



ISSN 2081-7517

NASZ WIEK

NR 2/2010

www.utw.waw.pl

BEZPŁATNE PISMO UNIWERSYTETU TRZECIEGO WIEKU WOLI i BEMOWA w WARSZAWIE. Numer Jubileuszowy



5 lat UTW

W NUMERZE:

- Nasza kronika
- Seniorzy na uniwersytecie
- Pomysł z siłowni

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

Z okazji Jubileuszu życzą nam:

Hanna GRONKIEWICZ-WALTZ
Prezydent m.st. Warszawy

W Warszawie mieszka 200 tys. osób liczących więcej niż 65 lat. Wiele z nich jest słuchaczami uniwersytetów, które poprzez bardzo atrakcyjne zajęcia intensywnie wypełniają wolny czas warszawiaków na emeryturze.

Oferta programowa Uniwersytetów III Wieku, to nie tylko wykłady, seminaria czy lektoraty - to już sposób na życie dla ich studentów. W stolicy mamy już 30 takich palcówek, a w dalszym ciągu jest na nie popyt. Dlatego Miasto st. Warszawa dofinansowuje Uniwersytety, widząc w nich niezwykle pozytywny przykład aktywizacji seniorów.

Uniwersytet Trzeciego Wieku Woli i Bemowa, to inicjatywa bardzo potrzebna. Skupia jak w soczewce potrzebę starszych warszawiaków bycia aktywnym, zdobywania wiedzy, integracji ze środowiskiem. Wszystkim słuchaczom i wykładowcom Uniwersytetu życzę dalszego rozwoju oraz kolejnych pomysłów na ciekawe i pożyteczne zajęcia na tej wyjątkowej uczelni.

Marek ANDRUK
Burmistrz Dzielnicy Wola m.st. Warszawy

Wszystkim organizatorom i uczestnikom Uniwersytetu Trzeciego Wieku Woli i Bemowa oraz redakcji Biuletynu Nasz Wiek z okazji 5-lecia działalności Uniwersytetu składam wyrazy uznania i podziwu. Wasza aktywność spowodowała, że dziś w Uniwersytecie uczy się ponad 300 osób, pokazując, że człowiek zawsze może się rozwijać, że aktywność nie zależy od wieku, ale od chęci i zaangażowania. Życzę dalszych sukcesów.

Jarosław DĄBROWSKI
Burmistrz Dzielnicy Bemowo m.st. Warszawy

Jubileusz Uniwersytetu jest okazją do złożenia wyrazów najwyższego uznania, za Państwa aktywność oraz kreowanie postawy nowoczesnego europejskiego seniora. To z Waszych postaw młode pokolenie może czerpać inspiracje, wartości i wzorce. Komfort życia seniorów jest także priorytetem dla Zarządu Dzielnicy Bemowo. W tym celu podejmowanych jest szereg działań na rzecz Państwa aktywizacji. Jestem przekonany, że kontynuując to, co zaczęliśmy razem będziemy mogli powiedzieć, że na Bemowie żyje się lepiej.

Pragnę Państwu przekazać serdeczne życzenia pomyślności, radości ze studiowania i satysfakcji w zdobywaniu wiedzy. Dziękuję za Waszą aktywność, która jest istotnym elementem budowy społeczeństwa obywatelskiego. Życzę Wam, abyście dalej potwierdzali tezę, że jesień życia też może być piękna!

gen. bryg. prof. dr hab. inż. Zygmunt MIERCZYK
Rektor Komendant
Wojskowej Akademii Technicznej

Pragnę wyrazić głęboki szacunek i uznanie dla wszystkich studentów, którzy uczestniczą w zajęciach prowadzonych w ramach Uniwersytetu Trzeciego Wieku. Życzę wszystkim seniorom satysfakcji w zdobywaniu wiedzy na wykładach oraz radości i zadowolenia w pogłębianiu swoich zainteresowań.

Z okazji tak zacnego jubileuszu pragnę przekazać Szanownym Państwu serdeczne życzenia wszelkiej pomyślności, zdrowia, szczęścia oraz spełnienia planów i zamierzeń w życiu osobistym.

Seniorzy z inicjatywą

Od pomysłu do dzieła

Na początku, pięć lat temu, było nas kilkoro. Pierwszą grupą, jaką udało nam się skłonić do przystąpienia do Uniwersytetu Trzeciego Wieku Woli i Bemowa, która stała się grupą założycielską – było kilkanaście osób z Klubu Seniora na Kole.

Dziś nasze Stowarzyszenie skupia blisko trzysta osób (a przewinęło się przez nie pewnie z pięćdziesiąt osób więcej, lecz część się wykruszyła) i ciągle są nowi chętni. Chęci te limituje jednak, niestety, liczba miejsc na basenach, w salach gimnastycznych i na zajęciach seminaryjnych. Musimy więc z umiarem przyjmować nowych słuchaczy, bo nawet wypożyczana duża sala wykładowa bywa za ciasna.

Program zajęć dyktowało życie. Od początku największym powodzeniem cieszył się lektorat języka angielskiego i kursy komputerowe. Ale wcale nie mniej osób chciało dbać o sprawność fizyczną i dopominało się o siłownię, pływalnię, o gimnastykę.

Z czasem paleta zainteresowań naszych słuchaczy poszerzała się. Chcieliśmy robić to, na co wcześniej nie zawsze był czas i możliwości. Zaczęły się atrakcyjne

wycieczki, wyjścia do teatrów i opery – bywało, że po wieloletniej przerwie. Rozpoczęły się cykle wykładów, które skłaniały do sięgnięcia po książkę czy specjalistyczne czasopismo.

Zadaję sobie czasem pytanie: co nam dało uczestnictwo w Uniwersytecie Trzeciego Wieku. Myślę, że bardzo dużo. Stwierdzam, jak wiele przybyło tematów do rozmów i jak wielu mam wokół interesujących rozmówców.

Przekonuję się, o ile łatwiej dogadać się z wnukiem, który widzi, że babcia zna się na internecie i można wysłać do niej e-maile, a może nawet pomóc w angielskim. I że kalendarzyk zapisany jest tak gęsto, jak za dawnych lat. A więc trzeba zadbać o wygląd, wypić małą kawę i biec załatwiać sprawy, które czekają.

I jeśli to wszystko ma choć trochę wspólnego z Uniwersytetem Trzeciego Wieku, to czy warto było? Po stokroć było warto!

Honorata Sobańska
Prezes Zarządu Stowarzyszenia
Uniwersytet Trzeciego Wieku Woli i Bemowa

Nauka jak zdrowie

Przez wieki w rodzinach wielopokoleniowych osoby starsze cieszyły się szacunkiem i miały w niej miejsce oraz pomoc i opiekę. Tyle, że odsetek ludzi dożywających późnego wieku był stosunkowo niewielki. To się zmieniło dopiero za naszych czasów i my musimy tym zmianom sprostać.

Dziś coraz więcej ludzi dożywa późnej starości. Niestety, często w samotności. Wpłynęły na to nie tylko skutki II wojny światowej i zmiana modelu rodziny, ale też dynamiczny rozwój nauki i techniki – w tym m.in. medycyny, a głównie metod diagnostycznych oraz profilaktyki. Jednak osiągnięcie wieku emerytalnego i zaniechanie czynnego życia zawodowego jest zwykle dla człowieka momentem krytycznym. Nadmiar wolnego czasu i brak pomysłu na jego wykorzystanie, pogorszenie sytuacji finansowej, spadek prestiżu – to wszystko wywołuje poczucie pustki i osamotnienia. Szybkie przemiany społeczne i techniczne powodują ponadto, iż starzejący się ludzie czują się zagubieni i bezradni.

Sytuację pogarsza panujące dość powszechnie przekonanie o niedoskonałości fizycznej, psychicznej i umysłowej seniorów, a i oni sami pod wpływem tych opinii często nabierają takiego przeświadczenia. Tymczasem naukowcy i lekarze mają na ten temat inne zdanie: uważają, że seniorzy mają olbrzymie możliwości rozwojowe, jeśli otworzy im się dostęp do wiedzy.

ONZ dla seniorów

Organizacja Narodów Zjednoczonych w 1982 r. na konferencji w Wiedniu ustaliła plan działań zmierzający do poprawy jakości życia osób starszych. W tym celu lata 1990 – 2000 zostały ogłoszone Dekadą Osób Starszych. Jednym z efektów tej inicjatywy było powstawanie wielu organizacji i stowarzyszeń działających na rzecz tej grupy. Wzorowano się na istniejących już wówczas europejskich doświadczeniach w tej dziedzinie z poprzedniej dekady. Otóż 1973 r. w Tuluzie we Francji powstał pierwszy na świecie Uniwer-

sytet Trzeciego Wiek, a już dwa lata później, w 1975 r., polska prof. gerontologii Halina Szwarz założyła UTW przy Centrum Medycznego Kształcenia Podyplomowego w Warszawie.

Polskie UTW w czołówce

Za cel Uniwersytetów Trzeciego Wiek uznano włączanie osób starszych w system kształcenia ustawicznego oraz utrzymanie ich w dobrej kondycji fizycznej. Polski model UTW rozszerzony został ponadto o prowadzenie badań naukowych z zakresu gerontologii społecznej.

Już pod koniec minionego wieku powstało na świecie sporo tych placówek. W Polsce było podobnie. Jednak największy rozkwit UTW przypada na początek nowego tysiąclecia. Obecnie w Polsce działa ich ponad dwieście. Niektóre są integralną częścią wyższych uczelni i kieruje nimi pełnomocnik rektora. W samej Warszawie działa takich UTW blisko dziesięć, m. in. przy SGH, SGGW, Politechnice Warszawskiej, WSE „ALMAMER”. Inne powstają przy dzielnicowych domach kultury.

Uniwersytety – stowarzyszenia

Jedną z odmian tworzonych dla seniorów uczelni są uniwersytety działające jako stowarzyszenia.

Stowarzyszenie, to organizacja społeczna powołana przez grupę osób mających wspólne cele lub zainteresowania. Stowarzyszenie jest dobrowolnym, trwałym i samorządnym zrzeszeniem o celach niezarobkowych, które samodzielnie określa swoje cele, programy działania i struktury organizacyjne oraz uchwala akty wewnętrzne dotyczące jego działalności, opierając ją na pracy społecznej członków (Ustawa Prawo o stowarzyszeniach art. 2 ust.1). Przykładem uniwersytetu działającego na zasadach stowarzyszenia jest nasz Uniwersytet Trzeciego Wiek Woli i Bemowa.

Wspólne cele, wspólne działanie

Uniwersytety Trzeciego Wiek obu typów mają podobne cele: prowadzenie działalności edukacyjnej, kulturalnej, twórczej, zdrowotnej oraz krajoznawczo-turystycznej. Stąd krok

do idei zintegrowania środowiska. Pierwszą udaną próbą zmierzającą ku temu było powołanie Komisji Dialogu Społecznego ds. UTW przy Forum Dialogu Społecznego – organie doradczym Prezydenta m.st. Warszawy.

Efekty działania Komisji przyszedł szybko: warszawskie UTW zaczęły ze sobą współpracować i wymieniać się doświadczeniami. Pomyślano więc o innych miastach, i tak powstało Ogólnopolskie Porozumienie Uniwersytetów Trzeciego Wiek. Motto jego działania jest proste: **wspólne cele – wspólne działanie**. Ta wspólnota polega na reprezentowaniu środowiska UTW na zewnątrz, wymianie doświadczeń, ułatwianiu przepływu informacji i na doradztwie w sprawach konkursów grantowych. Polega też na szkoleniu podnoszącym standardy działania UTW i budującym ich autorytet – głównie przez troskę o wysoki poziom działalności edukacyjnej.

Dorobkiem ogólnopolskiej konferencji organizowanej przez Fundację dla Uniwersytetu Jagiellońskiego stały się kryteria obowiązujące organizacje pretendujące do noszenia zobowiązującego miana „uniwersytet”. Oto one:

- działać w oparciu o statut lub regulamin, określający zasady funkcjonowania i tryb przyjmowania słuchaczy;
- podpisać umowę o patronacie z wyższą uczelnią;
- stworzyć Radę Programową, w skład której wchodzi reprezentant uczelni wyższej;
- dysponować planem zajęć dydaktycznych na dany rok, określającym ich tematykę i wykładowców.

Czy wszystkie UTW spełniają te kryteria? Dysponując opracowanym przez krakowski UTW katalogiem warunków, łatwo to sprawdzić i w razie potrzeby uzupełnić braki. Nie ma bowiem wątpliwości, że droga do spełnienia społecznych oczekiwań i realizacji pięknego celu, jakim jest poprawa jakości życia osób starszych stoi przed Uniwersytetami Trzeciego Wiek otwarta.

Renata Janicka

Stowarzyszenie Uniwersytet Trzeciego Wieku Woli i Bemowa swoje powstanie zawdzięcza inicjatywie i odwadze trzech kobiet. Oto one: Ewa Sozańska, Janina Matak i Honorata Sobańska. Wyznaczyły sobie cel i osiągnęły sukces. Zanim do tego doszło, musiały pokonać wiele trudności. Droga, jaką przebyły zdaje się potwierdzać, że mierzenie sił na zamiary nie jest jedynie poetyckim zwrotem.

Ewa Sozańska była pierwszą prezes Uniwersytetu; Janina Matak – pierwszą statutową prezes UTW; Honorata Sobańska sprawuje tę funkcję obecnie. Jubileusz pięciolecia Stowarzyszenia, to okazja do rozmowy o jego początkach.

Elżbieta Domańska: Każdy jubileusz jest okazją do przypomnienia i oceny przebytej drogi oraz własnych dokonań. Jak to się zaczęło?

Janina Matak: Dość nietypowo: inicjatywa utworzenia naszego Uniwersytetu zrodziła się na jednym ze spotkań w siłowni przy ul. Obozowej. Było to w grudniu 2003 r., a pomysł powstał w głowie Ewy Sozańskiej. Chodziło o to, by zainspirować środowisko osób starszych, ożywić je i zmobilizować do aktywności. Bardzo zapaliłyśmy się do tego. W następnym spotkaniu oprócz nas uczestniczyli: Maria Górecka, Halina Lewandowska, Janina Różycka, Honorata Sobańska, Katarzyna Supranowicz i Zbigniew Miłosz. Wkrótce dołączył do nas także Jerzy Lewandowski.

Ewa Sozańska: Ideę założenia uniwersytetu dla seniorów przyniosłam na Wolę z Żoliborza, gdzie mieszkałam od czasu studiów na Uniwersytecie Warszawskim. Przeprowadziłam się na Wolę i pomyślałam, że dobrze byłoby stworzyć i tu UTW podobny do żoliborskiego. W Warszawie działało już kilka takich uniwersytetów. Dlaczego Wola miała być gorsza?

Na początku były wykłady w Domu Kultury im. Stefana Żeromskiego na Kole. Prowadzili je wykładowcy z pobliskiego Liceum Pielęgniarskiego,

a następnie nauczyciele ze Związku Nauczycielstwa Polskiego. Przez dwa lata wszystko odbywało się właściwie półoficjalnie i całkowicie gratis. Nie byliśmy jeszcze zarejestrowani, a więc nie dysponowaliśmy środkami na honoraria. Drugą formą naszej aktywności była gimnastyka w siłowni przy ul. Obozowej. Ponieważ „pro-wizorka” nie mogła trwać wiecznie, postanowiliśmy zarejestrować nasze stowarzyszenie. Nieoceniona okazała się w tym Honorata Sobańska.

Honorata Sobańska: Kiedy Ewa Sozańska zaproponowała utworzenie uniwersytetu, zdecydowałam się bez namysłu. Bardzo szybko stworzyliśmy zaczątki naszej uczelni. Już 10 grudnia 2003 r. odbyło się spotkanie założycielskie, na którym przyjęliśmy jednogłośnie uchwałę o założeniu Stowarzyszenia – Uniwersytet Trzeciego Wieku Woli i Bemowa.

Ewa Sozańska: Założenie wspólnego uniwersytetu dla obu dzielnic wydawało się dobrym rozwiązaniem, bo stwarzało większe szanse na zintegrowanie mieszkańców oraz na zapewnienie większych środków na jego działalność. Dlatego poinformowaliśmy o naszej inicjatywie równocześnie oba samorządy - Woli i Bemowa.



ED: Nie miały Panie tremy przed tak ambitnym przedsięwzięciem?

Honorata Sobańska: Skądże, żadnej. To mnie wręcz zainspirowało do działania. Uczestniczyłam w pierwszych rozmowach i spotkaniach w gronie założycielskim, w przygotowywaniu dokumentów potrzebnych do rejestracji w sądzie. Trema przyszła później - największa w czasie pierwszych publicznych występów, szczególnie podczas spotkań w urzędach dzielnic Woli i Bemowa.

Janina Matak: Dla mnie było to duże przeżycie. Tym większe, że zaczynałyśmy „od zera”. Dlatego nigdy nie załatwiałam niczego sama. Ewa i Honorata towarzyszyły mi stale, szczególnie w sprawach związanych z rejestracją naszego stowarzyszenia. A to wymagało wielu starań. Czując poparcie zespołu, nigdy nie czułam się osamotniona. Przede wszystkim nawiązałyśmy kontakty z kołami i organizacjami seniorów z Młynarskiej, Działdowskiej, z Bemowa. Chciałyśmy zorientować się, jakie będzie zainteresowanie naszą inicjatywą. Okazało się, że przyjęto nas z życzliwością i uznaniem.

W naszych działaniach wspierał nas Jerzy Lewandowski, przyszły skarbnik UTW, przez kilka lat mocno zaangażowany w prace Uniwersytetu. Pod koniec 2003 r. udało nam się zebrać 16-osobową grupę założycielską. Uporałyśmy się z wieloma różnymi formalnościami wymaganymi przy rejestracji i zwróciłyśmy się do władz dzielnic Wola o zarejestrowanie naszego stowarzyszenia.

ED: I co na tę inicjatywę władze dzielnicy oraz środowiska osób „trzeciego wieku”?

Janina Matak: Najpierw wszyscy byli zaskoczeni. Wolscy radni nie mogli uwierzyć, że nie dysponując żadną bazą lokalową ani środkami (wszystko pokrywaliśmy z własnych emerytur), podejmujemy się tak poważnego zadania. Ale byliśmy uparci! Wsparł nas przewodniczący Rady Gminy Wola, który poradził, jak postępować i jakie przedsięwziąć kroki. Dzięki jego inicjatywie otrzymali-



śmy wkrótce zaproszenie na spotkanie z organizacjami pozarządowymi. Wtedy po raz pierwszy – publicznie – poinformowałam o naszym zamiarze założenia uniwersytetu. Przyznam, że tak dobrego przyjęcia się nie spodziewałam. Otrzymaliśmy wiele cennych rad, a Mirosław Starzyński - szef Biura Polityki Społecznej Dzielnicy Wola wręcz zachęcił nas do kontynuowania starań.

To było ważne spotkanie, bo uzyskaliśmy na nim potrzebną wiedzę i kontakty. W efekcie zwróciliśmy się do Domu Kultury im. Stefana Żeromskiego o umożliwienie organizowania w nim spotkań seniorów. Dyrektor Augustyn zgodził się i mogliśmy zaprosić kilku związanych z Wolą prelegentów.

Pierwszy wykład odbył się 17 listopada 2004 r. Było to spotkanie ze znanym rzeźbiarzem Gustawem Zemłą; następne - ze znawcą i miłośnikiem Woli Markiem Tarczyńskim. Tak wspaniałego wykładu na temat naszej dzielnicy dawno nie słyszałam! Były też wykłady na temat zdrowia, prawidłowego odżywiania, integracji z Unią Europejską... Szukałam kontaktów w różnych środowiskach: naukowym, kulturalnym, politycznym, w Sejmie, Senacie. Mieliliśmy dużo szczęścia w pozyskiwaniu prelegentów, którzy znając naszą sytuację rezygnowali z honorariów. Jest okazja, by im za to serdecznie podziękować.

Ewa Sozańska: W przygotowywaniu dokumentów do rejestracji Stowarzyszenia nieocenionej pomocy udzieliła nam dyrekcja żoliborskiego UTW. Zapoznano nas ze statutem, programem, organizacją tej placówki. To pozwoliło nam zorganizować nasz Uniwersytet na dobrych, sprawdzonych zasadach. Jednak zanim do tego doszło, trzeba było wykonać masę pracy ...

ED: Małymi krokami dochodziły panie do celu...

Janina Matak: Tak było. Nie mogliśmy zarejestrować naszego stowarzyszenia, póki nie miałyśmy lokalu i adresu. Chodziłyśmy więc do gminy Wola, Bemowo, do organizacji pozarządowych... Wreszcie radny Bemowa Ryszard Możdżyński

zaoferował nam swój lokal, w którym pełnił dyżury. Ale kiedy po wyborach samorządowych skończyła się jego kadencja, byliśmy znów „bezdomni”. Wtedy ponownie zwróciłam się do władz dzielnicy z prośbą o nowe locum. Po jakimś czasie wskazano nam niewielki pokój przy ul. Staszica 7/9. Był on w opłakanym stanie i wymagał gruntownego remontu. Postanowiliśmy uporać się z tym problemem własnym sumptem, kupując za swoje pieniądze farby i pędzle. Tu popisał się Jerzy Lewandowski, który sprawił, że pomieszczenie wyglądało jak nowe. 12 czerwca 2005 r. odbyło się uroczyste otwarcie naszej własnej siedziby!

Brakowało jeszcze tylko statutu i programu przyszłego uniwersytetu. Przy ich opracowaniu pomogły kon-



sultacje z zarządami UTW na Elektoralnej i na Żoliborzu.

Kiedy składałyśmy wniosek o zarejestrowanie Stowarzyszenia Uniwersytet Trzeciego Wieku Woli i Bemowa, nasza grupa liczyła już 80 osób. Wszystkie koszty pokrywałyśmy sami, gdyż jako grupa nieformalna, nie otrzymywaliśmy jeszcze środków na prowadzenie działalności.

W marcu 2005 r. zostaliśmy zarejestrowani, a już w październiku nastąpiła uroczysta inauguracja pierwszego roku akademickiego! Po przydzieleniu lokalu zorganizowaliśmy spotkanie z marszałkiem województwa mazowieckiego Adamem Struzikiem. Wtedy też uzyskaliśmy informację o możliwości dofinansowania UTW z funduszy unijnych. Wystąpiliśmy o nie i udało się!

ED: Jak oceniają panie przebytą drogę? Pięć lat to mało, czy dużo w działalności UTW?

Janina Matak: Zależy, jak na to spojrzeć. Przykładając miarę czasu trzeba uznać, że nasz uniwersytet jest młody, więc i dorobek ma skromny w porównaniu z bardziej „leciwymi” placówkami. Myślę jednak, że przez te pięć lat i u nas wiele się zdarzyło. Nawiązaliśmy cenne kontakty, uczestniczyliśmy w przygotowaniu wielu interesujących spotkań, sami byliśmy zapraszani do udziału w licznych imprezach – w „Korowodzie Wolskim”, gdzie mieliśmy swoje prezentacje, w uroczystościach jubileuszowych innych uniwersytetów, spotkaniach organizowanych przez Bemowski Ośrodek Kultury. Poza tym przygotowaliśmy i kontynuujemy dość bogatą ofertę programową dla seniorów: jest w niej gimnastyka, pływanie, nauka języków obcych, obsługi komputera, wykłady, wycieczki, wyjazdy wypoczynkowe.

Honorata Sobańska: Sytuacja nam sprzyja, gdyż właśnie otrzymaliśmy dotację z Urzędu Miasta Warszawy, więc jest szansa na poszerzenie oferty programowej.

ED: Co było największym sukcesem, a co porażką, jeśli taka w ogóle była?

Janina Matak: Osobiście największą satysfakcję dawały mi podziękowania, jakie otrzymywałam od ludzi. One utwierdzały mnie w przekonaniu, że to, co robię jest potrzebne. Szczególnie utkwiła mi w pamięci uroczystość w Teatrze na Woli, kiedy to otrzymałam list z gratulacjami od władz dzielnicy. Za wyróżnienie poczytuję sobie również zaproszenie do Wyższej Szkoły Pedagogiki Specjalnej im. Marii Grzegorzewskiej na Ursynowie, gdzie mogłam podzielić się swoimi osobistymi doświadczeniami z nauki obsługi komputera przez osoby starsze. Niewątpliwym zaszczytem był dla mnie w 2008 r. wyjazd do siedziby Unii Europejskiej w Brukseli, stanowiący rodzaj nagrody za dotychczasową działalność. Najbardziej jednak wzrusza mnie ludzka pamięć i życzliwość, jakiej doświadczam na co dzień. Było to szczególnie cenne, gdy wróciłam na uniwersytet po długiej chorobie.



Ewa Sozańska: Uważam, że uniwersytet daje możliwość dobrego i aktywnego spędzenia czasu. Pozwala też nawiązać kontakty z ludźmi, co po zakończeniu pracy zawodowej jest bardzo ważne. Niezależnie od tego, każdy może znaleźć tu coś dla siebie – rozwinąć zainteresowania, pasje twórcze, wysłuchać interesujących wykładów. Zwykle przecież nie mamy okazji słuchać wykładów prof. Henryka Samsonowicza czy brać udziału w ciekawych wycieczkach. Mile je wspominam, zwłaszcza te pod przewodnictwem dr Wiesławy Dłubak.

Honorata Sobańska: Sukcesem już było niewątpliwie to, że przebrnęliśmy przez najtrudniejszy okres



poprzedzający założenie uniwersytetu. Pokonaliśmy wiele przeszkód, by dojść do celu. Dzisiaj zainteresowanie naszą placówką rośnie, przybywa słuchaczy... Staramy się, by wykłady, wycieczki i zajęcia fakultatywne urozmaicały seniorom wolny czas, dostarczały miłych wrażeń, pozwalały rozwijać zainteresowania oraz przyczyniały się do wzrostu kreatywności i sprawności fizycznej. Co do porażek... Być może były, ale o tym się nie pamięta, mając przed sobą wytyczony cel. Przypuszczam, że inni mogą to lepiej ocenić.

ED: Zapytam jeszcze o plany na przyszłość i o życzenia, które z okazji jubileuszu chciałyby panie przekazać słuchaczom uniwersytetu?

Janina Matak: Marzy mi się stałe, duże locum dla UTW, w którym moglibyśmy swobodnie się spotykać przy kawie czy herbacie i rozmawiać o naszych sprawach. Takie miejsce pozwoliłoby się bardziej zintegrować. Na razie jesteśmy bardzo rozproszeni – Konarskiego, Obozowa, Irzyskowskiego, Karolkowa... Poza tym, jak sądzę, wszystko idzie w dobrym kierunku. Jest dużo osób prężnych, z inicjatywą. Liczebnie przeważają panie, ale może i panów będzie z czasem więcej. Myślę, że możemy także liczyć na dalsze wsparcie władz samorządowych Woli i Bemowa oraz

Wojskowej Akademii Technicznej, z którą współpracujemy. A wszystkim naszym słuchaczom życzę pogody ducha i wzajemnej serdeczności oraz miłej atmosfery we współpracy i wspólnym spędzaniu czasu.

Ewa Sozańska: Niestety, zdrowie nie pozwala mi już na dawną aktywność. Liczę jednak na uczestnictwo w wykładach, a przy okazji na spotkania ze słuchaczami uniwersytetu, którym życzę wiele dobrego.

Honorata Sobańska: Wprawdzie pieniądze szczęścia nie dają, ale bez nich trudno myśleć o nowych przedsięwzięciach. Dlatego powtórzę wcześniejszą wypowiedź na temat dotacji... A z okazji naszego jubileuszu, życzę wszystkim naszym słuchaczom dużo zdrowia, zadowolenia i satysfakcji z rozwoju twórczych pasji i zainteresowań oraz dużo przyjaciół w gronie studentów Uniwersytetu Trzeciego Wieku Woli i Bemowa.

ED: Redakcja „Naszego Wieku” dołącza się do życzeń dla słuchaczy UTW, a Paniom życzy przede wszystkim zdrowia i satysfakcji z działań przeszłych, obecnych i przyszłych, które składają się na historię naszego uniwersytetu i jego dalszy rozwój. Serdecznie dziękuję za rozmowę.

Rozmawiała: Elżbieta Domańska

Z Kroniki Uniwersytetu Trzeciego Wieku Woli i Bemowa

Jeśli za narodziny naszego Uniwersytetu Trzeciego Wieku uznać wpis do Krajowego Rejestru Sądowego oraz nadanie numerów NIP i REGON, to pięć świeczek na torcie powinniśmy byli gasić w marcu 2010 r. Ale żadne narodziny nie dzieją się nagle: przygotowanie do tych trwało ponad półtora roku.

Najpierw, w grudniu 2003 r., szesnastoosobowa grupa założycielska – stwierdziwszy, że spełnia warunki przewidziane w ustawie o stowarzyszeniach – postanowiła powołać do życia Stowarzyszenie, którego zadaniem miało być utworzenie uniwersytetu dla osób starszych na Woli i Bemowie. Trzeciego w stolicy. Na początek plan był taki: raz w miesiącu miał się odbywać wykład i raz w miesiącu seminarium. Prócz tego gimnastyka w trzech grupach, dwie grupy na siłowni i jedna na basenie, a ponadto dwie grupy komputerowe oraz jedna z nauką angielskiego. Program przewidywał też wspólne wycieczki po Warszawie, po kraju oraz wyjścia do kina, teatru i na koncerty. W 2004 r. rozpoczęto realizację tego programu od wspomnianych do dziś wykładów prof. Marka Tarczyńskiego o historii Woli oraz prof. Gustawa Zemły o tym, jak powstawały jego rzeźby.

Stworzono też statut Stowarzyszenia Uniwersytetu Trzeciego Wieku i regulamin działania jego zarządu. Sześciuosobowy zarząd, z panią Ewą Sozańską jako prezesem, ukonstytuował się w listopadzie 2004 r.

Taki był prapoczątek.



Zajęcia fakultatywne – co to takiego?

To wybrane przez słuchaczy wolskiego i bemowskiego UTW formy działalności, zgodne z ich zainteresowaniami. Ich ilość z roku na rok wzrasta, bo nasze potrzeby są coraz lepiej uświadamiane i coraz szersze.

Obecnie mamy do dyspozycji kilka lektoratów języków obcych: angielskiego, francuskiego i hiszpańskiego. Pracuje również pięć zespołów komputerowych – na różnym poziomie zaawansowania. Dużym zainteresowaniem cieszą się zajęcia ruchowe: istnieją cztery zespoły gimnastyczne i cztery grupy ćwiczących w basenach. Pracuje ponadto grupa poeticka, zespół redagujący pismo „Nasz Wiek”, grupa organizująca wycieczki turystyczne i doroczne wczasy nad morzem dla chętnych, a także grupa zajmująca się ułatwianiem dostępu do biletów na spektakle teatralne, wystawy, a także do kina.

Z zajęć fakultatywnych korzystało w minionym roku akademickim ponad 150 słuchaczy.

Oto wrażenia i opinie o tych zajęciach kilku ich uczestniczek.

Gimnastyka

Dwa razy w tygodniu mam możliwość wzmocnienia swojego ciała i poprawienia samopoczucia. Ćwiczenia pod kierunkiem sympatycznej instruktorki Ewy Wiśniewskiej trwają godzinę. Najpierw rozgrzewka, potem proste ćwiczenia na karimatach, następnie ćwiczenia rozciągające. Wszystko to z towarzyszeniem spokojnej, relaksującej muzyki.

Nie przesadzam: po takiej godzinie czynnego relaksu czuję się rewelacyjnie. Namawiam więc na gimnastykę w Domu Kultury im. Stefana Żeromskiego na Kole. Bo warto ćwiczyć.

Elżbieta Knych

Gimnastyka w basenie

Ćwiczenia w wodzie, prowadzone przez doświadczonych rehabilitantów, bardzo korzystnie wpływają na utrzy-



manie sprawności fizycznej i poprawę samopoczucia. Zajęcia nie są męczące, natomiast sprawiają dużo radości. Załączone zdjęcia są tego dowodem.

Maria Cielepak

Język angielski

Uczymy się angielskiego raz w tygodniu w szkole przy ul. Irzykowskiego. Zajęcia są całkowicie bezstresowe, co jest zasługą naszej wspaniałej lektorki Haliny Działeckiej, osoby o niezwyklej cierpliwości. Wykorzystuje różne metody i techniki nauczania, rozwijające umiejętności pisania, czytania i mówienia. Szczególny nacisk nasza lektorka kładzie na umiejętność praktycznego posługiwania się językiem w sytu-

acjach codziennych: na ulicy, w sklepie, w restauracji itp. Okazuje się, że tak nauczany angielski nie jest trudny, a lekcje stają się przyjemnością.

Elżbieta Knych

Języki francuski

Mam już za sobą dwa lata nauki francuskiego. Wybrałam ten lektorat dlatego, że uczyłam się francuskiego w szkole i chciałam go sobie przypomnieć. Ta nauka przywołała również wspomnienia młodości: szkolne ławki, tablice, korytarze, nauczycieli... Wszystko to odbieram z przyjemnością i sentymentem. Cenię sobie również kontakty i przyjacielskie więzi nawiązywane w czasie zajęć i wspól-





nej nauki. Wszystko to pobudza do aktywności i działania – zachęca do życia. A poza wszystkim innym: daje cichą nadzieję, że uda mi się pojechać do Francji i sprawdzić w praktyce nabyte umiejętności językowe.

Eleonora Falendzka

Przy komputerze

Zajęcia komputerowe rozpoczęłam w październiku 2009 r. Każdy otrzymał swoje stanowisko komputerowe i każdy chciał jak najszybciej

nauczyć się surfować w internecie. W poszukiwaniu tego, co każdego z nas najbardziej interesuje, pomaga pan Dariusz – cierpliwy i spokojny przewodnik po tajnikach komputera. To zajęcia bardzo potrzebne, bo pozwalają nie tylko rozwijać własne zainteresowania, ale przede wszystkim zmniejszają dystans cywilizacyjny i międzypokoleniowy. Pozwalają poczuć się partnerem choćby własnych wnuków.

Stanisława Pączek



ZAKRĘT

Kiedy odwrócę twarz
i oczy staną w martwym punkcie
– tak niewiele już trzeba,
by się zgubić
w dwuznaczności gestów.
Zabiorę ze sobą mój bagaż
w półtajemną drogę,
a czas dorzuci przy każdym
zakręcie
znaki zapytania:
dawne, których nie zgubię,
nowe, na które czekam.

Gdybym wiedziała jak silne mam
nogi,
byłoby lżej iść...

Elżbieta Domańska

ISTNY BÓG

Siedział naprzeciwko mnie
Odrzucał burzę włosów
Prężył nędną muskulaturę
Pachniał papierochami
W spojrzeniu
Suma młodości
Nadzieja na przyzwolenie
Pewność rozkoszy.

Wiesława Schubert-Figarska

Z Kroniki UTW

Woli i Bemowa

● Oto motto działania, jakie przyjął nasz UTW:

Dbajmy wspólnie o zdrowie, bo tylko człowiek działający w grupie jest silny, może służyć radą i pomocą innym.

● We wrześniu 2005 r. UTW Woli i Bemowa ogłosił oficjalnie fakt swojego istnienia, biorąc udział w obchodach Dni Seniora na Woli

● Pierwsze *Gaudeamus igitur* na wolsko-bemowskim UTW zabrzmiało uroczystie 11 października 2005 r. podczas inauguracji nowego roku akademickiego 2005/2006. Uświetnił go wolski chór im. Stefana Żeromskiego.

● 7 czerwca 2006 r. w Bemowskim Centrum Kultury zakończono pierwszy rok akademicki Uniwersytetu Trzeciego Wieku Woli i Bemowa. Była wielka „pompa” z udziałem lokalnych władz, słuchaczy i członków ich rodzin. Prezes Stowarzyszenia UTW Janina Matak podała, że na uniwersytet uczęszcza 148 osób w wieku od 50 do 82 lat. Ich celem jest poprawa jakości życia, zdrowia i kondycji, wszyscy chcą być aktywni, otwarci, kreatywni. I to im się udaje.

Burmistrz Bemowa zapowiedział, że w nowym roku akademickim 2006/2007 słuchacze UTW Woli i Bemowa będą korzystać z pomieszczeń Bemowskiego Centrum Kultury.

● Rok akademicki 2006/2007 rozpoczął się 11 października 2006 r. wykładem mgr. inż. Jerzego Raczką o historii Boernerowa – o jego założycielu, dziejach osiedla i wojennych losach jego mieszkańców. Na poszczególne przedmioty uczęszczała następująca liczba osób: na angielski w trzech grupach łącznie 35 osób, na chór 5 osób, na plastykę z ceramiką 5 osób, na plastykę z malarstwem 10 osób, plastykę manualną wybrało 15 osób, na siłownię chodziło 26 osób, na naukę obsługi komputerów 37 osób, na gimnastykę różnego typu – 70 osób. Z pływalni korzystało 60 osób.



Śpiewanie – nasza pasja

Spotkałyśmy się w zespole prowadzonym od przeszło trzech lat przez Krystynę Kowalską w Bemowskim Centrum Kultury Art. Bem przy ul. Górczewskiej. My – seniorki i pani Krysia – dwudziesto-kilkuletnia absolwentka Wyższej Szkoły Muzycznej w Warszawie. Jest nas szesnaście. Mamy od sześćdziesięciu do osiemdziesięciu kilku lat. Śpiewamy...

Uczestniczyłyśmy w 10 konkursach i przeglądach zespołów seniora, zdobywając dziesięć nagród:

- na trzech Przeglądach Amatorskich Zespołów Artystycznych w latach 2007 - 2009 – kolejno miejsca III, I i I;
- na trzech Ogólnopolskich Przeglądach Amatorskiej Twórczości Artystycznej Seniorów „Teraz My” w latach 2007-2009 zdobywałyśmy każdorazowo I miejsca;

W repertuarze mamy przeboje z czasów naszej młodości, piosenki filmowe, rozrywkowe, ale też pieśni patriotyczne, ludowe, operowe, kołędy. Widownia, dla której śpiewamy lubi ten repertuar. Obserwujemy wzruszenie na twarzach słuchaczy i życzliwe uśmiechy. Ludzie nucą razem z nami i nie żałują oklasków. Czasem ktoś dyskretnie wytrze łezkę wspomnień. I to jest w tym naszym śpiewaniu najpiękniejsze.



Czym jest dla nas śpiewanie? Czy to nasza pasja, czy ucieczka od codzienności? A może chęć spotykania się z osobami, które lubią robić to samo, co my? Być może, to po prostu realizacja dawno skrywanego pragnienia, którego nie udało się spełnić, gdy byłyśmy młode, bo wtedy była praca, wychowywanie dzieci, liczne obowiązki.

Spotykamy się dwa razy w tygodniu i śpiewamy przez dwie godziny, ćwicząc dykcję, melodię i interpretację oraz szlifując nasze głosy. Na próbach jest tak ciekawie, że nie spóźniamy się i nie wagarujemy. Nasza dyrygent jest bardzo wymagająca, ale też i efekty są widoczne: nasz zespół zdobył bodaj najwięcej nagród spośród wszystkich zespołów Bemowskiego Centrum Kultury.

- na Festiwalach Chórów, Kabaretów i Zespołów Seniora w latach 2008-2010 – kolejno nagrody I, II i II;
- na III Mazowieckim Przeglądzie Twórczości Artystycznej Klubów Seniora – I nagrodę.

Śpiewamy w domach opieki prowadzonych przez Ośrodki Pomocy Społecznej, na spotkaniach w Klubach Seniora, w Domach Kombatanta, w kościołach, a raz nawet z okazji świąt koncertowałyśmy na Pl. Teatralnym. Występujemy na koncertach galowych w Bemowskim Centrum Kultury, każdorazowo inaugurujemy rok akademicki UTW Woli i Bemowa, koncertujemy z okazji świąt państwowych i kościelnych i dni wojska. W sumie w ciągu tych trzech lat dałyśmy prawie osiemdziesiąt koncertów.

Nie mamy wątpliwości: śpiewanie to nasza pasja.

**Ela, Gienia, Krystyna i Wiesława
z UTW Woli i Bemowa
— członkinie zespołu wokalnego
Retro.ArtBem.**

*Prawdziwego doświadczenia
nabywamy zwykle dopiero
wówczas,
gdy już korzystać z niego brak
nam sposobności.*

Feliks Chwalibóg



Nasz Uniwersytet przejawem społeczeństwa obywatelskiego

Od ponad dwóch dekad poszerza się w naszym kraju sfera społeczeństwa obywatelskiego. Zauważalny wzrost świadomości obywatelskiej manifestuje się aktywnością społeczną przede wszystkim w organizacjach pozarządowych, które uznawane są za podstawę współczesnej demokracji. Wpisuje się w tę działalność Stowarzyszenie Uniwersytet Trzeciego Woli i Bemowa.

Ramy prawne funkcjonowania organizacji pozarządowych tworzy konstytucja oraz ustawy: prawo o stowarzyszeniach oraz o działalności pożytku publicznego i wolontariacie. Zgodnie z nimi, organizacje pozarządowe nie mogą być jednostkami sektora finansów publicznych i nie mogą działać w celu osiągnięcia zysku.

Uniwersytet Trzeciego Woli i Bemowa, jak każda organizacja pozarządowa, funkcjonuje zgodnie z zasadami zawartymi w tych ustawach, a jego działanie oparte jest przede wszystkim na pracy społecznej członków. Szczegóły tego działania reguluje Statut naszego stowarzyszenia.

Cele sformułowane przez statut obejmują przede wszystkim:

- wspieranie szeroko pojętej aktywności społecznej;

- poprawę jakości życia osób starszych poprzez ustawiczne kształcenie i aktywizację w zakresie oświaty, kultury i pomocy społecznej;
- upowszechnianie profilaktyki gerontologicznej i współpracę z innymi organizacjami pozarządowymi.

Paragraf 6 Statutu naszego uniwersytetu podkreśla też jednoznacznie obowiązek „współdziałania z organami samorządowymi i instytucjami zajmującymi się problematyką osób starszych, jak również organizacjami pracującymi na rzecz budowania społeczeństwa obywatelskiego”.

Założone w naszym Statucie cele są ważne i piękne, ale ich spełnienie będzie możliwe tylko przy szerokiej aktywności członków. Statut w §11 ust. 1 nakłada na każdego członka zwyczajnego obowiązek aktywnego uczestniczenia w pracach i realizacji celów Stowarzyszenia.

Skoro więc jesteśmy jego członkami, może naprawdę warto zrobić coś pożytecznego także dla innych. To zwykle daje radość i pożytek obu stronom, a przez to dobrze służy poprawie jakości naszego życia.

Tadeusz Musiałek-Nowicki



Z Kroniki UTW Woli i Bemowa

● W drugim roku akademickim studenci naszego UTW wysłuchali serii ciekawych wykładów, m.in. pani Iwony Majewskiej-Opiełki o podświadomości, intuicji i wyborach człowieka; prof. Janusza Michałowskiego o życiu i twórczości Rembrandta; biblisty Leszka Macieszczaka o wybranych księgach Starego Testamentu (kontynuacją tego wątku wykładów była połączona z prelekcją wycieczka do warszawskiego meczetu); Wiesławy Dłubak-Bełtyckiej o życiu i karierze naukowej Marii Skłodowskiej-Curie oraz o kolejnym polskim nobliście Henryku Sienkiewiczu. Ostatni w tym roku akademickim wykład miał wyjaśnić, kiedy zaczyna się starość. Dr Anita Gębska – Kuczerowska przekonała słuchaczy, że odpowiedź na to pytanie nie musi pozostawać w zgodzie z metryką.

● Nasz uniwersytet uczestniczył w październiku 2006 r. w obchodach Dni Seniora na Woli. Z tej okazji burmistrzowie obu dzielnic: Zdzisław Sipiera z Woli oraz Andrzej Jędrasik – burmistrz Bemowa i jego zastępca Stanisław Pawełczyk nadesłali uroczyste adresy z życzeniami „dobrego zdrowia, pozytywnej energii i przeżywania szczęśliwej jesieni życia w otoczeniu kochającej rodziny i przyjaciół”.

● Uroczyste zakończenie roku akademickiego 2006/2007 odbyło się 13 czerwca 2007 r. w Art.-Bemie. Były podsumowania całorocznych dokonań i podziękowania dla sponsorów, opiekunów oraz wolontariuszy pracujących dla Uniwersytetu Trzeciego Woli. Był też występ zespołu muzycznego z zaprzyjaźnionej szkoły przy Karolkowej 58.



ŚLADY PRZESZŁOŚCI ZACHOWAMY DLA NASTĘPCÓW

„Seniorzy w akcji” – taki kryptonim otrzymał ogólnopolski program realizowany przez Towarzystwo Inicjatyw Twórczych „ę” ze środków Polsko-Amerykańskiej Fundacji Wolności. Chodzi w nim o wykorzystanie potencjału wiedzy i życiowego doświadczenia osób starszych oraz o łączenie rozwoju własnych pasji i zainteresowań z działaniem dla dobra innych.

Jedną z propozycji programu „Seniorzy w akcji” był projekt „My, kobiety Muranowa” adresowany do grupy wiekowej kobiet określanych jako 55+, które mieszkają w tej dzielnicy, pracują w niej lub emocjonalnie są z nią związane. Na czym ten projekt polegał?

Otóż dwie koordynatorki - 62-letnia Halina Kowalska i 26-letnia Joanna Tomiak - zaprosiły do siedziby UFA, tj. klubu usytuowanego na tyłach kina „Femina”, kandydatki na liderki tego programu. Byłam jedną z nich.

Nowe umiejętności i wiedza

Zaplanowano dla nas program, który rozpoczął szereg wykładów o skomplikowanej i tragicznej, ściśle związanej z gettem i jego likwidacją w 1943 r. historii Muranowa. Następnie nauczono nas posługiwania się cyfrowymi aparatami fotograficznymi. Okazało się bowiem, że większość z piętnastu uczestniczek projektu nigdy w życiu nie robiła zdjęć nowoczesnymi metodami. Po warsztatach fotograficznych poszłyśmy robić zdjęcia Muranowa.

Fotografowałyśmy miejsca, które uznaliśmy za szczególnie nam bliskie. Dla jednych uczestniczek były to kościoły, w których się modliły, dla

innych – szkoły, do których chodziły, a jeszcze inne robiły zdjęcia brudnych, zaniedbanych okien, które ilustrowały biedę życiową, jako podobieństwo do ich własnych losów.

Dla mnie szczególnym miejscem był Zespół Szkół Samochodowych nr 2 przy ul. Jana Pawła II, w którym przez długie lata uczyłam języka polskiego. Tam zostało moje serce i wiele ważnych lat życia, których nie żałuję.

Effekt prawie artystyczny

Z sesji zdjęciowej przyniosłyśmy sporo materiału, z którego wybrano po 5-6 zdjęć wykonanych przez każdą z uczestniczek. Zdjęcia zostały powiększone, odpowiednio oprawione i przygotowane do wystawy, którą miał zainaugurować wernisaż. Dyskusyjne okazały się podpisy pod zdjęciami, bo niektóre były zbyt obszerne. Zdecydowałyśmy się na lakoniczność, ale zaprawioną osobistymi emocjami. Na wernisaż zaprosiłyśmy rodziny, dzieci, wnuki, znajomych i przyjaciół. Stojąc tam z kieliszkiem wina w otoczeniu innych kobiet Muranowa, dumnie spoglądając na wystawę naszych zdjęć, poczułam się naprawdę szczęśliwa.

Projekt ten spotkał się z zainteresowaniem mediów, pisały o nim „Gazeta Wyborcza” i „Polityka”. Każde nasze spotkanie rejestrowała dziennikarka z I programu radia Hanna Bogoria. Efektem jej pracy był 25-minutowy reportaż radiowy pt. „Pretekst Muranów”.

Ratunek dla pamiątek

Program trwa nadal. Od kilku tygodni pracujemy nad „emocjonalną

mapą” Muranowa. Co to takiego? My też nie wiedziałyśmy. Dyskusjom, wypijaniem kawom, zjadaniem ciastkom nie było końca. Wreszcie: eureka! Wiemy, jak to zrobić! Zakupiona została lina surówka o dużych rozmiarach, na nią nanosiliśmy plan ulic naszej dzielnicy. Malujemy ulice, place, a z boku będą umieszczone nasze zdjęcia i drobne przedmioty z przeszłości, obrazujące nasze życie i związek z Muranowem. Do realizacji tego projektu potrzebowałam szkolnej tarczy i nie mogłam jej zdobyć - to dziś zabytek. Czy uwierzycie? Z mojej szkoły samochodowej nie uratował się żaden egzemplarz. Udało mi się jedynie zdobyć mały proporzeczek z napisem Zespół Szkół Samochodowych nr 2 z dyrektorskiego gabinetu.

Myślę o tym, co zyskała każda z piętnastu uczestniczek projektu „My, kobiety Muranowa”. O nowych przyjaźniach, które - jestem przekonana - przetrwają, o podziw dla młodych koordynatorek i zarządu UFA, od których dużo się nauczyłyśmy. I o tym, że to wspólne przedsięwzięcie - praca i zabawa - zbliżyło dwa pokolenia, których ścieżki rozeszły się kilkadziesiąt lat temu. Jestem zdania, że projekty „Seniorzy w akcji” nie tylko aktywizują pokolenie 55+, ale też podkreślają spójność wieku podeszłego i młodości na zasadzie naczyn połączonych. Warto to zrozumieć!

Wiesława Schubert-Figarska

Z Kroniki UTW Woli i Bemowa

- W styczniu powodzeniem cieszyła się wycieczka pod hasłem „Warszawa nocą”. Słuchacze odkryli na nowo swoje miasto i ujrzeli go takim, jakiego dotąd nie znali. Powtarzano tę wycieczkę wielokrotnie.
- W kwietniu była wycieczka do Woli Okrzejskiej - rodzinnej wsi Henryka Sienkiewicza. Słuchacze UTW zwiedzili rodzinny dworek Sienkiewiczów, w którym mieści się muzeum pisarza. Również w kwietniu zwiedzili z przewodnikiem Galerię Porczyńskich przy Pl. Bankowym, a w maju byli w Teatrze Wielkim na „La Boheme” Giacomo Pucciniego. W czerwcu zdążyli jeszcze złożyć wizytę Janowi Kochanowskiemu w Czarnolesie.
- UTW otrzymał od władz Woli małą, ale własną siedzibę przy ul. Staszica 7/9. Było uroczyste otwarcie i przecięcie wstęgi.



WĘZŁY CYWILIZACYJNE

Pod tą tajemniczą nazwą kryje się nowa idea polskiego rządu. Węzły cywilizacyjne, to mają być powszechne jak „Orliki” centra pomocy i społecznego wzrostu. Co z tej idei wyniknie? Zobaczymy.

Nad projektem budowy dobrze zorganizowanych centrów cywilizacyjnego wzrostu i pomocy rząd wspólnie z samorządami terytorialnymi pracuje co najmniej od jesieni minionego roku. Wzorowane na niemieckich rozwiązaniach i angielskim home office, dobrze zorganizowane węzły cywilizacyjne miałyby stymulować uruchamianie postępu cywilizacyjnego oraz wyrównywanie szans życiowych osób słabszych i niepełnosprawnych. Intencją rządu jest, aby ludzie wiedzieli, że są miejsca, gdzie nieodpłatnie mogą otrzymać pomoc w trudnej sytuacji życiowej i prawnej. Słowem – owe węzły mają ułatwić pościg cywilizacyjny za krajami najbardziej rozwiniętymi. Spotykałby się w nich ludzie potrzebujący pomocy i ludzie, którzy chcą tę pomoc świadczyć.

Powoływanie węzłów cywilizacyjnych zapowiedział premier Donald Tusk 29 stycznia 2010 r. podczas spotkania na Politechnice Warszawskiej, podczas którego przedstawił plan rozwoju i konsolidacji finansów państwa w latach 2010-2011. Towarzyszący premierowi wówczas minister Michał Boni określił cztery czynniki rozwoju kluczowe w budowaniu przewagi Polski. Ma to być: większa aktywność zawodowa Polaków w imię solidarności pokoleń; lepsze ich wykształcenie; pobudzanie i wykorzystywanie talentów oraz kreatywności obywateli; sprawność i przyjazny charakter państwa wspierający wzrost społecznego zaufania. Pomysł tworzenia owych węzłów cywilizacyjnych, mówił M. Boni, wynika z naszego obowiązku pamiętania o grupach ludzi mniej zaradnych i potrzebujących wsparcia.

Niewiele jeszcze wiadomo o szczegółach tego planu. Ale już to, co zapowiedziano, nasuwa szereg pytań:

- czy pomysł tzw. węzłów cywilizacyjnych - ujawniony przy okazji rządowego planu działań

oszczędnościowych w sferze publicznych finansów – ma służyć minimalizacji wydatków budżetowych na sferę socjalną, czy też poprowadzony zostanie w kierunku ich optymalizacji?

- czy węzły cywilizacyjne zdubluują istniejące ośrodki pomocy społecznej?
- czy będzie w nich miejsce dla charytatywnych organizacji pozarządowych i wolontariuszy prowadzących pomoc społeczną?
- w jakim zakresie na pomoc liczyć będą mogły osoby w tzw. trzecim wieku?

Liczymy, że zadowalające odpowiedzi na te i wiele innych nasuwających się pytań przyniesie najbliższa przyszłość. Redakcja pisma „Nasz Wiek” z zainteresowaniem śledzić będzie realizację pomysłu węzłów cywilizacyjnych. Będziemy dzielić się spostrzeżeniami na ten temat z naszymi czytelnikami.

Tadeusz Musiałek-Nowicki

KIM BĘDĘ...

Kim będę
jutro, pojutrze
stojąc na krawędzi
światła i cienia,
gdy piękno obudzi
już tylko wspomnienie?

Kim będę
zbliżając się ku nieskończoności,
w której nadzieja
wypełnia granice lęku?

Kim będę?
Nie wiem,
ale może odnajdę siebie
w innych...

Elżbieta Domańska

Z Kroniki UTW Woli i Bemowa

• 12 września 2007 r. po raz trzeci odbyła się inauguracja roku akademickiego na Bemowie. Gaudeamus odśpiewał tym razem chór „Retro”, a prof. Alfreda Graczyk z WAT-u wygłosił wykład o poprawie kondycji fizycznej i mentalnej osób w wieku emerytalnym. Stała się też rzecz doniosła: Wojskowa Akademia Techniczna im. Jarosława Dąbrowskiego objęła UTW Woli i Bemowa swoim stałym patronatem.

• W trzecim roku swojego funkcjonowania Stowarzyszenie Uniwersytet Trzeciego Wiek Woli i Bemowa współpracowało z następującymi instytucjami: Zarządem Dzielnicy Wola, Zarządem Dzielnicy Bemowo, Wojskową Akademią Techniczną, Wydziałem Spraw Społecznych i Zdrowia Dzielnicy Wola, Biurem Polityki Społecznej Urzędu m.st. Warszawy, Ośrodkiem Pomocy Społecznej Dzielnicy Wola, Ośrodkiem Pomocy Społecznej Dzielnicy Bemowo, Fundacją Pomocy Zdrowiu, Ośrodkiem Wsparcia Dziecka i Rodziny „Koło”, Centrum Lecznico-Rehabilitacyjnym i Medycyny Pracy „Attis”, Bemowskim Centrum Kultury ART.-BEM, Dzielnicowym Ośrodkiem Kultury im. Stefana Żeromskiego, Stowarzyszeniem Rodziców oraz Przyjaciół Dzieci i Osób Niepełnosprawnych.

• W tym roku obowiązywały opłaty: wpisowe (bezzwrotne) – 30 zł; opłata roczna – 70 zł. Brak wpłat do 31.10. 2007. mógł być uznany za rezygnację z uczestnictwa w UTW.

• Odbyliśmy m.in. wycieczkę do Lipiec Reymontowskich, secesyjnej Łodzi, odwiedziliśmy też Białą Damę w Oporowie i bazylikę w Łowiczu.





NA LITEWSKIM SZLAKU – WSPOMNIENIE Z PODRÓŻY

Zawsze chciałam pojechać na Litwę. Zwiedzić Wilno, zobaczyć Niemien, odetchnąć choć przez chwilę atmosferą Kresów. Marzyłam o tym od lat, ale nie było okazji. Aż do czerwca ubiegłego roku, kiedy jako słuchaczka Uniwersytetu Trzeciego Wieku postanowiłam dołączyć do uczestników wycieczki, zorganizowanej przez jedno z warszawskich biur podróży. Wiedziałam, że będzie to dla mnie szczególna podróż, ale nie przypuszczałam, że zapadnie mi ona w serce tak głęboko. Od chwili, kiedy zobaczyłam Wilno czuję, że Kresy mam w genach i tak już pewnie pozostanie.

Wyruszyliśmy rano, 7 czerwca 2009 r. Dzień był chłodny, pochmurny, ale humory dopisywały. Nasza warszawska przewodniczka – pilotka wycieczki – urozmaicała nam czas, przywołując historyczne fakty i zdarzenia dotyczące mijanych miejsc. Granicę polsko-litewską przekroczyliśmy wczesnym popołudniem. Jedziemy w stronę Kowna, które jest pierwszym etapem naszej podróży. Przed nami ciemna wstęga drogi, po bokach zielone pola i łąki. Niskie chmury wróżą niepogodę. Pani Wiesia – przewodniczka zdradza tajemnicę litewskiego klimatu, która ma związek z nazwą tego kraju i oznacza po prostu... deszcz!

Droga do Kowna jest monotonna, gdzieś tam pojedyncze, skromne domki. Wszędzie rzuca się w oczy czystość i porządek. Spoglądam w okno autokaru i mimochodem szukam na łąkach bocianów. Są! Zupełnie jak nasze.

KOWNO

Kowno, to stolica Żmudzi, drugie co do wielkości miasto Litwy, pięknie położone u ujścia Wilii do Niemna. Jego początki datują się na lata 1361-1408. W wieku XVI przeżywało okres świetności, w roku 1920 było tymczasową stolicą Litwy, dzisiaj jest prężnym ośrodkiem gospodarczym i kulturalnym.

Naszą przewodniczką po kowieńskim szlaku jest żyjąca tu Polka, która

śpiewną polszczyzną opowiada o historii miasta i jego zabytkach. Kowno jest bardzo litewskie – większość mieszkańców stanowią Litwini i Rosjanie. Polacy to zdecydowana mniejszość – niecały 1 procent.



Wizytówką Kowna jest XIV-wieczny zamek. W Średniowieczu służył jako bastion obronny przed Krzyżakami. Właśnie w nim Adam Mickiewicz umieścił akcję swego poematu „Konrad Wallenrod”. Jego burzliwą historię zakończyła bitwa pod Grunwaldem w 1410 r., po której zamek został odbudowany i zmodernizowany przez księcia Witolda. Dziś potężna, zbudowana z czerwonej cegły bryła otoczonego fosą zamku, odcina się jaskrawo od zieleni traw rosnących dookoła.

Udajemy się w stronę Starego Miasta z jego w niepowtarzalną zabudową pochodzącą głównie z XV i XVII wieku. Podziwiamy zwłaszcza budowle sakralne, niektóre unikatowe w skali europejskiej. Jedyny na Litwie gotycki kościół bazylikowy, to Bazylika Archikatedralna z pocz. XV w. Z jej historią związana jest osoba króla Stanisława Augusta Poniatowskiego, fundatora części wyposażenia nawy głównej oraz papieża Jana Pawła II, który odprawił tu mszę w czasie swojej pielgrzymki w 1993 roku.

Niedaleko zamku wznosi się kościół św. Jerzego, niegdyś włość Bernardynów kowieńskich, dalej kościół Wniebowzięcia NMP, pochodzący z końca XIV w. – jedna z pierw-

szych murowanych gotyckich świątyń na Żmudzi.

Wśród zabytków świeckich uwagę zwraca Dom Perkuna – najcenniejszy gotycki zabytek na Litwie (tzw. płonący gotyk). Został on wy-

budowany w XV w. przez ówczesnych kupców, należących do związku Hanzy. Nazwa zabytku pochodzi od imienia pogańskiego bożka. W 1844 r. powstał w nim pierwszy w Kownie Teatr Dramatyczny. Obecnie w gma-

chu mieści się gimnazjum Jezuitów. Zafascynowana pięknem jego architektury robię zdjęcie, niestety przy bardzo dużym deszczu. Uroki tej ulewnej uwieczniam również na zdjęciach staromiejskich kamieniczek, które dosłownie „przeglądają się” w mokrym chodniku ulicy.

U wylotu Starego Miasta dochodzimy do kamieniczki, na której widnieje tablica ku czci Adama Mickiewicza. Litewski i polski napis informuje, że tutaj właśnie powstał poemat „Grażyna”. Przed wyjazdem z miasta jeszcze krótki rzut oka na XVI-wieczny Ratusz i na Wilię, której szare nurty odprowadzają nas w dalszą drogę.

WILNO

Do Wilna dojeżdżamy o zmierzchu. Dopiero nazajutrz ujrzemy je przy pięknej pogodzie. Jedziemy w stronę Starego Miasta i zatrzymujemy się przed Ostrą Bramą od strony południowej. Nad wejściem tej znanej każdemu Polakowi Bramy widnieje wizerunek Chrystusa, a powyżej – herb Pogoni. Jestem pod wrażeniem: to tak jak w Inwokacji z „Pana Tadeusza”. Stapamy po ziemi Mickiewicza, Kraszewskiego, Moniuszki, Syrokomli... Coś ściska za serce. Rozglądam się: nie jestem wyjątkiem.



Powoli, po historycznych schodach udajemy się do kaplicy Matki Boskiej Ostrobramskiej. Jest nadspodziewanie mała i wąska – jak to nad bramą. Przed ołtarzem modlą się ludzie. Dużo ludzi... Patrzę na przepiękną twarz Madonny – dzieło nieznanego XVII-wiecznego artysty. Matka Boża Miłosierdzia dla setek tysięcy Polaków – tych sprzed wieków i tych współczesnych. Jej maleńki wizerunek zabieram do Warszawy.

Z Ostrej Bramy wychodzimy pełni refleksji nad zawirowaniami naszej historii i ludzkich losów. Idziemy w głąb Starego Miasta, podziwiając urodę dawnej architektury. Wspaniałe kościoły barokowe: ostrobramski, karmelicki kościół św. Teresy i św. Jana od Krzyża, zaprojektowany w stylu włoskich mistrzów, wykonany z marmuru, piaskowca i granitu szwedzkiego. Jedyne takie na Litwie. Jego sklepienie zdobią wyjątkowej urody freski w oprawie stiukowej. Fundatorem kościoła był w 1636 r. Stefan Krzysztof Pac, podkanclerzy Wielkiego Księstwa Litewskiego.

Prawdziwym cudem architektury z początku XVII stulecia jest kościół św. Kazimierza, dzieło projektanta-artysty Pawła Boksiyty. Na dzieje tej świątyniłożyło się wiele dramatycznych wydarzeń z czasu Insurekcji Kościuszkowskiej, kampanii napoleońskiej 1812 r., Powstania Listopadowego i I-ej wojny światowej. Po II-ej wojnie radzieckie władze urządziły w kościele muzeum ateizmu. Dopiero w 1989 r. przekazano świątynię wiernym. Omawiając zabytki sakralne, nie sposób pominąć kościoła świętych Piotra i Pawła na Antokolu. Jego fundatorem był hetman wielki litewski i wojewoda wileński Michał Kazimierz Pac. Mówi się, że to perła baroku, symfonia architektury na skalę europejską. I faktycznie – przepych rzeźb stiukowych, bogactwo motywów, zdobień, fresków, płaskorzeźb sprawia, że trudno oderwać oczy niemal od każdego detalu. Arcydziełem jest kryształowy żyrandol w kształcie łodzi zawieszony na wprost głównego ołtarza. Swoje niepowtarzalne piękno kościół zawdzięcza włoskim mistrzom: Piotrowi Perettiemu, Janowi Galli i Mikołajowi Piano. Choćby dla

tej świątyni i Ostrej Bramy trzeba zobaczyć Wilno!

Katedra Wileńska, podobnie jak Wawel, to panteon polskich królów. Miejsce modłów Władysława Jagiełły i ślubu Katarzyny Jagiellonki z królem szwedzkim, Janem. Tu witano w 1664 r. Jana Kazimierza i Marię Ludwikę, a w 1688 r. – Jana III Sobieskiego. Miejsce to odwiedził również w 1993 r. papież Jan Paweł II. Historia kościoła sięga 1387 r., gdy Władysław Jagiełło wybudował świątynię św. Stanisława. Od tamtego czasu przechodziła ona trudne dzieje, by wreszcie w 1801 r., po rozbudowie i przebudowie, uzyskać swój obecny – klasycystyczny – kształt. Do katedry należy barokowa kaplica, w której znajdują się posągi królów polskich z dynastii Jagiellonów oraz krypty: Aleksandra Jagiellończyka, Elżbiety Habsburżanki i Barbary Radziwiłłówny.

Cudem średniowiecznej architektury jest późnogotycki, nieomal „koronkowy” kościół św. Anny, obiekt zachwyty Napoleona Bonaparte, a wcześniej przedmiot troski króla Zygmunta Augusta (zdz. obok). Takich niezwykłych miejsc jest w Wilnie bardzo dużo, a historia obu narodów – polskiego i litewskiego – sprawia, że na każdym kroku napotykamy w tym mieście pamiątki wspólnej przeszłości, tradycji i kultury. Jednym z takich miejsc jest kompleks zabudowań klasztornych Bazylianów, w których więziono Adama Mickiewicza i jego przyjaciół z Towarzystwa Filaretów. Fakt ten upamiętnia tablica na murach klasztoru. Zabudowania klasztorne służyły jako więzienie również dla uczestników powstań listopadowego i styczniowego. Dzisiaj są one odrestaurowywane. W przylegającej do klasztoru kaplicy rodowej Tyszkiewiczów odbywają się nabożeństwa grekokatolickie. Kaplica ta nosi zaledwie ślady dawnej świetności, po zniszczeniach z czasów sowieckich, kiedy zrobiono z niej laboratorium materiałów budowlanych.

W drugim dniu pobytu w Wilnie odwiedzamy Zaułek Bernardyński. Stoi tam dom, w którym – jak informuje napis w językach polskim i litewskim – mieszkał Adam Mickiewicz. Obec-

nie mieści się w nim muzeum poety. Idąc polskim szlakiem docieramy do Zarzecza, jednego z najstarszych przedmieść Wilna. Niegdyś zamieszkałe przez rzemieślników i drobnych kupców, dzisiaj jest miejscem spotkań wileńskiej bohemy. W okresie międzywojennym na Zarzeczu mieszkał Bernard Ładysz, a także Konstanty Ildefons Gałczyński z żoną Natalią. Na Zarzeczu podziwiamy też bardzo piękną rzeźbę anioła ustawioną na 8-metrowej kolumnie, która jest dziełem współczesnego twórcy.



Tego dnia będziemy jeszcze podziwiać kościół św. Katarzyny z klasztorem Benedyktynek, ufundowany w 1622 r. przez Jana Karola Chodkiewicza oraz Mikołaja i Katarzynę Horodyjskich. Na skwerze przed świątynią znajduje się popiersie Stanisława Moniuszki wzniesione w 1922 r. Naszą wędrówkę zakończy w tym dniu wizyta na Uniwersytecie Wileńskim (założonym przez króla Stefana Batorego w 1579 r.), zwiedzanie kościołów prawosławnych – cerkwi Piatnickiej i Romanowów p.w. świętych Michała i Konstantyna oraz cerkwi Zaśnięcia NMP, pochodzących z XIV wieku. Jeszcze po kolacji zwiedzimy wileńską synagogę chóralną – jedyną ocalałą po okrutnych latach hitlerowskiej okupacji. Przemierzając ulice Wilna, mimo





woli wsłuchujemy się w odgłosy miasta. Mijający nas ludzie rozmawiają po litewsku, rosyjsku, po polsku i w jidysz. Litwini, Polacy, Rosjanie i Żydzi dzielą wspólny los i budują nowe życie.

Trzeci dzień w Wilnie poświęcamy zwiedzaniu nekropolii: cmentarza Antokolskiego i na Rossie. Pierwszy z nich, założony w 1809 r., rozpościera się na pagórkach porośniętych sosnowym lasem. Główną aleją dochodzimy do Piety dłuta litewskiego rzeźbiarza Stanisława Kuźmy. Upamiętnia ona obrońców litewskiej niepodległości, poległych w 1991 r. W dalszej części cmentarza znajdują się kwatery żołnierzy polskich, którzy zginęli w walce z bolszewikami w latach 1919-1920, groby żołnierzy francuskich – uczestników kampanii napoleońskiej oraz groby żołnierzy rosyjskich i niemieckich z I-ej wojny światowej. Jakież to niecodzienne świadectwo historii, która zatoczyła koło. Tu, jak nigdzie indziej, schodzą się drogi ofiar przeciwstawnych dziejów ludzi i narodów. Ku refleksji...

Udajemy się na Rosse. Trudno wyobrazić sobie pobyt w Wilnie bez odwiedzenia tej nekropolii. To najstarszy i najpiękniejszy wileński cmentarz. Założony w 1801 r., swoją nazwę wziął od miejscowości Rossa. Położony na wzgórzach o sporej różnicy wzniesień, robi wrażenie pewnego bezładu. Ale na tym właśnie polega jego niepowtarzalność. Przy wejściu na cmentarz przechodzimy przez strzelistą neogotycką bramę; nieopodal wznosi się wybudowana w tym samym stylu kaplica oraz marmurowa dzwonnica ufundowana przez Hilarego Ratuszkiewicza. Z boku, na tle jednego z jej skrzydeł, widnieje grób i pomnik Joachima Lelewela (w trakcie konserwacji).

Pierwszym grobem, do którego się kierujemy jest granitowe mauzoleum, cel wypraw tysięcy Polaków: Matka i Serca Syna. Spoczywa w nim Maria z Billewiczów Piłsudska i serce Marszałka Józefa Piłsudskiego. Na grobie leżą świeże kwiaty i palą się znicze. I my także zapalamy lampki...

Obok groby poległych żołnierzy, którzy pełnili wartę przy Mauzoleum

w nocy z 18 na 19 września 1939 r. Stracili życie po wejściu wojsk sowieckich do Wilna.

Po chwili zadumy opuszczamy to miejsce i kierujemy się w górę cmentarza - do grobów innych wielkich Polaków. Docieramy do grobu Władysława Syrokomli, Józefa Montwiłła - filantropa i działacza społecznego, założyciela Towarzystwa Artystycznego „Lutnia”; profesora Euzebiusza Słowackiego - ojca poety i jego ojczyzna - Augusta Becu. W pobliżu dostrzegamy grób Ludwika Spitznagla, przyjaciela Juliusza z lat młodości, który zmarł śmiercią samobójczą. Podchodzimy do grobu pierwszej żony Marszałka Piłsudskiego Marii oraz braci i siostry Marszałka - Adama, Kacpra i Heleny. Podziwiamy piękno pomników nagrobnych wykonanych przez ówczesnych artystów.



Przed wejściem na Rosse znajduje się mały cmentarzyk wojskowy, gdzie spoczywa 164 polskich żołnierzy, poległych w walkach o Wilno w latach 1919-1920 oraz kilkudziesięciu żołnierzy obwodu wileńskiego Armii Krajowej, którzy zginęli w lipcu 1944 r. w operacji „Ostra Brama”.

Opuszczamy Rosse w skupieniu, ale i z nadzieją, że ten bezcenny dla Polaków pomnik historii, dzięki staraniom ludzi dobrej woli, ma szansę zachować się dla potomnych.

Przed nami Troki – ostatni etap na litewskim szlaku.

TROKI

Mimo pogorszenia pogody, trudno nie dostrzec walorów krajobrazu i miasta położonego między trzema jeziorami. Największym jest Galwe

- z dwudziestoma wyspami i głębokością sięgającą ponad 46 m. Na jednej z wysp usytuowany jest jeden z trzech trockich zamków z przełomu XIV-XV w. Zamek ten, zbudowany przez księcia Witolda Wielkiego, jest jedyną tego typu twierdzą w Europie Wschodniej. Masywna gotycka bryła zamku, o wyraźnie obronnym przeznaczeniu, wynurza się jakby z wody. Prowadzi do niego drewniany most, a za nim - most zwodzony, przerzucony przez fosę. Ogromny dziedziniec wybrukowany kamieniami okalają ciężkie mury. Zwiedzamy komnaty zamczyska, docierając do nich po wąskich, stromych schodach. Z okien wysokich baszt rozciąga się wspaniały widok na okolicę. Zamek ten był w okresie świetności Jagiellonów siedzibą letnią króla Zygmunta Augusta. Od przewodniczki dowiadujemy się, że znaczący wkład w rekonstrukcję zabytku wnieśli nasi inżynierowie i historycy sztuki: inż. Malewski w 1905 r. i Stanisław Lorenz w okresie międzywojennym.

Będąc w Trokach, warto poświęcić chwilę na spacer po mieście. W oczy rzucają się przede wszystkim niskie, ustawione bokiem do ulicy drewniane budynki – to chaty karaïmskie. Troki stanowią do dzisiaj główny ośrodek Karaïmów w tej części Europy. To krymscy Żydzi, używający języka tatarskiego. Sprowadził ich na Litwę książę Witold, między innymi do obrony zamku. Dzisiaj żyje ich w Trokach ok. siedemdziesięciu. Zachowali swoją wiarę i zwyczaje bliskie islamowi oraz filozofii Wschodu.

W Trokach znajduje się letnia rezydencja głowy Kościoła karaïmskiego, a skromna kienesa jest miejscem modłów jego wyznawców. Godnym zapamiętania faktem jest, iż właśnie przedstawiciel społeczności karaïmskiej, niejaki Ezra Ben Nisan, był nadwornym lekarzem króla Jana Kazimierza.

Wczesnym popołudniem opuszczamy Troki. Po drodze dajemy upust naszym wokalnemu talentom, śpiewając pieśni kresowe. Żegnaj, Litwo! Witaj, Warszawo! I tylko serce wyrwa się znowu do Wilna.

Elżbieta Domańska

DOŚTĘP DO CYBERPRZESTRZENI

Darmowy dostęp do internetu jest cywilizacyjną szansą dla osób z problemem finansowym. Sieć BemowoNET jest inwestycją bemowskiego samorządu w tym kierunku.

Internet staje się w szybkim tempie nieodzownym elementem życia współczesnych ludzi, nie tylko młodych, ale również starszych, którzy jeszcze niedawno myśleli, że rewolucja informacyjna ich ominęła i bezpowrotnie skazani są na cyfrowe wykluczenie. Seniorzy coraz lepiej zdają sobie sprawę, że surfowanie w internecie daje możliwość poznawania świata i ludzi, robienia zakupów po bardzo konkurencyjnych cenach, regulowania rachunków, dokonywania przelewów i kontroli stanu oszczędności.

Cyfrizacja tuż, tuż...

Teraz na świecie z dostępu do sieci Web korzysta już ponad półtora miliarda ludzi, a za trzy lata liczba internautów ma wzrosnąć do ok. 2,2 miliarda. Rząd polski planuje możliwie szybkie rozszerzenie cyfrizacji naszego kraju. Zakłada, że za pięć lat na 90 proc. jego powierzchni będzie zapewniony dostęp do szerokopasmowego internetu, a digitalizacja dóbr kultury ułatwi powszechny dostęp do jej zasobów.

Dotychczas dostęp do internetu zazwyczaj wiązał się z kosztami (opłatami abonenckimi na rzecz providerów). Obecnie rozwijamy przy wsparciu Unii Europejskiej rządowy program bezpłatnego dostępu do globalnej sieci. Zgodnie z ustawą o informatyzacji działalności podmiotów realizujących zadania publiczne, będziemy też mogli załatwiać wiele spraw urzędowych nie wychodząc z domu.

Bemowo w czołówce

Bezpłatny radiowy dostęp do internetu fundują już swoim mieszkańcom niektóre miasta, a w Warszawie

sieć taką rozwija dzielnica Bemowo. Z darmowego dostępu do światowej sieci mogą korzystać wszyscy, których komputery znajdują się w zasięgu anten nadawczych hotspotów - punktów dostępowych (nie mylić z większymi antenami punktów dostępowych sieci komórkowych!).

Na stronie www.bemowonet.info znajduje się aktualna lista oraz mapa zasięgu bemowskich hotspotów, a na stronie www.bemowonet.pl znajdziemy ponadto instrukcję, jak podłączyć się do sieci oraz informację, z kim się kontaktować w razie problemów z zasięgiem lub konfiguracją. Możemy też skorzystać z pomocy wydelegowanego przez urząd dzielnicy konsultanta pod numerem 0-22-5337780. Na szczególnie uznanie zasługuje bezpłatna pomoc w miejscu zamieszkania, na którą liczyć mogą osoby starsze i niepełnosprawne.

Za darmo z kartą Wi-Fi

Aby cieszyć się wolnym od opłat dostępem do globalnej sieci internetowej trzeba wyposażyć swój komputer w kartę sieciową Wi-Fi, w bemowskim ratuszu zarejestrować się jako użytkownik sieci BemowoNET, wypełnić krótkie oświadczenie i podpisać regulamin. Otrzyma się wówczas indywidualny login i hasło.

Ponieważ konstrukcje budynków ograniczają siłę sygnału radiowego, niejednokrotnie warto zastosować odpowiednie urządzenie Wi-Fi z anteną montowaną w oknie skierowaną na punkt dostępowy. A potem już można wirtualnie spacerować po ciekawych obiektach dzielnicy Bemowo, oglądać strony WWW, odbierać i przysyłać pocztę elektroniczną, korzystać z komunikatorów internetowych oraz rezerwować swoje wizyty w bemowskim ratuszu.

Mini-słowniczek

(www.wikipedia.pl)

Hotspot (ang. *hot spot* – „gorący punkt”) – otwarty i dostępny publicznie punkt dostępu (skr. AP – ang. *access point*) do internetu za pomocą sieci bezprzewodowej (Wi-Fi).

Komunikator internetowy (ang. *Instant Messenger*, skr. IM) – program komputerowy (np. Skype, Gadu-Gadu) pozwalający na przysyłanie natychmiastowych komunikatów pomiędzy komputerami poprzez sieć komputerową, zazwyczaj internet.

Login (z ang. od słów skrótu *log in*, określającego zalogowanie się do systemu) – słowo/ciąg znaków stosowane do określenia identyfikatora używanego w systemach komputerowych. Przy procesie logowania podaje się identyfikator (*nick* – pseudonim) i hasło.

Provider (*Internet Service Provider*, skr. ISP – ang. dostawca internetu). Termin oznaczający firmę oferującą usługę dostępu do internetu (przeważnie odpłatnie). Obecnie oferty ISP reprezentowane są przez dwa główne nurty: 1) dostęp stacjonarny - stały dostęp do internetu bez ograniczeń ilości pobranych danych, o zasięgu ograniczonym do małego obszaru, w którym znajduje się przyłącze (lokal mieszkalny, biuro, hotspot); 2) dostęp mobilny – to oferty sieci GSM. Ich główną zaletą jest „uwolnienie od kabla”, czyli możliwość korzystania z internetu w każdym miejscu, które jest w zasięgu działania sieci operatora. Miesięczny transfer ilości transmitowanych danych jest w tym przypadku zazwyczaj mocno ograniczony. Oba rozwiązania należą do rodziny usług szerokopasmowej transmisji danych.

Tadeusz Musiałek-Nowicki

Z Kroniki UTW Woli i Bemowa

● W 2009 r. uruchomiliśmy warsztaty poezji i literatury. Piszą w nich same kobiety: Lidia Bednarska, Elżbieta Domańska, Zofia Proniewska i Wiesława Schubert-Figarska.

● Czwarty rok akademicki na Uniwersytecie Trzeciego Wieku Woli i Bemowa 2008/2009 zakończony został uroczystością 17 czerwca. Przebiegał pod hasłem „Dziedzictwo kulturowe Polski” i stanowił przypomnienie na wykładach i seminariach ważnych rocznic historycznych oraz sylwetek Polaków, których nazwiska weszły do historii.

Lekarz dobrze ci radzi...

NIE DAJ SIĘ GRYPIE

Kaprysy jesiennej pogody sprzyjają przeziębieniom, czyli zakażeniom dróg oddechowych wywołanym przez wirusy. Przebieg ich bywa łagodny, co nie znaczy, że bezobjawowy.

Zwykłemu przeziębieniu towarzyszą zazwyczaj stany podgorączkowe, katar, kaszel, czasami wymioty i biegunka. Dolegliwości te utrzymują się przez kilka dni, bywają przykre, ale nie stanowią zagrożenia dla życia.

Znacznie poważniejsze są zakażenia wywołane przez wirusy grypy. Ich przebieg jest gwałtowny, epidemiczny, często towarzyszą im powikłania dotyczące układu oddechowego, nerwowego i serca. Zagrożeni nimi są zwłaszcza ludzie zaliczani do tzw. grup ryzyka, czyli osoby dotknięte schorzeniami układu oddechowego, krążenia, osoby o obniżonej odporności, ludzie w podeszłym wieku i małe dzieci.

Najlepszy lek - odporność

O tym, czy kontakt z wirusami wywoła chorobę i jaki będzie jej przebieg, decyduje nasz układ immunologiczny, czyli nasza odporność. Układ immunologiczny to nie jest jeden narząd; jego elementy są rozproszone w wielu organach. W skład tego układu wchodzi: przeciwciała, krwinki białe, makrofagi, płytki krwi i wiele innych. Zaliczamy do

niego również błony śluzowe dróg oddechowych, które pełnią funkcję ochronną, bo wyposażone w rzeski i śluz potrafią unieszkodliwiać i eliminować zarazki.

Zadbajmy więc jesienią o swoją odporność. A przede wszystkim unikajmy przebywania w zadymionych pomieszczeniach, bo bierne palenie skutkuje podobnie jak czynne, niszcząc barierę stworzoną przez błony śluzowe i umożliwiając wnikanie zarazków do organizmu.

Nieoceniona witamina C

Odporność buduje się m.in. przez prawidłową dietę, bogatą przede wszystkim w świeże owoce i jarzyny – naturalne źródło witamin i mikroelementów. Szczególna rola przypada witaminie C, niezbędnej do wytwarzania krwinek, przeciwciał, enzymów, odpowiedzialnej również za stan śródbłonek naczyń i błon śluzowych. Witaminy C organizm ludzki nie potrafi sam syntetyzować, więc musi być ona dostarczana z pokarmami. Bogatym jej źródłem są wszystkie owoce i jarzyny. Witamina C jest, niestety, bardzo wrażliwa na wysoką temperaturę, zatem gotowanie niszczy ją w ok. 50%.

Naszymi sprzymierzeńcami jesienią są również czosnek i cebula, bo zawierają substancje o działaniu antybiotycznym, skierowanym przeciw wirusom, bakteriom i grzybom.

Naszą odporność wspomagają również takie mikroelementy, jak cynk, selen, magnez i żelazo. Bogatym źródłem cynku są pestki dyni, magnezu - czekolada, żelaza - zielone jarzyny. Nie zapominajmy o propolisie, pyłku pszczelim i miodzie.

Szczepienia ochronne już trwają

Jednak jedną z najskuteczniejszych metod walki z grypą są szczepienia ochronne, zalecane wszystkim, ale szczególnie - osobom z grup ryzyka. Seniorzy są jedną z takich grup. Od kilku lat prowadzone są akcje bezpłatnych szczepień dla seniorów. W tym roku bezpłatnymi szczepieniami objęte są osoby po 65 roku życia. Szczepienia te trwają już także w naszej dzielnicy. Korzystajmy z nich!

Mimo chłodu, nie rezygnujmy też z codziennych spacerów. Ruch na świeżym powietrzu podtrzyma naszą kondycję i zahartuje nas. A po spacerze proponuję rozgrzewającą herbatę z imbirem. Oto przepis:

Zagotuj cztery szklanki wody, zmniejsz ogień i wsyp: 4 łyżki suszonego majeranku, 2 łyżki suszonego tymianku, 4 łyżki startego imbiru. Po 5 min. odcedź, niech lekko przestygnie i dodaj sok z 2 cytryn oraz łyżkę miodu. Życzę zdrowia.

Wiesława Banaszewska

Z Kroniki pięciolecia UTW Woli i Bemowa

Dekalog Seniora

1. O każdej dnia i roku porze / zawsze uśmiechaj się Seniorze
2. Nieważne - słońce czy deszcz / na działki, na wczasy bież
3. Jeśli ci własne zdróweczko w cenie / to już od dzisiaj porzuć palenie
4. Nawet i doświadczony lekarz radzi / mały koniaczek nie zawadzi
5. Każdego ranka, gdy tylko wstaniesz / wpierw gimnastyka, potem śniadanie
6. Posłuchaj starszych kolegów nauki / patrz na dziewczyny, jak na dzieła sztuki
7. Pozostaw innym problemów szereg / i na codzienny wyrusz spacer
8. Pogoń i wyścig pozostaw chartom / zdrowiem za pośpiech płacić nie warto
9. Jeśli w swej diecie przesadzisz krzywą / połknij natychmiast „rafacholinę”
10. Powtarzaj zawsze „SPOKO CZŁOWIEKU” / a sędziwego dożyjesz wieku

Masz prawo...

Zanim wypełnisz PIT za 2010 r.

Płacenie podatków, to obowiązek nieprzyjemny, ale nieunikniony. Nie ma jednak powodu, aby płacić więcej niż trzeba.

Większość z nas rozlicza się samodzielnie, korzystając z ulgi internetowej, z odpisu 1 proc. na szlachetny cel czy z ulgi rehabilitacyjnej.

ULGA INTERNETOWA

Emeryci, którzy w ciągu roku podatkowego ponieśli wydatki na dostęp do Internetu mogą odliczyć z tego tytułu kwotę 760 zł. Na fakturze potwierdzającej wydatek musi być wyszczególniony nasz adres, a fakturę (podobnie, jak wszystkie inne dowody potwierdzające odliczane wydatki) należy przechowywać przez 5 lat.

ULGA REHABILITACYJNA

Mają do niej prawo osoby z orzeczoną I i II grupą niepełnosprawności oraz osoby, które otrzymały decyzję przyznającą rentę z tytułu całkowitej lub częściowej niezdolności do pracy, rentę szkoleniową albo socjalną. Z ulgi rehabilitacyjnej mogą korzystać również ci, którzy mają na swoim utrzymaniu niepełnosprawnego współmałżonka, dzieci własne lub przysposobione, przyjęte na wychowanie, a także innych krewnych

(rodzice swoi lub małżonka, ojczym, macocha, zięciowie, synowie) z niskimi dochodami.

Ulga ta pozwala odliczyć od dochodu osoby niepełnosprawnej wydatki poniesione w roku podatkowym na cele rehabilitacyjne oraz ułatwiające wykonywanie czynności życiowych, także m.in. na zakup i naprawę urządzeń i narzędzi technicznych niezbędnych do rehabilitacji lub ułatwiających czynności życiowe – stosownie do potrzeb wynikających z charakteru niepełnosprawności (z wyjątkiem agd). Może to być np. lampa lecznicza albo niezbędne przy danej dysfunkcji wyposażenie łazienki. Warunkiem jest, by wydatek ten nie był w całości zrefundowany z NFZ lub z PFRON. Jeśli był zrefundowany w części, odliczać można różnicę.

Odpisać można też kwotę odpłatności za turnus rehabilitacyjny, za leczenie w sanatorium oraz za zabiegi rehabilitacyjne, a także za opiekę pielęgniarską w domu nad osobą niepełnosprawną z I grupą w okresie przewlekłej choroby.

Znaczącą pozycję może stanowić odpis wydatków na leki stosowane stale. Odpisuje się wydaną w danym miesiącu kwotę, która przekroczyła

100 zł. Jeśli było to w październiku np. 250 zł, odpiszemy 150. Trzeba poprosić w aptece o fakturę. Kwoty z kolejnych miesięcy się sumuje.

Fiskus może też zrefundować odpłatny, ale konieczny przewóz na zabiegi leczniczo-rehabilitacyjne sanitarką lub - inwalidów I i II grupy – nawet taksówką (rachunki!). Osobom niepełnosprawnym będącym właścicielami lub współwłaścicielami samochodu przysługuje również - bez obowiązku udokumentowania – odpis kwoty 2.280 zł za koszty transportu na zabiegi.

JEŚLI NIE TERAZ, TO ZA ROK...

Zastanówmy się, czy nasze dolegliwości nie kwalifikują nas do starań o stwierdzenie niepełnosprawności.

Wniosek wypełnia lekarz pierwszego kontaktu na podstawie dokumentacji medycznej. Rozpatrzy go komisja lekarska w Miejskim Zespole ds. Orzekania o Niepełnosprawności w Warszawie przy ul. Andersa 1.

Jeśli jej orzeczenie okaże się korzystne, prócz prawa do ulg podatkowych, można uzyskać kartę parkingową, która w Warszawie bardzo ułatwia życie.

JAK

Z kroniki UTW Woli i Bemowa

● Inauguracja roku akademickiego 2009/2010 – piątego, a więc jubileuszowego roku dla naszego UTW – odbyła się 14 października 2009 r. Wykład inauguracyjny pt. *Rzeczpospolita dwóch Ojczyzn* wygłosił prof. Henryk Samsonowicz, a *Gaudeamus* odśpiewał bemowski Chór Retro. Usłyszeliśmy ciepłe życzenia od naszych patronów i opiekunów: zastępcy burmistrza Bemowa Mariusza Początko, dr. inż. Wojciecha Kocańdy – pełnomocnika rektora WAT i posła Michała Szczerby.

● Kochamy wycieczki: już w listopadzie 2009 r. byliśmy w Nałęczowie i w Kazimierzu Dolnym. Zimą, jak co roku, odbyliśmy wycieczkę pod hasłem „Warszawa nocą”. Na wiosnę, w ramach obchodów Roku Chopina, odbyliśmy wycieczkę śladami wielkiego kompozytora – od warszawskich Powązek, gdzie pochowani są jego bliscy, przez Żelazową Wolę, Brochów i Sanniki, gdzie Chopin bywał, i gdzie znajduje się jego pomnik. Była to kontynuacja tematyki chopinowskiej rozpoczętej w kwietniu wykładem Krzysztofa Dworczyka o pobycie naszego kompozytora na Majorce i koncertem jego utworów w wykonaniu uczniów zespołu szkół muzycznych im. Grażyny Bacewicz. Ostatnią wycieczką w jubileuszowym roku akademickim był całodniowy wypad na nadbiebrzańskie błota i do twierdzy w Ossowcu wraz z grupą koleżanek i kolegów ze Związku Nauczycielstwa Polskiego.

Wydawca:
Uniwersytet Trzeciego Wieku Woli
i Bemowa w Warszawie
Redagują:
Jolanta Kroner – redaktor prowadzący;
Elżbieta Domańska – sekretarz redakcji
oraz zespół redakcyjny

Skład komputerowy: Sławomir Dębski
Redakcja Wydawnictw WAT

Druk:
Drukarnia Kontakt
05-922 Łomianki, ul. Gospodarcza 5A
Nakład: 500 egzemplarzy

Współfinansujący



MIASTO
STOŁECZNE
WARSZAWA





Tort na piąte urodziny Uniwersytetu Trzeciego Wieku



Składniki:

Biskopt: 6 jajek,
15 dag mąki pszennej tortowej,
3 łyżki ciemnego kakao,
niepełna szklanka cukru,
łyżeczka proszku do pieczenia.

Masa do przełożenia:

50 dag wydrylowanych wiśni
(najlepiej z kompotu),
pół litra śmietany kremówki
(36 lub 40 proc.),
5 łyżek cukru pudru,
mała torebka (10 g) żelatyny do deserów,
szczypta cynamonu, cukier waniliowy,
wiórki czekoladowe.

Do nasączenia:

pół szklanki wiśniówki.

Sposób wykonania:

Jajka ubić z cukrem na parze. Mąkę wymieszać z kakao i proszkiem do pieczenia, i dodawać ją po trochu do puszystej masy jajecznej, delikatnie mieszając. Przełożyć całość do natłuszczonej formy tortowej i piec ok. 40 min. w temperaturze 190 stopni C. Wystudzony biskopt przekroić na trzy krążki (np. nitką) i nasączyć wiśniówką.

Żelatynę namoczyć w trzech łyżkach zimnej wody, a gdy napęcznieje – podgrzać.

Kilkanaście wiśni odłożyć do dekoracji, a pozostałe wymieszać z cynamonem i ewentualnie dosłodzić. Dodać $\frac{3}{4}$ porcji żelatyny, wymieszać, schłodzić. Wyjętą z lodówki śmietanę ubić z trzema łyżkami cukru pudru i wymieszać z resztą żelatyny.

Przełożyć krążki biskoptowe masą wiśniową i bitą śmietaną. Wierzch i boki tortu posmarować bitą śmietaną, udekorować wiśniami i wiórkami czekoladowymi

Nie zapomnijcie o pięciu świeczkach!

Smacznego życzy Stanisława Pączek

Z kroniki UTW Woli i Bemowa

- Do najciekawszych wykładów tego roku akademickiego trzeba zaliczyć wykład Bogdana Falickiego poświęcony osobie dla seniorów bardzo ważnej: prof. Halinie Szwarz, założycielce pierwszego Uniwersytetu Trzeciego Wieku w Polsce i propagatorce idei kształcenia ustawicznego. W pamięci pozostał także wykład prof. Marka Tarczyńskiego poświęcony 81 rocznicy odzyskania niepodległości, wykład w salach rezydowych Teatru Wielkiego poświęcony Helenie Modrzejewskiej, wykład o sztuce w Muzeum Porczyńskich oraz wizyta w Sejmie, która była żywą lekcją o państwie i społeczeństwie.

- Zacieśniają się związki UTW Woli i Bemowa z Wojskową Akademią Techniczną, zwieńczone podpisaną między obu stronami umową patronacką. W listopadzie 2009 r. nasi przedstawiciele uczestniczyli w obchodach Dnia Podchorążego po raz pierwszy połączonych ze Świętem WAT. Słuchacze UTW odwiedzili WAT w ciągu tego roku dwukrotnie, ponieważ nasz patron udostępnił swój Klub Oficerski na spotkanie wigilijne i na uroczyste wielkanocne „jajeczko”.

- Na przełomie roku 2009/2010 ukazał się pierwszy numer pisma Uniwersytetu Trzeciego Wieku Woli i Bemowa „Nasz Wiek”. Pismo zredagował red. Aleksander Bukowiecki z zespołem złożonym ze słuchaczy UTW. Na początek „NW”, to skromne cztery kolumny, ale apetyt zespołu na rozwój pisma rośnie. **Oprac. JAK**





Wojskowa Akademia Techniczna

www.wat.edu.pl

im. Jarosława Dąbrowskiego w Warszawie

DNI OTWARTE: 19 marca i 2 kwietnia
ZAPRASZAMY NA STUDIA WOJSKOWE oraz CYWILNE



KIERUNKI STUDIÓW

- 📌 **BEZPIECZEŃSTWO NARODOWE**
- 📌 **BUDOWNICTWO**
- 📌 **CHEMIA**
- 📌 **ELEKTRONIKA I TELEKOMUNIKACJA**
- 📌 **ENERGETYKA**
- 📌 **GEODEZJA I KARTOGRAFIA**
- 📌 **INFORMATYKA**
- 📌 **INŻYNIERIA BEZPIECZEŃSTWA**
- 📌 **INŻYNIERIA MATERIAŁOWA**
- 📌 **LOGISTYKA**
- 📌 **LOTNICTWO I KOSMONAUTYKA**
- 📌 **MECHANIKA I BUDOWA MASZYN**
- 📌 **MECHATRONIKA**
- 📌 **ZARZĄDZANIE**



UWAGA!

W STYCZNIU RUSZA REKRUTACJA NA STUDIA II STOPNIA, ZAPRASZAMY.

INFORMACJE

00-908 Warszawa, ul. gen. Sylwestra Kaliskiego 2

tel. 22 683 79 38; 22 683 79 39

e-mail: rekrutacja@wat.edu.pl