

Senior i TY

Nr 33-34 ■ czerwiec 2022



Magazyn Uniwersytetu Trzeciego Wieku w Grodzisku Mazowieckim

*Wyobraź sobie wszystkie uśmiechy świata.
W nich, jak w Tobie, odbija się Słońce;
w nich, jak w Tobie, odbija się Niebo;
w nich, jak w Tobie, staje się cud - uśmiech dziecka.
więc
życzę Ci słonecznej twarzy.
W jej uśmiechu objawia się cud.*

Marek Rudziński

*Drodzy czytelnicy życzymy Wam na nadchodzące lato samych słonecznych dni.
Szukajcie miejsc, gdzie niebo będzie czyste. Spędzajcie czas w otoczeniu samych
uśmiechniętych ludzi. A i sami, mimo problemów otaczającego nas świata,
starajcie się uśmiechać do bliskich, znajomych i nieznajomych.
A może wtedy stanie się cud. Cud spokoju, szczęścia i pokoju.*

Stowarzyszenie Europa i My oraz zarząd UTW

Burmistrz Grodziska Mazowieckiego, Rada Miejska i Centrum Kultury zapraszają do udziału

PARADA 500-LECIA



12.06.2022

GODZ.12.00

Zapraszamy kluby sportowe, organizacje, stowarzyszenia, szkoły, przedszkola oraz mieszkańców do udziału w Paradzie 500-lecia.

Parada rusza o g.12.00 z placu przy CK w kierunku sceny plenerowej na ul. 1 Maja przy PKP



Ochrona Ziemi

Od dawna naukowcy mówią o różnych zagrożeniach dla istnienia Ziemi. Zagrożenia dla Ziemi nazywane są cywilizacyjnymi.

Od dawna naukowcy mówią o różnych zagrożeniach dla istnienia Ziemi. Zagrożenia dla Ziemi nazywane są cywilizacyjnymi.

Zagraża nam globalne ocieplenie, co już obserwujemy. Topnieją lodowce, podnosi się poziom wody w morzach, która będzie wdzierać się na ląd. Ocieplenie powoduje też, że w wielu rejonach Ziemi wzrośnie brak wody, a może jej w ogóle zabraknąć. Brak wody spowoduje brak żywności, a to wywoła głód. Ludzie z obawy o swoje życie zaczną się przemieszczać. Wystąpią fale niekontrolowanej migracji co spowoduje przeludnienie terenów jeszcze nie zniszczonych przez zagrożenia cywilizacyjne.

Naukowcy za główne zagrożenia cywilizacyjne, które grożą Ziemi uznają:

- problemy ekologiczne, do których zalicza się efekt cieplarniany, dziura ozonowa,
- problemy demograficzne, czyli zbyt duży w skali świata przyrost naturalny,
- globalny problem głodu,
- wyczerpywanie się surowców nieodnawialnych,
- terroryzm.

Ziemia istnieje 4,5 miliarda lat. Niestety ludzie od pokoleń wywierają negatywny wpływ na jej istnienie wiele jej odbierając, ale i czasami dając.

Swoimi działaniami zanieczyszczamy biosferę co powoduje zanieczyszczenie powietrza i wody, a to wpływa na klimat i czy chcemy czy nie, odbija się to ujemnie na zdrowiu i warunkach życia człowieka.

Jednym z głównych zagrożeń są kwaśne deszcze czyli opady atmosferyczne zawierające, groźne dla życia ludzi i przyrody, gazy typu dwutlenek siarki, tlenki azotu i inne. Są one wynikiem uprzemysłowienia i spalania węgla kamiennego, brunatnego i innych zasilanych paliw. Efektem tego spalania jest zanieczyszczenie

atmosfery co powoduje z kolei zanieczyszczenie wody i gleby, zagraża rolnictwu i leśnictwu oraz sprzyja rozwojowi różnych chorób, w tym onkologicznych.

Wzrost temperatury na Ziemi jest wynikiem tzw. efektu cieplarnianego, który polega na tym, że promieniowanie z przestrzeni kosmicznej nie jest odprowadzane w równym stopniu w kosmos ze względu na obecność w atmosferze dwutlenku węgla, metanu i innych gazów. Powstawać będą nowe warunki klimatyczne, które będą wywoływać klęski żywiołowe: huragany, cyklony, tornada, nawalne opady, powodzie, lawiny. Wystąpią susze, trujące pożary. Wiele roślin i zwierząt może wyginąć. Gleby staną się nieurodzajne. Wszystko to spowoduje, o czym już była mowa, że będzie coraz mniej żywności, a jeśli liczba ludności będzie wzrastać nie będzie można jej wyżywić, a to może przyczynić się do różnych rozruchów.

Ratowaniu Ziemi sprzyjać będą wszelkie, dostępne teraz i w przyszłości, systemy odnawialnych źródeł energii /OZE/. Do takich zaliczają się min. farmy wiatrowe /wiatraki/, panele słoneczne /fotowoltaika/. Są już kraje, gdzie władze sprzyjają ich rozwojowi, a nawet premiują za ich budowanie. U nas pojawiają się one, ale montaż ich jest bardzo drogi, a system rozliczeń ze spółkami energetycznymi dość skomplikowany.

Od około 50 lat obserwuje się spadek zawartości ozonu w atmosferze – zjawisko to zwane jest dziurą ozonową. Maksymalne stężenie ozonu utrzymuje się na wysokości około 23 kilometrów nad Ziemią. Niszczenie ozonosfery prowadzi do zwiększenia promieniowania ultrafioletowego /UV/ co może doprowadzić do zakłócenia równowagi całych ekosystemów.

Promieniowanie UV przenika wodę, niszczy rośliny. U ludzi pod jego wpływem zmniejsza się odporność

na infekcje i różne choroby, a w tym na choroby nowotworowe skóry i jej starzenie się, różne choroby oczu.

Zagrożeń dla życia Ziemi i na Ziemi jest coraz więcej, a wzrasta też ich skala i zasięg.

Jako ludzie musimy myśleć o ratowaniu Ziemi dla siebie, ale przede wszystkim dla przyszłych pokoleń. Niestety nie wszyscy to rozumieją, ale na szczęście powstają ruchy społeczne, często zwane ekologicznymi ludzi zielonymi, które mają na celu uświadamianie rządzącym światem, ale i zwykłym ludziom, że musimy robić wszystko, aby zachować/uratować Ziemię przed „zniknięciem”.

Należy uczyć nie tylko pojedynczych ludzi, ale całe narody, troski i działania na rzecz ratowania Ziemi.

W tej edukacji należy uwzględnić następujące czynniki: środowiskowy, ludzki, kulturowy, zdominowanie wszystkiego co nas otacza przez technikę, infrastrukturę, komputeryzację.

Prowadzący edukację ekologiczną i ku zieleni muszą zwrócić uwagę m.in. na następujące elementy:

- niszczenie środowiska naturalnego,
- nadmierna technicyzacja wszystkich gałęzi życia na Ziemi,
- duża ingerencja urządzeń technicznych w życie osobiste i rodzinne człowieka,
- osłabienie więzi społecznych,
- dehumanizacja stosunków międzyludzkich.

Czasu, aby ratować Ziemię i życie ludzi i przyrody, jest coraz mniej, ale jeszcze mamy szansę, aby to zrobić.

Opracowanie na podstawie szeregu materiałów ogólnie dostępnych w Internecie.

Teresa Fifińska-Nowak



Więści z GRS



Z Giżycka do Grodziska droga bliska

Z okazji obchodów 500-lecia Grodziska Mazowieckiego, na zaproszenie Grodziskiej Rady Seniorów gościła u nas w dniach 2-3 czerwca br. Rada Seniorów z Giżycka – miasta partnerskiego

2 czerwca br. w godzinach przedpołudniowych przybyło do Grodziska Mazowieckiego 11 członków Giżyckiej Rady Seniorów (Rada liczy 15 członków) na czele z przewodniczącą Rady – p. Krystyną Kralkowską oraz opiekunką Rady – p. Ewą Ostrowską, dyrektor Centrum Profilaktyki Uzależnień i Integracji Społecznej w Giżycku. Gości z Giżycka przywitał p. Grzegorz Benedyckiński – Burmistrz Grodziska Mazowieckiego oraz członkowie Grodziskiej Rady Seniorów na czele z przewodniczącą Rady – p. Lidią Abramczyk oraz opiekun Rady – p. Marcin Mazur, koordynator Strefy Aktywnego Seniora, a także p. Paweł Twardoch, dyrektor Centrum Kultury w Grodzisku Mazowieckim. Powitanie odbyło się w sali konferencyjnej Centrum Kultury, po którym goście zwiedzili Centrum Kultury pod przewodnictwem p. Łukasza Nowackiego, znakomitego znawcę historii i teraźniejszości naszego miasta. Następnie p. Łukasz Nowacki poprowadził gości deptakiem do dworca PKP, opowiadając dzieje zwiedzanych miejsc. To był

początek prezentacji naszego pięknego miasta. Potem, wraz z naszymi gośćmi, bussem wybraliśmy się na przejażdżkę, odwiedzając halę widowiskowo – sportową przy ul. Sportowej, urokliwy dworek Adama Chełmońskiego w Adamowiźnie, świetlicę wiejską i szkołę w Szczęsnem oraz Stawy Walczewskiego. Nasi goście byli zachwyceni przedstawianymi im obiektami, w szczególności dworkiem i parkiem w Adamowiźnie oraz Stawami Walczewskiego. Wieczorem 2 czerwca goście z Giżycka pojechali do Warszawy do teatru.

Trzeciego czerwca członkowie Giżyckiej Rady Seniorów wraz z opiekunką uczestniczyli w sesji Grodziskiej Rady Seniorów. Głównymi tematami sesji były:

1) zadania Powiatowego Centrum Pomocy Rodzinie i Zespołu ds. Orzecznictwa o Niepełnosprawności dotyczące seniorów – omówione przez p. Katarzynę Dłuską, dyrektor PCPR w Grodzisku Maz.,

2) informacja o możliwościach bezpłatnego parkowania dla seniorów w naszym mieście – przekazana

przez p. Dariusza Zalesińskiego, Komendanta Straży Miejskiej w Grodzisku Mazowieckim,

3) informacja o przygotowaniach do realizacji projektu „Korpus Wsparcia Seniora” – przekazana przez p. Rafała Szczepaniaka, dyrektora Ośrodka Pomocy Społecznej w Grodzisku Maz.

4) Prezentacja realizacji projektu „Strefa Aktywnego Seniora” – przedstawiona przez p. Marcina Mazura,

5) informacja o działaniach Giżyckiej Rady Seniorów – przekazana przez p. Krystynę Kralkowską, przewodniczącą Giżyckiej Rady Seniorów,

6) informacja o działaniach Grodziskiej Rady Seniorów – przekazana przez p. Lidią Abramczyk, przewodniczącą Grodziskiej Rady Seniorów.

Sz szczególnie cenna była wymiana doświadczeń między Radą Seniorów Giżycka i Grodziska Mazowieckiego. Naszym gościom bardzo podobał się projekt „Strefa Aktywnego Seniora”, a naszej Radzie Seniorów pomysł zalecania przez lekarzy rodzinnych swoim pacjentom udziału w zajęciach kierowanych do seniorów.

Więści z GRS

Po zakończeniu sesji zaprosiliśmy naszych gości do nowego Ratusza, gdzie p. Aneta Caban – sekretarz Gminy oprowadziła nas po urządzie, opowiadając o organizacji obsługi klienta przez pracowników.

Następnie, z naszymi gośćmi, spacerem udaliśmy się do Mediateki. Tam p. Magdalena Żerek, specjalista ds. promocji i informacji przedstawiła pracę Biblioteki Publicznej Gminy Grodzisk Mazowiecki. Naszym gościom bardzo spodobał się ten nowoczesny i przestronny obiekt kulturalny. Szczególną uwagę zwrócili na jedno z nowatorskich rozwiązań, jakim jest Selfcheck, czyli samodzielne stanowisko wypożyczeń.

W Mediatece obejrzelśmy również filmy promujące miasto, a potem p. Elżbieta Łyszkowska, członkini Grodzkiej Rady Seniorów, przeczytała wiersze p. Katarzyny Syrokomla, również członkini naszej Rady. Panie Zofia Kulik i Katarzyna Syrokomla z Grodzkiej Rady Seniorów zaprezentowały krótkie przedstawienie pt.



„Na targowisku” nawiązujące do tradycji naszego miasta.

Ostatnim punktem wizyty gości z Giżycka był długi spacer alejkami parku Skarbków, który bardzo się spodobał naszym gościom.

Podsumowując, wizyta członków Rady Seniorów z Giżycka była bar-



dzo udana i przyczyniła się do cennej wymiany doświadczeń i pogłębienia współpracy między obiema Radami.

*Lidia Abramczyk
Przewodnicząca
Grodzkiej Rady Seniorów*

Inwestycja dobra dla każdego

Idea obchodów dnia Ziemi datuje się od 1969 roku, kiedy na konferencji UNESCO, dotyczącej środowiska naturalnego w San Francisco ówczesny burmistrz ogłosił, że obchody tego dnia będą w jego mieście obchodzone 21 marca.

I. Zrównoważona żywność to ta, która powstaje z poszanowaniem środowiska i klimatu czyli rolnicy ograniczają:

- stosowanie nawozów i środków ochrony roślin,
- emisję gazów cieplarnianych.

czyli rolnicy dbają o:

- poprawę żywności gleby,
- dobrostan zwierząt.

II. Co każdy może zrobić w swoim gospodarstwie domowym, aby zadbać o środowisko i klimat czyli wszystko w twoich rękach:

- unikać kupowania produktów w jednorazowych opakowaniach,
- wybieraj te produkty, które mają opakowania nadające się do recyklingu czyli szklane, tekturowe, z aluminium,
- każde opakowanie musisz poddać segregacji,
- najważniejsza jest zbiórka selek-

tywna, tak, aby każdy materiał mógł być poddany swojemu procesowi recyklingu.

III. Dlaczego recykling jest ważny:

- recykling 1 tony plastikowych / PET/ zmniejsza zużycie energii o 77% i obniża emisję CO₂ o 79%,
- recykling 1 tony aluminiowych puszek oszczędza 95% energii zużytej do wyprodukowania nowych puszek a każda puszka poddana recyklingowi oszczędza energię równoznaczną zasilaniu żarówki przez 24 godziny.

Żeby uzmysłowić sobie, jak ważna jest ochrona środowiska i klimatu, powinniśmy wiedzieć, że każdy Polak wytwarza rocznie:

- 286 plastikowych butelek,
- 223 kartony po napojach,
- 203 szklane butelki i słoiki,
- 297 opakowań kartonowych,
- 378 opakowań po przekąskach,



- 276 plastikowych tac np. na mięso i warzywa,
- 100 puszek aluminiowych.

Zastanówmy się czy przestrzegamy wszystkich wymienionych wyżej zasad w celu ochrony środowiska i klimatu. Jeśli nie, to działamy na szkodę swoją, ale przede wszystkim na szkodę przyszłych pokoleń.

Światowy Dzień Ziemi w roku 2022 obchodzony był pod przewodnim hasłem „Inwestujmy w naszą planetę”.

*Na podstawie informacji
publikowanych w Internecie
Teresa Fifielska-Nowak*

Moja woda życia

Różni ludzie mają różne fascynacje, w tym fascynacje przyrodnicze. Dla mnie najważniejszym zjawiskiem w przyrodzie jest woda. Może to wydać się dziwne, gdyż w naszej strefie klimatycznej z wodą mamy do czynienia na co dzień.

Naukowcy zbadali, że woda jest nie tylko na Ziemi, ale jest ona jedną z najpospolitszych substancji we Wszechświecie. Cząsteczka wody jest trzecią najbardziej rozpowszechnioną molekułą w ośrodku międzygwiazdowym. Wyprzedza ją wodór i tlenek węgla. Woda znajduje się w Układzie Słonecznym, występuje w księżycach krążących wokół planet, w planetach olbrzymach. Występuje również w różnych „ciałach niebieskich” w postaci lodu, a nawet w postaci podpowierzchniowych lub głębinowych lodów, a ponoć i oceanów.

Na Ziemi woda oceanów zajmuje 71% jej powierzchni. Woda występuje też w rzekach, jeziorach, stawach oraz w postaci stałej w lodowcach. Woda znajduje się też atmosferze Ziemi w postaci chmur i pary wodnej.

To najmniejszy procent teorii o wodzie, którą dobrze jest znać, gdyż bez wody nie ma życia. Tak, jak nie ma życia bez powietrza. Woda i powietrze razem są nam niezbędne do oddychania. Woda wspomaga wszystkie nasze procesy życiowe. Jest niezbędna w procesie regulacji ciepłoty ciała, procesów trawienia i wydalania produktów przemiany materii oraz do transportowania tlenu i składników odżywczych.

Dla mnie woda to nie tylko źródło życia i oddychania, ale rodzaj leku. Kontakt z wodą podnosi mi nastrój, uspokaja, pozwala oderwać się od bieżących kłopotów.

Wiem, że woda może też być przyczyną zniszczenia infrastruktury, strachu, a nawet śmierci. Widziałam, co czyniła woda podczas powodzi w Kotlinie Kłodzkiej czy jakie szkody zostawiła zalewając Wrocław

podczas powodzi w 1997 roku lub jak niszczy morskie brzegi i plaże.

Mimo tych nieszczęść i niebezpieczeństw, które niesie woda to dla mnie jest niezastąpiona. Uwielbiam każde źródło wody. A myślę, że zaczęło się to, gdy w wieku 21 lat, a był to rok 1968, trudny dla wielu Polaków, a w tym dla studentów, pojechałam pierwszy raz nad morze. Stałam na wydmie i patrzyłam na wodę, która rozciągała się aż po horyzont. Zeszłam na plażę. Lustro wody było spokojne tylko cichutko pluskała woda pod wpływem wiatru. Nie było wiatru tylko błoga cisza. Spędziłam na tej plaży kilka godzin, aż do zachodu słońca, który był dla mnie zupełnie nowym zjawiskiem.

Doznałam wówczas uczucia, które mogę nazwać, oczyszczenia. Odległe stały się wszystkie emocje związane ze strajkami studenckimi, polityczną zawieruchą, egzaminami semestralnymi, które przebiegały w pełnej napięcia atmosferze.

Mój pierwszy kontakt z morzem trwał tylko kilka dni, ale pozostał w moim sercu na zawsze. Od tamtej pory, kiedy tylko mogłam jeździłam nad morze. Najlepiej czułam się, gdy byłam z nim sam na sam. Bez ludzi, a nawet bez bliskich. Gdy po latach jeździłam nad morze z rodziną zawsze starałam się kilka razy pójść nad morze sama, żeby, jak to teraz się mówi „naładować” akumulatory.

Często jeździłam nad morze nie w sezonie, ale wczesną jesienią lub wiosną, a nawet zimą. Mogłam wtedy spacerować w ciszy, gdyż spacerowiczów było niewiele. Tam rozważałam swoje wloty i upadki. Analizowałam problemy rodzinne i zawodowe. Podejmowałam decyzje. Ale też mogłam, w każdym momencie, oderwać myśli od wszystkiego i oddać „niemyślnie” co miało zbawienny wpływ na moje psychofizyczne funkcjonowanie.

Ale nad morze nie zawsze można jechać, gdy jest się w trudnej sytuacji życiowej. Dlatego od mojego pierwszego pobytu nad morzem, gdy było mi źle szukałam w najbliższej okolicy miejsc z wodą. Chodziłam nad rzeczki, stawy, a nawet rowy żeby chociaż na chwilę stanąć na ich brzegu i patrzeć na wodę i odnaleźć w sobie spokój. Lubię też bywać nad jeziorami, które mają w sobie wiele wyciszającego uroku. A bywało, że bywałam w górach i mimo, że tamtejsze rzeki są przeważnie głośnie i rwące, a wodospady wydają odgłosy niczym grzmoty to i ta woda ma dla mnie uzdrawiającą moc.

Muszę też wspomnieć o wodzie w moim życiu codziennym. Jak pamięcią sięgam w moim domu rodzinnym piło się najczęściej herbatę, kawę zbożową, różne kompoty i lemoniady. Zawsze była to woda jakoś przetworzona. Naukowcy zajmujący się psychofizycznym funkcjonowaniem człowieka opublikowali wyniki badań w których stwierdzili, że człowiek, oprócz różnych napojów, powinien pić też czystą wodę nie odniosłam się do tego pozytywnie.

Nastąpił w moim życiu moment, gdy zachorowałam, sporo czasu spędzałam w szpitalach. Opiekującą się mną wówczas lekarka powiedziała, że dobrze by było zacząć dzień od wypicia, chociaż połowy szklanki, czystej wody i tak też dzień kończyć. Zastosowałam się do tego zalecenia, gdyż uwierzyłam, że ta poranna woda może dać mi moc do przetrwania dnia w dobrym nastroju, a ta wieczorna zapewni zdrowy sen. I chociaż życie nie zawsze bywa kolorowe, bo ma swoje prawa, to ja nadal wierzę w zbawczą moc wody.

Tej w otaczającej mnie przyrodzie, jak i tej w szklance.

Maria Niwińska



Działania na rzecz

Wszystkim nam zależy na tym, aby nasz Uniwersytet Trzeciego Wieku /UTW/ działał nadal prężnie i się rozwijał. Kiedy powstał 16 lat temu byliśmy praktycznie jedynym uniwersytetem, dbającym o to, aby mieszkańcy naszego miasta i gminy, którzy zakończyli działalność zawodową, mogli zdobywać nową wiedzę, jak i odnowić to czego uczyli się w przeszłości lub poszerzać i utrwaląć swoje wiadomości w nowych dziedzinach.

Uniwersytety Trzeciego Wieku nie są, jak wiemy to wszyscy, przeznaczone dla jakiejś wybranej grupy ludzi. Jesteśmy otwarci na wszystkich chętnych, którzy chcą dbać o swoją aktywność, rozwój psychofizyczny i nawiązywać nowe znajomości lub odnawiać stare przyjaźnie a może i znaleźć drugą połówkę na tzw. „stare lata.”

Proponowaliśmy, oprócz wykładów z różnych dziedzin, wiele innych aktywności. Cieszyły się one bardzo dużym zainteresowaniem. W ostatnich kilku latach nasze zajęcia, poza wykładami i wyjazdami do teatrów, przestały się cieszyć tak dużym zainteresowaniem, jak było to, na początku, gdy powstawałyśmy. Pojawiły się, niezależnie od nas, propozycje szeregu innych aktywności /SAS/. Jest to bardzo ważny element dla podniesienia sprawności i zaspakajający możliwość samorealizacji seniorów.

Wszyscy wiedzą, że nie chodzi nam o żaden element rywalizacji, gdyż współpraca nasza z SAS układa się tak, jak należy.

Chodzi nam o to, żeby słuchacze naszego UTW włączyli się aktywniej w jego życie. Kilka osób, nie jest już w stanie spełnić wszystkich oczekiwań. Są słuchacze, którzy angażują się do pomocy przy organizacji różnych spotkań czy uroczystości, za co jesteśmy, wszyscy bardzo wdzięczni. Miło jest, gdy ktoś ze słuchaczy zgłosi się z jakąś propozycją, ale prawie nigdy nie zainteresuje się czy i jak to zgłoszenie zrealizować. Dobrze byłoby, aby proponując coś pomysłodawca zaproponował sposób realizacji a nawet sam włączył się w ten proces. A przecież robiąc coś

dla jednej osoby robimy to dla całej grupy.

Przykładem takiego działania było zaproponowane, przed laty, przez ówczesną panią koordynator Krystynę Rymaszewską-Prędkopowicz, wydawanie gazetki. Na spotkanie organizacyjne przyszło sporo osób. Część zrezygnowała niemal od razu, gdy usłyszeli, że do gazetki będzie trzeba pisać czy opracowywać jakieś teksty. A miały to być teksty o pracy UTW, tematyce zajęć, relacje z wycieczek, wyjść do teatru czy spotkań integracyjnych. Ale miały tam być też publikowane teksty z wiedzy ogólnej, które zainteresowałyby naszych słuchaczy, a czytelników z zewnątrz zaintrygowały na tyle, że stałyby się naszymi słuchaczami. Pierwsze spotkania grupy redakcyjnej były burzliwe, wszyscy mieli masę pomysłów. Długo zastanawialiśmy się nad wyborem tytułu naszej gazetki. Mamy przekonanie, że tytuł „Senior i Ty” przyjął się i brzmi dobrze. Przyjeliśmy założenie, że będziemy opracowywać cztery numery rocznie, adekwatnie do ilości kwartałów. Pierwszy numer ukazał się 2014 roku. Gazetka od początku cieszyła się i nadal cieszy dużym zainteresowaniem nie tylko wśród naszych słuchaczy, ale i wśród innych seniorów również. Rozwożymy kolejne numery do przychodni, do szpitala, czasami zostawiamy w sklepach. A i w tym przypadku przydałaby się pomoc. Miło jest nam, gdy dowiadujemy się, że niemal wszystkie egzemplarze znikają w ciągu jednego dnia. Pandemia spowodowała, że trudno było nam opracowywać numer co kwartał.

Był też problem z dystrybucją. Zaczęliśmy więc wydawać dwa razy w roku, dwa numery w jednym egzemplarzu. Łatwiej było nam zgromadzić materiały i łatwiej je było rozwieść. Niestety teraz sytuacja nadal jest trudna albowiem wykruszyła się, z powodów obiektywnych, grupa osób piszących do gazetki, a nowi się niestety nie pojawiają, jak i mamy też problem zżozwożeniem. Miło było by, gdyby wśród naszych słuchaczy znalazły się osoby, które zechciałyby wspomóc nas w redagowaniu gazetki, jak i w jej rozwożeniu. Może macie, drodzy słuchacze wiedzę lub przekonanie, jakie problemy i tematy poruszać, tak aby odpowiadały one na zainteresowania i czekiwania naszych koleżanek i kolegów. Prosimy, żeby słuchacze przygotowawali swoje teksty i opisywali w nich swoje ciekawe przeżycia, wspomnienia. Można też opisywać problemy związane z aktualną sytuacją życiową, społeczną, o ochronie ziemi i wszystko inne. Staramy się unikać wszelkich problemów związanych z polityką, tak przeszłą, jak i współczesną. Można publikować przygotowane przez siebie materiały pod pseudonimem, bo nie każdy chce się ujawnić.

Drodzy słuchacze, prosimy abyście po zapoznaniu się z tym tekstem, zastanowili się, jak każdy z Państwa może włączyć się w pracę na rzecz naszego środowiska. Wszelka działalność w UTW na rzecz słuchaczy jest bezpłatna, ale jest to wolontariat, który jednym daje satysfakcję a drugim radość.

Zarząd UTW i Redakcja
„Senior i Ty”



Wreszcie w podróż zwiedzać świat daleki!



I pojechaliśmy, choć nie do innych krajów, bo u nas w Polsce również piękne miejsca na nas czekają. Pojechaliśmy na Śląsk Opolski, do Opola, Brzegu i niedalekiej Mosznej, pojechaliśmy też do Pszczyny, do Opactwa w Rudach oraz Niki-szowca chcąc zwiedzić te piękne, zabytkowe miejsca z tej właśnie przyczyny. Najpierw Brzeg a w nim Zamek piastowski, z racji kształtu budynku zwany Małym Wawelem, w którym zobaczyć można ciekawych rzeczy wiele.

Drzewo genealogiczne Piastów, jako obraz namalowane, sarkofagi Książąt Opolskich też są tam w piwnicach pokazane. W pięknych salach z rzeźbionymi sufitami i starymi meblami są dawne stroje np. suknie kobiet - krynoliny, broń biała i armatnie kule oraz makieta miasta z przełomu XVII i XVIII wieku, to wszystko tam zobaczyć możesz turysto - ciekawy człowieku.

Przy wejściu na dziedziniec stoi rzeźbiona pięknie brama, o której dużo by trzeba opowiadać, więc zrób to przed wyjazdem turysto lub turystko sama.

W Opolu byliśmy w interaktywnym Muzeum Piosenki Polskiej leżącym na tyłach amfiteatru, jego zasobym muzycznym i informacyjnym, we własnym tempie.

Następnym arcyciekawym i pięknym obiektem przez nas zwiedzonym był tzw. Zamek Moszna w pobliżu Opola. Ba, takie чудо! Niby to pałac a nie zamek, lecz jak określić budowlę, która ma 99 wieżyczek i 365 pomieszczeń, w tym wiele sal pięknych i wiele ogrodowych alejek, w okalającym go parku ze starymi kilkusetnymi dębami?

Jedni mówią, że to zamek jak z bajek Disneya, drudzy, że to zamek Gargamela, a jest to po prostu Pałac niemieckiego rodu Tile-Winklerów. Pałac na szczęście w zawieruchach wojen nie zniszczony,

jednak dokumentacji historycznej tego rodzaju przez wojska radzieckie pozbawiony.

W ogrodzie wielka fontanna, grająca i tańcząca, pięknie się prezentuje w promieniach południowego słońca. Nieopodal ogród zimowy tzw. palmiarnia stoi a w środku czterdziestoletni Ficus elegans, stare swe konary liśćmi stroi.

Na zewnątrz szpaler kolorowych azalii kwiatami różnobarwnymi oblanym, okala Pałacu-Zamku tego ściany.

Kolejny obiekt to Cysterski klasztor w Rudach, powstały tu w 1255 roku. Pracownicy cystersi sprowa-



Podróże dalekie i bliskie



dzali na ten teren zapewne wiedzę z zakresu uprawy ziemi i innych zawodów. Obecnie jest tu Sanktuarium Matki Boskiej Pokornej i Ośrodek Formacyjny.

Trzeciego dnia wycieczki zwiedziliśmy miasteczko Pszczynę a w nim Zamek Hochbergów, od 1847 rezydencję tej niemieckiej hrabiowskiej rodziny.

Piękne schody na piętro, korytarz z mozaikowymi wazami, sala koncertowa z wielkimi kryształowymi lustrami i wielkimi oknami, dalej pokoje mieszkalne bogato wyposażone i autentyczne podłogi, szczególnie przez obecnych zarządzających obiektem tym chronione. Należy również kilka słów powiedzieć o dużym rynku z ratuszem, kamienicami i tzw. Bramą Wybrań-

ców zwana "Wartą" czyli w ówczesnych czasach główna drogą wjazdową do zamku a także o ławeczce z cesarową Sissi niejednokrotnie w tym Zamku przebywającą.

Jeszcze Nikiszowiec czyli osiedle górnicze, wpisane na karty dziedzictwa narodowego. Niezwykłe miejsce, jakby się weszło do świata innego, jakby nawet do państwa jakiegoś. Stare, z czerwonej cegły domy ciągną się po obu stronach ulicy, ile ich naprawdę jest, nikt tego nie zliczy. Wszystkie takie same, różnią się małymi szczegółami, np. kolorem parapetów okien lub architektonicznymi detalami. W centralnej części kościół duży stoi, obok sklepy, niedaleko szkoła. Jakby inne życie tu płynie, odczuwa się tu jakiś spokój.

Dwie noce spędziliśmy w Raciborzu w wygodnym hoteliku Polonia. Było nam w nim dobrze i wygodnie.

Ostatnie miejsce, to Ogrody Kapias, które oglądaliśmy i w których różnym zastosowaniem w ogrodzie roślin się przyglądaliśmy. Kobiercom z przeróżnych bylin zbudowanych i krzewom obrastającym konstrukcją altany. Piękne fiołkowe glicynie właśnie rozkwiły i bajecznie po prostu wyglądały.

Były też małe w zwiedzaniu przerywniki tzn zdjęcia, pogadanki, lody, kawki i ciasteczka. Taka to była nasza pierwsza po covidzie, studencka, z grodzkiego UTW turystyczna wycieczka.

Halina Ślesińska-Ziętek
26.05.22.



Podróże dalekie i bliskie



Z wizytą u Marszałka

2022 rok, 25 maja, w tym dniu wybrała się do Muzeum Józefa Piłsudskiego w Sulejówku, studentów grodzkiego UTW „cała zgraja”. Cały wielki autokar był dokładnie wypełniony, bo wszyscy ci chętni studenci chcieli zwiedzić Marszałka i Jego Rodziny strony. Przyjechali tu też nasi studenci mieszkający w stolicy, mimo że może już kiedyś byli w tej okolicy. Choć pogoda była trochę kapryśna bo deszczowa, nam to jednak nie przeszkadzało, bo zwiedzanie zarówno Dworku „Milusin” jak i nowego obiektu muzealnego, głównie pod dachem się odbywało.

Stary dom w Sulejówku w kształcie dworu polskiego szlacheckiego jest zbudowany, charakterystyczna kolumnada przy wejściu i białe jak śnieg ściany. Wewnątrz pokoje w amfiladzie z pięknym wyposażeniem, częściowo niestety tylko autentycznym, jednak dzięki zdjęciom rodzinnym, odtworzonym z wielkim namaszczeniem.

Wspaniale też nam o mieszkańcach tego dworku pani przewodniczka opowiadała, więc czuliśmy się tak jak byśmy byli tam w czasach Marszałka, bez mała.

Dalsza część zwiedzania to muzeum nowe filmowo-komputerowe a w nim przebogata ekspozycja obejmująca całe życie naszego bohatera, od urodzenia do śmierci, które tam możemy poznać dogłębnie teraz.

O, jakież miał życie nasz Naczelnik o, jakież losy burzliwe....od najmłodszych lat słowo OJCZYŻNA, było w tym Jego życiu najważniejsze i żywe, a wyniósł to ze swego domu rodzinnego.

Jego wczesna działalność konspiracyjna, walka z zaborcami i oddanie Polsce zaowocowało w wieku dorosłym wielkimi czynami, dzięki którym następne pokolenia po nim mogą cieszyć się Jego walki i pracy owocami. Cóż o Józefie Piłsudskim „Ziuku” wiele słów już napisano a teraz dla nas jego życie i losy w jednym miejscu, w tym właśnie muzeum zebrano.

Muzeum znajduje się czternaście metrów pod ziemią a wchodzi się do jego wnętrza, jak do katakumb szerokimi schodami z potrójnymi zakrętami. Na samym dole jest wysoki jakby hol, podzielony oświetlonymi ciepłym światłem ścianami i korytarzami.

W każdym korytarzu lub sali zdjęcia, opisy, ryciny, wielkich naszych artystów malarzy obrazy, w gablotach dokumenty, broń, mundury, ordery i wiele jeszcze rzeczy starych, zabytków z czasów, kiedy „Ziuk” działał.

To po prostu jedna wielka lekcja historii naszej Ojczyzny przez wieki oraz historia życia Marszałka i niejednego z jego czasów narodu a także człowieka. Wystawa pięknie zorganizowana w tym wiedza przewodników nieprzebrana. Widz, gość czuje się tam prawie jak w domu, może zwiedzać wystawę nawet sam, nie przeszkadzając nikomu. Tylko pamiętaj gościu tego muzeum, miej dobre buty i trochę sił w nogach, bo jak nie dasz rady, to zostaniesz np. na..... schodach!

Na szczęście my grodziscy studenci wszyscy daliśmy sobie radę a na końcu wycieczki dostaliśmy po zwiedzaniu ciepłą strawę. Każdy pałaszował szybko to co miał na talerzu, wypił kompotik i ze smaczną wuzetką i kawką się zmerzył. Spędziliśmy tam czas wycieczki radośnie i miło i chcemy by nam tak zawsze razem było.

Halina Ślesieńska-Ziętek



Warsztaty Zdrowia

W dniach od 1 do 11 marca grupa 28 słuchaczy UTW z Grodziska Mazowieckiego uczestniczyła w Warsztatach Zdrowia w pięknym ośrodku Ojców Sercanów w Zakopanem.

Był to już czwarty pobyt w tym ośrodku a jedenasty ood początku tej akcji.

Dzień rozpoczynaliśmy od spaceru z kijkami po Równi Pochyłej. Codziennie były wycieczki do pobliskich pięknych dolin m.in. doliny Kościeliskiej, Kondratowej, Drogi pod Reglami. Byliśmy na Kasprowym Wierchu i przy Morskim Oku.

Wieczorami w pięknej sali kominkowej odbywały się wykłady, filmy na temat zdrowego stylu życia jak i historii Zakopanego.

Korzystaliliśmy również z basenów termalnych na Antałówce i w Szaflarach. Hucznie obchodziliśmy dzień Kobiet i Dzień Mężczyzn. Humory wszystkim dopisywały.

Wróciliśmy wszyscy bezpiecznie i w lepszej kondycji fizycznej i zdrowotnej.

W przyszłym roku zamierzamy tam wrócić.

Barbara Sadowska



Woda zdrowia doda

Zgromadzenie Ogólne ONZ w 1992 roku podjęło, na konferencji Szczyt Ziemi, rezolucję, że od 1993 roku 22 marca każdego roku obchodzony będzie Światowy Dzień Wody.

Dzień ten ma za zadanie zwrócić uwagę całego świata na obecne lub przyszłe wyzwania w zakresie ochrony wody. Ustalono wtedy również, że celem tego dnia jest inspirowanie działań na rzecz Celu Zrównoważonego Rozwoju 6 /SDG/, którym jest woda i urządzenia sanitarne dla wszystkich do 2030 roku.

Woda pokrywa 71% powierzchni Ziemi, z czego 2,5% to woda słodka, a reszta to woda słona, a więc nie nadająca się do spożycia i upraw.

Lodowce i pokrywy śnieżne /głównie Antarktyda/ to 61% wszystkich wód słodkich, a pozostałe lodowce i pokrywy śnieżne to 9%.

Wody gruntowe do głębokości 100 metrów w głąb Ziemi to 29,6% wszystkich wód słodkich. Rzeki, słodkie jeziora i płytkie wody podziemne to 0,4%.

W 2022 roku Światowy Dzień Wody obchodzony jest pod hasłem:

Wody podziemne – uczynić niewidzialne widocznym.

Główne hasła tegorocznych obchodów to:

- wody gruntowe są niewidoczne, ale ich wpływ jest widoczny wszędzie,
- poza zasięgiem wzroku, pod naszymi stopami, wody gruntowe to ukryty skarb, który wzbogaca nasze życie,
- prawie cała płynna słodka woda na świecie to wody gruntowe,
- w miarę nasilania się zmian klimatu wody gruntowe będą stawały się coraz bardziej zagrożone,
- musimy współpracować, aby w zrównoważony sposób zarządzać tym cennym zasobem,
- wody gruntowe mogą być poza zasięgiem wzroku, ale nie mogą być zapomniane.

Wody gruntowe mają istotny wpływ na nasze życie – w najbar-



dziej suchych częściach świata wody podziemne mogą stanowić jedyne źródło dostępu do wody. W przyszłości wody podziemne będą odgrywać kluczową rolę w adaptacji do zmian klimatu. Dlatego wszyscy musimy chronić je przed zanieczyszczeniami, głównie chemicznymi i innymi przemysłowymi. Każdy z nas może dbać codziennie o ochronę wód, tych podziemnych i tych naziemnych. Zanim coś zechcemy wylać na grunt lub zakopać w ziemi zastanówmy się, jak negatywny może to mieć wpływ na wodę, nie tylko w danej chwili, ale przede wszystkim w przyszłości.

Tak małymi zasobami wód należy zarządzać w sposób zrównoważony, dbając równocześnie o potrzeby ludzi i planety.

Teresa Fifielska-Nowak

Nie tylko w Grodzisku



Integracja po Kaszubsku

Wycieczka integracyjno-krajoznawcza to forma aktywności, której celem jest zwiedzanie i zacieśnianie relacji pomiędzy grupą osób poprzez wspólne oglądanie ciekawych miejsc oraz wspólne zagospodarowanie wolnego czasu w określonej przestrzeni.



Takie cele wyznaczyły panie: Lidia Abramczyk i Zofia Kulik, organizatorki dziesięciodniowej wycieczki na Kaszuby w dniach 16-25 maja 2022 r. Wyjazd, pod patronatem Burmistrza Grodziska Mazowieckiego – Grzegorza Benedykcińskiego, był zorganizowany dla członków Gminnej Rady Seniorów i przedstawicieli senioralnych organizacji pozarządowych. Zamierzeniem opiekunów wycieczki, oprócz zwiedzania, było integrowanie senioralnej społeczności grodziskiej oraz promocja osiągnięć Grodziska Mazowieckiego w miejscowościach zwiedzania.

Kaszuby to region kulturowy zajmujący część Pomorza Gdańskiego. Zamieszkuje tu m.in. ludność posługująca się językiem kaszubskim, który uzyskał status języka regionalnego w Polsce od 2005 roku. Obecnie obejmuje 10 powiatów oraz 3 miasta: Gdynię, Gdańsk i Sopot.

Turyści z Grodziska Mazowieckiego przyjechali do miejscowości Chmielno, gdzie w pensjonacie „Krystian” zostali zakwaterowani. Przepiękne położenie wioseczki kaszubskiej przy jeziorach Białym i Kłodno, łączącymi się z jeziorami Małym Brodnem i Raduńskim Dolnym oraz jeziorem Rekowo, zachęciło seniorów do spacerów po okolicy w dniu przyjazdu.

Wieczorem odbyło się spotkanie z rdzennym Kaszubem, który pokazał instrumenty, używane przez Kaszubów już w XIX wieku: diabelskie skrzypce, burczybas i bazunę.

Przedstawił też kaszubskie nuty, najbardziej charakterystyczny element folkloru kaszubskiego, do których jest śpiewana pieśń, będąca wyliczanką do planszy z rysunkami. Pieśniarz, śpiewając, wskazywał do tekstu odpowiedni obrazek na pięciolinii, stosując różne kombinacje.

Nie tylko w Grodzisku



W następnym dniu uczestnicy wycieczki zwiedzili Muzeum Ceramiki Kaszubskiej Neclów, działające od 1993 roku. Obejrzano pracę garniarza, który pokazał, jak powstają naczynia. Turyści grodziscy poznali bogatą historię rodziny Neclów, związaną z Chmielnem od 100 lat.

Od tej pory zwiedzający codziennie przemierzali autokarem wiele kilometrów oglądając unikatowe miejsca w skali światowej w poszczególnych miejscowościach kaszubskich. Odwiedzili Centrum Edukacji i Promocji Regionu w Szymbarku, gdzie zobaczyli najdłuższą deskę świata, dom Sybiraka, przywieziony przez Romualda Koperskiego spod Irkucka. Poznali historię bunkra „Gryfa Pomorskiego” – Tajnej Organizacji Wojskowej, działającej na Pomorzu podczas II wojny światowej oraz

podziwiali największy koncertujący fortepian świata.

W zwiedzaniu ziemi kaszubskiej nie zabrakło też miejsc patriotycznych. Przewodnik zaprowadził turystów do lasów piaszczystych, w pobliżu Wejherowa, gdzie znajduje się cmentarz i miejsce martyrologii. Tam okupanci niemieccy przeprowadzali w latach 1939–1940 masowe egzekucje ludności cywilnej. Wszyscy w zadumie i wielkim zainteresowaniem wysłuchali opowieści o tragedii rozegranej w tym miejscu. Na długo pozostaną w ich pamięci wspomnienia tych tragicznych lat.

Z dużym zainteresowaniem wysłuchali przewodnika, który w Muzeum Hymnu Narodowego w Będolinie przypomniał sylwetkę Józefa Wybickiego i genezę powstania Marzurka Dąbrowskiego.

Niniejszy artykuł przedstawia tylko wybiórcze miejsca, które zwiedzali seniorzy w czasie wycieczki. Było ich o wiele, wiele więcej, a wszystkie dostarczyły jej uczestnikom wielu doznań, wzruszeń, emocji oraz zacieśniły więzi międzyludzkie.

Wspólny wyjazd seniorów był propozycją aktywnego spędzania czasu, mającego wpływ na zdrowie i samopoczucie człowieka. I wreszcie wspólna wycieczka to przykład integracji seniorów, których łączy wspólna pasja poznawania i rozwoju przez całe życie w obszarze osobistym, obywatelskim i społecznym.

Dziękujemy Organizatorom za stworzenie możliwości zwiedzania uroczych i historycznych zakątków Kaszub oraz pielęgnowanie klimatu, przyjaznego nawiązywaniu bliższych kontaktów wśród seniorów.

Teresa Gańko



Ukraina rys historyczny

Nie jest łatwo w dzisiejszych dniach pisać o Ukrainie. Dzisiejsza rzeczywistość jest trudna, a wręcz tragiczna i przerażająca. Ale i historia tego kraju jest mocno skomplikowana. Mieszkańcy Ukrainy to Słowianie. Historyczne przekazy oraz legendy mówią o zamieszkiwaniu terenów Ukrainy już na początku I i II wieku /w./ nowej ery /n.e./.

Źródła podają, że tereny w dorzeczu Dniepru i Dźwiny zaczęły zamieszkiwać w wieku V/VI n.e. Słowianie zwani Słowianami Zachodnimi. Przez tereny wschodnich Polan, Drewian, Uliczów, które zamieszkiwali Słowianie zwani Słowianami Wschodnimi przebiegały szlaki handlowe łączące kraje Morza Bałtyckiego z Bizancjum i Bliskim Wschodem. Od VII w.n.e. tereny Ukrainy przechodziły w ręce różnych władców z zachodu i południowego wschodu. Od IX w.n.e. dodatkowo Ukrainą zaczęli interesować się Rusini. Spowodowało to, że na terytorium Ukrainy toczyły się prawie nieustanne walki. I tak chyba jest i teraz. Ukraina to kraj liczący ok. 604 tys. m2 powierzchni. Są tu olbrzymie tereny wykorzystywane do upraw rolnych oraz bogate lasy. Jest też na wschodzie tego kraju rejon zawierający bogate złoża surowców naturalnych. Istotnym jest też dla atrakcyjności Ukrainy fakt dostępu do mórz Czarnego i Azowskiego.

Historia tego kraju tak się potoczyła, że po pierwszej wojnie światowej i różnorodnej polityce oraz przemocy stosowanej przez Związek Radziecki Ukraina weszła w skład Związku Socjalistycznych Republik Radzieckich. Jako samodzielne państwo, tak naprawdę, zaistniała w 1991 roku po upadku Związku Radzieckiego. Od tamtej pory Ukraina jest państwem suwerennym. Potwierdził to ukraiński parlament podejmując 16 lipca 1991 roku Deklarację suwerenności państwowej Ukrainy. Ustaliło to zasady samostanowienia, demokracji, niezależności i pierwszeństwa prawa ukraińskiego nad prawem sowieckim. Parlament Ukrainy 24 sierpnia 1991 roku przyjął deklarację niepodległości. Referendum i pierwsze wybory prezydenckie odbyły się 1 grudnia 1991 roku. Ponad 90 % głosujących poparło niepodległość Ukrainy. Nie-

stety i ten czas od 1991 roku nie zapewnił wolnej Ukrainie spokoju, aby mogła się ona po latach ciemnienia spokojnie się rozwijać a ludzie byli bezpieczni.

Nowi przywódcy walczyli między sobą o dominację, rozwijała się korupcja, ludzie dotykała bieda, duża inflacja utrudniała życie, pieniądź tracił na wartości. Ale naród nie odpuszczał i walczył o swój kraj na kijowskim Majdanie i o zajęty w 2014 roku przez Rosję Krym i rejony Donbasu i Ługański, gdzie powstały nawet separatystyczne republiki wspierane czynnie przez okupanta. Wydarzenia te spowodowały, że władze ukraińskie się ustabilizowały i podjęły szereg działań na rzecz naprawy państwa i wzmożonej troski o ludzi oraz o szeroko rozumiane bezpieczeństwo. Wielu w Europie i na świecie nie do końca zdawało sobie sprawę z tego, że Ukraina zaczęła stawać się państwem nowoczesnym. Tak też myśleli w Rosji. Prezydent Rosji Władimir Putin ma zapędy imperialne. Marzy się mu olbrzymie imperium takie, jak za caratu albo za czasów Związku Radzieckiego. Dlatego rozpoczął wojny najeżdżając na różne posowieckie republiki. Tak też wymarzył sobie zajęcie Ukrainy i 24 lutego 2022 roku, prezydent Putin ogłosił, że podjął decyzję o rozpoczęciu operacji wojskowej na Ukrainie i o godzinie 5:55 czasu moskiewskiego rozpoczęła się inwazja Rosji na Ukrainę. Nie nazwano tego najazdu wojną tylko operacją specjalną, która ma walczyć z narastającym w Ukrainie nacjonalizmem, faszyzmem. Wojska rosyjskie miały zająć Ukrainę w ciągu trzech dni. Przeliczyli się w Moskwie, bo Ukraina broni się już ponad 100 dni. W dniu napaści Rosji na Ukrainę urzędujący ukraiński prezydent Wołodymyr Zełenski podpisał dekret o wprowadzeniu stanu wojennego

i podpisał dekret o powszechnej mobilizacji.

Mężczyźni musieli pozostać w kraju i bronić go przed najeźdźcą i robią to cały czas. Postanowiono, że kobiety i dzieci oraz ten kto nie podlegał mobilizacji może opuścić kraj w obawie o życie i zdrowie. Ludzie byli przerażeni. Zabierali, jeśli zdążyli, co mogli czyli dokumenty, jakieś pamiątki /zdjęcia/ trochę odzieży i jedzenia i uciekali w kierunku granicy, głównie zachodniej oraz południowo-wschodniej. Najwięcej uchodźców przybyło do Polski. Trudno opisywać jak przebiegała ucieczka, przejście granicy. Większość uciekinierów nie miała u nas krewnych, przyjaciół czy znajomych. Były też wśród nich osoby, które nie miały ze sobą prawie żadnego dobytku. A czasem i żadnych dokumentów. Wszyscy ci ludzie byli zmęczeni, osłabieni, czasami chorzy. Dzieci nie do końca rozumiały co się dzieje i dlatego trudno opisywać ich stan. Najtrudniejsze były sytuacje tych dzieci, które były bez rodziców oraz dzieci z domów dziecka, które uciekały z wychowawcami, ale bywało, że zostały opuszczone. Wielu uciekinierów miało już za sobą traumę utraty kogoś bliskiego, utraty domu, pracy, poczucia niemocy.

Wydaje się, że nie jest zasadnym opisywać jak wyglądały przejścia graniczne i dworce, gdy docierały tam rzesze uchodźców. Wszyscy widzieliśmy to w telewizji, Internecie, na zdjęciach w gazetach, słyszeliśmy w radio.

Nie poczuwam się do oceny rządzących, jak organizowali pomoc dla uchodźców. Wiemy, że najszybciej reagowały osoby prywatne zapraszając ich do swoich domów. Pomoc organizowały samorządy. Dziesiątki

Historia wczoraj i dziś

osób jechały na granicę i do miejscowości przygranicznych i udzielało pomocy oferując jedzenie, napoje, ubrania, leki, środki czystości. Pomagały też różne fundacje i stowarzyszenia oraz związki wyznaniowe. W udzielaniu pomocy brali też udział przybysze z innych krajów, którzy przyjeżdżali z różnymi darami na naszą wschodnią granicę. Moje osobiste uznanie zdobył prezydent Przemysła, który stale był obecny we wszystkich miejscach, gdzie w jego mieście byli uchodźcy.

W naszym mieście, na początku wojny, utworzono punkty do których można było przynosić dary. Ważne było to, że podano co jest najpotrzebniejsze. W ten sposób mogliśmy kupować i zanosić konkretne produkty. Gdy zawiozłam do jednej ze szkół, gdzie był wyznaczony jeden z punktów to co przygotowałam zobaczyłam wielu ludzi w różnym wieku. Było to bardzo budujące doświadczenie. Wielu naszych mieszkańców, a w tym i nasi słuchacze, zaprosiło uchodźców do swoich mieszkań zapewniając im wszystko co niezbędne. Nie było to łatwe dla żadnej ze stron. Z przekazów wiem, że niektórzy uchodźcy, jak tylko trochę odpoczęli to zaraz chcieli pomagać swoim gospodarzom. Wiele osób od razu chciało szukać pracy. Opiekunowie dzieci od razu myśleli o tym, jak zorganizować dzieciom naukę, czy miejsce w przedszkolu. Nasi słuchacze pomagali swoim gościom w załatwianiu wszystkich spraw urzędowych i załatwiali wizyty lekarskie.

Wielu słuchaczy nie mogło przyjąć nikogo do domu, ale wiem, że pomagali w inny sposób, głównie rzeczowy, ale i materialny odpowiadając na konkretne potrzeby. Każdy z naszych słuchaczy pomagał na miarę swoich możliwości finansowych i rzeczowych oraz lokalowych.

A zważywszy, że wojna w Ukrainie może jeszcze długo trwać, bo Rosja nie odpuszcza, to musimy myśleć, jak dalej ukierunkować swoją pomoc. Wydaje się, że obecnie powinniśmy wspierać Polską Akcją Humanitarną i inne organizacje, które profesjonalnie zajmują się pomaganiem ludziom walczącym o wolność swojego kraju oraz uchodźcom.

Opracowanie na podstawie materiałów opublikowanych w Internecie, rozmów z darczyńcami oraz własnych przemyśleń i doświadczeń

Teresa M. Pabisiak



Ukraina obecnie...

Poranek 14 lutego zaczął się radośnie, gdy na zajęcia SAS przyszły nasze koleżanki z własnoręcznie wykonanymi serduszkami i z życzeniami z okazji Walentynek.

A wieczorem pojawiła się wiadomość, że Rosjanie gromadzą na granicy z Ukrainą liczne oddziały wojska i zamierzają dokonać zbrojonego ataku na swoich sąsiadów.

To wydawało się zupełnie nierealne, ale już dziesięć dni później 24 lutego agresja Rosji na Ukrainę stała się faktem.

Po pierwszym szoku wielu moich znajomych zaczęło organizować pomoc dla uchodźców i poszkodowanych w wyniku działań wojennych. Organizowali zbiórki, zawozili rzeczy i produkty spożywcze do wyznaczonych punktów. Koleżanki na Dworcu Zachodnim prowadziły punkt informacyjny.

Trudno mi było włączyć się do tej aktywności, więc zdecydowałam, że przyjmę do siebie do domu gości z Ukrainy. Przygotowałam pokój dla dwóch osób. Zgłosiłam chęć przyjęcia osób w Ukraińskim Domu, poszukiwałam przez znajomych. Były pytania i przymiarki, ale nikt się jeszcze nie zdecydował, bo priorytetem było mieszkanie w Warszawie.

Zawiozłam kilka potrzebnych przedmiotów do sąsiadów, którzy przyjęli gości z Ukrainy, a u mnie cisza. I wreszcie pierwszego kwietnia zadzwoniła do mnie koleżanka

z pytaniem, czy przyjmę trzy panie: czteromiesięczną dziewczynkę, jej mamę i babcię. Nareszcie! Ale, czy będzie im u mnie wygodnie? Zaprosiłam je na następny dzień, a tu, ku mojemu zaskoczeniu, za kilka godzin podjeżdża taksówka zapakowana mnóstwem rzeczy dla dziecka i wysiadają moje „goście”.

Przywitałam je serdecznie i ...od dwóch miesięcy mieszkamy wspólnie. Jestem dla małej Salinki „polską babuszką” i mam miłe wrażenie jakby to była ukraińska część mojej rodziny.

Panie pochodzą z okolic Odessy. Charakterystyczną cechą tego miasta uła zawsze różnorodność narodowościowa, etniczna i wyznaniowa. To znajduje odzwierciedlenie w bogatym menu. Panie przygotowują potrawy, które mogą zachwyć najwybredniejszych smakoszy.

Degustując te wspaniałe potrawy rozmawiamy o historii, wspólnych polsko ukraińskich korzeniach i na tym tle o dziejach ich rodziny od początku XX wieku oraz o tragicznych bieżących wydarzeniach w Ukrainie. Każde spojrzenie na „nasze wojenne dziecko” przywraca nadzieję na pozytywne zakończenie tej okrutnej wojny. Mała Salinka pod troskliwą opieką mamy i babci pięknie się rozwija i często uśmiecha. Ten uśmiech jest dla mnie największą nagrodą.

Grażyna Kwaśniewska

Twórczość

Dzień Matki - maj 2022

O, jakże piękny koncert nasz grodziskiego UTW Chór Fermata na Dzień Matki wykonał, jakich doznań nam matkom dostarczył i w naszych sercach jakich cudów, dokonał. Chór z niespełna dwudziestu osób złożony, przeważnie żeńskich głosów lecz i kilkoma męskimi przyozdobionych.

Dyrygentka p. Alicja chórem tym steruje i właśnie, jak Matka wszystkimi się opiekuje. Basia, koferansjerka w zakres koncertu, nas słuchaczy wprowadza i jak będzie on przebiegał, tajemnice nam zdradza. Do tego jeszcze swoje wiersze oraz cytaty innych autorów nam recytuje i swe zdolności nam prezentuje.

Bardzo ważną osobą w chórze jest p. Maciej, pełniący w nim rolę nie tylko akompaniatora ale również artysty, który śpiewa pięknie i gra na wielu instrumentach i zawsze o nas studentach pamięta. Na tymże koncercie wraz ze swym nauczycielem i przyjacielem p. Tomaszem jako akordeoniści, zachwycili nas swym wspaniałym koncertem wszystkich!

Muzyka akordeonowa trochę traktowana za fortepianową po macoszemu, jest piękna! wiadomo czemu.

Te dźwięki, zrazu piszczałki wychodzące z klawiszy klawiatury złączone z basami, tworzą fenomenalne struktury a człowiek jakby się w nich zapada, rozkoszując się ich barwami, jest w innym świecie, kołysząc się niby w niebie pomiędzy chmurami....

Wprost niewiem, jak to tu na tych kartach wyrazić, ale jak słyszę tak wspaniale grających akordeonistów, to mogłabym oddać za tę ich muzykę prawie wszystko!

I wreszcie chór i jego chórzyści, panowie i panie. Wasz śpiew wspólny to też muzyki granie. Śpiewając najpierw dźwięki spokojne, dalej skoczne, wesole, wprowadzacie nas słuchaczy w bardzo dobry nastrój a prócz tego, dajecie nam też bezpłatną śpiewu szkołę.

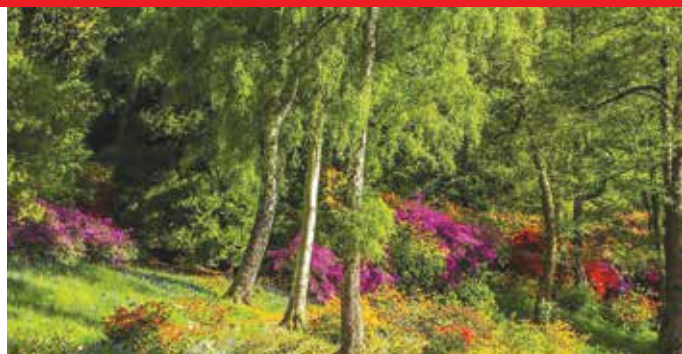
Nie tylko dźwięki ale i treści piosenek wyraźnie nam przekazujecie, co nie często różnym śpiewakom zdarza się, jak wiecie. Często, różni piosenkarze, coś sobie śpiewają ale nie wiadomo o czym, tam "pod swym nosem" gadają.

Solo lub z podziałem na kwestie, deklamowali też swe role panie i panowie chórzyści, co podziwialiśmy my, słuchacze wszyscy.

Gratulujemy Wam zatem!!! dziękując za ucztę duchową i już czekamy!

Czekamy z utęsknieniem...na nową!!!!

Halina Ślesińska-Ziętek



Koncert w parku.

W każdą lata niedzielę, gdy słońce po niebie wędruje, ja na koncert do parku się szykuję.

Przychodzę i na ławce siadam słuchając, jak orkiestra instrumenty stroi.

Wszystkie moje smutki znikają, gdy walce i tanga w przestrzeń płynąć zaczynają.

Słuchając muzyki patrzę na drzewa, ptaki i myślę, że i one ten koncert przeżywają.

Bożenna Jabłońska

Mój kawałek świata

Mam swój kawałek świata,
gdzie spędziłam młode lata.
Jest to mazowiecka wieś,
która Grzymek się nazywa.
Tam właśnie byłam naprawdę szczęśliwa.
Krajobraz tam bardzo malowniczy.
Wioszczka tylko kilka chałup liczy.
Wszystko drewnianym płotem okolone.
Na podwórku ptactwo domowe się przekomarza.
A porządku pilnuje piesek gospodarza.
Przed domkami ogródki kwiatowe.
Pachnie w nich i maciejką i lawendą.
Przed oknami dorodne kaliny i bzy fiołkowe.
A za chatą królują sady owocowe.
Dalej pola złotem ubarwione.
I łąki usiane polnymi kwiatami.
Na horyzoncie las z parowami.
Przy starym młynie rzeczka płynie.
To są moje miejsca, które pokochałam.
A wszędzie tam część mej duszy pozostała.

Bożenna Jabłońska

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.

