska – uroku dodaje,
niech przykład z nas biorą Unii wszystkie kraje.

Bernard Maciejewski
3.03.2016 r.



fot. WKD

Zapisy na Uniwersytet Trzeciego Wieku

We wrześniu 2020 roku ruszają zapisy na nowy rok akademicki i XXiX semestr jesienno-zimowy. Uroczysta inauguracja odbędzie się 1 października w Mediatece.

Zapraszamy seniorów na dyżury do biura w Centrum Kultury (I piętro) od września w każdy wtorek i piątek w godz. 10:00-12:00. Szczegóły będą dostępne na www.utw-grodzisk.pl oraz na Facebooku.

Senior i TY *Magazyn Uniwersytetu Trzeciego Wieku w Grodzisku Mazowieckim*

Wydawca:
EUROPA I MY
Stowarzyszenie Europa i My
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 Gminy Grodzisk Mazowiecki w ramach realizacji zadania publicznego.