



NASZ WIEK

nr 5/2012
www.utw.waw.pl

BEZPŁATNE PISMO UNIWERSYTETU TRZECIEGO WIEKU WOLI I BEMOWA W WARSZAWIE



W NUMERZE:

- **Parlamentarna inicjatywa - rozmowa z Michałem Szczerbą, posłem na Sejm RP**
- **Seniorzy w Art-Bemie - rozmowa z Arkadiuszem Majchrem, dyrektorem Bemowskiego Centrum Kultury**
- **Wolontariusze pilnie poszukiwani**

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

Spis treści:

Bilans roczny
str. 3

Parlamentarna inicjatywa
- rozmowa z Michałem Szczerbą,
posłem na Sejm RP
str. 4

Ogólnopolski kongres UTW
str. 6

Seniorzy w Art.-Bemie
- rozmowa z Arkadiuszem Majchrem,
dyrektorem Bemowskiego Centrum Kultury
str. 8

Wolontariusze pilnie poszukiwani
str. 10

Nasz kalejdoskop
str. 12

Komputer dla seniora: Bezpieczny Internet
str. 14

Lekarz radzi: Gdy serce boli
str. 16

Rozmowy pokoleń: Dzieci o starszych,
starsi o dzieciach
str. 17

Nasza sonda: Co nas cieszy, co nas zasmuca?
str. 18

Kulinaria: Na zielono
str. 19

Nasze okładki: Park Źródłiska I
i ulica Piotrkowska w Łodzi

Od Redakcji

Drogie Słuchaczki i Słuchacze Uniwersytetu
Trzeciego Wieku Woli i Bemowa!

Mam przyjemność ponownie spotkać się z Państwem, tym razem na łamach piątego już Biuletynu. Jego edycja przypadła w czasie dość szczególnym - w roku obchodzonym w krajach Unii Europejskiej jako Rok Aktywności Osób Starszych i Solidarności Międzypokoleniowej. To wyjątkowo cenna inicjatywa Komisji Europejskiej, jednogłośnie przyjęta przez Parlament Europejski, na którą rządy wszystkich państw członkowskich odpowiedziały podjęciem różnych zobowiązań, związanych z promowaniem i wspieraniem aktywności wśród seniorów.

Polska bardzo aktywnie wpisała się w tę inicjatywę, ogłaszając rok 2012 Rokiem Uniwersytetów Trzeciego Wieku. Patronat nad obchodami objęła Małżonka Prezydenta RP, Pierwsza Dama – Anna Komorowska. Oba fakty znakomicie podkreślają wartość i znaczenie tych uczelni jako ośrodków działających na rzecz wyzwalania aktywności intelektualnej i psychospołecznej starszego pokolenia w naszym kraju.

Mając na uwadze te ważne wydarzenia, redakcja Biuletynu postanowiła przybliżyć Państwu tegoroczne obchody, poświęcając część publikacji tej problematyce, jak również prezentując na tym tle najważniejsze osiągnięcia UTW Woli i Bemowa, jakie były naszym udziałem w dobiegającym końca roku akademickim 2011/12.

Mam nadzieję, że chętnie Państwo do nich powrócą, wspominając te fakty i wydarzenia, które szczególnie zapadły w pamięć, i które pewnie by nas ominęły, gdybyśmy nie byli słuchaczami naszego Uniwersytetu.

Zachęcając zatem Państwa do lektury najnowszego numeru Biuletynu, życzę miłych wrażeń i jednocześnie wspaniałych wakacji, na które – jak zwykle – wszyscy czekamy.

Elżbieta Domańska
Redaktor prowadzący

Bilans roczny



Zakończenie roku akademickiego to dobry czas na podsumowanie pracy naszej uczelni. I chociaż tytuł „Bilans roczny” brzmi nieco urzędowo, nie znajdują w nim Państwo finansowych zestawień typu aktywa i pasywa, a jedynie informacje o tym, co było naszym wspólnym udziałem, jakie były nasze oczekiwania i co z tego udało się zrealizować.

Głównym celem działania Uniwersytetu Woli i Bemowa w roku 2011/12 była aktywizacja słuchaczy poprzez poszerzenie oferty programowej uczelni oraz podjęcie zadań wymagających zaangażowania i współodpowiedzialności jego członków. Jednym z pierwszych, podjętych wkrótce po wybraniu nowego Zarządu, było powołanie Komisji Statutowej, która niezwłocznie przystąpiła do prac nad nowelizacją obowiązującego statutu. Proces ten trwał od maja 2011 roku i został zakończony przyjęciem zaproponowanych zmian na Walnym Zebraniu w marcu 2012 roku. W trakcie prac można było zauważyć duże zaangażowanie zarówno członków Komisji, jak i wszystkich przedstawicieli organów naszego stowarzyszenia. Aktywność ta dała się zauważyć także podczas samego głosowania, kiedy przedstawiano różne racje i argumenty za lub przeciw proponowanym zmianom.

Niezależnie od tej inicjatywy Zarząd podjął działania na rzecz ustawicznego kształcenia, rozwijania zainteresowań, upowszechniania zdrowego trybu życia i aktywnego wypoczynku słuchaczy UTW Woli i Bemowa oraz nawiązywania kontaktów międzyludzkich w ramach naszej uczelni, jak i z przedstawicielami innych środowisk. Jednym z przykładów może być wystawa malarstwa członków UTW w Domu Pomocy Społecznej „Budowlani” czy udział w otwarciu wernisażu grupy „Zacisze”, zorganizowanym w Bemowskim Centrum Kultury. Budowaniu i umacnianiu wzajemnych więzi służyły także odbywające się w klubie WAT spotkania integracyjne oraz tradycyjne już, organizowane co roku, spotkania bożonarodzeniowe i wielkanocne. W tym miejscu wspomnieć należy także o uczestnictwie w „Senioraliach”, „Kąciku Seniora”, działającym w Art-Bemie, udziale członków Zarządu w imprezie „Z Wola po zdrowie”, jaka odbyła się w Parku Sowińskiego oraz uczestnictwie w corocznych spotkaniach seniorów na Wyścigach na Służewcu, gdzie panie prezentują zwykle piękne ka-

pelusze. Rozwojowi i nawiązywaniu kontaktów służy także angażowanie się członków Zarządu w prace różnych gremiów: Komisji Dialogu Społecznego w gminach Wola i Bemowo czy Komisji Dialogu Społecznego ds. Uniwersytetów Trzeciego Wieku. Konsekwencją tego zaangażowania był ostatnio udział przedstawicielek Zarządu naszego Uniwersytetu w Ogólnopolskim Kongresie Uniwersytetów Trzeciego Wieku, jaki odbył się 19 marca 2012 roku.

Nawiązując do oferty programowej nie sposób pominąć istotnych zmian w zakresie doboru tematów wykładów czy charakteru prowadzonych zajęć. Wzbogacenie problematyki wykładów, wśród których znalazły się zagadnienia historyczne, prawne, etnograficzne, psychologiczne, z zakresu historii sztuki, kultury, obronności, to niewątpliwie w dużej mierze zasługa słuchaczy UTW, którzy w ubiegłym roku przedłożyli swoje propozycje. Wiele z nich zostało uwzględnionych w programie rocznym wykładów, przygotowanym przez Radę Programową. Znaczna ich część zostanie wykorzystana w nowym roku akademickim.

Poszerzenie programu dotyczyło także zajęć seminaryjnych i warsztatowych. Zainicjowane zostały warsztaty psychologiczne (treningi pamięci), które cieszyły się zainteresowaniem licznych uczestników oraz „adresowane” do pań warsztaty „Być kobietą”, w czasie których uczestniczki mogły poszerzyć swoją wiedzę na temat właściwego odżywiania, ubioru czy makijażu. Kontynuowaliśmy warsztaty literackie oraz kursy językowe i komputerowe. Odpowiadając na zapotrzebowanie naszych słuchaczy te ostatnie „poszerzono” o dodatkowe grupy, a lektoraty wzbogacono o język hiszpański. Zainicjowano także kącik brydżowy. Poza tym kontynuowano gimnastykę i zajęcia na pływalni.

Zróżnicowany program seminariów obejmował wycieczki do warszawskich muzeów, zwiedzanie wystaw w Zamku Królewskim, zabytkowych obiektów architektury przemysłowej (Filtry) i piesze spacer po Warszawie (śladami doktora Korczaka). Godne odnotowania są także zorganizowane jednodniowe wycieczki do Czerwińska, Płocka i Łodzi. Pragnę zapewnić, że podobnie jak w aktualnej, tak i przyszłej ofercie będziemy starali się wyjść naprzeciw oczekiwaniom i propozycjom naszych słuchaczy.

Wiesława Schubert-Figarska
Prezes Stowarzyszenia UTW Woli i Bemowa

Parlamentarna inicjatywa - rozmowa z Michałem Szczerbą, posłem na Sejm RP, przewodniczącym Parlamentarnego Zespołu ds. Uniwersytetów Trzeciego Wieku



- **Panie Pośle, aktywność parlamentarzysty przejawia się w rozmaitych formach działalności publicznej. W pana przypadku ta lista jest dość długa, że wymienię: Komisja Spraw Zagranicznych, Komisja Sprawiedliwości i Praw Człowieka, reprezentowanie Sejmu w Zgromadzeniu Parlamentarnym OBWE, a od lipca 2011 r. także funkcja przewodniczącego Parlamentarnego Zespołu ds. Uniwersytetów Trzeciego Wieku... Jak pan to wszystko godzi?**

- Od zawsze interesowałem się sprawami społecznymi, inspirowała mnie Warszawa. W pełni świadomie jako 22-latek postanowiłem kandydować na radnego dzielnicy Wola, bo chciałem zmieniać otaczającą mnie rzeczywistość. Minęło już dwanaście lat od kiedy pracuję dla mieszkańców jako radny i poseł. Obowiązków rzeczywiście przybywa każdego roku coraz więcej. Ale ja nie umiem pracować na niby, w pełni angażuję się we wszystko, co robię. Cieszę się, że mieszkańcy to dostrzegają i obdarzają mnie coraz większym zaufaniem. Jest to dla mnie bardzo ważne, bo wierzę w lokalny patriotyzm i osobistą odpowiedzialność. Muszę przyznać, że UTW Woli i Bemowa był pierwszym, z którym się zaprzyjaźniłem. Tu poznałem wspaniałe panie: Ewę Sozańską, Janinę Matak i Honoratę Sobańską, Wiesławę Schubert-Figarską i Marię Godlewską. To państwa Uniwersytet zainspirował mnie ideą kształcenia ustawicznego seniorów. Co roku jestem gościem uroczystego otwarcie i zamknięcia roku akademickiego w Bemowskim

Centrum Kultury, spotykamy się na wycieczkach w Sejmie i Pałacu Prezydenckim. Dziś opiekuję się już 385. uniwersytetami trzeciego wieku w całym kraju. Dla mnie jesteście państwo najważniejszymi animatorami aktywności społecznej osób starszych w środowisku lokalnym, ale i poważnym partnerem w kreowaniu polityki senioralnej państwa.

- **Polska ma dość długą, bo licząc przeszło trzydzieści lat tradycję powoływania do życia i działalności uniwersytetów trzeciego wieku, mimo to Zespół, któremu pan przewodniczy powstał dopiero niespełna rok temu. Co zdecydowało o jego utworzeniu? Wcześniej nie było takiego zapotrzebowania?**

- Parlamentarny Zespół ds. Uniwersytetów Trzeciego Wieku jest unikalnym przedsięwzięciem, nie ma swojego odpowiednika w Europie i na świecie. To świadoma decyzja posłów przekonanych, że dynamicznie rozwijający się ruch UTW musi mieć solidnego i życzliwego partnera w parlamencie. Stąd moja ponadpartyjna inicjatywa powołania Zespołu, który zrzesza już 21 posłów.

- **Jakie zadania stoją przed Parlamentarnym Zespołem ds. Uniwersytetów Trzeciego Wieku i które z nich uważa pan za najważniejsze?**

- Uniwersytety są autentycznym, oddolnym ruchem osób świadomych, że świat się zmienia. Ludzi chcących lepiej rozumieć ekonomię, politykę, zachodzące przemiany społeczne, ale też rozwijać swoje pasje: kulturalne, muzyczne, sportowe czy turystyczne. Ten fenomen społeczny i skala potrzeb powodują, że dalszy rozwój uniwersytetów trzeciego wieku wymaga wsparcia również na poziomie legislacyjnym. Od kilku lat postulatem środowiska UTW jest podniesienie kształcenia osób starszych do rangi zadania administracji publicznej i objęcie go systemowym wsparciem ze strony państwa. To cel, który nasz Zespół konsekwentnie wspiera. Będziemy działać na rzecz stworzenia działu administracji rządowej – „osoby starsze”, który podmiotowo obejmie tę grupę, uwzględniając potrzebę kształcenia ustawicznego. Obecnie mamy 32 działy administracji rządowej, żaden z nich nie obejmuje problematyki osób starszych i wyzwań związanych ze starzeniem się społeczeństwa. Nowy dział administracji to przydzielenie tej

problematyki do konkretnego resortu i ministra, który będzie zobowiązany do inicjowania polityki Rady Ministrów oraz opracowywania propozycji aktów prawnych. W Niemczech mamy Federalne Ministerstwo ds. Seniorów, w Parlamencie Europejskim grupę ds. osób starszych. Czas na Polskę. Przedstawimy jako zespół, w konsultacji z rządem, taką propozycję zmian. Potrzebna jest w tym zakresie polityka odwagi, a nie ostrożności. Zmiany demograficzne w Polsce są nieodwracalnym faktem, to wyzwanie rozwojowe, któremu musimy wspólnie sprostać.

- W jednej ze swoich ubiegłorocznych wypowiedzi wspominał pan o potrzebie poszukiwania rozwiązań, które miałyby zapewnić dalszy rozwój UTW w Polsce. Czy po kilku miesiącach pracy Zespołu są już w tej sprawie jakieś propozycje?

- Uniwersytety trzeciego wieku, bez względu na formę prawną, mają dziś dwóch podstawowych partnerów, interesariuszy. Są to samorząd lokalny i uczelnie wyższe. Ta dobra wola to słowo klucz, od niej bowiem zależy, czy i w jakim zakresie wsparcie dla uniwersytetów zostanie udzielone. Celem Zespołu jest doprowadzić do zmiany prawa o szkolnictwie wyższym. Uczelnia jest autonomiczna we wszystkich obszarach swojego działania. Ustawa określa podstawowe jej zadania. Jednym z wielu zadań jest działanie na rzecz społeczności lokalnych i regionalnych. To zapis ogólny, a brak konkretnej podstawy prawnej to często utrudnienie w przekazywaniu środków, udostępnianiu sal i wykładowców. Chcemy zapisu, który powie wprost, że do zadań uczelni należy współpraca i wspieranie kształcenia ustawicznego seniorów w formie uniwersytetów trzeciego wieku. Drugi ważny dla UTW partner to samorząd. Osoby starsze, słuchacze uniwersytetów trzeciego wieku mają niezbywalne prawo do miasta, do swoich „małych ojczyzn”, do decydowania, jak mają one wyglądać, funkcjonować i czemu służyć. Osoby starsze muszą być słyszane przez władze samorządowe. Mają prawa do inwestycji, instytucji oraz programów samorządowych, które uwzględniają ich potrzeby. Zaproponujemy zmianę Ustawy o samorządzie gminnym, która przewiduje wyłącznie powoływanie młodzieżowych rad gminy. Zaproponujemy nowy ustawowy organ - Radę Seniorów. To będzie nowy fakultatywny organ samorządu terytorialnego o charakterze doradczym. Potrzebna jest solidna podstawa prawna, a nie tylko dobra praktyka samorządów. Znowelizowana przez nas Ustawa o pożytku publicznym i wolontariacie zrobiła dużo dobrego w relacjach organizacji pozarządowych z samorządem. Zróbmy zatem kolejny, dobry krok.

- Jak pan oceniłby współpracę z ogólnopolskimi organizacjami zrzeszającymi uniwersytety trzeciego wieku?

- Chcemy wykorzystać doświadczenia zdobywane przez 37 lat przez polskie uniwersytety oraz potencjał organizacji, które współorganizowały ostatni I Kongres Uniwersytetów Trzeciego Wiek, tj. Ogólnopolskiego Porozumienia UTW i Ogólnopolskiej Federacji Stowarzyszeń UTW. To bezcenni partnerzy, którzy na stałe uczestniczą w pracach naszego Zespołu.

- Czy i w jakim stopniu organizacje te mają możliwość wpływania na procesy legislacyjne, choćby na etapie przygotowania projektów ustaw? Myślę tu przede wszystkim o reformie emerytalnej, która w nowym kształcie, może mieć istotny wpływ na przyszłość UTW. Jak pan oceniłby zakończony 19 marca w Warszawie Kongres Uniwersytetów Trzeciego Wiek? Czy spełnił on pana oczekiwania?

- Rząd liczy się z ruchem UTW, stąd obecność na Kongresie premiera Donalda Tuska, który informował nas szczegółowo o planach związanych z reformą emerytalną. Chcemy wspierać rząd zarówno w zakresie powołania, jak i w pracach Międzyresortowego Zespołu ds. Osób Starszych oraz szybkiego podjęcia konsultacji w kierunku nowelizacji ustawy o działach. Razem ze środowiskiem UTW podejmujemy prace nad Paktem na rzecz seniorów. To wymierne zobowiązanie, podjęte w końcowym apelu Kongresu UTW. Liczę na dalszą, wzorcową współpracę z ministrem pracy i polityki społecznej, Władysławem Kosiniakiem-Kamyszem. Na nas trzydziestolatkach, politykach młodszego pokolenia ciąży duża odpowiedzialność za stworzenie trwałych warunków do przedłużania aktywności zawodowej i społecznej. Starzenie się społeczeństwa jest dla nas wyzwaniem, na które podstawową odpowiedzią powinno być wspieranie aktywności osób starszych oraz poprawa efektywności instytucji oferujących usługi publiczne. Są środki na place zabaw w ramach projektu Radosna Szkoła, są boiska Orlik dla uczniów, niech seniorzy mają innowacyjne uniwersytety trzeciego wieku. Połączmy środki budżetu centralnego i samorządów w duży projekt senioralny.

- Czy fakt ogłoszenia przez Komisję Europejską roku 2012 Rokiem Aktywności Osób Starszych i Solidarności Międzypokoleniowej oraz przyjęcie przez polski Senat uchwały, by rok ten ogłosić Rokiem Uniwersytetów Trzeciego Wiek będzie miał

- zdaniem pana przewodniczącego - jakiś wpływ na charakter i dynamikę kontaktów parlamentarnego Zespołu z organizacjami seniorów w Polsce? Jakie są państwa plany w tym zakresie? Czego życzyłby pan seniorom i członkom uniwersytetów trzeciego wieku w tym szczególnym dla nich roku?

- Chciałbym życzyć, aby rok 2012 był nie tylko świętem seniorów, ale także czasem uświadamiania władzom na każdym szczeblu znaczenia seniorów jako grupy, która ma coraz większą siłę, świadomość tej siły i prawo do artykułowania swoich postulatów. Jestem nie tylko przyjacielem i sympatykiem ruchu, ale i zadeklarowanym już dziś przyszłym słuchaczem. Jedyny problem, jaki przede mną stoi, to decyzja, który uniwersytet w przyszłości mam wybrać. W moim mieście - Warszawie jest ponad trzydzieści uniwersytetów trzeciego wieku, więc przez najbliższe trzydzieści lat będę się im wszystkim uważnie przyglądał. Po prostu szacunek, otwartość i życzliwość to cechy, które najlepiej charakteryzują naszą współpracę. To rodzi wzajemne zaufanie. Byłem przy narodzinach idei Roku UTW w listopadzie 2009 roku. Co roku organizuję dla warszawskich słuchaczy UTW

dzień na wyścigach konnych na Torze Służewiec z okazji zakończenia roku akademickiego. W tym roku zapraszam wszystkich 3 czerwca na Służewiec. Zasiadam też w jury konkursu kapeluszy, na jeden dzień Służewiec staje się wielką rewią mody. Potrafimy nie tylko razem ciężko pracować, ale i integrować się międzypokoleniowo. Założycielka pierwszego UTW, prof. Halina Szwarc mówiła, że ludzie starsi mają szczególnie ważną rolę do spełnienia. Nabyta przez nich wiedza, w połączeniu z doświadczeniem zgromadzonym w ciągu wielu lat życia, tworzy wartości bardzo cenne dla społeczeństwa, a im samym powinna dawać poczucie satysfakcji. To przesłanie jest mi bardzo bliskie. Aktywna, dorosła dojrzałość jest dla mnie źródłem inspiracji.

- To brzmi prawie jak motto tej rozmowy, za którą bardzo dziękuję.

Rozmawiała: Elżbieta Domańska

Ogólnopolski Kongres UTW

Pierwsze tygodnie 2012 roku były dla polskich seniorów czasem szczególnym. Stało się tak za sprawą przyjętej 2 lutego przez Senat RP uchwały w sprawie ustanowienia roku 2012 Rokiem Uniwersytetów Trzeciego Wieku. Słowa marszałka Senatu, Bogdana Borusewicza; iż: „Senat Rzeczypospolitej Polskiej będzie wspierać działania Komitetu Organizacyjnego tych obchodów, zwłaszcza przygotowanie pierwszego Krajowego Kongresu Uniwersytetów Trzeciego Wieku”, unocznily wagę i znaczenie samego wydarzenia, jak i nadały rangę inicjatywom i społecznej aktywności ludzi starszych. Podkreśleniem znaczenia oraz wyrazem wsparcia dla tej aktywności było także objęcie przez Pierwszą Damę, Annę Komorowską honorowego patronatu nad Rokiem Uniwersytetów Trzeciego Wieku, które zostało zadeklarowane 5 maja 2011 roku, podczas spotkania z ich przedstawicielami w Pałacu Prezydenckim.

Dzięki tym wszystkim inicjatywom oraz dzięki staraniom najaktywniejszych wolontariuszy, centralne obchody Roku UTW zostały zainaugurowane Kongresem Uniwersytetów Trzeciego Wieku, który odbył się 19 marca br. w Sali Kongresowej Pałacu Kultury i Nauki w Warszawie.

Na Kongres zostali zaproszeni przedstawiciele władz i członkowie uniwersytetów trzeciego wieku z całej Polski. Gośćmi honorowymi byli: Pierwsza Dama, Anna Komorowska, Marszałek Senatu, Bogdan Borusewicz, Prezes Rady Ministrów Donald Tusk i Jerzy Koźmiński, prezes Polsko-Amerykańskiej Fundacji „Wolność”. W obradach wzięli udział przedstawiciele administracji państwowej i samorządowej, parlamentarzyści, przedstawiciele środowisk naukowych i sympatycy. Oprócz premiera administrację rządową reprezentowali: Władysław Kosiniak-Kamysz, minister pracy i polityki społecznej i Bartosz Arłukowicz, minister zdrowia. Wśród uczestników nie zabrakło Hanny Gronkiewicz-Waltz, prezydent Warszawy. Na czele organizatorów Kongresu stanęła Krystyna Lewkowicz, prezes Uniwersytetu Trzeciego Wieku przy Szkole Głównej Handlowej, reprezentująca Ogólnopolskie Porozumienie UTW. Uniwersytet Trzeciego Wieku Woli i Bemowa reprezentowały: Janina Matak, honorowy członek UTW, Maria Godlewska i Zofia Marszałek, pełniące funkcje wiceprezesów oraz autorka niniejszego artykułu – aktualna prezes Stowarzyszenia.

Otwarcia Kongresu dokonała Pierwsza Dama, Anna Komorowska. Jako drugi głos zabrał premier

Donald Tusk. W dalszej kolejności wystąpili: marszałek Senatu, Bogdan Borusewicz i Jerzy Koźmiński, prezes Polsko-Amerykańskiej Fundacji „Wolność”. Prezydent Warszawy, Hanna Gronkiewicz-Waltz zapewniła w swoim wystąpieniu o przyjaznym nastawieniu stolicy do starszych mieszkańców miasta.

Po przemówieniach zaproszonych gości, wśród których dostrzegłam ministra Bartosza Arłukowicza i posła PO, Michała Szczerbę, nastąpiło rozstrzygnięcie ogłoszonego wcześniej konkursu „Seniorzy w Akcji”. Nagrody przypadły uniwersytetom szukającym pomysłów w międzypokoleniowych realizacjach. Na przykład w Prudniku, gdzie słuchacze reaktywowali miejskie kino, zapraszając młodzież na wspólne spotkania filmowe, w Bartoszycach, gdzie zorganizowali międzypokoleniowy klub gier i zabaw oraz Radzyniu Podlaskim, gdzie członkowie UTW wspólnie z młodzieżą nakręcili film.

w lokalnych środowiskach, który zyskuje coraz więcej zwolenników. Interesująca była wypowiedź ministra pracy i polityki społecznej o konieczności powołania wydziału do spraw problemów osób starszych, którego zadaniem byłaby koordynacja współpracy z resortami zdrowia, kultury i sportu.

Rzecznik Praw Obywatelskich, dr hab. Irena Lipowicz zasugerowała stworzenie pilotażowego programu służącego diagnozowaniu problemów osób starszych. Uczestnicy Kongresu z zainteresowaniem przyjęli wystąpienie Wiesławy Borczyk, prezes Ogólnopolskiej Federacji Stowarzyszeń Uniwersytetów Trzeciego Wieku w Nowym Sączu, która dokonała analizy porównawczej ilości tego typu placówek w poszczególnych regionach kraju.

Z przedstawionych przez prelegentkę danych wynika, że najwięcej jest ich w województwie mazo-



Od lewej stoją: Zofia Marszałek, Wiesława Schubert-Figarska, Iwona Kałaska, Janina Matak

Po przerwie, posileni dobrą kawą i wodą mineralną, powróciliśmy na salę obrad, aby przysłuchiwać się panelowi eksperckiemu, w którym zabrali głos prof. dr hab. Piotr Błędowski, prezes Polskiego Towarzystwa Gerontologicznego, senator RP Mieczysław Augustyn i Małgorzata Stanowska, prezes UTW w Lublinie. Przyznam, że szczególnie utkwił mi w pamięci ten fragment wypowiedzi, w którym prelegentka podkreśliła, że na uniwersytetach „ludzie żyją dla siebie nawzajem” oraz „że należy dbać o godność ludzi starszych, poszukujących sensu życia”. Nieobce były także słowa o konieczności przebudowania życia na emeryturze, gdyż „dłuższe życie to dar”. W końcowej części swego wystąpienia M. Satanowska nawiązała do pomysłu tworzenia tzw. rad seniorów

wieckim – 71. Ogółem uniwersytety skupiają sto tysięcy słuchaczy. Wiesława Borczyk podkreśliła rolę UTW jako animatorów działalności lokalnej, dlatego – w jej ocenie – tak ważna jest współpraca z samorządami na zasadzie partnerstwa. „Należy pracować nad komunikacją między tymi uczelniami, kontaktami z rządem” – podkreśliła. Pożegnano ją oklaskami. Osobiście najbardziej przekonała mnie w tym wystąpieniu myśl, że kształcenie ustawiczne powinno być włączone do zadań publicznych, gdyż dopiero to stworzy możliwość dofinansowania.

Na zakończenie Kongresu podsumowania dokonała jego organizatorka, Krystyna Lewkowicz. Wskazała najważniejsze cele Roku Uniwersytetów

Trzeciego Wieku, którymi w jej ocenie będą: podniesienie kształcenia ustawicznego seniorów do rangi zadania publicznego, stworzenie płaszczyzny instytucjonalnej i praktyki współpracy między uniwersytetami a rządem oraz wprowadzenie systemowych mechanizmów wspierania UTW przez państwo.

Kongres miał spełnić ważną rolę w kształtowaniu postaw wszystkich Polaków wobec seniorów i ich miejsca w społeczeństwie. To niezwykle ważne w kontekście zmian demograficznych, zachodzących obecnie w Europie. Polegają one na starzeniu się społeczeństw, na co z jednej strony ma wpływ niski przyrost naturalny, z drugiej zaś – wydłużanie się życia, dzięki osiągnięciom medycyny. Wszystko to skłania rządy państw europejskich do poszukiwania nowych rozwiązań, które wyjdą naprzeciw potrzebom starszych pokoleń. Istotną rolę mają tu do spełnienia między innymi uniwersytety trzeciego wieku, których działalność sprzyja wydłużeniu czasu aktywności intelektualnej i sprawności fizycznej seniorów.

Przeprowadzona akredytacja ujawniła, że w Kongresie wzięli udział przedstawiciele kilkudziesięciu nowych uniwersytetów - według ostatnich statystyk jest ich 385. Należy odnotować, że nowe uniwersytety powstają także za naszą wschodnią granicą. Funkcjonują one i integrują Polaków na Ukrainie, Litwie, Białorusi i Mołdawii. Kongres stał się więc okazją do zacieśnienia ich więzi z Polską, o czym mogłam się przekonać podczas nieformalnych rozmów w przerwie obrad, jak i podczas uroczystej kolacji w Pałacu Prymasowskim, kiedy w przyjaznej atmosferze przekazywaliśmy wzajemnie swoje doświadczenia.

Kongresowe obrady zakończył uroczysty koncert, który był sympatycznym akcentem po wypełnionym debatą programie merytorycznym. I chociaż zmęczenie nie pozwoliło w pełni skoncentrować się na piosenkach naszego pokolenia, to i tak opuściliśmy to miejsce z przekonaniem, że uczestniczyliśmy w ważnym i potrzebnym wydarzeniu.

Wiesława Schubert-Figarska

Seniorzy w Art-Bemie

- rozmowa z Arkadiuszem Majchrem, dyrektorem Bemowskiego Centrum Kultury



nowisku dyrektora. Od dwóch i pół roku zespół pracuje pod moim kierunkiem. Przygotowaliśmy razem bardzo bogatą ofertę zajęć, warsztatów, imprez artystycznych. Jednocześnie ciągle poszukujemy, staramy się zmieniać, rozwijać, wsłuchiwać w potrzeby mieszkańców naszej dzielnicy i na nie odpowiadać. Zdajemy sobie sprawę, że stagnacja w takiej instytucji jak centrum kultury, to początek końca.

- Uniwersytet Trzeciego Wieku Woli i Bemowa jest prawie „równolatką” Art-Bemu. Można powiedzieć, że wyrastamy z jednego pnia... Jakie były początki tej „symbiozy” i czym jest ona dzisiaj: wyzwaniem, rozczarowaniem czy inspiracją?

- Panie Dyrektorze, Bemowskie Centrum Kultury obchodziło przed rokiem pięciolecie działalności. Jak ocenilby pan te lata z perspektywy czasu?

- To były dobre lata. Lata tworzenia naszej instytucji, jej programu, wizerunku oraz lata rozwoju. Podwaliny pod obecny stan Bemowskiego Centrum Kultury położyły moje dwie poprzedniczki na sta-

- To prawda, rok akademicki 2006/2007 Uniwersytet Trzeciego Wieku rozpoczął w nowym, liczącym sobie zaledwie kilka miesięcy Bemowskim Centrum Kultury. „Przeprowadzka” Uniwersytetu z Woli okazała się – jak widać - stała i trwa już niemal sześć lat. Współpraca z tak liczną grupą ludzi, jaką skupia państwa uczelnia, jest zawsze wyzwaniem i – przynajmniej – nigdy nie była rozczarowująca. Myślę, że wszyscy życzylibyśmy sobie takiego przeży-



wania jesieni naszego życia, jak państwo, członkowie tego Uniwersytetu. Aktywnego, pełnego poszukiwań.

- Dużo mówi się ostatnio o potrzebie budowania międzypokoleniowych więzi. W jakim stopniu ośrodki kultury w tym uczestniczą? Czy jest jeszcze miejsce na poszerzenie takiego programu?

- Ośrodki kultury, ze względu na szeroki zakres działania i otwarcie na ludzi w każdym wieku, są naturalnym miejscem spotkań międzypokoleniowych. Inna sprawa to projekty, których głównym celem jest spotkanie młodzieży i osób starszych, na przykład właśnie na płaszczyźnie kultury. Tu na pewno jest jeszcze wiele do zrobienia. Wydaje się, że w ostatnich latach różnego rodzaju instytucje społeczne kładą coraz większy nacisk na szeroko pojmowany problem „bycia razem”. Jest to chyba szczególnie ważne dla młodego pokolenia, często zamkniętego we własnym środowisku, czy w świecie komputerów. Ale z pewnością inspiracje mogą być wzajemne.

- Dla wielu osób starszych dzielnicowe domy kultury, z racji ich stosunkowo bliskiego usytuowania od miejsca zamieszkania zainteresowanych, stają się coraz bardziej miejscem atrakcyjnego spędzenia czasu. W dobie rozwoju kultury masowej, komercyjności i często niewybrednej rozrywki znalezienie wartościowej oferty kulturalnej musi być trudne...

- Niekoniecznie. Takie miejsce, jak centrum kultury w sposób naturalny skupia artystów, animatorów z bardzo wielu dziedzin kultury i sztuki. Jest z czego wybierać. Odbynam wiele spotkań z ludźmi mającymi zarówno wspaniałe pomysły na różne formy aktywności dla małych dzieci, jak i na przykład

z muzykami wykształconymi klasycznie, którzy chcą prezentować publiczności sztukę wysokiej klasy. I nie chodzi tu jedynie o stereotypowo pojmowane „wieczorki poetyckie” (choć oczywiście dla poezji też jest miejsce w naszym Centrum), ale o bardzo ciekawe, ambitne i niejednokrotnie oryginalne projekty teatralne, taneczne i inne. Tylko wybierać.

- Rok 2012 został ogłoszony przez Unię Europejską Rokiem Aktywności Osób Starszych i Solidarności Międzypokoleniowej. Czy i w jakim stopniu okoliczność ta została uwzględniona w programie działalności Bemowskiego Centrum Kultury?

- W stałej ofercie Bemowskiego Centrum Kultury znajdują się zajęcia i warsztaty skierowane do ludzi starszych. Rysunek, malarstwo, ceramika, komputery, projektowanie biżuterii, chór... Co jakiś czas organizujemy także specjalnie wychodzące naprzeciw gustom starszej publiczności koncerty i spektakle. Urząd Dzielnicy Bemowo, z którym stale współpracujemy, a także Centrum Promocji Zdrowia i Edukacji Ekologicznej, organizują w naszych salach zajęcia ruchowe, gimnastykę i aerobik. Mimo tego bogactwa, nie mam uczucia przesytu, wręcz odwrotnie. Myślę, że przyszedł czas na większe projekty, może integrujące ludzi starszych z różnych dzielnic i ośrodków. Chcielibyśmy także stworzyć cykl wydarzeń artystycznych adresowanych właśnie do środowiska osób starszych, programowo „dopasowany” do jego oczekiwań i potrzeb.

- U progu nowego pięciolecia Art-Bemu, czego życzyłby pan sobie najbardziej?

- Chyba tylko tego, żeby byli państwo z nas dumni. Żeby wszyscy mieszkańcy naszej dzielnicy traktowali Bemowskie Centrum Kultury jako przyjazne miejsce – ich miejsce. Żeby każdy, kto tylko chce odnalazł tu coś dla siebie, nieważne, czy młody, czy starszy. No i oczywiście, żeby współpraca z Uniwersytetem Trzeciego Wieku przebiegała tak dobrze, jak dotychczas.

- Przyłączam się do tych życzeń. Niech się spełnią. I z tą nadzieją serdecznie dziękuję panu za rozmowę.

Rozmawiała: Elżbieta Domańska

„Młodzi najwięcej popełniają szaleństw udając starych, a starzy, kiedy pragną uchodzić za młodych.”

Feliks Chwalibóg

Wolontariusze pilnie poszukiwani

Jesteśmy coraz starsi. Statystyki nie kłamią. W Polsce liczba osób, które przekroczyły 65. rok życia to prawie 13 proc. ogółu społeczeństwa. Coraz częściej dożywamy sędziwego wieku. Zjawisko to obserwowane jest w Europie od dłuższego już czasu. Wiele się na to składa: postęp w medycynie, lepsze warunki życia, brak dziejowych kataklizmów. To niewątpliwie powody do radości. Ale ten optymistyczny obraz ma także swoją drugą stronę. Jest nią coraz większe zapotrzebowanie na pomoc i wsparcie dla ludzi starszych.

Portale internetowe ukazują skalę tych potrzeb, a nie są przecież jedynym źródłem takiej informacji. Przybywa pensjonariuszy domów pomocy społecznej, opieki paliatywnej; powstają miejsca dziennego pobytu dla seniorów, swoje usługi oferują stowarzyszenia i fundacje, organizacje charytatywne. Zakres świadczonej przez nie pomocy odpowiada najczęściej najważniejszym potrzebom o charakterze socjalnym, medycznym i prawnym. Jednocześnie do seniorów adresowane są różnego rodzaju programy służące aktywizacji tego środowiska: kursy językowe, komputerowe, wczasy i wycieczki zagraniczne, organizowane w ramach programu „Senior Travel”, oferty kulturalne i krajoznawcze. Spełniają one bardzo ważną rolę: sprzyjają zachowaniu aktywności fizycznej, psychicznej i społecznej ludzi starszych, co przeciwdziała ich izolacji, a nawet wykluczeniu z życia wspólnoty.

Ostatnie lata to także gwałtowny rozwój placówek edukacyjnych dla seniorów, jakimi są uniwersytety trzeciego wieku. W Polsce zawdzięczamy je inicjatywie doktor Haliny Szwarc, która w 1975 roku przeniosła na nasz rodzimy grunt sprawdzone, zagraniczne wzory. W ten sposób powstały pierwsze tego typu placówki w Warszawie, Opolu, Szczecinie i Łodzi, a następnie w innych miastach, co w rezultacie przyniosło znaczący wzrost zainteresowania tą inicjatywą i doprowadziło do powstania w naszym kraju około trzystu takich ośrodków. Działają one bardzo prędko w dużych aglomeracjach, chociaż od niedawna udane próby ich tworzenia podejmowane są także przez środowiska kulturotwórcze w małych miejscowościach,

czego dowodem mogą być starania kierownictwa biblioteki publicznej w Łebie. Status tych uczelni bywa różny. Działają w strukturach szkół wyższych, jako stowarzyszenia, nad którymi naukową pieczę sprawują uczelnie różnych specjalności lub podejmują działalność przy domach kultury, bibliotekach, domach dziennego pobytu oraz domach pomocy społecznej.

Podstawą działalności uniwersytetów trzeciego wieku jest wolontariat, którego zasady zostały określone w ustawie z dnia 24 kwietnia 2003 r. O działalności pożytku publicznego i wolontariacie. Przypomnienie istoty wolontariatu, z uwagi na jego długoletnią tradycję, byłoby zapewne nadużyciem. Wystarczy podkreślić, że swoje istnienie zawdzięcza on świadomemu, dobrowolnemu zaangażowaniu ludzi, którzy nie wahają się nieść pomoc potrzebującym oraz angażować w prace rozmaitych organizacji pozarządowych, nie pobierając z tego tytułu wynagrodzenia. Taka postawa zasługuje nie tylko na szacunek i uznanie. Jest także godnym naśladowania przykładem prospołecznych zachowań, będących punktem wyjścia dla społeczeństwa obywatelskiego. Przykładem, za którym stoją potrzeby: bycia użytecznym, budowania społecznych więzi i dawania wyrazu swojej solidarności z konkretną osobą, grupą osób czy środowiskiem.



Warto zaznaczyć, że brak gratyfikacji bywa najczęściej rekompensowany osobistą satysfakcją wolontariusza z pełnionej misji, poczuciem sensu, a nierzadko także zdobyciem dodatkowej umiejętności lub nawiązaniem kontaktów. Jak widać, korzyści materialne są w tym wypadku zastąpione innymi, wyższymi dobrami, w imię zasady „bardziej być, niż mieć”. Tak brzmiące credo było, jest i zapewne będzie motywacją dla tysięcy wolontariuszy na całym świecie. I oby było jak najdłużej, gdyż skala wyzwań, przed którymi stoi ludzkość stale rośnie. Głód, epidemie, susza, kataklizmy – wszystko to sprawia, że zapotrzebowanie na ludzi dobrej woli nie maleje. W takich wypadkach solidarność ludzka nie zna granic i wystawia sobie najlepsze świadectwo. Są to przykłady ekstremalne, wykraczające poza granice, a zatem wymagające nadzwyczajnych przygotowań, środków, specjalistycznego sprzętu oraz kwalifikacji.

Tymczasem codzienność niesie ze sobą najczęściej mniej skomplikowane wyzwania. Wystarczy zaofiarować komuś zrobienie zakupów, wyjście na spacer, posprzątanie mieszkania, dotrzymanie towarzystwa w drodze na pocztę czy do banku. W każdym z tych przypadków ważne jest, by przyświecała temu chęć zrobienia czegoś dobrego. Od siły naszej motywacji zależy bowiem stopień zaangażowania i efekt każdej pracy na rzecz wspomaganych osób. Od tych dwóch czynników zależy w dużej mierze przyszłość każdego wolontariatu, niezależnie od stopnia jego instytucjonalizowania. Nawet najlepsza podstawa prawna będzie jedynie pustym zapisem, gdy nie zostanie wypełniona treścią konkretnej, społecznej aktywności. Tylko zapał i trud wolontariuszy decydują o powodzeniu każdej inicjatywy. Bez nich realizacja, choćby najszczytniejszych celów, nie jest możliwa. Warto mieć tego świadomość, gdy podejmuje się decyzję o przynależności do organizacji pozarządowych – fundacji, towarzystw czy stowarzyszeń. Dlatego przed złożeniem takiej deklaracji, nie bez sensu byłoby siebie zapytać, czego się po niej spodziewamy, na co liczymy i co możemy sami zaoferować? A także, czy obowiązki wynikające ze złożonej deklaracji nie kolidują przypadkiem z naszym dotychczasowym harmonogramem? Szczera odpowiedź zaoszczędzi rozczarowań, niepotrzebnego stresu i kolejnego zawodu, że nie o taki rodzaj aktywności nam chodzi. Zawsze pozostaje kwestia wyboru – świadomego wyboru, od którego zależy poczucie solidarności w grupie i zadowolenie z wykonywanych zadań.

Można się zastanawiać, dlaczego obecność wolontariatu w Polsce jest mniej powszechna, niż w krajach zachodnich. Liczy niewiele ponad 11 proc., czyli około 4 mln członków. Niewątpliwie miały na to wpływ uwarunkowania polityczne i społeczne oraz wynikające z nich ograniczenia, jakich przez dziesięciolecia doświadczały kraje Europy Środkowo-Wschodniej. Dzisiaj, mając za sobą lata transformacji ustrojowej, zmian gospodarczych i ośmioletni staż członka Unii Europejskiej, musimy sprostać także temu wyzwaniu. Pokonać dotychczasowe uprzedzenia, brak wiary we własne możliwości, a niekiedy także zwykłe wygodnictwo. Wolontariat jest najlepszą drogą, by poczuć się potrzebnym i znaleźć na nowo swoje miejsce.

Taką szansę dają uniwersytety trzeciego wieku. Ich stały rozwój i powodzenie, jakim się cieszą wśród ludzi starszych, świadczą o pozytywnej roli, jaką pełnią w społeczeństwie. Wychodzą naprzeciw potrzebom i aspiracjom dzisiejszych 65-latków oraz ich starszych koleżanek i kolegów. Dzięki nim przedstawiciele starszego pokolenia nie czują się outsiderami,

mają oparcie w społeczności, z którą mogą dzielić zainteresowania, pasje twórcze, rozwijać własne talenty albo przyswajać nową wiedzę, zgodnie z wymogami współczesności. Przynależność do UTW pozwala także sprawdzić własne umiejętności w zarządzaniu tą placówką, świadczeniu pracy na rzecz jej rozwoju poprzez wykonywanie rozmaitych zadań. Ta forma aktywności wydaje się być – jak dotąd – niezbyt licznie reprezentowana wśród słuchaczy, co może skłaniać w przyszłości do zastanowienia się nad sposobami pozyskiwania kandydatów w szeregi uczelni, tym bardziej że liczba stowarzyszonych z każdym rokiem ulega wielokrotnieniu. Problemem, przed którym staną UTW to także planowane podwyższenie wieku emerytalnego i zrównanie praw kobiet i mężczyzn w tym zakresie. Nie można wykluczyć, że zmiana ta będzie miała także wpływ na przyszłe oferty programowe tych uczelni oraz ich status, a nawet sposób zarządzania tymi placówkami. Ale to sprawa do szerszej dyskusji, którą z pewnością podejmą różne gremia na szerokich forach społecznych, publicystycznych i parlamentarnych.

Problemy ludzi starszych stają się coraz bardziej problemem społecznym w całej Unii Europejskiej. Parlament Europejski, doceniając znaczenie stale wzrastającej populacji osób w wieku senioralnym, ogłosił rok 2012 Europejskim Rokiem Aktywności Osób Starszych i Solidarności Międzypokoleniowej.

To bardzo cenna inicjatywa, której celem jest zachęcenie władz krajów członkowskich, pracodawców i różnych organizacji społecznych i zawodowych do działań na rzecz promowania i wspierania rozwoju i aktywności osób starszych i solidarności między pokoleniami. Biorąc pod uwagę, że rok ubiegły był ogłoszony przez Komisję Europejską Międzynarodowym Rokiem Wolontariatu i Aktywności Obywatelskiej, warto połączyć te dwie inicjatywy. Ukazują one wyraźnie, że rozwój i postęp w społeczeństwach dokonują się w drodze współpracy i wzajemnej pomocy, a nie wykluczenia i marginalizacji. Uświadamiają, że wiedza i doświadczenie są wartością samą w sobie bez względu na wiek, a aktywność umysłowa i sprawność fizyczna pozwalają cieszyć się życiem do późnej starości. Podobnych przykładów można znaleźć wiele. Błędem byłoby przejść obok nich obojętnie.

Elżbieta Domańska

„Świat staje się piękny w wymiarach serca.”

Nasz kalejdoskop

Rok akademicki 2011/12 obfitował w wiele interesujących i godnych zapamiętania wydarzeń. Uczestnicząc w nich, mieliśmy okazję spotkać wybitne i znane postaci ze świata nauki i kultury, poszerzyć naszą wiedzę o świecie, poznać życie i dzieło wielkich ludzi, obejrzeć wystawy najwybitniejszych przedstawicieli malarstwa światowego, podziwiać zabytki polskiej architektury, zachwycić się urodą polskiego krajobrazu. Oprócz wykładów i seminariów mogliśmy także uczestniczyć w zajęciach warsztatowych, spotkaniach integracyjnych i projekcjach filmowych oraz koncertach, wernisażach i recitalach. Niektóre z tych wydarzeń znalazły się w obiektywie naszych reporterów...



Zdjęcie 1. Nasz „Gaudeamus” zabrzmiał 11 października... Wykład inauguracyjny poświęcony pierwszym polskim noblistom i ich epoce, wygłosił profesor Henryk Samsonowicz. Temat wykładu był nawiązaniem do obchodzonej w 2011 roku setnej rocznicy przyznania Nagrody Nobla Marii Skłodowskiej-Curie.

Zdjęcie 2. Jako mieszkańcy Warszawy z zainteresowaniem wysłuchaliśmy wykładu pani Ewy Andrzejewskiej o wielkim prezydencie Stefanie Starzyńskim i jego niezłomnej, bohaterskiej postawie we wrześniu 1939 roku.

Zdjęcie 3. Obchody rocznicowe święta Niepodległości są zawsze okazją do refleksji i przypomnienia ludzi związanych z walką o wolną Polskę. Im właśnie poświęcił swój wykład pułkownik Tadeusz Haduch z Wojskowej Akademii Technicznej.



Zdjęcie 4. Niezwykle interesujące, barwne spotkanie z kobietami Czarnej Afryki mieliśmy do zawdzięczenia pani Jolancie Koziorowskiej, etnografce, afrykanistce i podróżniczce w jednej osobie. Trudno było się rozstać...

Zdjęcie 5. Niezwykle interesujący, bogato ilustrowany zdjęciami wykład na temat Bożego Narodzenia wygłosił pan Daniel Artymowski, kustosz Zamku Królewskiego w Warszawie.

Zdjęcie 6. Rok 2012 rozpoczęliśmy od spotkania ze Stanisławem Mikulskim. Prowadzony „na żywo” wywiad pozwolił nam lepiej poznać filmowy i teatralny życiorys znanego i popularnego aktora.



Zdjęcie 7. Czemu i komu zawdzięczamy karnawał? O tym, jak odległe to czasy i jak to „ongiś bywało” - opowiedziała nam pani kustosz Jadwiga Migdał.

Zdjęcie 8. Ekspozycja obrazu Tycjana w Zamku Królewskim wzbudziła zainteresowanie wielu słuchaczy. Byliśmy zachwyceni...

Zdjęcie 9. Wycieczka do Łodzi dostarczyła wielu wspaniałych wrażeń. Byliśmy zauroczeni pięknem łódzkiej secesji i rewitalizacją obiektów dawnej, przemysłowej architektury.



Zdjęcie 10. Film polski od wielu lat ma na swoim koncie wiele sukcesów krajowych i zagranicznych. O tym, a także o ikonach polskiego kina, opowiedział nam jego wybitny znawca, redaktor Zdzisław Pietrasik.

Zdjęcie 11. W Muzeum Marii Skłodowskiej-Curie, przy ul. Freta w Warszawie, uwaga zwiedzających skupiła się na bogatej galerii zdjęć wielkiej uczzonej i jej rodziny oraz eksponatach z wyposażenia mieszkania i laboratorium.

Zdjęcie 12. Spotkania z wizażystką Sylwią Werner i kosmetyczką Olgą Szywiół to dla pań propozycje nie do odrzucenia...



Zdjęcie 13. Zorganizowane w klubie WAT spotkanie integracyjne było okazją do poznania nowo przyjętych słuchaczy UTW, a także dobrej zabawy przy muzyce lekkiej, łatwej i przyjemnej...

Zdjęcie 14. Wizyta w Biurze Informacyjnym Parlamentu Europejskiego przy ul. Jasnej w Warszawie dostarczyła dodatkowej wiedzy i wielu pozytywnych emocji.

Zdjęcie 15. Na wernisażu i koncercie zespołu UTW „Zacisze” nie brakowało zwiedzających i słuchaczy.



Zdjęcie 16. Białowieża w zimie? Czemu nie? Tutaj zawsze jest pięknie!

Zdjęcie 17. Wycieczka do warszawskich Filtrów przerosła nasze oczekiwania. Nie było zawiedzionych, a dzieło Starynkiewicza i Lindley’a wzbudziło podziw.

Zdjęcie 18. Jarmark świąteczny – trudno się oprzeć...

Zdjęcia: Barbara Makowska-Kowalczyk, Leonard Kiszko
Komentarz: EIDo

Komputer dla seniora: Bezpieczny Internet



Za oficjalny początek polskiego Internetu uznawany jest dzień 17 sierpnia 1991 r. Ponad dwadzieścia lat temu wymieniono pierwsze pakiety pomiędzy Polską a światem zewnętrznym. Od tego czasu kraj nasz stopniowo realizował program, którego celem było objęcie siecią połączeń internetowych instytucji, urzędów, wszystkich placówek użyteczności publicznej oraz społeczeństwa. W rezultacie tych działań Internet trafil do większości polskich domów.

Prowadząc kursy komputerowe dla słuchaczy Uniwersytetu Trzeciego Wieku, widzę, jak ogromnym zainteresowaniem cieszy się tematyka związana ze sprawnym i bezpiecznym posługiwaniem się Internetem. Jest to w dużej mierze wymuszone potrzebą bycia „na czasie”, chęcią szybkiego otrzymania informacji niezbędnych w życiu codziennym.

Pierwszym podstawowym problemem, z którym zwykle borykają się słuchacze kursów jest wybranie oferty *providera* (dostawca usługi internetowej, czyli firma oferująca usługę dostępu do sieci Internet). Ważne, byśmy nie ulegali zauroczeniu głosem osoby, która właśnie do nas dzwoni i proponuje „najlepszą na świecie” ofertę. **Zanim podejmiemy decyzję, należy porównać kilka propozycji, przeczytać dokładnie warunki proponowane przez providera.** Często umowa, która wydaje się najkorzystniejszą, jest przewidziana na bardzo długi okres czasu (np. 3 lata). Jest to niebezpieczne, za rok bowiem może okazać się, że dostawcy proponują niższe ceny, wyższe prędkości. Dlatego przed ostatecznym zakupem, warto skonsultować swój wybór z zaprzyjaźnionym informatykiem.

Kiedy już mamy zainstalowany Internet, zastanawiamy się, czy możemy z niego korzystać bez zagrożenia dla naszego komputera oraz danych, które w nim posiadamy? **I tu warto pamiętać, że Internet jest bezpieczny i nie stanowi dla nas zagrożenia. Musimy jedynie przestrzegać kilku podstawowych zasad. Pierwszą jest posiadanie aktualnego oprogramowania antywirusowego.** Najlepiej, gdyby było to oprogramowanie licencjonowane (zakup dobrego antywirusa to wydatek rzędu 150-200 zł rocznie). Pojawiają się oferty oprogramowania za tę cenę, na np. trzy stanowiska komputerowe. Jeśli

w domu mamy tylko jeden komputer, możemy dokonać zakupu wspólnie z rodziną lub znajomymi. Jeśli kwota wymieniona powyżej przekracza nasze możliwości finansowe, **powinniśmy pomyśleć o oprogramowaniu antywirusowym bezpłatnym, które znajdziemy w sieci.** Na przykład bezpłatny Avast również pomoże nam walczyć z zagrożeniami. W sieci znajdziemy dużo oprogramowania, które jest *freeware* (bezpłatne) i pozwala zaoszczędzić pieniądze, które musielibyśmy wydać na programy płatne.

W czasie prowadzonych zajęć pokazuję słuchaczom, z jakich stron www mogą bezpiecznie pobrać programy komputerowe. **I tu pragnę zwrócić uwagę stronę www.dobreprogramy.pl, na której znajdziemy wiele interesujących, bezpłatnych programów.** Także strony producentów są bezpieczne, na przykład komunikator Skype ściągamy na komputer ze strony skype.com. Przykładem złej strony jest pobieraczek.pl. Pomagałem znajomej wybrnąć z opresji, kiedy jej dziecko zalogowało się jako mama, podało dane adresowe, ściągnęło gierkę i zapomniało o serwisie. Po kilku miesiącach kobieta otrzymała wezwanie przedsądowe. Akceptując regulamin niby „darmowej strony”, okazało się, że można było z niej bezpłatnie korzystać tylko przez 10 dni. Potem należało się wylogować. Jeśli ktoś tego nie zrobił, naraził się na wysoką karę pieniężną.

Podczas „ściągania” programów zwykle pojawia się komunikat przeglądarki internetowej, że to, co ściągamy może okazać się niebezpieczne dla komputera. Również z opisanych powyżej pozytywnych stron. Wtedy słuchacze kursów często rezygnują z zainstalowania programu. Jest to działanie niewłaściwe. W ten sposób pozbawiają się możliwości korzystania



z naprawdę dobrych programów. Zakupione oprogramowanie na płycie CD lub DVD ma w swojej licencji klauzulę, że producent nie ponosi odpowiedzialności za to, co stanie się z komputerem po zainstalowaniu programu przez użytkownika. W takim razie nie powinniśmy w ogóle korzystać z komputera.

Część oprogramowania zainstalowanego (nawet w nowym, odebranym ze sklepu komputerze) wymaga uaktualnienia. Przykładem jest program (wtyczka) Adobe Flash Player, bez którego większość przeglądarek internetowych nie chce wyświetlać stron www. **Takie aktualizacje musimy zainstalować!** Systemy Windows posiadają tzw. aktualizację systemu. Pobierane są łatki na dziury w systemie. **Chroni to nasz komputer przed wieloma niebezpieczeństwami. Jeśli na zakończenie naszej pracy, podczas wyłączania systemu wyświetli się komunikat „Nie wyłączaj zasilania, komputer wyłączy się sam”, pozwólmy na wykonanie tych czynności.**

Dla wielu osób korzystających z Internetu problemem jest ochrona danych osobowych. Często zmuszeni jesteśmy wypełniać formularze z danymi. Niektórzy obawiają się podania tych informacji. **Tymczasem dane niezbędne do założenia skrzynki pocztowej gmail.com nie stanowią zagrożenia dla jej posiadacza.** Bo czy podanie imienia i nazwiska, płci może czymś zagrażać? Czy nasza data urodzenia jest potrzebna firmie? Tak, gdyż jest to weryfikacja tego, że jesteśmy pełnoletni. A nasz numer telefonu? Przecież przedstawiciele firmy będą do nas dzwonić, by proponować różne zakupy, albo wysyłać oferty esemesowe! Tu odpowiedź daje życie. Co będzie, gdy ktoś zapomni hasła, które ustalił przy zakładaniu konta pocztowego? Nie mamy wtedy możliwości za-

dzwonienia do firmy i poproszenia o odblokowanie konta! Staje się ono bezużyteczne. A co, jeśli mieliśmy na nim ważne maile od rodziny, znajomych?! **To, że podczas zakładania konta został podany numer telefonu komórkowego, pozwala na włączenie usługi odblokowania konta.** Jego właściciel otrzyma esemesem tymczasowy kod, który po wpisaniu do komputera pozwoli na wejście do skrzynki pocztowej i zmianę hasła.

Odrębnym zagadnieniem jest bezpieczne korzystanie z zakupów internetowych. Popularne Allegro kilka lat temu nie ustrzegło się błędów i oszuści naciągali grupę kupujących, kradnąc ich pieniądze. **Podstawową zasadą jest niepodawanie swoich pełnych danych: adresu zamieszkania, numeru karty bankowej, PIN-u do karty!** Możemy przecież zamówić towar z opcją zapłaty przy odbiorze. A że o kilka złotych drożej? No cóż, ale o ile to sposób pewniejszy!

Jeśli spełnimy podstawowe wymogi dotyczące bezpiecznej pracy z Internetem, możemy zasiąść wygodnie przed komputerem i przerazić się tym, co tam znajdziemy! Epatowani różnorodną informacją, często nie mającą nic wspólnego z rzeczywistością, staniemy przed problemem wyboru właściwych treści. Tutaj będziemy potrzebowali trochę czasu na nauczenie się korzystania z wyszukiwarek internetowych, trochę mądrości życiowej, by oddzielić ziarna od plew, i okaże się, że bez komputera już nie potrafimy się obejść!

Dariusz Cybulski

„Starzy ludzie cierpią na mniej chorób niż młodzi, ale za to te nigdy ich nie opuszczają.”

Hipokrates

„Nie narzekaj na to, że się starzejesz – nie wszystkim przyznano ten przywilej.”

Jo Amis

„Żyć długo chcą wszyscy, ale nikt nie chce być starym.”

Johann Nestroy

„Wszyscy chcemy dożyć starości i wszyscy zaprzeczamy, że już nadeszła.”

Francisco de Quevedo

„Starość przychodzi nieproszona i jest kłopotliwym podarunkiem.”

Feliks Feldheim

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

Feliks Chwalibóg

W zimie potrzebne jest ciepłe okrycie, w starości – brak zmartwień.

Sokrates

„Młodość sądzi, starość rozgrzesza.”

Sylwia Carmen

Lekarz radzi: Gdy serce boli

Serce stanowi centralną część układu krwionośnego człowieka, pompując krew do wszystkich jego narządów. Pracując średnio 70 razy na minutę, wykonuje około 100 tysięcy uderzeń dziennie, a 35 milionów w ciągu jednego roku. Tak zapracowany mięsień, aby spełniać prawidłowo swoje funkcje, wymaga odpowiedniego zaopatrzenia w krew, która dostarcza niezbędne do skurczu składniki energetyczne. Mięsień sercowy pozbawiony tych składników zaczyna szybko obumierać. Wtedy zaczyna się ból...



Objawy

Krew odżywiająca serce jest doprowadzana poprzez system naczyń wieńcowych. Pod wpływem wielu niekorzystnych czynników, takich jak nadmiar cholesterolu, zbyt wysoki poziom cukru i palenie papierosów, rozpoczyna się w ścianie tych naczyń proces chorobowy – miażdżyca naczyń wieńcowych, powodująca narastanie wewnątrz naczyń blaszki miażdżycowej, zmniejszającej ilość krwi przedostającej się do mięśnia.

Zdarza się, że blaszka miażdżycowa pęka, a na jej powierzchni pojawia się skrzepina całkowicie zamykająca przepływ przez naczynie wieńcowe. Zarówno ciasne zwężenie w naczyniu, jak i pęknięcie blaszki miażdżycowej powoduje obumieranie komórek mięśniowych, czyli zawał mięśnia serca, który nieleczone może w ciągu kilku godzin spowodować zgon. Dlatego tak ważne jest w tym przypadku szybkie wezwanie pomocy oraz leczenie. Nie wolno lekceważyć najważniejszego objawu, który może świadczyć o zawałach, jakim jest BÓL. Może on się objawiać w różny sposób:

- Typowo – w klatce piersiowej, za mostkiem. Może promieniować, najczęściej do barku i lewej kończyny górnej, do żuchwy, ale także do nadbrzusza, pleców.

- Często jako bardzo silny, rozległy, o charakterze ucisku, gniecenia, pieczenia.

- W przypadku osób w podeszłym wieku lub chorych na cukrzycę, zawał może przebiegać bez bólu lub jedynie z uczuciem duszności, zmęczenia, bólem brzucha i nudnościami.

Leczenie

Metodą leczenia zawału serca jest angioplastyka naczyń wieńcowych, którą poprzedza koronarografia. Jest to badanie przeprowadzane w miejscowym znieczuleniu, podczas którego przez tętnicę promieniową (w okolicy nadgarstka lub udową (w pachwinie) wprowadza się cienki cewnik, doprowadza go do ujść tętnic wieńcowych i podaje kontrast, w celu zobrazowania światła naczyń wieńcowych. W przypadku stwierdzenia zwężenia lub zamknięcia tych naczyń, wykonuje się angioplastykę, co polega na poszerzeniu zwężonego lub zamkniętego odcinka naczynia, przywracając w nim prawidłowy przepływ. Im krótszy czas od wystąpienia bólu do wdrożenia leczenia, tym większa szansa na przywrócenie prawidłowego przepływu w naczyniu oraz prawidłową funkcję skurczową serca u chorego.

W przypadku wystąpienia dolegliwości bólowych w klatce piersiowej lub duszności, związanych z wysiłkiem, należy jak najszybciej szukać pomocy lekarskiej - wezwać pogotowie (999 lub 112).

Zapobieganie

Istnieje wiele sposobów, które mogą zmniejszyć ryzyko wystąpienia zawału. Niektóre z nich mają związek ze zmianą trybu życia, nawyków żywieniowych, zadbaniem o okresowe wykonanie podstawowych badań:

- Żywność – ograniczanie tłuszczów, zwłaszcza nienasyconych oraz cukrów prostych w diecie. Unikanie tłustych mięs i żywności przetworzonej (w puszkach), białego pieczywa. Do diety należy wprowadzić jak najwięcej warzyw, a mięso wieprzowe i wołowe zastąpić drobiem i rybami. Słodycze i ciasta powinny zniknąć z jadłospisu!

- Kontrola lipidogramu i glikemii – laboratoryjne oznaczanie wartości cholesterolu oraz poziomu cukru we krwi pomagają w kontroli czynników ryzyka.

- Aktywność – ruch to zdrowie, ale wysiłek nie powinien być zbyt obciążający. Najlepiej zacząć od regularnych spacerów.

- Bezwzględne zaprzestanie palenia – tzw. popalanie po kilka papierosów dziennie, to także palenie. Zanim sięgniemy po papierosa, warto pamiętać, że stanowi on jeden z najpoważniejszych czynników ryzyka wystąpienia zawału!

Nie lekceważmy tych zaleceń, gdyż dbanie o zdrowie jest zawsze najlepszą inwestycją.

Bartosz Rymuza
student V roku I Wydziału Lekarskiego,
Warszawski Uniwersytet Medyczny



Rozmowy pokoleń: Dzieci o starszych, starsi o dzieciach

Spisane tutaj historyjki są prawdziwe. Zdarzyły się przed wielu laty lub całkiem niedawno. Nie ma to jednak żadnego znaczenia, gdyż wszystko, co wywołuje uśmiech nie podlega biegowi czasu.



Podczas jednego z rodzinnych zjazdów pewna babcia postanowiła opowiedzieć o swojej młodości i majątku, w którym mieszkała przed wojną. Opowiadała o samochodzie i szoferze, który jeździł zawsze szybciej niż powinien.

- To była wspaniała limuzyna – wspominała wzruszona starsza pani.

- A wie babcia, ile to było koni? – zapytał nagle wnuczek, miłośnik motoryzacji.

- O, koni było u nas bardzo dużo i wszystkie rasowe! – odpowiedziała babcia.

Pewni starsi już małżonkowie wobec braku wspólnych zainteresowań, spędzali większość wolnego czasu w milczeniu. Żona jednak postanowiła przełamać impas i udała się do lekarza po poradę. Specja-

lista poradził jej, by koniecznie znalazła sobie jakieś zajęcie.

Po powrocie do domu przedstawiła diagnozę mężowi i zdecydowała, że odnowi mocno już zaniedbaną kuchnię. Mąż dla świętego spokoju wyraził zgodę. Gdy po dwóch tygodniach wręczyła mu rachunek za wykonaną pracę, skomentował to jednym zdaniem:

- Jutro rano zadzwonisz do lekarza i powiesz mu, że terapia jest już zakończona.

Mała Marysia bawiła się ze swoją nieco starszą kuzynką w dom. Kazała jej być mamą, więc wyznaczyła konkretne prace: gotowanie, sprząatanie i opiekę nad pluszowym misiem. Mama kuzynki, obserwując zabawę dziewczynek, zapytała Marysię:

- A ty czemu nic nie robisz?

- Ja jestem tatą – odpowiedziała Marysia.

W pewnym warszawskim przedszkolu pani opiekująca się grupą starszaków zaproponowała, by dzieci z okazji Dnia Dziadka namalowały swoich dziadziusiów. Maluchy z ochotą wzięły się do pracy i po jakimś czasie białe kartki papieru wypełniły się kolorowymi wizerunkami. Pani podchodziła do każdego dziecka, by ocenić wykonaną pracę. Gdy podeszła do Jasia, okazało się, że postać jego dziadka jest bez głowy. Pani bardzo się zdziwiła:

- Dlaczego twój dziadziuś nie ma głowy? – spytała.

- Bo ja nie mam łysej kredki – odpowiedział mocno przejęty Jaś.

Wybrała: ElDo

Nasza sonda: Co nas cieszy, co nas zasmuca?

Pod tym tytułem rozpoczynamy publikowanie opinii, refleksji i uwag słuchaczy UTW Woli i Bemowa na różne tematy. Czynimy to, by mieli państwo okazję wypowiedzieć się o wszystkim, co Ich interesuje, zachwyca, ale także denerwuje, zadziwia i śmieszy. W ten sposób mamy szansę lepiej się poznać, zrozumieć i zacieśnić wzajemne więzi. Liczymy na państwa aktywność i zapraszamy do współpracy w każdym, kolejnym numerze Biuletynu.



Zawsze najlepiej czułam się w towarzystwie swoich rówieśników. Pięćdziesiąt lat temu skończyłam edukację na mojej uczelni. Z gromady ponad dwustu maturzystów w kolejce po dyplom ustawiło się około sześćdziesięciu młodych magistrów inżynierów. Wkrótce rozbiegliśmy się po kraju z ogromnym zapalem do pracy.

Po dziesięciu latach, ktoś rzucił hasło: Zróbmy spotkanie! Udało się znakomicie. Rozmowom nie było końca. Tematów nie brakowało: sukcesy zawodowe, rodzinne, kto się ożenił, kto rozwiódł, kto awansował (i na jaki szczebel), kto dalej ambitnie studiuje, robiąc doktorat, kto zdobył patenty... To było ożywcze spotkanie. Choć na studiach wcale nie byliśmy wyjątkowym rokiem w sensie towarzyskim, uświadomiliśmy sobie, jak bardzo jesteśmy sobie bliscy, potrzebni i pomocni.

Te spotkania trwają do dzisiaj. Aż nie do wiary! Jest nas ciągle kilkadziesiąt osób, w tym sześciu profesorów, dwóch byłych dziekanów, kilkunastu dok-

torów i wielu właścicieli patentów. Po każdym takim spotkaniu płaczą się w głowie stare i nowe myśli, wspomnienia. Czujemy się znów studentami, wspominając siebie z dawnych lat. Bardzo mnie cieszą te zjazdy. Żyję nimi na długo przed rozpoczęciem i długo po ich zakończeniu.

Co mnie jeszcze cieszy? Oczywiście – moje wnuki. Są już „odchowane”. Student i trzy panny w szkołach ponadpodstawowych są – jak wszystkie na świecie wnuki – wspaniałe. Ambitne, inteligentne, wielojęzyczne, nierozłączne z nowoczesnymi środkami przekazu, żądne korzystania z najnowocześniejszych osiągnięć techniki, zachłanne na kulturę, ruch i przeróżne, własne pasje. Kochają podróże, i mimo młodego wieku, zdążyli na własne oczy zobaczyć już wiele cudów świata. A babcia? Babcia nigdy nie marzyła o tym, by mogli wieść takie życie. Tylko coraz mniej mamy czasu na jego wspólne spędzenie...

W poszukiwaniu „zamiennika” tych kontaktów, wstąpiłam do Uniwersytetu Trzeciego Wieku. Tu pilnie uczęszczam na wykłady i warsztaty. Chłonę na nich wiedzę z różnych dziedzin. Spotykam życzliwe koleżanki, częściej bywam w operze, teatrze, kinie.

Z moimi wnukami znajdujemy chwilę czasu na rozmowy telefoniczne. Zwykle pytają, co było na zajęciach? Cieszy mnie, że mogę podzielić się z nimi jak „rówieśnica” nowo zdobytą wiedzą.

A co mnie martwi? Ciężka choroba mojego męża.

Danuta Zboińska

„Aby wolniej się starzeć, trzeba przechodzić nad tym do porządku dziennego.”

Kazimierz Chyła

„Starość we wszystko wierzy. Wiek średni we wszystko wątpi. Młodość wszystko wie.”

Oscar Wilde

„Starość posiada te same apetyty, co młodość, tylko nie te same zęby.”

Magdalena Samozwaniec

„Ten kto ma pogodne i spokojne usposobienie, łatwiej przyjmuje starość.”

Platon

„Starość spogląda na świat przez pryzmat rozsądku, a nie uczucia.”

Mikołaj Gogol

„Starość to radość, bo jest już wolna od udręki rozczarowań.”

Feliks Dolatowski

Kulinaria: Na zielono



Zupa z cykorii

Składniki: 1½ wywaru warzywnego, 3 duże cykorie, 1 mały por, 1 ząbek czosnku, ½ szklanki śmietany 18 proc., sól, pieprz, 1 łyżka posiekanego koperku.

Przygotowanie: Podzieloną na liście cykorie, umyć, osuszyć i pokroić w wąskie paski. Dobrze umyty i osuszony por pokroić w plasterki. Do gotującego się wywaru warzywnego dodać cykorię, por i drobno posiekany czosnek. Doprawić do smaku solą i pieprzem, gotować ok. 15 minut na małym ogniu pod przykryciem. Po tym czasie zdjąć garnek z ognia, zupę lekko ostudzić, zmiksować. Zaprawić śmietaną, posypać koperkiem. Podawać z grzankami czosnkowymi lub groszkiem ptysowym.



Salatka szpinakowa z łososiem

Składniki: 30 dag świeżego szpinaku, 20 dag plasterków wędzonego łososa, grejpfrut, czerwona cebula. Na sos: 6 łyżek oliwy, 3 łyżki białego wytrawnego wina, 2 łyżki soku z cytryny, łyżeczka musztardy, szalotka, 2 ząbki czosnku, 1 łyżka posiekanej natki, szczypta cukru, sól i pieprz.

Przygotowanie: Musztardę połączyć z białym winem, sokiem z cytryny, szczyptą cukru, soli oraz pieprzu. Dodać oliwę, cały czas mieszając. Dodać posiekaną szalotkę, posiekaną natkę oraz przeciśnięty przez prasę czosnek. Odstawić na krótko, by nabrało smaku. W tym czasie obrać, oczyścić z białej warstwy grejpfrut, miąższ pokroić w cząstki. Szpinak wypłukać, przebrać, zostawiając młode listki, łodyżki odciąć (duże, ciemnozielone liście odrzucić). Na odsączonym szpinaku ułożyć piórka cebuli oraz cząstki grejpfruta. Lekko wymieszać. Na wierzchu

sałatki ułożyć zwinięte w ruloniki plastry łososa. Polać wcześniej przygotowanym sosem i po krótkiej chwili podać do stołu.



Salatka z cykorii

Składniki: 2 duże cykorie, ½ szklanki średnio posiekanych orzechów włoskich, 1 puszka mandarynek, 2 łyżki oliwy, 1 łyżeczka soku z cytryny, 1 łyżeczka posiekanej kolendry, sól, pieprz i cukier do smaku.

Przygotowanie: Cykorię umyć, osuszyć, usunąć głąb. Liście pokroić w grube paski. Mandarynki wyjąć z puszki i połączyć z cykorią. Dodać orzechy, oliwę, sok z cytryny, doprawić solą i pieprzem oraz odrobiną cukru. Wszystko wymieszać i posypać kolendrą. Świetny dodatek do pieczonego schabu lub panierowanej piersi kurczaka.



Koktajl warzywny

Składniki: 1 średni ogórek, 2 lodygi selera naciowego, ½ strąka zielonej papryki, 1 łyżka posiekanej natki pietruszki, 1 szklanka wody mineralnej lub jogurtu, sól, pieprz.

Przygotowanie: Ogórek umyć, obrać i pokroić na części. Paprykę oczyścić z gniazd nasiennych, pokroić na małe części. Seler umyć, osuszyć, lodygi podzielić na kawałki. Tak przygotowane warzywa włożyć do miksera, dodać sól, pieprz, natkę i zmiksować razem z wodą mineralną lub jogurtem. Podawać zaraz po przelaniu do szklanek. Smaczne i zasobne w potrzebne witaminy. Warto spróbować!

Wybrała: EIdo

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: 350 egz.

Redakcja zastrzega sobie prawo do skracania materiałów.

Projekt współfinansuje



MIASTO
STOŁECZNE
WARSZAWA



