

# Senior i TY

Nr 37 ■ marzec 2023



Magazyn Uniwersytetu Trzeciego Wieku w Grodzisku Mazowieckim

*Spokojnych i radosnych Świąt Wielkanocnych,  
przepetnionych miłością i rodzinnym ciepłem.  
Pełnych pokoju i nadziei na lepsze jutro.  
Zdrowia w każdej chwili życia.*

*życzy*

*Redakcja, Zarząd UTW  
oraz Stowarzyszenie Europa i My*



## *Nagrodzeni Żurawiami po raz czwarty*

10 lutego 2023 roku odbyła się IV Gala Aktywności Lokalnej, podczas której przyznano „Żurawie Powiatu Grodziskiego” w pięciu kategoriach: **Spotecznik roku, Wolontariusz roku, Organizacja pozarządowa roku, Firma przyjazna społeczności lokalnej i Wydarzenie społeczne 2022 roku.** Podczas gali swój jubileusz 20-lecia działalności świętowało także Stowarzyszenie Europa i My – inicjator i organizator plebiscytu.

Żurawie Powiatu Grodziskiego to nagroda, która ma na celu promocję aktywności obywatelskiej, docenienie liderów lokalnych i stojących za nimi organizacji, nagłaśnianie pozytywnych postaw społecznych oraz szerzenie wiedzy na temat społecznej odpowiedzialności biznesu. Współorganizatorem gali był Urząd Marszałkowski Województwa Mazowieckiego oraz Centrum Kultury w Grodzisku Mazowieckim.

Tym razem uroczysty wieczór podzielono na dwie części. W pierwszej świętowano 20-lecie Stowarzyszenia Europa

i My, w trakcie którego przypomniano jego początki, twórców, a także dotychczasowe dokonania. Podziękowano partnerom, sponsorom i wolontariuszom. W drugiej wręczono wyróżnienia laureatom Żurawi. Niezwykły wieczór przeplatany był występami przyjaciół Stowarzyszenia. Wśród artystów znaleźli się Chór UTW „Fermata”, Helena Adwent, Anna Krysiak i Dagmara Jaworska.

W tym roku trzynastoosobowa Kapituła wybrała laureatów spośród 55 zgłoszeń nadestanych przez mieszkańców powiatu.

**Tytuł Spotecznika roku 2022** za wszechstronność w działaniu na rzecz dobra wspólnego otrzymał **Mariusz Żaczekiewicz z Bożej Woli.**

**Wyróżnione w tej kategorii zostały:**

**Katarzyna Ciaciura**, przewodnicząca „Radoniani” Koto Gospodyń Wiejskich w Radoniach oraz współtwórczyni Stowarzyszenia „Dla Autyzmu”.

**Elżbieta Janiszewska z Żabiej Woli**, która z własnej inicjatywy zgłosiła się do Domu Kultury, by jako wolontariuszka przez wiele tygodni prowadzić lekcje



## ► Ciąg dalszy ze str. 1

języka polskiego dla dzieci ukraińskich uchodźców wojennych.

Wolontariuszem 2022 roku za codzienną chęć dzielenia się z innymi, gotowość do pomocy oraz postawę pozwalającą żywić przekonanie, że czynienie dobra nie wymaga spektakularnej formy, by świat stawał się lepszy został **Wojciech Łempicki** z Grodziska Mazowieckiego. Od 15 lat codziennie pomaga potrzebującym, początkowo w OPS, a obecnie głównie w Stowarzyszeniu Na Rzecz Osób Niepełnosprawnych „Malwa Plus”. Mimo własnej niepełnosprawności jest uosobieniem optymizmu.

### Wyróżnieni w tej kategorii zostali:

- **Krzysztof Wiącek** z Milanówka.
- **Adam Grzymki i Anna Niemczyk-Grzymka** z Podkowy Leśnej, Organizacją pozarządową roku 2022 zostało Stowarzyszenie „Dla Autyzmu”. Organizacja powstała, by pomagać niepełnosprawnym osobom z autyzmem na drodze ku samodzielności.

### Wyróżnione w tej kategorii zostały:

- **FORT Fundacja Ogarniająca Rodzinne Tematy** z Grodziska Mazowieckiego,

### ■ Stowarzyszenie Żabiowska Rada dla Przyszłości,

W kategorii **Firma przyjazna społeczności lokalnej** statuetkę Żurawie Powiatu Grodzkiego za niezwykłą wrażliwość społeczną, natychmiastową reakcją na potrzeby spowodowane zmieniającą się rzeczywistością, jak również przeciwdziałanie wykluczeniu osób niepełnosprawnych otrzymała **ANDREA sp. j.** z Milanówka.

### Wyróżnione w tej kategorii zostały:

- **Le Coeur – Katarzyna Flis** z Podkowy Leśnej,
- **Wodna Osada – Grzegorzewice** z Żabiej Woli,
- **Dartom sp. z o.o.** Grodzisk Mazowiecki. Wydarzeniem społecznym roku 2022 została organizowana przez grupę nieformalną cykliczna impreza charytatywna, której podstawowym założeniem jest zbiórka funduszy na wybrany cel charytatywny – **3. Grodzki Charytatywny Bieg w szpilkach.**

### Wyróżnione w tej kategorii zostały:

- **POST PANDEMIC KATHARSIS**, projekt Ośrodka Kultury Gminy Grodzisk Maz.,
- **Akcja Mikołaj** Młodzieżowej Drużyny Pożarniczej Książenice,

### ■ Wystawa Psów Kochanych

wydarzenie Podkowieńskiego Liceum nr 60, ■ **Odpalamy choinkę w Bożej Woli** zorganizowane przez Koło Gospodyń Wiejskich Boża Wola „Tworzymy z Pasją” wraz z Ochotniczą Strażą Pożarną.

Rok 2022 pokazał olbrzymie zaangażowanie obywateli w działania na rzecz Ukrainy i Ukraińców, którzy znaleźli się w Polsce z powodu wojny. Kapituła zdecydowała, aby w sposób szczególnie wyróżnić poniższe przedsięwzięcia, zgłoszone w tegorocznej edycji nagrody.

- Zbiórka rzeczy dla jednostek wojskowych w Ukrainie, Grodzisk Mazowiecki
- Magazyn pełen dobra, Milanówek (Emilia Otto)
- „Skład Rzeczy Potrzebnych” w „Podkowie Centralnej”
- Kościół Chrześcijański Pojednanie
- Strażaków z OSP Boża Wola, Ochotnicza Straż Pożarna Milanówek, OSP Jaktorów.



SEiM

## Odznaczenia za aktywność

10 lutego 2023 z okazji jubileuszu 20 lat Stowarzyszenie Europa i My Marszałek Województwa Mazowieckiego Adam Struzik odznaczył medalem pamiątkowym „Pro Masovia” Daniela Prędkopowicza, współtwórcę i prezesa stowarzyszenia, a Złote Bogorie otrzymał Zarząd UTW.

Pro Mazovia to honorowe i okolicznościowe wyróżnienie przyznawane za przyczynienie się do gospodarczego, kulturalnego lub społecznego rozwoju Mazowsza. Podczas gali w imieniu Marszałka wręczenia dokonały Bożena Żelazowska, posłanka na Sejm RP, Anna Katarzyna Brzezińska, radna wojewódzka oraz Izabela Stelmańska, zastępca dyrektora Departamentu Kultury, Promocji i Turystyki w Urzędzie Marszałkowskim. – *Bardzo dziękuję wszystkim, którzy przyczynili się do tego, że ten medal otrzymałem. To docenienie mojej blisko 30-letniej działalności społecznej i oby-*

*watelskiej – mówi Daniel Prędkopowicz. – To dla mnie ogromny zaszczyt i odbieram to jako nagrodę nie tylko dla mnie osobiście, ale dla wszystkich, z którymi przez lata przyszło mi tworzyć różne organizacje, projekty i przedsięwzięcia.*

Dowód docenienia działalności prezesa Daniela Prędkopowicza otrzymał również ze strony gminy Grodzisk Mazowiecki – z rąk wiceburmistrza Tomasza Krupskiego oraz radnej Aleksandry Kapuściak odebrał dyplom oraz wyjątkowy prezent w postaci obrazu przedstawiającego dworek w Radoniach.





## Stowiańska wiosna

**Dzisiaj bardziej o nim mówimy niż obchodzimy powitanie wiosny. Nasi stowiańscy przodkowie świętowali przyjście wiosny przez wiele dni. Obyczaj ten zwany był Jare Gody i dotyczył nie tylko powitania wiosny, ale i pożegnania zimy.**

Nazwa tych obchodów pochodzi od słów Jare czyli imienia boga Jaryto, Jaryta, Jaruna, który symbolizował młodość i młodzięcą witalność. Stowo god oznacza w języku starostowiańskim rok. W całości należy odczytać Jare Gody jako przejście jednego roku w drugi i zapoczątkowanie kolejnego cyklu życia. Obchody tego święta zaczynały się w równonoc wiosenną czyli 20-21 marca.

Najbardziej obecnie znanym zwyczajem pożegnania zimy i powitania wiosny jest topienie Marzanny zwanej też Moreną lub Morą. Według wierzeń dawnych Stowian Marzanna była boginią symbolizująca zimę i śmierć. Uważana też była czasem za demona. Kukłę Marzanny wykonywano ze słomy. Owijano ją najczęściej białą materią, którą ozdabiano kolorowymi wstążkami, koralikami, zielonymi gałązkami i czym kto mógł, tak żeby była bardzo kolorowa. Z tak przyozdobioną kukłką wyruszał korowód, złożony głównie z dzieci, który obchodził domostwa w swojej okolicy. Kukłę, w trakcie pochodu, podtapiano w różnych mijanych źródłach wody. Wieczorem kukłę Marzanny przejmowała młodzież, która wychodziła z nią poza granice osady nad rzekę, strumyk, staw czy jezioro, gdzie ją podpalano i wrzucano do wody. Po tych obrzędach następowało świętowanie ku uczczeniu przyjścia wiosny. Obrzęd polegał na paleniu ognisk, zbieraniu wierzbowych i leszczynowych gałązek, które wrzucano do ognia, aby nadać blask płomieniom i wywołać iskry. Wokół ognisk trwały całonocne zabawy, tańce i śpiewy.

Kolejnym zwyczajem były pochody z zielonym gajkiem. Młodzież zbierała młode drzewka, gałęzie wierzy i leszczyny i budowała z nich wiechę, zwaną też czasem gajkiem. Czasami przyozdabiano ją na kolorowo. Z taką wiechą obchodzono wszystkie domostwa w okolicy, a marszowi towarzyszyły śpiewy, tańce, grała muzyka. Gajk poświęcony był stowiańskiej bogini Dziewannie, która była boginią lasów, tówów i wiosny. Odpowiadała ona również za opiekę nad zwierzętami i patronowała szczęśliwej miłości.

Po zakończeniu obchodów związanych z Marzanną i Dziewanną zaczynał się wiosenny obrzęd sprzątania. Sprzątano chaty, zabudowania gospodarcze, obejścia. Wietrzono wszystkie pomieszczenia. Przygotowywano letnią odzież, pościel. Wierzono, że te porządki wypędzą wszystko to, co mogłoby zagrozić dobru rodziny.

Po zakończeniu rytuałów związanych ze sprzątaniem rozpoczynał się, najważniejszy zdaniem etnologów, zwyczaj Stowian zwany Maslanicą. Przygotowując się do obchodów Maslanicy całe rodziny malowały jajka, które były symbolem radości, energii, płodności. Jajka miały też zapewnić urodzaj, szczęście, powodzenie. Wysprzątane domy przyozdabiano różnymi ziołami i pachnidłami. Przygotowywano, z tego co zostało po zimie, różne potrawy. I wtedy zaczynało się ucztę i zabawę. Zwyczajowo brali w tym udział wszyscy mieszkańcy i goście przebywający w okolicy. Składano sobie życzenia dobrego życia i siły oraz obdarowywano się malowanymi



mi jajkami. Uczcie towarzyszyły również różne zawody sportowe typowe dla ówczesnych czasów. A najciekawsze były zapasy, które były imitacją walk.

Jare Gody kończyły się symbolicznym obmywaniem w rzekach, strumieniach oraz symbolicznym, wzajemnym okładaniem się rozkwitłymi wtkami wierzy czy leszczyny. Było to symboliczne oczyszczenie ciała i duszy po zimie a przed wiosną.

Po tej ablucji ludzie zbierali się na modlitwach do bogów i wspominali przodków prosząc ich o pomoc i dobre rady. Zwyczaj ten nazywano Radownicą lub Wiosennymi Dziadami.

Wiele ze stowiańskich zwyczajów przetrwało do dzisiaj, chociaż w zmienionej formie i niestety nie zawsze znamy ich pochodzenie i symbolikę. Wraz z rozwojem chrześcijaństwa w Europie wcale niemało zwyczajów przejął Kościół i nadał im swoją symbolikę. Jakby jednak nie było, ważne jest, że możemy o nich wiedzieć i podziwiać je, najczęściej już w skansenach. Przeszłość nie wróci, ale jest, a właściwie powinna być elementem naszego życia, choćby symbolicznie.

Teresa Fifielska-Nowak  
Źródło: internet.



Jubileusz stowarzyszenia zbiegł się z 500-leciem Grodziska Mazowieckiego. Z tej okazji władze samorządowe postanowiły uhonorować osoby, które zasłużyły się w przeszłości dla lokalnej społeczności lub pracują obecnie na sukces miasta, gminy i jego mieszkańców. Na tę okoliczność przygotowano Złotą Bogorię – specjalną odznakę z wizerunkiem herbu miasta, a laureaci otrzymują ponadto legitymację dokumentującą nadanie wyróżnienia oraz piękne graficznie dyplomy.

Niezmiernie się cieszymy, że Złote Bogorie zostały wręczone również przedstawicielom naszego Uniwersytetu Trzeciego Wieku. Za

działania na rzecz społeczności lokalnej odznaką tą uhonorowano Alicję Podlewską-Paciorek (odznaczenie wręczone wcześniej podczas spotkania świątecznego), Alicję Zdrojewską, Fabianę Rafalską, Małgorzatę Pawłowską a także Bożenę Zielińską (nieobecna na gali), a ponadto z rąk wiceburmistrza Tomasza Krupskiego dyplom z podziękowaniami odebrała Teresa Fifielska-Nowak. Wyróżnienia te przyjmujemy jako dowód uznania dla indywidualnej pracy poszczególnych osób, jak również dla całego naszego UTW oraz Stowarzyszenia Europa i My, przy którym istniejemy.

(SEIM/UTW)





## Wodospady Iguazú

Jednym z najpiękniejszych i najbardziej imponujących miejsc w Ameryce Południowej (i nie tylko) są wodospady Iguazú. Niektórzy twierdzą, że to jeden wodospad z wieloma progami skalnymi, dla innych to wodospady. Zarówno w języku hiszpańskim, jak i portugalskim używa się jednak liczby mnogiej („Cataratas”). Ja też uważam, że to wodospady, ale co kto woli.

Znajdują się one na rzece o tej samej nazwie, będącej granicą między Argentyną a Brazylią. Jest ona dopływem jednej z największych rzek świata – Parany. Około 30 km od wodospadów znajduje się już Paragwaj. Nazwa Iguazu pochodzi z miejscowego języka guarani i oznacza Wielką Wodę (y – „woda” i ñasú [guasú] – „wielka”). Mimo jednego pochodzenia nazwy i jednolitej wymowy (Iguasu), odmienna jest pisownia w języku hiszpańskim i portugalskim. Po hiszpańsku pisze się Iguazú, po portugalsku - Iguacu.

Czym się te wodospady wyróżniają? To aż 275 wodospadów różnej wysokości położonych na odcinku zaledwie 4 km. Prawie wszystkie wodospady znajdują się po stronie argentyńskiej, po brazylijskiej jedynie 4 z nich. Z tego względu widok ze strony brazylijskiej pozwala na bardziej panoramiczny obraz tego cudu natury, natomiast przy zwiedzaniu po stronie argentyńskiej można łatwiej stanąć nad czy pod wodospadem i obserwować spływającą wodę. Największy wodospad pod nazwą Diabelskie Gardło jest położony na samej granicy brazylijsko – argentyńskiej i wznosi się na wysokość 82 m czyli zdecydowanie więcej niż Niagara. Z ciekawostek można dodać, że średni przepływ wody wynosi 1756 m<sup>3</sup>/s, a szum wody słyszany jest w promieniu 20 km.

Po obu stronach granicy znajdują się parki narodowe obejmujące dżunglę otaczającą rzekę. Można tam znaleźć palmy, bambusy, paprocie drzewiaste, dzięki tropikalne kwiaty, małpy, jaguary, tapiry, mrówkojady, oceloty czy około 400 gatunków ptaków, w tym różne gatunki papug i tukanów.

Zwiedzać wodospady można z obu stron granicy. Obecnie to Polaków już nie dotyczy, jednak dla obywateli państw, które potrzebują wize do Argentyny, Brazylii czy Paragwaju stworzono ułatwienia. Mogą oni przekraczać granice kolejnego państwa z uproszczoną kontrolą graniczną, bez wymogu uzyskania wize. Tak mogą poruszać się do 34 km. Dalsza podróż jest możliwa już na podstawie normalnej odprawy granicznej. Wprawdzie my już wiz nie potrzebujemy do żadnego z tych państw, ale jeżeli ktoś zamierza pojechać dalej niż ten 34 km, to musi poprosić przy przekraczaniu granicy o normalną odprawę graniczną. W przeciwnym razie, mimo ruchu bez-

wizowego, zostanie taka osoba cofnięta do granicy. Co można tam robić? Przede wszystkim warto obejrzeć wodospady z obu stron granicy. To jest naprawdę wyjątkowe przeżycie i żaden opis ani nawet zdjęcia nie są w stanie ukazać w całości piękna tego miejsca. Po stronie brazylijskiej, tuż przy Diabelskim Gardłem jest ca 80 m kładka, która jest wręcz obowiązkowym punktem zwiedzania. Ze strony brazylijskiej można też przelecieć się helikopterem nad wodospadami. Polecam. Cena wprawdzie nie najniższa, ale widok niesamowity; helikoptery są ciche, wygodne, czyste i spokojnie można robić zdjęcia przez szybę. Jest też dużo atrakcji po stronie argentyńskiej, w tym zwłasz-





# Podróże dalekie i bliskie

cza przejazdka specjalnym turystycznym pociągiem m.in. do Diabelskiego Gardła. Po obu stronach granicy można także przejechać się specjalnymi samochodami i przejść kilkaset metrów przez dżunglę. Oczywiście to oferta typowo turystyczna i całkowicie bezpieczna. Można też popływać szybkimi łódkami pod same wodospady. Na łódkach oferują założenie ich strojów ochronnych. Warto z tego korzystać, bo wychodzi się całkowicie zmoczonym. W klimacie tropikalnym raczej od tego przeziębienie nie grozi.

Turyści często odwiedzają punkt styku trzech granic. Dojeżdża się do wysuniętego punktu w Argentynie czy Brazylii (nie spotkałem się z tym w Paragwaju) przy ujściu rzeki Iguazú do Parany i można jednocześnie zobaczyć trzy kraje: Argentynę, Brazylię i Paragwaj.

Innym miejscem często odwiedzanym jest położona na rzece Paraná pobliska hydroelektrownia Itaipú, będąca w połowie własnością Brazylii, a w połowie Paragwaju. To przez wiele lat była największa hydroelektrownia świata. Dzisiaj większa jest jedynie Zapora Trzech Przełomów w Chinach. W Ameryce Południowej jednak nadal uważają, że choć jednorazowo mogą Chińczycy wytworzyć więcej energii, to rocznie Itaipú wytwarza więcej energii ze względu na częste przerwy pracy Zapory Trzech Przełomów. Zwiedzać Itaipú można zarówno od strony brazylijskiej, jak i paragwajskiej. Hydroelektrownia tak dba o równość, że nawet na kolejnych zmianach szefem jest naprzemiennie Paragwajczyk i Brazylijczyk, a wytwarzana energia jest własnością obu państw po połowie. W praktyce jednak Paragwaj sprzedaje Brazylii dużą część swojej energii, bo po prostu nie potrzebuje takich ilości.

Wielu turystów odwiedza też Park Ptaków. To typ ogrodu zoologicznego gromadzącego przede wszystkim ptaki, choć znaleźć można też inne gatunki zwierząt jak np. krokodyle, iguany, węże czy żółwie. Można również np. wejść do wielkiej klatki (woliera) z tukanami czy papugami, zobaczyć różne gatunki motyli czy latające kolibry.

Innym ciekawym miejscem do zwiedzania są położone niedaleko (na dzisiejszych terenach wszystkich tych trzech państw) ruiny misji jezuickich. Jezuici budowali te misje w XVII i XVIII w. w celu ewangelizacji ludności miejscowej. Ciekawostką wówczas było dostosowywanie form nauczania do tamtejszych wyobrażeń i nawyczajów oraz fakt, że ludność miejscowa była wolna. Po ustaleniu granic między posiadłościami hiszpańskimi i portugalskimi, a przede wszystkim po likwidacji Towarzystwa Jezusowego w 1773 r. (zakon został przywrócony

Stoję na ziemi argentyńskiej, po mojej lewej ręce (ten czerwony domek) to Brazylia, po mojej prawej (w dali biały domek) to Paragwaj. To właśnie punkt styku trzech granic.



w 1814 r.) misje stopniowo upadły, aż przestały definitywnie istnieć na początku XIX w. O tych wydarzeniach opowiada film „Misja” z udziałem m.in. Roberta de Niro. Skądinąd, film był kręcony właśnie tam i przy wodospadach. Dziś po tych misjach pozostały jedynie ruiny będące celem turystycznym. Tym bardziej, że część z nich znajduje się na liście UNESCO.

Przy wodospadach znajdują się miasta będące głównymi centrami ruchu turystycznego i tak naprawdę jedynie miejscem nocowania i zakupów. Po stronie brazylijskiej to Foz de Iguaçu, a po stronie argentyńskiej Puerto Iguazú. Po stronie paragwajskiej z kolei znajduje się miasto Ciudad del Este. To w rzeczywistości jedna wielka strefa wolnoctwa, do której przy-

jeżdżają głównie Brazylijczycy. Dla nich to zdecydowanie tańsza możliwość zakupu. Niewiele innych rzeczy jest tam do obejrzenia, ale zawsze można podjechać do Ciudad del Este i postawić stopę na ziemi paragwajskiej zaliczając kolejny kraj.

No i w końcu warto wybrać się na jeden z pokazów folkloru. Z uwagi na położenie tego miejsca, najczęściej w tego typu lokalach jest prezentowany folklor wszystkich trzech państw. Za jednym zamachem można zobaczyć sambę, tango i ciekawy folklor paragwajski (w tym niesamowity taniec z butelkami). A i także spróbować dań kuchni argentyńskiej (wysmienite steki!), brazylijskiej i paragwajskiej. Warto naprawdę odwiedzić to miejsce!

Dariusz Latoszek



# Zdrowe Zakopane



## Po zdrowie marsz

Po raz kolejny grupa słuchaczy UTW z Grodziska Mazowieckiego uczestniczyła w Warsztatach Zdrowia w Zakopanem. Program autorski Małgorzaty Radwan i Zbigniewa Kuśnierza pod hasłem „Liczy się każdy dzień, a czas to... miłość”, polegający na kuracji żywieniem i aktywności ruchowej z ćwiczeniami orientacji przestrzennej, był realizowany w dniach od 28 lutego do 11 marca 2023 r.

W podróż do Zakopanego wyjechaliśmy autokarem. Na miejsce dotarliśmy w godzinach popołudniowych i zostaliśmy zakwaterowani w Domu Księży Sercanów. Wśród uczestników byli zarówno ci, którzy przyjeżdżają tu od lat, jak i ci, którzy przybyli po raz pierwszy.

Następnego dnia z szybkością błyskawicy rozpoczęliśmy z panem Zbyszkciem realizację założonego programu. Przed śniadaniem był spacer z kijkami po Równi Krupowej – największym parku miejskim Zakopanego, mającym 24 hektary powierzchni. Jak się okazało, spacer był niezbędną częścią aktywności każdego dnia. Pobudzał apetyt i kształcił orientację przestrzenną, dzięki której wkrótce swobodnie poruszaliśmy się po Zakopanem. Jest to zastuga pana Zbyszka, który za każdym razem zwracał uwagę na charakterystyczne miejsca, widoki i kazał nam je „skanować”.

W ten sposób rozpoczęła się wędrowka po zdrowie, która z odpowiednim, systematycznym żywieniem zakładała zbawienny wpływ na samopoczucie. Potrawy zapewniała pani Małgorzata, serwując dietetyczne, niskokaloryczne, smaczne śniadania, obiady i kolacje. Podawane było tylko jedzenie warzywno-owocowe, gotowane lub duszone z dodatkiem ryżu i kasz, rzadko ziemniaków. Codziennie świeże soki, pasty, pasztety, kotleciki, gotówki z kaszy i wiele świeżych warzyw – wszystko to było do naszej dyspozycji podczas śniadań i kolacji w formie bufetu szwedzkiego i serwowanych obiadów.

Nasz pobyt w Zakopanem to ciągły marsz. Kontynuacją rozpoczętych spacerów o poranku, po śniadaniu, były codzien-

nie organizowane wycieczki. W ten sposób realizowane były założenia programu i jego cele: poznawczy, estetyczny, orientacyjny i zdrowotny. Korzystając ze słonecznej pogody odwiedziliśmy Gubałówkę, wjeżdżając kolejką na górną stację. Tu zobaczyliśmy panoramę zaśnieżonych Tatr, całego Zakopanego i wspaniały widok na Giewont.

Dość liczną grupą zdobyliśmy Morskie Oko – najpiękniejszy tatrzański staw, o tej porze roku skuty lodem. Mogliśmy podziwiać przepiękne, śnieżne widoki, zapierające dech w piersiach. Sprzyjająca słoneczna pogoda, przykryte śniegiem górskie szczyty, otaczające jezioro, sprawiły, że czuliśmy się jak w bajkowej krainie. Wielkie brawa dla tych osób, które do Morskiego Oka i z powrotem przeszły pieszo, bez żadnych wspomagaczy. To był duży wyczyn, wymagający sporego wysiłku.

W kolejnym dniu przybyliśmy do Kuźnic i wjechaliśmy kolejką na Kasprowy Wierch. Mimo zakończonych ferii, w wagoniku było tłoczno, a na Kasprowym wielu narciarzy. Stamtąd podziwialiśmy przepiękną panoramę Tatr Zachodnich i Wysokich. Niektórzy korzystali z marcowego stońca, wystawiając twarze ku ciepłotce.

Na uwagę zasługują inne wędrowki: m.in. Droga pod Regłami, która łączy wyłoty kilku dolin od Strążyskiej, Doliny Białego pod Wielką Krokiew; wędrowka do Doliny Kościeliskiej, gdzie droga okazała się miejscami śliska, ale uczestnicy tej wyprawy wspaniale sobie poradzili.

Spacer Bulwarami Słowackiego na Antałówkę Wierch – i odwiedziliśmy kolejny punkt widokowy na Tatry w centrum Zakopanego. Jest to jeden z ostatnich, spo-

konnych zielonych terenów w Zakopanem, a już niedługo może zostać zabudowany apartamentowcami i hotelami bądź ruchliwym drogowym łącznikiem. W obawie, że miejsce to nie będzie już ostoją ciszy i spokoju, wielu mieszkańców Zakopanego wyraża swoje niezadowolenie i protestuje w obronie Antałówki i Bulwarów, wymuszając w ten sposób zachowanie pierwotnego stanu tego terenu. Jak potoczą się losy tej części Zakopanego, pokaże czas. Tu, na samym szczycie, mieliśmy możliwość podziwiania pięknych widoków Tatr, lecz w innej perspektywie. Z tego miejsca można zobaczyć Lodowy Szczyt, Kasprowy Wierch, Świnicę, Giewont, Kościelec, Zawrat czy Wielki Kopieniec.

Oddzielnie należy potraktować wycieczkę do Chochotowa, w którym króluje żywa tradycja i kultura góralska. Byliśmy w kościele św. Jacka – pięknej neogotyckiej budowli z II połowy XIX wieku, zaprojektowanej przez krakowskiego architekta Feliksa Księżarskiego, a ufundowana przez chochołowianina ks. Wojciecha Błaszyńskiego, który zginął przynajmniej spadającą belką.

Odwiedziliśmy Muzeum Powstania Chochotowskiego. Obiekt ten funkcjonuje od 1978 roku w zabytkowej chacie, wykonanej z drewna, posiadającej tradycyjny podział na pomieszczenia: sień, izbę czarną, izbę białą, komorę, wyżkę nad komorą. Siedziba Muzeum to chatupa zamożnego gospodarza Jana Bafii, przystosowana na potrzeby muzeum. W chacie prezentowane są zbiory powstańcze oraz te związane z historią, etnografią i kulturą Podhala. Historyczna część poświęcona jest powstaniu chochołowskiemu z 1846 roku, zwanym „poru-



# Zdrowe Zakopane



seństwem” chochołowskim, przeciwko zaborku austriackiemu. Część etnograficzna dotyczy życia codziennego mieszkańców Chochotowa w XIX wieku. Oglądaliśmy skupisko kilkudziesięciu drewnianych chatup góralskich, ustawionych po obu stronach głównej drogi, stanowiących o niesamowitym klimacie tego miejsca. Jest to żywy skansen budownictwa podhalańskiego. Od lat 50. XX wieku Chochotów jest objęty ochroną konserwatorską, 103 budynki są wpisane do rejestru zabytków. Na szczególną uwagę zasługuje „chatupa z jednej jedli” – dom zbudowany ponad 100 lat temu z jednego ogromnego pnia jodłowego, ściętego w okolicy Chochotowa.

Nie zabrakło też indywidualnych i grupowych wypadów na Krupówki – deptaka o długości ok. 1 km, położonego w centrum Zakopanego. Oprócz sklepów różnej branży, kramów kupieckich, restauracji znajduje się tu m.in. Muzeum Tatrzańskie im. Tytusa Chałubińskiego – które grupowo odwiedziliśmy. Do dyspozycji turystów są tu wystawy ukazujące historię regionu oraz bogactwo kultury i przyrody Tatr i Podhala.

Na uwagę zasługuje Centrum Edukacji Przyrodniczej w Zakopanem, w którym interaktywne wnętrza pozwala poznać świat

Tatr od różnych stron. Znajduje się tu największa makieta Tatr, dioramy przedstawiające łąkę i las oraz wpływ człowieka na tatrzańskie ekosystemy. Uzupelnieniem są filmy przyrodnicze, pokazujące tatrzańską przyrodę z perspektywy ich dzikich mieszkańców. W trakcie zwiedzania można zajrzeć także do jaskini, która bardzo przypomina prawdziwą.

Dla sympatyków lubiących relaks zorganizowano wyjazd do term w Szaflarach, gdzie mogli wyciszyć się po całodniowej aktywności fizycznej, korzystając z basenów zewnętrznych i wewnętrznych. W obiekcie można przeczytać, że woda termalna w Szaflarach ma szczególne właściwości, m.in. zmniejsza otyłość i obniża nadwagę, eliminuje bezsenność, stabilizuje tętno itp.

Pan Zbyszek organizował także edukacyjne wieczory. W pięknej sali kominkowej, przy kawie i herbacie, oglądaliśmy filmy dotyczące zdrowia, żywienia i ruchu oraz historii Zakopanego. Wystuchaliśmy wywiadu z dr Ewą Dąbrowską oraz prof. Kingą Wiśniewską-Roszkowską.

Uczestniczyliśmy w interesującym, tematycznym wykładzie poprowadzonym przez Bogdanę Tuszyńskiego, naszego koleżkę, będącego z nami w Zakopanem.

Nie zabrakło też rozrywek. Radośnie obchodziliśmy Dzień Kobiet i Dzień Mężczyzn. Wzajemnie życzyliśmy sobie dużo zdrowia i radości przy symbolicznej lampce wina.

Warsztaty Zdrowia w Zakopanem dostarczyły również przykładowych przepisów na potrawy bezmięsne, które możemy stosować i włączać do codziennego jadłospisu. Wykłady zmobilizowały niejedną osobę do zastanowienia się nad obecnym trybem życia. Może to zmotywuje kogoś z nas do zweryfikowania dotychczasowych nawyków żywieniowych?

*Teresa Gańko*

Bardzo dziękujemy Basi Sadowskiej za organizowanie przez 6 lat wspaniałych wyjazdów na „Warsztaty zdrowia” (red.).

## Wielkanoc 2023

Już kokoszki jaja niosą  
i koguty piórka stroszą,  
a zające i barany  
robią rwestes niestychany.  
Kiedy jajko podzielimy  
i o wszystkim pomyślimy,  
w każdym sercu, w każdej duszy,  
coś ciepłego się poruszy.  
Życzę zdrowia i radości,  
Fartu z „jajem”, moc miłości.  
Niech Wam wiosna siłą da  
– serdeczności życzę ja.

*Grażyna Rudolf*



**Działaj  
lokalnie**

## Konkurs

Masz pomysł na działanie w grupie seniorów? A może jakaś inicjatywa międzypokoleniowa drzemie w Twej głowie? Nie bój się! Weź udział w konkursie Działaj Lokalnie, złóż wniosek do 15 maja 2023 i wygraj do 6.000 zł na realizację projektu. Nasz konkurs jest także dla Ciebie. Nie wiesz jak wypełnić wniosek lub zastanawiasz się czy twój pomysł wpisuje się w ideę konkursu? Weź udział w spotkaniu informacyjnym lub skorzystaj z bezpłatnych konsultacji. Szczegóły na [www.europa-imy.org](http://www.europa-imy.org) lub zadzwoń: 725 022 233



# Harmonogram wykładów

## Harmonogram wykładów w ramach Uniwersytetu Trzeciego Wieku w Grodzisku Maz. Rok akademicki 2022/2023 – semestr wiosenno-letni

**2 marca (czwartek)**

**Zasady funkcjonowania Ośrodka Rehabilitacji Diennej w Szpitalu Zachodnim**

■ **mgr Anna Porajska** – kierownik Ośrodka Rehabilitacji Diennej, **lek. Arleta Wojtas** – z-ca kierownika Ośrodka Rehabilitacji Diennej, **mgr Anna Kalecińska** – koordynator Zespołu Fizjoterapeutów Oddziałów Szpitalnych, **mgr Agnieszka Gil** – fizjoterapeuta, **mgr Magdalena Skrobisz** – fizjoterapeuta.

**9 marca (czwartek)**

**Wieści z ratusza**

■ **mgr Grzegorz Benedyckiński** – Burmistrz Miasta i Gminy Grodzisk Maz.

**16 marca (czwartek)**

**„Mazowsze” od autentyku do stylizacji**

■ **Adam Gzyra** – od urodzenia związany z Brwinowem. Dość wcześnie zaczął gromadzić brwinowskie archiwalia a kiedy opanował sztukę operowania kamerą i montażu filmowego, historia Brwinowa stała się głównym tematem jego twórczości.

■ **Waldemar Matuszewski** – reżyser teatralny, absolwent warszawskiej polonistyki (UW) i wydziału reżyserii PWST w Warszawie.

**23 marca (czwartek)**

**Jeszcze odwaga a może już brak rozsądku? – o dwuletniej podróży autostopem dookoła świata**

■ **Anna Budny** – z zamiłowania i wykształcenia nauczyciel języka niemieckiego, hiszpańskiego i geografii. Każdą wolną od szkoły, dłuższą i krótszą chwilę spędza z rodziną w podróży. Motto życiowe: *Uśmiechem można zdobyć świat, bo wszyscy uśmiechają się w tym samym języku.*

**30 marca (czwartek)**

**Jak lekko i z dowcipem brać życia ciężary**

■ **mgr Jolanta Szwalbe** – łodzianka, autorka cytatów oraz właścicielka wydawnictwa im. Benjamina Franklina.

**13 kwietnia (czwartek)**

**Tajemnicze i najdziwniejsze miejsca w Polsce**

■ **Tadeusz Bańkowski** – pilot, przewodnik turystyczny, podróżnik i człowiek pasjonujący się Polską.

**20 kwietnia (czwartek)**

**Sztuka edytorska na przykładzie rękopisów Jarosława Iwaszkiewicza**

■ **Robert Papiński** – ezeista, tłumacz, edytor. Od 2003 piastuje stanowisko zastępcy redaktora naczelnego kwartalnika „Przegląd Filozoficzno-Literacki”. W latach 2008–2018 współpracował z „Zeszytami Literackimi” jako redaktor książek Barbary Toruńczyk. Edytor trzypięciotomowych *Dzienników* Jarosława Iwaszkiewicza oraz kilku tomów listów tego pisarza. Za przetłumaczenie powieści Leonida Cypkina *Lato w Baden* nominowany w 2016 do Nagrody Literackiej Gdynia w kategorii przekład na język polski i nagrodzony przez czasopismo „Literatura na Świecie”. Od 2009 zatrudniony w Muzeum im. Anny i Jarosława Iwaszkiewiczów w Stawisku, gdzie opracowuje archiwum rękopiśmienne. Od 2022 jest członkiem Polskiego PEN Clubu. W ubiegłym roku wydał książkę *Spór o Rosję i inne eseje*.

**27 kwietnia (czwartek)**

**Camino de Santiago, droga prowadząca do poznania samego siebie, czyli o pielgrzymce do Santiago de Compostela poprzez pryzmat osobistego doświadczenia**

■ **Conrado Segismundo Moreno-Szypowski** – polsko-hiszpański konferansjer, aktor i prezenter telewizyjny. Autor książki „Mój Madryt”. Polak i Hiszpan w jednym.

**4 maja (czwartek)**

**Nie tylko ku ochłodzie – opowieść o dziejach wachlarza**

■ **Jolanta Różalska** – ukończyła polonistykę i historię sztuki na Uniwersytecie Warszawskim. Od 2005 pracuje w Instytucie Sztuki PAN, od 2008 jest redaktorem w pracowni Słownika Artystów Polskich.

Jest również autorką książki „Polski wachlarz malowany 1850-1914” oraz krytycznej edycji pamiętnika Bronisławy Rychter-Janowskiej „Mój dziennik 1912-1950”. Opublikowała też kilka artykułów w „Spotkaniach z Zabytkami” i „Biuletynie Historii Sztuki”. Prywatnie kolekcjonuje wachlarze i torebki.

**11 maja (czwartek)**

**Gotyk na dotyk**

■ **dr Piotr Kociszewski** – geograf, absolwent Wydziału Geografii i Studiów Regionalnych, obecnie pracownik swojego macierzystego wydziału i wykładowca w Szkole Głównej Turystyki i Rekreacji. Pilot wycieczek, przewodnik i organizator wyjazdów turystycznych. Założyciel i właściciel Biura Podróży PITUR

**18 maja (czwartek)**

**Polskie Andy**

■ **Robert Szewczyk** – geograf, krajoznawca. Autor przewodników turystycznych, artykułów i publikacji edukacyjnych.

**25 maja (czwartek)**

**Chór UTW „Fermata”**

W tanecznym rytmie obchodzimy nasze 15 lat.

**29 maja (poniedziałek)**

**Wpływ aktywności fizycznej na samopoczucie osób starszych**

Wykład poprowadzą lekarze i fizjoterapeuci ze Szpitala Zachodniego

**6 czerwca (wtorek)**

**Współczesne podejścia do dziedzictwa kulturowego**

■ **dr Monika Stobiecka** – historyczka sztuki i archeolożka, adiunktka na Wydziale Artes Liberales Uniwersytetu Warszawskiego, członkini Akademii Młodych Uczonych PAN. Zajmuje się badaniami muzeów i dziedzictwa.

**15 czerwca (czwartek)**

**Zakończenie roku akademickiego**

Koncert okolicznościowy.

## 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 78 71  
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.

