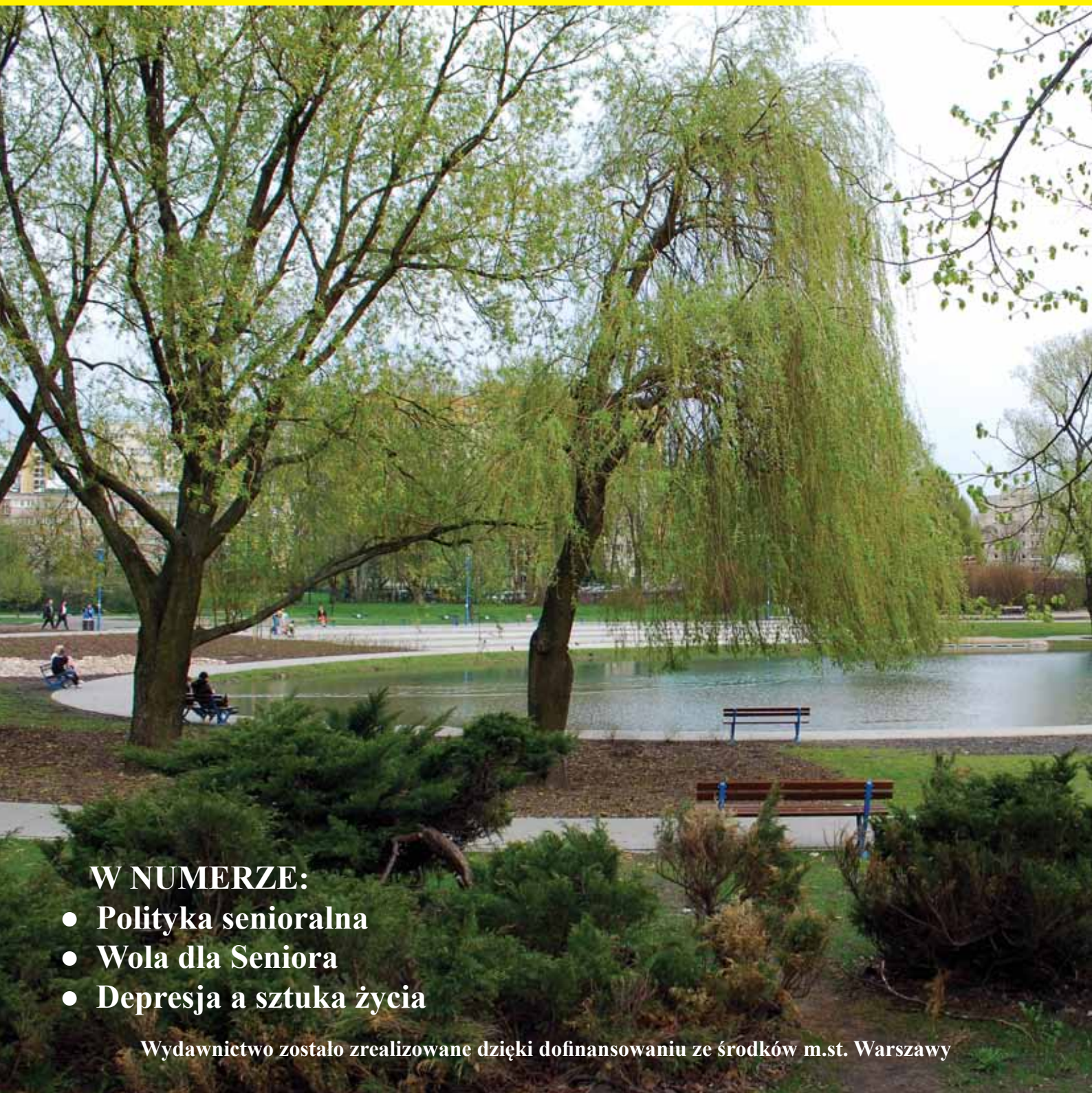




NASZ WIEK

nr 7/2013
www.utw.waw.pl

BEZPŁATNE PISMO UNIwersYTETU TRZECIEGO WIEKU WOLI I BEMOWA W WARSZAWIE



W NUMERZE:

- Polityka senioralna
- Wola dla Seniora
- Depresja a sztuka życia

Wydawnictwo zostało zrealizowane dzięki dofinansowaniu ze środków m.st. Warszawy

Spis treści:

Co nam się podoba?
str. 3

Polityka senioralna - cele i założenia -
rozmowa z Władysławem Kosiniakiem-Kamyszem,
ministrem pracy i polityki społecznej
str. 4

Wola dla seniora -
rozmowa z Urszulą Kierzkowską,
burmistrzem dzielnicy Wola
str. 7

Burmistrz i seniorzy
str. 9

W obronie kobiet
str. 11

Piękna nasza Polska cała...
str. 12

Depresja a sztuka życia
str. 14

Mój dobry dzień
str. 16

Senior na antypodach
str. 17

Nasza Kronika
str. 18

Kulinaria: Z warzyw i owoców
str. 19

Nasze okładki: Park Szymańskiego na Woli
i ogród japoński - park Szczytnicki we Wrocławiu
fot. Barbara Makowska-Kowalczyk

Od Redakcji

Drogie Słuchaczki i Słuchacze Uniwersytetu
Trzeciego Wieku Woli i Bemowa!

To już siódmy numer naszego biuletynu. I podobnie jak w poprzednich, tak i tym razem, zastanawiam, co Państwa zainteresuje, co zaskoczy lub rozczeruje, bo przecież każdy z nas ma swoje oczekiwania.

Jesteśmy liczną społecznością. Uwidacznia się to szczególnie podczas wykładów, gdy wypełniamy po brzegi salę Bemowskiego Centrum Kultury. Rośnie także zainteresowanie zajęciami warsztatowymi, seminariami i lektoratami języków obcych. Nasza uczelnia z każdym rokiem zyskuje na popularności.

To cieszy, ale też zobowiązuje. Zobowiązuje zarówno organy statutowe uczelni, jak i nas wszystkich do uczestnictwa w budowaniu wizerunku Uniwersytetu, jego programu i realizacji przyjętych zadań. Każda inicjatywa w tym zakresie nie tylko wzbogaca nasze doświadczenie, ale także wzmacnia poczucie więzi i osobistej satysfakcji z pracy na rzecz wspólnoty.

Realia, w jakich działają dzisiaj Uniwersyte-ty Trzeciego Wieku są zgoła odmienne od uwarunkowań sprzed dwudziestu czy trzydziestu lat. Wtedy były to pojedyncze placówki, skupiające nieliczne stosunkowo grupy osób starszych. Dzisiaj tworzą one ogólnopolską sieć około czterystu tego typu uczelni, do których uczęszcza ok. 70 tys. słuchaczy. To znaczący potencjał i jednocześnie coraz bardziej liczący się partner w budowaniu społeczeństwa obywatelskiego.

Znaczenie UTW wzrasta szczególnie w sytuacji, gdy sukcesywnie przybywa osób starszych i polityka społeczna państwa musi wyjść temu na przeciw. W ostatnim czasie działania takie zostały podjęte, co znalazło wyraz w przyjętych przez rząd strategiach. Warto się z nimi zapoznać, by wiedzieć, jakie z tego wynikają korzyści, a także dlatego, by nasza obecność w zmieniającym się świecie odpowiadała wyzwaniom czasu, w jakim przyszło nam żyć.

Elżbieta Domańska
Redaktor prowadzący

Co nam się podoba?

To pytanie, które w lutym 2013 roku zadały słuchaczom Uniwersytetu Trzeciego Wieku Woli i Bemowa władze statutowe tej uczelni. Odpowiedź na nie przyniosła anonimowo wypełniona ankieta, w której wzięły udział 174 osoby, co stanowi 50 proc. wszystkich studentów. Analizie poddano 120 ankiet, gdyż dokładnie tyle spełniło kryteria kwalifikujące je do uwzględnienia w przeprowadzonym badaniu.

Podjmując tę inicjatywę Zarząd UTW miał na celu poznanie zainteresowań, upodobań i preferencji słuchaczy, które w jego ocenie pełnią ważną rolę w podejmowaniu decyzji organizacyjnych i programowych, dotyczących funkcjonowania uczelni w roku bieżącym, jak i kolejnych latach oświatowych. Zarząd uznał za nadrzędne, aby decyzje te coraz bardziej pozostawały w ścisłej korelacji z oczekiwaniami słuchaczy. Temu przede wszystkim służyła przeprowadzona ankieta. Jej wyniki przyniosły wiele cennych informacji.

Z czterech głównych obszarów (nauka, zdrowie fizyczne, zdrowie psychiczne, rozrywka) w sferze największego zainteresowania słuchaczy pozostają: nauka (103 głosy) i rozrywka (80 głosów). Za najbardziej właściwe w wybranych obszarach formy organizacyjne uczestnicy przeprowadzonej ankiety uznali w nauce: (1) wykłady, (2) seminaria, (3) muzea, wystawy.

W dziale rozrywka: (1) uczestnictwo w spektaklach (teatr, kino), (2) spotkania z artystami, (3) spotkania okazjonalne (święteczne, jubileuszowe).

W części ankiety dotyczącej uczestnictwa w zajęciach w roku oświatowym 2012/2013 spośród 120 ankietowanych: 14 uczestniczy w kursach komputerowych, 24 w lektoratach językowych, 42 w zajęciach sportowych i rekreacyjnych, 30 w warsztatach tematycznych (literatura, malarstwo, ćwiczenia pamięci), 67 w spektaklach teatralnych i filmowych, 24 osoby nie biorą udziału w żadnych z wymienionych powyżej zajęć, 18 jest uczestnikami 3 lub 4 warsztatów. W świetle przytoczonych danych zaskoczeniem jest niewielki udział słuchaczy w kursach komputerowych, szczególnie w dobie powszechnej komputeryzacji (11,6 proc.) Dla porównania: uczestnictwo w spektaklach teatralnych zakreśliło 55,8 proc. Taki stan może wskazywać nie tylko na wzrost popularności teatru wśród słuchaczy, co oczywiście cieszy, ale także na pewne trudności, czy wręcz opory w poko-

nywaniu barier technologicznych. Ich przełamanie, o ile są one rzeczywistą przyczyną wykazanego stanu, będzie z pewnością zadaniem Zarządu UTW Woli i Bemowa w bliskiej przyszłości.

Analizując uczestnictwo słuchaczy w zajęciach (wykłady, warsztaty, lektoraty i inne), nie sposób pominąć odpowiedzi udzielonych na pytanie dotyczące przyczyn ograniczonego w nich udziału. Okazuje się, że najwięcej osób (40) wskazuje na względy finansowe, co stanowi 33,3 proc. ankietowanych, 28 osób (23,33 proc.) tłumaczy to brakiem czasu, 16 osób (13,33 proc.) wymienia ograniczenia zdrowotne, a 14 osób (11,67 proc.) – brak kontaktu z innymi uczestnikami zajęć. Pozostałe 22 osoby (18,34 proc.) pozostawiły pytanie bez odpowiedzi.

Ostatnia część ankiety dotyczyła sytuacji rodzinnej słuchaczy i udziału w grupie samopomocy koleżeńskiej. W podsumowaniu okazało się, że wśród 120 ankietowanych słuchaczy UTW Woli i Bemowa, 63 osoby mieszkają z osobą lub osobami bliskimi, 57 prowadzi gospodarstwo jednoosobowe, 57 jest zainteresowanych udziałem w tzw. grupie samopomocy, 40 nie deklaruje chęci uczestnictwa w ww. formie wolontariatu, a 23 – nie udzieliły odpowiedzi.

Mogłoby się wydawać, że znacznie bardziej skłonne do włączenia się w działalność charytatywną (wolontariat) są osoby mieszkające samotnie. Analiza ankiet nie potwierdza jednak takiego założenia. Pomoc deklaruje bowiem 47,37 proc. osób prowadzących jednoosobowe gospodarstwa, przy 46,03 proc. mieszkających z osobami bliskimi. Jak widać wynik jest prawie remisowy.

W przedstawionej informacji zaprezentowano ogólne dane liczbowe. Ich pogłębiona analiza będzie podstawą do zaproponowania przez Zarząd rozwiązań, które pozwolą na wyeliminowanie różnic w uczestnictwie w zajęciach dodatkowych. I chociaż – jak wynika z oceny słuchaczy – kierunek działania przyjęty przez władze uczelni jest właściwy, nie ulega wątpliwości, że zaprezentowane w ankiecie wypowiedzi znajdują wyraz w założeniach programowych UTW Woli i Bemowa na lata 2013/14.

Wiesława Schubert-Figarska
Prezes Stowarzyszenia UTW Woli i Bemowa

Elżbieta Szymaniak
Przewodnicząca Rady Słuchaczy

Polityka senioralna – cele i założenia

- rozmowa z Władysławem Kosiniakiem-Kamyszem, ministrem pracy i polityki społecznej

Panie Ministrze, w ostatnich dwóch latach rząd i parlament podjęły kilka ważnych inicjatyw w stosunku do starszych wiekiem obywateli naszego kraju. W Sejmie powstał specjalny Zespół do spraw Uniwersytetów Trzeciego Wieku, w kierowanym przez Pana resorcie został utworzony Departament Polityki Senioralnej, a rząd przyjął w minionym roku Program na rzecz Aktywności Społecznej Osób Starszych na lata 2012-2013, który stanowi znaczący krok w kształtowaniu długofalowej polityki senioralnej państwa. W czym tkwią przyczyny takiego przyspieszenia?

ka, iż w 2020 r. osoby po 60. roku życia będą stanowić blisko 25 proc. ludności polskiego społeczeństwa. Według danych statystycznych do 2035 roku, w porównaniu z rokiem 2010, największą dynamikę wzrostu zaobserwować będzie można wśród osób będących w wieku 90+ (ok. 2,5-krotny wzrost) i 85-89 (2-krotny wzrost). Dłuższa aktywność zawodowa, ale także aktywność społeczna to niezbędne warunki zdrowego starzenia się.

Wspomniany na wstępie Program ma na celu, najogólniej rzecz ujmując, wspieranie działań słu-



Nasze działania wynikają przede wszystkim z postępujących coraz szybciej zmian demograficznych. Polskie społeczeństwo nie należy jeszcze do najstarszych w Europie, lecz proces jego starzenia się, wynikający z niskiego przyrostu naturalnego, przebiega bardzo dynamicznie. Dlatego też uważam, że już teraz powinniśmy podjąć kroki zapobiegające negatywnym skutkom tego procesu. Bardzo istotne znaczenie ma współpraca z Parlamentarnym Zespołem ds. Uniwersytetów Trzeciego Wieku, który wspiera działania w tym zakresie prowadzone przez Ministerstwo Pracy i Polityki Społecznej. Proszę zauważyć, że z danych statystycznych wyni-

żących aktywizacji seniorów, a poprzez nią poprawę jakości i poziomu życia tych osób. Jakie są kierunki i sposoby osiągnięcia celów wyznaczonych w tym dokumencie? Co jest ich priorytetem?

Głównym założeniem Rządowego Programu ASOS jest stworzenie bogatej oferty aktywności dla osób starszych. Opiera się on na czterech priorytetach. Jednym z nich jest edukacja osób starszych, w ramach której wspiera się udział seniorów w edukacji: formalnej i pozaformalnej. Liczymy, że w ten sposób osoby starsze włączą się w życie społeczności lokalnej. Ponadto, istotne znaczenie ma rozwój inte-

gracji wewnątrz- i międzypokoleniowej, wolontariat osób starszych, aktywność fizyczna i turystyczno-rekreacyjna, kulturalna, budowanie sieci społecznych. Ważny jest dla nas również wzrost partycypacji społecznej osób starszych, która przyczyni się do rozwoju społeczeństwa obywatelskiego. Program obejmuje również działania służące rozwojowi różnych form wsparcia poprzez zwiększenie dostępności i podniesienie jakości usług społecznych dla osób starszych. Działania w ramach programu są prowadzone przez organizacje działające w sferze pożytku publicznego, które otrzymują, w drodze otwartego konkursu ofert, wsparcie finansowe na realizację programów skierowanych do seniorów na poziomie lokalnym.

We wstępie do Programu wymienia się zasadę partnerstwa publiczno-społecznego w przygotowaniu rządowej strategii na rzecz aktywności seniorów. Jaki był udział środowisk osób starszych w jej przygotowaniu? Jak przebiegała współpraca z agendami rządowymi i samorządowymi?

W przygotowaniach Rządowego Programu ASOS uczestniczyło wielu przedstawicieli środowisk organizacji seniorskich. Dzięki ich uwagom i opiniom udało nam się wspólnie stworzyć program, który dobrze wpisuje się w oczekiwania i potrzeby adresatów. Poza tym, w lutym 2013 r. została powołana Rada ds. Polityki Senioralnej w Ministerstwie Pracy i Polityki Społecznej, której zadaniem jest wypracowanie założeń długofalowej polityki senioralnej w Polsce.

W jej pracach uczestniczą przede wszystkim przedstawiciele organizacji pozarządowych działających dla osób starszych i ich rodzin, w tym Uniwersytetów Trzeciego Wieku, administracji centralnej i samorządowej, ośrodków badawczych, a także przedstawiciele organizacji pracodawców, związków zawodowych i innych. Spotkania Rady odbywają się raz w miesiącu i stanowią szerokie forum debaty nad wyzwaniem wynikającym ze zmian demograficznych, w której aktywnie uczestniczą wszystkie te środowiska. Przedstawienie wspólnie wypracowanego projektu założeń długofalowej polityki senioralnej planowane jest we wrześniu bieżącego roku.

W przyjętym przez rząd dokumencie wiele miejsca poświęcono roli Uniwersytetów Trzeciego Wieku. Jak ocenia Pan dotychczasowy dorobek tych placówek w aktywizacji środowisk seniorskich? I jak daleko może sięgać ich rola w tworzeniu długofalowej strategii na rzecz uczestnictwa osób starszych w życiu publicznym i społecznym w przyszłości?

Uważam, że Uniwersytety Trzeciego Wieku odgrywają ogromną rolę w aktywizacji osób starszych. Rola ta jest tym bardziej cenna, że MPiPS, jako organ centralny może planować kierunki działań, inspirować i udzielać wsparcia w podjęciu tych działań, ale to właśnie organizacje takie, jak Uniwersytety Trzeciego Wieku, obok samorządów, w praktyce realizują politykę senioralną na szczeblu lokalnym. Cieszę się, że przedstawiciele UTW uczestniczą w pracach Rady do spraw Polityki Senioralnej. Wiem też, że Program ASOS cieszy się wśród nich dużą popularnością.

W ramach pierwszej edycji otwartego konkursu otrzymaliśmy właśnie od nich wiele ofert. Ostatecznie kilkadziesiąt projektów realizowanych w ramach programu ASOS jest prowadzonych przez Uniwersytety Trzeciego Wieku. Zdecydowana większość tych projektów jest kontynuowana w tym roku. Oznacza to, że MPiPS dofinansowuje często cały rok akademicki. Dynamiczny rozwój Uniwersytetów Trzeciego Wieku pozwala oczekiwać, że oferta zajęć będzie coraz wyższej jakości, a zajęcia będą prowadzone przez specjalistów w danej dziedzinie, np. przez tych, którzy kończą karierę, mają bardzo bogate doświadczenie i wiedzę, a jednocześnie rozumieją doskonale potrzeby osób starszych.

W Polsce, w porównaniu do innych krajów europejskich, udział wolontariuszy, w tym seniorów, w aktywności społecznej jest niewielki. Tymczasem Rządowy Program zakłada znaczący wzrost udziału wolontariatu w budowaniu społeczeństwa obywatelskiego. To będzie chyba długa droga...

Rzeczywiście pod względem zaangażowania w dobrowolną, bezpłatną pracę na rzecz innych Polska wypada słabo, w porównaniu z innymi państwami członkowskimi Unii Europejskiej. Z drugiej strony warto podkreślić, że choć w wolontariat angażuje się tylko 12 proc. obywateli, to osoby w grupie 45-64 lata są na tym polu szczególnie aktywne. Według danych GUS na 2011 r. praca tych osób stanowiła ponad połowę pracy niezarobkowej ogółem. Dlatego jednym z głównych priorytetów Programu rządowego jest właśnie promowanie wolontariatu. Pozwala on na zaangażowanie się w działania na rzecz innych, dzielenie się wiedzą, umiejętnościami i doświadczeniem. To także znakomite narzędzie budowania porozumienia między pokoleniami. Mamy świadomość, że kształtowanie postaw jest długim procesem, ale niewątpliwie liczba projektów w tym obszarze i liczba osób starszych w nich uczestniczących pozwala na stwierdzenie, że proces zmian już się rozpoczął.

Panie Ministrze, nowa ustawa emerytalna będzie odpowiednio przedłużać wiek przejścia na emeryturę Polek i Polaków, aż do osiągnięcia 67. roku życia. Czy nie istnieje obawa, że wypalenie pracą zawodową odbije się niekorzystnie na dalszej aktywności tych osób po osiągnięciu wieku emerytalnego?

Nie obawiam się takiego zjawiska. Dla wielu osób aktywność społeczna po osiągnięciu wieku emerytalnego jest naturalną kontynuacją aktywności zawodowej. Wydłużenie aktywności zawodowej może przyczynić się do zwiększenia chęci pozostania aktywnym, w tym w najbliższym środowisku rodzinnym i sąsiedzkim. Ponadto, aktywność społeczna to także realizacja własnych zainteresowań, na którą często nie znajduje się czasu w trakcie kariery zawodowej. Samo wydłużanie wieku emerytalnego do 67. roku życia następuje etapowo, a podyktowane jest ono tempem starzenia się polskiego społeczeństwa oraz wydłużeniem się życia.

W Programie ASOS przewiduje się między innymi wsparcie finansowe inicjatyw edukacyjnych oraz wielu innych form aktywności osób starszych. Jakie środki rząd na nie przeznaczył i jakie są kryteria otrzymania takiego wsparcia?

Na realizację Rządowego Programu ASOS przeznaczone zostało 60 mln zł, z czego 20 mln w roku 2012 oraz 40 mln w roku 2013. Zgodnie z założeniami Programu o dofinansowanie projektów, w obszarze czterech priorytetów ubiegać się mogą m.in. organizacje pozarządowe działające w sferze pożytku publicznego, a także organizacje kościołów i związków wyznaniowych, spółdzielnie socjalne, stowarzyszenia jednostek samorządu terytorialnego. Proszę

zauważyć, że Program przewiduje także możliwość udziału w projektach na zasadzie partnerstwa z oferentem, co dotyczy głównie jednostek samorządu terytorialnego i uczelni. Dzięki temu realizowane projekty mają większy zasięg i dodatkowo więcej walorów merytorycznych. Najwięcej projektów, bo aż 50 proc. realizowanych było w ramach priorytetu wspierania rozwoju aktywności społecznej osób starszych przez integrację wewnątrz- i międzypokoleniową. Dużym zainteresowaniem cieszyły się projekty dotyczące edukacji. Liczymy, że w kolejnej edycji konkursu większą popularnością będą cieszyły się działania na rzecz zwiększenia udziału osób starszych w życiu publicznym i usług społecznych. W poprzedniej edycji stanowiły one 12 proc.

Panie Ministrze, biorąc pod uwagę założenia Programu, wyznaczone w nim cele i priorytety, jak Pan ocenia jego rolę w procesie integracji społecznej?

Program zakłada rozwój różnych form aktywności dla osób starszych, w tym poprzez współpracę międzypokoleniową. Działania te sprzyjają wzajemnemu rozwojowi umiejętności społecznych. Dodatkowo jest realizowany na poziomie lokalnym, co ułatwia integrację małych społeczności. Warto zauważyć, że w ramach priorytetu tematycznego „Aktywność społeczna promująca integrację wewnątrz- i międzypokoleniową” w I edycji otwartego konkursu ofert zrealizowano 200 projektów, których beneficjentami było, jak szacujemy, ponad 14 tys. osób w 2012 r.

To wygląda na dobry początek... Bardzo dziękuję za rozmowę.

Rozmawiała: Elżbieta Domańska

„Wiek dojrzały zaczyna się wtedy, gdy człowiek zdaje sobie sprawę z tego, że jednak nie wszystko wie.”
Alphonse Karr

„Nie ma surowszego doświadczenia nad doświadczenie, jednak samo doświadczenie nie uczy tam, gdzie brak chęci do nauki.”

George Bernard Shaw

„Postęp w wieku dojrzałym polega na tym, żeby się ciągle oglądać za siebie, aby poznać, gdzie się błędziło.”

Joseph Joubert

„Ludzie wierzą, że aby zdobyć sukces, trzeba wcześniej wstawać. Otóż nie – trzeba wstawać w dobrym humorze.”

Marcel Achard

„Wola dla Seniora” –

rozmowa z Urszulą Kierzkowską, burmistrzem Woli



Pani Burmistrz, pozwoliłam sobie przywołać na wstępie tytuł wydanego przez Państwa informatora o działaniach wolskich instytucji i organizacji dla seniorów. To pożyteczna inicjatywa, zwłaszcza w zakresie wzajemnych kontaktów na linii urząd – obywatel, ale także innych, nie wyłącznie urzędowych relacji międzyludzkich. Jak daleko sięga „moc sprawcza” takiej publikacji? Jaki był na nią odzew?

Poprawa jakości życia seniorów poprzez zwiększenie ich udziału w życiu społecznym oraz zwiększenie dostępu do usług – to jeden z głównych priorytetów rozwojowych dzielnicy Wola. Priorytety wyznacza corocznie Wolski Zespół ds. Społecznej Strategii Warszawy po przeprowadzeniu diagnozy społecznej dzielnicy. Bardzo ważną rolę przy realizacji wymienionego na wstępie priorytetu odgrywa rozwój kanałów informacyjnych. I właśnie dlatego została przygotowana publikacja **WOLA dla SENIORA – Informator o działaniach wolskich instytucji i organizacji dla seniorów**, której celem było ułatwienie seniorom pełnego korzystania z oferty lokalnej w zakresie zdrowia, pomocy społecznej, nieodpłatnego poradnictwa, jak również z oferty aktywizującej – kulturalnej, edukacyjnej i usprawniającej. Do tej pory przekazanych zostało mieszkańcom i partnerom społecznym 8650 egzemplarzy.

W części dotyczącej opinii oczekują Państwo od starszych mieszkańców dzielnicy wskazania

ich dodatkowych potrzeb i oczekiwań oraz przedłożenia własnych propozycji. Co było dla seniorów najważniejsze?

Swoje opinie i propozycje mieszkańcy przekazywali bezpośrednio do urzędu lub poprzez instytucje i organizacje. Z zebranych informacji wynika, że seniorzy wysoko oceniają użyteczność *Informatora* – zwłaszcza, że wielu z nich nie ma dostępu lub umiejętności korzystania z Internetu. Niektórzy podkreślali, że pierwszy raz otrzymali informator, w którym zebrano tak różnorodne i pomocne informacje. Zdarzyły się refleksje, że mieszkańcy nie wiedzieli o niektórych placówkach czy organizacjach pozarządowych. Cieszy nas fakt, że dzięki *Informatorowi* seniorzy łatwo zlokalizują placówkę wspierającą, znajdą ciekawe zajęcia, a być może i przyjaciół.

Rok 2012 był pod względem inicjatyw podejmowanych na rzecz osób starszych szczególnie znaczący. W Sejmie powstał specjalny Zespół ds. Uniwersytetów Trzeciego Wieku, w Ministerstwie Pracy i Polityki Społecznej utworzono Departament Polityki Senioralnej. Czy i w jakim stopniu wymienione tu decyzje mają wpływ na kształtowanie polityki samorządu wobec tej społeczności w zakresie rozwiązań organizacyjnych czy programowych?

Utworzenie Parlamentarnego Zespołu ds. Uniwersytetów Trzeciego Wieku oraz Departamentu Polityki Senioralnej w Ministerstwie na pewno wzmocni realizację Rządowego Programu na rzecz Aktywności Społecznej Osób Starszych na lata 2012 – 2013, ułatwi przygotowanie propozycji rozwiązań długofalowych dla polityki senioralnej oraz pozwoli na zebranie dobrych praktyk realizowanych w Polsce i za granicą. Niezmienna pozostaje jednak odpowiedzialność każdego samorządu za realizację działań odpowiadających potrzebom swoich mieszkańców.

Dlatego też Miasto Stołeczne Warszawa, jak również poszczególne dzielnice przygotowują programy społeczne w odniesieniu do rozwojowych priorytetów lokalnych. W tym roku zostanie uchwalony przez Miasto Stołeczne Warszawa dokument operacyjny „Warszawa Przyjazna Seniorom”, który został poprzedzony analizą badawczą, pracami zespołów eksperckich i konsultacjami z mieszkańcami. Na główny priorytet wybrano poprawę jakości życia seniorów

poprzez wsparcie społeczne w różnych obszarach życia człowieka: zdrowia, edukacji i kultury, aktywności społecznej i zawodowej, ekonomii.

Wola jest dzielnicą o dość szczególnej specyfice kulturowej, demograficznej w porównaniu do stosunkowo młodego jeszcze Ursynowa czy sąsiadującego z nią Żoliborza. Czy te różnice mają jakiś wpływ na proponowane przez Państwa programy kierowane do osób starszych?

Seniorzy to mieszkańcy o wyjątkowej wartości. Doświadczenie życiowe, potencjał intelektualny, jak również ich szczególne potrzeby – to ważne odniesienie przy planowaniu i realizacji programów społecznych w dzielnicy Wola. Wcześniej wspomniany Wolski Zespół ds. Społecznej Strategii Warszawy co roku aktualizuje i konsultuje lokalne priorytety rozwojowe. Wola wciąż się rozwija i rozbudowuje. Niezmiennie jednak seniorzy i ich potrzeby stanowią jeden z najważniejszych punktów odniesienia przy planowaniu działań na rzecz mieszkańców.

Ze wspomnianego Informatora wynika, że Wola dysponuje stosunkowo bogatą bazą różnego rodzaju placówek muzealnych, kulturalnych, edukacyjnych, rekreacyjnych. Jak Państwo oceniają stopień wykorzystania przedkładanej przez nie oferty? Jaka forma spędzania wolnego czasu cieszy się największą popularnością wśród seniorów?

To prawda, dzielnica Wola posiada wiele placówek, których różnorodna oferta umożliwia ciekawe i aktywne spędzenie czasu wolnego, jak również edukację. Lokalna oferta działań dla seniorów przygotowywana jest przez Urząd Dzielnicy Wola, Ośrodek Wsparcia dla Seniorów Ośrodka Pomocy Społecznej działający przy ul. Zawiszy 5, Bibliotekę Publiczną, Ośrodek Sportu i Rekreacji, jak również domy kultury i muzea. Ważnym partnerem samorządu w realizacji lokalnych działań na rzecz seniorów są Uniwersytety Trzeciego Wieku i organizacje pozarządowe. Mieszkańcy Woli mają to szczęście, że lokalna oferta

obejmuje już trzy uniwersytety, w tym prężnie działający Uniwersytet Trzeciego Wieku Woli i Bemowa.

Wkraczamy w drugi kwartał 2013 roku. Jakich nowości w zakresie aktywizacji mogą spodziewać się seniorzy? Gdyby lista była zbyt długa, proszę o te najważniejsze.

Coraz więcej seniorów zgłasza nam potrzebę nabycia umiejętności obsługi komputera i Internetu. W związku z tym w ramach programu „Druga młodość – Wolski Program Senioralny” uznaliśmy to jako priorytet i zwiększyliśmy liczbę zajęć i warsztatów komputerowych. Włączenie seniorów do grona osób korzystających z Internetu jest bardzo ważnym elementem przeciwdziałania wykluczeniu społecznemu, w tym informacyjnemu. Internet może pomóc w kontaktach z rodziną, przyjaciółmi, w edukacji, jak również w pełnym korzystaniu z oferty adresowanej do seniorów. Jest także inna, ważna oferta. Bez dobrego zdrowia trudno o aktywizację, dlatego już wiosną ruszył program „Wola na zdrowie”, przygotowany przez Urząd Dzielnicy we współpracy z Fundacją „Wygrajmy zdrowie” im. prof. Grzegorza Madeja. Program zakłada spotkania edukacyjne, nieodpłatne badania profilaktyczne i konsultacje specjalistyczne. Tematyka dotyczy między innymi kardiologii, nowotworów, cukrzycy, chorób oczu i zdrowego stylu życia.

To bardzo pożyteczne inicjatywy. Będziemy o nich pamiętać, i oczywiście, korzystać. Mam nadzieję profilaktycznie.

Rozmawiała:
Elżbieta Domańska



„Im bardziej człowiek się starzeje, tym mocniej czuje, że umiejętność cieszenia się chwilą bieżącą jest cennym darem podobnym do stanu łaski.”

Maria Skłodowska-Curie

„Uczymy się na błędach. Są narody, które uczą się na osiągnięciach.”

Janina Ipohorska

„Młodego wabi świat, pragnie zdobyć szczęście. Starzec nie szuka szczęścia, tylko pragnie uniknąć nieszczęścia.”

Artur Schopenhauer

„Człowiek nie mądrzeje na starość, ale staje się ostrożny.”

Ernest Hemingway

Burmistrz i seniorzy

Samorządy bliżej seniorów to z pewnością najważniejsze przesłanie spotkania burmistrza Bemowa, Jarosława Dąbrowskiego, ze starszymi mieszkańcami tej dzielnicy, które odbyło się 24 stycznia br., w Bemowskim Centrum Kultury Art-Bem. Pomysłodawcą zorganizowania debaty było kierownictwo Uniwersytetu Trzeciego Wiek Woli i Bemowa we współpracy z dyrekcją Centrum i w porozumieniu z władzami dzielnicy.

Celem było omówienie dotychczasowych osiągnięć bemowskiego samorządu w zakresie różnych form wsparcia osób starszych, zaprezentowanie nowych planów na rok bieżący i lata następne oraz zapoznanie się z propozycjami i dezyderatami mieszkańców.



Na spotkanie przybyło kilkadziesiąt osób. Frekwencja mogłaby być większa, ale wyjątkowo niekorzystna tego dnia aura, najprawdopodobniej zniechęciła wielu potencjalnych jego uczestników. Szkoda, gdyż było o czym mówić i czego słuchać. Rolę gospodarza pełniła Wiesława Schubert-Figarska, prezes Zarządu UTW Woli i Bemowa. Serdecznie powitała władze dzielnicy i wszystkich zgromadzonych. Nawiązała do wielu podjętych w 2012 roku inicjatyw, ukierunkowanych na potrzeby seniorów, jakimi były: powstanie Parlamentarnego Zespołu ds. Uniwersytetów Trzeciego Wiek, utworzenie Departamentu ds. Osób Starszych w Ministerstwie Pracy i Polityki Społecznej, rozpoczęcie w wielu gremiach dyskusji na temat miejsca, sytuacji i warunków życia osób po 65. roku życia. Podkreśliła, że dyskusja taka z udziałem bezpośrednio zainteresowanych jest konieczna na poziomie lokalnym, regionalnym i ogólnokrajowym, tym bardziej że analizy demograficzne wskazują na postępujący proces starzenia się społeczeństwa.

W dalszej części spotkania głos zabrał burmistrz Jarosław Dąbrowski. Podsumował dotychczasowe osiągnięcia dzielnicy adresowane do seniorów, wskazując na ich różnorodność. Były to rozmaite

kategorie zajęć: prozdrowotne (basen, gimnastyka), z których skorzystało 1,5 tys. osób; kulturalne (bezpłatne koncerty, odpowiadające gustom muzycznym starszych słuchaczy, „czwartki literackie”, ukierunkowane m.in. na spotkania z pisarzami; etnograficzne (warsztaty organizowane wspólnie z klubami seniora); językowe – z języka angielskiego, w których uczestniczyło około 1000 osób.

Bogatą ofertę programową od lat proponuje Bemowskie Centrum Kultury Art-Bem, gdzie zarówno młodzież, jak i starsi mogą rozwijać swoje zainteresowania i doskonalić talenty, uczestnicząc w zajęciach warsztatowych z malarstwa, ceramiki, krawiectwa, a także fotografii, śpiewu czy teatru.

Niezależnie od oferty programowej dzielnica Bemowo realizuje także z powodzeniem ambitne plany inwestycyjne. W 2011 roku przekazano w Parku Górczewska siłownię plenerową dla seniorów, a w październiku ub. roku opracowano Bemowski Plan dla Seniora na lata 2013-2014. W planie, który powstał w konsultacji z zarządem UTW Woli i Bemowa, przewidziano utworzenie Akademii Bemowskiego Seniora. Ma ona działać we współpracy z UTW, a jej uruchomienie zaplanowano na rok bieżący.

W ramach Akademii byłyby prowadzone: porady prawne, wykłady medyczne i tematyczne z innych dziedzin wiedzy, porady dietetyczne, spacer z przewodnikiem, zajęcia komputerowe. Ponadto w tzw. Dni Zdrowia osoby starsze będą mogły skorzystać z bezpłatnych badań: pomiaru ciśnienia i poziomu cukru. Należy odnotować, że z uwagi na duże zainteresowanie, władze dzielnicy usprawniły i zobiektywizowały tegoroczne zapisy na zajęcia prozdrowotne.

Wśród planów inwestycyjnych na uwagę bemowian z pewnością zasługuje przygotowany przez władze samorządowe projekt Alei Sportów Miejskich, pomyślany jako miejsce łączące pokolenia. Miłośnicy sportów będą mogli tam bezpiecznie jeździć na wrotkach i deskorolkach oraz rowerach; kinomani obejrzeć film w kinie plenerowym, a smakosze wypić dobrą kawę lub herbatę w przytulnej kawiarence. Planowana lokalizacja: Stare Jelonki przy ul. Pełczyńskiego. Niewykluczone, że i wolskie Senioralia znajdą tam przynajmniej raz swoje „przytulisko”. Ale to na razie przyszłość... Tymczasem tegoroczne są już zaplanowane na październik, tym razem w Forcie Bema. Wypada dodać, że wybór miejsca przypadł do gustu uczestnikom spotkania. Z zadowoleniem przy-

jęto także rozdane przy wejściu do sali widowiskowej ankiety, w których mieszkańcy Bemowa mogli zgłosić swoje propozycje lokalizacji nowych siłowni dla seniorów. Burmistrz dzielnicy zapewnił, że samorząd podejdzie do nich z rozwagą i wybierze najlepsze.

Druga część spotkania upłynęła pod znakiem propozycji i dezyderatów zgłaszanych przez seniorów. Wiele z nich dotyczyło spraw jednostkowych, związanych z konkretnymi bolączkami mieszkańców. Na przykład: braku dogodnego przejścia dla pieszych w rejonie ulic Górczewska, Kossutha, Klemensiewi-



cza, zagospodarowania placu przy ulicy Anieli Krzywoń, powodu przeniesienia lodowiska w okolicy Górczewska-Powstańców Śląskich, zagospodarowania terenu byłego boiska przy ulicy Sucharskiego, braku przychodni geriatrycznej w lokalnym ZOZ, obaw co do ewentualnego ograniczenia możliwości opieki medycznej w związku z przyłączeniem Włoch do Bemowa. Zwrócono się także o pomoc w usprawnieniu zapisów pacjentów na rehabilitację w ZOZ przy Powstańców Śląskich. Uczestnicy spotkania ubolewali nad długimi terminami oczekiwania na zabiegi.

Pytano także o rozwiązania komunikacyjne w rejonie: Szeligowska, Powstańców Śląskich, Radiowa. Burmistrz Jarosław Dąbrowski zapewnił, że tramwaj pojedzie ulicą Powstańców Śląskich na pewno w 2013 roku. Jeśli chodzi o połączenie ulicy Szeligowskiej sprawa wymaga porozumienia z burmistrzem Ożarowa, co może wymagać czasu. W toku dyskusji zgłoszono także postulat zorganizowania w okresie letnim „wczasów na działkach”. Podobna forma rekreacji dla osób starszych prowadzona jest od lat z powodzeniem w ogródkach na Kole. W ocenie postulujących Bemowo z uwagi na bazę działkową może się z tym uporać bez większych przeszkód.

Spotkanie z burmistrzem było także okazją do zaprezentowania dorobku UTW Woli i Bemowa, a w tym kontekście także kilku problemów, z jakimi

boryka się nasza uczelnia. Pierwszym jest niewątpliwie brak odpowiedniego, stałego pomieszczenia do pracy Zarządu. Zgłoszona przed laty siedziba Stowarzyszenia przy ulicy Staszica nie spełnia już niezbędnych do tego warunków. Jest ciasno, bez możliwości przechowywania dokumentów i sprzętu. Wejście bezpośrednio z ulicy nie gwarantuje w pełni bezpieczeństwa. Tymczasem uniwersytet się rozrasta. W chwili obecnej liczy ponad 300 członków, około 150 osób czeka na wpis na listach oczekujących. To już nie 50-60-osobowe zgromadzenie, ale instytucja wymagająca profesjonalnego i przemyślanego zarządzania. Z tym wszystkim muszą się uporać władze uczelni, by sprostać oczekiwaniom słuchaczy. Dlatego przydzielenie odpowiedniego pomieszczenia jest ważne. Kierownictwo UTW bardzo liczy na pomoc samorządu w rozwiązaniu tego problemu. Pragniemy jednocześnie podkreślić dobrą współpracę z dyrekcją Bemowskiego Centrum Kultury, która użycza nam pomieszczeń na wykłady, zajęcia seminaryjne i warsztatowe. Jednak przy większej liczbie członków UTW i to może okazać się za mało.

„Kółem ratunkowym” dla oczekujących może okazać się planowana Bemowska Akademia Seniora, która miałaby realizować swój program we współpracy z naszym UTW. Ale to kwestia przyszłości. Trzeba jednak podkreślić, że utworzenie Akademii wiąże się z koniecznością większej aktywności zarówno słuchaczy UTW, jak i wolontariuszy – mieszkańców Bemowa. Być może spośród nich uda się wyłonić chętnych do proponowanej przez burmistrza Bemowa dzielnicowej Rady Seniorów, współpracującej z samorządem terytorialnym? Utworzenie takich rad to dobry krok w kierunku budowania społeczeństwa obywatelskiego.

Wydaje się, że spotkanie, jakie odbyło się w styczniu tego roku z władzami dzielnicy, to dobra zapowiedź. Ważne jest, że mieliśmy okazję się lepiej poznać – mieszkańcy i przedstawiciele samorządu. Władze dzielnicy zadbały również o to, by po zakończeniu debaty jej uczestnicy mogli skorzystać z porad zespołów doradczych, dyżurujących przed salą obrad. Pozytywne było także to, że wszystkie zgłoszone w czasie spotkania problemy i postulaty zostały życzliwie potraktowane i nie pozostały bez odpowiedzi. Spokojna atmosfera wzajemnej rozmowy była dobrą wróżbą na przyszłość, że następne będą równie owocne. I oby tak było!

Elżbieta Domańska

W obronie kobiet

W polskim systemie prawnym na straży równości płci stoi Konstytucja RP. W art. 33 ustawy zasadniczej czytamy: „Kobieta i mężczyzna w Rzeczypospolitej Polskiej mają równe prawa w życiu rodzinnym, politycznym, społecznym i gospodarczym”. Mimo to niemal codziennie dowiadujemy się lub jesteśmy świadkami drastycznych naruszeń prawa w różnych dziedzinach życia. Dlaczego tak się dzieje? Jak się przed tym bronić? Kogo prosić o pomoc?

Fundacja Centrum Praw Kobiet jest organizacją pożytku publicznego, której misją jest działanie na rzecz zapobiegania przemocy wobec kobiet i równouprawnienia płci. Przemocy, u podstaw której leżą dyskryminacja i brak równości pomiędzy kobietami a mężczyznami. Dlatego celem Fundacji jest doprowadzenie do zrównania szans i możliwości kobiet i mężczyzn, aby mogły one realizować swoje potrzeby i aspiracje życiowe zarówno w sferze prywatnej, jak i publicznej na równi z mężczyznami.

Fundacja prowadzi działalność już od ponad osiemnastu lat. Terytorialnie swoim zasięgiem obejmuje nie tylko Warszawę, ale także Gdańsk, Łódź i Wrocław, gdzie ma oddziały. Mniejsze filie działają w Grójcu, Żyrardowie i Świdnicy. W codziennej działalności łączymy różne formy aktywności. Z jednej strony pomagamy indywidualnym kobietom udzielając im porad prawnych, psychologicznych, socjalnych, bezpiecznego schronienia, z drugiej – staramy się wpływać na kształt prawa i jego stosowanie. **Osoby oczekujące wsparcia mogą też liczyć na telefon zaufania (22 621 3537) oraz całodobowy telefon interwencyjny (600 0707 17) dla kobiet doświadczających przemocy. Potrzebne informacje są na naszej stronie internetowej: www.cpk.org.pl**

Istotną rolę w działalności Fundacji Centrum Praw Kobiet odgrywają szeroko rozumiane działania edukacyjne. Przykładem są tu m.in. szkolenia z zakresu planowania i zarządzania finansami, prowadzone w ramach projektu „Budowanie niezależności finansowej kobiet”, finansowane ze środków Fundacji Kronenberga przy CITI Handlowym. Wspierają je dodatkowo podejmowane przez Centrum inicjatywy wydawnicze, których rezultatem są poradniki i ulotki dotyczące przemocy ekonomicznej, przemocy domowej, rozwodów, alimentów i świadczeń rodzinnych.

Równie ważną formą wsparcia są spotkania edukacyjne, prowadzone w ramach cyklu „Poznaj swoje

prawa”, podczas których kobiety mają możliwość poszerzyć swoją wiedzę na tematy prawne oraz uzyskać odpowiedzi na nurtujące je pytania. Kobiety mogą także uczestniczyć w grupowych zajęciach psychologicznych oraz z samoobrony.

Jednocześnie w trakcie realizacji programu PIW EQUAL „Praca i godne życie dla kobiet ofiar przemocy” (2005-2008) zapoczątkowałyśmy prowadzenie grup terapeutyczno-teatralnych dla kobiet. Uwieńczeniem długoterminowej pracy terapeutycznej są spektakle prezentowane szerokiej publiczności. Stwarzają one możliwość spotkań, dyskusji, wypowiedzenia się na ważne tematy społeczne. Centrum Praw Kobiet ma na swoim koncie kilka takich spektakli.

Są to: „Pasja-obrząd zdjęcia masek ofiarnych”, „Strachy”, „Ballada o słodkiej Dafne”, „Annuszka, czyli mrugające Varietes”, „Karmik” oraz „Raj na ziemi”. Były one wystawiane kilkadziesiąt razy w różnych miejscach, a obejrzało je ponad tysiąc osób. Zaprezentowano je w teatrach i domach kultury w Warszawie (m.in. Teatr Wytwórnia), w Krakowie (Kino-Teatr-Tęcza), w Teatrze Miejskim w Białymstoku, w Gdańsku, Wrocławiu, w Sejmie RP i w Parlamencie Europejskim w Brukseli. Praca Fundacji była także tematem filmu dokumentalnego „Wybieram życie” w reżyserii Andrzeja Titkowa.

Oprócz opisanych już form działalności w ramach Fundacji prowadzone są także warsztaty samoobrony WENDO, podczas których kobiety uczą się asertywności, stawiania granic w kontaktach z (potencjalnym) sprawcą oraz zdobywają nowe umiejętności obrony przed przemocą. Klientkami Fundacji są kobiety w różnym wieku o różnym statusie społecznym i wykształceniu. To, co je łączy to najczęściej przemoc, której doznają ze strony najbliższych. Chcemy dotrzeć z informacją o naszej działalności do kobiet skupionych wokół różnych środowisk, a jednym z nich są oczywiście Uniwersytety Trzeciego Wieku. Zależy nam na współpracy przy realizacji projektów, które łączyłyby różne pokolenia kobiet, pozwoliły nam uczyć się od siebie, czerpać siłę i wzajemnie wspierać.

Urszula Nowakowska
- założycielka Fundacji
Centrum Praw Kobiet



Piękna nasza Polska cała...

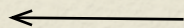
Tak zaczęła się przed wielu laty piosenka śpiewana przez popularny Zespół Pieśni i Tańca „Mazowsze”. Nie będziemy jednak przywoływać dawnych wspomnień. Warto natomiast przypomnieć sobie, kierując się słowami tej piosenki, wspólnie przebyte szlaki naszych niedawnych podróży, utrwalonych w obiektywie. Dostarczyły nam one niezapomnianych wrażeń, niezależnie od miejsca i pory roku. Na Mazowszu, nad Biebrzą, w Białowieży, Wrocławiu i Opinogórze - wszędzie mogliśmy zachwycić się urodą polskiego krajobrazu, podziwiać bogactwo narodowego dziedzictwa. Warto do nich powrócić, choćby na chwilę...



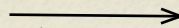
Wiosna w Żelazowej Woli - jak zwykle piękna...



Na rozstaju dróg
w Brochowie...



Brochów - odrestaurowany kościół, gdzie brali ślub rodzice Fryderyka Chopina

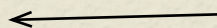


Rozległe bagna biebrzańskie niczym pejzarze impresjonistów...

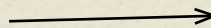
...oraz XIX-wieczna twierdza w Osowcu



Mimo nietaskawej aury Opinogóra ciągle zachwyca.



Pomnik Aleksandry z Sendzimirów Bąkowskiej, założycielki pierwszej szkoły rolniczej dla dziewcząt wiejskich na Gołotczyźnie





Łódź - ulica Piotrkowska
przyciąga wzrok rozległą
panoramą...

...i pięknem secesyjnej architektury



Zachowany kompleks XIX-wiecznej Manufaktury



Wrocław - piękne,
tętniące życiem miasto...

...odrestaurowanych
zabytków...

...fontann...

...i ogrodów



Zimowe uroki Białowieży: chata kryta strzechą
to dzisiaj wyjątkowa rzadkość, podobnie jak por-
tretowe zdjęcia żubra... i prawdziwy kulig
Do zobaczenia na szlaku!

Opracowała Elżbieta Domańska
Zdjęcia: Barbara Makowska-Kowalczyk



Depresja a sztuka życia

23 lutego obchodziliśmy Światowy Dzień Walki z Depresją. Z tej okazji w Bemowskim Centrum Kultury Art-Bem odbyła się konferencja, zorganizowana przez Stowarzyszenie Profilaktyki „Iskra”, pod hasłem: „Być artystą w sztuce życia”.

Stowarzyszenie prowadzi szerokie działania edukacyjne i terapeutyczne, skierowane do chorych na depresję i ich bliskich, które mają im pomóc w zrozumieniu istoty tego schorzenia i radzenia sobie z nim. Działania „Iskry” adresowane są do osób, które:

ratach, jak i dyskusji. Doktor **Tomasz Mazur** mówił o słuszności spojrzenia na tę chorobę poprzez filozofię stoicką, której podstawowym dogmatem jest przekonanie o ludzkiej wolności i autonomii. Pogląd ten jest uzasadnieniem do stosowania w depresji wybranych technik i strategii życia, a zwłaszcza wdrażania idei systematycznej pracy i pozytywnego nastawienia do niej.

Prof. dr hab. **Bohdan Dziemidok**, mówił o „Profilaktycznym znaczeniu nastawienia życiowego”.



- nie radzą sobie z problemami emocjonalnymi;
- nie potrafią rozpoznać własnych potrzeb i budować satysfakcjonujących relacji z innymi ludźmi;
- chcą odzyskać radość i swobodę w kontaktach międzyludzkich;
- pozbyć się napięć w ciele, aby odblokować uwięzioną w nim energię;
- nawiązać nowe, zdrowe relacje ze swoim ciałem i umysłem;
- nauczyć się efektywnego radzenia sobie w stresujących sytuacjach.

W konferencji, która odbyła się w Art-Bemie wzięli udział prelegenci różnych specjalności – lekarze, psychoterapeuci. Znalazło to wyraz w wieloaspektowym podejściu do depresji zarówno w samych refe-

Wskazał, że stan naszego ducha i zadowolenia z życia i naszego zdrowia psychicznego nie zależy tylko od czynników zewnętrznych, ale także od nas samych, czyli naszego nastawienia życiowego. Profesor zwrócił uwagę, że sposób, w jaki człowiek interpretuje, ocenia i reaguje na fakty, wydarzenia oraz innych ludzi, odgrywa w jego życiu rolę negatywną lub pozytywną. Czynnikiem negatywnym są m.in. „czarnowidztwo” w ocenie faktów i ludzi, które wynika z zakłócenia właściwej hierarchii i rzeczywistej proporcji wydarzeń. Inne negatywne czynniki to: nadmierne, wygórowane wymagania wobec życia i ludzi, skłonność do zazdrości, poczucie osamotnienia i niepotrzebności. Czynniki pozytywne to przede wszystkim: życzliwość, przyjaźń, satysfakcjonująca aktywność, poczucie humoru i obcowanie ze sztuką.

Bogaty w przykłady wzięte z życia i nie pozbawiony poczucia humoru wykład prof. dra hab. Edwarda Dziemidoka słuchacze przyjęli gromkimi brawami.

Rola i znaczenie tańca były tematem referatu mgr **Żanety Ryszawy** pt. „Odkrywanie siebie w tańcu”. Mottem referatu była myśl wypowiedziana przez wybitnego francuskiego choreografa i tancerza Maurice’a Bédarta: *Taniec jest jedną z rzadkich dziedzin działalności ludzkiej, gdzie człowiek jest zaangażowany całkowicie ciałem, duszą i umysłem*. Od wieków służy on do wyrażania uczuć, emocji, relacji i komunikacji tancerza z otoczeniem. Mogą nimi być: radość, smutek, miłość lub nienawiść, ale bywa też modlitwą o urodzaj, deszcz czy słońce, może też być źródłem siły. Współcześnie taniec jest wykorzystywany jako metoda terapii dla ludzi cierpiących na depresję, którzy mają problemy z nawiązywaniem relacji międzyludzkich oraz dla osób nieakceptujących siebie.

Autorka referatu prowadzi grupowe warsztaty taneczne, bazujące na metodzie Psychoterapii Tańcem i Ruchem, której celem jest integracja w sferze emocjonalnej, fizycznej, poznawczej i społecznej poprzez taniec i ruch. Prelegentka podkreśliła rolę, jaką spełnia praca z ciałem, otworzenie się na odczuwane przez nie doświadczenia w radzeniu sobie z codziennym stresem. Wskazała na pozytywny wpływ tańca w zapobieganiu gromadzeniu się napięć, zablokowania energii i zmęczeniu. W swoim wystąpieniu Żaneta Ryszawa podkreśliła znaczenie tańca w odzyskiwaniu wewnętrznej harmonii i radości życia.

Na zakończenie wykładu słuchacze mieli okazję zobaczyć, a niektórzy uczestniczyć, w pokazie ćwiczeń tanecznych w rytmie relaksującej muzyki.

Ostatni referat, poświęcony terapii śmiechem „Śmiech – darmowe lekarstwo”, wygłosiła mgr **Barbara Godzińska**. Jego mottem była sentencja Immanuela Kanta: *Trzy rzeczy dane są człowiekowi do obrony przed przeciwnościami życia: nadzieja, sen i śmiech*.

Prawdziwości powiedzenia „śmiech to zdrowie” doświadczamy wszyscy. Potwierdzają to również badania kliniczne. Gelotologia, etymologicznie wywodząca się z greckiego słowa *gelo*, co znaczy „śmiech”, a także „oświecić”, „opromieniać”, to terapia śmiechem, u podstaw której leży przeświadczenie, że spontaniczny śmiech ma właściwości lecznicze, służy profilaktyce zdrowia. Znaczenie poczucia humoru i śmiechu dla zdrowia i zachowania równowagi psychicznej autorka referatu poparła wieloma przykładami oraz cytataми. Kończąc swoje wystąpienie zaprosiła na scenę kilkunastu uczestników, którzy w takt muzyki wykonali kilka ćwiczeń tanecznych. Po ich zakończeniu wszyscy wrócili na swoje miejsca w dobrym nastroju.

W Polsce terapią śmiechem zajmuje się Fundacja Dr. Clown, działająca w szpitalach dziecięcych. Śmiechoterapię jako leczenie wspomagające stosuje się także w Instytucie Onkologii w Warszawie.

Wiesława Banaszewska

Biesiada

Myśli niepozbierane,
chaotycznie rozrzucone
na białym prześcieradle wieczornej uczty.
Mozolnie układane o świcie
w koronkowy obraz nocnej biesiady.
Pieczołowicie katalogowane
w kruchej pamięci biesiadnika.
Pogubione,
nieodnalezione
męczą natarczywością istnienia.

Drażnią umysł
nie do końca rozbudzony.
Ale to nic,
wieczorem znowu w sennej marze
odnajdziesz zagubione myśli,
wypijając do dna
dzienną porcję zdarzeń.

Lidia Zajac



Mój dobry dzień

Od kilku dni podążam do ośrodka zdrowia na zabiegi rehabilitacyjne. Zjadam w domu szybkie śniadanie, oglądając jednym okiem serial o najlepszym szpitalu w Leśnej Górze. Z trudem odrywam się od pasjonujących epizodów zdrowotnych i już o ósmej jestem zdyscyplinowaną pacjentką. Tym razem zabiegi mają pomóc moim kończynom w utrzymaniu ich bezbolesnej sprawności. Leżę na leżance obciążonej imitacją białej skóry, oddzielona od innych pacjentów błękitną zasłoną i patrzę na czyściutki, biały sufit. Czekam.

Za chwilę pojawia się rehabilitant, który zakłada cienkie elektrody na moje „słabe miejsca”, po czym włącza prąd, by Diclofenac łatwiej przeniknął w głąb ciała. A ja leżę i myślę. Czy to mój ośrodek czy Leśna Góra? Wszyscy tu tacy kulturalni, profesjonalni, taktowni, życzliwi – właściwi ludzie na właściwym miejscu. To naprawdę nie film, ani sen!

Po zabiegu udaję się na pobliski bazar. Sprzedawcy rozstawiają właśnie stoiska ze świeżymi truskawkami. A może by sprawić im i sobie trochę radości? Kupuję całą łubiankę. Jak pięknie pachną! Zadowolona sprzedawczyni uśmiecha się do mnie. I ja także się cieszę, że sprawiłam jej radość.

Wracając do domu przechodzę koło przychodni, gdzie przyjmuje mój lekarz pierwszego kontaktu. Wczoraj znowu był upał i mąż po powrocie ze spaceru miał bardzo niskie ciśnienie – zaledwie 83/61. Nie jestem lekarzem, więc miałam wątpliwości, który z trzech leków powinien wycofać. Termin wizyty ma dopiero za dwa tygodnie, a tu potrzebna pilna konsultacja! Przed gabinetem nie ma pacjentów. Pukam delikatnie do drzwi gabinetu, nieco je uchylam... Przy biurku siedzi pani doktor i uprzejmie zaprasza mnie do środka. Czy to szpital w Leśnej Górze? Nie, to nasza rejonowa przychodnia...

Od kilku dni moja przyjaciółka jest w szpitalu. Dopadł ją zawał. Leży na OIOMIE. Rozmawiamy codziennie przez komórkę. Potrzebuje psychicznego wsparcia. Oprócz zawału były jeszcze komplikacje przy zakładaniu stendu. Dzisiaj właśnie będę mogła wreszcie ją odwiedzić. Biorę pojemnik z najpiękniejszymi truskawkami i jadę na drugi koniec miasta. Na mój widok twarz Ewy rozpromienia się. „Nie masz pojęcia – mówi – jak ja czuję się tu samotna”. Opowiada mi o wszystkim, co się wydarzyło: o bólu, o ratowaniu życia, o księdzu, który przyszedł, by pojednała się z Bogiem...

A ja trzymam ją za rękę i słucham. Po to tu jestem. Obie cieszymy się ze swojej bliskości i rozumiemy się jak zawsze. Po obiedzie, na deser, dostaje ode mnie trzy dorodne truskawki. „Więcej nie mogę, szkoda. Są takie wspaniałe” – mówi.

W minionym roku w Muzeum Narodowym największą atrakcją tzw. nocy w muzeum było wystawienie „Pomarańczarki” Aleksandra Gierymskiego. Dlatego mimo nieco późnej pory, po wyjściu ze szpitala od mojej przyjaciółki, postanowiłam zobaczyć obraz. Przed muzeum jakoś dziwnie pusto, ktoś mówił o strajku. Wchodzę do środka i bez problemu kupuję bilet. Udaję się do sali, gdzie na sztalugach, za szkłem jest wystawiona „Pomarańczarka”. Obraz jest jeszcze w trakcie konserwacji, mimo to mój wzrok przyciąga jego niezwykle piękno. Zwracam uwagę na poorly zmarszczkami twarz kobiety sprzedającej owoce. Zauważam, że w koszyku, obok pomarańczy leży niewielki kłębek włóczki, a ona sama robi pończochę na drutach. Podziwiam malarcki kunszt Gierymskiego w oddaniu najmniejszych detali ubioru i wyrazu twarzy tej steranej życiem kobiety. Po jakimś czasie żegnaj się z nią i kieruję wzrok na ścianę, gdzie widnieją zdjęcia z przebiegu prac konserwatorskich, ze szczegółowymi opisami poszczególnych czynności. Jestem pod dużym wrażeniem zarówno samego dzieła, jak i benedyktyńskiej pracy konserwatorów, nie mówiąc już o historii obrazu, który po kilkudziesięciu latach wrócił do Polski. Obiecuję sobie, że jeszcze tu wrócę, by ponownie spotkać się z „Pomarańczarką” już po całkowitym zakończeniu prac konserwatorskich.

W drodze powrotnej do domu dyskretnie zjadam resztę truskawek, których Ewa nie chciała. To był naprawdę mój dobry dzień!

Danuta Zboińska



Senior na antypodach: Jachtem na Wyspy Kanaryjskie



Żeglarstwo można uprawiać w każdym wieku, a jachting może być jednym z dobrych sposobów na życie także w „trzecim wieku”.

Turystyka na pokładzie jachtu daje połączenie radości z żeglowania oraz możliwości poznawania różnych ciekawych ludzi, kultur i miejsc na naszym globie. Jednym z takich miejsc są bez wątpienia Wyspy Kanaryjskie.

Nazwę swoją zawdzięczają nie małym żółtym ptaszkom, ale raczej łacińskiej nazwie psów (*canis*), które znalezione zostały w I wieku przed naszą erą na jednej z wysp (obecnie noszącej nazwę Gran Canaria), albo od Canarios – nazwy plemienia Berberów (wysokich blondynów o jasnej cerze i niebieskich oczach), którzy tam zamieszkiwali. Nazwa ptaszków (kanarków) licznie żyjących na tych wyspach pochodzi od nazwy archipelagu.

Obecnie pierwszych mieszkańców Wysp Kanaryjskich nazywa się najczęściej Guanczami. W XV wieku wyspy zostały podbite przez możnowładców działających pod auspicjami korony kastylijskiej. Politycznie Kanary należą do Królestwa Hiszpanii, i jako rejon autonomiczny tego kraju należą do strefy Schengen. Geograficznie wchodzi w skład Makronezji, czyli wulkanicznych wysp leżących na północno-wschodnim Atlantyku. Zachwycają swoim krajobrazem i kto choć raz je zobaczył, marzy o powrocie.

Klimat Wysp Kanaryjskich jest wyjątkowo łagodny, gdyż średnia temperatura powietrza waha się od 18° C zimą do 24° C latem, a temperatura wody nie

spada poniżej 18-19° C. Dlatego sezon turystyczny trwa tu cały rok.

Archipelag kanaryjski ma wiele twarzy. Na przykład na północy Gran Canarii rośnie bujna podzwrotnikowa roślinność, a południe tej wyspy przypomina pustynię. Na Teneryfie urzeka groźny krajobraz wulkaniczny. Trzy górzyste i zielone wysepki: Gomera, La Palma i Hierro mają plaże z czarnego piasku, a Lanzarote i Fuerteventura z piasku olśniewająco białego.

Wnętrze wysp najlepiej zwiedzać samochodem, którego wynajęcie jest tańsze niż na kontynencie. Dobrym sposobem na krótsze wycieczki jest trekking z przewodnikiem, np. do parków narodowych Teide na Teneryfie, Garajonay na Gomerze oraz Caldera da Taburiente na La Palmie.

Mieszkańcy Wysp Kanaryjskich uwielbiają się bawić podczas licznych fiest, a tamtejsza kuchnia jest prawdziwym rajem dla smakoszy ryb i owoców morza. Do ziemniaków, mięs i ryb serwowane są kanaryjskie aromatyczne sosy mojos, wyrabiane na bazie czosnku, octu, oraz oliwy z oliwek z dodatkiem ziół i przypraw.

Na Wyspach Kanaryjskich rośnie ponad dwa tysiące gatunków roślin. Około połowę z nich stanowią gatunki endemiczne (występujące wyłącznie na tych wyspach). Ocean, wulkaniczne góry (najwyższa Pico de Teide na wyspie Teneryfa ma wysokość 3718 m), wspaniały klimat i widoki, przyjazny stosunek do turystów i rozbudowana infrastruktura, to niewątpliwie wielkie atuty Kanarów.

Dobrze rozwinięta jest też sieć marin (przystani jachtowych). Jachty można wyczerterować na miejscu oraz przez Internet. Dobre towarzystwo innych żeglarzy, obserwacja płynących majestatycznie wielorybów i stad barszkujących w oceanie delfinów z nawiązką wynagradzają takie drobne „niedogodności”, jak na przykład poszarpane przez sztorm żagle.

Tadeusz Musiałek-Nowicki

Nasza Kronika

- Uroczyste rozpoczęcie roku akademickiego dla słuchaczy UTW Woli i Bemowa odbyło się 9 października 2012 r. Wykład inauguracyjny wygłosiła doc. dr Anna Rosner z Wydziału Prawa i Administracji UW. Temat wykładu: Rola inteligencji – historia a współczesność.
- 16 października – kustosz Jadwiga Migdał zapoznała słuchaczy z życiem i twórczością Nikifora. Wykład wzbogaciła filmowa prezentacja obrazów i rysunków tego niepowtarzalnego artysty.
- Święto Zmarłych w Meksyku było przedmiotem wykładu pani Teresy Walendziak, etnografki, podróżniczki i znawcy kultury Ameryki Łacińskiej. Piękne zdjęcia plenerowe, a niekiedy szokujące dla polskiego odbiorcy zwyczaje i obrzędy sprawiły, że daleki Meksyk stał się jeszcze bardziej fascynujący. Wykład miał miejsce 23 października.
- Do ruchu w wieku starszym zachęcał nas 6 listopada interesująco i skutecznie prof. med. Andrzej Ziemba. Po wykładzie nikt nie miał najmniejszych wątpliwości, że ruch, podobnie, jak i śmiech, to zdrowie.
- 20 listopada dr Anna Brzezińska, psycholog z Wyższej Szkoły Psychologii Społecznej, wygłosiła wykład: Jesienne nastroje, czyli jak walczyć z chandrą?
- 27 listopada słuchacze UTW mieli okazję gościć prof. Jerzego Bralczyka. Spotkanie miało charakter rozmowy na temat współczesnego języka polskiego, którą prowadziła przedstawicielka Uniwersytetu – Elżbieta Domańska.
- Niezwykłą wycieczkę na Madagaskar odbyliśmy z dr Joanną Gwiazdą. Unikatowe zdjęcia krajobrazów i ludzi przeniosły nas w miejsca zachwycające, ale także niebezpieczne. Klimat wykładu, który odbył się 4 grudnia sprawił, że i nam zaświeciło słońce.
- O tym, czym jest psychologia społeczna i jaka jest jej rola mówiła 11 grudnia prof. Elżbieta Łojko z Wydziału Prawa i Administracji UW. Wykład zainteresował wszystkich słuchaczy, którzy z uznaniem wypowiadali się na temat samego przedmiotu, jak i sposobu jego prowadzenia.
- W tygodniu poprzedzającym Boże Narodzenie (18 grudnia) dr Daniel Artymowski, kustosz Zamku Królewskiego, wygłosił wykład: Święta Rodzina na obrazach mistrzów. Było to piękne spotkanie z najwybitniejszymi twórcami malarstwa europejskiego.
- Po przerwie świątecznej – 8 stycznia 2013 r.- mieliśmy okazję lepiej poznać przedstawicieli zasłużonych warszawskich rodów. Tym razem były to rodziny Ulrychów i Michejdów, o których opowiedziała przewodniczka Ewa Andrzejewska.
- Na drugie spotkanie z Meksykiem zaprosił nas tym razem dr Marek Łasizs z UW. Poza zdjęciami dodatkową atrakcją był film upamiętniający miejscowy chrzest, któremu towarzyszył śpiew zaproszonych na uroczystość gości.
- 12 lutego na zadawane przez słuchaczy pytania prawne odpowiadał mec. Łukasz Kwiecień, a 26 lutego ABC prawa spadkowego było przedmiotem wykładu dra Mariusza Szyrskiego z UKSW w Warszawie.
- Tydzień wcześniej - 19 lutego – prof. Anna Rosner udzieliła wyczerpującej odpowiedzi na pytanie: Dlaczego w dawnej Polsce palono czarownice?
- 5 marca ponowne spotkanie z prof. dr. Andrzejem Ziembą dotyczyło tym razem diety w wieku starszym.
- 12 marca prof., Tadeusz Stępień wygłosił wykład na temat: Chrystus i Jego Ewangelia a czasy współczesne. Wykład zrobił duże wrażenie na słuchaczach UTW.
- 19 marca – Walne Zebranie w sprawie budżetu UTW.
- Okazją do poszerzenia wiedzy na temat Unii Europejskiej był wykład: Czy Unia zasłużyła na Nobla?, który wygłosił dr Piotr Szymczak, politolog z UW (9 kwietnia).
- Media w społeczeństwie – między informacją a manipulacją – to temat wykładu wygłoszonego przez dr Katarzynę Kochaniak z Instytutu Dziennikarstwa UW – 16.04.
- 23 kwietnia mieliśmy okazję po raz kolejny wysłuchać wykładu pani Teresy Walendziak, tym razem był to: Visage egzotyczny – wizerunek i jego znaczenie w społecznościach pozaeuropejskich.
- 14 maja o znaczeniu profilaktyki w wieku starszym poinformowała słuchaczy naszego UTW dr nauk med. Katarzyna Broczek.

Opracowała: Iwona Spunda

Kulinaria: Z warzyw i owoców



Bakłażany w sosie wiosennym

Składniki: 2 średniej wielkości bakłażany, 2 pomidory, 2 ząbki czosnku, łyżka tymianku, mąka, olej, sól, pieprz.

Przygotowanie: Bakłażany pokroić w plastry o grubości 1-1,5 cm, lekko otoczyć w mące i zrumienić z jednej strony na oleju (na złoty kolor). Następnie przełożyć plastry bakłażana na drugą stronę, na każdy kawałek położyć gruby plaster obranego ze skórki pomidora, posypać tymiankiem, cienko pokrojonym czosnkiem, solą i pieprzem do smaku. Dusić na małym ogniu ok. 20 min. Gorące wyłożyć na talerz i polać sosem, przygotowanym z kilku składników: pęczka cebulki dymki, pojemnika 18 proc. śmietany (lub jogurtu naturalnego zmieszanego ze śmietaną kremówką), startej skórki z 1 cytryny, soli i pieprzu – wszystko należy wymieszać. Bakłażany w sosie wiosennym są doskonałym dodatkiem do białych mięs. Przepis został sprawdzony - polecam!



Salatka z marchewki

Składniki: 1 duża papryka (dowolnego koloru), 2 duże cebule, 1/2 szklanki oleju, 1 szklanka cukru, 1/4 szklanki octu, 1/2 łyżeczki gorczycy, 1 słoiczek przecieru pomidorowego.

Przygotowanie: Paprykę i cebulę pokroić w kostkę, usmażyć na oleju. Dodać pozostałe składniki – zagotować. Do gorącej mieszaniny dodać 1 kg ugotowanej, pokrojonej w plasterki marchewki i raz jeszcze wszystko zagotować. Danie można podawać na ciepło lub na zimno, a jeśli ktoś zechce zostawić zapas, można pasteryzować. Przyda się na inną okazję, np. do zawijanych zrazów.



Seler z gruszkami

Składniki: 1 duży seler (ok. 50-60 dag), 3-4 duże gruszki, 4 łyżki posiekanych orzechów laskowych, 2 łyżki oleju słonecznikowego, ugotowane na twardo żółtko, 4 łyżki gęstego jogurtu naturalnego, sok z cytryny, sól, pieprz do smaku.

Przygotowanie: Oplukany, obrany seler zetrzeć na tarce do jarzyn, skropić sokiem z cytryny, aby nie ściemniał. Gruszki obrać, wydrążyć gniazda nasienne, pokroić w cienkie plasterki i podobnie jak seler skropić sokiem z cytryny. Tak przygotowane gruszki i seler wymieszać w salaterce, dodać utarte orzechy, zalać sosem przygotowanym z jogurtu, żółtka, oleju i przypraw. Przed podaniem schłodzić w lodówce. Smakuje doskonale, a poza tym jest zdrowe.



Salatka pomidorowa z melonem

Składniki: 3-4 duże, twarde pomidory. 1/2 dojrzałego melona, świeży ogórek, szklanka jogurtu naturalnego, szczypta mielonego imbiru, listki bazylii, sól, pieprz do smaku.

Przygotowanie: Pomidory umyć, sparzyć, zdjąć skórkę, pokroić w kostkę. Ogórek, obrać, pokroić podobnie jak pomidory. Wymieszać. Z miąższu melona wyciąć kulki specjalną łyżeczką. Dodać do ogórków i pomidorów. Tak przygotowaną sałatkę doprawić sosem z jogurtu, z dodatkiem niewielkiej ilości imbiru, soli i pieprzu. Posypać posiekanymi listkami bazylii. Przed podaniem lekko schłodzić. Doskonała jako samodzielne danie na ciepłe dni, lub jako dodatek do zimnych mięs. Smacznego!

ES/ED

Wydawca: Uniwersytet Trzeciego Wieku Woli i Bemowa, 01-188 Warszawa, ul. Stanisława Staszica 7/9

Redakcja: Elżbieta Domańska – redaktor prowadzący i zespół redakcyjny słuchaczy UTW Woli i Bemowa w Warszawie

Fotografie do numeru: Renata Janicka, Barbara Makowska-Kowalczyk, Internet

Opracowanie graficzne i skład: Adagio Multimedia Studio, Adam Witkowski

Druk: Oficyna Drukarska Jacek Chmielewski

Nakład: 300 egz.

Redakcja zastrzega sobie prawo do skracania materiałów.

Projekt współfinansuje



MIASTO
STOŁECZNE
WARSZAWA



