



NASZ WIEK

nr 6/2012
www.utw.waw.pl

BEZPŁATNE PISMO UNIWERSYTETU TRZECIEGO WIEKU WOLI I BEMOWA W WARSZAWIE



W NUMERZE:

- Senior w gminie - rozmowa z Jarosławem Dąbrowskim, burmistrzem Bemowa
- Od aktywności do twórczości - rozmowa z Agnieszką Strzemińską, działaczką Towarzystwa Inicjatyw Twórczych "ę"
- Wspomnienia z wakacji: Łeba, nasza Łeba...

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

Spis treści:

Idą święta, mija rok...
str. 3

Senior w gminie
- rozmowa z burmistrzem Bemowa
Jarosławem Dąbrowskim
str. 4

Od aktywności do twórczości
- rozmowa z Agnieszką Strzemińską
str. 6

Wspomnienia z wakacji: Łeba, nasz Łeba...
str. 9

Jesienne pejzaże, jesienne nastroje
str. 12

Komputer dla seniora:
Bankowość elektroniczna
str. 14

Lekarz radzi: Nadciśnienie
str. 16

Nasza Kronika
str. 18

Kulinaria: Na świątecznym stole
str. 19



Nasze okładki: osiedle Jelonki w zimowej szacie
fot. Barbara Makowska-Kowalczyk

Od Redakcji

Drogie Słuchaczki i Słuchacze Uniwersytetu
Trzeciego Wieku Woli i Bemowa!

Mija kolejny rok. Już wkrótce nowe kalendaryze zapełnią się terminami oczekiwanych i zaplanowanych przez nas wydarzeń i spotkań. Będą wśród nich spotkania i zajęcia przewidziane w programie naszej uczelni, ale także całkiem prywatne, najbardziej osobiste - z rodziną, przyjaciółmi. Te ostatnie czekają nas już wkrótce, przy wigilijnym stole.

Dzieląc się opłatkiem i składając sobie życzenia znów poddamy się czarownej magii tego wieczoru, potęgowanej migocącymi światełkami choinkowych lampek, zapachem świątecznych potraw i dźwięków dobrze znanych kolęd i pastorałek.

Może zawiodą nas one do wspomnień z dzieciństwa, gdy z wypiekami na twarzy czekaliśmy na Świętego Mikołaja. Czy pamiętamy jeszcze tamte wieczory? To prawda, że były one inne i być może nie pasują do dzisiejszej cywilizacji, dla której symbolem stały się smartfony, laptopy, platformy cyfrowe i łazik na Marsie. To prawda, że niegdysiejsze, pachnące świerki zastąpiły w większości sztuczne drzewka, a zamiast pieczolowicie skręcanych, bibułkowych łańcuchów puszą się złoto-srebrne ozdoby. Kto dzisiaj wiesza na choince prawdziwe, rumiane jabłka, nie mówiąc już o zdobionych piernikach albo gwiazdkach z krepiny? Czy naprawdę odeszły bezpowrotnie?

Wierzę, że nie do końca. A to dlatego, że niezależnie od wieku człowiek pielęgnuje w sobie potrzebę marzeń. Przecież współcześni odkrywcy przekraczają granice do niedawna dostępne tylko dla wyobraźni.

Niech zatem nadchodzące Święta Bożego Narodzenia i Nowy Rok A.D. 2013 pozwolą im się spełnić, byśmy mogli wszyscy cieszyć się i z optymizmem patrzeć w przyszłość.

Elżbieta Domańska
Redaktor prowadzący

Idą święta, mija rok...



Drogie Słuchaczki i Słuchacze Uniwersytetu Trzeciego Wieku Woli i Bemowa! Każde spotkanie z Państwem to dla mnie duża przyjemność. Tym większa, gdy przed nami kolejne, ciepłe, rodzinne święta – Boże Narodzenie i Nowy Rok. Nastrój i atmosfera tych dni sprawiają, że jesteśmy sobie bliżsi, bardziej dla siebie wyrozumiali, pogodniejsi i pełni nadziei. To dobrze, gdyż niezależnie od miejsca i czasu przyjaźń i wzajemna życzliwość czynią życie lepszym i piękniejszym. Wierzę głęboko, że z takim nastawieniem wejdziemy także w nowy rok 2013.

Wszyscy mamy świadomość że nie będzie to łatwy rok. Trudności, jakie od kilku lat targają światową gospodarką nie pozostają bez wpływu na kondycję ekonomiczną naszego kraju, a tym samym także na zasobność naszych portfeli. Z troską patrzymy też na wskaźniki bezrobocia w Polsce i na świecie, zdając sobie sprawę, jak bardzo utrata pracy wpływa na sytuację dotkniętych nią rodzin. Dlatego nawet, jeśli sami będąc na emeryturze nie doświadczamy bezpośrednio zwolnień i redukcji etatów, to jako niegdyś pracujący zawodowo podzielamy obawy i lęki młodszego i całkiem młodego pokolenia. Rozumiemy i dzielimy, gdyż są wśród nich także nasze dzieci oraz wnuki, a więc osoby nam najbliższe.

Czy jednak pomimo tych trudności, mamy poddawać się nastrojom smutku i beznadziei? Co w ten sposób osiągniemy? Świat, wiemy to z własnych doświadczeń, ma różne oblicza. Jest piękny, ale zwykły dodawać ludziom do życia łyżkę dziegciu. Kto wie, może dla równowagi? A może po to, byśmy potrzebowali siebie nawzajem, wspierali dobrym słowem i wyciągali pomocną dłoń w godzinach próby? Niedawno sami stanęliśmy wobec podobnego wyzwania, gdy grupa zaprzyjaźnionych słuchaczek naszego uniwersytetu w czasie wspólnie spędzanych wakacji w Łebie udzieliła szybkiej pomocy koleżance, którą nieoczekiwanie dopadł zawał. Dzięki ich błyskawicznej interwencji wszystko skończyło się dobrze i po kilku dniach hospitalizacji chora wróciła ze wszystkimi do Warszawy. Zapewniam, że więź, jaka wytworzyła się w czasie tego przykrego wydarzenia, umocniła nas. Dlaczego? Bo wiemy, że możemy na siebie liczyć. A to przecież w trudnych chwilach jest najważniejsze!

Jesteśmy ponad trzystuosobową społecznością. To dużo, a nawet bardzo dużo, zważywszy na początki naszej działalności, gdy była nas zaledwie garstka. Co roku przyjmujemy nowych członków. Kilkadzieści osób jest na liście oczekujących. Brakuje miejsc. Co sprawia, że podobne placówki cieszą się tak wielką popularnością? Z jednej strony jest to niewątpliwie przejaw wzrastającej aktywności osób starszych, które po przejściu na emeryturę nie chcą zajmować „bocznego toru”. Podobnie jak młodzi potrzebują kontaktu z nowoczesnym światem, czują się jego równouprawnioną częścią. Z drugiej strony uczestnictwo w grupie, niezależnie od własnych potrzeb i aspiracji, mobilizuje, daje poczucie bezpieczeństwa oraz wspólnoty. Jest to szczególnie ważne w sytuacjach trudnych. Nie tylko w aspekcie ewentualnej pomocy, ale także rozmowy, dyskusji, otrzymania życzliwej rady, wymiany poglądów i opinii, ciągłego rozwoju. Dokonuje się to w kontaktach osobistych, jak również grupach zajęciowych, wykładach poświęconych sposobom i możliwościom rozwiązywania wielu życiowych problemów. Uczestnicząc w nich zdobywamy nie tylko dodatkową wiedzę, ale także otwieramy się na innych, lepiej rozumiejąc świat i otaczających nas ludzi.

Nasze spotkania z wykładowcami, często wybitnymi przedstawicielami życia naukowego i społecznego, to także jeden z elementów budowania naszego osobistego poczucia uczestnictwa w życiu i zachodzących w nim zmianach cywilizacyjnych i kulturowych. Właśnie tego wymaga od nas współczesny świat – być na bieżąco. Aktywność intelektualna i społeczna przekłada się bowiem na poczucie spełnienia i samorealizacji, niezależnie od trudności dnia codziennego. Jestem pewna, że pozytywna energia, jaka wyzwała się w trakcie naszych spotkań, w dobry sposób przekłada się także na „zwykłe życie”. Dlatego czas, jak spędzamy ze sobą jest tak ważny. To mobilizuje i dyscyplinuje zarazem. I niech tak będzie jak najdłużej!

Życzę zatem - z okazji świąt Bożego Narodzenia i Nowego Roku - wszystkim Słuchaczkom i Słuchaczom naszego uniwersytetu zdrowia, nieustającej inspiracji i inicjatywy w poszukiwaniu nowych celów. Życzę pomyślności Waszym Bliskim, byście mogli wspólnie cieszyć się życiem przez kolejne, długie lata. Wesołych Świąt i Do siego Roku A.D. 2013!

Wiesława Schubert-Figarska
Prezes Stowarzyszenia UTW Woli i Bemowa

Senior w gminie -

rozmowa z Jarosławem Dąbrowskim, burmistrzem Bemowa



- Panie burmistrzu, w porównaniu z innymi dzielnicami Warszawy Bemowo to młoda dzielnica. Na 110 tysięcy mieszkańców aż 60 procent nie ukończyło 30. roku życia. To znaczy, że 40 procent znajduje się w średnim i więcej niż średnim przedziale wiekowym. Ilu jest seniorów?

- Zarządzane przeze mnie Bemowo jest jedną z najszybciej rozwijających się warszawskich dzielnic, co ma swoje odzwierciedlenie także w strukturze demograficznej. Szacujemy, że w naszej dzielnicy mieszka ok. 20 tys. osób powyżej 60. roku życia.

- W jakim stopniu określa to program gminy skierowany do osób starszych?

- Planując nasze działania kierujemy się przede wszystkim tym, aby każdy mieszkaniec Bemowa był usatysfakcjonowany i znalazł coś dla siebie w proponowanej przez nas ofercie. Dlatego dla bemowskich seniorów organizowane są na przykład wieczorki wokarno-taneczne, wspólne cykliczne spotkania z kombatanami czy też zajęcia promujące aktywny styl życia. Prowadziliśmy także warsztaty, których celem było przeciwdziałanie wykluczeniu społecznemu. Ogromną popularnością wśród seniorów cieszyły się także kursy języka angielskiego organizowane przez nas przed Mistrzostwami Europy w Piłce Nożnej. Chciałbym jednak podkreślić, że w wielu wypadkach nie chcemy wprowadzać ścisłych ram wiekowych, ponieważ zależy nam na tym, aby z proponowanych

zajęć mogli skorzystać wszyscy mieszkańcy naszej dzielnicy. Co ważne, przygotowywane przez nas propozycje są bezpłatne.

- Który z programów adresowanych do seniorów jest w pana ocenie najpotrzebniejszy?

- Najważniejszym programem, który realizujemy z powodzeniem od kilku lat to projekt bezpłatnych zajęć promujących aktywny styl życia. Jest to największy tego typu program w skali Warszawy, z którego co roku korzysta ok. 2000 osób. Mieszkańcy mogą zapisywać się m.in. na zajęcia gimnastyczne, aqua aerobik, pływanie czy też trening medyczny.

- Czego brakuje najbardziej?

- Zawsze mogłoby być więcej pieniędzy. Dzięki większym środkom finansowym moglibyśmy zapewnić miejsca dla wszystkich zainteresowanych naszą ofertą. Przede wszystkim mam tu na myśli nasz sztandarowy program zajęć promujących aktywny styl życia. Wiem, że ogromną popularnością cieszy się także siłownia plenerowa, która w ubiegłym roku powstała w Parku Górczewska. Chciałbym, aby w następnych latach projekt był kontynuowany, a kolejne siłownie powstawały w różnych częściach Bemowa.

- Rok 2012 został ogłoszony przez Unię Europejską Rokiem Aktywności Osób Starszych i Solidarności Międzypokoleniowej. W jaki sposób ta inicjatywa znalazła odzwierciedlenie w tegorocznym programie działalności dzielnicy Bemowo?

- Aktywność seniorów jest naszym priorytetem, niezależnie od ogłoszenia roku 2012 Rokiem Aktywności Osób Starszych i Solidarności Międzypokoleniowej. Chciałbym podkreślić, że zawsze staramy się, aby nasza oferta dla seniorów była każdego roku tak samo bogata i atrakcyjna.

- Jak pan ocenia aktywność osób starszych w dzielnicy? Jak duże jest zainteresowanie podejmowanymi przez państwa inicjatywami?

- Bardzo się cieszę, że starsi mieszkańcy Bemowa tak aktywnie włączają się w życie dzielnicy, zgłaszając do nas swoje pomysły i postulaty, które w miarę możliwości staramy się realizować. Większość osób uczestniczących w naszych programach to seniorzy.

To obrazuje ich ogromną aktywność. Na szczególne uznanie zasługuje także działalność Uniwersytetu III Wiek Woli i Bemowa, którego – jak mówiła mi pani prezes Wiesława Schubert-Figarska – większość słuchaczy to mieszkańcy Bemowa. To doprawdy wspinałe i mobilizujące.

- Jak pan ocenia poselski projekt utworzenia rad seniorów w gminach?

- Jestem przekonany, że skoro w naszej dzielnicy z ogromnym powodzeniem funkcjonuje Młodzieżowa Rada Dzielnicy Bemowo, to dlaczego nie miałyby powstać Bemowska Rada Seniorów? Głos tego pokolenia jest bardzo istotny i na pewno byłby pomocny we wskazaniu kierunków rozwoju Bemowa. Jestem jak najbardziej za.

- Przed nami Nowy Rok. Całe 365 dni wypełnionych codziennymi obowiązkami. Jest wśród nich jakaś nowa oferta dla seniorów?

- Mam nadzieję, że oprócz cyklicznie organizowanych zajęć, uda mi się uruchomić kolejne projekty związane np. z nauką obsługi komputera, Internetu

oraz lektoraty językowe. Oczywiście jestem także otwarty na nowe, ciekawe propozycje, które mogliśmy wspólnie realizować na Bemowie.

- Czego życzyłby pan, jako władarz Bemowa, mieszkańcom tej dzielnicy?

- Z okazji zbliżających się Świąt Bożego Narodzenia chciałbym państwu złożyć najserdeczniejsze życzenia. Niech ten wyjątkowy czas upłynie w prawdziwie rodzinnej i serdecznej atmosferze. Niech te święta będą spokojne, radosne, pełne uśmiechu, ciepła i wdzięczności za to, co mamy i czego doświadczamy. Chciałbym również życzyć państwu wszystkiego dobrego na nadchodzący rok 2013. Mam nadzieję, że będzie on dla państwa lepszy od poprzedniego, że będzie rokiem zrealizowania wszystkich życiowych planów. Życzę, aby 2013 rok przyniósł nam wszystkim jak najwięcej nadziei i poczucia satysfakcji.

- A zatem: niech się spełni. Do siego Roku. Pięknie dziękuję za rozmowę.

Rozmawiała: Elżbieta Domańska

Nasza Kronika

- Inauguracja roku akademickiego 2011/12 odbyła się 11 października. Uczestniczyli w niej zaproszeni goście: przedstawiciele urzędów dzielnic Woli i Bemowa, władz Wojskowej Akademii Technicznej, dyrekcji Bemowskiego Centrum Kultury Art.-Bem. Ze strony UTW Zarząd i słuchacze wysłuchali wspólnie z gośćmi tradycyjnego *Gaudeamus*, a następnie wykładu profesora UW Henryka Samsonowicza na temat: „Pierwsi polscy nobliści i ich epoka”.
- Drugi październikowy wykład poświęcony był Stefanowi Starzyńskiemu – bohaterskiemu prezydentowi Warszawy. Wygłosiła go warszawska przewodnicząca, Ewa Andrzejewska, która zainteresowała wielu słuchaczy bogatą prezentacją fotograficzną, dotyczącą życia i działalności prezydenta.
- Zorganizowane 23 października w Bibliotece Narodowej „Senioralia” zgromadziły licznych uczestników. Jak co roku prezentowali oni swoje prace i uczestniczyli w spotkaniach grup zainteresowań i ogólnej zabawie. Nasz UTW mógł pochwalić się m.in. pięknie prowadzoną Kroniką, która wzbudzała zachwyt słuchaczy innych uniwersytetów.
- Kontynuowany cykl wykładów na temat religii świata tym razem, tzn. 25 października, poświęcony był islamowi. Po raz kolejny mieliśmy okazję wysłuchać prof. Tadeusza Stępnia ze Szkoły Głównej Handlowej, pozostając pod wrażeniem ogromnej wiedzy i bogactwa języka pana profesora.
- Również w październiku cztery grupy naszych słuchaczy wzięły udział w seminarium w Zamku Królewskim, gdzie miała miejsce ekspozycja sprowadzonego z Włoch obrazu Tycjana. Piękny portret Tommaso Mosti, pochodzący z ok. 1526 roku, zachwycił wszystkich zwiedzających, a poprzedzająca obejrzenie obrazu prelekcja pani kustosz Beaty Artymowskiej, wprowadziła nas w klimat epoki.
- W ramach drugiego seminarium odwiedziliśmy Muzeum Marii Skłodowskiej-Curie, przy ul. Freta w Warszawie, które znajduje się w miejscu zamieszkania wielkiej uczonej przed wyjazdem do Francji. Zwiedzanie sali muzealnych, gdzie zgromadzono wiele pamiątek i przedmiotów codziennego użytku oraz sprzętu laboratoryjnego, poprzedził film o życiu i pracy uczonej.

Od aktywności do twórczości - rozmowa z Agnieszką Strzeмиńską, socjolożką, animatorką Towarzystwa Inicjatyw Twórczych „ę”

- Proszę pani, w tym roku mija 10 lat od powstania Towarzystwa Inicjatyw Twórczych „ę”. Co legło u podstaw tej inicjatywy? I skąd ta zaskakująca, enigmatyczna nazwa?

- Nie wiem, czy jestem najwłaściwszą adresatką tego pytania, gdyż działałam w Towarzystwie dopiero od trzech lat, ale spróbuję... Może zacznę od odpowiedzi dotyczącej nazwy. Otóż powstała ona zupełnie nieoczekiwanie... Taka nagła iluminacja, zwyczajnie „ę”. Z drugiej strony to litera mocna, twarda, wyrazista, która fonetycznie otwiera pewną przestrzeń, ponadto także trochę zwraca uwagę swoją oryginalnością, zatem, dlaczego nie „ę”? To także w jakimś stopniu pewnego rodzaju prowokacja...

- Prowokacja do czego? Kogo zamierzaliście prowokować?

- Wszystkich, którzy pragną coś stworzyć i być aktywni. Ludzi młodych i starszych, którzy mają potrzebę i poszukują różnych form aktywności. Takich ludzi jest bardzo wielu, ale nie zawsze znajdują miejsce, gdzie mogliby siebie wyrazić.

- Pomagacie im w tym?

- Staramy się, w każdym razie mam taką nadzieję. Naszej misji przyświeca bardzo konkretny cel, który można by ująć słowami: Chcemy tworzyć świat, w którym ludzie z pasją działają dla siebie i innych. I realizujemy to poprzez różne projekty, skierowane do środowisk w Warszawie i całej Polsce. Jako Towarzystwo skupiamy animatorów kultury, twórców, socjologów, artystów, którzy podejmują działania na rzecz aktywnego uczestnictwa w kulturze mieszkańców mniejszych czy większych aglomeracji, przy czym nie chodzi tu wyłącznie o uczestnictwo bierne, ale przede wszystkim świadome współtworzenie, realizowanie siebie poprzez różne formy aktywności twórczej. Chodzi także o wzmacnianie społecznych więzi i postaw obywatelskich, które dzięki niej się dokonują. To bardzo ważne.

- Wtedy, przed laty do kogo skierowali państwo swoją pierwszą ofertę?

- Towarzystwo powstało w 2002 roku, a jego działania zostały zapoczątkowane w dzielnicy Katowic

- Nikiszowcu. Zaczęto od zadań fotograficznych, oswajających przestrzeń dzielnicy. Kolejne były już podejmowane w różnych miejscach w Polsce.

- Realizowana przez Towarzystwo formuła programowa jest bardzo szeroka. Co państwo w niej proponują?



- Celem Towarzystwa jest ożywianie przestrzeni kulturalno-społecznej kraju. Realizujemy to poprzez spotkania ze sztuką: filmem, fotografią, grafiką, słowem pisanym. Te spotkania są także okazją do poznania współczesnych twórców, ale przede wszystkim mają inspirować do dialogu z otaczającym światem, oswajać z przestrzenią, w której przychodzi nam żyć. Budowanie takich postaw może dokonać się w drodze aktywności, dlatego prowokujemy do wspólnego spędzania czasu, zachęcamy do różnych zajęć w ramach naszych projektów, czy też oferowanych przez inne organizacje. Realizujemy swój program w wielu miejscach w Polsce. Od 2002 roku uruchomiliśmy projekty skierowane do młodzieży, seniorów, a także projekty międzypokoleniowe, które cieszą się dużym zainteresowaniem lokalnych społeczności.

- Jakie to są projekty?

- Jednym z nich jest projekt Młodzi Menedżerowie Kultury w Bibliotekach, który powstał z myślą o młodzieży w wieku 15-25 lat. Do dzisiaj było pięć edycji tego projektu, w którym uczestniczyło 100 osób. Chodzi w nim o to, by młodzi ludzie mogli rozwijać swoje pasje, a we współpracy z bibliotekami dokonywali „kulturalnej rewolucji” w swoich miejscowościach, uczestnicząc w spotkaniach twórczych, przeglądach filmowych i teatralnych, happeningach. Celem projektu jest inspirowanie młodych animatorów kultury w społecznościach lokalnych, czynienie z nich ambasadorów różnych inicjatyw, którzy chcą i wiedzą, jak zmieniać świat wokół siebie. Istotą tych działań jest pobudzanie ducha kreatywności w gminie, osiedlu czy grupie.

Projekt jest skierowany do młodzieży, ale nosi także cechy projektu międzypokoleniowego, gdyż wśród bibliotekarzy jest wielu starszych, doświadczonych animatorów. Bardzo zależy nam na tym, aby naszymi programami było objętych jak najwięcej miast i miejscowości w taki sposób, by stworzyć sieć, która pozwoli upowszechniać i wiązać nasze inicjatywy w różnych miejscach kraju. Dla większości naszych projektów podstawę stanowią spotkania z ludźmi, stwarzanie im przestrzeni do wymiany myśli, poglądów, wzajemnej inspiracji, podejmowania wspólnych inicjatyw, rozwoju zainteresowań.

- A inne programy?

- Ważną częścią działalności Towarzystwa są programy związane z szeroko rozumianymi sztukami wizualnymi, tj. filmem i fotografią oraz te, które pozwalają budować kontakt międzypokoleniowy. Zadaniem pierwszego jest wspieranie młodych twórców, proponowanie nowych form działalności twórczej, drugi, jak wskazuje sama nazwa, ma łączyć i integrować pokolenia we wspólnych działaniach. Program ten z założenia jest adresowany do ludzi w różnym wieku, nie zakłada żadnych, sformalizowanych podziałów na „młodzież” i ludzi „starszych”, gdyż jego zadaniem jest inspirować społeczność jako całość. Społeczność żyjącą w tej samej przestrzeni, tym samym czasie, której problemy są często bardzo podobne. Bo jeśli nawet czasem chcemy się mijać i mieć swoje „enklawy”, swoje własne „kąty”, to jednocześnie chcemy się widzieć i znać także po to, by wzajemnie od siebie czerpać i sobie pomagać. Dlatego żaden z naszych programów nie zakłada „sztywnego” zaszufladkowania pod względem wieku. Nawet, jeśli jest skierowany do młodych, jest w nim także miej-

sce dla starszych, doświadczonych osób, które mogą pełnić w nich różne role.

- Jedna z inicjatyw Towarzystwa jest skierowana do ludzi starszych i nosi znamienne nazwę „Senior w Akcji”. Czy i w jakim stopniu jest ona odpowiedzią na potrzeby tych osób, a w jakim prowokacją do podejmowania działań przez tę grupę?

- Treścią tego programu jest aktywizacja ludzi starszych i zapewne w równym stopniu stanowi odpowiedź na potrzeby seniorów, jak i prowokuje do różnych działań. Zresztą seniorzy mają sami często „szalone”, zaskakujące pomysły. Jednym z nich – podam jako przykład – była inicjatywa „oswojenia” klatki schodowej, uczynienia z niej miejsca przyjaznego dla domowników. Pomysł, warto podkreślić, zrealizowany międzypokoleniowo, w uzgodnieniu z młodszymi mieszkańcami bloku. W ten sposób „miejsce niczyje” stało się w pewnym stopniu „przedłużeniem” domu, gdzie ludzie nie tylko spotykają się, ale także wspólnie o nie dbają. W czasie prac nad „udomowieniem” tego miejsca ludzie pomagali sobie, częstując herbatą, pożyczając sprzęt... I właśnie o to głównie chodzi w naszych działaniach międzypokoleniowych, by znaleźć taki obszar, w którym mamy wspólne interesy, potrzeby, wspólne marzenia.

- W jakim stopniu takie inicjatywy mogą zapobiegać konfliktom?

- Myślę, że mają pewien wpływ, gdyż pozwalają skupić się na tym, co łączy, a w przypadku pozytywnych efektów często zapomnieć o tym, co było przedmiotem sporu, chociaż nie zawsze. Jest jednak dobrze, gdy jako członkowie pewnej wspólnoty wychodzimy z ograniczających nas „szuflad” wieku, poglądów, by szukać wspólnie celów i na bazie tego, co łączy budować wspólną przestrzeń. Często bowiem jest tak, że tego, co łączy jest znacznie więcej, że nasze marzenia są podobne i wystarczy się otworzyć, by dać im, a tym samym sobie, szansę. Marzenia mają bowiem to do siebie, że motywują do podejmowania pozytywnych działań.

- W kontekście programu „Senior w Akcji” chciałabym zapytać panią o podjętą w tym roku przez Towarzystwo inicjatywę „Zoom dla Uniwersytetów Trzeciego Wieku”.

- Celem tego przedsięwzięcia jest poznanie środowisk uniwersytetów trzeciego wieku, ukierunkowane na poszukiwanie partnerów do współpracy.

Trzeba bowiem przyznać, że jakkolwiek uniwersytety te działają już przeszło trzydzieści lat, to ciągle jeszcze jest to obszar niezbadany. „Zoom na UTW” jest w jakimś stopniu kontynuacją podjętego wcześniej przez nas programu „Zoom na domy kultury”, którego celem było poznanie programów i środowiska, w jakim działają te placówki. Podobnie w przypadku uniwersytetów chodzi o to, by w sposób usystematyzowany dokonać analizy ich działalności, określić podobieństwa i różnice oraz rozpoznać przyczyny, z których one wynikają. Stąd między innymi ankiety, przeprowadzane wśród słuchaczy UTW. To bardzo interesujący obszar badań, który wiele mówi o samym środowisku, jak i o uwarunkowaniach, w jakich działają te uczelnie.

- Są już jakieś wyniki tych badań?

- Są wstępne wyniki, ale z uwagi na termin całkowitego zakończenia prac – do końca tego roku – ich ujawnienie byłoby przedwczesne. Mogę natomiast z przyjemnością stwierdzić, że ze strony środowisk uniwersyteckich spotykamy się z dużą życzliwością. Została nawet powołana rada konsultacyjna z udziałem przedstawicieli UTW oraz pracowników naukowych ośrodków akademickich, którzy prowadzą te analizy. Rada bardzo aktywnie współpracuje z nami w tym zakresie.

- Co najbardziej interesuje seniorów? Jakie zajęcia są przez nich preferowane?

- Zajęcia są różne. Większość z nich realizowana jest w ramach programu „Partnerstwo-Senior-Junior”. Obserwacja pracy takich grup jest zawsze bardzo interesująca, gdyż widać wyraźnie, jak jedna grupa inspirowa drugą, jak zanikają różnice pomiędzy młodymi a starszymi uczestnikami zajęć, jak zmniejsza się dystans w czasie takich spotkań. Ich problematyka jest zresztą często wybierana w drodze negocjacji między grupami, a rezultatem wyboru bywają zajęcia, o których kiedyś ktoś przed laty marzył, tylko nie miał czasu, by w nich uczestniczyć.

Dla mnie osobiście najbardziej interesujące są zajęcia realizowane w grupach międzypokoleniowych – na przykład: matki – córki, babcie – wnuczki. Wtedy często można zaobserwować, jak rodzinne relacje przenoszą się na pozarodzinne pola działalności. Jest to doskonałą okazją do wzajemnego odkrywania siebie, swoich możliwości, emocji, ale także inspirowania, zacieśniania więzi, a jednocześnie poszanowania własnych indywidualności.

- Jakie plany mają państwo na najbliższą przyszłość? Czy oprócz kontynuacji dotychczasowych programów będzie jeszcze coś nowego?

- Założenie jest takie, by nasze programy miały charakter strategiczny, a więc długofalowy, zatem kontynuacja dotychczasowych programów jest oczywista. Zdarzają się niekiedy projekty jednorazowe, bardziej o lokalnym charakterze. Takim jest na przykład „Archipelag Pokoleń”, realizowany przez Instytut Stosowanych Nauk Społecznych.

- Zbliża się Nowy Rok. Ma pani jakieś szczególne życzenia?

- Życzę wszystkim, i sobie także, byśmy umieli wsłuchać się w siebie, swoje potrzeby, ale też marzenia i pomysły, i z radością rzucali się w wir ich realizacji. Żebyśmy patrząc na rodzinę, znajomych, współpracowników, sąsiadów potrafili zobaczyć w nich potencjalnych partnerów w rozwijaniu swoich różnych pasji.

- Niech zatem te piękne życzenia będą przesłaniem naszej rozmowy i staną się dobrą wróżbą na wszystkie dni zbliżającego się Nowego Roku. Bardzo pani dziękuję.

*Rozmawiała:
Elżbieta Domańska*



Nasza Kronika

- Listopad zwykle kojarzony ze Świętem Zmarłych i Świętem Niepodległości rozpoczęliśmy wykładem „Polscy przywódcy niepodległościowi”, wygłoszonym przez płk. Tadeusza Haducha z WAT.
- Spotkanie z Jolantą Koziorowską, etnografką i podróżniczką, znawczynią Czarnej Afryki poświęcone było kobietom tego kontynentu: ich obyczajom, tradycjom, codziennemu życiu. Piękne, kolorowe zdjęcia oraz autentyczne afrykańskie rekwizyty dopełniły urody i atrakcyjności tego wykładu.

Wspomnienia z wakacji: Łeba, nasza Łeba...

Wyjazdy do Łeby cieszą się wśród słuchaczy Uniwersytetu Woli i Bemowa dużym powodzeniem. Od kilku lat wielu z nas wypoczywa w tej pięknej, nadmorskiej miejscowości, chwalcąc sobie klimat i liczne atrakcje tego kurortu. Po powrocie zwykle dzielimy się wrażeniami, opowiadamy o tym, co widzieliśmy, a także czego doświadczyliśmy podczas pobytu. Przytoczone poniżej relacje pochodzą z ostatnich dwóch lat, ale czas nie ma tu żadnego znaczenia. Najważniejsze jest bowiem to, co pozostało w naszej pamięci i do czego po latach można się uśmiechnąć.

Łeba to niewielkie, liczące niespełna cztery tysiące mieszkańców nadmorskie miasto, położone pomiędzy jeziorami Łebsko i Gardno. Zdrowy klimat i piękna plaża przyciągają tu rzesze turystów. Dobrze rozwinięta baza noclegowa oraz sieć usług handlowo-gastronomicznych sprawiają, że pomimo tłoku na ulicach i gęsto zaludnionej plaży, każdy może znaleźć tu dla siebie interesujące oferty dobrego i miłego spędzenia czasu. Wiele z nich, z racji walorów krajobrazowych Łeby, pozostanie na długo w pamięci, przywołując ciepłe wspomnienia z wakacji.

Dla jednych będzie to wycieczka do Słowińskiego Parku Narodowego i postawienie stopy na ruchomych wydmach, porośniętych gdzieś wysoko trawą, skąd roztacza się piękny widok z jednej strony na morze, z drugiej - na jezioro Łebsko. Wznoszące się, pagórkowate zbocza wydm zachwycają oko turysty, szczególnie na tle błękitnego nieba. Ten prawdziwie pustynny krajobraz w naszej szerokości geograficznej jest cudem natury, dlatego niezobaczenie go byłoby dużym błędem.



Zafascynowanych historią drugiej wojny światowej zainteresuje z pewnością znajdujący się w Rąbce, na mierzei Łebskiej, częściowo zachowany poligon doświadczalny niemieckiej broni raketowej –

Rheintochter. Przy wejściu na teren wznosi się potężny, betonowy bunkier z niewielkimi otworami do obserwacji. Wejście do bunkra jest ruchome, więc jeśli ktoś chce, może się do niego dostać. Nas bardziej interesują jednak zachowane części rakiet, które z powodu błędów technologicznych nie doleciały do celu, eksplodując w powietrzu zaraz po wystrzeleniu. Opuszczając poligon i znajdujące się na nim niewielkie muzealne sale, turysta ma jednak szansę zapamiętać także inną „wizytówkę” tego miejsca – pyszny, świeży chleb ze smalcem, chrupiący kiszony ogórek i gorącą herbatę, które można zamówić w prywatnej gastronomii, bezpośrednio przed wejściem.



Niecodzienną „osobliwością” Łeby jest z pewnością największy w Polsce Park Jurajski, którego otwarcie miało miejsce przed kilku laty. Na powierzchni ponad dwudziestu hektarów, wspaniale ukształtowanego terenu „usadowiono” prehistoryczne zwierzęta: dinozaury, mamuty, prapłaki, niedźwiedzie jaskiniowe, nosorożce włochate i inne „sympatyczne stworzy”, które nie dość, że wielkością odpowiadają oryginałom, to jeszcze wydają groźne pomruki na widok zbliżających się turystów. W tym na pół realnym, na pół wymyślnym świecie spotkać też można żyjącego w jaskini neandertalczyka. Odziany w niedźwiedzią skórę rzuca ponure spojrzenie na każdego, kto zbliży się do grotu. Park spełnia ważną rolę edukacyjną, o czym można się przekonać, zapoznając z treścią tablic informacyjnych i odwiedzając sale, gdzie opisano kolejne okresy rozwoju życia na ziemi.

Z Parku Jurajskiego prowadzi droga leśna do mini-Zoo. Naszą uwagę zwracają lamy i kozice, ale przede wszystkim rudowłosa krowa rasy szkockiej. Warto podkreślić, że ten ogromny kompleks rekreacyjno-leśny jest w toku dalszej rozbudowy, a jego twórcy przewidują w nim nie mniej interesujące atrakcje, tym razem w stylu „dzikiego Zachodu”. Powstanie miasteczko jak w filmie „Vera Cruz”.

Oferty miłego spędzenia czasu można także znaleźć w samej Łebie, zwiedzając położoną blisko portu starą część miasta, z charakterystycznymi zabudowaniami z czerwonej cegły. Ta część nadbrzeża była zamieszkiwana głównie przez rybaków. W samym porcie obok kutrów i statków turystycznych zainteresowanie budzą duże, ożaglowane fregaty, których kapitanowie zachęcają do rejsów, między innymi o zachodzie słońca. Smakosze ryb mają okazję, by właśnie tutaj kupić „z pierwszej ręki” ulubione przysmaki w postaci świeżej, wędzonej lub smażonej flądry, dorsza czy innego „owocu morza”.

Stara Łeba ma również ciekawą historię. Prawa miejskie otrzymała już w 1353 roku, ale pierwsi osadnicy przybyli tu znacznie wcześniej, bo już w VIII wieku. Byli to Pomorzanie, posługujący się językiem kaszubskim. Wiek XIII zapisał się w dziejach Ziemi Słupskiej wzmożonym osadnictwem kolonizatorów niemieckich. Trudne warunki życia spowodowały jednak, że ustąpili oni miejsca rycerzom zakonu krzyżackiego, którzy docenili strategiczne położenie Łeby. Śladem tamtej, odległej przeszłości miasta są pozostałości murów gotyckiego kościoła św. Mikołaja, wzniesionego w 1558 roku. Świątynia została prawie całkowicie zniszczona przez powódź, będącą skutkiem wielkich sztormów. Zachowany do czasów współczesnych barokowy kościół z 1683 roku, wyróżniający się szachulcową wieżą, jest obok starych, rybackich zabudowań, rewitalizowanego pasażu w centrum miasta oraz pochodzących z przełomu XIX i XX wieku willi, najcenniejszym zabytkiem.

Dzisiejsza Łeba oferuje turystom także wiele interesujących atrakcji, których inicjatorami są miejscowe szkoły i biblioteka. W jednej ze szkół zwiedziliśmy wystawę sztuki chińskiej, której atrakcją było kilkanaście replik terakotowych wojowników armii

z Xian. Biblioteka publiczna zorganizowała natomiast wystawę poświęconą malarstwu Maxa Pechsteina, artysty związanego z Łebą w latach 1921-1945. Był on przedstawicielem ekspresjonizmu, a tematami jego prac były pejzaże morskie, sceny z życia rybaków. Zaprezentowane na wystawie reprodukcje jego obrazów i grafik mogły zachwycić.

Jedną z wielu atrakcji naszego pobytu była jednodniowa wycieczka do Lęborka. Miasto, położone w pradolinie Łeby-Redy, otrzymało prawa miejskie w 1341 roku. We wczesnym średniowieczu Lębork należał do książąt Pomorza Gdańskiego. W okresie późniejszym przechodził we władanie Prusaków i Niemców; po 1945 roku wrócił do Polski. W starej części miasta pozostało wiele śladów świadczących o jego obronnym charakterze, m.in. zwodzony most wzniesiony przez rycerzy zakonu krzyżackiego, zamek z przełomu XIV i XV wieku, niegdysiejszy bastion zakonu, dzisiaj – siedziba miejscowego sądu. Naszą uwagę zwrócił też zabytkowy kościół św. Jakuba z 1345 r. i neogotycki ratusz z roku 1905 oraz budynek poczty, który ze względu na piękną architekturę wnętrza (sklepienia gwiaździste i witrażowe okna), przypomina bardziej zabytek sakralny niż świecki. Ukoronowaniem pobytu w Lęborku był spacer pasażem staromiejskim, wzdłuż pięknie odrestaurowanych kamieniczek i eleganckich wystaw.

W drodze powrotnej do Warszawy czekała nas jeszcze jedna niespodzianka – wysłuchanie krótkiego koncertu organowego w katedrze w Oliwie. Byliśmy pod urokiem zarówno samej muzyki, jak i zabytkowego wnętrza świątyni. Tak uduchowieni i pokrzepieni wróciliśmy do stolicy, gdzie powitało nas przyspieszone tętno wielkiego miasta.

Elżbieta Domańska

Półw dorsza

Jest 29 sierpnia A.D.2012. Wraz z moją koleżanką Zytą wędrujemy w poszukiwaniu statku, którym mogłabym udać się na morską przygodę. Nagle widzę statek o intrygującej nazwie „Szmugler”. Cały biały z zachęcającym napisem na burcie: „Morskie wycieczki na wędkowanie”. Cena przystępna 160 PLN, w tym zupa rybna. Właśnie na to czekałam! Czas wycieczki 11-12 godzin. Trzeba zabrać dowód osobisty, gdyż wypływa się około 30 kilometrów w morze. Mam stawić się na statku bardzo wcześnie, jeszcze przed świtem - przed godziną piątą. Wyobrażam sobie, jak będzie fajnie!

Śpię „szybko”, o pół do czwartej jestem już na nogach. Uzmysławiam sobie, że drzwi do naszego domu wypoczynkowego będą pewnie zamknięte, więc opracowujemy z Zytą plan mojej ewentualnej „ewakuacji” prze balkon. Na szczęście recepcjonistka jest na miejscu, więc cały plan spala na panewce. Wędruję przez uśpione miasto. Z wypełnionej ciszą ulicy Brzozowej wpadam na gwar młodych ludzi, „wylewających się” tłumnie z czynnych jeszcze dyskotek. Dochodzę do wybrzeża. Mój „Szmugler” jest już „pod parą”. Widzę dwóch członków załogi i innych kandydatów na łowców morskiej przygo-

dy. W sumie, nie licząc załogi, jest nas dziesięcioro, w tym dwie kobiety: ja i Niemka. Na pokładzie dowiadujemy się, że wypływamy na połów dorsza, a że w tym czasie jest on objęty okresem ochronnym, każdy z uczestników ma prawo do połowu tylko na jedną wędkę.

Punktualnie o piętej syrena naszego „okrętu” daje sygnał – odbijamy od brzegu. Wypływamy z portowego kanału i płyniemy dziesięć mil morskich na północ – na łowisko dorsza. Brzask rozświecła niebo, a wkrótce słońce wychyla się z wody. Cudowny, niezapomniany widok! Ośmiu uczestników chwytają za wędki umocowane przy burcie. Ja również dostaję wędkę od szypra. Na odgłos syreny wszyscy zarzucamy wędki zakończone błyszczącymi „rybkami”. Pomocnik szypra daje mi krótki wykład sztuki połowu dorsza „na błysk”. Wszystko odbywa się w absolutnym skupieniu, przy dźwięku kołowrotek do rozwijania i zwijania żyłek. Już widzę pierwsze efekty wędkowania u moich sąsiadów. Wyciągnięte wędrują do pojemników. Syrena obwieszcza koniec połowu, wędki odstawiamy na miejsce, a statek płynie dalej w kierunku nadpływającej ławicy ryb, wskazanej przez echosondę.

Drugie podejście do połowu obwieszcza ponownie gwizd syreny. Zarzucamy wędki na głębokość około trzydziestu pięciu metrów. I znów to samo napięcie na twarzach – chwyci? Nie chwyci? Jakiś dorsz łapie się na moją wędkę, ale za chwilę jakiś duży „dorszowy cwaniak” urywa mi się z niej. Szyper zachęca mnie, abym pokazała wędkarzom, jak się łowi ryby. Staram się jak mogę, ale wędkisko jest ciężkie, operacja połowu wymaga siły i wychylenia się za burtę. Wzrokiem oceniam wysokość fal i jakoś nie mam na to specjalnie ochoty...

Przez kolejne etapy mojej morskiej przygody powtarzam od nowa znane już wątki scenariusza: płyniemy, gwizd syreny, zarzucanie wędki, wybieranie żyłki i tak kilkakrotnie, aż do odwołania manewru. Staram się sprostać programowi, ale powoli opadam z sił. Żaden dorsz nie da się już „nabrać” na moje zabiegi. A sąsiedzi łapią kolejne ryby i z zazdrością patrzą na moją nieużyteczną wędkę, z której nie mogą skorzystać, gdyż regulamin ochrony dorsza zabrania. Tymczasem widzę jak niektórym panom udaje się złowić po dwie ryby na jedną blaszkę. To się nazywa mieć szczęście! Tak upłynęły trzy, cztery godziny mojej morskiej przygody. Przede mną jeszcze siedem, osiem godzin pływania. Dokoła nic – tylko morze, aż po horyzont. Fala niepokojąco wznosi się i opada. „Szmugler” dziwnie lekko kładzie się



na bok. Ogarnia mnie senność. Tłumaczę szyprowi, że miałam krótką noc. Radzi, abym się zdrzemnęła w kabinie, gdzieś pod pokładem. Wybieram koję, plecak kładę pod głowę i mimo ciągłego hałasu silnika, ustawicznych przechyłów w dół – zapadam w sen.

Po godzinie lub dwóch budzę się zmarznięta, i w pierwszej chwili nie wiem, gdzie jestem. Wypęlam na pokład i tak już do końca wyprawy przesiadam się z ławki na ławkę, aby być jak najdalej od rozbijanej przez dziób statku fali. Trzymam się mocno ławki, a mimo to przesuwam się wraz ze zmianą położenia statku. Raz widzę lewą burtę w górę, a za chwilę prawą... I tylko kątem oka dostrzegam, jak męska ekipa wycieczkowa wraz z jedyną kobietą – Niemką – wyciąga z morza kolejne dorsze, mimo ciągłych przechyłów. Wracamy. Z lubością patrzę na pojawiający się coraz wyraźniej zarys lądu. Wędkarze oprawiają złowione dorsze, pozostałe z nich resztki zwabiają ogromne stada mew. Te piękne ptaki unoszą się tuż ponad naszymi głowami, opadają na fale i z krzykiem wracają po łup.

Serwowana przez szypra gorąca zupa rybna smakuje wyśmienicie. Zmęczeni, ale zadowoleni z połowów wędkarze rozprawiają o wyprawie, a także o powtórzeniu tej wspaniałej przygody. A ja po cichutku marzę sobie, że może w przyszłym roku uda mi się złowić taaaką rybę!



**Elżbieta
Czekajewicz**

Jesienne pejzaże, jesienne nastroje...



Jesień jest porą roku o wyjątkowym kolorycie. Gasnąca, nasycona latem zieleni liści przechodzi stopniowo w odcienie oliwki, żółci i rdzy, ale także nasyconej czerwieni, a nawet czerwonego wina... To czas owocobrania, gromadzenia zbiorów wiosennych zasiewów. To czas refleksji i zadumy, podsumowań i tęsknoty do długich, słonecznych dni i ciepłych wieczorów.

Jesień to także czas wspomnień minionego lata, podróży dalekich i całkiem bliskich, wspólnie spędzonego czasu z rodziną, przyjaciółmi, gdy przy zapalonym już świetle lampy zasiadamy do oglądania utrwalonych na kliszy fotografii. Jakże mile są takie powroty! Wtedy nie słyszymy deszczu za szybą, ani wiatru, co gra w kominie. Bo jesień da się oswoić, a że bywa piękna – zobaczmy sami...



Panie: już pora. Wielkie było lato,
Cieniom zegarów pozwól – niech się dłużej
i po obszarach pozwól hulać burzom.
Owocom każ dopełnić się, a jeśli potrzeba,
daj im ze dwa dni gorętsze.
Do dojrzałości nakłoń je i ześlij
słodycz ostatnią w ciężkie wina wnętrze.
/.../

Rainer Maria Rilke – „Dzień jesieni”



Klon krwawy i żółta lipa
Liście, listeczki sypią.
Zrzuca je ptak lecący, strąca osa niechcący.
Wiatrowi na płacz się zbiera,
że liście się poniewiera,
chodzi dołem
i górą i zbiera je oburącz
i płacze nad nimi deszczem
po gałęziach je mokrych wiesza.
Nic z tego... Oczywiście.
Potem mówią, że wiatr zrywa liście.



Kazimiera Iłakowiczówna - (bez tytułu)





Jak pijany sen świetnej szaleńca palety
 Pali się las jesienny rdzawymi drzew czuby,
 Gdzie barw orgia namiętna święci złote śluby
 Z błękitem nieb, co pada pod liść tłem podniety.
 Jak chorej dumy śnione w gorączce zalety,
 Jak majestaty chwały, aureole chluby
 Rojone przez pobitych królów w nocach zguby,
 Gorą korony pychy – ostatnią, niestety.
 Złote klony, miedziane buki, rude dęby,
 Jak dymów bursztynowe i siarczane kłęby,
 Lśnią w sprzeczce pojednanej i w zgodnej rozterce:
 Zda się, że w pogłębione szafirem niebiosy
 Wznoszą się rozżagwione złotym ogniem stosy,
 A w każdym piękno spala swoje boskie serce.

Leopold Staff - „Las Jesienny”



Zdjęcia: Barbara Makowska-Kowalczyk

Wstęp i wybór wierszy: EIDo

Komputer dla seniora: Bankowość elektroniczna

Moje wspomnienia sięgają zamierzchłych czasów, kiedy długie oczekiwania w placówkach bankowych lub na poczcie, na dokonanie przelewu, pobranie wyciągów czy załatwienie swoich spraw finansowych, przyprawiały mnie o poważny stres. Odbiór wypłaty stanowił kolejny problem – trzeba było podejść do biura obsługi szkół, stracić sporo czasu. Z bankowości elektronicznej korzystam od ośmiu lat. Widzę mnóstwo zalet tego systemu.

Większość formalności załatwimy w domu. Banki oferują zdalny dostęp do większości swoich usług - można w ten sposób założyć konto osobiste, lokatę, inwestować w fundusze, wziąć kredyt gotówkowy, zapłacić za zakupy zrobione przez Internet. Bez wychodzenia, bez wysiłku i kłopotów. Oczywiście pod warunkiem, że zachowamy podstawowe zasady bezpieczeństwa, o których opowiem.

Konta osobiste dla osób starszych to mało rozwinięty rynek usług bankowych w Polsce. Banki zaspominają o tej grupie klientów. Okazuje się, że spora część rynku bankowości detalicznej to osoby po pięćdziesiątce. Ze wszystkich banków detalicznych w Polsce jedynie pięć z nich oferuje konta dla seniorów. Są to BZ WBK, Deutsche Bank, Bank Spółdzielczy, Bank Pocztowy czy BGŻ.

Przepisy prawne dotyczące bankowości elektronicznej regulują: ustawa Prawo bankowe z dnia 29 sierpnia 1997 r., ustawa z dnia 15 września 2000 r. Kodeks spółek handlowych, ustawa z dnia 7 grudnia 2000 r. o funkcjonowaniu banków spółdzielczych, ich zrzeszaniu się i bankach zrzeszających.

Relacje pomiędzy klientem banku a bankiem w zakresie usług bankowości elektronicznej regulują następujące akty prawne: ustawa z dnia 12 września 2002 r. o elektronicznych instrumentach płatniczych, ustawa z dnia 18 lipca 2002 r. o świadczeniu usług drogą elektroniczną.

Podstawowym dokumentem jest umowa o prowadzenie rachunku i umowa o usługi bankowości elektronicznej, umowa o kartę płatniczą, zawarte między klientem a bankiem, które określają sposób dostępu klienta do jego środków na rachunku bankowym. Informacje ogólne dla klientów – czyli te, które nie wymagają zgody klienta potwierdzonej podpisem - zwykle zawarte są w regulaminach banku. Z ustawy wynikają określone obowiązki dla banków oraz dla ich klientów.

Podstawowymi elementami zapewniającymi funkcjonowanie systemu bankowości elektronicznej są:

- sprzęt (hardware),
- oprogramowanie (software),
- systemy transmisji (przekazu),
- użytkownicy.

Większość funkcjonujących w Polsce systemów bankowości internetowej zostało uruchomionych lub zmodernizowanych w latach 2005 - 2009. Dostępne obecnie na polskim rynku systemy bankowości internetowej zaliczyć można niemal w stu procentach do transakcyjnych (wykonywanie w sposób zdalny standardowych operacji finansowych) i strategicznych (interaktywne zarządzanie finansami osobistymi i firmowymi, w tym między innymi: szeroki dostęp do oferty produktów bankowych, ubezpieczeniowych, usług maklerskich i doradztwo).

Udostępnione przez banki działające na polskim rynku systemy bankowości internetowej, pozwalają na wykonywanie wszystkich podstawowych operacji na rachunkach, takich jak:

- przeglądanie operacji na rachunkach,
- realizacja przelewów,
- definiowanie list odbiorców płatności i przelewów predefiniowanych,
- spłata kredytu w rachunku kredytowym i karcie kredytowej,
- zakładanie i zrywanie lokat terminowych,
- obsługa rachunków oszczędnościowych,
- komunikacja z bankiem w formie bezpiecznej poczty elektronicznej, w tym otrzymywanie wyciągów, wnioskowanie o kredyt lub wydanie kart bankowych.

Podstawą funkcjonowania bankowości internetowej jest niezaprzeczalność transakcji, która jest autoryzowana kodem znanym jedynie posiadaczowi rachunku bankowego. Nie identyfikuje się tożsamości klienta zlecającego transakcję, lecz zgodność wprowadzonych do systemu bankowości internetowej kodów autoryzacyjnych.

Ze względu na charakter funkcjonowania systemów bankowości internetowej (dostęp uzyskiwany z komputera osobistego należącego do klienta), systemy autoryzacji wykorzystujące cechy biometryczne (np. odcisk palca, obraz tęczówki oka, itp.) prawdopodobnie w najbliższym czasie nie znajdą zastosowania. Poufność haseł dostępu i bezpieczeństwo narzędzi służących do ich generowania będą zatem

w dalszym ciągu głównym elementem bezpieczeństwa transakcji internetowych. Czy to jest bezpieczne?

Każda transakcja wykonywana przez Internet jest zabezpieczona. Nie musimy obawiać się, że ktoś, kto np. korzysta z tego samego komputera, będzie mógł wejść na nasze konto i dokonać na nim jakichkolwiek operacji. Jeśli nie podamy mu naszych „otwierających” haseł - nie ma takiej możliwości.

Główne metody zapewniające bezpieczeństwo transakcji internetowych to:

- szyfrowana transmisja danych - realizowana z wykorzystaniem protokołu SSL,
- proste uwierzytelnianie (identyfikator, hasło, PIN),
- silne uwierzytelnianie (np. token, certyfikat użytkownika, klucz prywatny),
- kwalifikowany podpis elektroniczny.



W przeglądarkach internetowych nawiązanie bezpiecznego połączenia (SSL) sygnalizowane jest pojawieniem się ikony zamkniętej kłódki oraz to, że adres internetowy musi zaczynać się od <https://www.nazwabanku.pl>.

Hasła jednorazowe w zależności od przyjętego rozwiązania mogą być przekazywane klientowi w formie:

- listy haseł jednorazowych,
- karty TAN (Transaction Authorisation Number),
- tokena sprzętowego,
- tokena działającego w formie aplikacji, np. w telefonie komórkowym,
- wiadomości SMS.

Dla wielu osób barierą może okazać się nieumiejętność obsługi komputera. Jednak i ona jest do przejścia. Wystarczy na przykład poprosić wnuka, by pokazał, jak założyć takie konto i jak z niego korzystać. Można też skorzystać z demo do obsługi progra-

mów bankowych (np.: <http://nowedemo.mbank.pl>). W przypadku wątpliwości to bardzo szybka i praktyczna pomoc.

Zachęcam też do zapoznania się z Raportem o bankowości elektronicznej, wydany przez Komisję Nadzoru Finansowego opublikowanym na stronie http://www.knf.gov.pl/Images/Raport_Bankowosc_elektroniczna_tcm75-24666.pdf

Znajdą w nim państwo wiele ciekawych informacji nie tylko o kontach internetowych, ale także o bezpiecznej obsłudze kart poprzez bankomaty.

Bez względu na metody bezpieczeństwa stosowane przez bank, każdy użytkownik Internetu powinien dbać o bezpieczeństwo własnego komputera, stosując program antywirusowy z aktualną bazą wirusów oraz osobisty firewall. Elementy te zabezpieczają komputer przed ingerencją niepożądanych akcji od strony sieci. Zasadnicze znaczenie ma również prawidłowe ustawienie przeglądarki internetowej. Konsekwentne stosowanie przez użytkownika podstawowych środków bezpieczeństwa pozwala uniknąć potencjalnych zagrożeń, związanych z korzystaniem z Internetu. Zaleca się regularne zabezpieczanie swojego oprogramowania, w tym systemu operacyjnego i przeglądarki.

Krytyczne znaczenie ma instalacja aktualnych poprawek („łat” - ang. patch) publikowanych najczęściej na stronach producentów danego oprogramowania. Użytkownikom systemu Windows zaleca się regularne odwiedzanie stron poświęconych bezpieczeństwu używanego systemu: <http://www.microsoft.com/windows> i stosowanie się do publikowanych tam zaleceń. Zalecane jest także korzystanie z dwóch, najbardziej popularnych przeglądarek: Internet Explorer oraz Mozilla Firefox.

Pamiętajmy: system nigdy nie prosi o podanie haseł jednorazowych oraz danych kart płatniczych i kredytowych (numer karty, kod PIN, CVV2) bezpośrednio po zalogowaniu, podczas sprawdzania stanu konta, ani przeglądania historii operacji. Gdy zauważymy różnicę w dotychczasowym wyglądzie strony WWW banku, należy po prostu tam zadzwonić i o tym poinformować. Powodzenia!

Dariusz Cybulski

Źródła: Raport_Bankowosc_elektroniczna_KNF
Strona internetowa www.mbank.pl

Lekarz radzi: Nadciśnienie

Co trzeba wiedzieć, o czym należy pamiętać – rozmowa z doktor Ewą Czernecką

- Pani doktor, nadciśnienie tętnicze to choroba, na którą cierpi coraz więcej ludzi. W czym tkwi przyczyna takiego stanu?

- Rzeczywiście, nadciśnienie tętnicze jest najczęstszą chorobą układu krążenia w społeczeństwach rozwiniętych. Częstość zachorowań na nadciśnienie wzrasta wraz z wiekiem, zwiększając się gwałtownie po 50. roku życia – u osób w starszym wieku występuje u ponad połowy badanych. Etiologia nadciśnienia tętniczego jest złożona, odgrywają w niej rolę zarówno czynniki genetyczne, na które nie mamy, niestety, wpływu, jak również czynniki środowiskowe, które szczęśliwie możemy modyfikować. Czynniki, które zwiększają ryzyko rozwoju nadciśnienia są między innymi: duża ilość spożywanej soli w diecie, brak aktywności fizycznej, otyłość, przewlekły stres, alkohol, palenie papierosów. Czasami (rzadko) przyczyną nadciśnienia tętniczego jest inna choroba, np. nerek, i jest to sytuacja, kiedy lecząc chorobę wywołującą, możemy skutecznie wyleczyć pacjenta z nadciśnienia. Mówimy wtedy o tzw. nadciśnieniu wtórnym, które stanowi niewielki odsetek wszystkich przypadków tej choroby. Pozostałe przypadki to nadciśnienie pierwotne, czyli samoistne.

- Co jest pierwszym symptomem tej choroby? I jak na niego reagować?

- Niestety, w większości przypadków nadciśnienie przez wiele lat przebiega bezobjawowo, dlatego też potocznie mówi się, że nadciśnienie to „cichy zabójca”. O wysokich wartościach ciśnienia pacjenci dowiadują się często przypadkowo, np. podczas wykonywania okresowych badań u okulisty lub podczas wizyty u lekarza z innych przyczyn. Gwałtownemu wzrostowi ciśnienia do wysokich wartości mogą towarzyszyć takie objawy, jak: ból głowy, zaburzenia widzenia, nudności i wymioty czy krwawienie z nosa.

- Często zdarza się, że osoby zaliczane od urodzenia do tzw. niskociśnieniowców w wieku starszym kwalifikują się do grupy osób z podwyższonym lub wysokim ciśnieniem tętniczym. Skąd taka zmiana? Czy nadciśnienie tętnicze jest dziedziczne?

- Zachodzące z wiekiem zmiany wysokości ciśnienia tętniczego związane są głównie ze zmianami zachodzącymi w ścianie naczyń krwionośnych. Naczynia tracą swą elastyczność, a także zmienia się wrażliwość receptorów śródbłonna naczyń na różne substancje chemiczne regulujące skurcz i rozkurcz naczyń. A odpowiadając na drugie pytanie, tak, osoby

by obciążone rodzinnie nadciśnieniem tętniczym mają większą skłonność do rozwoju tej choroby w przyszłości.

- Czy i w jakim stopniu nadciśnienie tętnicze wpływa na stan naszego zdrowia? Co jest największym zagrożeniem?

- Bardzo ważne pytanie. Nadciśnienia nie można lekceważyć! Mimo, że początkowo nie towarzyszą mu żadne dolegliwości, konse-

kwentnie prowadzi do rozwoju bardzo niebezpiecznych powikłań. Najgroźniejszym powikłaniem, bo bezpośrednio zagrażającym życiu, jest udar mózgu. Konsekwencje zdrowotne udaru są trudne do przewidzenia, wszystko zależy od rozległości powstałych uszkodzeń. Nasilając zmiany miażdżycowe w tętnicach wieńcowych, nadciśnienie zwiększa ryzyko wystąpienia choroby niedokrwiennej serca, a co za tym idzie zawału. Uszkadzając drobne naczynia, np. siatkówki oka, doprowadza do powstania mikrowylewów i zwołóknień, w konsekwencji doprowadzających do pogorszenia wzroku. Uszkodzenie drobnych naczyń w nerkach doprowadza do uszkodzenia kłębuszków nerkowych, co może skutkować pogorszeniem filtracji i w dalszej kolejności niewydolnością nerek. Przyspieszenie rozwoju zmian miażdżycowych, na skutek działania wysokiego ciśnienia,



nie ogranicza się tylko do naczyń zaopatrujących ważne dla życia narządy, tj. mózg, serce, nerki czy oko. Miażdżyca i wysokie ciśnienie oddziałujące na ścianę największej tętnicy naszego organizmu – aorty – mogą doprowadzić do workowatego poszerzenia jej ścian, czyli do wytworzenia tętniaka. Nie trzeba chyba więcej wymieniać przykładów tzw. powikłań narządowych nadciśnienia, aby przekonać, jak ważne jest wczesne i właściwie prowadzone leczenie tej niebezpiecznej choroby.

- Na co powinniśmy zwrócić szczególną uwagę w tej chorobie? Jak zapobiegać jej skutkom? Jednym słowem, jak się leczyć?

- Ważne są systematyczne pomiary ciśnienia tętniczego. Nie do przecenienia są tzw. domowe pomiary, wykonywane przez samego pacjenta. Eliminują one ewentualny efekt „białego fartucha”, o który nietrudno w gabinecie lekarskim. Ale podstawą jest wiarygodny aparat oraz prawidłowo wykonany pomiar. Listę rekomendowanych aparatów do pomiaru ciśnienia oraz aktualne informacje na temat nadciśnienia tętniczego można znaleźć na stronie Polskiego Towarzystwa Nadciśnienia Tętniczego www.nadcisnienietetnicze.pl. Ważne są też systematycznie wykonywane badania kontrolne (badania krwi, badanie dna oka, badanie moczu, EKG), dzięki którym można wcześniej wychwycić ewentualne pojawienie się powikłań narządowych. Ale, oczywiście najważniejsze jest trwałe obniżenie ciśnienia do wartości prawidłowych, czyli systematyczne leczenie! Jest to duże wyzwanie dla pacjenta, bo trudno zaakceptować leczenie, często wieloma lekami, jak nic nie boli, nic nie doskwiera. Ale pamiętajmy, co powiedziałam na początku rozmowy. Nadciśnienie tętnicze to cichy zabójca! Nie można go lekceważyć. I, co bardzo ważne, nie wolno przerywać leczenia, gdy wartości ciśnienia się znormalizują! To prawda, że przez kilka dni, ba! nawet tygodni wartości ciśnienia mogą utrzymywać się w normie, ale późniejszy „skok” ciśnienia jest często dużo trudniejszy do opa-

nowania. Czyli na pytanie, jak się leczyć, odpowiedziałabym: systematycznie i konsekwentnie.

- Czy tryb życia i sposób odżywiania mają jakiś istotny wpływ w profilaktyce tej choroby? Czego należy się wystrzegać, zwłaszcza, gdy już doświadczamy nadciśnienia tętniczego?

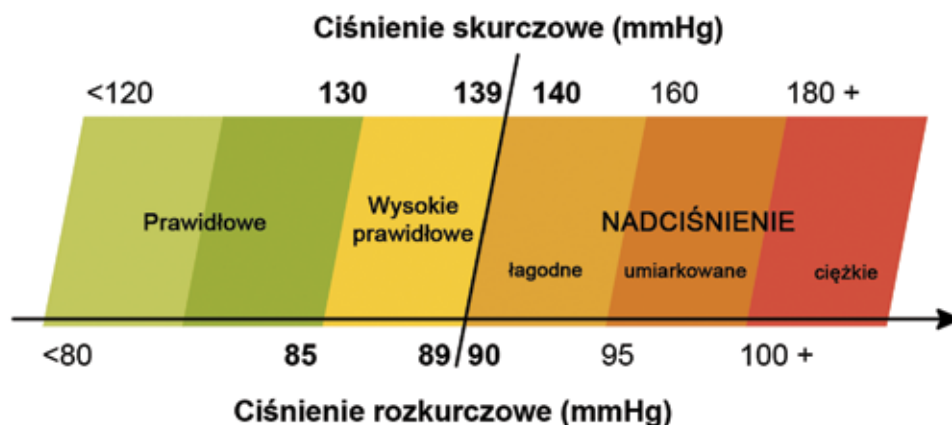
- W powszechnej opinii skuteczność postępowania niefarmakologicznego jest niedoceniana. Wiele prowadzonych badań potwierdza wpływ metod niefarmakologicznych na obniżenie ciśnienia, a w konsekwencji na możliwość zmniejszenia ilości przyjmowanych leków. Mówiąc o modyfikacji stylu życia – takiej, która przyczyni się do redukcji ciśnienia tętniczego - mam na myśli: zmniejszenie masy ciała, zmniejszenie spożycia soli w diecie, a zwiększenie podaży potasu i magnezu, ograniczenie lub całkowite zaprzestanie picia alkoholu, zwiększenie aktywności fizycznej, rzucenie palenia oraz umiejętne radzenie sobie z sytuacjami stresowymi.

- Czy istnieje w ogóle możliwość eliminacji nadciśnienia tętniczego przez współczesną medycynę?

- Niestety, ponieważ w przeciwieństwie do nadciśnienia wtórnego, w nadciśnieniu pierwotnym nie udaje się wykryć jednoznacznej przyczyny choroby, pewnie długo jeszcze pacjenci będą zdani na objawowe leczenie, czyli przyjmowanie tabletek do końca swego życia. To, nad czym przemysł farmaceutyczny się obecnie skupia, to łączenie leków oraz wydłużanie czasu ich działania, tak, aby pacjent, np. zamiast dwóch leków dwa razy dziennie, mógł przyjąć tylko jedną tabletkę na dobę i mieć skutecznie zredukowane ciśnienie. Ułatwia to znacznie pacjentowi wytrwanie w długofalowym przestrzeganiu zaleceń lekarskich.

- Bardzo dziękuję za rozmowę.

Rozmawiała: Elżbieta Domańska



Nasza Kronika

- W ostatnim tygodniu listopada mieliśmy okazję spotkać się integracyjnie w kawiarni WAT. Rozmowy, dobra muzyka, taniec i wspólne zabawy w postaci rozmaitych konkursów pozwoliły zapomnieć o jesiennej szarudze. Zakończyliśmy je w dobrych nastrojach.
- W imieniny Mikołaja, 6 grudnia, jak zawsze miłą niespodzianką był wykład pana Daniela Artymowskiego, kustosa Zamku Królewskiego. Prezentowane na ekranie piękne reprodukcje obrazów i fresków, pochodzące z różnych okresów, stanowiły bogatą ilustrację do wykładu „A światłość w ciemnościach świeci”.
- „Tradycja, magia i symbolika Wigilii” w wierzeniach i obyczajach polskich niegdyś i dzisiaj były przedmiotem wykładu pani Jadwigi Migdał, kustosz Muzeum Etnograficznego w Warszawie.
- Świąteczny jarmark różności, który corocznie odbywa się w Art.-Bemie, zgromadził wielu naszych słuchaczy, którzy nie tylko podziwiali, ale także nabywali wystawione wyroby i produkty. Nasze panie zdobyły uznanie pysznymi, domowymi wypiekami.
- Tradycyjne spotkanie wigilijne w klubie oficerskim WAT odbyło się 19 grudnia 2011 r. Były kolędy, opłatek i życzenia oraz – jak zwykle – pięknie udekorowany stół, przy którym zasiedliśmy wszyscy razem do świątecznego karpia.
- Nowy rok 2012 zainaugurowało spotkanie ze znanym aktorem Stanisławem Mikulskim. Odbyło się 10 stycznia, a jego przebieg pozwolił nam lepiej poznać filmowy i teatralny dorobek naszego, sympatycznego gościa.
- W końcu stycznia, przed końcem karnawału, mieliśmy okazję ponownie spotkać się z panią Jadwigą Migdał, tym razem wykład dotyczył polskiego karnawału, czyli inaczej zapustów. Przy okazji dowiedzieliśmy się jaka była geneza karnawału, ale to długa historia...
- Długa zima nie wpływa na poprawę samopoczucia, dlatego w lutym spotkaliśmy się z panią psycholog Anną Brzezińską na wykładzie „Sposób na długowieczność, czyli szczęścia można się nauczyć”. Było wiele cennych rad do wykorzystania.
- Trzy dni później dr Piotr Szymczak z UW przedstawił zadania i cele polskiej prezydencji w Unii Europejskiej. Tego samego dnia odbył się także koncert Walentynkowy w klubie WAT.
- Powrót do wielkich prezydentów Warszawy tym razem wiązał się z przypomnieniem Sokratesa Starynkiewicza, rosyjskiego prezydenta Warszawy w okresie zaborów. O jego życiu i działalności oraz ogromnych zasługach dla rozwoju infrastruktury miasta opowiedziała pani Ewa Andrzejewska.
- Uzupełnieniem tego wykładu była w marcu wycieczka do warszawskich Filtrów – wiekopomnym dziele Sokratesa Starynkiewicza i angielskiego inżyniera Lindleya.
- Istotnym dla Uniwersytetu Woli i Bemowa wydarzeniem było uchwalenie 13 marca br. nowego statutu naszej uczelni.
- Spotkanie z redaktorem Zdzisławem Pietrasikiem było poświęcone „Szkole polskiej i ikonom polskiego kina”. Odbyło się 20 marca.
- W ostatnim tygodniu marca, przed Wielkanocą, wysłuchaliśmy wykładu „Sztuka pasyjna w Europie”. Wykładowcą był kustosz Daniel Artymowski.
- Przedświąteczne spotkanie w klubie WAT, tym razem „Jajeczko” odbyło się z udziałem wielu słuchaczy UTW 29 marca br. Sympatyczna atmosfera i tym razem zintegrowała jego uczestników.
- 12 kwietnia kilkunastoosobowa grupa naszych studentów udała się szlakiem doktora Janusza Korczaka do miejsc, gdzie żył i pracował na warszawskiej Woli.
- Kolejne spotkanie z prof. Tadeuszem Stępnem, jakie odbyło się 17 kwietnia, dotyczyło buddyzmu.
- Dzień wcześniej, 23 kwietnia, dwie grupy słuchaczy udały się do Sejmu RP, by zwiedzić salę obrad plenarnych oraz inne, ważne pomieszczenia tego gmachu.
- 28 kwietnia liczna grupa słuchaczy UTW Woli i Bemowa wyjechała na wycieczkę do ogrodów i pałaców Mazowsza, czyli do Radziejowic, Nieborowa i Arkadii.
- 5 maja wykład poświęcony ks. Piotrowi Skardze wygłosił prof. Janusz Tazbir.
- Uroczyste zakończenie roku akademickiego miało miejsce 12 czerwca.

Opracowała: Iwona Spunda

Kulinaria: Na świątecznym stole



Sola z ananase

Składniki: 1 kg filetów z soli (może być mintaj lub dorsz); 80 dkg cebuli (4 duże); 1 puszka ananasa w plastrach; 200 ml ketchupu pikantnego („Pudliszki”), olej rzepakowy, bułka tarta, 1 jajko, pieprz, sól.

Przygotowanie: Filety rybne panierujemy w roztrzepanym i lekko posolonym jajku oraz bułce tartej; smażyjemy na dobrze rozgrzanym tłuszczu. Pokrojone w półplasterki cebule dusimy na oleju do miękkości, dodajemy pokrojonego w kawałki ananasa (całą zawartość puszki) i 8 łyżek sosu ananasowego. Po zagotowaniu dodajemy ketchup, sól i pieprz do smaku – dusimy wszystko ok. 5 min. Po przestygnięciu usmażoną rybę i masę ananasowo-cebulową układamy warstwami – do wyczerpania składników. Masa powinna lekko przykrywać rybę. Sola z ananase



Biszkopt z makiem

Składniki: Biszkopt - 5 jaj, $\frac{3}{4}$ szklanki cukru, 1 szklanka mąki szymonowskiej, $\frac{1}{2}$ łyżeczki proszku do pieczenia, szczypta soli. Mak – 50 dkg dobrze zmielonego maku, 30 dkg masła, 15 dkg cukru-pudru, 5 jaj, 2 łyżki miodu, olejek migdałowy, rodzynki, pokruszone orzechy włoskie.

Przygotowanie: Biszkopt – białka ubijamy z cukrem, dodajemy kolejno żółtka, mąkę, proszek do pieczenia i sól. Mak – do dobrze zmielonego maku dodajemy wszystkie potrzebne składniki (bez białka z rozbitych jaj) i mieszamy z rozpuszczonym na bardzo małym ogniu masłem. Następnie dodajemy

ubite białko i dokładnie mieszamy. (Gdy dodamy 2-3 łyżki musu jabłkowego, makowiec stanie się bardziej wilgotny i zyska na smaku). Po przygotowaniu ciasta i maku smarujemy masłem tortownicę i posypujemy kaszą manną. Wlewamy połowę ciasta i zapiekamy w temp. 180° C. Po wyjęciu i schłodzeniu biszkoptu wykładamy masę makową, wyrównujemy powierzchnię maku drewnianą łyżką, a następnie wlewamy drugą połowę ciasta. Pieczemy w temperaturze 180° C. Powierzchnia ciasta powinna być lekko zarumieniona. Po ostudzeniu „makowy torcik” możemy posypać cukrem-pudrem lub polukrować. Do przygotowania lukru będą potrzebne: kubek cukru-pudru i wrząca woda. Wrzącą wodę dodajemy w małej ilości do cukru-pudru, energicznie rozcierając go łyżeczką. Lukier powinien mieć konsystencję budyniu. Można dodać do niego startą na drobnej tarce skórkę pomarańczową. Ciepły lukier rozsmarować na powierzchni ciasta i pozostawić do ostygnięcia.



Napoleonka

Składniki: 3 szklanki mleka, 15 dkg masła, cukier, mąka, zapach waniliowy, 4 jajka (żółtka).

Przygotowanie: Zagotować 3 szklanki mleka z 15 dkg masła. Do gotującego się mleka z masłem dodać roztarte: 1 szklankę mleka, szklankę cukru, szklankę mąki, zapach waniliowy i 4 żółtka. Wszystkie składniki gotować na wolnym ogniu, energicznie mieszając, by nie powstały grudki. Gdy masa zgęstnieje, wyłożyć na herbatniki lub ciasto francuskie. Zaletą tej domowej napoleonki jest krótki czas przygotowania, mała ilość składników, a smak – naprawdę pyszny!

A zatem: Świątecznie i Noworocznie smacznego wszystkim życzy -

E.S.

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

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

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

Opracowanie graficzne i skład: Adagio Multimedia Studio, Adam Witkowski

Druk: Oficyna Drukarska Jacek Chmielewski

Nakład: 300 egz.

Redakcja zastrzega sobie prawo do skracania materiałów.

Projekt współfinansuje



MIASTO
STOŁECZNE
WARSZAWA



