

Senior i Ty

Nr 31-32 ■ grudzień 2021



Magazyn Uniwersytetu Trzeciego Wieku w Grodzisku Mazowieckim



Bogate piętnastolecie i nowe otwarcie

Minęło kolejne pięciolecie istnienia naszego uniwersytetu. Powstał on z inicjatywy Krystyny Rymaszewskiej-Prędkopowicz w 2006 roku przy Stowarzyszeniu Europa i My.

15-lecie świętowaliśmy 27 września w sali kinowej Centrum Kultury. Zgromadzonych gości powitała wierszem własnego autorstwa Barbara Klonowska, członkini naszego uniwersyteckiego chóru Fermata. „15 lat temu powstało i do dzisiaj trwa. 15 lat temu zagrało i dzisiaj dobrze się ma” – deklamowała chórzystka. Po tych słowach rozpoczął się koncert chóru Fermata pod dyktando jego twórczyni Alicji Podlewskiej-Paciorek.

Po wątku muzycznym odbyliśmy podróż w czasie i przenieśliśmy się o 15 lat wstecz, dzięki projekcji zdjęć z pierwszej inauguracji z 10 marca 2006 roku. Działalność naszej uczelni w minionym pię-

nastoleciu omówił w krótkim sprawozdaniu prezes Stowarzyszenia Europa i My Daniel Prędkopowicz. Na przestrzeni minionych lat wyczyliśmy 724 indeksy, a średnio w zajęciach bierze udział ponad 250 osób. Nasi studenci wysłuchali 450 wykładów, mieliśmy wykładów z najwyższej półki. Gościliśmy profesorów Normana Daviesa, Adama Bodnara, Danutę Waniek, Radosława Markowskiego, Pawła Stępnia i wielu innych. Spotykali się z nami samorządowcy, działacze społeczni, dziennikarze, lekarze. Prowadzono, w omawianym okresie różne zajęcia dodatkowe, jak lektory, warsztaty plastyczne, decoupage, warsztaty dziennikar-

skie, gimnastykę, zajęcia na basenie, spacer z kijkami, czyli zainicjowany w Grodzisku przez nasz UTW nordic walking, wycieczki krajowe i zagraniczne. Ponadto działa chór UTW Fermata, od 2014 roku mamy własne czasopismo „Senior i Ty”. Prezes Daniel Prędkopowicz podkreślił, że choć UTW nie jest już jedyną propozycją dla seniorów w naszej okolicy, bo prężnie działa Strefa Aktywnego Seniora, powstały także uniwersytety dla srebrnej młodzieży w okolicznych miejscowościach, nasz uniwersytet stał się atrakcyjnym liderem, symbolem jakości, a przede wszystkim jest konsekwentny w działaniu.

Ciąg dalszy na str. 3

20 lat !

W roku 2022 minie 20 lat od kiedy rozpoczęliśmy oficjalnie działania na rzecz integracji europejskiej i rozwoju społeczeństwa obywatelskiego. Przez ten czas realizowaliśmy i nadal realizujemy projekty poświęcone wsparciu różnorodnych, lokalnych inicjatyw społecznych, promocji wolontariatu i wzmocnieniu trzeciego sektora. Do głównych działań stowarzyszenia należy także wspieranie współpracy międzypokoleniowej. Zapraszamy wszystkich do wspólnego świętowania przez cały przyszły rok.

Stowarzyszenie Europa i My jest niezależną organizacją pozarządową, która integruje środowisko organizacji pozarządowych, realizuje projekty mające na celu m.in. wsparcie osób prywatnych, innych instytucji oraz seniorów.

– 20 lat. Dwie dekady. To czas pracy mnóstwa osób zaangażowanych w realizację tysięcy projektów. Bez nich nie byłibyśmy dzisiaj w tym miejscu – mówi Daniel Prędkopowicz, prezes i współtwórca Stowarzyszenia Europa i My. – *Efekt naszych działań, to dla nas powód do zadowolenia i satysfakcji.*

Na początku praca Stowarzyszenia skupiała się na promocji integracji Polski z Unią Europejską. Później nasze działania coraz mocniej dotyczyły wsparcia lokalnych inicjatyw, młodych organizacji, rozwoju grup nieformalnych. W 2004 roku otrzymaliśmy status organizacji pożytku publicznego. W 2006 roku rozpoczęliśmy realizację programu Działaj Lokalnie oraz Uniwersytet Trzeciego Wieku. W 2010 roku utworzyliśmy fundusz stypendialny w ramach programu „Agrafka Agory” oraz zainaugurowaliśmy Uniwersytet Dziecięcy. W 2013 roku uruchomiliśmy telewizję GTV Twoja Okolica, a w 2014 roku rozpoczęliśmy realizację programu Mazowsze Lokalnie. Od 2019 roku organizujemy Galę Aktywności Lokalnej i przyznajemy Żurawie Powiatu Grodziskiego.

To tylko kilka najważniejszych wydarzeń w kalendarium 20-letniej działalności Stowarzyszenia Europa i My. Zapraszamy do współpracy.

SEiM

Mazowsze Lokalnie

Rozbudowa istniejącego placu zabaw we Władysławowie, listopadowy wieczór literacko-muzyczny w Podkowie Leśnej, rozwój Stowarzyszenia „Odkrywamy Bliskie Historie” z Grodziska Mazowieckiego czy Stowarzyszenia Żabiowska Rada Dla Przyszłości, to tylko przykłady projektów wspartych przez nas w roku 2021. Łącznie Stowarzyszenie Europa i My przyznało w ramach programu Mazowsze Lokalnie 166 mikrodotacji do 6000 zł o wartości ponad 900.000 zł.

W 2021 roku wpłynęły 242 wnioski w ramach dwóch ścieżek. Do drugiego etapu zakwalifikowanych zostało 213 projektów. Przedstawiciele większości z nich spotkali się z ekspertami podczas Komisji Oceniających. W tym roku z uwagi na ograniczony czas oraz potrzebę zachowania maksimum bezpieczeństwa w związku z pandemią COVID-19, komisje odbyły się w formie zdalnej (online). W ciągu 7 dni odbyło się 20 komisji, w których udział wzięło 30 ekspertów i ponad 300 osób reprezentujących łącznie 200 wnioskodawców.

Projekty realizowane były w okresie od września do listopada. To już

ósmą edycją naszego programu. Na realizację ponad tysiąca projektów pozyskaliśmy i przekazaliśmy już ponad 4,5 mln zł. Realizatorzy dofinansowanych działań skierowali się do ponad 230.000 osób. Tylko w tym trudnym roku, z oferty realizatorów projektów skorzystało ponad 10 tys. mieszkańców Mazowsza. Gratulujemy grupom i organizacjom, które zrealizowały projekty dofinansowane przez Narodowy Instytut Wolności – Centrum Rozwoju Społeczeństwa Obywatelskiego oraz z budżetu Samorządu Województwa Mazowieckiego.

Szczegóły na: www.mazowszelokalnie.pl



Działaj Lokalnie



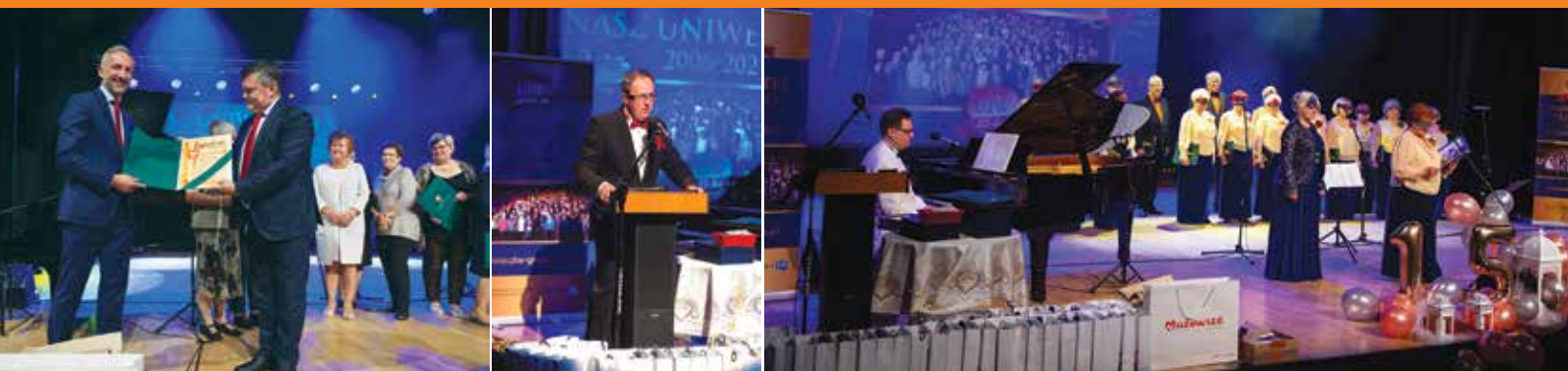
Utrwalanie tradycji lokalnych i obrzędów zimowych, integracja mieszkańców dużego osiedla poprzez wspólne tworzenie przestrzeni patio, czy upowszechnianie historii, ciekawych miejsc, wydarzeń Brwinowa w formie geo i opencachingu to tylko część pomysłów na aktywizację społeczności lokalnej po okresie obostrzeń związanych z pandemią. 13 dofinansowanych projektów to efekt tegorocznej edycji programu Działaj Lokalnie.

13 wnioskodawców: organizacji pozarządowych i grup nieformalnych z terenu powiatu grodziskiego i gminy Brwinów realizowało w tym roku projekty, które inicjowały współpracę mieszkańców na rzecz dobra wspólnego, służyły pobudzeniu aspiracji rozwojowych, poprawiały jakość życia a także przeciwdziałały negatywnym skutkom pandemii.

Łączna wartość dofinansowanych projektów wyniosła 55.000 zł. Program „Działaj Lokalnie” realizowany jest na terenie powiatu grodziskiego od 2006 roku, a od 2019

również na obszarze gminy Brwinów. Środki na ten cel pochodzą z programu Polsko-Amerykańskiej Fundacji Wolności realizowanego przez Akademię Rozwoju Filantropii w Polsce oraz ze środków pozyskanych przez Stowarzyszenie Europa i My z 1% podatku, od samorządów i lokalnych darczyńców. W 2021 konkurs dofinansowany przez Gminę Brwinów oraz Gminę Grodzisk Mazowiecki. Patronat nad programem objął Burmistrz Grodziska Mazowieckiego – Grzegorz Benedyckiński.

SEiM



Ciąg dalszy ze str. 1

Udział w naszych obchodach wzięli zaproszeni goście, którzy przekazywali nam wyrazy uznania za naszą działalność, jak i przekazali życzenia dalszej, efektywnej pracy, życzenia sukcesów w życiu uniwersyteckim, jak i osobistym oraz życzenia zdrowia.

Swoją obecnością zaszczytili nas posłanka Bożena Żelazowska, zastępca dyrektora Mazowieckiego Centrum Polityki Społecznej Aleksander Kornatowski, starosta grodziski Marek Wieźbicki, burmistrz Grodziska Grzegorz Benedykciński. Bardzo wzruszające było wystąpienie przewodniczącej komisji oświaty, kultury fizycznej i sportu w grodziskiej Radzie Miejskiej Aleksandry Kapuściak, która była zaprzyjaźniona z Krystyną Rymaszewską-Prędkopowicz i która kibicowała jej w tworzeniu naszego UTW. Obecna koordynatorka Alicja Zdrojewska,

podkreśliła, że dla niej i całego UTW podjęcie zadań po odejściu założycielki było wyzwaniem, bowiem trudno jest dorównać komuś, kto jak Krystyna Rymaszewska-Prędkopowicz w działaniu był szybki i operatywny, miał pomysły i nigdy się nie poddawał. Na zakończenie tej części wystąpił profesor Zdzisław Ples, który zwrócił uwagę na psychologiczno-socjologiczne efekty uniwersytetów trzeciego wieku. Udział seniorów w takich zajęciach może zapobiegać ich osamotnieniu i poczuciu odrzucenia. Dzięki kontaktom seniorów skupionych w UTW nawiązują oni przyjaźnie, odzyskują siły psychofizyczne, realizują zainteresowania, poznają nowe miejsca, czują się potrzebni i zaczynają postrzegać starość jako nowy, przyjazny etap życia.

Pod koniec obchodów rocznicowych wręczono podziękowania

i dyplomy osobom zaangażowanym w bieżącą działalność naszego UTW oraz jego przyjaciołom i sympatykom.

Kolejnym etapem tej uroczystości było rozpoczęcie 16 roku działalności grodziskiego UTW. Zainicjował je chór Fermata odśpiewaniem hymnu studenckiego „Gaudeamus”. Następnie odbyła się immatrykulacja nowych studentów, którym dyplomy wręczył prof. Zdzisław Ples.

W części artystycznej tego etapu wysłuchaliśmy recitalu Justyny Rzczeniadi, której akompaniował Maciej Kłociński oraz zachwyciliśmy się występem grodziskiego Chóru Cantata pod dyrekcją Barbary Paszkiewicz.

Podsumowaniem obchodów rocznicowych i rozpoczęciem nowego roku akademickiego był przepięknie udekorowany i smakowity tort.

Teresa Fifińska-Nowak



Więści z Gminnej Rady Seniorów

W czerwcu 2021 r., przy zachowaniu wymogów sanitarnych, zmniejszone zostały ograniczenia wynikające z pandemii. Spowodowało to powrót do kontynuacji rozpoczętych działań bezpośrednich na rzecz seniorów. Właśnie w tym miesiącu Gminna Rada Seniorów Grodziska Mazowieckiego wznowiła obrady stacjonarne.

Honorowym gościem posiedzenia był burmistrz Grodziska Grzegorz Benedykciński, który podziękował Pani Teresie Fifielskiej-Nowak za pracę i przewodniczenie Gminnej Radzie Seniorów. Pani Teresa zrezygnowała z uczestnictwa w GRS ze względów osobistych. Na spotkaniu burmistrz wręczył zgłoszonej przez UTW niżej podpisanej Lidii Abramczyk akt powołujący ją w skład Gminnej Rady Seniorów. W tym samym czasie odbyły się wybory nowego przewodniczącego GRS. W głosowaniu tajnym przewodniczącą została Lidia Abramczyk.

Dziękuję bardzo Zarządowi UTW za zaufanie, postaram się Państwu nie zawieść. Będę realizowała zadanie Gminnej Rady Seniorów tak, aby jak najbardziej pomóc wszystkim seniorom naszej gminy.

Kolejne posiedzenie GRS odbyło się 6 września 2021 r., na którym omówiono rozszerzenie współpracy GRS z lokalnymi mediami. Gośćmi posiedzenia byli redaktor naczelny gazety „Bogoria” Krzysztof Bońkowski oraz zastępca redaktora naczelnego Radia Bogoria Tomasz Sikorski. Tradycyjnie w spotkaniu wzięli udział koordynator Strefy Aktywnego Seniora Marcin Mazur, który poinformował członków GRS o planowanych zajęciach SAS w jesiennej edycji.

W październikowym posiedzeniu Gminnej Rady Seniorów uczestniczyli zaproszeni goście: przewodnicząca Rady Miejskiej Joanna Wróblewska oraz Marcin Mazur. Obecność Joanny Wróblewskiej, która z zawodu jest lekarzem, spowodowała dyskusję na temat pracy grodzickich niepublicznych zakładów opieki zdrowotnej. W rozmowie najczęściej pojawiały się wątki ograniczonego kontaktu lekarza z pacjentem, zbyt często stosowanych teleporad. Jak poinformowała Joanna Wróblewska, rok 2020 był szczególnie trudny dla nas wszystkich z uwagi na nasiloną pandemię. Trudna sytuacja zmusiła służbę zdrowia do przyjęcia innej niż dotychczas strategii leczenia. Kontakt

bezpośredni z pacjentem został zastąpiony teleporadą. Obecnie grodzickie przychodnie są już otwarte dla pacjentów. Każdą przychodnią zarządza kierownik i w przypadku niezadowolenia ze świadczonych usług medycznych wnioski i uwagi należy kierować bezpośrednio do niego.

Ze zdrowiem ściśle powiązana jest aktywność seniora. Aktywni seniorzy według Światowej Organizacji Zdrowia mają mniej deficytów w zakresie zdrowia, posiadają większą sprawność psychofizyczną, a tym samym obniżają koszty opieki zdrowotnej. W naszym mieście udział seniorów w różnych mobilnościach od kilku lat jest już powszechny. O zaplanowanych i realizowanych działaniach od września opowiedział Marcin Mazur. Koordynator Strefy Aktywnego Seniora poinformował, że 21 września, rozpoczęła się kolejna edycja Strefy Aktywnego Seniora – projektu realizującego bogaty pakiet zajęć dla ludzi trzeciego wieku. Zaplanowane aktywności odbywają się w Centrum Kultury, Mediatece, Pawilonie Kultury i w plenerze. Bierze w nich udział ponad 450 seniorów, swoje zainteresowanie realizując w około 80 grupach. Po długiej przerwie wznowiono koncerty w ramach cyklu „Gdzie są gwiazdy z tamtych lat”. Ruszyła także „Koncertowa Mediateka”.

Tegoroczną edycję SAS zainaugurował spektakl „Arszenik i stare koronki” w wykonaniu grupy teatralnej SAS. Ze względu na bardzo pozytywne opinie i ograniczoną liczbę miejsc przedstawienie zaprezentowane zostało po raz drugi 7 listopada.

Interesującą informację o projektach do realizacji w roku 2021/2022, wspierających samodzielność społeczną oraz aktywność osób starszych w różnych aspektach, przywiozłam z VI Sejmiku Senioralnego, w którym uczestniczyłam jako przewodnicząca GRS. Jednym z nich jest projekt „Pakiety edukacyjne dla seniorów”, związany z organizacją zajęć edukacyjnych, obejmujących szeroką gamę zagadnień. Celem

projektu jest stymulowanie aktywności społecznej i edukacyjnej osób trzeciego wieku. Drugi projekt dotyczy bonów społecznych dla seniorów, w ramach których mogą realizować wiele inicjatyw lokalnych.

Ponieważ ciągle aktualnym tematem jest pandemia, przewodnicząca omówiła zaprezentowane na Sejmiku wyniki badań w zakresie psychologicznego wpływu pandemii na badaną grupę w odniesieniu do populacji seniorów. Badania wykazały, że najbardziej depresyjną grupą w czasie pandemii nie są seniorzy, tylko młodzież w wieku 16-18 lat.

Ważnym punktem posiedzenia Gminnej Rady Seniorów było podjęcie dwóch uchwał.

Pierwsza uchwała jest wystąpieniem GRS do Burmistrza Grodziska Mazowieckiego w sprawie wprowadzenia tzw. „Kopert życia” dla seniorów przewlekle chorych lub samotnych. Jest to akcja polegająca na umieszczeniu w specjalnie przygotowanych kopertach najważniejszych informacji o stanie zdrowia, przyjmowanych lekach, alergiach na leki, kontaktach do najbliższych, danych osobowych, w tym nr PESEL. Taki pakiet powinien być przechowywany w lodówce, miejscu, które jest prawie w każdym domu i zarazem jest łatwo dostępne. „Koperta życia” ma ułatwić służbom medycznym udzielenie pomocy pacjentowi, szybkiej akcji ratującej życie. Członkowie Gminnej Rady Seniorów uważają, że akcja przyczyni się do ochrony zdrowia i życia naszych seniorów. Uratowanie choćby jednego życia to już będzie sukces. Warto zaznaczyć, że „Koperty życia” są już praktykowane w wielu miastach naszego kraju.

Druga uchwała dotyczy przygotowania i upowszechnienia wśród osób starszych naklejek bezpieczeństwa z numerami alarmowymi. Co jest również istotne, bo w sytuacji zagrożenia zdrowia czy awarii, ludzie, szczególnie starsi, są bardzo zdezorientowani, zdezorientowani, przeżeni. W takim momencie towarzyszy-



szy im poczucie zagubienia, często nie pamiętają żadnych numerów ratunkowych. Wspomniana naklejka może uratować niejedno życie lub zapobiec katastrofie.

Uchwały zostały podjęte jednogłośnie i będą skierowane do władz miasta o rozważenie możliwości wprowadzenia ich w życie. Członkowie Gminnej Rady Senioralnej bardzo liczą na przychyłość Burmistrza

oraz Rady Miejskiej i możliwość przyjęcia uchwał do realizacji.

Gminna Rada Seniorów podjęła decyzję o powrocie dyżurów członków Rady.

Dyżury będą pełnione w drugi (w godz. 10.00 – 12.00) i czwarty (w godz. 12.00 – 14.00) poniedziałek miesiąca. Dyżury odbywają się w Mediatece (I piętro), ul. 3 Maja 57 w Grodzisku Mazowieckim.

Zgłaszajcie Państwo wszystkie małe i duże sprawy, których rozwiązanie może być istotne dla poprawienia warunków życia naszych seniorów. Serdecznie zapraszamy seniorów miasta i gminy Grodzisk Mazowiecki do korzystania z tej formy kontaktu z członkami GRS.

Przewodnicząca GRS
Lidia Abramczyk



Bezpieczeństwo nie tylko w pandemii

Z powodu czwartej fali pandemii koronawirusa po raz kolejny została ograniczona działalność stacjonarna Gminnej Rady Seniorów w Grodzisku Mazowieckim. Nie oznacza to jednak, że aktywność seniorska została całkowicie zawieszona. Ponieważ listopadowe posiedzenie, które miało być poświęcone bezpieczeństwu seniorów, zostało odwołane, przyjęto inną formę realizacji tego zadania.

Zarząd GRS spotkał się z komendantem Straży Miejskiej w Grodzisku Mazowieckim Dariuszem Zalesińskim, który poinformował o najważniejszych działaniach proseniorskich w najbliższych miesiącach.

Zaznajomił z czynnościami strażyników miejskich, które skupione są w 4 obszarach.

- Działania związane z pandemią, dotyczą m.in. udzielania pomocy seniorom przebywającym na kwarantannie, pomocy w dotarciu do punktów szczepień.

- Udzielanie porad z aspektów życia codziennego w szczególności wspomaganie starszych osób przy weryfikacji wezwań od innych instytucji, pomoc w sposobie postępowania przy załatwianiu potrzeb urzędowych itp.

- Prewencja kryminalna dotyczy ostrzegania przed oszustami, informowania o zagrożeniach czyhających na osoby starsze itp.

- Inne działania polegające na pomocy seniorom w docieraniu do ważnych miejsc, dotyczą udzielania pierwszej pomocy potrzebującym, związane są z monitorowaniem wyznaczonych miejsc w mieście, pomocą w rozwiązywaniu konfliktów, itp.

Spotkanie Zarządu GRS z komendantem Straży Miejskiej zakończono pozytywnym aspektem. Zaprojektowano wspólne działania na rzecz seniorów, które będą realizowane w roku 2022.

Gminna Rada Seniorów w trosce o bezpieczeństwo seniorów zwraca się z apelem, by uważali, byli ostrożni i zauważalni na przejściach dla pieszych, gdyż nastąpił okres jesienno-

zimowy, wyjątkowo sprzyjający słabej widoczności na jezdniach

Innego rodzaju niebezpieczeństwem czyhającym na osoby trzeciego wieku są wyłudzenia. Mimo, iż w mediach powtarzane są apele i organizowane kampanie społeczne na rzecz bezpieczeństwa osób starszych, wyłudzenie niemal codziennie znajdują nowe sposoby oszustwa. Żerując na łatwowierności i sentymentalności seniorów bez trudu oszukują ich. Ze szczegółowych obserwacji policji wynika, że oszuści działają według konkretnego schematu, dlatego warto uświadomić sobie, jak dochodzi do wyłudzeń, by im zapobiegać. Pamiętajmy więc, by nie odbierać połączeń z prefiksami: +223, +225 i nie oddzwaniać na nie, ponieważ mogą dotkliwie obciążyć budżet. Dla tych, którzy posiadają konta e-mail i facebook ważne jest prawidłowe logowanie. Najlepiej to robić dwuetapowo za pomocą telefonu i poczty elektronicznej, wtedy konto będzie bezpieczne. Przypomnieć należy o oszustwie „na wypadek”, polegającym na wyłudzeniu dużej kwoty dla rzekomego krewnego, który uległ wypadkowi.

Wśród oszustów stosowane jest fałszerstwo dotyczące „SMS od firmy kurierskiej”, z treści którego wynika, że adresat musi dopłacić do zamówienia, by je otrzymać. W ten sposób oszust zmusza właściciela do wejścia na stronę internetową banku, uzyskując dostęp do konta bankowego. Bardzo modnym przekrętem jest oszustwo „na koronawirusa”, polegający na informacji telefonicznej, z której wynika, że osoba bliska znajduje się w szpitalu, jest zarażona

koronawirusem i potrzebuje natychmiast kosztownej szczepionki.

Takie i podobne triki oszuści stosują wobec osób starszych, wiedząc, że cechuje je duża empatia i chęć niesienia szybkiej pomocy bliskim. Bądźmy więc czujni i ostrożni w podejmowaniu decyzji finansowych czy ujawnianiu swoich danych osobowych. W przypadku odebrania nieznanego i podejrzanego telefonu należy natychmiast o tym fakcie informować policję. Nie dajmy się oszukać!

Jeszcze jedno niebezpieczeństwo wiąże się z okresem jesienno-zimowym, wtedy gdy w mieszkaniach i domach robi się coraz chłodniej. Powoduje to sięganie po różne urządzenia dogrzewające – tradycyjne farelki, słoneczka, piecyki gazowe i na drzewo. Pamiętajmy, że bezpieczne ciepło zapewnić można tylko wtedy, gdy stan techniczny tych urządzeń jest bez zarzutu, gdy jesteśmy pewni, że nie dojdzie do awarii, która może doprowadzić do samozapłonu, wybuchu czy zatrucia tlenkiem węgla. Należy więc bezwzględnie przed rozpoczęciem użytkowania sprawdzić stan urządzeń grzewczych, ustawić w bezpiecznym miejscu, regularnie wentylować pomieszczenia i nie pozostawiać bez dozoru.

Szanowni Państwo, drodzy Seniorzy, wkroczyliśmy w czwartą falę pandemii. Pamiętajcie o bezwzględnym wirusie SARS-CoV-2, który w pierwszej kolejności atakuje osoby starsze. Bądźcie więc ostrożni! Stosujcie się do ustalonych zasad! Dbajcie o swoje zdrowie, bo jest wartością nadrzędną!

Teresa Gańko

Doświadczenia inspirują

Funkcjonowanie rad seniorów i organizacji pozarządowych było tematem I Forum Rad Seniorów, które odbyło się 26 października w grodziskim Centrum Kultury. W spotkaniu wzięły udział 23 osoby reprezentujące rady seniorów z Grodziska Mazowieckiego, Legionowa, Pruszkowa i Zielonki oraz organizacje pozarządowe z Milanówka i Podkowy Leśnej. Dominowała wymiana doświadczeń inspirująca do integracji wszystkie organizacje działające na rzecz osób starszych.

Forum otworzył zastępca burmistrza Grodziska Tomasz Krupski, mówiąc, że bardzo liczy na wymianę doświadczeń oraz przykłady dobrych praktyk, które zainicjują nowe pomysły w rozwijaniu aktywności seniorów. Z uwagi na fakt, że gmina Grodzisk Mazowiecki liczy około 48 tys. mieszkańców, w tym ok. 10 tys. seniorów, rola i zadania Gminnej Rady Seniorów będą wciąż rosły. Należy zatem szukać ciekawych pomysłów, by aktywizować środowisko ludzi starszych do dbałości o zdrowie i działań na rzecz innych.

Kolejnym prelegentem był dr Roman Biskupski – wiceprzewodniczący Mazowieckiej Rady Seniorów, członek zarządu i rzecznik prasowy Ogólnopolskiego Porozumienia Rad Seniorów z siedzibą w Legionowie, kierownik tamtejszej Mazowieckiej Akademii Seniora. W swojej wypowiedzi zachęcał wszystkie seniorskie organizacje do integrowania się, podkreślając, że seniorzy są dość dużą grupą i na pewno nie będzie sytuacji, że któraś z organizacji nie będzie potrzebna. Większość przedsięwzięć senioralnych związana jest z finansami, a o nich często nie decyduje prezydent, burmistrz czy wójt, ale rozstrzygnięcia w tej kwestii zapadają na szczeblu wojewódzkim, a nawet centralnym. Dlatego należy komunikować o potrzebach odpowiednim podmiotom w optymalnym terminie. Zatem działania rad seniorów powinny wychodzić poza granice własnej gminy czy powiatu.

Krzysztof Łebkowski, przewodniczący Rady Seniorów w Zielonce poinformował o projekcie Senior – to – zdrowie skierowanym do rad seniorów i uniwersytetów trzeciego wieku województwa mazowieckiego. Przedsięwzięcie to znajduje uzasadnienie w opracowanych wnioskach z badań prezentowanych na VI Sejmiku Senioralnym. Wyniki wyraźnie wskazały na znacząco rosnące

koszty psychospołeczne związane z sytuacją osób starszych w latach 2021+, na niedostateczny wzrost możliwości systemowego świadczenia odpowiednich usług medycznych i pozamedycznych stacjonarnych i mobilnych oraz zwiększanie się poziomu stresu. Zaprezentował dwie opaski telemedyczne, z których pierwsza, zwana SOS dla seniora (nazywana także opaską życia lub bransoletką życia), służy do samodzielnego sprawdzania swojego tętna i ciśnienia. Urządzenie umożliwia także monitorowanie starszej osoby przez opiekuna oraz wysyła alerty SOS. Drugi gadżet telemedyczny to kieszonkowe sanatorium zdrowia, które może dokonać diagnozy organizmu człowieka, wskazując organy, które źle funkcjonują. Urządzenie obecnie podlega testowaniu, nie można więc na razie go polecać.

O doświadczeniach Rady Seniorów na terenie Pruszkowa oraz współpracy z organizacjami pozarządowymi poinformował Pan Wojciech Rosiński. Podstawą opracowania pruszkowskiej strategii działań jest diagnoza potrzeb i zainteresowań osób starszych prowadzona w różnych formach. Jest to clou późniejszych działań na rzecz seniorów. Praca z nimi koncentruje się w trzech obszarach: integracja, aktywizacja oraz opieka zdrowotna i bezpieczeństwo. Interesującym rozwiązaniem okazał się projekt „Złota Rączka”, realizowany wśród potrzebujących seniorów.

Doświadczenia Gminnej Rady Seniorów w Grodzisku Mazowieckim zaprezentowali Stanisław Górecki oraz Lidia Abramczyk. Praca GRS opiera się na opracowanym programie działań. W Grodzisku Mazowieckim działa bardzo aktywnie Uniwersytet Trzeciego Wieku, Związek Emerytów, Rencistów i Inwalidów oraz Strefa Aktywnego Seniora. Podmioty te zapewniają bardzo bogaty wachlarz aktywności fizycz-

nych i umysłowych starszym mieszkańcom. Członkowie GRS dokonują bieżącej diagnozy potrzeb i zainteresowań seniorów poprzez systematycznie pełnione dyżury, rozmowy i spotkania z osobami starszymi. Łączność z seniorami zapewnia także nieodpłatnie upowszechniane lokalne czasopismo „Bogoria”, na łamach którego GRS na bieżąco informuje o podejmowanych działaniach. Kontakt zapewnia radio lokalne, do którego przewodnicząca GRS Lidia Abramczyk systematycznie jest zapraszana. Na ostatnim posiedzeniu GRS podjęto 2 uchwały w sprawie wprowadzenia „Kopert życia” oraz naklejek z najpotrzebniejszymi numerami telefonów. Ważnym zadaniem dla GRS jest uaktywnienie osób starszych mieszkających w środowisku wiejskim. Podjęta została współpraca z pracownikami Biblioteki Publicznej, którzy jeżdżą do świetlic wiejskich z książkami, aby mniej mobilne osoby 60+ nie zostały odcięte od literatury.

W dyskusji poruszono temat osób starszych, które dotyka przemoc domowa, jak również omówiono problem chorób demencyjnych oraz szpitalnego oddziału geriatrycznego. Odniesiono się do konieczności współpracy z policją, strażą miejską, strażą pożarną, OPS i innymi podmiotami, które mogą pomóc w zapewnieniu bezpieczeństwa seniorów.

Forum spełniło założone cele, uświadomiło obecnym konieczność dalszej, bieżącej wymiany doświadczeń oraz potrzebę współpracy wszystkich organizacji senioralnych. Zapoczątkowało cykl spotkań, otwierając drogę kolejnym kontaktom i możliwościom ich rozszerzenia na szczeblu gminnym, powiatowym, wojewódzkim, ogólnopolskim. Określiło też ogromną rolę rad seniorów, które mają zakorzenienie w prawodawstwie polskim.

Teresa Gańko



By każda chwila była najlepszą



W rządzie o seniorach

Prezydent Andrzej Duda 16 listopada podpisał ustawę o zmianach podatkowych przewidzianych w Polskim Ładzie. Jedną z zmian dotyczy podatku od emerytur i rent. Od 1 stycznia 2022 roku od emerytury i renty do 2500 zł nie będzie odprowadzany podatek dochodowy. Emeryci i renciści o świadczeniach wyższych niż 2500 zł zapłacą podatek tylko od kwoty przekraczającej 2500 zł.

Informację na ten temat przekazała minister rodziny i polityki społecznej Marlena Małag.

Podkreśliła również, że uwzględniając zmiany demograficzne zachodzące w polskim społeczeństwie rząd konsekwentnie realizuje politykę senioralną. Polityka rodzinna obejmuje potrzeby osób starszych. W ramach tej polityki rząd przywiązuje dużą wagę do stworzenia seniorom warunków do aktywnego i satysfakcjonującego życia, aby za-

pobiec wykluczeniu osób starszych.

W ramach Rządowego Programu na rzecz Aktywności Społecznej Osób Starszych fundacje czy stowarzyszenia działające na rzecz seniorów mogą starać się o dofinansowanie działań na rzecz seniorów w czterech kategoriach: edukacja, aktywność społeczna i integracja m.in. wielopokoleniowa, partycypacja społeczna, usługi społeczne.

Dla osób starszych, które mają problemy zdrowotne, problemy z samodzielnością i aktywnością powstał program „Opieka75+”. Celem tego programu jest m.in. wspieranie samorządów gminnych w realizacji usług opiekuńczych dla osób w wieku 75 lat i więcej.

Z okazji obchodzonego 14 listopada Ogólnopolskiego Dnia Seniora minister Marlena Małag złożyła polskim seniorom życzenia zdrowia i siły, uśmiechu oraz radości z życia.

Teresa Fifielska-Nowak

Życzenia dla Seniorów w Dniu Ich Święta

Dzień 14 listopada jest jednocześnie Światowym i Ogólnopolskim Dniem Seniora.

Z tej okazji składamy życzenia długich lat życia wypełnionych zdrowiem, szacunkiem i miłością.

W jesieni życia cieszcie się każdym dniem i żyjcie z całych sił, a niegasnący duch niech będzie inspiracją dla młodego pokolenia.

Gminna Rada Seniorów

Ogólnopolski Dzień Seniora obchodzony jest 14 listopada każdego roku. Jest to data, którą warto zapisać w kalendarzu i zapamiętać. Dla wszystkich starszych ludzi to dzień, w którym mogą podzielić się wspomnieniami sami ze sobą, pomyśleć o tym, co było w życiu dobre i złe, a może nawet podjąć decyzję o odcięciu się od przeszłości i pomyśleć, co ze swoim życiem zrobić dalej. Bo teraz mamy czas na realizację tego, co się nam w przeszłości nie udało, a przede wszystkim możliwość, by zatroszczyć się o to, żeby mieć koleżanki i kolegów, przyjaciół, dobry kontakt z sąsiadami i rodziną. Realizację tych celów możemy nawet rozłożyć na kolejne lata naszego starzenia się.

Wszystkim słuchaczkom i słuchaczom grodzkiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku oraz wszystkim seniorkom i seniorom naszej gminy składamy życzenia długich lat w zdrowiu, pogody ducha, życzliwości oraz miłości najbliższych.

Niech Państwa dni będą wypełnione miłością i życzliwością otoczenia, a każda minuta niech dostarcza Państwu radości i uśmiechu na twarzy oraz niech omijają Was troski i smutki, zaś każda chwila będzie tą najlepszą w życiu.

*Stowarzyszenie „Europa i My”
oraz Zarząd UTW*

W Warszawie zazdrozczą

Inflacja – to słowo odmieniane jest ostatnio przez wszystkie przypadki. No, może z wyjątkiem wołacza. To pojęcie przypomniało mi czas wychodzenia z inflacji na przełomie wieków. W 1995 roku miała miejsce denominacja złotych.

Z dnia na dzień przestaliśmy być milionerami. Moje zadanie jako informatyka administrującego system kadrowo-płacowy było wówczas mocno stresujące. Pierwsza wypłata w nowej walucie nie spowodowała na szczęście lawiny reklamacji, wszystko poszło gładko. Gdy wspominając świeże emocje usiadłam w sobotę do porannej kawy przy włączonym odbiorniku radiowym z zamyslenia wyrwał mi głos mówiący o Uniwersytecie Trzeciego Wieku przy Uniwersytecie Warszawskim, który zapraszał seniorów na ciekawe zajęcia. Zaintrygował mnie ten temat. Uświadomiłam sobie, że przecież kiedyś przejdę na emeryturę. Perspektywa w kontekście Uniwersytetu Trzeciego Wieku wydała mi się całkiem interesująca. Kiedy po prawie 10 latach przeprowadziłam się z Warszawy do Grodziska nie wahałam się ani chwili. Uznałam, że środowisko aktywnych seniorów, którzy chcą pogłębiać wiedzę, rozwijać zainteresowania, poznawać na wycieczkach bliższe i dalsze okolice – to jest to „co mi się lubią najbardziej”. Inauguracja nowego roku akademickiego i chór Fermata śpiewający „Gaudeamus igitur” przywołały wspomnienia z czasów studiów na Uniwersytecie Warszawskim, gdzie śpiewałam w chórze uczelnianym. Oczywiście dołączyłam.

Na UTW spotykam wiele otwartych, życzliwych i pogodnych osób. Wysłuchałam już mnóstwa rozwijających wykładów z różnych dziedzin. Zróżnicowany repertuar

aranżowany przez Alicję Podleuską-Paciorek też dawał duże możliwości interpretacji. Kiedy dyrygentka zaproponowała chórzystom solowy występ, zupełnie nie brałam tego pod uwagę. Jednak dzięki jej zachętom uwierzyłam, że mogę rozwijać się w tym kierunku.

Pamiętam, że założycielka naszego UTW Krystyna Prędkopowicz kilkakrotnie mówiła, że jej marzeniem byłoby utworzenie w ramach UTW teatru studenckiego. Ten pomysł zrealizował się jednak dopiero w ramach Strefy Aktywnego Seniora. Powstanie tej grupy miało dla mnie symboliczne znaczenie spełnienia pragnienia Krysi, gdy już od nas odeszła.

Przygotowanie przedstawień, praca nad rolą to dla nas aktorów amatorów wspaniała zabawa, jak również ciekawa i rozwijająca nauka. Jeśli efekt tej pracy w postaci przedstawienia daje widzom wzruszenie i radość, to satysfakcja jest tym większa.

Pracowaliśmy do tej pory w zespole z trzema reżyserami. Pierwsze kroki, jako całkowite żółtodzioby, robiliśmy pod kierunkiem Barbary Katarzyny Radeckiej, absolwentki PWST i Państwowej Wyższej Szkoły Muzycznej, która reżyserowała wiele wybitnych przedstawień teatralnych w całej Polsce. Na pierwszy ogień poszły „Sceny z Wesela” Stanisława Wyspiańskiego, potem przedstawiliśmy „Pastorałkę” Leona Schillera, a na koniec fragmenty sztuki „Sen nocy letniej” Williama Szekspira.



Z kolei z młodym absolwentem wydziału aktorskiego Akademii Teatralnej i twórcą kabaretu DODO Kamilem Marią Banasiakiem przygotowaliśmy dwa przedstawienia: „Sceny z Przybory” z fragmentami tekstów z Kabaretu Starszych Panów oraz „Przyjazd Zielonej Gęsi” z tekstami Konstantego Ildefonsa Gałczyńskiego.

Obecnie już trzeci rok pracujemy pod kierunkiem Joanny Cichoń-Dąbrowskiej, absolwentki Wydziału Aktorskiego PWST w Warszawie. Przedstawiliśmy z oprawą muzyczną „Listy śpiewające” Agnieszki Osieckiej. Kolejne przygotowania utrudniała już pandemia, ale udało nam się w 2020 roku przedstawić dwukrotnie „Sobótki w Czarnolesie” w ciekawej aranżacji muzycznej. W tym roku, też dwukrotnie, zaprezentowaliśmy pełnowymiarową sztukę – amerykańską czarną komedię „Arszenik i stare koronki” Josepha Kesselringa.

Gdy rozmawiam ze znajomymi z Warszawy i opowiadam im o naszych licznych i różnorodnych zajęciach w Grodziu (jak pieszczotliwie mówią o Grodzisku jego mieszkańcy), to wyczuwam w ich głosach nutkę zazdrości.

Grażyna Kwaśniewska





Las wspomnień

Pojechałem, jak często to robiłem, na spacer do lasu w okolicach Makówki. Tego dnia spadły pierwsze, jeszcze mokre płatki śniegu. Uwielbiam też spacerować brzegiem morza lub ścieżkami wyznaczonymi na wydmach, które pokryte są drzewami, krzewami, trawami i kwiatami.

Pochodzę z okolic, gdzie za płotem naszego siedliska płynął strumyk i rósł wysoki, mieszany las. To w nim bawiłem się z braćmi. Obserwowałem ptaki i inne leśne zwierzęta. Zbierałem jagody i grzyby. Znosiłem do domu chrust, bo urodziłem się w czasach, że na wsi o węgiel było bardzo trudno, a prąd założono nam na początku lat siedemdziesiątych. To w lesie, na mojej ulubionej polanie, czytałem książki, uczyłem się i myślałem o życiu w innym świecie, o którym opowiadał mi ojciec licząc, że to ja zrealizuję jego marzenia, których on nie mógł. I to się nam udało.

Gdy myślę o przeszłości i o teraźniejszości, dochodzę do wniosku, że to las jest miejscem, w którym odnajdywałem i znajduję nadal spokój i ukojenie, mogę odpoczywać, wspominać i marzyć.

Teraz idąc przez ten mały, acz uroczy, mazowiecki laszek pomyślałem sobie: czym las jest dla zwykłego człowieka? Dla mnie las to radość i spokój. Ale gdy włączam telewizor, widzę zwykły mieszany las, krzewy, podeszczowe kałuże, czasami błotniste drogi, druty i zasieki, ludzi w zielonych, niebieskich i czarnych mundurach, często z długą bronią. Widzę też ludzi w łachmanach, bez butów, wychudzonych, którzy w oczach mają smutek, ale też strach i przerażenie. I widzę też ludzi, którzy chcą nieść pomoc i ulgę w bólu tym potrzebującym, ale nie mogą i płaczą z tej bezczynności.

Nie chcę tutaj uzewnętrzniać swoich poglądów ani wypowiadać opinii, ale chcę zrozumieć ten dzisiejszy świat, który nas otacza. Pomyślałem, że może pomoże mi mój ulubiony poeta Zbigniew Herbert. W wierszu „Modlitwa Pana Cogito – podróżnika” są słowa:

*...żebym rozumiał innych ludzi
inne języki inne cierpienia
a nade wszystko żebym był pokorny
to znaczy ten który pragnie źródła
dziękuję Ci Panie że stworzyłeś
świat piękny i różny...*

Czyż nie są to słowa, które zawierają w sobie odpowiedź na moje rozterki? Pomyślałem, że może znajdzie inne odpowiedzi na trapiące mnie wątpliwości. W internecie pod hasłem „las” są tylko naukowe definicje tego słowa i innych z nim powiązanych. Nie było w nich niczego nastrojowego, budującego, pocieszającego ani wspierającego. Suche słowa, które trafiły jak obuchem w mój ponury nastrój.

Nie pójdę więcej do żadnego lasu. Nigdzie i nigdy. Nie wiem nawet, czy pójdę do parku. Mam blisko 80 lat i nie wiem, co dalej zrobić ze swoim życiem, żeby móc bez lęku spojrzeć na siebie w lustrze, a gdy będę przechodzić na drugą stronę to ze spokojem.

Stefan Nowakowski

ZIMA

Przyszła zima,
Szał puchowy wszędzie
Rozłożyła
I dzieciaki do zabawy
W śnieżki zaprosiła.

Zaraz za nią
Przygarbiony przyszedł mróz
Białe farby
Niósł.

I malował piękne kwiaty
Na okiennych szybach
Szronił drzewa
Pościskał kałuże
Dzieci na dwór wyjrzały
Pięknej zimy
Dawno nie widziały.

Bożenna Jabłońska

Listopadowy czas zadumy

Nieważne, czy rok minął,
dzień, miesiąc, czy też lata.
Gdy odszedł ktoś... na zawsze,
to tracisz część świata.

I część siebie,
bo żyjesz już inaczej.
Choć wstajesz co dzień rano,
choć śmiesz się i płaczesz.

Świat wygląda tak samo,
choć tyle się zmieniło...
Nic już się nie powtórzy,
nie będzie już jak było.

Cóż zostało nam dzisiaj?
Wspomnienia... ten czas, te chwile...
To dużo..., czy może niewiele,
aż tyle, czy tylko tyle...?

Dorota Kluska





W mieście Pułaskiego

20 listopada wybraliśmy się do Warki, jednego z najstarszych na Mazowszu miast królewskiego Korony Królestwa Polskiego, liczącego 700 lat. Nadanie praw miejskich potwierdza w dokumencie z 1321 roku książę czersko-mazowiecki Trojden. To tutaj w 1656 r. hetman koronny Stefan Czarniecki odniósł zwycięstwo w bitwie ze Szwedami.

Pamiętkami tego wydarzenia są nazwa rynku, któremu patronuje hetman, oraz pomnik Stefana Czarnieckiego. Po ich obejrzeniu poszliśmy zwiedzać ratusz i kościół św. Mikołaja. Potem pojechaliśmy do Winiar (obecnie jedna z dzielnic Warki), gdzie w białym klasycystycznym pałacyku mieści się Muzeum im. Kazimierza Pułaskiego – polskiego i amerykańskiego bohatera walk o niepodległość obu narodów, który swoje dzieciństwo spędził w Warce.

Poznaliśmy nie tylko jego losy, ale także innych wielkich Polaków, którzy emigrowali do Stanów Zjednoczonych. Przez lata muzeum zgromadziło eksponaty związane z takimi postaciami jak Tadeusz Kościuszko, Julian Ursyn Niemcewicz, Helena Modrzejewska czy Ignacy Jan Paderewski. Muzeum zostało urządzone w duchu dawnego polskiego dworu z przełomu XVIII i XIX wieku. Wnętrza przypominają dom zamożnego szlachcica. Zgromadzono tu zestawy mebli, malarstwo, broń, srebro, porcelanę, a także dokumenty, stare mapy i starodruki.

Obiekt znajduje się w otoczeniu pięknego parku krajobrazowego o powierzchni ok. 15 ha, założone-

go w II poł. XVIII w., przekształconego w XIX i XX w. To jeden z najbardziej urokliwych fragmentów Warki rozciągający się na skarpie i zboczach nad Pilicą. Park jest jedną z największych atrakcji Warki, jest miejscem spacerów i odpoczynku mieszkańców i turystów. Obok pałacu jest nowy budynek, gdzie mieści się Centrum Edukacyjno-Muzealne, w którym oprócz administracji mieszczą się sala konferencyjno-koncertowa, edukacyjna, sala wystaw czasowych i kawiarenka Savannah, nawiązująca nazwą do wojny o niepodległość Stanów Zjednoczonych. Zatrzymaliśmy również na wystawę „Przeгляд 2021. Twórczość artystyczna Warki na 700-lecie miasta”, gdzie swoje prace zaprezentowało szesnastu artystów, m.in. malarze, rysownicy, graficy i ceramicy.

Z Warką związany jest także Piotr Wysocki, inicjator Powstania Listopadowego. Do powstania przystąpiła też stacjonująca w Warce bateria rakietników i walczyła pod wodzą gen. Józefa Bema. W mieście znajduje się tablica upamiętniająca miejsce, w którym stał dom zamieszkały przez Piotra Wysockiego po powrocie z zesłania, a jego pomnik znajduje się na placu przy

gminnej instytucji kultury „Dworek na Długiej”.

Warka położona jest w powiecie grójeckim, rejonie największego sadu Europy. Uprawia się tu certyfikowane jabłka grójeckie, które decyzją Komisji Europejskiej z 2011 roku uzyskały wpis na listę „Chronione Oznaczenie Geograficzne”. Ze względu na mikroklimat i wyjątkowe warunki glebowe jabłka grójeckie charakteryzują się średnio o 5 proc. wyższą kwasowością niż te same odmiany pochodzące z innych regionów. Mają także wyraźny rumieniec wynikający z wyższej zawartości barwników pod skórą – antocyjanów i karotenoidów.

Podczas wizyty w Warce spotkaliśmy się też z Agnieszką Łeszczyńską, koordynatorką w Stowarzyszeniu W.A.R.K.A. (Wizja Aktywność Rozrywka Kultura Alternatywa), zajmującą się aktywizacją seniorów i działaniami ekologicznymi, jak również z dwiema uczestniczkami UTW Warka. Pani Agnieszka przedstawiła nam krótką prezentację, z której dowiedzieliśmy się o aktywizacji lokalnych społeczności wokół różnych celów w ramach programu „Działaj Lokalnie”, wspierającego zwykłych ludzi, którzy chcą wspólnie robić coś dla swojej

Podróże dalekie i bliskie



społeczności. Panie z UTW opowiedziały nam o swojej aktywności nie tylko uniwersyteckiej, ale i animacyjnej – działają również w klubie seniora „Czerwone Jabłuszko”, same piszą i wydają gazetkę „Głos Seniora”. W powiecie grójeckim są 24 działające aktywnie grupy senioralne. Na pożegnanie dostaliśmy małe upominki, wymieniliśmy się czasopismami (my ofiarowaliśmy „Senior i Ty”, w zamian otrzymaliśmy „Aktywnego Seniora”). Spotkanie upłynęło w miłej atmosferze, zwłaszcza że po obiedzie była kawa i herbata, a na deser przepyszne szarlotki.

Warka znana jest z produkcji win i koncentratów owocowych oraz – chyba największej rzeszy ludzi – z produkcji piwa. Nie udało nam się zwiedzić dużego browaru (może przez pandemię), ale odwiedziliśmy browar rzemieślniczy BroWarka, który powstał w październiku 2016 roku. Założycielem i piwowarem jest wieloletni piwowar domowy Hubert Kurzepa i to on nas oprowadzał i opowiadał o produkcji piwa, o ciekawych smakach na bazie różnych gatunków chmielu, słodu z jęczmienia i pszenicy. W browarze tworzy piwa górnej fermentacji, mogą tu znaleźć ulubione piwa amatorzy większej goryczki, jasnych, ciemnych i piw z ciekawymi dodatkami, jak np. sok jabłkowy, miód, imbir i różne zioła – dla smakoszy na pewno atrakcyjne.

Wracając podziwialiśmy piękno jesieni na Mazowszu, bajecznie przebarwione liście drzew i ostatnie jeszcze nie zebrane czerwone i żółte jabłka w sadach.

Grażyna Rudolf

Ciekawostka

Według anegdoty papież Klemens VIII, w czasie gdy był nuncjuszem w Polsce, rozsmakował się w piwie wareskim. Twierdził iż, „było wyborne, szczypiące, z koloru i smaku do wina podobne”. Pewnego dnia papież zachorował obłożnie. Gnębił go wrzód w gardle, który rozrósł się do tego stopnia, że Klemens z trudnością mówił, nie mógł jeść niczego oprócz półpłynnych papek i doświadczał paskudnych boleści. Lekarze nie dawali wielkich szans. Leżąc na śmiertelnym łożu przyszły papież przypomniał sobie czas spędzony na północy i swój ulubiony napój, wychrypiął więc cichutko: „Piva di Warka...”. Usługujący mu zakonnicy słysząc nieznanie sobie słowo (polskie „piwo” nie ma wszak nic wspólnego

z włoskim „birra”) padli na to hasło na kolana i zgodnym chórem zawołali: „Sancta Piva di Warka, ora pro nobis!” (Święta Piwo z Warki, módl się za nami!).

I oto – powiedziec można – święta Piwa z Warki modłów wysłuchała i sprawiła cud jawny. Papież bowiem, widząc co robią jego opiekunowie, dostał niepokonanego ataku śmiechu. Spazmy wesołości, które nim wstrząsały, były tak silne, że wrzód pękł i rozlał się – to zaś spowodowało niemal natychmiastowe ozdrowienie. Szczęśliwie obyło się bez infekcji i powikłań, a Klemens VIII sprawował swój urząd aż do roku 1605, kiedy to zmarł jako sędziwy jak na ówczesne standardy, siedemdziesięcioletni starzec.





Opłatek wigilijny

Czy wszyscy wiemy jaka jest historia bożonarodzeniowego opłatka? Pamiętamy, że zawsze był on na wigilijnym stole i że zawsze od dzielenia się nim zaczynała się wieczerza.

Zgodnie z ustalonymi zwyczajami senior lub seniorka rodu albo gospodarz lub gospodyni domu podawali opłatek wszystkim obecnym na wigilijnej kolacji. Oni pierwsi składali wszystkim życzenia, a następnie wszyscy składali je sobie wzajemnie.

Opłatek to rodzaj chleba a historia dzielenia się nim sięga początków chrześcijaństwa. W tamtym okresie wierni przynosili na nabożeństwa bochenki chleba i składali je na głównej podstawie ołtarza. Część bochenków odprawiający nabożeństwo błogosławili i uznawano je za chleb błogosławiony czyli konsekrowany co oznaczało, że stawał się on zgodnie z historią chrześcijaństwa Ciałem Pańskim. Pozostałą część bochenków błogosławiono dopiero po nabożeństwie i wtedy wierni mogli zabrać go do domu, aby dzieliли się nim domownicy, sąsiedzi, chorzy czyli ci, którzy nie mogli uczestniczyć w nabożeństwie. Spożywanie jednego i drugiego chleba było ówczesnym rodzajem komunii.

Taki zwyczaj z wiekami ulegał przemianom, głównie na skutek ustaleń synodów, ale przetrwał do około IX / X wieku. Zaczęto wtedy wprowadzać inne symbole Ciała wino.

Dziś w niektórych kościołach chrześcijańskich obowiązuje dawny zwyczaj przyjmowania komunii w postaci ho-



stii /chleba/ i wina albo tylko samej hostii.

Wynika więc z tego, że historia opłatka bierze swój początek właśnie z początków chrześcijaństwa. Nie była ona związana ze świętami Bożego Narodzenia, a była symbolem duchowej komunii dawnej wspólnoty chrześcijańskiej. Z czasem konsekrowany „chleb” pozostał jako komuniam przyjmowaną na nabożeństwach, a nie konsekrowany stał się opłatkiem, który zachował się w zwyczajach i został umiejscowiony w obchodach świąt Bożego Narodzenia.

Zwyczaje związane z opłatkiem aktualnie zachowały się we Włoszech oraz tych krajach Europy Wschodniej, w których mieszkają katolicy, a w tym i w Polsce. Opłatek to bardzo cienki płatek białego chleba wypiekany z tylko białej mąki i wody. Nie dodaje się do niego zakwasu, soli ani drożdży. Dlatego bywało, że o opłatku mówiono, że to przaśny chlebek, bo prosty, ubogi.

Pierwotnie opłatek był wypiekany w klasztorach i przy kościołach, a do wiernych roznosili go zakonnicy i kościelni. Źródła mówią, że opłatek powinien być poświęcony, ale ponieważ czasy się

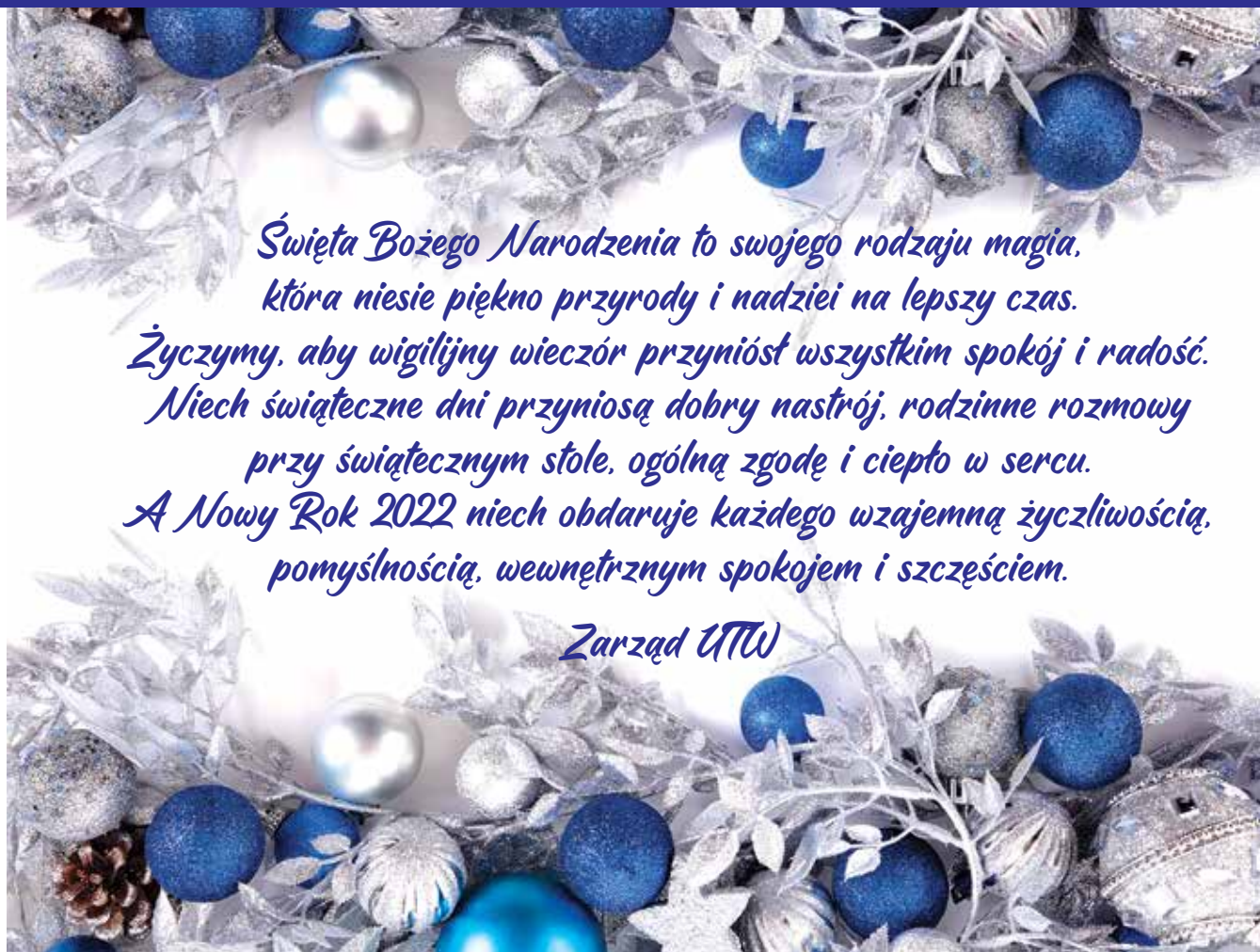
zmieniają nikt już nie mówi, żeby nie kupować opłatków w sklepach czy na targu ani, że ma on być poświęcony. Ważna jest tylko jego symbolika. Opłatek stał się symbolem przede wszystkim zgody, a co za tym idzie pojednania i przebaczenia o czym nie wszyscy pamiętamy. Stał się również symbolem przyjaźni i miłości.

Opłatek ma wymiar duchowy, ale ma też wymiar doczesny, jeśli chodzi o składanie życzeń.

Dzielimy się opłatkiem zawsze na początku wigilijnej wieczerzy co wyraża chęć bycia razem. Życzenia dla wszystkich zgromadzonych przy stole składa, jak za dawnych lat bywało, jedna osoba a następnie każdy bierze opłatek i łamiąc / dzieląc się nim z innymi wzajemnie składamy sobie życzenia. Najczęściej życzymy sobie zdrowia, radości, szczęścia, powodzenia i żeby spełniały się marzenia oraz nigdy nie opuszczała nas nadzieja.

Niezależnie od tego, co dla każdego siedzącego przy wigilijnym stole symbolizuje opłatek, jest bardzo piękna i budująca tradycja, którą warto zachować.

Teresa Fifińska-Nowak



*Święta Bożego Narodzenia to swojego rodzaju magia,
która niesie piękno przyrody i nadziei na lepszy czas.
Życzymy, aby wigilijny wieczór przyniósł wszystkim spokój i radość.
Niech świąteczne dni przyniosą dobry nastrój, rodzinne rozmowy
przy świątecznym stole, ogólną zgodę i ciepło w sercu.
A Nowy Rok 2022 niech obdaruje każdego wzajemną życzliwością,
pomysłnością, wewnętrznym spokojem i szczęściem.*

Zarząd UTW

*Choć wirusów moc się pęta
Otrzep skrzydła, zrzuć koronę
bo przed nami cuuudne święta.*

*Już podniebny słycać młyn,
już się sypie gwiezdny pył!
Już się dzieją boskie czary
– moc nadziei i moc wiary,
niech to będą takie święta,
które długo się pamięta!*

*A przy stołach niech zagoszczą
– czułość, dobro wraz z miłością.
Już za drzwiami Roczek Nowy,
wszystko zmieniać jest gotowy!
Oby tylko mu to wyszło,
by odmienił naszą przyszłość.*

*Niech się spełni i niech trwa!
Tego wszystkim życzę ja!*

*Grażyna Rudolf
Grodzisk Maz. XII 2021 r.*

Wesołych Świąt



Multikino Arkadia 3D

Pewnego razu, ojl!, razu pewnego, poszła sobie babka do kina trójwymiarowego. Siadła na fotel, nogi na podnóżek położyła, okulary, co w kasie dostała na nos se włożyła i już do seansu kinowego ta kaskaderka gotowa była. Najpierw pół godziny reklam obejrzała, aż się nimi zmęczyła i zasnąć se już chciała, a tu raptem: buum! jak gruchnęło z ekranu, tak się zaczął film, na który oczekiwano.

Film nowy, kasowy, superprzebojowy i ciepłutki, bo październikowy. Była to dopiero część pierwsza tego obrazu, ale już monumentalna, widać to od razu, boć ukazywała nowe życie we wszechświecie, który nieskończony jest, jak wiecie.

Rzecz działa się wśród szarości skał i wszechobecnej pustyni, gdzie oazami tylko jakieś nowoczesne budynki były. A po niebie ogromne maszyny latały i taki zamęt w sali kinowej wywoływały, że nasza babka musiała dobrze fotela się trzymać, by z tymi maszynami gdzieś w ich przestworza nie odplynać.



Pierwsza część filmu w fabułę pozwoli widzów wprowadzała, a druga była już szybsza, bo się akcja rozkręcała. W całym filmie kulinarne wątki były i jakiejś tam bardzo ważnej, magicznej wręcz, czerwonej przyprawy dotyczyły, która to przyprawa do sproszkowanej papryki była podobna. Miała wielką moc dawania i utrzymywania życia, jeśli tak powiedzieć można. Była ona z piasku pustynnego wydobywana i przez tak zwane czerwce tam produkowana.

W naszym realu to owady, pluskwiaki wysysające soki z roślin –



<https://images.gram.pl>

szkodniki, na przykład wełnowce lub miseczники. Cóż, może twórca książki wie coś o nich lub tylko nazwę taką słyszał i mu się spodobała, dlatego też w fantazji tej zaistniała. Miały one, tak wynikało z filmu, moc też ludzi zjadania, a właściwie to według tekstu filmowego, wilgoci z ich ciała wysysania.

A tak naprawdę to małe stworzenia, lecz dla roślin też przynoszą śmierć bez wątplenia.

Było w tym filmie efektów wiele, cóż, trójwymiar, więc czuje się człowiek tak, jakby był w środku akcji, jakby siedział obok przy stole lub stał oddalony od postaci filmowych niewiele, jakby latał ich maszynami – ważkami i jakby był w środku ich walk tymi śmiesznymi małymi mieczykami.

Wiatr zimny jak lód po głowach widzów zawiewa, włosy aż dęba stają, słychać głosy – coś ci do ucha śpiewa, jedziesz jak na koniu, ale na oklep, jak worek kartofli.

To wszystko to efekty specjalne, za to płacisz więcej niż w normalnym 2D kinie, więc, babko, się nie bój i nie mów, że tam jest dziwnie.

Jest super! Szczęście cię spotkało, że pojechać ci się do takiego kina chciało i choć przez chwilę przeżyć coś takiego – rzadko w kinie, a i w realu spotykanego.

Dawniej, jak jeszcze na karuzeli latać się nie bałaś, to takie właśnie odczucia miałaś, ale teraz, gdy wiek już na karuzelę nie pozawala, zostaje tylko kino, które efektami cię powala.

Cóż, co było dalej, tego ja nie zdradzę, kto chce znać film, ja tylko poradzę, że warto wydać tę parę złocisz i pójść sobie do takiego kina, w którym można przeżyć coś, czego na co dzień..., moja babko i chłopie, ni ma! I nawet się o tym nie słyszy.

A nazwa tego filmu to Diuna, brzmi jak lody w Biedronce, tylko lody są zimne, a wrażenia z tego filmu... gorące.

A, zapomniałam powiedzieć, że te efekty dla dzieci, kobiet w ciąży i sercowców niestety są niesprzyjające.

Halina Ślesieńska-Ziętek
17.11.2021 r.



<https://i2.wp.com/niestatystyczny.pl>



Bal

Olaboga, ja nieboga
Co ja począć mam?
Tu się palę, a mój pesel
Nie pozwala mi wychodzić
Z moich starych ram.

1 grudnia – dzień urodzin
Do myślenia mi dał?
Pomyśl o tym, co ci szkodzi
Nie dla ciebie bal.

No i co ja wobec tego
- biedna – robić mam?
Tu refleksja, a tu nęci
aby wyleźć jednak
z tych starych ram.

Na co wielkie chęci mam!!!

Barbara Klonowska
5 XII 2018



Życie

W życiu pełnym trosk i niespodzianek,
nie można życia pytać o sens.
Można mu tylko sens nadać!

Trzeba godnie i rozumnie żyć,
by życia nie... przegadać.

Nie sztuką jest przelecieć przez życie
... tylko przez nie przejść.

I jeszcze jedno powiem Ci,
Pogodnie przejdź przez życie!
Mimo wielu pochmurnych dni
Uśmiechnij się jeszcze dzisiaj.

Bo jutro może być za późno!

Barbara Klonowska
15 XII 2018



Ból zęba

I znów te głupie zęby! Nie dość,
że ich mało, to te co jeszcze tkwią
w gębie, te znów przeszkadzają.

Co się z wami zębami dziś sta-
ło? O co wam chodzi? – nie dość
już bolało?

Nie dość już się na fotelu den-
tystycznym wysiedziało? Co za
los! Co za głupota! – powiedzieć
by się chciało.

I w dodatku tyle forsy na nie
poszło, bo się ją wydało, by był
jakiś komfort, spokój nie mówiąc
i zdrowie, ale jak w inwokacji
Mickiewicza: „ten tylko się do-
wie” kto ich wszystkich nie stra-
cił i nie wyszorował i w których
jakiś brudek znów się rozlokował

a teraz wali „jak młotem” w łeb
zębów właściciela, aż się temu na
wymioty z bólu zbiera.

I czas znów będzie w wielkim
pędzie z dentystą się umawiać
i na ten jego fotel – samolot za-
siadać

I znów będzie zastrzyk, w zębie
borowanie i starego zepsutego
brudka wyrzucanie.

I ciekawe, co z tego zęba po tej
robocie zostanie.

Niemiała to niestety czeka per-
spektywa – tak to z tymi głupimi
zębiskami bywa.

Halina Ślesińska
11.12.2020 r.



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,
Małgorzata Pawłowska
Daniel Prędkopowicz

Opieka redakcyjna:

Krzysztof Bońkowski

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

Skład:

Ling Brett – Małgorzata Pawłowska

Druk: dB Print Polska

Zastrzega się prawo skracania
i redagowania tekstów oraz zmiany
tytułów.



ZGŁOŚ KANDYDATÓW DO NAGRODY



Wolontariusz | Organizacja
pozarządowa roku | Społecznik roku
| Wydarzenie | Firma Przyjazna
Społeczności Lokalnej



Zurawie
powiatu grodziskiego

Do 30 grudnia 2021

Szczegóły na stronie: zurawie.org.pl

Organizator:



Partnerzy:



Partnerzy Medialni:



Partnerzy honorowi:

