

Senior i Ty

Nr 18 ■ czerwiec 2018



Magazyn Uniwersytetu Trzeciego Wieku w Grodzisku Mazowieckim

Drodzy Słuchacze!

Po rocznej pracy nadszedł dla nas oczekiwany z utęsknieniem, czas wakacji. Niech te wakacje przyniosą słoneczne dni, radość z nowych znajomości i przygód.

Wykorzystajmy je na zabawę, wypoczynek w ogrodzie lub na plaży. Na pobyt w lesie, w górach lub nad jeziorami. Liczymy na to, że gdy spotkamy się w październiku wszyscy będziemy wypoczęci, zdrowi, szczęśliwi. Pełni zapału do kolejnego roku nauki. Do zobaczenia!



Nadal czekamy na propozycje

W mijającym roku mieliśmy ambitny plan przeprowadzenia ankiety dotyczącej aktualnej i przyszłej oferty naszego UTW. Wyniki miały pomóc prowadzącym w przygotowaniu propozycji na następny rok. Niestety, w badaniu udział wzięły tylko 22 osoby, co daje około 8 proc. ogółu słuchaczy, więc trudno mówić o próbie reprezentatywnej.

Wśród ankietowanych 4 osoby są słuchaczami od roku, jedna osoba – od 2 lat, trzy osoby mają czteroletni staż, po jednej osobie reprezentuje grono osób, które uczęszcza na nasze zajęcia od 5, 7, 9 i 12 lat, dwie osoby mogą pochwalić się ośmioletnim doświadczeniem, zaś pięć osób z naszej uczelni korzysta od 10 lat.

Informacje uzyskane od takiej liczby i takiego przekroju ogółu badanych nie są ani reprezentatywne ani diagnostyczne. Tym bardziej

że część ankietowanych na niektóre pytania nie udzieliła żadnej odpowiedzi.

W świetle tego zwracamy się do ogółu słuchaczy, aby byli uprzejmi przemyśleć przez wakacje swoje oczekiwania i propozycje pod adresem prowadzących UTW. Można zgłaszać wszelkie sugestie przyczyniające się do podniesienia poziomu UTW, łącznie z propozycjami zmian organizacyjnych, bo każda uwaga jest cenna. Chodzi bowiem nie

o krytykanctwo, ale o merytoryczną konkretną dyskusję.

Osoby ankietowane wymieniły następujące propozycje tematów wykładów: medycyna, bieżąca historia i polityka, tematyka krajoznawcza, psychologia, sztuka, prawo, spotkania z ciekawymi ludźmi, religioznawstwo. Myślę, że osoby opracowujące harmonogram wykładów będą się tymi danymi poślikować.

Teresa Fifińska-Nowak



Dotacje dla każdego



W powiecie grodziskim kolejny raz ruszył konkurs Działaj Lokalnie. Na działania społeczne aktywizujące mieszkańców organizacje pozarządowe i grupy nieformalne mają szansę otrzymać do 6 tys. zł. Wnioski można składać do 18 czerwca br.

Działaj Lokalnie to program Polsko-Amerykańskiej Fundacji realizowany przez Akademię Rozwoju Filantropii w Polsce oraz Stowarzyszenie Europa i My. Głównym celem Programu jest wspieranie i aktywizowanie lokalnych społeczności na terenach wiejskich i w małych miastach. Służą temu projekty obywatelskie, które mają pobudzać aspiracje rozwojowe i poprawiać jakość życia oraz przyczyniać się do budowy kapitału społecznego.

Stowarzyszenie Europa i My jako Ośrodek Działaj Lokalnie od 2006 roku dofinansowało już ponad 130 projektów, przekazując na ich realizację blisko 400 tys. zł. W tym roku na terenie powiatu grodziskiego pula na dotacje wynosi 55 tys. zł. Program Działaj Lokalnie jest swego rodzaju szkołą dla animatorów inicjatyw lokalnych, dzięki której przyszli lokalni liderzy odkrywają, a później jak

najpełniej rozwiną swój potencjał. Zachęcamy do udziału w programie także seniorów. Chcemy, aby Wasze wieloletnie doświadczenie i wiedza były przekazywane następnym pokoleniom. Szczególnie ważne jest to dziś, w roku obchodów 100-lecia odzyskania niepodległości.

– Dofinansowujemy bardzo różne projekty. Ciekawe warsztaty zarówno dla dzieci, jak i dorosłych, warsztaty fotograficzne, zajęcia edukacyjne, wystawy, projekty nawiązujące do lokalnej historii lub okolicznej przyrody, projekty sportowe, renowacje lub budowę miejsc spotkań integracyjnych. Wszystko zależy od potrzeb środowiska i pomysłu – mówi Ewa Owczarek, koordynator programu.

W minionym roku wśród beneficjentów znalazł się Chór UTW Fermata, który przygotował jeden z zakwalifikowanych do dotacji pro-

jektów. Równie ciekawe i cieszące się dużym powodzeniem były propozycje Ochotniczej Straży Pożarnej w Skutach, która przez kilka lat zbierała informacje na temat dawnych zwyczajów mieszkańców i historii okolicy.

Różne pomysły i przykłady zrealizowanych już działań można znaleźć na stronie <http://dzialajlokalnie.pl/projekty>, zawierającej bazę projektów z 17 lat działania konkursu Działaj Lokalnie

Każdy grantobiorca może otrzymać dotację w wysokości do 6 tys. zł na działania trwające od 3 do 6 miesięcy, tj. od 1 lipca 2018 do 31 grudnia 2018 r. Wnioski można składać wyłącznie za pomocą generatora wniosków znajdującego się na stronie <http://system.dzialajlokalnie.pl/>. Termin składania wniosków upływa 18 czerwca 2018 r. Skontaktuj się z nami. Pomogemy wypełnić wniosek, podpowiemy jak zaplanować działania. Telefonicznie pod nr. 725 022 233 lub 606 131 593 albo mailowo: owczarek@europaimy.org

SEiM

SPOŁECZ-link pomoże, wzmocni i poszerzy

W powiecie grodziskim jest ponad 180 organizacji pozarządowych, ale statystycznie tylko co czwarta z nich prowadzi w miarę stałą działalność. Większość nie ma pracowników, nie ma dostępu do aktualnych informacji na temat przedsięwzięć z terenu powiatu, nie wie, jak pozyskać środki na działania, nie posiada zaplecza biurowego. Te, które aktywnie działają, często robią to w pojedynkę. Czas to zmienić.

Stowarzyszenie Europa i My uzyskało dofinansowanie ze środków Województwa Mazowieckiego na realizację projektu SPOŁECZ-link – Grodzkie Centrum Obywatelskie.

Jego głównymi zadaniami są:

- wspieranie rozwoju obywatelskiego społeczeństwa,
- zwiększenie zaangażowania mieszkańców w działalność obywatelską,
- wzmocnienie potencjału NGO,
- poszerzenie wiedzy i kompetencji umożliwiających prowadzenie działań,
- organizacja szkoleń „szytych na miarę”,
- wzmocnienie i utrwalenie procesów sieciujących,

- pomoc w komunikacji między organizacjami i grupami nieformalnymi.

– Zależy nam na szerokiej komunikacji – mówi Daniel Prędkowicz ze Stowarzyszenia Europa i My. – W naszym powiecie jest wiele organizacji, które niejednokrotnie działają jak samotne wyspy. Chcemy ponownie spróbować zbudować mosty między tymi wyspami. Mamy nadzieję, że dzięki temu organizacje będą współpracowały i pomagały sobie w rozmaitych przedsięwzięciach.

Działalność Grodzkiego Centrum Obywatelskiego skierowana jest nie tylko do istniejących już NGO, ale także osób, które dopie-

ro myślą o zaangażowaniu społecznym. Od czerwca można skorzystać z porad konsultanta, dowiedzieć się, co aktualnie dzieje się w naszej okolicy, w jakie działanie można się włączyć, czy gdzieś potrzeba wolontariackiej pomocy, a może ktoś ma podobne cele i wspólnie można zrealizować więcej. Aby taka wymiana informacji miała pełniejszą formę, SPOŁECZ-link organizuje spotkania sieciujące, które pomogą budować sieć i partnerstwo.

Zapraszamy na nasze spotkania i szkolenia. Więcej informacji już wkrótce na stronach www.europa-imy.org oraz www.grodzisk-ngo.pl

SEiM



Senioralne Mazowsze

W lutym i w marcu uczestniczyłam z ramienia grodzkiego UTW w spotkaniach informacyjno-szkoleniowych, organizowanych przez Mazowieckie Centrum Polityki Społecznej. Przy instytucji utworzono Wydział ds. Polityki Senioralnej.

W ramach spotkania lutowego przedstawiciele Komendy Wojewódzkiej Policji z Radomia omawiali stan bezpieczeństwa seniorów na drodze. Zdaniem referentów ze statystyk wynika, że wzrasta liczba różnych zdarzeń drogowych z udziałem seniorów. Mimo że seniorzy statystycznie jeżdżą wolniej niż pozostali kierowcy, cechuje ich wysokie poczucie odpowiedzialności oraz doświadczenie, skutki starzenia się organizmu osłabiają wzrok, słuch, czas reakcji i koncentrację oraz podzielność uwagi i sprawność ruchową. Seniorzy przyjmują różne leki, które mogą obniżać samokontrolę. Jeśli do tego dodać nader częsty brak życzliwości ze strony młodszych użytkowników dróg, okazuje się, że senior staje się czasami przyczyną lub sprawcą zagrożenia na drodze. Dlatego policja zamierza wprowadzić do realizacji projekty mogące wspomóc bezpieczeństwo. Hasło jednego z nich brzmi: „Senior – Zdrowie – Bezpieczeństwo. I ty kiedyś będziesz seniorem”, inny projekt zostanie wdrożony pod nazwą „OKO”, a dzięki niemu będzie można zbadać swój wzrok, a także na specjalnym urządzeniu obserwować

różne hipotetyczne zagrożenia na drodze.

Na spotkaniu tym omawiano również zasady pisania projektów ukierunkowanych na różne rodzaje aktywności dla seniorów i zasady zdobywania funduszy na ich realizację. Możliwości zdobycia funduszy jest sporo, ale napisanie przez seniora projektu spełniającego wszystkie wymagania formalne, wymaga sporej wiedzy, m.in. ekonomicznej.

I powtórzę tutaj to, co podnoszę na posiedzeniach m.in. Rady Seniorów: przez odpowiednie władze powinna być powołana osoba, która pełniłaby rolę pełnomocnika ds. seniorów na terenie miasta i gminy i koordynowała pracę wszystkich stowarzyszeń, fundacji, organizacji zrzeszających seniorów i działających na ich rzecz. Seniorzy zaś muszą z taką osobą współpracować w zakresie tematów merytorycznych.

Warto pamiętać, że definicja „seniora” zakłada, że do tej grupy wiekowej zaliczają się osoby liczące lat 60+.

Spotkanie marcowe nawiązywało do 43. rocznicy powstania ruchu UTW w Polsce. Odbывało się pod patronatem Urzędu Marszałkowskiego i w jego siedzibie. Z życzeniami wystąpiła wicemarszałek województwa mazowieckiego Elżbieta Lanc i dyrektor Centrum Polityki Społecznej Artur Pozorek.

Jak zawsze w takich sytuacjach mówiono o potrzebie istnienia UTW, o ich roli oraz o wspieraniu tego rodzaju aktywności społecznej. W części merytorycznej pracownicy ds. polityki senioralnej mówili o tym, co uniwersytety już robią.

Aktualnie na Mazowszu jest zarejestrowanych 107 UTW, które zrzeszają około 18 tysięcy słuchaczy. Większość mazowieckich UTW działa w ramach domów kultury i przez nie jest obsługiwana. Niektóre działają jako samodzielne fundacje

lub stowarzyszenia, ale wspierane są przez pracowników domu kultury i wyznaczonego pracownika urzędu samorządowego z danego terenu. Pojedyncze działają przy bibliotekach i wtedy wspierają je pracownicy biblioteki. Największy wysiłek organizacyjny towarzyszy działalności UTW, gdy uniwersytet pozbawiony jest wsparcia placówek publicznych i istnieje jako jedna z form aktywności stowarzyszenia patronackiego. Zwykle UTW jest wówczas tylko jednym z obszarów zainteresowania danej organizacji, nie zawsze priorytetowym. Mazowiecki samorząd planuje rozwijać różne formy aktywności i temu celowi poświęcone były warsztaty dotyczące różnych sposobów rozwijania aktywności lokalnej. Urząd Marszałkowski planuje również różne spotkania o zasięgu wojewódzkim, jak spartakiady sportowe, przeglądy zespołów artystycznych działających przy UTW, pikniki tematyczne. Deklarowana była też pomoc w poszukiwaniu wykładowców, czemu służył ma nawiązanie współpracy z PAN.

Efektom spotkania było wypracowanie zasad współpracy środowisk UTW z mazowieckim samorządem i Mazowieckim Centrum Polityki Społecznej. Do tej współpracy wybrano osiem osób, które będą reprezentować nasze interesy. Gremium to przyjęło nazwę „Mazowieckie Forum Uniwersytetów Trzeciego Wieku”. Czterech członków Forum wejdzie w skład Mazowieckiej Rady Seniorów, która powstaje przy Marszałku Województwa Mazowieckiego.

Wygląda na to, że władzom województwa mazowieckiego zależy na losie seniorów, na wykorzystaniu ich wiedzy i doświadczenia zawodowego i życiowego. Czynione są starania, aby seniorzy nie czuli się odrzuceni, ale aby mogli rozwijać się intelektualnie, kulturalnie i fizycznie. Ale to od seniorów zależeć będzie, na ile wykorzystają ofertę władz i na ile będą z nią współpracować w terenie.

Teresa Fifińska-Nowak





Wykłady w letnim semestrze 2018

Myślę, że wykłady bieżącego półroczia były o bardzo różnorodnej tematyce. Jest to ciekawe założenie, bo może zaspokoić oczekiwania i zainteresowania wszystkich słuchaczy. I tak na pewno było, bo potwierdzali to oni w indywidualnych rozmowach po zajęciach.

Dokonując analizy tegorocznych zajęć kieruję się własnymi odczuciami, wiedzą, zainteresowaniami czy doświadczeniem. Liczę na to, że może ktoś z czytelników zechce napisać swoje uwagi – choćby w formie polemiki.

Spotkanie z panem Krzysztofem Kietczarem i panią Teresą Kuną-Kramarską poświęcone było twórczości Wojciecha Młynarskiego. Usłyszeliśmy kilka encyklopedycznych zdań o mistrzu Młynarskim, a prezenter wygłosił parę nie najwyższego lotu anegdotek i coś zaśpiewał, a towarzysząca mu pani Teresa Kuna-Kramarska odśpiewała kilka nijakich piosenek. Nie miało to wszystko nic wspólnego z twórczością Wojciecha Młynarskiego.

Część słuchaczy była zainteresowana, a nawet zafascynowana wystąpieniem pani Grażyny Zielińskiej. I nie chodzi tu o informacje o odzyskiwaniu polis, czym zajmuje się ona zawodowo, ale jej opowieścią o uzdrowieniu z choroby, jaką jest stwardnienie rozsiane (SM).

Pani Zielińska napisała o swoim uleczeniu trzy książki, w których opowiedziała o stosowanych przez nią metodach rehabilitacji medycznej, ale i o duchowym nastawieniu, wierze i religii w walce z niedyspozycją fizyczną, która towarzyszy takiemu schorzeniu.

Pani Anna Katarzyna Kłosowska w ramach swojego wykładu mówiła

o Dubaju. O jego powstaniu, architekturze i bogactwie mieszkających tam ludzi. Wykład ilustrowany był zdjęciami, które w części były wykonane przez nią w czasie pobytu w tym jednym z najbardziej dziwnych i bogatych miast świata.

Pani dr Ewa Zawadzka-Kowalska, znana nam już z innych ciekawych wykładów z zakresu historii sztuki, zajęła się tym razem historią plakatu. Wykład ten nie był tak interesujący, jak poprzednie. Otrzymane informacje były rzeczowe i ilustrowane raczej rzadko publikowanymi zdjęciami, ale dało się wyczuć, że plakat nie jest pasją pani doktor. Z wypowiedzi słuchaczy z którymi się zgadzam, wynika, że liczyliśmy na więcej informacji o znanej w świecie „polskiej szkole plakatu”.

Większości słuchaczy z którymi rozmawiałam bardzo podobał się wykład dotyczący Sulejmana Wielkiego i tureckiego wspaniałego stulecia. Pan dr Zbigniew Dembowski wykazał się znakomitą znajomością tematu.

Niezawodny okazał się pan redaktor Igor Pogorzelski, który wygłosił, przeplatany piosenkami, wykład o twórczości i artystycznym życiu a raczej dorobku, Zbigniewa Wodeckiego.

Ciekawość wzbudził wykład dr. hab. Bartłomieja Walczaka o historii cza-

rownic i wiedźm – szczególnie polskich. Wszyscy niby coś o tym wiemy, ale nie z naukowo – badawczego punktu widzenia. Wykładowca legendy ujmował naukowo, jako że niestety nie wszystko w tym temacie jest legendą, a rzeczywistość była i straszna i smutna, ale raczej nie śmieszna, jak mogłoby się nam wydawać z dzisiejszego punktu widzenia.

Wykłady pani prof. Anny Nasiłowskiej ukazały nam nowy obraz historii literatury. Według współczesnego ujęcia historii literatury trzeba na nią patrzeć przez pryzmat odniesienia jej roli do współczesności i patrzeć na przeszłe dzieła literackie przez ich współczesne pojmowanie. Nietypowy był też wykład pani profesor o Marii Pawlikowskiej – Jasnorzewskiej, gdzie mówiła o poetce i jej twórczości a w rzeczywistości mówiła o współczesnym odbiorze poezji i życia poety.

Wykład dr Piotra Lichacza o filozoficznym ujęciu nadziei uświadomił nam, że całe nasze życie jest nadzieją, niezależnie w co czy w kogo wierzysz, bo już sama istota nadziei jest rodzajem życia.

Mam przekonanie, że wszyscy otrzymaliśmy jakąś dawkę wiedzy, którą zapamiętamy na zawsze i to było celem doboru wykładów

Teresa Fifielska-Nowak



Dobro często wraca

Zważyłam nasz zbiór nakrętek. Dzięki Wam udało się zebrać ich prawie 20 kilogramów. Kończy się już nasz rok akademicki, więc postanowiłam przekazać dwa duże worki pani Justynie.

Spotkanie z panią Justynką i jej siostrą – panią Magdaleną to ogromna przyjemność kontaktu z serdecznymi i promiennymi pozytywną energią osobami.

– Jestem osobą niepełnosprawną w wyniku porażenia mózgowego. Pomaganie dzieciom w śpiączce daje mi niesłuchaną satysfakcję – mówi pani Justyna. Sledzi Klinikę Budzik od czasu jej założenia, czyli od pięciu lat. Przed dwoma laty do kliniki po zatrzymaniu krążenia trafiła mała dziewczynka Joasia Mierzwa. Wtedy to pani Justyna poruszona tragedią dziecka rozpoczęła zbieranie nakrętek, aby zapewnić dziewczynce rehabilitację. W audycji „Daj

siebie innym” w naszym Radiu Bogoria wyartykułowała prośbę o włączenie się do działania.

Stopniowo akcja zaczęła zataczać coraz szersze kręgi i to nie tylko w Grodzisku. Do zbiórki włączyła się pani Ilona z warszawskiego Bemowa. Zainicjowała zbiórkę w pobliskich szkołach, przedszkolach, sklepach i urzędach, jak również podjęła się odbierania nakrętek od pani Justynki. Zawozi je do skupu.

Pani Justyna z dumą stwierdziła, że z jej inicjatywy zebrano w różnych źródłach już prawie dwie tony tego cennego surowca.

Akcja zbiórki nakrętek nieoczekiwanie odmieniła też ży-

cie pani Justynki, bo spotkanie pani Ilony zaowocowało przyjaźnią. Dzięki tej znajomości bardziej mobilizuje się do rehabilitacji i gimnastyki, dostała specjalistyczny wózek i krzesło. Dała się też przekonać do trudnej wizyty u stomatologa.

Pani Justyna ze wzruszeniem mówi, że dobro, jakie daje się ludziom, bardzo często wraca do ofiarodawcy.

Więcej o sytuacji pani Justyny i jej siostry Magdy, a także jej o marzeniach, spotkaniu z Joasią i jej drugim podopiecznym można przeczytać na naszej stronie internetowej: utw-grodzisk.pl

Grażyna Kwaśniewska

Eurotunel, Londyn, Poczdam

Z humorem i wielkim zaciekawieniem wyjechaliśmy do Londynu. Dojazd do Eurotunelu przebiegł sprawnie – podziwialiśmy piękne krajobrazy, soczystą zieleń traw, kwitnące drzewa owocowe i kwiaty.

Jazda Eurotunelem to czysta przyjemność. Po szybkiej w miarę odprawie do pociągu: cicho, szybko, około 35 minut, i jesteśmy Anglii w Dover. Potem przejazd do Londynu, też w miarę sprawny. Czas wypełniony obserwacją obcego dla nas terenu. Londyn – miasto położone nad Tamizą, zamieszkałe przez ponad 10 milionów ludności różnej narodowości żyjących zgodnie.

Przez miasto przemierza się tłum turystów. Zgromadzenia pod każdym zwiedzanym obiektem.

Londyn – stolica Imperium, potęgi morskiej i kolonialnej. Szczyci się piękną nowoczesną zabudową, wysokimi biurowcami, apartamentowcami o dziwnych nazwach: ogórek, jajko, tarka, klubami, centrami handlowymi, wielkimi centrami finansowymi.

Dla miasta projektują najlepsi projektanci. W mieście jest dobra komunikacja, metro, piętrowe czerwone autobusy, ale też duże korki.

Na naszym szlaku turystycznym znalazły się:

- Opactwo Westminsterkie – miejsce spoczynku, koronacji królów, ślubów królewskich i innych uroczystości. Liczne sarkofagi, tablice pochówku najważniejszych obywateli świata.

- Most Westminsterki – spacerowaliśmy podziwiając rzekę i liczne maryny dla statków i stateczków w centrum miasta.

- Parlament ze słynnym zegarem Big Ben oraz Downing Street – siedziba premierów brytyjskich.

- Kolacja w dzielnicy chińskiej Soho, precudnie udekorowanej tysiącami pomarańczowych balonów ze smokami i lampionami – wesoło i pięknie. Dzielnicę odwiedzają rzesze ludzi – turyści i mieszkańcy. Restauracja – wielopoziomowa, przyjemna. Menu różnicowane. Wiele potraw. Wygodna obsługa – duży stół, a na nim okrągły, mały, obrotowy. Próbo-

waliśmy konsumpcji pałeczkami – ciekawe wspomnienia.

- Pałac Buckingham – rezydencja królewska, bramy pozłacane, duży park. Spacer po St. James Park, Trafalgar Square z Kolumną Nelsona. W mieście jest dużo pomników, rzeźb, kolumn i mnóstwo parków.

- National Gallery – imponująca kolekcja malarstwa europejskiego, w tym impresjoniści. Można nasycić oko i psychikę pięknem na długo.

- Spacer po Piccadilly Cirkus. Na koniec dnia przejażdżka na London Eye – największe na świecie diabelskie koło – znak trzeciego tysiąclecia. Przepiękne widoki, komfortowo – polecam każdemu.

- Covent Garden – słynna opera i teatr królewski.

- Miejsca pracy członków rodziny królewskiej.

- Londyńska Tower of London, a w niej Skarbiec Koronny, gdzie przechowywane są korony, miecze naczynia wysadzane brylantami i drogimi kamieniami.

- Most Tower Bridge, spacer przez City – dzielnicę londyńskiej finansjery, aż do St. Paul's Cathedral.

- Oxford Street – centrum handlowe Londynu.

- Katedra Św. Pawła, zabytek z XVII wieku. Też miejsce ślubów rodziny królewskiej (ślub księcia Walii – Karola Windsora i lady Diany Spencer). Duży kościół – wewnątrz wiele sarkofagów i tablic nagrobnych. W podziemiu znajduje się Pantenon zasłużonych osób i kawiarnia.

- Objeżdżaliśmy autokarem najważniejsze miejsca w Londynie. Wieczorem rzuca się w oczy piękne, nietuzinkowe oświetlenie kawiarni i restauracji.

- Muzeum Figur Woskowych – Madame Tussaud. Można dotknąć, zrobić zdjęcie z idolami. Ładnie ubrana, piękna suknia z perełkami, naturalna Diana oraz Rodzina Królewska, aktorzy – przystojny George Clooney, sportowcy, piosenkarze i politycy.

- Ciekawa jazda czarnymi londyńskimi taksówkami z muzyką i filmem historycznym o Anglii oraz film 4d, jeszcze w Muzeum.

Wyjeżdżając z Londynu, widzieliśmy udekorowane ulice flagami An-



glii – na ślub wnuka Królowej Elżbiety – Harry'ego. O gadżetach związanych z rodziną królewską nie wspomnę. Trzeba być na miejscu i to zobaczyć.

Po przyjeździe do Holandii poprzez Eurotunel, Rotterdam, Amsterdam, dotarliśmy do największego na świecie ogrodu z kwitnącymi roślinami cebulowymi. Jest to jedna z największych wiosennych atrakcji w Holandii.

Ogród Keukenhof w miejscowości Usse rozciąga się na obszarze 32 ha i rozkwita wiosną ponad 7 milionami kwiatów takich jak tulipany, krokusy, hiacynty, żonkile i narcyzy. Uroda dywanów kwiatowych, różnych gazonów kwiatowych zapiera oddech, cieszy oko i wywołuje zdziwienie. W pawilonach wystawowych pokazano piękne kompozycje storczyków. Nad ogrodem króluje zabytkowy drewniany wiatrak – symbol Holandii. Spod niego rozpościera się piękna panorama na ogród.

Liczne kolorowe drewniane chodaki (saboty) różnej wielkości są tu do kupienia. Duże do zdjęć i dekoracji w ogrodzie.

Po Holandii był Poczdam i zwiedzanie pałacu i parku Sanssouci. Była to letnia rezydencja Fryderyka Wielkiego. Dobrze utrzymany pałac z dużym ciekawym ogrodem, w którym znajdują się winnice. W pałacu znajdują się też motywy winorośli. Przyjazd do nowego ogrodu, przejście po nim. Zwiedziliśmy też Pałac Cecilienhof oraz kolonię osadników rosyjskich Aleksandrowka, drewniane domki wykorzystane jako muzeum.

Sławną dzielnicą holenderską w Poczdamie szczyci się wieloma antykwariatami, restauracjami i kawiarenkami.

W Poczdamie są piękne, czyste i estetyczne dzielnice mieszkaniowe. Dobrze zaprojektowane domy, ogrody i ogródki przy nich.

Pomimo zimnej pogody, naszpikowani wiedzą, widokami, w dobrych nastrojach wróciliśmy wieczorem do Grodziska Mazowieckiego.

Grażyna Rudolf



Piramida Cheopsa, a system miar długości w Wielkiej Brytanii

Często zastanawiało mnie, skąd wzięły się tak dziwne jednostki oczywiste. Jak powstało coś tak dziwnego? Zacząłem zgłębiać temat.

Naszą jednostkę metryczną równą 1 metrowi zdefiniowano w następujący sposób: metr – jednostka podstawowa długości w układzie SI. W myśl definicji zatwierdzonej przez XVII Generalną Konferencję Miar w 1983 jest to odległość, jaką pokonuje światło w próżni w czasie $1/299\,792\,458$ s.

Brak więc informacji, dlaczego wybraliśmy taką, a nie inną długość tej jednostki. Podana definicja umożliwia jedynie odtworzenie tej jednostki w dowolnym miejscu przez zainteresowaną osobę. Nie wiadomo jednak, skąd się wzięła, dlaczego taka, a nie inna, i kto ją zaprojektował. Z jednostkami używanymi w krajach anglosaskich jest podobnie, a podane definicje są żenujące, np.: początkowo mila oznaczała 1000 kroków podwójnych, a cal to potrojona długość średniego ziarna jęczmienia. W oparciu o takie definicje bardzo trudno byłoby prowadzić wymianę handlową.

Ludzie do tej pory korzystają z tych jednostek, ale zagubili informacje o ich genezie. Tytuł artykułu na pierwszy rzut oka wydaje się dość dziwny ze względu na odległość dzielącą piramidę od Wysp Brytyjskich i czas powstania.

Piramida zbudowana była około 2560 lat p.n.e., a w 43 roku n.e. cesarz rzymski Klaudiusz utworzył prowincję Brytania i próbował ucywilizować podbity teren.

Mimo tych różnic w odległości i czasie pokażę, co, moim zdaniem, łączy te dwie rzeczy. Zarówno piramidę Cheopsa, jak i system miar anglosaskich, zaprojektował ten sam twórca. W obu tych przypadkach zastosował ten sam pomysł.

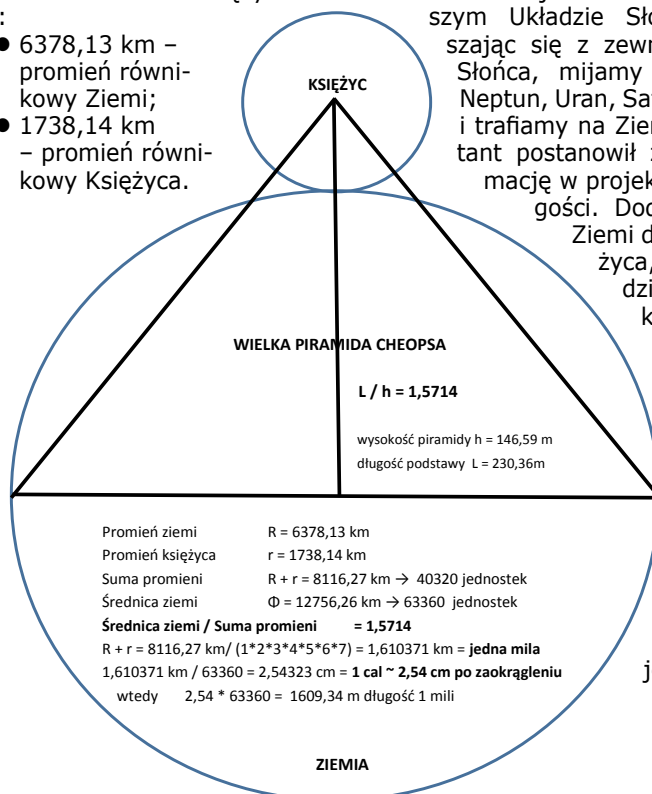
Prawdopodobnie piramida jest znacznie starsza, niż podają to oficjalne źródła i nigdy nie była miejscem pochówku, choć wewnątrz niej jest sarkofag. Jeśli popatrzymy na precyzję jej wykonania, to dostrzeżemy, że nie jest to tylko zwykła budowla. To bardzo wyrafinowane narzędzie służące do pewnych celów. Obecnie przypuszczają się, że piramida między innymi pełniła rolę potężnego generatora energii, którą można

było przesyłać bezprzewodowo na duże odległości. Żeby jej skuteczność była jak największa, musiała być posadowiona w odpowiednim miejscu i w odpowiedni sposób zorientowana zgodnie z kierunkami świata, a jej wymiary ściśle określone.

Już Pitagoras odkrył, że skracając strunę do połowy otrzymujemy dwukrotnie wyższy dźwięk. Więc powiązał on wymiar z częstotliwością generowanej fali. Jeżeli kamerton dostrojony jest do danej długości fali, to wytwarzając taką falę wprowadzimy go w drgania. W ten sposób również dostrojono piramidę do wymiarów Ziemi i Księżyca.

Narysujmy na kartce Ziemię i Księżyc w postaci okręgów, które przylegają do siebie, z zachowaniem właściwej proporcji. W kolejnym kroku narysujemy trójkąt równoramienny, którego wierzchołek jest w środku Księżyca, a jego podstawą jest średnica Ziemi. Otrzymany trójkąt jest przekrojem piramidy Cheopsa. Jednostki przyjęte do narysowania Ziemi i Księżyca nie mają tu znaczenia, liczy się tu tylko proporcja. Gdyby ktoś chciał narysować, podaję wymiary promienia Ziemi i Księżyca:

- 6378,13 km – promień równikowy Ziemi;
- 1738,14 km – promień równikowy Księżyca.



W starożytnym Egipcie stosowano jednostki zwane kubitami. Jeden kubit $= \pi/6 = 0,5236...$ m. Jednostka była wygodna zarówno do liczenia odległości, jak i do obliczania objętości, powierzchni i długości okręgu, ponieważ w tych wzorach liczba $\pi = 3,14...$ była zastąpiona wartością całkowitą równą 6 kubitów, a kubit był jednostką. Egipcjanie doskonale znali jednostkę długości równą 1m, ponieważ bez niej nie dałoby się zdefiniować 1 kubita.

A jak powstały jednostki anglosaskie? Jaki był zamysł?

Nasz projektant chciał stworzyć jednostkę specjalną tylko dla mieszkańców Ziemi. Jednostkę, która byłaby zsynchronizowana zarówno z Ziemią, jak i z jej satelitą Księżycem. Jednostkę, która ułatwiałaby projektowanie i wykonanie obiektów. Przy odpowiedniej wiedzy i projektowaniu w tych jednostkach efektem będą obiekty powstałe w doskonałej harmonii z Ziemią i Księżycem. Między innymi stare katedry zaprojektowane są właśnie w taki sposób, oddziaływają na nas pięknem kształtów i doskonałą akustyką.

Ziemia jest siódmą planetą w naszym Układzie Słonecznym. Poruszając się z zewnątrz w kierunku Słońca, mijamy kolejno: Pluton, Neptun, Uran, Saturn, Jowisz, Mars i trafiamy na Ziemię. Nasz projektant postanowił zawrzeć tę informację w projekcie jednostki długości. Dodał więc promień Ziemi do promienia Księżyca, a tę sumę podzielił przez iloczyn kolejnych liczb od 1 do 7 równy 5040. Otrzymany wynik jest równy długości mili lądowej i wynosi 1610,3723... m. Była to wielkość wygodna do pomiaru dużych odległości. Projektant zauważył,

Umiejętności

że dość precyzyjnie można przyporządkować przy pomocy liczb całkowitych stosunek promienia Księżyca do promienia Ziemi równy $6/22$. Gdy zsumujemy kolejne liczby od 1 do 7 otrzymamy 28. Możemy to przedstawić jako $6 + 22 = 28$.

W jaki sposób wytworzono cale?

Koncepcja była podobna, uszanoowano Księżyc jako ósme ciało niebieskie. Tym razem bierzemy iloczyn kolejnych liczb od 1 do 8 równy 40320. Iloczyn ten równy jest sumie promieni Ziemi i Księżyca. Mnożąc go przez $22/28$ otrzymujemy wartość równą 31680 związaną z promieniem Ziemi. Średnica Ziemi będzie więc miała 63360 jednostek.

Dzieląc długość jednej mili lądowej przez otrzymaną liczbę jednostek otrzymamy długość jednego cala ($1610,3723 \cdot 100$)/63360 = 2,5416... cm. Dla ułatwienia pomiarów w różnych dziedzinach życia wprowadzono dodatkowe jednostki, takie jak 1 stopa = 12 cali oraz jard = 3 stopy, a jedna mila = 1760 jardów = 63360 cali.

Długość cala angielskiego również nie była stała, był on bowiem kilkakrotnie kalibrowany:

- 1819 – około 25,400438 mm
- 1895 – 25,37649999978 mm
- 1922 – 25,399956 mm
- 1932 – 25,399950 mm
- 1947 – 25,399931 mm

Widać z tego z jaką dokładnością przedstawiano jednostkę 1 cal. Wynikało to prawdopodobnie z dokładności wykonywanych pomiarów związanych z promieniem Ziemi i Księżyca.

Dzisiejsza długość cala = 2,54 cm wynika prawdopodobnie z dopasowania cala do jednostek metrycznych. Przy tak przyjętej długości cala mila będzie więc równa 63360 cali, czyli 1609,34 m. Obecna unifikacja jednostek jest bardzo wygodna ze względu na globalną wymianę handlową. Nie ma znaczenia, jaką jednostką posługujemy się, ważne jest pamiętanie o zasadach projektowania. Wtedy otaczający świat jest pełen harmonii i piękna. Teraz wrócę do tytułu i pokażę tę harmonię i piękno w obydwu przypadkach.

Jeżeli weźmiemy wyrażony w metrach stosunek podstawy piramidy, jako wartość średnią z czterech boków do jej wysokości otrzymamy wynik: $230,36325/146,59 = 1,5714799...$

Weźmy teraz stosunek w jednostkach liczbowych średnicy Ziemi do sumy promienia Ziemi i Księżyca: $63360/40320 = 1,571428571$.

Widzimy, że te ilorazy są identyczne do czwartego miejsca po przecinku. Świadczy to o tym, że piramida jest doskonale dostrojona do Ziemi i Księżyca, a jednostki anglosaskie wprowadzono po to, żeby wymiary zaprojektowanych obiektów wyrażone

liczbami całkowitymi doskonale harmonizowały się z Ziemią i Księżycem. Tak wytworzone trójkąty są podobne, tzn. że boki są proporcjonalne, a odpowiednie kąty takie same. Przebywając w takich obiektach korzystamy z pozytywnych wibracji i ładujemy nasze akumulatory. Wtedy nie korzystano z komputerów, więc te jednostki ułatwiały projektowanie.

Wychodząc z systemu jednostek anglosaskich, zarówno w górę, jak i w dół, wchodzimy w system dziesiętny, a więc przy wielkościach mniejszych od cala będziemy mieli: jedną dziesiątą cala, jedną setną cala itd. Powyżej jednej mili będziemy mieli 10 mil, 100 mil itd.

W moim artykule powołuję się na obecnie wykonane uśrednione pomiary promieni równikowych Ziemi i Księżyca. Zgodnie z tym mila lądowa powinna wynosić 1,610372336 m, a jeden cal powinien być równy 2,541623005. W wyniku dopasowania cala do jednostek metrycznych wprowadzono wartość przybliżoną z dokładnością do 0,01 cm, tzn.: 1 cal = 2,54 cm, więc z tego wynika długość 1 mili = 63360 cali = 1609,34 m

Jeżeli temat jest dla Państwa interesujący, to następnym razem przedstawię, jak zaprojektowano jednostki czasu.

Bogusław Tuszyński

Z Syberii przez Chiny na UTW

Niemal od początku istnienia naszego UTW grupa słuchaczek, które mają zacięcie artystyczne i zdolności manualne, zajmuje się uprawianiem deкупаżu. Polski zapis tego słowa może nie jest tak efektowny, jak oryginalny, jednak znaczy dokładnie to samo co decoupage.

Ta technika artystyczna zapoczątkowana została przez syberyjskie plemiona nomadów, dzięki którym przeniosła się do Chin. Do Europy zaś trafiła na przełomie XVII i XVIII wieku. Najslawniejszą artystką w dziedzinie deкупаżu była Mary Delany, która żyła i tworzyła na Wyspach Brytyjskich w XVIII wieku. Z techniki tej korzystali niektórzy impresjoniści, a nawet Pablo Picasso.

Dekupaż polega na przyklejaniu na odpowiednio spreparowaną powierzchnię wzoru wyciętego z papieru. Następnie ten naklejony wzór

pokrywa się wieloma warstwami lakieru tak, aby wtopił się całkowicie i nie był wyczuwalny, czyli wyglądał jak namalowany. Jest to bardzo trudna technika ponieważ wymaga precyzji, cierpliwości, a przede wszystkim wyobraźni. Dekupaż był i jest wykorzystywany do zdobienia mebli i różnych przedmiotów domowego użytku.

Zajmujące się deкупаżem słuchaczki UTW, oprócz zdobienia użytkowych przedmiotów, wykonują rozmaite ozdoby okolicznościowe, jak bombki, pisanki, palemki. Przepiękne są przygotowywane przez nie, zdobione papierowymi kwiatkami, kartki życzeniowe i zaproszenia na rozmaite okazje.

Co ciekawe, zajęciami zainteresowały się tylko panie. Wszystkie zapewniają, że naj-

bardziej lubią wykonywać prace typową techniką deкупаżu. Wyszukują, a następnie wycinają wzory z papieru, z serwetek oraz czasami ze specjalnego papieru deкупаżowego i ozdabiają nimi różne przedmioty, jak kasetki, wazon, talerze, świeczniki, pudełka, ramki do zdjęć i różne inne.

Wspólne zainteresowania i spędzony razem czas zaowocowały wytworzeniem się w tej grupie rodzinnej atmosfery, przyjaźniami, które przeniosły się czasami i na prywatny grunt.

Panie spotykają się również na kawę, herbatę i pogadanie. Mimo po tylu latach to bardzo zżyta grupa, bardzo chętnie powita nowe artystki amatorki. W rozwijaniu talentów pomaga instruktorka, specjalistka sztuki deкупаżu Małgorzata Łukaszewska, która w każdą środę przyjeżdża na zajęcia z Warszawy.

Fabiana Rafalska



Co nam w duszy gra

Na 10-lecie chóru Fermata

Alicja Podlewska-Paciorek, nazywana przez wszystkich Lila, to dusza artystyczna, która ukochała muzykę, śpiew, teatr, poezję. Zainteresowanie kulturą zaszczenia w swoim środowisku, zachęca do wyjazdów do opery, do spotkań z artystami. Od 10 lat Lila dyryguje chórem Fermata, mając za sobą doświadczenie jako instruktor amatorskiego ruchu artystycznego, nauczyciel zajęć muzycznych w szkole i osobiste – jako uczestnik w zespołach chórnych.



Praca z chórem Fermata to dla Lili rozwój życiowej pasji: tworzyć i zaszczenia innym miłość do muzyki, bez której, jak sama mówi, nie potrafiłaby żyć. Miłością jej życia jest także poezja. Píše utwory pełne optymizmu i humoru, a także refleksji.

Artystyczne zamiłowania wyniosła z domu rodzinnego, gdzie mama pięknie śpiewała i zachęcała swoją 5-letnią córeczkę do publicznych występów, także teatralnych. Potem było legendarne Państwowe Ognisko Muzyczne pod dyktando niezapomnianego Feliksa Dzierżanowskiego. „Willa Radogoszcz – śliczny budynek, świątynia muzyki. Jedyny w Grodzisku po wojnie obiekt kulturalny, gdzie rozwinęło swoje talenty

wielu uczniów, dzięki dobroci zawsze uśmiechniętego profesora Dzierżanowskiego” – wspomina Lila. Absolwentami tej szkoły byli również dwaj nasi znamienici akompaniatory: Jan Stokowski i Janusz Wilczyński.

Chór Fermata powstał w ramach grodzkiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku z inicjatywy i dzięki zaangażowaniu ówczesnej koordynatorki, Krystyny Prędkopowicz.

Dyrygentka tak wspomina tamten czas: „Już na inaugurację nowego roku akademickiego, w 2008 roku, przygotowaliśmy swój program. Następnie zaczęły się intensywne próby, gdyż nagle nas kolejne terminy nadchodzących świąt i uroczystości. Chór Fermata, na miarę swoich możliwości, starał się uświetniać

te wydarzenia, a wśród nich Święto Niepodległości, Dzień Seniora, Boże Narodzenie, Wielkanoc, Dzień Matki, zakończenie roku akademickiego. Zapraszano nas do kościołów i do instytucji opiekuńczych typu dom opieki dla seniorów, szpital. Wielokrotnie braliśmy udział w konkursach dla chórów senioralnych, w tym w 2009 roku w warszawskich Włochach. W konkursie „Teraz My” zdobyliśmy złoty puchar i drugie miejsce”.

Repertuar chóru stanowią piosenki bliskie naszym sercom, melodie z naszych młodych lat, a także współczesne, radosne i dowcipne – podnoszące na duchu. Były także programy tematyczne, w tym „Rzecz świata”, „Piosenki różnych narodów”. Chórystki wystąpiły też w swoistym pokazie mody. Ubrane w piękne suknie, były ilustracją do wykładu „Francuska moda”, co spotkało się z wielkim aplauzem widowni.

W repertuarze patriotycznym widzowie mogli usłyszeć Fermatę nie tylko z okazji narodowych świąt, lecz także w związku z rocznicami urodzin Fryderyka Chopina i Adama Mickiewicza. Wiele satysfakcji chór dostarczył słuchaczom zapraszając na scenę utalentowanych solistów i grupy artystyczne.

Tak właśnie minęło 10 lat przygody z piosenką. A teraz pozostajemy w oczekiwaniu na kolejne.

Bernadetta Bieniawska



Mała Lila (trzecia od prawej) w krakowskim stroju

Senior i TY

Magazyn Uniwersytetu Trzeciego Wieku w Grodzisku Mazowieckim

Wydawca:



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

Redakcja:

Teresa Fifińska-Nowak (redaktor naczelny),
Małgorzata Pawłowska (sekretarz redakcji),
Bernadetta Bieniawska, Grażyna Rudolf,
Grażyna Kwaśniewska, Bogusław Tuszyński.

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.

