

Senior i TY

Nr 29-30 ■ czerwiec 2021



Magazyn Uniwersytetu Trzeciego Wieku w Grodzisku Mazowieckim

Z nadzieją na lato

Miejmy nadzieję!... Nie tę lichą, marną,
Co rdzeń spróchniały w wątły kwiat ubiera,
Lecz tę niezłomną, która tkwi jak ziarno
Przyszłych poświęceń w duszy bohatera.

Adam Asnyk

Po trudach izolacji, chorobach i trosce o przyszłość życzymy,
słowami poety, nadziei, że nadchodzące lato przyniesie
nam spokój i ukojenie. Spokojnych, słonecznych, zdrowych
i bezpiecznych wakacji!

Redakcja





**UNIwersytet
TRZECIEGO WIEKU**
w Grodzisku Mazowieckim

15 lat *Almamater* dla seniorów

10 marca 2021 roku minęło 15 lat od wykładu inauguracyjnego działalności Uniwersytetu Trzeciego Wieku w Grodzisku Mazowieckim. W poczet słuchaczy przyjęto wówczas ponad 100 osób, a wśród gości, poza władzami lokalnymi, znalazł się prof. dr hab. Konstanty Adam Wojtaszczyk, ówczesny prorektor Uniwersytetu Warszawskiego. Dziś mamy blisko 300 słuchaczy, a od początku istnienia udział w zajęciach wzięło już ponad 700 osób.

Był to jeden z pierwszych uniwersytetów dla seniorów nie tylko w powiecie grodziskim, ale i na zachodnim Mazowszu. Celem od początku jest aktywizacja intelektualna, psychiczna, społeczna i fizyczna osób starszych w powiecie grodziskim i gminie Grodzisk Mazowiecki. Przez 15 lat UTW zyskał dużą popularność wśród osób przechodzących na emeryturę, mieszkańców zarówno Grodziska, jak i okolicznych miejscowości: Milanówka, Jaktorowa, Żabiej Woli, Żyrdowa, a nawet Warszawy.

Pomysłodawczynią i wieloletnią koordynatorką UTW w Grodzisku Mazowieckim była Krystyna Rymaszevska-Prędkopowicz. W latach 2013-2016 zasiadała w Radzie ds. polityki senioralnej przy Ministrze Pracy i Polityki Społecznej, była inicjatorką i członkiem Grodziskiej Rady Seniorów. Przez lata pełniła funkcję ławnika w sądzie. Aktywna społeczniczka, wulkan energii i organizacyjny niespokojny duch. Zmarła w roku 2016. Od pięciu lat funkcję koordynatorki pełni Alicja Zdrojewska.

Wszystko zaczęło się w 2006 roku, kiedy to u Krystyny Rymaszevskiej-Prędkopowicz pojawił się pomysł powołania Uniwersytetu Trzeciego Wieku w Grodzisku Mazowieckim. Wspólnie ze Stowarzyszeniem Europa i My przekonała do tego pomysłu lokalne środowisko seniorów oraz władze gminy i powiatu. Pocztą pantoflową i dzięki lokalnym mediom informacja trafiła do ponad stu seniorów, którzy podczas uroczystości złożyli ślubowanie, otrzymali pierwsze indeksy i rozpoczęli swą przygodę z UTW. Na pytanie Agnieszki Goleniak z Radia Bogoria, dlaczego wybrali uniwersytet trzeciego wieku odpowiadali: – Żeby urozmaicić sobie czas, poznać coś nowego, być



w towarzystwie z ludźmi. Człowiek jak siedzi w domu, to się cofa. Nie można się cofać, trzeba iść do przodu, trzeba się uczyć – mówili słuchacze po inauguracji. – Za mało się dzieje w naszym mieście, dla takich osób jak my, dlatego UTW to bardzo dobry pomysł – dodawali.

Rozwój uniwersytetu

W zajęciach UTW mogą uczestniczyć osoby w wieku emerytalnym i przedemerytalnym pragnące zdobywać wiedzę, nowe umiejętności oraz aktywnie spędzać czas. Patronat naukowy nad grodziskim UTW sprawuje: Podkowieńska Wyższa Szkoła Medyczna im. Zofii i Jonasza Łyko. W 2017 roku podpisaliśmy także list intencyjny dotyczący współpracy z Instytutem Kultur Śródziemnomorskich i Orientalnych Polskiej Akademii Nauk (PAN) oraz Instytutem Hodowli i Aklimatyzacji Roślin, Państwowym Instytutem Badawczym w Radzikowie. Swoją patronat także sprawują nad nami Starosta Grodziski oraz Burmistrz Grodziska Mazowieckiego. Za swe działania UTW został wyróżniony przez Mar-

szalka Województwa Mazowieckiego medalem „Pro Masovia”.

Mamy różne typy uniwersytetów, jeśli chodzi o formułę działania. Niektóre zakładają sami seniorzy, inne – tak jak w naszym przypadku – działają przy organizacji pozarządowej, są takie, które funkcjonują przy jednostkach samorządowych, jak ośrodki kultury czy biblioteki. Są w końcu takie, które organizowane są przy uczelniach wyższych. Jeśli chodzi o ofertę grodziskiego UTW, to na tle innych jest ona dosyć bogata.

– W środowisku mamy wyrobioną markę. Jesteśmy widoczni, mamy swoją renomę i jesteśmy w dużym stopniu rozpoznawalni nie tylko lokalnie, ale i ponadlokalnie – zauważa Daniel Prędkopowicz, prezes Stowarzyszenia Europa i My. Na Mazowszu jest obecnie 114 uniwersytetów trzeciego wieku. Wśród nich grodziski należy do bardziej licznych i aktywnych. – Widzimy niesłabnące zainteresowanie i udział w ofercie, którą przedstawiamy grodziskim seniorom. Po stronie sukcesów można zapisać, że zainicjowaliśmy różne aktywności, które później były kontynuowane i upowszechniane przez innych – dodaje.

Jako jedyni organizujemy nieprzerwanie od 15 lat cotygodniowe, czwartkowe wykłady z bardzo różnych dziedzin – od politologii, medycyny, przez historię sztuki, filozofię, psychologię po kryminalistykę i wiele innych. – Zależy nam, by zachować oświeceniowy charakter, dotycząc różnych dziedzin i poszerzać horyzonty myślowe naszych seniorów poprzez zapraszanie wykładowców o różnych światopoglądach – wskazuje Daniel Prędkopowicz. Ciekawym przykładem jest cykl wykładów poświęconych religiom świata, podczas

k którego gościliśmy jako wykładowców przedstawiciele różnych wyznań. Obecnie lektoraty językowe i rozmaite zajęcia dodatkowe oferuje SAS, czyli Strefa Aktywnego Seniora w Grodzisku ale przez wiele lat stanowiły one jedyną tego typu propozycję dla seniorów właśnie w ramach UTW. Nadal mamy zajęcia gimnastyczne, decoupage, język angielski czy basen. Posiadamy też własny chór UTW Fermata, który od 13 lat pod kierownictwem Alicji Paciorków nieustannie poszerza swój repertuar. Słuchacze UTW dużo podróżują. Zwiedzają zarówno Polskę, jak i całą Europę.

Ten nieustający rozwój, długofalowa systematyczność spotkań, a także różnorodność tematyki i klasa zapraszanych specjalistów wyróżniają UTW w Grodzisku Mazowieckim. W ciągu piętnastu lat wśród prelegentów znalazło się około 450 osób. W tym gronie takie osobistości jak m.in. Rzecznik Praw Obywatelskich prof. Adam Bodnar, międzynarodowej sławy historyk prof. Norman Davies, znany z mediów socjolog prof. Ireneusz Krzemiński, politolog prof. Radosław Markowski, prof. Danuta Hubner, nieżyjący już amerykański historyk prof. Krzysztof Michałek czy prof. Jerzy Reguła. Mieliśmy to szczęście gościć nietuzinkowych ludzi kultury, jak chociażby już dziś nieżyjący Bogusław Kaczyński czy Wojciech Siemion. W gronie naszych wykładowców znaleźli się także dziennikarze i dyplomaci, jak Daniel Passent, amb. Krzysztof Sliwiński czy prof. Paweł Dobrowolski. Ostatnimi naszymi gośćmi byli prof. Andrzej Rottermund czy prof. Roman Kuźniar

Rok akademicki podzielony jest na dwa semestry. Rozpoczynamy w październiku uroczystą inaugurację, na której dokonujemy immatrykulacji nowych słuchaczy, chór Fermata wykonuje Gaudeamus Igitur – hymn studencki, a na wykład inauguracyjny zapraszamy wybitne osobistości naukowe. Zapraszamy wszystkich na nowy semestr i zapisy już we wrześniu.

Specjalna uroczystość towarzysząca piętnastolecu UTW będzie miała miejsce 27 września 2021 roku i zostanie połączona z inauguracją nowego roku akademickiego. Podczas specjalnej gali wspomnimy miniony czas, podziękujemy naszym partnerom, wyróżnimy szczególnie zaangażowanych seniorów. Już dzisiaj zachęcamy, aby zarezerwować sobie tę datę.

SEiM

UTW w czasie pandemii

Słuchacze UTW wielokrotnie podkreślają, jak ważne jest dla nich to, że dzięki wykładom co tydzień wychodzą z domu, mogą się spotkać, porozmawiać. W pandemii te działania zostały mocno ograniczone. Od marca 2020 wykłady stacjonarne zostały zawieszono. – Sytuacja przytłoczyła wszystkich i postawiła osoby starsze, jako grupę szczególnie zagrożoną COVID-em, w bardzo trudnym położeniu – mówi Alicja Zdrojewska koordynator UTW. W początkowym okresie pandemii nasze działania skupiały się na podtrzymywaniu kontaktów i oferowaniu pomocy, czy to poprzez dostarczanie maseczek, czy robienie zakupów osobom potrzebującym. – Jesienią uruchomiliśmy system SMS-owy, umożliwiający dotarcie z informacją do wszystkich słuchaczy, zaczęliśmy organizować spotkania w świecie wirtualnym – z jednej strony wróciliśmy do wykładów, ale w wersji online, a z drugiej organizowaliśmy „Pogaduchy wieczorową porą”, aby w jakiś sposób zapełnić lukę w życiu towarzyskim seniorów, którzy mogli spotkać się i porozmawiać w pewnym stopniu „na żywo” – mówi Daniel Prędkopowicz. Wyjątkiem i próbą powrotu do normalności była październikowa inauguracja oraz drugi wykład, po którym ponownie wprowadzono ograniczenia w spotkaniach.

W 2021 wykłady online odbywały się cyklicznie co czwartek. Łącznie zorganizowaliśmy 20 wykładów przez Internet. W każdym z nich uczestniczyło średnio ok. 50 osób. Dodatkowo były transmitowane na żywo na Facebooku. Obejrzało je kilkaset osób, a niektóre wyświetlono nawet 1,5 tysiąca razy. Wśród wykładów, które zostały zrealizowane online, znalazły się m.in. spotkanie z Krzysztofem Trebunią-Tutką zatytułowane „W cym góralsko siła”, wykłady Emilii Szutenbach „Marysińska Sobieska – gospodyni wilanowskiego pałacu”, dr. Bogdana Dębowskiego „Norwegia kraj fiordów, lecz nie tylko”, Anny Postek „Zofia Stryjeńska – zapomniana dama polskiego art déco”, Igora Pogorzelskiego „Julian Tuwim i kabaret lat 30.” czy Uli Kowalczyk „Pierwszy ułan II Rzeczypospolitej gen. Bolesław Wieniawa-Długoszowski” i wiele innych. Wszystkie można obejrzeć na stronie www.utw-grodzisk.pl. SEiM



Odchodzą milanowscy społecznicy

23 kwietnia 2021 roku, w wieku 83 lat zmarł Andrzej Pettyn. Osoba bardzo mocno związana ze środowiskiem pozarządowym. Człowiek, którego pasją i misją była popularyzacja historii Milanówka. Wieloletni prezes Towarzystwa Miłośników Milanówka i wiceprezes Milanowskiego Towarzystwa Letniczego. Autor wielu publikacji dotyczących lokalnej historii. Dziennikarz, wieloletni pracownik Polskiego Radia, esperantysta.

Podczas organizowanego przez Stowarzyszenie Europa i My Forum NGO w Grodzisku Maz. w 2010 roku sygnatariusz z ramienia TMM listu intencyjnego tworzącego Koalicję

Organizacji Pozarządowych Powiatu Grodzkiego.

To wielka i kolejna duża strata dla społeczności Milanówka i sektora pozarządowego. Przypominamy, że w listopadzie 2020 roku zmarł Tadeusz Kuldane. Społecznik, prezes Stowarzyszenia Pamięci Rodzinnej i Milanowskiego Towarzystwa Letniczego. Propagator wiedzy historycznej o Milanówku. Uczestnik i inicjator wielu wydarzeń, m.in. w ramach obchodów 100-lecia Gminy Milanówek.

Rodzinie zmarłych oraz wszystkim, którym osoby Andrzeja Pettyna oraz Tadeusza Kuldanka była bliskie, składamy wyrazy współczucia. SEiM

Wsparcie dla lokalnych liderów

Stowarzyszenie Europa i My wspólnie z Lokalną Grupą Działania „Zielone Sąsiedztwo” startuje z projektem wspierającym lokalnych liderów z powiatu grodziskiego. – Chcemy skupić się na kształtowaniu liderów, którzy są naturalnym kołem zamachowym rozwoju lokalnych organizacji pozarządowych – mówi Daniel Prędkopowicz, prezes Stowarzyszenia Europa i My. – Chcemy nauczyć ich, jak jeszcze skuteczniej angażować ludzi wokół swoich celów i wzmacniać swój wpływ w środowisku, zarządzać zespołem i utrzymywać jego motywację, budować dialog tam, gdzie inni widzą tylko konflikt – dodaje.

W ramach realizacji zadania, które wspiera Samorząd Województwa Mazowieckiego, partnerzy planu-

ją działania wpływające pozytywnie na rozwój inicjatyw oddolnych i wsparcie osób zamierzających założyć nową organizację, a także wspierać już funkcjonujące NGO w bieżącym funkcjonowaniu poprzez wsparcie konsultacyjne. Dzięki działaniom projektowym osoby fizyczne chcące założyć organizację pozarządową, młode NGO oraz grupy nieformalne z zachodniego Mazowsza, głównie z powiatu grodziskiego i gminy Brwinów, będą miały możliwość skorzystania ze wsparcia polegającego m.in. na doradztwie i szkoleniach. Oferta skierowana jest zarówno do nieformalnych inicjatyw obywatelskich, jak i młodych i już nieco starszych organizacji pozarządowych. – Tworzymy miejsce dla wszystkich ak-

tywnych mieszkańców, którzy chcą włączyć innych do wspólnych działań. Nasze centrum to będą miejsca w Grodzisku i Podkowie Leśnej, gdzie każda nowa organizacja uzyska wsparcie dotyczące rejestracji. To tu zarówno wolontariusze, jak i organizacje i instytucje szukające wolontariatu znajdą się i nawiążą współpracę. To tu będzie można wziąć udział w szkoleniach i warsztatach, a dla najaktywniejszych przewidziane są mikrodotaacje w ramach realizowanych przez Stowarzyszenie programów Mazowsze Lokalnie oraz Działaj Lokalnie, czy wsparcia finansowego z PROW – dodaje Daniel Prędkopowicz. Szczegóły wkrótce na www.europaimy.org.

SEiM

Jakość życia osób starszych w Polsce w pierwszym roku pandemii COVID-19

Ponad połowa (59,5%) badanych osób 60+ w Polsce deklaruje, że ich kondycja psychiczna jest gorsza niż przed pandemią. Co więcej, spada ich aktywność fizyczna, wzrasta zmęczenie wynikające z obostrzeń, a także trudności związane z korzystaniem z usług leczniczych. To wyniki pierwszego w Polsce badania jakości życia osób 60+ w trakcie pandemii COVID-19, które przeprowadził SeniorHub. Instytut Polityki Senioralnej.

– Milionom polskich seniorów żyje się w pandemii źle, wsparcie instytucji publicznych jest bardzo słabe. Dodatkowo w samym 2020 r. odnotowano wśród osób 60+ kilkadziesiąt tysięcy „nadmiarowych” śmierci będących efektem niewydolności służby zdrowia obnażonych przez COVID-19. Nasze badanie wskazuje na konieczność zaplanowania nowej krajowej polityki wsparcia osób starszych, których społeczność została zdemolowana przez COVID-19 i złą politykę państwa – mówi Przemysław Wiśniewski, dyrektor SeniorHub. Instytutu Polityki Senioralnej.

W ramach badania respondentci byli pytani o opinię na temat swojego samopoczucia, kondycji fizycznej i psychicznej, a także oceny polityk publicznych wpływających na życie osób starszych

oraz działań instytucji państwa mających na celu przeciwdziałanie epidemii COVID-19.

Wyniki prezentują się bardzo niepokojąco. Poniżej prezentujemy część z nich:

- 59,5% badanych deklaruje, że ich kondycja psychiczna jest gorsza niż przed pandemią, rozluźniły się relacje społeczne, wzrósł znacząco poziom izolacji społecznej,

- aktywność fizyczna respondentów spadła w trakcie pandemii (62,8%),

- Ponad połowa badanych odczuwa zmęczenie wynikające z obostrzeń związanych z pandemią (53,6%), a prawie połowie ankietowanym brakuje kontaktów z innymi ludźmi (46,0%),

- Ponad 60% badanych deklaruje, że trudniej jest im skorzystać z usług leczniczych lub re-

habilitacyjnych, a prawie 2/3 ma problem z dostaniem się do lekarza specjalisty lub internisty,

- 7 na 10 seniorów nie korzysta z internetu w ogóle. Korzystanie z internetu nieznacznie wpływa na subiektywnie odczuwaną kondycję psychofizyczną oraz jakość życia.

Badanie zostało przeprowadzone na próbie 500 osób 60+ za pomocą wywiadu pogłębionego drogą telefoniczną – CATI (computer-assisted telephone interviewing) przez pracownię DRB Research, w okresie luty/marzec 2021 r. Równolegle przeprowadzono badanie na próbie 688 osób 60+ metodą ankiety internetowej, dotyczące kompetencji cyfrowych seniorów korzystających z sieci. Szczegóły na stronie: <https://seniorhub.pl/>

SEiM



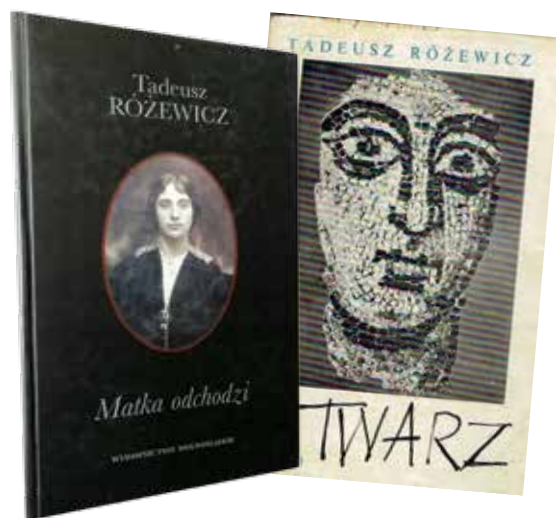
Mój Różewicz

Zawsze dużo czytałam i czytam. Obecnie jest to głównie beletrystyka, ale ostatnio zdarzyło mi się przeglądać stojące na mojej półce tomiki poezji. Wróciłam do twórczości Tadeusza Różewicza, który zawsze mnie zadziwiał – był nie tylko poetą, ale i prozaikiem, dramaturgiem oraz twórcą scenariuszy.

kiedy umierają/ z oka wypływa/ łza /i łączy się/ na ustach z uśmiechem/ młodej dziewczyny. A o matce mówi: ach chciałbym ją nosić na sercu/ i karmić słodyczą. Wiersz „Ojciec” jest wyrazem miłości do ojca, Władysława Różewicza, który był, jak się wydaje, osobą wrażliwą na piękno i którego przepełniała wiara w piękno przyszłości. Swoją miłość do ojca zawarł poeta w słowach: ... *Idzie przez moje serce/ ojciec.*

Tadeusz Różewicz w 1999 roku napisał poświęconą matce książkę „Matka odchodzi”. Jest to tom złożony z prozy i z poezji. Poeta mówi: *Oczy matki wszystko widzące patrzą na urodziny, patrzą przez całe życie i patrzą po śmierci z „tamtego świata”.* I choć nie wierzy w „tamtą stronę”, to wierzy, że jednak matka widzi jego i jego zrealizowane marzenie, zawarte w słowach „jestem poetą”. Opowieść o matce Tadeusz Różewicz kończy słowami: *To, co w naszym domu było najdroższe i najpiękniejsze, to Mama.*

Poeta językiem, który pozwoli sobie nazwać poetycką prozą, opisuje swoje uczuciowe relacje z matką. Dokonuje też rozliczenia z przeszłością. Mówi o swoich nie spełnionych obietnicach, które składał matce, ale wierzy, że nie miała o to żalu.



Różewicz zastanawia się, czy to, że jest poetą, powoduje, że żyje, jak gdyby w innym wymiarze. Rozważając problemy egzystencjalne i moralne sam siebie utwierdza w przekonaniu, że matka, której *oczy spoczywają na mnie*, zawsze wszystko widziała i wiedziała.

Każdemu człowiekowi, który ma problemy egzystencjalne, poleciłabym wiersz „Spadanie”, czyli „O elementach wertrykalnych i horyzontalnych w życiu człowieka współczesnego”. Jest w nim wszystko, co ważne dla każdego.

Joanna Kawońska

Poezja Różewicza do łatwych nie należy. Twórczość jego od początku przepełniona była – a wydaje się, że przez całe lata tworzenia przepełniona jest – piętnem śmierci. Poeta nazywany był przez krytyków i teoretyków literatury „świadkiem wojny”. Pisał o sobie w wierszu „Ocalony”... *ocalałem prowadzony na rzeź.* Poeta ma głębokie poczucie misji dawania świadectwa. Jednocześnie zadaje pytania dotyczące bólu, moralności i niepokoju.

Zawsze najgłębsze wrażenie sprawiają na mnie wiersze: „Opowiadanie o starych kobietach” i „Ale kto zobaczy” oraz „Ojciec”. Pierwsze dwa mówią o kobiecie, matce. Można je odnieść do pierwowzoru, czyli matki poety, Zofii Różewicz. Odnosi się wrażenie, że poeta oddaje w nich szacunek wszystkim kobietom i matkom. Przejmująco brzmiały w odniesieniu do kobiet słowa: ...



Inskrypcja wiersza „Pisałem” na elewacji budynku w Lejdzie przy Oude Vest 79

Grób poety na cmentarzu ewangelickim w Karpaczu





Rodzina i wspólne zasady

Z informacji medialnych wynika, że w okresie izolacji wywołanej koronawirusem w wielu rodzinach zaczęły wybuchać konflikty. Były awantury z powodu i bez powodu, a jedynie dlatego, że członkowie rodziny nie potrafili się porozumieć. Bycie ze sobą w zamkniętej przestrzeni przez 24 godziny na dobę nie jest łatwe.

Najbardziej niepokojące było to, że pojawiała się przemoc: wzajemna dorosłych wobec siebie i dorosłych wobec dzieci. Media podały, że do sądów wpływa większa niż zazwyczaj liczba pozwów rozwodowych.

Wydaje się, że przyczyną takiego stanu rzeczy jest funkcjonowanie większości rodzin tak naprawdę trochę „na dziko”, bez ustalonych zasad. Najczęściej rodzice powielają zachowania wyniesione z domów rodzinnych, a czasy się zmieniają i bez rozmowy, chęci porozumienia, ustalenia zasad, wzorce te stają się zupełnie nieprzystające do aktualnej rzeczywistości. Seniorzy mogą w tym zakresie spełnić ważną rolę. Mogą podpowiedzieć swoim dzieciom i wnukom, co z perspektywy doświadczeń życiowych jest ważne.

Przedstawię kilka zasad funkcjonowania rodziny, które seniorzy mogą wykorzystać w rozmowach o problemach rodzinnych swoich dzieci i wnuków.

1. Rodzina to oparty na zaufaniu związek ludzi, tworzących pewną jedność, ale z prawem do wolności dla jednostki.
2. Naruszenie zaufania łączy rysę na związku, a nawet powoduje jego pęknięcie i może doprowadzić do rozkładu związku i rodziny.
3. Prawo do wolności to prawo do samorozwoju, własnych zainteresowań, własnych znajomych itp., ale bez naruszania zaufania i nadużycia wolności.
4. W rodzinie muszą być ustalone i przestrzegane przez wszystkich członków zasady jej funkcjonowania.
5. Tworzymy w rodzinie jej tylko właściwe zwyczaje i tradycje. Terapeuci zalecają rodzinom, aby starali się spożywać wspólnie chociaż jeden posiłek dziennie, a jeśli to nie jest możliwe, to chociaż w weekendy. Sugeruje się też rodzinne spacerunki, wyjścia do kina czy teatru, wspólne

zainteresowania i wiele innych.

6. Członkowie rodziny muszą pamiętać, że akceptowane może być tylko to, co nie prowadzi do krzywdy i wykorzystywania poszczególnych jej członków.
7. Rodzina nie jest związkiem zamkniętym, gdyż jej członkowie pozostają w interakcjach między sobą oraz komunikują się z osobami spoza rodziny, co powoduje, że rodzina w swoim funkcjonowaniu musi się zmieniać. Pracując nad zmianą w swojej rodzinie należy uwzględniać m.in. zmiany biologiczne i psychiczne, nowe doświadczenia i obowiązki, zmiany społeczne i ekonomiczne dotykające jej członków.
8. Zaburzenia w funkcjonowaniu jednego członka rodziny mogą być informacją o tym, że zaburzony jest cały system rodzinny. Naprawiając zaburzony związek zajmujemy się nie tylko tym jednym członkiem rodziny, ale

- myślmy o naprawie (leczeniu – terapii) całej rodziny.
9. W rodzinie musi być zachowana prawidłowa komunikacja między jej członkami – werbalna (słowna) i niewerbalna (zachowania, miny, gesty itp.).
10. Główne źródła konfliktów w rodzinie to:
- zaburzenie relacji między mężem a żoną,
 - zaburzone relacje między rodzicami i dziećmi lub jednym z rodziców a dziećmi lub tylko z jednym dzieckiem,
 - brak umiejętności właściwego reagowania poszczególnych członków rodziny na trudne sytuacje wynikające m.in. z braku wiedzy ogólnej, braku wiedzy o rodzinie, lęku, sztucznego utrzymywania autorytetu, własnej niezaradności, nieumiejętności rozmowy itp.,
 - stosowaniu różnych form przemocy.
11. Aby stworzyć tzw. dobrą, czyli zdrową rodzinę, trzeba się do tego przygotować:
- uczyć się siebie i drugiego człowieka,
 - ustalić zasady funkcjonowania tworzonego związku,
 - przygotować się fizycznie i emocjonalnie na przyjście na świat dzieci, jeśli chcemy je mieć, bo dziecko musi być oczekiwane i kochane,
 - nauczyć się, na czym polega wychowanie i odpowiedzialność za posiadanie dzieci,
 - pamiętać, że dziecko to też człowiek, tylko trochę mniejszy,
 - dzieci to odpowiedzialność za ich los, nie tylko finansowa, ale przede wszystkim psychologiczna, emocjonalna, społeczna,
 - dziecko w rodzinie ma się czuć bezpieczne i szczęśliwe,
 - dziecko musi wiedzieć, że jest kochane, a rodzice, rodzina są mu wsparciem.
12. Według niektórych terapeutów rodzinnych nie jest ważne, ile czasu rodzina spędza razem, ale jak czas, który ma dla siebie, wykorzystuje.
13. W rodzinie nikt nie może czuć

się samotny i opuszczony, a każdy każdemu będzie okazywał zainteresowanie.

14. Każdy członek rodziny musi pamiętać, że nie jest w niej sam i że to, co sam da swoim bliskim, to zwrotnie otrzyma.

W ostatnich latach często pojawia się problem przemocy w rodzinie i dotyczy on bardzo różnych środowisk. Rozmiary tej przemocy są coraz szersze i dotyczą praktycznie wszystkich członków rodziny. Przemoc dotyka niemowlęta i bardzo małe dzieci. Dotyka starsze dzieci. Przemoc stosuje jedno lub oboje z rodziców wobec dzieci. Niestety obserwuje się też zachowania przemocowe dorastających dzieci w stosunku do rodziców. Występuje przemoc męża wobec żony, jak również żony wobec męża. Obserwujemy też przemoc starszych rodziców wobec ich już mocno dorosłych dzieci, a także przemoc dzieci w stosunku do starych rodziców, a nawet wnuków wobec dziadków.

Przyczyny przemocy w rodzinie są bardzo złożone, czasami uwarunkowane wielopokoleniowo i muszą być omawiane indywidualnie. Do najczęstszych form przemocy w rodzinie należy zaniedbanie, przemoc fizyczna, przemoc emocjonalna i psychiczna oraz przemoc seksualna.

Mam nadzieję, że ten tekst pozwoli seniorom spojrzeć, jak funkcjonują ich rodziny. Może pomyślą nad tym, jak oni funkcjonowali w swoich rodzinach macierzystych i tych, które sami stworzyli. Można po dokonaniu takiej analizy poznać błędy, w jakich przyszło nam w przeszłości funkcjonować. Może będzie to przyczynek do odbycia rodzinnej rozmowy – dokonania „oczyszczenia” z tego, co było, nazwijmy to, trudne, złe, przykre, smutne, przemilczane. Może jeśli seniorzy zauważą, że ich rodziny dotyka kryzys, między nimi i ich bliskimi pojawiają się rysy, dostrzegą, że coś złego dzieje się w rodzinach ich bliskich, zaczną szukać specjalistycznej pomocy: pedagogicznej, psychologicznej, medycznej, prawnej lub innej. Wielokrotnie specjalistyczna pomoc pozwala rodzinę uratować.

Teresa Fifińska-Nowak



UNIwersytet
TRZECIEGO WIEKU
w Grodzisku Mazowieckim

15 lat UTW w Grodzisku Mazowieckim

15 lat temu powstało
I do dzisiaj to trwa.
15 lat temu zagrało
I dzisiaj dobrze się ma!

Uniwersytet Trzeciego Wieku,
Bo to o nim piosenka jest ta,
Uniwersytet Trzeciego Wieku
To jesteście Ty i Pani, i Pan, i ja!

Tak nam dobrze się grało
Przez te lata do dziś.
Dbajmy, by lepiej się miało
Przez następne... 50 BIS!

Wiele burz już przetrwało,
Sukcesów też dużo ma,
Uniwersytet Trzeciego Wieku,
W Grodzisku Mazowieckim
Niech wiecznie trwa!

Barbara Klonowska

Myśleć pozytywnie

„I co się kiedyś w życiu kochało
Teraz po nocach ciągle mi się śni,
I tylko jedno mi pozostało.
To są wspomnienia minionych dni”.

Tak żyłam przez ostatni rok.
Na szczęście co tydzień UTW
zapewniał nam wykłady online.
Dawało to dużo optymizmu.
Pomyślałam wtedy, że nie
poddamy się.
Do „stracenia” przecież tak wiele
mamy.

Musimy myśleć pozytywnie,
a wtedy wirusa pokonamy!
Choć w życiu naszym wciąż tkwi.
Ale my się nie damy!
Bo mamy wielki animusz,
By dożyć długich, szczęśliwych dni!

Barbara Klonowska

Moje kwiaty: fuksje, piwonie i goździki



Chyba każdy z nas ma swoje ulubione kwiaty. Dla jednych ważny może być kwiat cięty, włożony do wazonu i ozdabiający mieszkanie. Dla innych ważny jest kwiat doniczkowy, który podnosi nastrój swoją zielenią lub, jeśli ma kwiaty, pozwala poczuć się lepiej od samego patrzenia. Niektórzy zaś najbardziej lubią kwiaty uprawiane w ogrodach, parkach lub rosnące w lesie i na łące.



Kwiaty praktycznie towarzyszą nam całe życie. Otrzymuje je matka, gdy nas rodzi, składane są na trumnie, gdy idziemy w naszą ostatnią drogę. Pomyślałam, że opiszę kwiaty, które są lub były ważne dla mnie w moim życiu.

Fuksja to roślina o niedużych zielonych liściach i przepięknych kwiatach, które zwisają z gałązek na szypułkach. Kwiaty te kojarzą mi się z dzwonami, gdyż z ich kielichów wyłaniają się kolejne ich części przypominające serce dzwonu. Kwiaty fuksji mają głównie intensywnie czerwony i fioletowy kolor, ale można też spotkać białe, cytrynowe i pomarańczowe. Ilekroć widzę fuksje, wspominam matkę mojego męża. Teściowa na parapacie kuchennego okna miała dwie olbrzymie fuksje, które kwitły cały rok. Miały kwiaty czerwone, białe i fioletowe. Mogłam na nie patrzeć godzinami. Gdy chciałam w moim pierwszym, własnym mieszkaniu mieć fuksje, spotkał mnie zawód. Kilkanaście razy próbowałam hodować fuksje na oknie w kuchni, w pokojach, a nawet w łazience. Stawiałam doniczki na tarasie. Sadziłam je w ogródku. Niestety wszystkie wędły lub usychały. Nigdy nie przetrwały dłużej niż trzy miesiące. Czytałam w poradnikach ogrodniczych, jak fuksje uprawiać, ale nie udało mi się ich utrzymać przy życiu. Ostatnio kupiłam fuksję mojej wnuczce i wręczyłam jej

z opowieścią o fuksjach prababci i moich próbach hodowli. Może jej się uda.

Kolejnym kwiatem, który przywołuje moje wspomnienia, są piwonie. Ta krzaczasta bylina podobno pochodzi z Chin, ale przystosowała się do naszych warunków atmosferycznych. Charakteryzuje się dość sztywnymi łodygami z palczastymi liśćmi w kolorze wyblakłej zieleni. Na czubkach łodyg pojawiają się grube pąki, które w maju i czerwcu rozwijają się w przepiękne, czasami pachnące kwiaty. Mają one różną wielkość i różnorodną budowę, czyli są pełne, półpełne i pojedyncze. Kwiaty piwonii są ciemnoczerwone, różowe, białe, ale bywają i dwukolorowe, najczęściej różowe z białym środkiem, a na nim, bardzo rzadko, widać żółtą kropkę. Piwonie przypominają mi moją mamę, która z zabiedzonego krzaczka wyhodowała przez lata kilkadziesiąt olbrzymich, różowych piwonii, najpiękniejszych w całej wsi. Miłość do piwonii przejęła po babci jej wnuczka. Ma ona w swoim ogrodzie kilkadziesiąt krzaków. Są wśród nich te różowe od babci, ale i wiele innych w różnych kolorach.

Moim ulubionym kwiatem jest goździk. Lubię wszystkie. Te drobne o pojedynczych białych i różowych kwiatach, które rosną na skalniakach lub obrzeżach kłombów. Uwielbiam te białe, pełne, mocno pachnące, które rosną w ogródkach, a z których jako dziecko robiłam bukiety, ozdabiając je ogrodowym asparagusem. Są też goździki o dużych, pełnych, często pachnących kwiatach osadzonych na długich sztyw-

nych łodygach w kolorze srebrnozielonym. Można też zachwycać się goździkiem gałązkowym z licznymi kwiatkami, które są miniaturką tych dużych. Goździki mają zazwyczaj kolor czerwony, biały i różowy, ale można spotkać i wiele innych. Goździk jest kwiatem bardzo trwałym, może stać w wazonie przez wiele dni. Wyczytałam, że występuje na całym globie. Znany był już w starożytnej Grecji, gdzie nazywano go kwiatem Zeusa, czyli kwiatem boga, a oznacza on ponoć śmiałość i dumę.

W Polsce w przeszłości był to kwiat bardzo popularny, który czasem, niesłusznie, wyśmiewano w różnych anegdotach. Mnie goździk kojarzy się z młodością, ślubnym bukietem, miłymi chwilami. Dlatego cieszę się, że teraz mogę kupić go w każdej kwaciarni.

O kwiatach pisali poeci. Opisywano je w powieściach. Wręczano je sobie wzajemnie przy różnych okazjach. Piękno kwiatów wykorzystano do stworzenia kwiatowego horoskopu, jak również opracowano ich swoistą symbolikę.

Opisałam swoje ulubione kwiaty i związane z nimi wspomnienia. Zachęcam koleżanki i kolegów seniorów, aby postarali się opisać swoje kwiaty i wspomnienia z nimi związane.

Teresa M. Pabisiak



Warto zobaczyć



Pieniądz w centrum

Ciekawostką może być możliwość samodzielnego wydrukowania banknotu ze swoim imieniem i nazwiskiem. Wrażenie robi też strzeżone przez uzbrojonego wartownika wejście do skarbcza, w którym można dotknąć kilku-kilogramowej sztaby złota.

Centrum Pieniądza odwiedziłam dwukrotnie z wielkim zainteresowaniem. Mieści się przy Narodowym Banku Polskim przy ulicy Świętokrzyskiej 11/21 w Warszawie. Patronem Centrum Pieniądza jest Sławomir S. Skrzypek, pomysłodawca i inicjator jego powstania. Był Prezesem NBP w latach 2007-2010, w 2009 roku został uznany przez magazyn „Global Finance” za jednego z najlepszych szefów banków centralnych na świecie. Zginął 10 kwietnia 2010 r. w katastrofie smoleńskiej. Lecił do Katynia, aby upamiętnić i uhonorować ofiary zbrodni katyńskiej specjalną emisją monet kolekcjonerskich.

Jako pierwsza w Polsce placówka edukacyjna ukierunkowana na historię środków płatniczych Centrum Pieniądza ukazuje ich rolę w gospodarce od czasów antycznych

aż po najnowsze systemy finansowe. Bardzo bogata ekspozycja pozwala zobaczyć między innymi serie wyemitowanych w różnych latach monet, które popularyzowały tematykę związaną z historią i kulturą Polski. Ciekawostką może być możliwość samodzielnego wydrukowania banknotu ze swoim imieniem i nazwiskiem. Szczególnie wrażenie robi wejście do skarbcza, w którym można dotknąć kilkukilogramowej sztaby złota. Strzeże go uzbrojony wartownik. Na pamiątkę można sobie kupić okolicznościową monetę.

Centrum najlepiej zwiedzać pod opieką przewodnika, który dysponuje wszechstronną wiedzą na temat ekspozycji. Jest ona dostępna dla odwiedzających od wtorku do niedzieli w godzinach 10-18, a w czwartki czynna jest do godziny 20.

Barbara Klonowska



<https://www.domkereta.pl>

Dom Kereta robi wrażenie!

W Warszawie między ul. Żelazną 74 i ul. Chłodną 22 znajduje się niezwykle miejsce: najwyższy dom świata. Nosi nazwę Dom Kereta, jest trzypoziomowy, w największym miejscu ma 72 cm, a najszerszym – 122 cm i znajduje się dosłownie w szczelinie między dwoma budynkami mieszkalnymi. Robi to niesamowite wrażenie! Powstał w 2012 r. i służy jako dom pracy twórczej. Gospodarzem – i pierwszym mieszkańcem – jest izraelski pisarz Etgar Keret. Na jego zaproszenie oraz Fundacji Polskiej Sztuki Nowoczesnej przyjeżdżają tu artyści z całego świata.

Dom Kereta można zwiedzić po wcześniejszym umówieniu: domkereta@gmail.com.

Barbara Klonowska



<https://www.cpnbp.pl>



Ossendowski. Skazany na zapomnienie

Po rozpadzie bloku sowieckiego i narodzinach społeczeństwa demokratycznego, po prawie sześćdziesięciu latach niebytu ponownie ukazują się skazane na zapomnienie książki autorstwa Antoniego Ferdynanda Ossendowskiego: książki legendy, reportaże podróżnicze, opowiadania adresowane do najmłodszych czytelników – 120 tomów prozy przetłumaczonej na 19 języków. To autor o największej, po Henryku Sienkiewiczu, liczbie przekładów (142!). Jego dzieła, które powinny wejść do skarbca kultury narodowej, w latach pięćdziesiątych XX wieku niestety wycofano z bibliotek, poszły na przemiał. Dlaczego?

Ich autor był gorącym patriotą związanym z ruchem oporu w okupowanej Polsce, zagorzałym antykomunistą, który jako naoczny świadek ośmielił się zdemaskować obraz rewolucji październikowej i jej wodza w książce „Lenin”. Ścigany przez NKWD nawet po śmierci.

Antoni Ossendowski, człowiek wyjątkowego formatu o wszechstronnych zainteresowaniach, niezwykłej pracowitości, talencie, ambicji, pasji podróżniczej i żylce awanturniczej, urodził się w 1876 roku na dawnych kresach Rzeczypospolitej, koło Witebska. Dorastał wraz z siostrą Marią najpierw w Kamieńcu Podolskim, a potem w Petersburgu, gdzie ojciec Marcin Ossendowski, z zawodu lekarz, nieoczekiwanie zmarł, gdy Antoni był uczniem gimnazjum. Matka Wiktoria wychowywała samotnie dzieci udzielając lekcji muzyki i przygotowując młodzież do średnich klas gimnazjalnych.

Talent pisarski przejawiał bardzo wcześnie. Już jako uczeń trzeciej klasy gimnazjum za relację z pieszej wędrowki po Krymie i podróży morskiej do Konstantynopola

otrzymał pierwsze honorarium w wysokości 11 rubli. Pomagał w ten sposób matce. Redagował uczniowskie pisemka umiejętnie rozbudzając ciekawość czytelników i słuchaczy. Czasem jednak ponosiła go fantazja. W ostatniej klasie gimnazjum w zadany przez nauczyciela języka rosyjskiego wypracowaniu o domu rodzinnym umieścił opis jednego z pałaców Konstantynopola. Otrzymał notę celującą, ale jednocześnie pozbawiono go prawa do bezpłatnego korzystania z nauki. Skoro mieszka w takim pałacu! Dopiero po interwencji matki i zapoznaniu się z trudnymi warunkami bytowania rodziny uchylono tę decyzję. Dyrektor gimnazjum zawyrokował, że autor szkolnego wypracowania z pewnością zostanie pisarzem.

Stan finansów chyba jednak nie był tak opłakany, skoro pozwolił na kształcenie Marii w ekskluzywnym petersburskim Instytucie Elizawiecińskim, w którym w 1890 roku ukończyła wyższe kursy pedagogiczne, a Antoni zapisał się na Uniwersytet Petersburski, gdzie zaczął studiować chemię.

W tym czasie uczestniczył w wyprawach jako asystent znanego przyrodnika, profesora Szczepana Zalewskiego. Latem zaciągał się też na statki, jako pisarz okrętowy opływając całą Azję. Zwiedził Indie, Japonię, Chiny, wyspy archipelagu indonezyjskiego. Plonem tych podróży jest powieść „Chmura nad Gangesem”. Studia kontynuował w Paryżu na Sorbonie, dokąd udał się po zamieszkach studenckich w Rosji, zmuszony do jej opuszczenia za udział w rozruchach. W stolicy Francji ma okazję poznać Marię Skłodowską.

Jego tytuły naukowe są wielokrotnie kwestionowane. Niejednokrotnie podpisywał się jako profesor. Prawdą jest, że tytuł doktora zdobył w Instytucie Technologicznym w Tomsku w 1901 roku, gdzie pracował na stanowisku docenta. Wykładał fizykę, chemię fizyczną również w Omsku i Władywostoku.

Za udział w działalności rewolucyjnej w 1905 roku na Dalekim Wschodzie odbył we Władywostoku półtoraroczną karę więzienia, zresztą po interwencji skróconą i w złagodzonych warunkach. Cudem uniknął śmierci.



Ferdynand Antoni Ossendowski

ur. w 1876 r.

Literat i podróżnik. Laureat nagrody Tow. Literatów i Dziennikarzy Polskich. Utwory wydane: „Ludzie, zwierzęta i bogowie”, „W ludzkiej i leśnej kniei”, „Od szczytu do otchłani”, „Płomienna Północ”, „Pod smaganiami samumu”, „Niewolnicy słońca”, „Gasnące ognie”, „Pięć minut do północy”, „Iskry z pod młota”, „Orlica”, „Lenin”, „Pod polską banderą”, „Zwierzyniec”, oraz wiele książek dla młodzieży i studentów naukowych.

Niezwykłe biografie



Fot. wikipedia.org

Wnętrze pracowni w Warszawie

Echem tych zdarzeń jest książka pt. „Od szczytu do otchłani”. To fascynująca podróż autora po Mandżurii, upust jego wnikliwej obserwacji ludzi, przyrody i sytuacji politycznej.

Po wybuchu rewolucji październikowej, najprawdopodobniej jako tajny emisariusz białych, przedziera się na Wschód do Mongolii, przemierza tajgę, dzikie stopy Kraju Urianchajskiego, bezludne góry Ułan Tajga, pustynie, których nawet nie było jeszcze wówczas na mapach. Unika jednocześnie śmiertelnego zagrożenia, jakie przyniosło mu dość poważne zaangażowanie się w działalność konspiracyjną. Nie będę opisywać przygód, jakie były jego udziałem w tej podróży. Wspomnę tylko nazwisko Romana von Ungern-Sternberga, który zasłynął jako Krwawy Baron. Mimo że ich znajomość trwała zaledwie 10 dni, to wywarła ona piętno na jego życiu i śmierci.

Po swojej krótkiej obecności w Chinach i Japonii statkiem udał się do Nowego Jorku, gdzie mając już gotowy rękopis opowieści o tych niezwykle dramatycznych epizodach wydał w 1922 roku po raz pierwszy książkę – reportaż z piekła, z głębi rozgorzałego politycznymi namiętnościami azjatyckiego kotła. To autentyczne świadectwo kogoś, kto strzelał do czerwonych, słuchał przepowiedni lamów, rozmawiał z Krwawym Baronem – książka pt. „Przez kraj ludzi, zwierząt i bogów” odniosła niebywały sukces. Przetłumaczona

na 17 języków, nawet esperanto i wersję pisaną alfabetem Braille’a.

Po powrocie do Polski w 1922 roku pisarz pracuje niezwykle intensywnie, wydając w latach następnych po pięć, sześć książek rocznie. Jednocześnie podróżuje, poluje, zabiera głos w sprawach

wielkiej polityki, odbywa liczne spotkania z czytelnikami w odrodzonej Polsce i na całym świecie.

Dziś pamięć o Ossendowskim stara się pielęgnować w Polsce Witold Michałowski, który śladami pisarza objechał prawie całą kulę ziemską, spotykając ludzi, którzy zachowali pamięć o jego książkach. W biografii pisarza „Tajemnica Ossendowskiego” pisze, że książki jego znalazł w zakątkach całego świata: „bibliotece prowincjonalnego miasteczka amerykańskiego nad rzeką św. Wawrzyńca, w fińskiej osadzie w kołem polarnym, nad Iguassu – wspaniałymi wodospadami u zbiegu granic Brazylii, Argentyny i Paragwaju, na campie budowniczych rurociągu w Kanadzie, w pokolonialnej bibliotece stolicy nigeryjskiego stanu Kaduna, w warszawskich mieszkaniach Polaków urodzonych w Mandżurii”. Na szczęście można je już znaleźć w polskich bibliotekach.

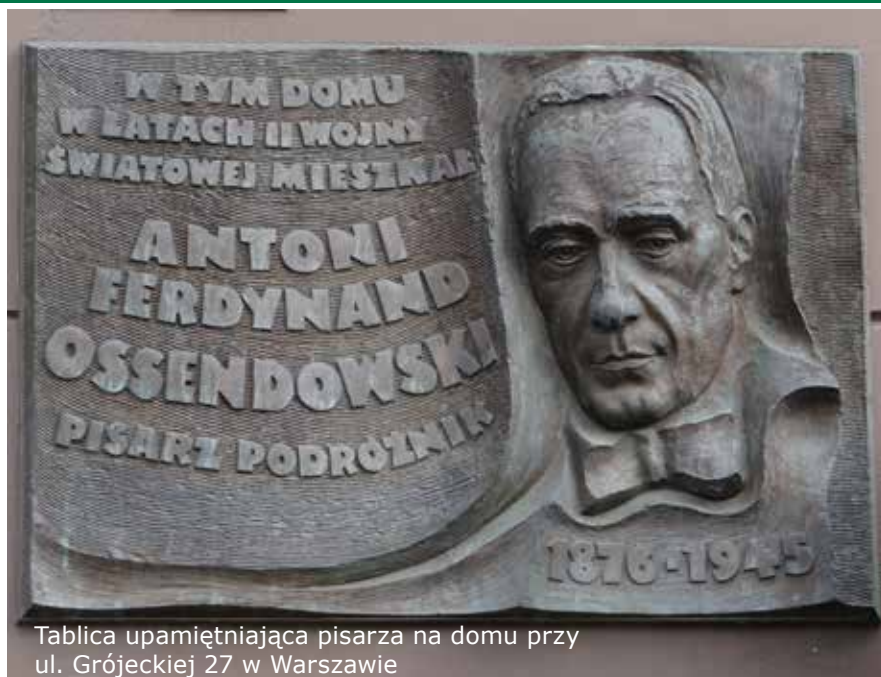
Pisarz zmarł 3 stycznia 1945 roku w szpitalu, w Grodzisku Mazowieckim, który wówczas mieścił się przy dzisiejszej ul. Okulickiego. Gmach



Z żoną Zofią i znajomymi w Kosowie Huculskim

Fot. wikipedia.org

Niezwykłe biogramy



Fot. wikipedia.org

Tablica upamiętniająca pisarza na domu przy ul. Grójeckiej 27 w Warszawie

tęgo opuszczonego szpitala stoi do dziś popadając w ruinę. Zmarł w parę dni po niespodziewanej wizycie niemieckiego oficera podającego się za krewnego barona Romana von Ungern-Sternberga. Przepowiednia mnicha z klasztoru Gandan, że nie zamknie oczu, póki Ungern nie przypomni mu, że nadszedł czas rozstania z życiem, sprawdziła się.

Pisarz mieszkał wtedy gościnnie w Żółwinie, w dworku państwa Witaczaków – założycieli i właścicieli Centralnej Doświadczalnej Stacji Jedwabniczej w Milanówku, którzy podczas okupacji ratowali dzieci polskie przeznaczone do wywozu w głąb Rzeszy. Nie sposób i o tym tu nie wspomnieć, by o tym wiedzieć i pamiętać, tym bardziej że to tak blisko nas.

Pochowano go na cmentarzu w Milanówku przy ul. Wojska Polskiego. Grób jego znajduje się niedaleko bramy cmentarza, przy alei głównej, po prawej stronie. To tak dla informacji tym, którzy zechcąliby złożyć hołd naszemu pisarzowi.

Kilka tygodni po śmierci pisarza, już po „wyzwoleniu”, grupa funkcjonariuszy NKWD rozkopała grób Ossendowskiego, by potwierdzić tożsamość zacieklego wroga komunizmu, autora „Lenina”, któremu Ungern ponoć powierzył tajemnicę swojego miliardowego skarbu, czym również byli zainteresowani.

W latach dziewięćdziesiątych XX wieku zrujnowany nagrobek odnowiła wielbicielka jego twórczości,

doktor Krajewska z własnej – nader skromnej – emerytury opłaciła kamieniarzy. W 2004 roku władze Milanówka sfinansowały nowy nagrobek pisarza, a jego imię nosi jeden z miejskich skwerów.

W sprawach osobistych zawsze zachowywał niezwykłą powściągliwość i mimo że był dwukrotnie żonaty, nie miał dzieci. Czy jest komu

jeszcze zapalać świece na jego grobie?

Tak, są jego wielbiciele! Nie ukrywam, że się do nich zaliczam.

Mam nadzieję że chociaż trochę rozbudziłam Państwa ciekawość jedną z najbardziej zagadkowych i wpływowych postaci przedwojennej Polski i literatury polskiej. Naszym obowiązkiem jest ocalić od zapomnienia Antoniego Ferdynanda Ossendowskiego i jego jakże bogatą twórczość.

I jeszcze jedna zniemna rzecz, jakże aktualna – w jednym z ostatnich listów do znajomych pisze: *Cierpię bardzo, spędzam bezsenne noce, które wypełniam pisząc nową książkę. Jedną już skończyłem, zaczynam nową. Życie i ruch powinny trwać do ostatniej chwili działania motoru.*

Elżbieta Jaszczyńska

Od autorki: kopalnią wiedzy o Antonim Ferdynandzie Ossendowskim są książki Witolda Michałowskiego: „Tajemnica Ossendowskiego”, „Ossendowski – podróże przez życie”, „Testament barona”, a także „Przez Urianchaj i Mongolię. Wspomnienia z lat 1920 – 21” Kamila Giżyckiego.



Nagrobek pisarza na cmentarzu w Milanówku

Fot. wikipedia.org

Arszenik i stare koronki w grodziskich realiach

Jesteśmy w jednym z najstarszych grodziskich domów. Na ścianie wisi portret pierwszego właściciela – ekscentrycznego, ale uroczonego naukowca, a jednocześnie miłośnika konwalii i pięknych kobiet. Pod domem znajduje się rozległa piwnica, zaś wewnątrz dawno nieużywane laboratorium chemiczne dziadka. Tu naukowiec, który oficjalnie był chirurgiem, przeprowadzał swoje, powiedzmy to szczerze, nielegalne badania i eksperymenty. Jednocześnie z dużym powodzeniem był zaangażowany w tworzenie w Grodzisku przemysłu chemicznego. W latach dwudziestych XX wieku przyczynił się do utworzenia Zakładów Chemicznych Grodzisk, co tak naprawdę stanowiło tylko przykrywkę dla jego nieformalnej działalności.

Obecnie właścicielkami domu są dwie starsze niezamężne siostry, jak się kiedyś mówiło – stare panny – Aniela i Marta. Panie uwielbiają zajmować się pieczeniem i gotowaniem. Doskonale znają się na przyprawach. Lubią też stare koronki, które przypominają im dawne czasy. Kobiety opiekują się niepełnosprawnym bratankiem Tadzkiem. Młody człowiek jest, według własnego przekonania, Napoleonem i realizuje bojowe zadania przeprowadzając się przez Berezynę. Przy każdej okazji przy pomocy trąbki wzywa wiarusów do walki i przez to zakłóca spokój sąsiadom.

Panie mają jeszcze dwóch bratanków. Pierwszy z nich to Piotr,



który ostatnio z tajemniczych powodów częściej odwiedza ciotki, czym sprawia im wielką radość. Piotr od niedawna pracuje w redakcji, co wiąże się z nocnymi dyżurami. O tym drugim bratanku, który zniknął z domu przed wielu laty, wszyscy starają się zapomnieć. Wiadomo, że chciał pójść w ślady pradziadka, ale zabrakło mu wytrwałości.

Staruszki są, według powszechnej opinii, nadzwyczaj ciepłymi i serdecznymi osobami. Chętnie angażują się w pomoc bliźnim. Te miłe kobiety przyjmują czasami pod swój dach samotnych star-

szych lokatorów, dla których są bardzo uprzejme i starają się ze wszystkich sił, by już nigdy więcej nie byli smutni.

W domu pojawiają się czasami oczekiwani, ale bywa też, że niezapowiedziani goście. Spotkamy tu bardzo zadowolonego księdza, który w odwiedziny wpada ze swoją siostrą ze stolicy. Dama spogląda na dom i gospodynię z wyższością. Zaglądają też w ważnych sprawach pracownicy Komendy Powiatowej Policji z Grodziska. Nie wszyscy zachowują się oficjalnie, a w jednym z nich wręcz odzywa się dusza pisarza. Niezapowiedziani goście zaburzają sielankowy spokój domu i budzą wspomnienia z przeszłości.

Wszyscy czytelnicy mogą się czuć zaproszeni do odwiedzenia tego tajemniczego domu. Zapraszają do niego aktorzy Teatru

Strefy Aktywnego Seniora wraz z reżyserką, panią Joanną Cichoń-Dąbrowską z okazji zakończenia zajęć w tym nietypowym w czasie pandemii COVID 19 semestrze. Próby do sztuki „Arszenik i stare koronki” autorstwa Josepha Kesselringa odbywały się do tej pory głównie zdalnie przy wykorzystaniu komunikatora ZOOM. Dlatego z radością spotkamy się z publicznością 3 lipca. O szczegółach, czyli miejscu i godzinie przedstawienia na pewno poinformuje pan Marcin Mazur – opiekun Strefy Aktywnego Seniora.

Grażyna Kwaśniewska

Krzysztofa Krawczyka już nie ma

Chciałeś być marynarzem,
Chciałeś mieć tatuaże.
Podróżować, zwiedzać świat,
Pięknie żyć, ludziom szczęście dać.
Chciałeś być piosenkarzem,
Przemierzyłeś cały świat.
Nie żałujesz chyba dziś.
Chciałeś dać coś dobrego – dałeś tylko siebie.
To wystarczy nam.
Byłeś hojny; przecież wiesz to najlepiej sam.
Dzisiaj jesteś w niebie i śpiewasz tam.
To co dał ci świat, niespodzianie zabrał los.
Niosąc w zamian bagaż zwykłych trosk wziął to, co dał.
Mieliśmy dla siebie tyle (ale to za mało) chwil.
Los okrutnie z Ciebie drwił.
Odebrał ci resztki sił.
Będziesz zawsze w naszych sercach i pamięci żył.
Nasz przyjacielu, byłeś nam jak brat.
Nasz przyjacielu, jak wyrazić to, co czuje dziś muzyczny świat.
Nasz przyjacielu, byłeś nam naprawdę bliski.
Choć czasem trudno tak było nam razem być ze sobą.
Chciałeś byśmy pokochali twoje marzenia
Pachnące zbożem, z którego zawsze był chleb.
Zielone tak, jak trawy z Twoich rodzinnych stron.
Oto jest wspomnień mała garść,
Twojego życia zaledwie mała garść.
Pochyl się nad nią. Oceń sam.
Zapytaj, ile jesteś wart.
Wiesz, jak smakuje gorzki chleb i zwykła ludzka ła.
To obecny świat smakuje tak.
Oprócz wspomnień nie zostało nam już nic.
Tylko słowa, tylko ły.
Przeminięły piękne dni. Urwał się Twój film.
Brałeś życie takie, jakie jest.
Zatańczyłeś z życiem niejedną raz.
Ale skończył się Twój bal.
Dzisiaj parostatkami po niebie wiara niesie Cię.
Jak ocalić ginący czas, ginący świat?
Tylko jak przeżyć wszystko jeszcze raz?
Już nie da się. Już nie zdoła nikt.
Zamknąłeś świat na klucz.
Dla Ciebie teraz świat jest już tylko
w ciemnym świetle świec.
Nic nie liczy się. Nawet Twoja śmierć.
Bo będziesz Ty; zawsze przy mnie wciąż.
Wciąż będę pamiętać Ciebie z każdych lat.
Będziesz wracał do nas.
Przez sto i więcej lat.



Zostawiłeś nam dorobek swoich artystycznych lat.
Nie zabrałeś tam, choć odszedłeś sam.
Nikt Ciebie nie zatrzymał. Nie zatrzymał Cię!
Dzisiaj za Tobą pójdę jak na bal.
Nie obejrzą się.
Nam nie wolno stracić Cię!
I choć świat tak bardzo się zmienia
Twoje piosenki przetrwają pokolenia.
Jesteś tu, będziesz tu. Ty znów przy mnie bądź.
Ponad wiek, wieków sto.
Tylko mogłeś jeszcze żyć.
Mogłeś jeszcze dla nas być.
Tu i teraz.
Niech się dzieje co chce.
Nam nie może być źle.
Dałeś nam radość, dałeś nam wiarę.
Dałeś nadzieję, dałeś gitarę.
Żał za siebie rzuć! I piosenki Jego zawsze nuć!

PS Tak minął dzień: 10.04.2021r.
Dzień pogrzebu Krzysztofa Krawczyka.
Ostatni dzień na tej ziemi wielkiego artysty.

Barbara Klonowska



Peretki z szuflady

Kartofel a sprawa polska

Rozpoczął się sezon obfitujący w warzywa i owoce. Ale ceny niektórych z nich budzą nasze zdziwienie, są zaskakujące. Kilkanaście lat temu napisałam opowiadanie wierszowane pt. „Ziemniak”. Okazało się, że temat jest ciągle aktualny.

ZIEMNIAK

Jestem ziemniak. Potocznie na Mazowszu kartoflem zwany.
Przez Polaków bardzo lubiany i chętnie spożywany.
Mogę być surowy, grillowany lub gotowany.
Mogę być (przepraszam) goły z solą lub ze śmietaną.
Albo w mundurku, tj. w mojej skórce i na patyku lub w ognisku pieczony.
Mogę być cały masełkiem polany lub w plasterkach na patelni obsmażony.
Albo... brrr tłuczony, tzw. purée z sosikiem (i z mięskiem) lub pokrojony w talarki na oleju smażony jako frytki – przysmak przez dzieci (i nie tylko przez nie) lubiany.
Mogę być jako dodatek do sporządzania klusek: kopytek i pyz.
O pysznych plackach ziemniaczanych (palce lizać!) nawet nie wspomnę.
Jak żadne warzywo – wiele możliwości daję.

I co? Czy jestem poważany? Raczej pogardzany.
Mówią o mnie: pospolity ziemniak.
Choć wszyscy mnie lubią! Dzieci, młodzież i dorośli.
Bo... na mnie wyrosli.
Jestem smaczny! Tylko zależy jak podany i jak przyrządzany.
Czy jestem luzak, czy jako potrawa występuję.
To zawsze to czuję, że stwarzam możliwości wiele.
Wiem, że nawet wspaniale w rosole smakuję.
I dobrze się z tym czuję.
Jestem nawet dodatkiem do wspaniałych dań na wesele.
Na zwykłe i wyszukane podniebienia.
Bo moja osobowość smak potrawy zmienia.
Można mnie jeść rano, w południe i wieczorem, czyli przez dzień cały.
Koszt to niewielki. Jestem tani. A wysiłek przygotowania do spożycia mały.
Ziemniak to od wieków w polskiej kuchni podstawowa potrawa. Narodowa strawa.
Kiedyś np. alma, teraz irys lub irga. Taka moja odmiana lub rasa.
Ale – generalnie jestem pierwsza klasa.

Muszę jeszcze powiedzieć o czymś, czego się bardzo wstydzę.
Nawet do produkcji alkoholu jestem (niestety) używany.
Choć ten proceder powinien być karany!
Bo alkohol – jak wiemy – niszczy zdrowie i opinię narodową.
A ja chcę reprezentować żywność zdrową!
Cały czas się chwale. Przedstawiam wyłącznie moje zalety.
Przepraszam za to!
Bo przecież mam też swoje wady – niestety.

Bywam np. zepsuty – wiec do wyrzucenia.
Ale to faktu nie zmienia, że dzięki mnie – nie chwaląc się – wychowały się całe pokolenia.
Przeżyły najtrudniejsze czasy, np. wojny i okupacji.
Nie pozwoliłem Wam umrzeć z głodu nawet w dobie sanacji.
To dzięki mnie – jak historia nasza uczy – bieda nigdy Wam nie dokuczyła.
I – ja to sprawię – że nie dokuczy!
Kiedyś węgiel i ziemniak to była Polski potęgą.
W czasach PRL-u wykopki to była akcja na miarę krajową.
Dzieci, uczniów i pracowników miast i wsi przywożono do PGR-ów autokarami jako bezpłatną siłę roboczą – wycieczkę grupową.
Zbierali mnie dosłownie wszyscy, we wszystkie jesienne weekendy.
A dziś, w niektórych przedszkolach obchodzony jest zaledwie Dzień Ziemniaka.

No cóż, dobre i to. Ale niech to będzie na stałe tradycja taka.
Bo – mimo szacunku dla mnie (żywię nadzieję) mam – co do przyszłości swojej – poważne obawy.
Boję się zaprzestania mojej uprawy.
Ja nad tym bardzo boleję.
Ale mam nadzieję, że do tego nie dojdzie.
A moje wątpliwości niech rozwieje fakt taki, że Dzień Ziemniaka obchodzą przedszkolaki.
To mnie bardzo cieszy i wcale nie peszy.
Wręcz przeciwnie. Ja na to zasługuję! Tak czuję.
I wiecie, że mam rację. Prawda, moi mili?
I choć tym opowiadaniem na pewno się zmęczyliście, to tylko jeszcze – już na zakończenie – o jedno Was proszę!
Nie gardźcie ziemniakiem!
To nieważne, czy jestem wiejski czy miejski, duży czy mały, gładki czy kostropaty.
Bylebym nie był wczesną wiosną do Polski sprowadzany.
Tj. importowany!
Np. z Grecji. Jestem wtedy duży tzn. dorodny.
I po co to robicie? Bo tak trzeba? Bo import wszystkiego jest modny?
Znam swoją wartość i wiem, że moje zasługi dla społeczeństwa i narodu są niemałe.

Co z tego, że profity z importu są okazałe.

W związku z tym ja, ziemniak, dam Wam szansę Polacy.

Niech uprawa ziemniaka będzie jak kiedyś narodową chlubą.

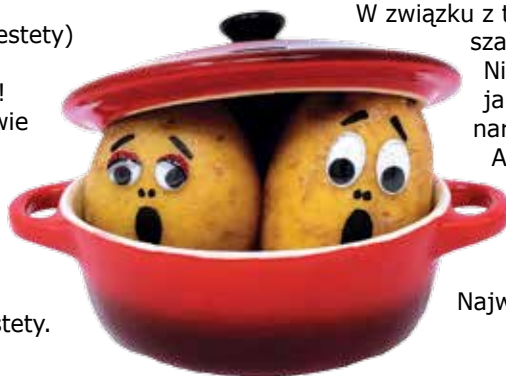
A ziemniak na polskim stole jego ozdoba.

I nieważne!

Czy będę – tak jak większość Polaków słodki czy gorzki.

Najważniejsze, żebym był polski!

Barbara Klonowska



Co nam w duszy gra



Zaraza 2020 (koronawirus)

Smutno mi Boże, gdy się spać położę,
zaraza szaleje, grozą zewsząd wieje.
Ludzie umierają, inni ich chowają,
naród w zawieszeniu mierzy się z pandemią.
Strachem zewsząd wionie, w każdej świata stronie
ta okrutna trauma ciągnie się od marca (2020 r.).
Medycyna walczy, lecz nie widać końca.
Lekarze pracują, szczepionki serwują,
może to pomoże albo Ty, mój Boże!
Ludzie w tym marazmie, smutni, depresyjni,
brak chęci do życia, to ciężar niezmierny.
Modlitwa pozwala uwierzyć, że wreszcie
będzie kres pandemii, radość błysnie w oku,
no i zapanuje już na zawsze spokój,
Cudownie jak dawniej zrobi się na świecie,
a człowiek, który zło przetrwał, zacznie cenić życie.

*Alicja Paciorek
Milanówek, kwiecień 2021 r.*

Zapisy na Uniwersytet Trzeciego Wieku

We wrześniu 2021 roku ruszają zapisy na nowy rok akademicki i XL semestr jesienno-zimowy. Uroczysta inauguracja odbędzie się 27 września w Centrum Kultury.

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

Stawy Goliana

Uroczę grodziskie Stawy Goliana pozdrawiają
na spacerze miłośników przyrody już od rana.
To moja oaza spokoju w obłoku fontanny zapisana
pozdrawia mieszkańców Grodziska,
we wspomnienie tego wiersza wpisana.

Tu na ławce przy kpt. żeglugi L. Telidze siadam,
słucham barwnych opowieści o morzu
oraz swoje przeżycia mu opowiadam.
Przy stolikach seniorzy w szachy grają,
dawne marzenia o wojsku i miłości wspominają.

Siedzę pogodny – zamyślony – podziwiam
to kochane miasteczko, historią jego
i urokiem urzeczony.
W oddali przed nami wyrosły wysokie bloki
na ulicy Sienkiewicza, a z drugiej strony
nowe osiedle Kopernika.

Dziś świat pędzi naprzód,
wszystko szybko się zmienia,
a moja przedwojenna dusza
pamięta odległe wspomnienia,
które każda noc przemienia
w niespełnione młodzieńcze marzenia.

One się zawsze pierwsze budzą o świcie,
te najważniejsze spełnia nam sen,
a te maleńkie dopiero nasze życie.

*Bernard Maciejewski
11 października 2018 r.*



foto. CIT Grodzisk

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
utw@utw-grodzisk.pl

Redakcja:

Teresa Fifielska-Nowak,
Małgorzata Pawłowska
Daniel Prędkopowicz

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.

