



NASZ WIEK

nr 16/2017
www.utw.waw.pl

BEZPŁATNE PISMO UNIWERSYTETU TRZECIEGO WIEKU WOLI I BEMOWA W WARSZAWIE



W NUMERZE:

- Maria Skłodowska-Curie
- Z wizytą u Świętego Mikołaja
- Piękna nasza Polska cała

Wydawnictwo zrealizowane dzięki dofinansowaniu ze środków m.st. Warszawy

Spis treści:

- Mija kolejny rok... – str. 3
- Maria Skłodowska-Curie – w 150. rocznicę urodzin – str. 4
- Z wizytą u Świętego Mikołaja – str. 6
- Wiersze: Spóźniona miłość do, Do matki w Wigilię Bożego Narodzenia – str. 9
- Złote myśli Konfucjusza – str. 9
- Moje zainteresowanie decoupage'em – str. 10
- Piękna nasza Polska cała – str. 12
- Senior w budżecie partycypacyjnym – str. 15
- Nasza kronika – str. 18
- Świąteczne przepisy – str. 19



Nasze okładki:

- Bombka zdobiona przez Bożennę Grabczan
- Warszawskie iluminacje

Od Redakcji

Szanowni Państwo, Drodzy Słuchacze i Słuchaczki Uniwersytetu Trzeciego Wieku Woli i Bemowa!

Poprzedni numer Biuletynu był ostatnim redagowanym przez kol. Elżbietę Domańską, która zrezygnowała z dalszej pracy w naszym czasopiśmie. Dziękujemy Pani Eli za dotychczasową pracę i mamy nadzieję na współpracę przy redakcji kolejnych numerów.

Obecnie przedstawiam Państwu kolejny Biuletyn, który jest niejako numerem świątecznym.

Wyberzemy się w związku z tym na wycieczkę do Laponii, do Wioski Świętego Mikołaja, obejrzymy przepiękne bombki i inne prace – arcydzieła naszej koleżanki, a także możemy skorzystać z przepisów na świąteczne potrawy.

Poza tym przypomnimy sobie postać naszej wielkiej uczonej, dwukrotnej laureatki Nagrody Nobla, Marii Skłodowskiej-Curie i zwiedzimy razem z naszą koleżanką piękny zakątek Polski – opactwo cystersów w Lubiążu.

Z aktualności – przygotowujemy się do udziału w przyszłorocznej edycji budżetu partycypacyjnego, gdzie wciąż nie dość słyszalny jest głos seniorów, a przecież przez swoją aktywność mogą uzyskać wymierne korzyści dla swojego środowiska.

W związku ze zbliżającymi się Świętami Bożego Narodzenia i Nowym Rokiem życzymy sobie dużo zdrowia, pogody ducha oraz wszelkiej pomyślności.

Danuta Wdowczyk
Redaktor prowadzący



Mija już kolejny rok...



Wasze samopoczucie.

W roku bieżącym zakończyła się 3-letnia kadencja Zarządu. Pragnę wszystkim serdecznie podziękować za pomoc w pracy Zarządu w tym okresie, zwłaszcza Radzie Programowej, Komisji Rewizyjnej i Radzie Słuchaczy oraz wszystkim wolontariuszom, którzy aktywnie wspomagali nasze działania, aby Stowarzyszenie mogło sprawnie funkcjonować, oraz wszystkim osobom, które okazały nam wiele serdeczności i życzliwości.

Na Walnym Zebraniu w maju został wybrany nowy Zarząd, którego członkowie zostali przedstawieni w poprzednim wydaniu biuletynu Nasz Wiek. W imieniu osób, które ponownie weszły w skład Zarządu, pragnę podziękować słuchaczom za okazane zaufanie i kolejny raz powierzenie nam zaszczytnej funkcji kierowania Stowarzyszeniem, a nowym członkom Zarządu i pozostałym organów UTW życząc samych sukcesów i zadowolenia z pracy.

Jesteśmy bardzo wdzięczni Dyrekcji Art.-Bemu, że pomimo nadal istniejących ograniczeń lokalnych udało się zabezpieczyć funkcjonowanie naszego Stowarzyszenia w niezmiennionej formule. Z chęcią przyjęlibyśmy większą liczbę nowych członków z listy rezerwowej i rozszerzyli zakres tematyczny działania naszego Stowarzyszenia, ale będzie to możliwe dopiero po wybudowaniu nowego obiektu dla Bemowskiego Centrum Kultury. Staraliśmy się wypełnić wszystkie założenia programowe przyjęte na rok 2017 i wynikające z warunków dotacji z Urzędu Miasta.

Kolejny raz zorganizowaliśmy wyjazdowe spotkanie integracyjne do Gościńca Wiecha w Kawęczynie i sądząc po wysokiej frekwencji (uczestniczyło ok. 150 osób) i ocenie naszych słuchaczy, impreza ta wejdzie na stałe do naszego programu.

Tradycyjnie wielu naszych słuchaczy spędziło wakacje na wczasach w Łebie, które cieszą się bardzo dobrą opinią i dają możliwość wspaniałego odpo-

czynku połączonego z rehabilitacją. Wszystkim naszym koleżankom i kolegom, którzy pomagali w organizowaniu powyższych wydarzeń, składam bardzo serdeczne podziękowania.

Październik to miesiąc, w którym tradycyjnie rozpoczynamy nasz rok akademicki, ale również dedykowany seniorom i bogaty w wiele wydarzeń kierowanych do tej części społeczeństwa. Uczestniczyliśmy w licznych imprezach organizowanych przez Urząd Miasta Warszawy, Dzielnicy Wola i Dzielnicy Bemowo, m.in. w dorocznym balu seniorów i Wielkiej Gali Seniorów Woli. Dla nas najważniejszym wydarzeniem była kolejna, III Sesja Plenarna Obywatelskiego Parlamentu Seniorów, która odbyła się 1 października w Muzeum Historii Żydów Polskich z udziałem 460 delegatów z całego kraju, obserwatorów i gości honorowych (m.in. marszałek Sejmu RP Małgorzata Kidawa-Błońska, była premier Ewa Kopacz, Prezydent m.st. Warszawy Hanna Gronkiewicz-Waltz, Marszałek Woj. Mazowieckiego Adam Struzik, poseł Michał Szczerba i wielu innych). Delegaci podsumowali obrady przyjęciem Deklaracji Programowej, w której do priorytetowych zadań należy zdrowie, bezpieczeństwo i konsolidacja środowiska senioralnego.

Zbliżają się Święta Bożego Narodzenia i nadchodzi Nowy Rok 2018. Życzymy sobie, aby nasz Uniwersytet nadal cieszył się opinią jednego z najlepszych w Warszawie, oferował interesujący program, dawał wiele zadowolenia swoim członkom. Jeszcze raz chcę podziękować wszystkim, którzy waleśnie przyczyniają się do sprawnego funkcjonowania UTW i wzbogacają swoim zaangażowaniem program naszego działania. Zapraszam wszystkich chętnych, a zwłaszcza nowych członków UTW, do współpracy, która daje ogromną satysfakcję, poczucie bycia potrzebnym dla innych ludzi oraz możliwość ujawnienia swoich talentów i pomysłów.

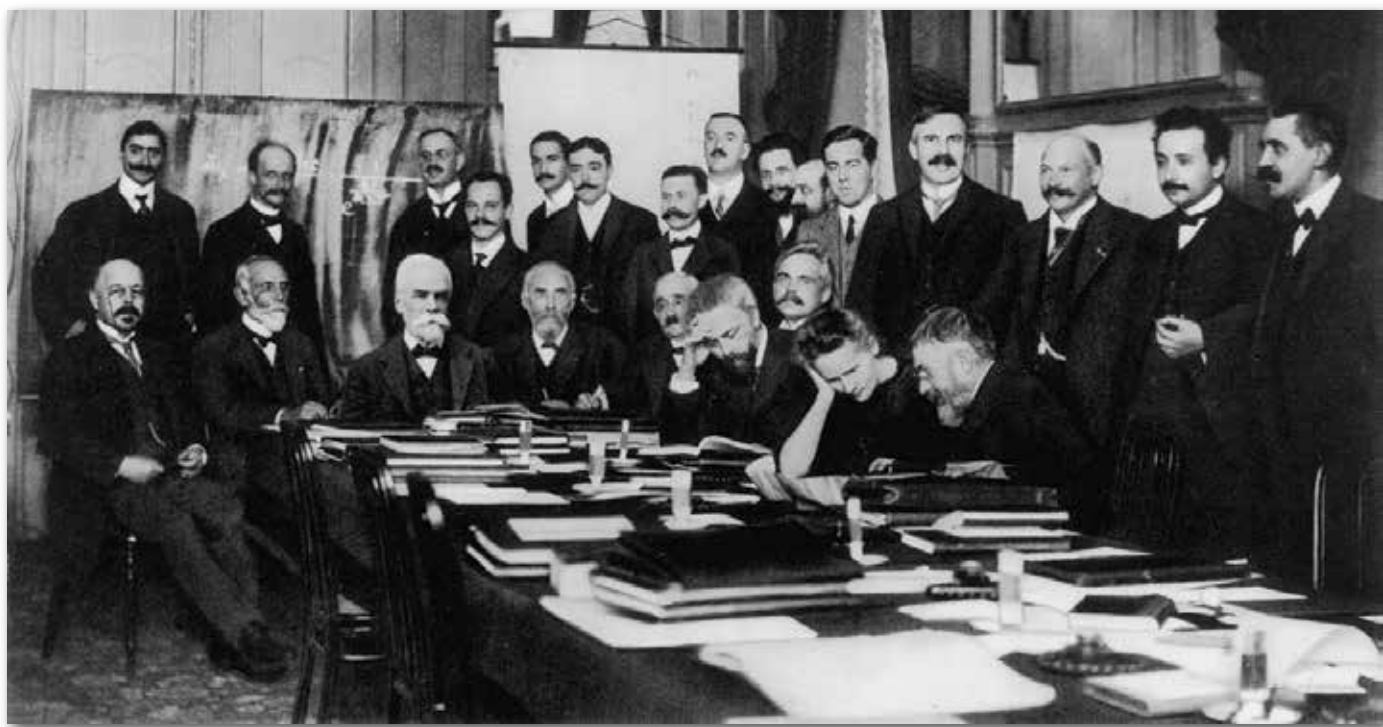
Osobiście pragnę podziękować wszystkim osobom, które w tym wyjątkowo trudnym dla mnie roku 2017 okazały mi wiele wsparcia, serdeczności, życzliwości i dały zachętę do dalszej pracy.

W imieniu własnym i Zarządu pragnę złożyć Państwu najlepsze życzenia świąteczne oraz wiele radości, pomyślności, dużo zdrowia i spełnienia marzeń w nowym 2018 roku.

J.O.

Maria Skłodowska-Curie (7 XI 1867 – 4 VII 1934)

w 150. rocznicę urodzin



Czarno-białe zdjęcie z 1911 roku pokazuje 24 najwybitniejszych fizyków świata na I Kongresie Solvaya – najważniejszego sympozjum w dziedzinie fizyki i chemii tamtych czasów. W tej grupie jest 17 laureatów Nagrody Nobla; kilku pozostałych uczestników Kongresu otrzyma tę nagrodę w najbliższym czasie.

Wśród uczonych znajduje się tylko jedna kobieta – to Maria Skłodowska-Curie. Także jest już laureatką Nagrody Nobla z fizyki (z mężem Piotrem Curie i Henrim Becquerelem); za kilka miesięcy otrzyma tę nagrodę po raz drugi – tym razem samodzielnie – z chemii. W historii tego najwyższego naukowego wyróżnienia jest do dzisiaj jedyną osobą, której przyznano nagrodę w dwóch różnych dziedzinach nauk przyrodniczych.

Życie Marii Skłodowskiej-Curie – jednej z największych uczonych świata – to fascynująca historia osoby, która przekraczała nie tylko ramy konwenansów, ale także granice tego, co było w tamtych czasach możliwe lub wręcz dozwolone dla kobiet. Była kobietą genialną, ale także upartą i namiętną, której życie naznaczyły miłość, tragedia, skandal i wielka odwaga osobista.

W przyszłym roku wysłuchamy wykładu na temat jej działalności naukowej. Teraz jednak spójrzmy na naszą bohaterkę z punktu widzenia jej lat młodości-

czych i odwagi ówczesnych życiowych wyborów oraz determinacji w dążeniu do realizacji wymarzonych celów. W życiu Marii Skłodowskiej-Curie było także miejsce dla rodzinnego szczęścia dojrzałej kobiety u boku kochającego męża – będącego jednocześnie partnerem w badaniach naukowych – oraz historycznych osiągnięć naukowych obojga. Wkrótce potem wydarzyła się wielka tragedia – tragiczna śmierć kochanego męża i długi czas żałoby, bólu i pustki. I wreszcie jest czas ostatniej wielkiej miłości do żonatego mężczyzny – Paula Langevina – wybitnego francuskiego fizyka i jednocześnie człowieka słabego charakteru. Ta miłość zakończyła się wielkim skandalem i depresją Marii, a potem mozolnym odbudowywaniem z gruzów jej życia i reputacji.

Edukacja dziewcząt w Królestwie Polskim, będącym częścią Imperium Rosyjskiego, była możliwa w bardzo ograniczonym stopniu. Uniwersytet Warszawski nie przyjmował kobiet. Młoda Maria postanowiła więc iść własną drogą. Zarabia na studia jako guwernantka, udziela korepetycji z matematyki, fizyki i języków obcych (znała rosyjski, niemiecki, angielski i francuski). Swoją wiedzę z chemii i fizyki uzupełnia w laboratoriach Muzeum Przemysłu i Rolnictwa, uczestniczy w zajęciach Uniwersytetu Latającego. Wreszcie w 1891 roku wyjeżdża na upragnione studia w Paryżu na Sorbonie. Studiuje matematykę i fizykę; otrzymuje licencjat z fizyki z pierwszą lokatą, a z matematyki – z drugą.

Mimo znakomitych referencji Marii nie udaje się znaleźć pracy w Polsce. Wraca do Paryża i tu zaczyna samodzielną pracę naukową. Poznaje przyszłego męża – Piotra Curie – i od tej pory stanowią partnerski zespół w życiu prywatnym i zawodowym. Kiedy francuski fizyk Henri Becquerel ogłosił, że uran i jego związki chemiczne emitują nowe nieznanne promieniowanie, Maria, poszukując tematu do pracy doktorskiej, podjęła badania naukowe nad promieniami Becquerela. Do badań dołączył Piotr Curie. Ta współpraca zaowocowała odkryciem dwóch nowych pierwiastków chemicznych: polonu (nazwanego tak na cześć Polski – co było demonstracją polityczną w sytuacji politycznej kraju) oraz radu. Na określenie właściwości promieniowania po raz pierwszy został przez Marię Curie użyty termin „radioaktywny”. W 1903 roku Maria otrzymała stopień doktorski Sorbony w dziedzinie fizyki, a w grudniu przyznano Nagrodę Nobla z fizyki małżeństwu Curie oraz Henriemu Becquerelowi. Z tym wyróżnieniem wiąże się skandal. Początkowo Komitet Noblowski pominął Marię jako jedną z laureatek. Piotr Curie zagroził, że odrzuci nagrodę, jeśli Komitet Noblowski nie zmieni decyzji. I Komitet Noblowski zmienił decyzję.



W kwietniu 1906 roku w tragicznym wypadku ulicznym ginie Piotr Curie. Maria miała wtedy tylko 38 lat. W swoim Dzienniku żałobnym, który prowadziła przez rok po śmierci męża, napisała: „Oparłam głowę na trumnie i w wielkiej rozpaczyci mówiłam do Ciebie. Powiedziałam Ci, że Cię kocham i zawsze Cię kochałam z całego serca”. W maju 1906 Maria otrzymała katedrę fizyki po mężu, zostając tym samym pierwszą kobietą profesorem na Sorbonie. Po śmierci męża Maria wróciła do intensywnej pracy naukowej i dydaktycznej. W roku 1911 Komitet Noblowski uhonorował ją po raz drugi, przyznając samodzielną Nagrodę Nobla w dziedzinie chemii za: „rolę, jaką odegrała w rozwoju chemii poprzez odkrycie pierwiastków polonu i radu, poprzez określenie właściwości radu i jego wyizolowanie w stanie czystym metalicznym oraz poprzez badania nad związkami obu tych znaczących pierwiastków”.

Maria Skłodowska-Curie miała dwie ojczyzny: Polskę i Francję. Po wybuchu I wojny światowej pisze w jednym z listów: „Nie mogąc służyć nieszczęsnej mojej ojczyźnie, skąpanej we krwi po przeszło stu latach cierpień, postanowiłam oddać wszystkie siły mej ojczyźnie przybranej”. Była nie tylko organizatorem, ale także instruktorem Francuskiej Wojskowej Służby Radiologicznej. Szkoliła lekarzy i pielęgniarki w posługiwaniu się aparaturą rentgenowską, zaprojektowała i stworzyła sieć ambulansów

nazwanych „petit Curie”. Ambulanse te docierały do szpitali przyfrontowych. Jako jedna z pierwszych kobiet zrobiła prawo jazdy i w razie potrzeby sama lub z córką Ireną docierała takim ambulansiem do linii frontu. Mobilne stacje RTG prześwietliły ponad milion żołnierzy.

Maria Skłodowska-Curie była także znakomitą organizatorką instytucji naukowych w Paryżu i Warszawie. Po otrzymaniu drugiej Nagrody Nobla przekonała rząd Francji do przekazania środków na budowę prywatnego Instytutu Radowego (obecnie Instytut Curie). Ta placówka stała się prężnym ośrodkiem naukowym – wyszło z niego czterech noblistów. Z jej inicjatywy rozpoczęto w Warszawie budowę Instytutu Radowego, który otwarto w 1932 roku. Maria uczestniczyła w otwarciu i ofiarowała tej placówce 1 gram radu, zakupiony z funduszy zebranych m.in. w USA.

Maria Skłodowska-Curie już za życia stała się legendą. Dla nas – żyjących w XXI wieku – może stanowić symbol nieugiętości ducha, pokonującego wszelkie przeszkody w drodze do obranego celu. Zaś jej odwaga w podejmowaniu niekonwencjonalnych życiowych wyborów jest znakomitą przykładem dla współczesnych kobiet.

Opracowała: Lidia Kania

Z wizytą u Świętego Mikołaja

Święta Bożego Narodzenia kojarzą się ze szczególnie podniosłą atmosferą, aromatami przygotowywanych potraw i ciast, cudownym zapachem świeżej choinki i połyskującymi na niej światełkami i bombkami, z kolędami. Ale gdy cofniemy się pamięcią do naszego dzieciństwa, to przypominamy sobie, że z wypiekami na buziach oczekiwaliśmy przybycia Świętego Mikołaja – milego staruszka z dużym workiem na plecach, pełnym wymarzonych prezentów, o które prosiliśmy w listach na długo przed świętami. Niestety, nieczęsto udawało się zobaczyć go w rzeczywistości. Przeważnie zostawiał niezauważenie prezenty pod choinką albo pod drzwiami domu. Czasem przychodził na krótko do domu, ale w miarę upływu lat orientowaliśmy się, że jest dziwnie podobny do taty, sąsiada albo kogoś z rodziny. Jako dorośli wiemy, jak to jest naprawdę z tym Świętym Mikołajem i tylko w oczach naszych dzieci, a obecnie wnuków możemy znowu zobaczyć to oczekiwanie, czy przyjdzie w wieczór wigilijny i obdarzy nas licznymi podarkami.

Ale czy możemy realnie zobaczyć Świętego Mikołaja? Tak, bo Święty Mikołaj mieszka w Laponii i można do niego pojechać, choć nie jest to tania wyprawa.

Celem naszej podróży będzie wioska oddalona ok. 8 km od stolicy Laponii Rovaniemi, położona dokładnie w miejscu, gdzie przebiega linia koła podbiegunowego. Dlaczego właśnie tutaj zamieszkał Święty Mikołaj? Bo zima trwa tu dostatecznie długo, a renifery mają gdzie biegać. Przez większą część roku dominuje tu biel śniegu i błękit lodu. Laponia zimą to biały bezkres. Skute mrozem jeziora i rzeki, przyproszone puchem lasy i tundra wyglądają jak lekko błękitne, a nie białe.

W wiosce święta Bożego Narodzenia trwają cały rok. Święty Mikołaj przyjmuje gości, odpowiada na listy, za domem pasie się renifer Rudolf, który według opowieści prowadził zaprzęg, a jego czerwony nos oświeślał Mikołajowi drogę w noc wigilijną (ten jest najzwyczajszym reniferem, ale warto wierzyć, że to Rudolf). W przepięknie udekorowanej wiosce migoczą kolorowe światełka, stoją liczne bałwanki i dekoracje z lodu i śniegu, a wszędzie słychać kolędy.

Oczywiście największą atrakcją jest spotkanie ze Świętym Mikołajem, na które oczekuje długa kolejka dzieci z rodzicami. Wszystkie chcą go dotknąć, sprawdzić, czy to naprawdę on, zrobić zdjęcie (20–30 euro).





W wiosce można zamieszkać w jednym z 70 domków (koszt ok. 100 euro), zaprosić Świętego Mikołaja do siebie, aby osobiście wręczył dzieciakom prezenty (kupione oczywiście przez rodziców) i robić do woli zdjęcia z tym miłym staruszkim (dodatkowy koszt wizyty to ok. 150 euro).

Na adres Tahtikuja 1, Rovaniemi 96930 Arctic Circle przychodzi ponad pół miliona listów rocznie. Święty Mikołaj jest rekordzistą, jeśli chodzi o liczbę otrzymywanej poczty. Najwięcej listów wysyłają dzieci z Wlk. Brytanii, Japonii, Chin i Polski. A sama poczta to niezwykle miejsce. Nie znajdziemy tu zwykłych urzędników. Mikołajową pocztę obsługują elfy, które sortują pocztę, przystawiają stemple, odpowiadają na e-maile. Można też stąd wysłać pocztówkę lub list ze specjalnym mikołajowym stemplem.

Ze Świętym Mikołajem i elfami można spotkać się również w Santa Park, który znajduje się w olbrzymiej jaskini ok. 2 km od wioski. Nie mniej atrakcji dostarczy Snowman World, czynny wyłącznie w sezonie zimowym (od grudnia do marca). Wszystko tam jest z lodu i śniegu.

Jak to się stało, że cały świat uwierzył, że Święty Mikołaj zamieszkał w Laponii? Przecież biskup będący pierwowzorem dzisiejszego Mikołaja pochodził z Miry, leżącej obecnie na terenie Turcji. Legendę o fińskim adresie Mikołaja stworzył słynny w Finlandii przedwojenny prezenter radiowy Markus Rauto,

zwany Wujem Markusem. To on umieścił siedzibę Mikołaja na górze Korvatunturi (Wzgórze – Ucho) na granicy z Rosją, skąd Mikołaj miał wysłuchiwać świątecznych życzeń i wyruszać w drogę, żeby je spełnić. Po roku 1940, po wojnie fińsko-sowieckiej, wzgórze stało się punktem granicznym i Mikołaja „przeprowadzono” do Rovaniemi. W 1980 powstała Wioska Świętego Mikołaja.

Również dorośli mogą znaleźć w Laponii szereg atrakcji. Można pomknąć saniami zaprzężonymi w renifery lub urocze, przyjazne psy husky albo bardziej nowocześnie, na skuterach śnieżnych – przygoda, piękne widoki, no i adrenalina. Dla bardziej aktywnych wyznaczono w parkach narodowych szlaki dla amatorów biegówek, nart czy rakiet śnieżnych. Atrakcje te oferują liczne agencje turystyczne (od 50 euro).

W Laponii cały czas powstają kempingi, zajazdy i hotele, gdzie można spotkać rdzennych mieszkańców – Samów, którzy od pokoleń trudnią się hodowlą reniferów. Obecnie hodowla nie jest bardzo pracołłonna, więc mają czas, żeby zajmować się turystami. Można obejrzeć ich tradycyjne stroje i skosztować potraw z ryb i mięsa renifera (np. zupę z łososia – ok. 10 euro, potrawkę z mięsa renifera z ziemniakami i sosem z borówek – od 20 euro, grzane wino glogg – ok. 7 euro). Prawdziwym przysmakiem jest polędwica lub szynka z renifera. A do deseru należy wypić likier z maliny moroszki. Przepyszny.

Nocować można w różnych miejscach, np. w domach z sosnowych bali na kempingu (ok. 80 euro dla 4 osób), w pełni wyposażonych, łącznie z sauną. Największą atrakcją jest jednak nocleg w hotelu lodowym (najlepiej w okolicach Rovaniemi i Ivalo) z przezroczystym dachem lub gigantycznymi panoramicznymi oknami. Temperatury wewnątrz to 0 do 5 st. C. W każdym pokoju znajdują się śpiwory, skóry reniferów i bardzo ciepła pościel. Są też bary, gdzie znajdzie się coś na rozgrzanie, restauracje i kaplice (ceny od 200 do ponad 400 euro za noc).



W takich hotelach można obserwować w pokoju z łóżka zorzę polarną, to północne światło, które rozświetla arktyczne niebo w długą noc, kiedy nie wschodzi tu słońce. Zorza polarna jest efektem działalności Słońca i burz słonecznych, tworzy się ok. 100 km nad Ziemią i zachwyca wspaniałymi kolorami – głównie zielenią i purpurą.

Wyjeżdżając z Laponii, można na pamiątkę (oprócz likieru z moroszki) kupić wspaniały koc z wełny renifera. Jest to duży wydatek, ale jakość takiego koca

jest nieporównywalna z innymi, a przy swej lekkości daje niesamowicie dużo ciepła.

Z pewnością wizyta w Laponii i w Rovaniemi wymagać będzie sporych nakładów finansowych, ale dla dzieci będzie to niezapomniane przeżycie, a dla nas seniorów powrót do marzeń z dzieciństwa, żeby chociaż raz spotkać Świętego Mikołaja.

Opracowała: Jolanta Osińska



Spóźniona miłość do

*Czemuż tak spóźnione to nasze spotkanie?
Wiem, że porę swoją ma wiosna i jesień...
Lecz skąd w sercu smutek osiadł niespodzianie
i uroczę imię skąd ten wietrzyk niesie?*

*Ja przez długie lata nic nie dostrzegałem
wreszcie dnia pewnego, tuż przed samym
zachodem – zobaczyłem cudo!
Kobietę wspaniałą, ze smutną iskierką
w oczach już niemłodych.*

*Migotliwy błękit runął z wysokości,
oślepiając oczy jasnością promienną...
Wtedy zrozumiałem i w smutku, i w radości
już po wieczne czasy pozostaniesz ze mną!*

(anonim)

Do matki w Wigilię Bożego Narodzenia

*Matko! Już piąty raz śniegiem się bieli
Dach twego domu – i piąty raz zima
W rodzinnej ziemi wiatr północny wzdyma,
Gdyśmy przy świecach wieczerzy siedzieli!*

*Dziś, kiedy wszyscy u stołu weseli,
Ty patrząc w koło tęsknemi oczyma,
Myślisz w twej duszy: „Konstantego nie ma –
I któż z nim dzisiaj opłatkiem się dzieli?”*

*O! Matko moja! Gdy w wieczór, stroskana,
Modlić się będziesz przed Marii obrazem,
Serc naszych głosy spotkają się razem.*

*I anioł święty poniesie przed Pana
Jednej krzewiny dwa woniące kwiatki:
Modlitwę syna i modlitwę matki!*

(Konstanty Gaszyński)

Złote myśli Konfucjusza

- Cztery nauki Konfucjusza: literatura, zachowanie, lojalność i zaufanie.
- Nauka bez myślenia to zmarnowana praca. Myśleć bez uczenia się, to pustka.
- Działanie ma pierwszeństwo przed słowami.
- Nie myśl o tym, że inni cię nie doceniają. Myśl o tym, że sam nie doceniasz innych.
- Szlachetny człowiek wymaga od siebie, prostak od innych.
- Kiedy staje się oczywiste, że cele nie mogą zostać osiągnięte, nie dostosowuj celów, dostosuj działania.
- Ludzie bliscy są sobie naturą, a dalecy przyzwyczajeniami.
- Milczenie to przyjaciel, który nigdy nie zdradza.

Moje zainteresowanie decoupage'em

Moja przygoda z ozdabianiem różnych przedmiotów rozpoczęła się około 12 lat temu. Właśnie przesłam na emeryturę. Na Gwiazdkę dostałam od męża książkę pt. *Zdobienie szkła*. I to było inspiracją do zainteresowania się malowaniem na szkle.

Początkowo rysowałam mnóstwo różnych wzorów na papierze. Pierwsze ozdobiłam bombki na choinkę. Szklane bombki malowałam farbami akrylowymi, a wzory nanosiłam klejami brokatowymi i konturówką. Potem był etap malowania różnych motywów na szklanych płytkach, wazonikach, szklankach oraz miseczkach. A były to kwiaty, owoce, ptaszki, motyle. Malowałam farbami do szkła, a utrwalalam lakierami. Okazało się, że ozdobione przeze mnie rzeczy podobały się znajomym. Wówczas poszerzyłam ozdabianie różnych przedmiotów o metodę decoupage. I to pochłonęło mnie aż do chwili obecnej. Ozdabiam bombki na Boże Narodzenie, jajka na Wielkanoc. Również tą metodą przygotowuję ikony na drewnie.

Gdy wieczorami siadam do przygotowania jakiejś nowej kompozycji, to nie ma mnie dla nikogo. Bardzo lubię tę moją przygodę ze szkłem, drewnem, farbami i serwetkami, z których powstają niepowtarzalne kompozycje, nawet przy użyciu takich samych pojedynczych elementów.

Bożenna Grabczan





„Piękna nasza Polska cała. Piękna, żyzna i niemała”*

Ciągle się o tym przekonuję, ilekroć odkrywam nieznane mi miejscowości, zabytki i krajobrazy w Polsce. Gdy odwiedzam wraz z rodziną naszych krewnych, planujemy wypad w ciekawe rejony Dolnego Śląska.

Tym razem ruszyliśmy do niedużej miejscowości Lubiąż, położonej ok. 50 km od Wrocławia. Słynie ona z zespołu klasztornego cystersów, który jest drugim, co do wielkości, obiektem sakralnym na świecie. W 1163 r. książę Bolesław I Wysoki sprowadził cystersów z Turyngii do Lubiąża. Klasztor zyskał na znaczeniu, gdy dołączył do niego św. Bernard, największy autorytet w średniowiecznej Europie. Za jego życia powstało w krajach europejskich 350 klasztorów. Dzięki darowiznom możnowładców oraz pracowitości zakonników klasztory rozrastały się do olbrzymich rozmiarów. „Lenistwo jest wrogiem duszy” to jedna z reguł, która doprowadziła do rozkwitu zakonu cystersów. Posiadali oni olbrzymie dobra z licznymi folwarkami, stada bydła, owiec, trzody, pasieki i stawy rybne. Na ich terenach znalazły się również kopalnie metali szlachetnych, które były surowcem dla należących do nich hut. Opactwo było także ośrodkiem kultury i sztuki. Mnisi gościli w swoich murach rzeźbiarzy i malarzy, którzy tworzyli dzieła na chwałę zakonu. Dobra sięgały aż po Bydgoszcz. W XIV w. w Lubiążu powstał zespół klasztorny i biblioteka posiadająca około 900 woluminów. W skład zespołu klasztornego wchodziły: bazylika Najświęt-

szej Marii Panny, klasztor, pałac opatów, pomocniczy kościół św. Jakuba i zabudowania gospodarcze.

Największych przemian dokonano w XVII w. Zburzono stary klasztor, a na jego miejscu wzniesiono barokowy zespół klasztorny z rezydencją opata. Monumentalna budowla, o kubaturze 330 tysięcy m³ i powierzchni dachów 2,5 ha, liczyła 300 komnat opatrzonych 600 oknami. Długość fasady wynosiła 223 m. Najpiękniejszymi pomieszczeniami w pałacu są: Sala Książęca i Refektarz Letni Opata, ze sceną Tryumfu Bohatera Cnót na plafonie i szesnastoma medalionami (freski), autorstwa śląskiego „Rembrandta” – Michała Leopolda Willmanna (1630-1706). Jest to najśłynniejszy malarz, grafik, twórca fresków epoki baroku, działający na Śląsku, który mając 30 lat, osiadł w Lubiążu, gdzie mieszkał do końca życia i tu został pochowany. Swoją działalność artystyczną związał głównie z zakonem cystersów. W chwili obecnej dzieła jego zdobią muzea w wielu krajach Europy, m.in. pałac Ludwika XIV w Wersalu. Wiele z nich znajduje się w kościołach i muzeach w kraju. Obrazy można podziwiać w Muzeum Narodowym w Warszawie, w kościele św. Stanisława Kostki i w kościele Wszystkich Świętych w Warszawie. Największy zbiór znajduje się obecnie w Muzeum Narodowym we Wrocławiu.

Do Sali Książęcej, o imponujących rozmiarach 400 m² i niespełna 14 m wysokości, prowadzi mister-



Fot. I. Makieta

Fot. 2. Skrzydło północne
z Salą Książęcą

nie wykonany portal z herbem opatów lubiąskich, dźwigany przez dwie naturalnej wielkości figury. Salę powiększają dodatkowo umieszczone na trzech ścianach dwa rzędy zdobionych, olbrzymich okien, przez które roztacza się widok na piękną okolicę, malowaną jesiennymi barwami.



Wystrój sali skupia się na gloryfikacji Habsburgów oraz wiary katolickiej. Centralną część sklepienia zajmuje, utrzymany w ciemnej tonacji, plafon o powierzchni ok. 340 m², dzieło Bentuma (1690-1757). Komnatę zdobią rzeźby autorstwa niemieckiego artysty Franza Mangoldta (1695-1761). Nad barokową emporą muzyczną książę Bolesław I Wysoki – fundator – wskazuje model lubiąskiego opactwa. Obecnie w Sali Książęcej odbywają koncerty corocznego festiwalu Wratislavia Cantans. Wspaniała akustyka sprzyja takim wydarzeniom muzycznym.

W części klasztornej na parterze znajduje się Refektarz letni, umieszczony w części południowej. Takie położenie spowodowało, że temperatura w nim jest znacznie wyższa niż w innych salach, a zwłaszcza w celach zakonników. Tutaj spożywano posiłki w absolutnej ciszy, do czego zmuszała także wyjątkowa akustyka. Szept, choćby najcichszy, był słyszalny w każdym miejscu sali. Refektarz zdobi fresk Antona Schefflera (1701-1760) *Cudowne rozmnożenie chleba*. Na ścianach widnieje osiem medalionów przedstawiających sceny z życia św. Benedykta i św. Bernarda, postaci ważnych dla zakonu cystersów. Sala już jest po renowacji, wygląda imponująco. W przyszłości planowana jest jako sala konferencyjna. Nad refektarzem ulokowano pomieszczenia biblioteczne.

Kościół Najświętszej Marii Panny został całkowicie zdewastowany i zniszczony. Zachowały się płyty nagrobne w posadzce prezbiterium, w tym fundatora Bolesława I Wysokiego, a w krypcie pod bazyliką nagrobki Piastów Śląskich oraz mumie opatów i zakonników. Do dziś zachowało się 98 mumii opatów. Piękne stalle, które niegdyś zdobiły kościół, o czym świadczy fotografia, znajdują się obecnie w jednym

z kościołów w Warszawie. Zniszczenia są ogromne i przywrócenie dawnej świetności tego miejsca jest niemożliwe. Obecnie prace zmierzają jedynie do adaptacji pomieszczeń na galerie wystawowe.

W klasztorze mieszkało 70 zakonników oraz bracia konwersi, których statut był dużo niższy od mnichów. W codziennym życiu mnisi skupiali się na modlitwie, pracy i rozwoju umysłowym. Wywarli wielki wpływ na rozwój kulturowy, duchowy i gospodarczy. Tragiczne wydarzenia, wojny, pożary nie oszczędziły klasztoru. W 1810 r. zakon uległ sekularyzacji. Zniszczono zbiory z cysterskiej biblioteki. Różne były koleje budynków, jak np.: utworzono szpital, fabrykę sprzętu wojskowego, magazyny.

W 1936 r. w Opactwie przebywał Adolf Hitler. Zniszczeń dopełniła II wojna światowa. Niemcy wywozili co cenniejsze zabytki, a Rosjanie po prostu beztalisko niszczyli.

W 1989 r. założono Wrocławską Fundację Lubiąż, dzięki staraniom której prowadzone są prace renowacyjne Lubiąskiego Zespołu Klasztornej. Zaczęto od remontu dachu. Trwają prace konserwatorskie w bibliotece i renowacja elewacji. Zabudowania są w złym stanie, więc potrzeba bardzo dużych nakładów, aby opactwo pocysterskie wróciło do dawnej świetności. Plany renowacji są bardzo ambitne. Obejmują nie tylko budynek klasztornej i pałac opata, ale także przylegające budynki i park. Wizję efektu końcowego odbudowy tego zabytku przedstawia makieta umieszczona w Sali Książęcej. Mimo złego stanu opactwa warto odwiedzić to miejsce. Zamykając oczy, można usłyszeć kroki mnichów, modlitwy i pieśni, którymi przez 650 lat nasiąknęły mury opactwa.



Z bogatą historią klasztoru zapoznała nas Przewodniczka, która z pasją opowiadała o obiekcie i jego losach. Niestety bezwzględny zakaz fotografowania wnętrza uniemożliwił przedstawienie zrekonstruowanych, pięknych pomieszczeń.

Miejsca takie cieszą się zainteresowaniem nie tylko Polaków. W 1997 r. gościł w Lubiążu Michael Jackson. Warto odkrywać i poznawać nowe miejsca, a na Dolnym Śląsku jest ich bardzo wiele.

Literatura

- Małgorzata Ulrich-Kornacka; Dolny Śląsk, VIA NOVA, Wrocław, 2015,
- Fundacja Lubiąż; Śląskie Wydawnictwo ADAN.

**Piękna nasza Polska cała, Wincenty Pol*

Zofia Marszałek

Fot. 3. Widok fasady głównej z dwoma wieżami

Fot. 4. Kościół Najświętszej Marii Panny



Senior w budżecie partycypacyjnym

W październiku ruszyła kolejna, już V edycja budżetu partycypacyjnego, w ramach którego każdy mieszkaniec Warszawy może mieć realny wpływ na najbliższe otoczenie.

Budżet partycypacyjny to wyodrębniona część budżetu miasta zaplanowanego na 2019 rok. Przeprowadzenie procesu związanego z budżetem partycypacyjnym oraz realizacja wybranych projektów odbywa się na poziomie dzielnic. Zarząd każdej dzielnicy we własnym zakresie, uwzględniając swoje możliwości finansowe, określa ogólną kwotę przeznaczoną na realizację społecznych projektów, średnio jest to od 1% do 2% budżetu dzielnicy.

Dzielnicowy Zespół ds. budżetu partycypacyjnego

W celu sprawnego przeprowadzenia niezbędnych procedur każda dzielnica powołuje Zespół ds. budżetu partycypacyjnego, w skład którego wchodzi przedstawiciele mieszkańców, organizacji pozarządowych, rady seniorów i młodzieżowej rady oraz radnych i pracowników dzielnicy. Pracę Zespołu organizuje koordynator ds. budżetu partycypacyjnego. Zespół opracowuje własny regulamin pracy, dokonuje podziału dzielnicy na obszary oraz ustala zasady podziału środków dla poszczególnych obszarów. Zespół może również określić maksymalną kwotę na realizację jednego projektu. Członkowie Zespołu uczestniczą w weryfikacji projektów, spotkaniach

konsultacyjnych i dyskusjach nad zgłoszonymi projektami oraz w przeprowadzaniu głosowania. Informacje na temat podziału dzielnicy, limitów oraz terminów spotkań można znaleźć na stronach urzędu dzielnicy oraz stronie „twojbudzet.um.warszawa.pl”, a także bezpośrednio w urzędzie dzielnicy.

Zgłaszanie projektów

Podstawą budżetu partycypacyjnego są pomysły zgłaszane przez mieszkańców, tzw. projekty. Projekty mogą mieć charakter inwestycyjny, jak np. remont chodnika, postawienie latarni, budowa placu zabaw, lub pozainwestycyjne – warsztaty, szkolenia, zajęcia rekreacyjne. Koszt projektu musi mieścić się w określonych limitach. Przewidywana realizacja projektu nie może przekraczać jednego roku ani nie może być etapem wieloletniej inwestycji. Należy brać pod uwagę, że niektóre projekty wymagają szczególnego przygotowania, a Urząd obowiązuje ogólne przepisy, przeprowadzanie przetargów oraz uzgodnień z innymi instytucjami. Projekt powinien mieć nazwę, która będzie atrakcyjna i zrozumiała, a jednocześnie oddawała jego specyfikę. Nazwa zamieszczona na karcie głosowania powinna zachęcać do oddania głosu na dany projekt. Projekty składa się na formularzach dostępnych na stronach internetowych lub w siedzibie urzędu dzielnicy. Szczegółowy opis projektu musi być zrozumiały, wskazywać konkretną lokalizację oraz określać cele i sposób realizacji. Trzeba również





obliczyć szacunkowy koszt realizacji projektu oraz uwzględnić ewentualne koszty konserwacji i utrzymania obiektu w kolejnych latach. Pomoc w wypełnianiu formularza oraz wyjaśnienie wątpliwości można uzyskać na dyżurach konsultacyjnych oraz u Koordynatora i pracowników odpowiednich wydziałów urzędu.

Kalendarium budżetu partycypacyjnego 2019 roku

- składanie projektów od 1 grudnia 2017 do 22 stycznia 2018
- weryfikacja i modyfikacja projektów od 24 stycznia do 8 maja 2018
- spotkania dyskusyjne z mieszkańcami dzielnicy od 26 lutego do 18 marca 2018
- głosowanie na projekty od 15 do 30 czerwca 2018
- ogłoszenie wyników głosowania 14 lipca 2018

Podsumowanie

Z analizy poprzednich edycji wynika, że seniorzy biorą znikomy udział w budżecie partycypacyjnym, chociaż należy przyznać, że liczba głosujących ma tendencję wzrostową. Przykładem jest głosowanie w dzielnicy Wola na projekty 2018 roku. Jednym ze zwycięskich projektów jest budowa tężni w Parku Sowińskiego, na który oddano 1300 głosów, gdy

w poprzednim roku ten sam projekt uzyskał tylko 850 głosów i nie wszedł do realizacji. To dzięki szeroko zakrojonej akcji promocyjnej seniorzy ruszyli do wyborów. Warto zaangażować się w sprawy lokalne, tym bardziej że seniorzy najbardziej odczuwają brak ławek i dogodnych przejść oraz utrudnienia spowodowane barierami architektonicznymi. O ile złożenie projektu wymaga pewnego wysiłku, to udział w spotkaniach dyskusyjnych oraz głosowaniu nic nie kosztuje. Głos seniora może mieć wpływ na najbliższe otoczenie i poprawę jakości życia. Warto podjąć ten wysiłek dla dobra własnego i ogółu mieszkańców.

Renata Janicka



Najlepszy sposób, by się rozweselić, to spróbować rozweselić kogoś innego.

Mark Twain

Nasza kronika

- 10 X 2017 r. – nowy rok akademicki zainaugurowała prof. dr hab. Nina Gładziuk z Instytutu Studiów Politycznych PAN wykładem zatytułowanym „Filozofia państwa liberalnego w tradycji europejskiej”.
- 17 X 2017 r. – ponownie spotkaliśmy się z mgr Dorotą Czołak z firmy EDUFORCE, która tym razem przygotowała arcyciekawy wykład „Konfucjonizm i jego wpływ na sposób myślenia Chińczyków”.
- 24 X 2017 r. – Czy należy bać się genów? – próbę przybliżenia nam tej tematyki i odpowiedzi na to pytanie podjęła prof. dr hab. Magdalena Fikus z Instytutu Biochemii i Biofizyki PAN.
- 31 X 2017 r. – „Ad Memoriam: Marek Grechuta – piękno w dramacie” – tym razem dobrze znany naszym słuchaczom krytyk muzyczny i publicysta, pan Sławomir Drygalski, przedstawił nam życie poety, kompozytora, piosenkarza, malarza, architekta Marka Grechuty. Piękna opowieść była bogato ilustrowana muzycznie.
- 7 XI 2017 r. – pan Igor Pogorzelski, wykładowca akademicki i konsultant muzyczny, z wielką swadą opowiedział nam o wspaniałym artyście i wielkim Polaku – Ignacym Janie Paderewskim.
- 14 XI 2017 r. – mieliśmy wyjątkową przyjemność wysłuchać wykładu pana Tomasza Kozłowskiego z Domu Spotkań z Historią, zatytułowanego „Lwów – perła II Rzeczypospolitej”.
- 21 XI 2017 r. – „Oblicza Afryki” – dr Malwina Bakalarska z Instytutu Kultur Śródziemnomorskich i Orientalnych PAN przedstawiła nam zarys bogatej problematyki afrykańskiej.
- 28 XI 2017 r. – Ryszard Kapuściński – reporter i myśliciel – był bohaterem opowiadania dr. Adama Tyski, wykładowcy akademickiego i krytyka literackiego.
Po zakończeniu obejrzelśmy przedstawienie *Wyszłam i nie wróciłam*. Była to składanka na podstawie tekstów Agnieszki Osieckiej w wykonaniu naszych utalentowanych aktorsko koleżanek z kółka teatralnego.
- 5 XII 2017 r. – dr Magdalena Tarnowska z UKSW tym razem przygotowała wykład o żartobliwym tytule „Piękne madonny, urodziwi święci i brzydacy grzesznicy w sztuce gotyku”.
- 12 XII 2017 r. – jedną z tajemnic astronomii – dlaczego wschodzący księżyc jest taki wielki? – odkrył przed nami dr Stanisław Bajtlik z Centrum Astronomicznego im. Mikołaja Kopernika PAN.
- 19 XII 2017 r. – ostatnie w tym roku spotkanie odbyło się w świątecznej atmosferze, podzieliliśmy się opłatkiem, składając sobie nawzajem serdeczne życzenia, i wysłuchaliśmy koncertu zespołu Kurdesz.
- Oprócz wykładów słuchacze biorą udział w warsztatach historycznych prowadzonych przez mgr inż. Beatę Artymowską oraz warsztatach literackich pod kierunkiem dr. Radosława Romaniuka.
- Duża grupa uczęszcza na zajęcia z języka angielskiego lub obsługi komputera.
- Osoby ceniące sobie sport mają do wyboru gimnastykę, gimnastykę w wodzie i Nordic Walking.
- Nasze koleżanki i koledzy zwiedzili również wystawę „Biedermeier” w Muzeum Narodowym, Teatr Wielki od kulis oraz Muzeum Warszawskiej Pragi.
- Dużym zainteresowaniem cieszyły się spacer po Warszawie w towarzystwie pana Radosława Głowackiego: szlakiem wolnych elekcji oraz na Powązki Wojskowe.
- 25 X 2017 r. odbyła się interesująca wycieczka do Żyrardowa, Skierniewic i Grodziska Mazowieckiego.
- 24 XI 2017 r. bawiliśmy się świetnie na wieczorku integracyjnym w Klubie WAT. Oprawę muzyczną zapewnił nam pan Sławek, a zabawę poprowadziła kol. Zofia Marszałek.

Ślązak do górala:

- Baco, coś to wasze powietrze podejrzane.
- A dlaczego to?
- Coś go nie widać.



Rozmawia dwóch maluchów.

- Wiesz, że Kolumb odkrył Amerykę?
- No i co z tego? Ona jest taka wielka, że każdy by zauważył.

Syn pyta ojca:

- Czy to prawda, że w niektórych krajach Afryki mężczyzna nie zna swojej żony do momentu, aż się z nią ożeni?
- To się dzieje w każdym kraju, synu.



Pyta nauczycielka Jasia:

- Jaki to jest czas? Jestem ładna.
- Przeszły, proszę pani.

Świąteczne przepisy

Tatar z łososia

Składniki: ¾ kg świeżego łososia, 2 łyżki dobrego oleju, ½ łyżeczki cukru, sól, pieprz do smaku, trochę cynamonu, papryki słodkiej w proszku.

Przygotowanie: Łososia drobno posiekać, dodać olej i przyprawy i odstawić na noc do lodówki. Na drugi dzień przed podaniem przemieszać, dodać posiekaną cebulę, ogórek kwaszony i żółtko. Wstawić na 2-3 godziny do lodówki, a następnie serwować.



Pasztet z indyka

Składniki: 35 dag mięsa z indyka, 25 dag surowego boczku, 20 dag wątróbki z indyka, 1 cebula, 10 dkg pieczarek, 1 marchewka, 1 czerstwa kajzerka, 2 jajka, po pół łyżeczki soli, pieprzu i gałki muszkatołowej, liść laurowy, 3 ziarna ziela angielskiego, 2-3 łyżki oleju.

Przygotowanie: Boczek i mięso pokroić, włożyć do garnka, dodać liść laurowy, ziele, obraną marchew. Zalać wodą, tak aby składniki były lekko przykryte, i gotować do miękkości ok. godziny. Wątróbkę krótko poddusić w części pozostałego sosu. Cebulę i pokrojone pieczarki poddusić na oleju. Kajzerkę namoczyć w wywarze z mięsa i odcisnąć. Wszystkie składniki zemleć 2-3 razy, dodać jajka, sól, pieprz i gałkę, wymieszać. Masą napelnić foremkę wysmarowaną smalcem lub masłem i wysypaną tartą bułką i piec ok. 40-50 min w temp. ok. 180 st. (można wstawić foremkę do kąpieli wodnej, tzn. w większą brytfannę wypełnioną wodą, wtedy pasztet będzie mniej przypieczony i lekkostrawny).

Tort makowy

Składniki: 30 dag maku (najlepiej mielonego, zalanego gorącą wodą lub mlekiem i dobrze odcedzonego na gęstym sicie – mak można trochę podgotować, żeby bardziej spęczniał. Zwykły mak po namoczeniu należy dwukrotnie zmielić), 1 kostka masła, 9 jaj, 2 szklanki cukru pudru, 60 dag jabłek (szare renety), 6 czubatych łyżek kaszy manny, 2,5 łyżeczki proszku do pieczenia, 10-15 dag mieszanych bakalii (rodzynki, migdały, orzechy). Można dodać aromat migdałowy lub rumowy.

Piekarnik nagrzać do 170 st. Masło utrzeć z cukrem. Żółtka oddzielić od białek. Na przemian dodawać łyżkę maku i żółtko i dalej ucierać. Jabłka obrać, zetrzeć na tarce o grubych oczkach, dodać do ciasta, dosypać proszek wymieszany z kaszą manną. Wymieszać i dodać bakalie. Ubić pianę z białek, delikatnie wymieszać z ciastem. Formę wyłożyć pergaminem, wlać ciasto, lekko wyrównać i piec przez godzinę. Można sprawdzić drewnianym patyczkiem, czy jest już upieczone w środku. Ciasto można przekroić i wypełnić białym kremem np. kawowym lub czekoladowym. Ale samo też jest pyszne. Na wierzchu polewamy polewą czekoladową (może być gotowa, rozpuszczona wg przepisu) i dekorujemy np. połówkami orzechów włoskich lub uprażonymi płatkami migdałów lub dowolnie wg uznania.



Smacznego!

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

Redakcja: Danuta Wdowczyk – redaktor prowadzący i zespół redakcyjny słuchaczy UTW Woli i Bemowa w Warszawie

Fotografie: Barbara Makowska-Kowalczyk i internet

Opracowanie graficzne i skład: Adam Witkowski

Druk: Oficyna Drukarska Jacek Chmielewski

Nakład: 300 egz.

Redakcja zastrzega sobie prawo do skracania materiałów.

