

Senior iTY

Nr 23-24 ■ grudzień 2019



Magazyn Uniwersytetu Trzeciego Wieku w Grodzisku Mazowieckim



*Niezuemu się nie dziwić – to jedno,
co może człowieka uczynić
szczęśliwym i zachować w szczęściu.*

Floracy

*Na Nowy 2020 Rok, idąc za słowami rzymskiego poety,
życzymy każdemu takiego szczęścia, jakiego pragnie – niech się spełni.
Ponadto marzenia niech nikogo nie opuszczają, tylko wzbogacają.*

Niespodzianki niech przynoszą tylko radość.

Każdy dzień niech będzie uśmiechnięty i słoneczny.

Niech ten rok da nam zdrowie i siły, pozwoli być z rodziną i przyjaciółmi.

Niech da nadzieję, bez której nie da się żyć!

Wszystkiego co najlepsze.

Redakcja



Pierwsze Żurawie Powiatu Grodziskiego przyznane

12 grudnia o godzinie 17.00 w Mediatece w Grodzisku Mazowieckim odbyła się I Gala Aktywności Lokalnej, podczas której wręczono Żurawie Powiatu Grodziskiego w pięciu kategoriach: społecznik roku, organizacja pozarządowa, wolontariusz roku, firma przyjazna społeczności lokalnej i wydarzenie społeczne 2019 roku. Gościem wieczoru był Szymon Hołownia.

W gali udział wzięło ponad 150 osób, a wśród nich lokalni liderzy, społecznicy i samorządowcy. Patronat nad wydarzeniem objął marszałek województwa mazowieckiego oraz wszyscy burmistrzowie i wójtowie gmin powiatu grodziskiego. Wieczór poprowadził znany dziennikarz Grzegorz Nawrocki.

Witając wszystkich Daniel Prędkowicz pogratulował i podziękował obecnym za czynienie dobra każdego dnia. Powiedział, że nagroda wzięła się z braku wystarczającego doceniania pracy społecznej oraz potrzeby nagrodzenia osób i instytucji zaangażowanych w pracę na rzecz innych i dobra wspólnego.

Szymon Hołownia gościem gali

Wręczenie nagród poprzedził wykład dziennikarza i społecznika Szymona Hołowni. W swoim wystąpieniu zwrócił uwagę na fakt, że w XXI wieku, jak nigdy wcześniej, jest nas dużo i jesteśmy podłączeni do sieci, co ułatwia wspólne działanie. – Warto opuścić swoją strefę komfortu i zrobić coś dla innych i z innymi. Przywrócić zasady gościnności, solidarności, współdziałania. Zadbaj o spójność społeczną, o pogłębienie relacji – mówił. Bo jak jednocześnie zaznaczył – robiąc coś dla innych, robimy to zarazem dla siebie.

W wystąpieniu Szymona Hołowni dużo było o dzisiejszych problemach klimatycznych, ubóstwie i samotności, szczególnie osób starszych. Konkludując, zalecał, aby pamiętać, że czasem też pomagając innym uczymy się, że najwyższą cnotą jest cierpliwość, zwłaszcza gdy sprawy nie idą do przodu.

– Mądrością jest nie rezygnować, dopóki nie spróbuje się wszystkich

opcji. Czasem warto zrobić „stop”, czasem przeczekać, ale nie rezygnować, nie odpuszczać.

Społecznik roku

Kapituła wybrała laureatów spośród 100 zgłoszeń nadesłanych przez mieszkańców. Za inspirowanie mieszkańców do angażowania się w działania lokalne i poprawę ich jakości życia statuetkę w kategorii „Społecznik roku” otrzymała Agata Trzop-Szczypiorska, prezes Praca i Rozwój. Stowarzyszenia na rzecz gminy Baranów. Odbierając nagrodę nie kryła wzruszenia, porównując emocje do tych, które towarzyszyły zapewne Oldze Tokarczuk podczas przyjmowania Nagrody Nobla.

Wyróżnieni w tej kategorii:

- Jerzy Orzeł, prezes Stowarzyszenia 04-0 z Grodziska Mazowieckiego
- Anna Kuldanek, wiceprezes Stowarzyszenia Pamięci Rodzinnej z Milanówka
- Stanisław Firlej, komendant Hufca ZHP Jaktorów
- Wojciech Granica, UKS Rekin Team
- Monika Jędrzejewska-Wiergiles, prezes Fundacji Sofijka i organizatorka Klubu Przedsiębiorczych Mam w Grodzisku Mazowieckim.

Organizacja pozarządowa roku

Za m.in. 25 lat wspierania blisko 100 osób z różnymi niepełnosprawnościami i w różnych trudnych sytuacjach oraz stworzenie miejsca z potencjałem i sercem nagrodę w kategorii „Organizacja pozarządowa roku” otrzymało Stowa-



foto: M. Masalski (4)

rzyszenie na rzecz osób niepełnosprawnych „Malwa Plus”. Statuetkę odebrały prezes Iwona Mejsner oraz terapeutka Warsztatów Terapii Zajęciowej Joanna Purtak.

Wyróżnieni w tej kategorii:

- Stowarzyszenie „Podkowa bez smogu”
- Stowarzyszenie „Bezdomniaki Żabiowski”
- Stowarzyszenie T-ART. z Milanówka.

Wolontariusz roku

W kategorii „Wolontariusz roku” nagrodzeni zostali zarówno ochotnicy indywidualni, jak i grupowi. Kapituła zdecydowała, że za m.in. charytatywne wspieranie różnych inicjatyw na rzecz chorych dzieci, dorosłych w śpiączce i zwierząt bezdomnych, za organizowanie zbiórek, paczek i licytacji oraz za gotowość do bezinteresownego pomagania statuetkę otrzymała Anna Krysiak z Milanówka.

Wyróżnieni w tej kategorii:

- Samorząd Uczniowski przy Szkole Podstawowej nr 2 im. Armii Krajowej w Milanówku
- Grupa wolontariuszy parkrun Grodzisk Mazowiecki
- Kawiarenka z Misją przy Kościele Św. Jadwigi Śląskiej w Milanówku



- Grupa Wolontariuszy SOZ Straż Zwierząt Powiatu Grodzkiego
- Zarząd Uniwersytetu Trzeciego Wieku w Grodzisku Mazowieckim.

Firma przyjazna społeczności lokalnej

W tym przypadku kapituła zdecydowała, że statuetka powinna trafić do Lajk Taxi. Firma od 4 lat daje się poznać jako zaangażowana lokalnie. Prowadzi zbiórki pieniędzy i ratuje potrzebujące dzieci. Szuka właścicieli zaginionych psów. Wspiera inicjatywy kulturalne, lokalne konkursy i drużyny piłkarskie. Obsługuje wydarzenia sportowe i masowe. Poprawia komfort życia mieszkańców w powiecie grodziskim i bardzo mocno zaangażowała się w poszukiwania zaginione go chłopca.

Wydarzenie społeczne roku

O tym, kto zostanie laureatem w tej kategorii, zdecydować mieli internauci podczas głosowania na

portalu społecznościowym. Ostatecznie nie przyznano głównej nagrody, wyróżniając wszystkie zgłoszone wydarzenia, wśród których znalazły się: Aktywny Grodzisk, Biegam Bo Lubię w Książeniach – Biegam Pomagam, Debata oksfordzka „Uczestnictwo w wyborach powinno być obowiązkowe”, IX Grodziski Piknik z Psem w Grodzisku Mazowieckim, Maraton Miasta Ogrodów, Narada obywatelska o edukacji w Podkowie Leśnej, Piknik charytatywny Stowarzyszenia Bezdomniaki Żabowolskie, VII Podkowińska Dycha, Podróż do Świata Autyzmu – Charytatywny Koncert Grodzkiego Chóru Cantata w Kościele Św. Jadwigi Śląskiej, Ratujemy Filipka. Charytatywne koncerty i licytacje, Rowerowy Maj, Spotkania Klubu Przedsiębiorczych Mam w Grodzisku Mazowieckim.

Dlaczego żurawie?

Żuraw to ptak uosabiający wiele wspaniałych cech, które mogą określać społeczników. To symbol

nadziei, szczęścia, budzącej się wiosny, ale także wierności i czułości. Od niepamiętnych czasów uwieczniany był w sztuce – na obrazach, rzeźbach, ceramice, w opowiadaniach, wierszach czy nawet przysłowia. A wszystko to z powodu „ludzkich” cech. Żurawie były częstym tematem obrazów Józefa Chełmońskiego. Stały się zatem naturalnym bohaterem nagrody Stowarzyszenia Europa i My. Ta z kolei przybrała kształt pięknych, odlanych, blisko 4-kilogramowych statuetek zaprojektowanych i wykonanych przez artystę rzeźbiarza Jerzego Juczkowicza z Owczarni. Do jego najbardziej znanych dokonań należą: trzy pięciometrowe posągi Wiary, Nadziei i Miłości, z brązu, stojące przy Sądzie Najwyższym w Warszawie oraz pomnik Leonida Teligi, odsłonięty na Stawach Goliaska w Grodzisku Mazowieckim.

O oprawę muzyczną podczas gali zadbała Helena Adwent z zespołem. Nad podniebieniem gości na bankiecie po gali czuwała Dorota Szeląg z Tortilla Service. W trakcie poczęstunku można było uścisnąć dłonie nagrodzonych i wyróżnionych. Było wiele ciepłych słów i podziękowań, a także wielka nadzieja na więcej takich spotkań. Zaproszeni goście za najbardziej istotne w tej inicjatywie wskazywali możliwość poznania wielu ludzi, którzy tworzą organizacje pozarządowe, są wolontariuszami, społecznikami lub przedstawicielami firm, które sprzyjają lokalnie mieszkańcom. Powstały zarysy nowych wydarzeń, padały pomysły i pojawiały się chęć współpracy.



fol. M. Masalski



Partnerzy i sponsorzy

Organizatorzy dziękują partnerom: Grodzkiemu Pismu Społeczno-Kulturalnemu „Bogoria”, Lokalnej Grupie Działania „Zielone Sąsiedztwo”, Ling Brett Studio Graficzne, Centrum Kultury w Grodzisku Mazowieckim oraz Mediatece.

Patronat honorowy nad Galą Aktywności Lokalnej objęli: marszałek województwa mazowieckiego Adam Struzik, burmistrz Grodziska Mazowieckiego Grzegorz Benedykciński, burmistrz Podkowy Leśnej Artur Tusiński, burmistrz Milanówka Piotr Remiszewski, wójt

Baranowa Waldemar Brzywczy, wójt Jaktorowa Maciej Śliwerski i wójt Żabiej Woli Piotr Rybka.

Wśród darczyńców znaleźli się: Cukiernia E. Błaszczak, Kwiaciarnia Kwiaty u Izy z Milanówka, Parafia Św. Jadwigi Śląskiej w Milanówku, Wytwórnia cukierków L. Pomorski i Syn, Z.U. Jarosław Paćko, malarz Andrzej Gosik, rzeźbiarka Danuta Rożnowska-Borys z Borys Art. oraz Primevision.

Konkurs i galę dofinansował Narodowy Instytut Wolności – Centrum Rozwoju Społeczeństwa Obywatelskiego w ramach Programu Rozwoju Organizacji Obywatelskich.

Mamy nadzieję, że Gala Aktywności Lokalnej na stałe wpisze się do kalendarza najważniejszych wydarzeń powiatu grodziskiego.

SEiM



Z dumą i uśmiechem działać społecznie

Uczestnictwo w mistrzostwach świata w akrobatyce, panie z koła gospodyń, które potrzebują mężczyzn tylko czasami, społeczne lodówki czy wychodzenie z uzależnienia przez muzykę – to część z działań dofinansowanych w ramach programu Mazowsze Lokalnie, trwającego od 2014 roku. Tylko w 2019 roku Stowarzyszenie Europa i My dofinansowało 59 projektów.

Pierwsze stanęły w Warszawie. Kolejne w Toruniu, Krakowie, Wrocławiu i Poznaniu. Niedawno pojawiła się również w Żabiej Woli. Mowa o foodsharingu, czyli społecznej lodówce otwartej dla każdego 24 godziny na dobę. Zasada działania jest bardzo prosta: zostaw, jeśli

masz za dużo, weź, jeśli potrzebujesz. W Polsce marnuje się 9 mln ton jedzenia rocznie, daje to ponad 200 kg na jednego mieszkańca. Społeczne lodówki mają przeciwdziałać marnowaniu żywności. Lodówka w Żabiej Woli stanęła obok wejścia do Gminnego Ośrodka Po-

mocy Społecznej. Pomysłodawcą jest składająca się z Justyny Wodnickiej-Żuk, Tomasza Kujawy i Mariusza Luca Grupa Nieformalna, która otrzymała dofinansowanie z programu FIO Mazowsze Lokalnie.

– Cieszy nas zaangażowanie mieszkańców w działania dla swo-



fol. J. Pytlarczyk

fol. J. Pytlarczyk (2)



jego środowiska – mówi Daniel Prędkopowicz, prezes Stowarzyszenia Europa i My. – Widzimy, że przy niewielkim wsparciu i wspólnej mobilizacji mieszkańcy nawet niewielkich miejscowości mają wpływ na swoje otoczenie.

Działania w projektach są bardzo zróżnicowane. Wiele dotyczy wspólnego spędzania czasu, nawiązywania kontaktów międzypokoleniowych, przywracania dawnych zwyczajów. Piastowskie Stowarzyszenie Bezpieczny Kot postanowiło dotrzeć do okolicznych miejscowości, by zwiększać świadomość dzieci i ich opiekunów w zakresie opieki nad zwierzętami. Zachęcali właścicieli czworonogów do czipowania swoich zwierząt, aby zapobiegać ich bezdomności. Dzięki dotacji mogli zakupić niezbędny do tych działań sprzęt.

To tylko przykłady z wielu akcji wspartych przez Stowarzyszenie Europa i My w ramach projektu „Mazowsze Lokalnie uruchamia energię społeczną” dofinansowanego ze środków Funduszu Inicjatyw Obywatelskich. W miejscowości Nowy Drzewicz, w gminie Wiskitki, powstało kino letnie, które ma być impulsem do wspólnych spotkań mieszkańców. Jego inicjatorem jest Koło Gospodyń Wiejskich Drzewiczanki. Miejsce spotkań powstało również w Smolarni. Na niezagospodarowanej działce mieszkańcy przy wsparciu finansowym z FIO zbudowali ziołowy ogród i altanę.

18 grudnia 2019 roku w Warszawie podsumowano 6 lat realizacji programu FIO Mazowsze Lokalnie. Swoje działania prezentowali tegoroczni beneficjenci. Koło Gospodyń Wiejskich „Babeczki z solą i pieprzem”, w którego skład wchodzi wyłącznie panie, prezentowało program „Papiery czerpane, deski malowane, słowa pięknie napisane”. Panie opowiadały m.in. o tym, jak zmagaly się ze starą techniką kaligrafii i nowoczesnym ploterem. W Nowej Wsi Wschodniej powstała, wyrzeźbiona w pniu drzewa, wypożyczalnia książek typu bokcrossing. Sołtys wsi opowiadał, jakie problemy mogą się pojawić wewnątrz zamkniętej, ciepłej i wilgotnej wypożyczalni i jak sobie z nimi poradzić.

– Jestem dumny, że dzisiejsze społeczeństwo jest tak aktywne –

mówił Paweł Łukasiak, prezes Akademii Rozwoju Filantropii w Polsce. – Jestem przekonany, że program Działaj Lokalnie, który prowadzimy w Polsce od 20 lat, w dużym stopniu przyczynił się do tego, że dzisiejsze pokolenie z dumą i uśmiechem na ustach idzie działać społecznie.

Na zakończenie spotkania uczestnicy wysłuchali krótkiego koncertu zespołu Czyste Style, grupy muzycznej, która powstała w ośrodku Karan. Dzięki dotacji FIO jej członkowie zakupili sprzęt muzyczny i dzięki temu mogą podążać nową życiową drogą bez nałogów.

W 2019 roku Stowarzyszenie Europa i My przekazało 261 tys. złotych na różne działania w trzech ścieżkach: inicjatywy oddolne, młode organizacje pozarządowe i wsparcie grup samopomocowych. Program FIO Mazowsze Lokalnie dofinansowany jest ze środków Narodowego Instytutu Wolności – Centrum Rozwoju Społeczeństwa Obywatelskiego w ramach Programu Fundusz Inicjatyw Obywatelskich. Realizatorami projektu są: Stowarzyszenie Europa i My, Stowarzyszenie BORIS, Stowarzyszenie SOKiAL oraz Fundacja Fundusz Współpracy. Dotychczas, tj. od 2014 roku, dofinansowano już 760 projektów, przekazując na ich realizację ponad 3,2 mln zł. Szczegóły na www.mazowszelokalnie.pl oraz na Facebooku.

Zapraszamy do składania wniosków i pomysłów na działania w roku 2020.

SEIM

Grodziska Rada Seniorów

Zaprasza do rozmowy Seniorów i wszystkie osoby zainteresowane problemami osób w wieku 60+

Spotykamy się w każdy pierwszy i trzeci
poniedziałek miesiąca

w godz. **10.30 – 12.30**

Mediateka, sala konferencyjna, I piętro

ul. 3 Maja 57

Grodzisk Mazowiecki

Indeksy z rąk profesora

Nasz grodziski UTW swój 14. rok akademicki rozpoczął po raz pierwszy nie w auli Zespołu Szkół Technicznych i Licealnych nr 2, a w Mediatece. Wydaje się, że był to dobry wybór z uwagi na przestrzeń sali koncertowej, w której się spotkaliśmy. Tradycyjnie uroczystość inauguracyjną rozpoczął chór Fermata odśpiewaniem hymnu *Gaudeamus igitur*.



Przybyłych na uroczystość inauguracji nowego roku akademickiego powitała Alicja Zdrojewska, koordynator Uniwersytetu Trzeciego Wieku z ramienia Stowarzyszenia Europa i My, które od 2006 roku prowadzi grodziski uniwersytet. Na inaugurację przybyli wiceburmistrz Tomasz Krupski, przedstawiciele Rady Miasta i Powiatu, Rady Seniorów, Szpitala Zachodniego, Ligi Kobiet, koleżanki i koledzy z grodzkich i ościennych organizacji i stowarzyszeń działających na rzecz seniorów, jak również okolicznych UTW. Prawie wszyscy goście zabrali głos, a w swoich wystąpieniach życzyli słuchaczom sukcesów w zdobywaniu wiedzy. Miłym akcentem były wręczane wiązanki przepięknych kwiatów.

Gościem honorowym uroczystości był prof. dr hab. historii sztuki i muzealnictwa Andrzej Rottermund. Emerytowany dyrektor muzeum Zamku Królewskiego w Warszawie wygłosił wykład inau-



fol. J. Pytlarczyk (3)

guracyjny pt. „Symboliczne wartości Zamku Królewskiego”. Podczas prelekcji odniósł się do historii zamku i jego znaczenia dla mieszkańców Warszawy i narodu polskiego w czasach czy to zaborów czy okupacji niemieckiej oraz okresów

odradzania się niepodległości i odbudowy zniszczeń wojennych.

Jednym z istotnych punktów inauguracyjnej uroczystości była immatrykulacja, podejmujących po raz pierwszy naukę w naszych szeregach, srebrnych studentów. Oprócz okolicznościowych upominków doświadczyli oni zaszczytu otrzymania indeksów z rąk profesora Andrzeja Rottermunda. Oficjalną część zakończyły dwa koncerty: chóru Fermata i młodej flecistki Małgorzaty Żaczek.

W części nieoficjalnej goście i słuchacze spotkali się w sali bocznej Mediateki, gdzie na pięknie udekorowanych przez nasze koleżanki stołach czekał na wszystkich słodki poczęstunek i napoje, przy których toczyły się długie rozmowy.

Pozostaje tylko mieć nadzieję, że tak jak pogodnie przebiegała inauguracja, tak będzie wyglądał cały rok akademicki.

Teresa Fifielska-Nowak



fol. K. Bońkowski



fot. A. Redel



fot. fb/Centrum Kultury



Nie taka straszna ta jesień

Jesień to jedna z pór roku, która gdy się zaczyna jest pełna różnorodnych kolorów, a gdy się kończy – świat jest ponury i smutny. O etapie życia, który umownie zaczynamy po ukończeniu 60. roku życia, mówimy „jesień życia”. Jeszcze w niedalekiej przeszłości to wyrażenie kojarzyło się negatywnie. Wydawało się, że człowiek odchodząc na emeryturę, starzejąc się, odchodzi w niebyt, przestaje być potrzebny, a czasami stanowi swoistą przeszkodę dla młodych.

Ale teraz tak nie musi być i tak już nie jest. Jesień życia to obecnie symbol przechodzenia do innego rodzaju aktywności, momentu, gdy osoby starsze mogą skupić się na tym, na co wcześniej nie było czasu, zadbać o siebie, o realizację swoich pasji i zainteresowań. Jesień klimatyczna z długimi wieczorami to właśnie symbol czasu, który otrzymujemy tylko dla siebie, a jesienne kolory – od zieleni do złota – to symbol dobrego nastroju i przekonania, że teraz jesteśmy ważni dla samych siebie. Zgodnie z tą symboliką właśnie jesienią obchodzone są dni osób starszych: 1 października to dzień międzynarodowy, 20 października – dzień europejski, a 14 listopada to Ogólnopolski Dzień Seniora.

Z inicjatywy Rady Seniorów w naszym mieście uroczyste obchody z tej okazji odbyły się pod patronatem Burmistrza 13 listopa-

da w sali widowiskowej Centrum Kultury. Wprowadzenie do istoty Dnia Seniora zaprezentował wiceprzewodniczący Rady Seniorów Stanisław Górecki, który powitał przybyłych gości i seniorów. Okolicznościowy miniwykład na temat problemów starzejącego się społeczeństwa i perspektyw demograficznych oraz obecnej i przyszłej polityki senioralnej naszego miasta wygłosiła przewodnicząca Rady Seniorów Teresa Fifielska-Nowak. Głos zabrał również burmistrz Grzegorz Benedyckiński, który złożył seniorom życzenia i odniósł się do ich obecnej sytuacji w kontekście lokalnym, jak również przybliżył najważniejsze cele polityki senioralnej gminy, wśród których znalazło się utworzenie w najbliższej przyszłości domu dziennego pobytu.

Po zakończeniu części oficjalnej obecni na sali obejrzeli spektakl

„Babski Kabaret”. Uznanie wzbudziły nie tylko walory artystyczne i humorystyczne teksty, zaprezentowane przez Barbarę Wrześcińską, Emilię Krakowską, Lidię Stanisławską, lecz także fakt, że wszystkie trzy artystki są seniorkami, które nadal pracują, nie wstydzą się swojego wieku, a wigorem i profesjonalizmem mogłyby zawstydzić niejednego młodego człowieka.

Po części oficjalnej uroczystość przeniosła się do sali lustrzanej, gdzie czekał na gości poczęstunek i napoje. Zgromadzeni seniorzy rozmawiali i wymieniali się wrażeniami. W przygotowanie obchodów czynnie włączyli się pracownicy Centrum Kultury oraz Urzędu Miejskiego. Szczególne podziękowania za zaangażowanie należą się Marcie Kowalczyk oraz pełnomocnikowi burmistrza ds. seniorów Marcinowi Mazurowi.

MT



Dajmy sobie szansę na szczęśliwą przyszłość

W języku potocznym i nie tylko, mówiąc o starzejących się ludziach, używamy na ich określenie słowa senior. Z języka łacińskiego wynika, że senior znaczy starszy. Dlatego otrzymujemy przyzwolenie, aby wymiennie używać słów senior – osoba starsza.

Historycznie ujmując, słowem senior określano w przeszłości m.in. wiekowych mędrców, najstarszych członków rodu, zasłużonych dowódców. W języku polskim senior to osoba starsza, a według ustawy z dn. 11.09.2015 r. o osobach starszych, w art. 4 mówi się, że osoba starsza to taka osoba, która ukończyła 60. rok życia. Taka interpretacja jest zgodna z definicją pojęcia „osoba starsza” Światowej Organizacji Zdrowia (WHO).

Dla przejrzystości należy dodać, że w Polsce obserwuje się różne interpretacje definicji osoby starszej. Przyjmuje się, że na przykład prawo do darmowych, niektórych, leków mają osoby w wieku 75+, tak samo darmowy abonament RTV, darmowe przejazdy komunikacją miejską przysługują osobom w wieku 70+. W badaniach GUS za osobę starszą uznaje się taką, która ukończyła lat 65.

W Europie standardy Eurostatu (Europejski Urząd Statystyczny) oraz OECD (Organizacja Współpracy Gospodarczej i Rozwoju) mówią, że za osoby starsze uznaje się tych, którzy ukończyli 65 lat.

Jeżeli obserwujemy dokładnie, kto sprawuje władzę, zarówno w ujęciu globalnym, jak i lokalnym, to nietrudno zauważyć, że są to osoby, które ukończyły 60 lat. Z tego nasuwa się szereg wniosków, indywidualnych dla każdego człowieka, ale jeden najważniejszy to taki, że sześćdziesięcioletek to nie starzec. Masz sześćdziesiąt lat, to pomyśl sobie, że jest to najlepszy dla ciebie czas, aby być aktywnym, twórczym, niezależnym, otwartym na świat. Takich osób w 2025 roku będzie na świecie ponad miliard, a w roku 2050 – około 2 miliardów.



I mimo że obecnie wzrasta liczba osób w wieku starszym, to z powodu braku zastępowalności pokoleń, bo mamy praktycznie cały czas ujemny przyrost naturalny, w roku 2100 Polska będzie liczyła 20–21 milionów mieszkańców.

Jak wskazują prognozy, pod koniec XXI wieku znakomita większość seniorów zamieszkiwać będzie kraje rozwijające się. Starsi ludzie będą zatem pełnić jeszcze większą niż obecnie rolę wychowawczą, a ponadto będą musieli liczyć się ze znacznie późniejszym przechodzeniem na emeryturę.

Bycie seniorem stanie się czasem swojego rodzaju dobrodziejstwa, co może być atutem. Seniorzy mają wiedzę, doświadczenie życiowe, pielęgnują zwyczaje i tradycje, mogą być drogowskazem, przykładem dla młodych pokoleń. Senio-

rzy będą mogli i musieli korzystać z różnych form aktywizacji, jak warsztaty, szkolenia, kursy, koła zainteresowań, udział w zajęciach sportowych, rehabilitacyjnych. Tego typu zajęcia będą seniorom organizować władze lokalne, jak również centralne, ale będą też oni sami musieli o siebie dbać.

Przewidując różne zawirowania demograficzne, osoby rządzące światem, zaczęły zwracać się z troską ku osobom starszym i w 1990 roku Zgromadzenie Ogólne ONZ ustanowiło 1 października Międzynarodowym Dniem Osób Starszych. Idąc za tą deklaracją w Europie ustalono 20 października Europejskim Dniem Osób Starszych zamiennie nazywany Europejskim Dniem Seniora. Ogólnopolskim Dniem Seniora ustalono 14 listopada.

Sita Seniorów

Główne cele obchodów dnia seniora to:

- okazja do bardziej intensywnego propagowania postulatów mających na celu poprawę sytuacji osób dojrzałych;
- walka z dyskryminacją;
- zapobieganie niepełnosprawności;
- zapewnienie odpowiedniej opieki zdrowotnej;
- równy udział w rozwoju kulturalnym i ekonomicznym społeczeństwa.

W Polsce starość jest sfeminizowana, bo większość jednoosobowych gospodarstw domowych prowadzona jest przez kobiety. A kobiety mają niższe dochody i niższy standard życia. Przewiduje się, że w 2030 roku około 20 proc. jednoosobowych gospodarstw domowych będzie pro-

wadzone przez osoby w wieku 80+. Taka sytuacja będzie wymuszać organizowanie różnych form pomocy instytucjonalnej, w tym domów dziennego pobytu, domów stałej opieki, czy hospicjów.

Powinniśmy też skupić się w okresie starzenia się na refleksjach nad naszym życiem:

- jakimi byliśmy dziećmi dla naszych starych rodziców,
- jakimi byliśmy rodzicami dla swoich dzieci,
- jakie mieliśmy relacje z osobami ze środowiska zatrudnienia, zamieszkania, rodziny,
- jakie popełniliśmy błędy,
- jak wykorzystywaliśmy to, co nam dano,
- czy szanowaliśmy to, co nam oferowano za darmo, np. pomoc środowiskowa.

Łacińskie przysłowie mówi, że przeszłości nikt nie może odmienić, więc jak dokonamy w którymś momencie swego rachunku sumienia, to damy sobie szansę na przyszłość, bo przecież starzenie się to nasza przyszłość i chodzi o to, aby te lata, które jeszcze przed nami, mimo chorób, braku siły i różnych niedogodności, były szczęśliwe, a jak powiedział Oscar Wilde „Człowiek, który umie żyć w harmonii z samym sobą, jest szczęśliwy”. I tego szczęścia powinniśmy sobie życzyć.

Powyższy tekst to tezy mojego wystąpienia z 13 listopada 2019 roku, które wygłosiłam jako przewodnicząca Gminnej Rady Seniorów na obchodach Ogólnopolskiego Dnia Seniora w Grodzisku Mazowieckim.

Teresa Fifielska-Nowak

Życzenia dla wszystkich seniorów z miasta i gminy Grodzisk Mazowiecki



Nie trzeba przekraczać granic szczęścia. Szczęście nie znosi za sobą pościgu. Napastowane – odwraca się i zaczyna prześladować napastnika.

Stefan Żeromski

Choć sił ubywa, przykre myśli drążą duszę, to nie myślimy o tym. Skupmy się na tym, żeby spokojnie szukać szczęścia i wynikającego z niego bezpiecznego spokoju. W Nowym 2020 Roku przywołujmy tylko dobre słowa, gesty, czu-

łość, uśmiech i radość – dla siebie i dla bliskich.

Nowy Rok powitajmy z radością i nadzieją, chociaż przybędzie nam kolejny „krzyżyk” w kalendarzu życia. Bo nie od kalendarza, ale od nas samych wiele zależy.

Mimo otaczających nas niedogodności myślimy o przyszłości z nadzieją, że będziemy zdrowsi, weselsi, cierpliwszi, a przede wszystkim otwarci na innych.

Zdrowia, miłości i spokoju na cały Nowy 2020 Rok

życzy Grodziska Rada Seniorów

Kraj, którego nie da się zapomnieć

Zachęcenii wykładem o urokach krajobrazowych Gruzji, informacjami o jej historii i teraźniejszości oraz o zwyczajach jego mieszkańców postanowiliśmy wybrać się tam z odwiedzinami.

We wrześniu poleciliśmy samolotem do Tbilisi, największego miasta Gruzji, które jest stolicą tego kraju. Stąd wyruszyliśmy na eskapady do innych miejscowości. Aktualnie Tbilisi zamieszkuje około 1,5 miliona ludzi. Jest to największy i najważniejszy ośrodek kulturalny, naukowy i przemysłowy kraju. Jego historia sięga wielu setek lat wstecz, co potwierdzają badania archeologiczne i różnorodny charakter zachowanych budowli, układów architektonicznych, które mieliśmy okazję podziwiać podczas zwiedzania.

Miasto zlokalizowane jest nad brzegami, a właściwie w przełomach rzeki Kury, którą otaczają przepięknie ukształtowane gór-

skie zbocza. Legenda mówi, że król Wachtang Gorgasali, który żył w latach 452 – 502 p.n.e, w trakcie jednej z wypraw tak się zauroczył tutejszym krajobrazem, że postanowił właśnie tutaj się osiedlić. Zwiedzaliśmy miasto spacerując po jego ulicach, odwiedzając zabytki, jak również podziwiając jego nowoczesność, w tym kolejkę naziemną, podróż którą pozwala oglądać miasto z lotu ptaka i gwarantuje widoki zapierające dech.

Wybraliśmy się na wycieczkę do gruzińskiej Toskanii, czyli do prowincji Kachetia. Jest to rejon produkcji win gronowych, opartej na recepturach sprzed 8 tysięcy lat, które to przepisy są wpisane na listę światowego dziedzictwa

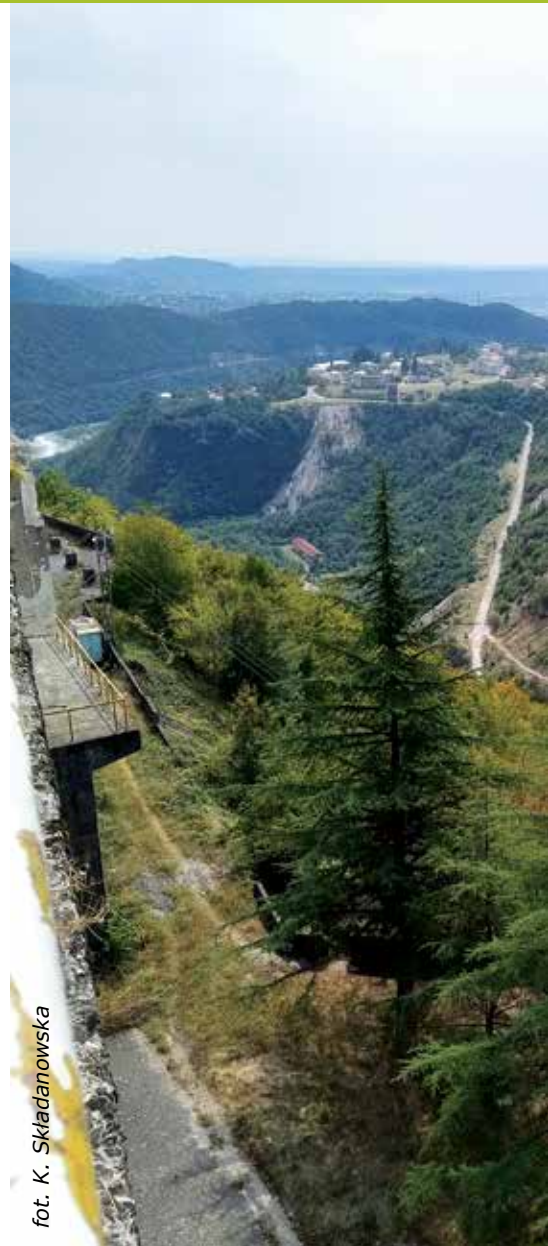


foto. K. Składanowska



foto. K. Składanowska



foto. K. Składanowska



foto. A. Kaścelniak

Podróże dalekie i bliskie



UNESCO i prawnie chronione. Według zwyczajów gruzińskich wino leczy i łączy ludzi przyjaźnią, dlatego każdy gość jest nim przyjmowany. Zwiedzaliśmy tę winną krainę, podziwiając jej krajobrazy, zabytki, oryginalne, np. wykute w skale, winiarnie. Mieliliśmy też okazję być na degustacji win i spróbować najbardziej znanego saperavi.

Odwiedziliśmy też Monastyr Galeti, który pochodzi z 1106 roku, a owiany jest szeregiem legend, które mówią, że główny fundator, król Dawid IV Budowniczy, pracował przy jego budowie, a według niektórych historyków tam też pochowana jest zmarła w 1213 roku, legendarna gruzińska królowa Tamara. W Galeti działała przez wie-

le wieków Akademia Galeti skupiająca mędrców epoki, gdyż był to główny ośrodek intelektualny i kulturalny.

Byliśmy też w stolicy prowincji Swanetia – Mestia, położonej wśród gór. Dla nas niesamowity był widok chodzących swobodnie po ulicach krów, koni, świń i baranów, wśród których manewrują autami kierowcy.

Nie byłoby wyjazdu do Gruzji bez odwiedzenia słynnego kurortu Batumi, zwanego gruzińskim Las Vegas. Jest to miasto, gdzie historia przeplata się z nowoczesnością, zabytkowe budowle mieszają się z nowoczesnymi, czasami dość dziwnymi. Miasto okalają pola herbaciane, pola uprawne grantów, fig, kiwi i kaki. Batumi leży nad Morzem Czarnym, które nawet we wrześniu jest ciepłe. Plaże są kamieniste, ale za to można spacerować alejami wśród palmowych drzew.

Wybraliśmy się także Gori, rodzinnej miejscowości Józefa Stalina, gdzie obecnie znajduje się poświęcone mu muzeum, jako że jest on dla Gruzinów, mimo jego niechlubnej przeszłości, ważną postacią.

Wycieczka nasza zatoczyła w ostatnim dniu koło i ponownie wróciliśmy do Tbilisi, skąd samolotem wracaliśmy do kraju.

Pobyt w Gruzji to ciekawe doświadczenie dla mieszkańca mazowieckich nizin. Górzysty kraj, oryginalne zwyczaje, historia, której nie znamy, a którą spotykamy na każdym kroku, oraz przyroda, którą można się zachwycić. Nasz podziw wzbudziły liczące po kilkadziesiąt lat przepiękne platany, które rosną wzdłuż wielu alei w większości dużych, gruzińskich miast.

Na pewno w pamięci pozostaną nam gruzińskie potrawy przyrządzane na różne sposoby. Ciekawostką kuchni gruzińskiej jest, że prawie do każdej potrawy dodawane są orzechy – laskowe lub włoskie. Ale nie można się temu dziwić, bo orzechy rosną wszędzie. Obsadza się nimi każdy skrawek wolnej ziemi w mieście i na wsi.

Gruzja to kraj, do którego ludzie wracają, bo nie da się go zapomnieć.

Grażyna Rudolf



fot. K. Składanowska



fot. A. Kościelniak



fot. A. Kościelniak



fot. A. Kościelniak

Plotki, pogłoski, intrygi, fake newsy

Chociaż nikt nie chce tego przyznać, plotkowanie jest bardzo fascynujące. Woli-
my unikać tego określenia,
bo odbierane jest zwykle
negatywnie. To potocznie
rozumiane gadanie o ni-
czym lub wręcz przeciwnie
– opowiadanie o innych ja-
kichś zmyślonych, czasami
pikantnych szczegółów.

Co to jest plotka? Według Wikipedii to ocenne i tendencyjne obgadanie kogoś nieobecnego. Badania wskazują, że około dwóch trzecich czasu poświęcanego na rozmowę to tematy towarzyskie, głównie plotki.

Pamiętamy z dzieciństwa wierszyk Jana Brzechwy „Dwie gaduły”:

*Ponoć dotąd ziemski padół
Nie znał jeszcze takich gadułów,
Jak dwie panie: Madalińska
Z Gadalińską z miasta Młyńska.
Gadalińska rada gada,
Madalińskiej opowiada:
„Mówią w maglu, moja pani,
Że na wiosnę będzie taniej,
A po drugie, że już w lecie
Będzie wojna, a po trzecie,
Że się wszystko jeszcze zmieni,
Jak śnieg spadnie na jesieni”*

Wierszyk kończy się raczej pesymistycznie:

*Tak już siedem lat bez przerwy
Wszystkim w mieście szarpia
nerwy
Dwie plotkarki: Gadalińska
Z Madalińską z miasta Młyńska.*

Tak sobie poeta z nas kpi, ale nie ukrywajmy, plotkowanie jest po prostu przyjemne. Dawniej



w mniejszych, nieco wyizolowa-
nych społecznościach, gdy dostęp
do wiedzy był bardzo ograniczony,
plotkarka stanowiła swoiste cen-
trum informacji. Od niej można
było dowiedzieć się, co ważnego
miało miejsce u dalszych sąsia-
dów, komu urodziło się dziecko,
a u kogo ocieliła się krowa. Do tej
plotkarki docierały też zastrasza-
jące wieści o gospodarzu, który
zamiast do domu trafił na noc do
owdowiałej sąsiadki. Ludzie sta-
rali się zachowywać przyzwoicie,
aby nie stracić twarzy w swoim
środowisku. Chyba, że ktoś zu-
pełnie stracił głowę i było mu już
wszystko jedno...

Jako informacja plotka jest do-
brem dla osoby, która ją rozpo-
wszechnia wśród członków gru-
py. Dzięki plotce ma szansę, by
podwyższyć swój status. Osoba

rozpoczynająca plotkowanie, jak
również ta, która wnosi nowe in-
formacje, mają widoki na uzyska-
nie lepszej pozycji w grupie. Poza
tym ocenianie innych jest po-
średnio informacją (sprawieniem
wrażenia), że osoba, która oce-
nia, zna się na normach grupo-
wych i ma moralne prawo oceniać
innych.

Rozmowy o postępowaniu in-
nych umacniają plotkujących jako
osoby mające prawo do oceny.
Przy czym czasami lepiej widać
źdźbło w oku bliźniego niż belkę
we własnym oku.

Pomimo negatywnej reputacji
plotkarza, plotkowanie pełni wiele
pożytecznych funkcji, do których
zalicza się – funkcję wpływu spo-
łecznego, funkcję informacyjną,
funkcję podtrzymywania więzi
oraz funkcję rozrywkową.

Tradycja i technologia

Gdy miałam trzy lata przeprowadziłam się z rodzicami do Warszawy, ale podczas wakacji zwykle wyjeżdżałam do Poznania, do babci i dziadka. Dziadkowie mieszkali w domku na przedmieściach. Babcia zabierała mnie zawsze ze sobą, dokądkolwiek szła, bo dziadek zdecydowanie nie lubił zajmować się dziećmi. Babcia często spotykała znajome i ich rozmowy trwały długo, bardzo długo. Jako dziecko zupełnie nie byłam zainteresowana tymi tematami. Próbowałam zwrócić na siebie uwagę, a gdy to nie skutkowało szarpałam delikatnie, a potem coraz mocniej spódnice babci, domagając się zakończenia tych pogaduszek. Teraz rozumiem, że to były bardzo ważne rozmowy budujące relacje i tworzące lokalną wspólnotę. To były wczesne lata 50., dostęp do informacji był bardzo ograniczony i rozmowy ze znajomymi były jedną z możliwości poszerzenia wiedzy.

W dobie internetu plotka zyskała zupełnie nowy wymiar. W sieci pojawiły się dziesiątki serwisów plotkarskich, o względy których zabiegają gwiazdy i celebryci, plotka stała się bowiem narzędziem marketingowym. Popularne są pisma plotkarskie, które przyciągają chwytliwymi tytułami, tajemniczymi zdjęciami i rozwodnionym tekstem. Ten sam wypróbowany schemat, który przyciąga wszystkich, nawet tych, którzy nie chcą się do tego przyznawać. Czytanie tych tekstów zaspokaja naszą rozbudzoną ciekawość, za-

biera mnóstwo czasu, bo tak jest to zorganizowane, by kolejne sensacyjne wiadomości wyskakiwały jak królik z kapelusza. Ten sposób poznawania świata nie daje nam szansy budowania relacji, a raczej oddziela nas od innych.

Pojawia się jeszcze inne niebezpieczeństwo. Prawdziwym problemem jest to, co kiedyś było intrygą mającą na celu zniesławienie lub zniszczenie wroga czy konkurenta. Znamy z historii wiele przykładów intryg.

Kardynał Richelieu za czasów Ludwika XIII we Francji doskonale rozumiał, że finanse to układ nerwowy państwa. Potrafił się doskonale posługiwać przekupstwem, by kontrolować prasę, korzystać z ułomnego prawa, by się wzbogacić. Zapewnił sobie taką pozycję, że był praktycznie poza kontrolą.

Albo spójrzmy na dwór francuski czasów Ludwika XIV, zwanego Królem Słońce. Wersal, pałac sztuki i bogactwa, na miarę manii wielkości monarchy, aż huczał od intryg i spisków. Czasami teraz też inni wykorzystują naszą wrażliwość i empatię, aby nami manipulować.

Ja też mam kilka takich akcji na koncie, gdy poruszona tragedią dziecka przesyłałam do znajomych prośbę o kontakt w sprawie zbiórki krwi. Kiedyś otrzymałam od koleżanki zaangażowanej w ochronę zwierząt rozpaczliwą informację o włączenie się do protestu przeciwko zamykaniu schroniska. Nie zastanawiałam się. Przekazałam tę prośbę do wielu znajomych.

Potem musiałam to odwoływać i przeprosić, czyli połknąć własny język. Teraz już zawsze weryfikuję takie wieści w internecie u źródła. Pierwsza wiadomość była typowym łańcuszkiem krążącym w sieci przez kilka lat. Drugi temat był prawdziwy, ale kilka lat wcześniej i już dawno został pozytywnie załatwiony.

Czy zastanawiamy się czasami, na ile obecnie jesteśmy narażeni na akceptację kłamstw, półprawd, czy niedopowiedzeń, które budują nasz obraz rzeczywistości? Weryfikacja tych przekłamań jest niezwykle trudna. Czy mamy świadomość, że jesteśmy rozgrywani przez fachowców od reklamy, byśmy dokonali określonych zakupów?

Mówi się o spersonalizowanym internecie. To inteligentne oprogramowanie, które podpowiada nam takie informacje, których oczekujemy. Kilka razy miałam wrażenie, że internet dosłownie czyta w moich myślach. A to tylko program śledzący moje poczynania w tym wirtualnym świecie. Poznaliśmy nowe narzędzie, więc musimy wziąć odpowiedzialność za używanie go w praktyce.

Ważne, by mieć tego świadomość i stale rozszerzać swoje horyzonty myślowe. Niestety często tak łatwo ulegamy chęci prostego widzenia świata w dwóch kolorach, jakby nasza rzeczywistość była zamknięta w dwóch rozłącznych bańkach.

Grażyna Kwaśniewska

Koncert tematyczny

Siła głosu kobiet – koncert muzyczno-społeczny pod takim tytułem odbył się 29 listopada w grodziskim Centrum Kultury.

Koncert odbył się w ramach realizacji międzynarodowego projektu mającego na celu mówić o przemocy domowej, nierównym traktowaniu, dyskryminacji rasowej. Zjawiska te nie znają granic, ale ponieważ problem jest, a o nim się mówi mało albo wcale, należy go ukazywać.

W ramach tego spotkania odbyła się dyskusja panelowa o proble-

mach przemocy w naszym kraju. Głównym celem było podanie zachowań uznawanych za przemoc oraz udzielenie wskazówek, gdzie szukać pomocy. W dyskusji udział brały osoby, które zawodowo zajmują się problematyką przemocy, udzielaniem porad i terapią ofiar.

W części koncertowej wystąpiły artystki z Wielkiej Brytanii, Francji, Turcji i Polski, które wykonały

piosenki zainspirowane prawdziwymi historiami osób, które doświadczyły przemocy.

Żałować należy, że mimo wagi problemu na sali nie wszystkie miejsca były zajęte. Nie było też kobiet – senierek, które mogłyby dowiedzieć się o zjawiskach przemocy i zastanowić się, czy ich życie wolne było od tego problemu. Czy nauczyły swoje dzieci i czy uczą swoje wnuki, że wszyscy jesteśmy równi, że wszyscy mamy prawo do samostanowienia o sobie, że tolerancja dla wszelkiej inności musi być. A nikt nie ma takiej władzy, czy to w domu, czy w pracy, czy na ulicy, aby pozbawić nas naszych praw.

Teresa Fifińska-Nowak

Międzypokoleniowa zielona wiedza

W listopadzie odbyła się w Zielonce konferencja poświęcona ekologii i roli seniorów w działaniach na rzecz ochrony środowiska. Temat przewodni konferencji to „Zielona wiedza dla UTW. Uniwersytety Trzeciego Wieku lokalnymi centrami międzypokoleniowej edukacji ekologicznej”.



Od kilku lat realizowane są w Polsce różne programy ekologiczne dla seniorów poświęcone bioróżnorodności. Poprzez wykłady, seminaria, warsztaty, wycieczki słuchacze UTW uczyli się, jak chronić ginące gatunki roślin i zwierząt, dbać o czystość wód, chronić las przed rabunkową wycinką, propagować segregację śmieci, a szczególnie jak chronić środowisko przed zalewem niezniszczalnego plastiku, jak powinno wyglądać ekologiczne ogrzewanie. Wszystkie tematy sprowadzały się do jednego: jak zapobiegać klimatycznej katastrofie.

Edukowano seniorów dwukierunkowo. Jedno to dostarczanie im wiedzy, a drugie to dostarczanie narzędzi do edukowania wnuków w szerokim tego słowa znaczeniu. W założeniach różnych projektów, mających na celu edukację o ochronie środowiska, ważne jest, aby seniorzy współdziałali z dziećmi i młodzieżą. W ramach takiej międzypokoleniowej edukacji ekologicznej słuchacze UTW np. budowali razem z dziećmi budki lęgowe dla ptaków, organizowali wspólne wyjścia do ciekawych miejsc ekologicznych w rejonie ich zamieszkania, podejmowali obserwację żyjątek w rowach i strumykach, owadów na łąkach, sadów i wiele innych wspólnych aktywności.

Słuchacze UTW organizowali regionalne konkursy przyrodnicze dla dzieci z przedszkoli, ośrodków wychowawczych, świetlic



środowiskowych, przyczyniając się też do pracy wychowawczej. Nawiązano w ten sposób szereg przyjaźni między dziećmi i seniorami. Seniorzy zakładali wspólnie z dziećmi – również na swoich działkach – ekologiczne miniogródki, w których dzieci z zaprzyjaźnionych placówek wychowawczych mogły uczyć się uprawy zdrowych roślin, a potem wykorzystywać je do przygotowywania zdrowych kanapek.

Pomysłów w tym zakresie jest co niemiara, byle tylko znalazła się grupa ludzi otwartych na ekologię i grupa odbiorców, do których te działania mają być skierowane.

Na konferencji w Zielonce oprócz teoretycznych wykładów o ochronie klimatu i powietrza zaprezentowano też wskazówki, jak organizować przez UTW edukację ekologiczną na rzecz młodego pokolenia. Najciekawsze były jednak prezentacje słuchaczy z UTW, którzy mówili, jak oni w swoich środowiskach pracują z dziećmi i młodzieżą. Zaprezentowały się UTW z Nowej Rudy, Podkowy Leśnej i Mińska Mazowieckiego.

Wnioski, jakie płyną z tej konferencji, to fakt, że seniorzy mogą mieć i bardzo często mają duży wpływ międzypokoleniowy na zachowanie dzieci i młodzieży. Około 59 proc. Polaków twierdzi, że zawdzięcza coś swoim dziadkom. Dlatego seniorzy swoim przykładem mogą promować ekologię ukazując, że las to zdrowe płuca, i zabierać tam młodych, że spacer i ruch to zdrowie fizyczne, i wychodzić z młodymi na spacer, a na nich uczuć na różne, zaobserwowane jako złe dla ekologii zjawiska, np. porzucane śmieci.

Proponuje się, aby poszczególne UTW angażowały się w propagowanie zielonej wiedzy i organizowały edukacyjne akcje: „Moja planeta bez elektrośmieci”, „Bioróżnorodność to także my”, „Działam dla klimatu”, „Lokalne inicjatywy dla klimatu”.

Może warto zastanowić się, co ty i co my możemy i u nas zrobić dla ochrony środowiska.

Fabiana Rafalska
Łucja Janik

Ministerstwo zachęca

Do 15 listopada i powołania nowego rządu po ostatnich wyborach parlamentarnych Ministrem Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej była Bożena Borys-Szopa. Pani minister 1 października wystosowała do seniorów list z okazji Międzynarodowego Dnia Osób Starszych. Złożyła w nim seniorom najlepsze życzenia zdrowia oraz wyraziła przekonanie, że rząd zrobi wszystko, aby seniorzy w Polsce czuli się dobrze i jak najdłużej byli aktywni.

fot. M. Fiutak



W Gliwicach 8 października odbyła się Konferencja Senioralna Silver Silesia z udziałem ekspertów, samorządowców i polityków, m.in. z udziałem minister Bożeny Borys-Szopy (na zdjęciu).

Jak podkreśliła, w życiu publicznym narasta zapotrzebowanie na nowy rodzaj polityki, która nie będzie unikała cywilizacyjnych wyzwań, będzie zaprojektowana w nurcie społecznej solidarności i to takiej, która konsekwentnie stanie po stronie najsłabszych. Pani minister przypomniała również, że obecna polityka społecz-

na dostrzega seniorów i dlatego przywrócono poprzedni wiek emerytalny, podnosi się wysokość świadczeń dla emerytów, zabezpiecza się środki na sieć placówek typu domy dziennego pobytu i kluby dla seniorów, które oferują różnorodne zajęcia i opiekę.

Z okazji Ogólnopolskiego Dnia Seniora pani minister stwierdziła, że mądrość i doświadczenie życiowe osób starszych to wartości absolutnie nie do przecenienia, a sama emerytura to najlepszy czas, by w końcu skupić się na sobie, swoich potrzebach i pasjach. Dużym wyzwaniem jest to, jak wykorzystać czas dany seniorom przez fakt, że wydłuża się przeciętny wiek życia Polaków. Podkreśliła, że bycie seniorem brzmi dumnie. Złożyła wszystkim seniorom życzenia uśmiechu, wszelkiej pomyślności i radości z przeżywania pięknego czasu, jakim jest wiek dojrzały.

Od 15 listopada Ministrem Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej jest Marlena Małag. Jeszcze w listopadzie minister spotkała się z grupami seniorów, zachęcając do korzystania z programu Senior+ w celu doposażania domów dziennego pobytu i klubów seniora.

Przy ministerstwie działa Rada ds. Polityki Senioralnej, która zebrała się 16 grudnia i omawiała plany działań na rzecz seniorów na kolejny rok. Ministerstwo zachęca również różne organizacje działające na rzecz seniorów do korzystania z rządowego programu na rzecz aktywności osób starszych – ASOS. W ramach tego programu, który opracowany był na lata 2014-2020, można pozyskiwać fundusze na cztery główne priorytety: edukacja osób starszych, aktywność społeczna promująca integrację wewnątrz i międzypokoleniową, partycypacja społeczna osób starszych i usługi społeczne dla osób starszych.

Pozostaje nam żywić nadzieję, że zostaną przez rząd podjęte różne globalne działania, pozwalające wzrastającej liczbie seniorów funkcjonować lepiej poprzez większą i łatwiejszą dostępność do placówek służby zdrowia oraz do placówek, w których będą mogli efektywnie spędzać czas i dzielić się z młodym pokoleniem swoją wiedzą i doświadczeniem życiowym.

Teresa Fifielska-Nowak

Opracowanie na podstawie materiałów opublikowanych na internetowych stronach MRPiPS

Fermata na Dzień Seniora

14 listopada chór wystąpił z programem patriotycznym w sentymentalnych piosenkach partyzanckich. W drugiej części przygotowanej z okazji Dnia Seniora przeszliśmy

w radosną nutę, w którą entuzjastycznie wprowadziła nas swoimi humorystycznymi wierszami Basia Klonowska. Filmik o starszej pani tańczącej brawurowo w brytyjskim

„Mam Talent” został przyjęty gromkimi wybuchami śmiechu. Następnie pięknymi piosenkami umilali czas seniorom Dariusz Biernacki (baryton) ze swoimi uczennicami: Kariną Fedorets, Patrycją Korszeń i Katarzyną Sulimą, które śpiewały z werwą i młodzieńczym zapałem.

Serdecznie dziękuję wszystkim występującym i życzę dalszych scenicznych sukcesów. Szczególnie mocno dziękuję Dariuszowi Biernackiemu, który zawsze chętnie przyjmuje nasze zaproszenia, a my zawsze z zapartym tchem słuchamy jego akusmitnego głosu.

*Alicja Paciorek,
dyrygentka chóru UTW Fermata*



Co nam w duszy gra

Życzenia Noworoczne

Staropolskim obyczajem
Do Siego Roku
życzymy sobie wzajem.

Życzymy zdrowia, radości,
sukcesów bez miary!
Aby każdy z nas był zawsze uroczy.
A nigdy nie będzie „stary”.

W życiu zawodowym
emeryci życzą pracującym podwyżek,
rychłego awansu
A w życiu osobistym życzymy sobie
(i wszystkim) wiecznego romansu.

Niech władze miasta, radni
będą dla nas postępowania wzorem.
A pan Burmistrz jeszcze lepszym
– niż do tej pory – (o ile to możliwe)
tego miasta i gminy ambasadorem!

Życzymy naszemu miastu
rozwoju, rozmachu i sławy!
A sobie wiele optymizmu.
Nigdy zaś obawy.

Przed tym, co nadchodzi.
Życzymy sobie więcej wiary
we własne siły,
w całym 2020 roku.

Szczęście niech nam sprzyja!
Każda smutna chwila niech szybko przemija!
W całym nowym roku,
idźmy do przodu, krok po kroku.

Niech nas nadmiar kasy nie męczy.
Niechaj fiskus nas nie dręczy!

Siadając pospołu do wspólnego stołu
– wierząc w lepsze jutro –
podajmy sobie dłonie.
Tym gestem pojednania,
zapomnijmy co było zaszę
i w całym Nowym Roku,
nie gniewajmy nigdy na się!



Życzymy sobie wzajem
żebyśmy byli zdrowi i bogaci,
żeby nas lubiano!

Żebyśmy się kochali!
Duchem i ciałem, bądźmy wiecznie młodzi!
Kochający i kochani!
Nikomu to nie zaszkodzi.

Niech wszystkie te życzenia
dobry omen ziści!

Wszystkim da zdrowie
nam seniorom – wyższe emerytury,
a pracującym – wymierne z pracy korzyści.
Do Siego Roku!

Barbara Klonowska

Świątecznie

Czas magiczny jest przed nami
wypełniony nadziejami!
Niech to będą piękne święta,
pełne zgody i miłości.
Niech o każdym ktoś pamięta,
i każdego ktoś ugości.
Uśmiechniętych z błyskiem w oku
chcę Was widzieć w przyszłym roku!
Niech Wasz Anioł o Was dba,
serdeczności życzę ja.

Grażyna Rudolf
Boże Narodzenie 2019



Senior i Ty

Magazyn Uniwersytetu Trzeciego Wieku w Grodzisku Mazowieckim

Wydawca:



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

Redakcja:

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

Opieka redakcyjna:

Krzysztof Bońkowski

Skład:

Ling Brett – Małgorzata Pawłowska

Druk:

dB Print Polska

Zastrzega się prawo skracania
i redagowania tekstów oraz zmiany
tytułów.

Czasopismo „Senior i Ty” jest bezpłatne i powstało dzięki dofinansowaniu ze środków
Urzędu Gminy Grodzisk Mazowiecki w ramach realizacji zadania publicznego.

