



NASZ WIEK

nr 3/2011
www.utw.waw.pl

BEZPŁATNE PISMO UNIWERSYTETU TRZECIEGO WIEKU WOLI I BEMOWA W WARSZAWIE

W NUMERZE:

- Na starcie - rozmowa z Wiesławą Schubert-Figarską, prezes Stowarzyszenia UTW Woli i Bemowa
- Bez retuszu - rozmowa z Jarosławem Sienkiewiczem, dyrektorem DPS "Budowlani"
- Barcelona - moja miłość

Spis treści:

- Nowy Zarząd Stowarzyszenia UTW Woli i Bemowa
str. 3
- Na starcie – rozmowa z Wiesławą Schubert-Figarską
str. 4
- Bez retuszu – rozmowa z Jarosławem Sienkiewiczem
str. 6
- W. Banaszewska: Barcelona – moja miłość
str. 9
- R. Janicka: Moja mała ojczyzna. Milanówek
str. 11
- E. Domańska: Lektura sprzed lat
str. 13
- T. Musiałek-Nowicki: Nasza strona internetowa
str. 15
- J. Chaś, T. Musiałek-Nowicki: Bemowo.FM – radio internetowe
str. 16
- W. Banaszewska: Lekarz dobrze Ci radzi: Ruszaj się!
str. 17
- R.J.: Świat naszych wnucząt
str. 18
- ElDo: Wiosenne sałatki
str. 19
- I. Spunda, E. Domańska: Nasza kronika
str. 5, 12, 14, 16, 17

Nasza okładka: Park Moczydło na warszawskiej Woli

Od Redakcji

Drogie Słuchaczki i Słuchacze

Uniwersytetu Trzeciego Wieku Woli i Bemowa!

Mam przyjemność spotkać się z Państwem na łamach naszego Biuletynu. Tym razem w okolicznościach dość szczególnych. Weszliśmy właśnie w drugie pięciolecie Uniwersytetu. Za nami czas podsumowań i wyborów, czemu daliśmy wyraz powierzając kierowanie naszą uczelnią nowemu Zarządowi. Oznacza to otwarcie kolejnego etapu w naszej działalności.

Redakcja Biuletynu pragnie w nim uczestniczyć, dokładając swoją „cegiełkę” do wspólnego dorobku UTW. W swojej pracy bardzo liczymy na Państwa wsparcie w postaci różnych inicjatyw i pomysłów, które promowałyby Wasze talenty i zdolności. Jesteśmy na nie otwarci i szczerze zachęcamy!

Wierzmy, że wiosna i świąteczny Wielkanocny nastrój, który niedawno gościł w naszych domach oraz perspektywa wakacyjnego wypoczynku wyzwolą w nas wszystkich pokłady optymizmu i wiary we własne siły i możliwości.

Tego w każdym razie w imieniu Redakcji Biuletynu „Nasz Wiek” życzę wszystkim Słuchaczkom i Słuchaczom naszego Uniwersytetu.

Elżbieta Domańska
redaktor prowadzący

Nowy Zarząd Stowarzyszenia Uniwersytet Trzeciego Wieku Woli i Bemowa

16 marca 2011 roku odbyło się Walne Zebranie Członków Stowarzyszenia UTW Woli i Bemowa, w wyniku którego dokonano wyboru władz na nową, trzyletnią kadencję. Zebrani w auli Bemowskiego Centrum Kultury ArtBem słuchacze oddali swoje głosy na wcześniej zgłoszonych kandydatów. Zwyciężyły panie, w większości znane już ze swojej pracy na rzecz Uniwersytetu. W skład sześćosobowego zarządu weszły (w kolejności alfabetycznej): **Wiesława Banaszewska, Liliana Gałązka, Maria Godlewska, Iwona Kałaska, Jolanta Kroner, Zofia Marszałek i Wiesława Schubert-Figarska. Gratulujemy! A oto krótka prezentacja nowego zarządu:**



Wiesława Schubert-Figarska – prezes zarządu – absolwentka filologii polskiej i słowiańskiej na Uniwersytecie Warszawskim, wieloletnia nauczycielka języka polskiego w Warszawie i szkołach polskich w Nowym Jorku i Kolonii. Aktywnie zaangażowana w prace społeczne na rzecz środowiska nauczycielskiego. Pasjonatka dalekich podróży, dobrej literatury polskiej i obcej, poezji, kina i teatru.



Maria Godlewska – wiceprezes zarządu Stowarzyszenia UTW – politolog, urzędnik państwowy mianowany, przed laty pracownik merytoryczny w Komitecie Badań Naukowych, Ministerstwie Nauki i Szkolnictwa Wyższego, Ministerstwie Nauki i Informatyzacji. Zainteresowania: sport, kultura, nowe technologie.



Zofia Marszałek – wiceprezes zarządu Stowarzyszenia UTW – wykształcenie średnie ekonomiczne. Długoletnia działaczka związkowa pracowników wojskowości. Przez wiele lat pełniła funkcję przewodniczącej Związku w WAT. Obecnie zaangażowana w działalność Polskiego Związku Emerytów, Rencistów i Inwalidów. Zainteresowania: literatura piękna, podróże.



Liliana Gałązka – skarbnik – wykształcenie wyższe ekonomiczne, przedsiębiorca, wykładowca w Szkole Gastronomicznej przy ul. Poznańskiej w Warszawie. Miłośniczka literatury, zwłaszcza biograficznej i historycznej oraz poezji. Jej hobby to także komputer i krzyżówki. Angażuje się również w działalność społeczną. Członek zarządu Stowarzyszenia UTW.



Jolanta Kroner – sekretarz zarządu – wykształcenie filologiczne, dziennikarka specjalizująca się w problematyce prawnej, wieloletnia działaczka spółdzielczości mieszkaniowej; pasjonatka podróży i historii sztuki. Działkownicza.



Wiesława Banaszewska – członek zarządu, lekarz-pediatra, członek Polskiego Towarzystwa Pediatrycznego. W swojej praktyce zawodowej pracowała między innymi jako lekarz-kooperant w szpitalu uniwersyteckim w Monastirze, gdzie wypełniała powierzone obowiązki w ramach umowy międzyrządowej między Polską a Tunezją. Jest osobą o szerokich zainteresowaniach. Poza medycyną jej pasją są: języki obce, literatura, historia sztuki, podróże, sport i turystyka. Jako członek zarządu zajmuje się informowaniem słuchaczy UTW o interesujących ofertach turystycznych i organizacją wycieczek dla studentów naszej uczelni.



Iwona Kałaska – członek zarządu, technik-technolog zbiorowego żywienia. Po wielu latach pracy w branży gastronomicznej zmieniła kwalifikacje, znajdując zatrudnienie w Instytucie Lotnictwa jako pracownik administracyjny. Po przejściu na emeryturę wolny czas poświęca na rozmaite hobby: uprawianie działki, robótki ręczne i podróże (bliskie i dalsze), ale przede wszystkim na książki. Interesuje się zwłaszcza historią starożytną Egiptu. Członek zarządu Stowarzyszenia UTW.

Na starcie

- rozmowa z Wiesławą Schubert-Figarską, nowo wybraną Prezes Stowarzyszenia UTW Woli i Bemowa



– Pani Prezes, przede wszystkim chciałabym serdecznie pogratulować wyborcu na tę zaszczytną funkcję. Jednocześnie wiem, że każda odpowiedzialność to ogromne wyzwanie, aby sprostać obowiązkom i nie zawieść pokładanego zaufania. Oczekiwań ze strony słuchaczy naszego Uniwersytetu jest wiele. Jak czuje się Pani w nowej roli?

– Niedawno upłynął miesiąc od ukonstytuowania się nowego zarządu naszej uczelni. Mam już własne zdanie na temat nowej roli, jaką przyszło mi pełnić w UTW. Cieszę się bardzo, że szybko skonkretyzowałyśmy podział obowiązków wśród członków zarządu, co pozwoliło określić cele na najbliższą przyszłość. Przyjęłyśmy zasadę: Wszystkie z chęcią społecznie pracujemy i możemy na siebie liczyć. Moje obowiązki także zostały ustalone. Odpowiada mi rola polegająca na reprezentowaniu naszego Uniwersytetu na zewnątrz, w tym oczywiście współpraca z organami administracji samorządowej. Poza tym dla mnie osobiście jest bardzo ważne, by rola prezesa Uniwersytetu Trzeciego Wieku wyrażała się w inicjowaniu nowych kierunków pracy zarządu oraz, co istotne, kreowała przestrzeń społeczną.

– Jako słuchaczka UTW Woli i Bemowa, bądź co bądź z trzyletnim już stażem, angażowała się Pani w liczne prace, między innymi prowadzenie warsztatów literackich. Była Pani również uczestniczką wielu spotkań organizowanych przez inne organizacje społeczne. Co z dotychczasowego doświadczenia chciałaby Pani przenieść do działalności naszej uczelni?

– Nie ukrywam, że od dłuższego czasu oferty programowe naszego Uniwersytetu nie zaspokajały moich potrzeb kulturalno-poznawczych. Dlatego poszukiwałam czegoś nowego, nowatorskiego. Związałam się z Towarzystwem Inicjatyw Twórczych „Wolność”, brałam udział w medialnych projektach, takich jak: „My, kobiety Muranowa”, „Pogotowiu Filozoficznym” czy programie „Budzimy Muranów”, przeznaczonym dla osób 55+. Z tamtych doświadczeń chciałabym przenieść pasję poznawczą, dotyczącą lokalnego środowiska oraz podjąć próbę integracji członków naszego stowarzyszenia. Chciałabym także kontynuować, a nawet powiększyć liczbę zajęć warsztatowych i seminaryjnych. Myślę, że hitem programowym stały się w tym roku warszta-

ty psychologiczne, a wykład na temat asertywności wzbudził powszechne zainteresowanie i był bardzo dobrze przyjęty. To jest jakąś wskazówką na przyszłość, chociaż oczywiście to tylko jedna z możliwych dróg poszukiwania interesujących tematów i przyciągających słuchaczy wykładowców.

– Jednym z problemów, o których często rozmawialiśmy, jest potrzeba zwiększenia aktywności i zaangażowania słuchaczy w prace uczelni. Co zamierza Pani zrobić, aby wzmocnić tę aktywność?

– Sądzę, że z naszą aktywnością nie jest źle, aczkolwiek zawsze może być lepiej. Wiele osób pracuje społecznie na rzecz UTW. Każdy w granicach swoich możliwości - jedna osoba rozprowadza bilety do teatru, ktoś inny prowadzi kronikę Uniwersytetu, a jeszcze inny zaoferuje udział w senioraliach. Przed rokiem rozpoczęliśmy wydawanie Biuletynu „Nasz Wiek”, który zamierzamy kontynuować. Liczy się każda pomoc, bo jest nam ona bardzo potrzebna.

Przy okazji serdecznie dziękuję za bezinteresowną pracę! Wiemy, że pokolenia żyją coraz dłużej i to właśnie aktywność przyczynia się do przedłużenia życia. Myślę o aktywności fizycznej, ale także intelektualnej. Podtrzymywaniu aktywności sprzyja udział w różnych konkursach, np. „Seniorzy w akcji”, projektach lokalnych, wolontariacie oraz zajęciach, prowadzonych na uczelniach dla seniorów. Warto skorzystać z tych możliwości także po to, by nie tracić kontaktu z ludźmi i ze światem,

– Uniwersytet Trzeciego Wieku Woli i Bemowa działa już pięć lat. W samej Warszawie powstało wiele podobnych uczelni. Istnieje zatem szansa na wzajemne kontakty i współpracę. Jakie możliwo-

ści widzi Pani w tym zakresie?

– Pytanie wydaje się zasadne, ale na tym etapie mojej pracy w zarządzie UTW, na razie trudno jeszcze mówić o konkretach. Przypuszczam, że w przyszłości i ten problem stanie się przedmiotem naszych rozważań. Na razie podjęliśmy prace nad zmianami w statucie oraz wstępnym przygotowaniem oferty programowej na nowy rok akademicki. W tej sprawie liczymy na dobrą współpracę z radą programową i radą słuchaczy. Co zaś się tyczy naszych przyszłych kontaktów, rozważamy między innymi możliwość współpracy z którymś z domów pomocy społecznej na Woli. Oczywiście, wymaga to zgody obu stron, ale mamy nadzieję, że wielu mieszkańców tych placówek skorzysta z naszego zaproszenia i stanie się członkami Uniwersytetu. Myślę, że w najbliższym czasie podejmiemy takie działania.

– Będzie o czym myśleć przez wakacje?

– Już jest o czym myśleć. Ale to dobrze, bo najgorsza jest beczynność. Czas wakacji pozwoli wszystko przemyśleć, usystematyzować, nabrać dystansu. Jestem optymistką i wierzę w dobrą wolę i aktywność naszych słuchaczy.

– Czeka Panią pracowity i twórczy czas. Życzę, aby był owocny i w pełni satysfakcjonujący. Przede wszystkim życzę jednak zdrowia, wytrwałości i sukcesów Pani osobiście i całemu Zarządowi. Powodzenia!

Rozmawiała: Elżbieta Domańska

Z Kroniki UTW Woli i Bemowa

- Rok 2011 zapoczątkował wykład „Dzieje Polski w anegdocie”, który 4 stycznia wygłosił kustosz Muzeum Woli – Patryk Jaworek. Niektóre z opowieści, szczególnie te mniej znane, wprowadziły słuchaczy w dobry nastrój, ale były też takie, które z powodzeniem mogłyby stać się tematem filmu grozy.
- Również w styczniu – osiemnastego - odbyło się spotkanie z aspirant Agnieszką Makowską z Komendy Rejonowej Policji Warszawa-Wola. Tematem były najczęściej stosowane metody oszustw i inne zagrożenia na terenie Woli i Bemowa. Pani aspirant przytoczyła przykłady kilku przestępstw, których ofiarami padły osoby starsze. Były to głównie kradzieże i wyłudzenia w sytuacjach dnia codziennego, kiedy podszywający się np. za monterów, hydraulików, elektryków, a nawet księży złodzieje wykorzystywali łatwowierność osób starszych, często samotnych. Zainteresowani problemem słuchacze zadawali wiele pytań, uzyskując cenne rady, co należy robić, by się uchronić przed podobnymi zagrożeniami.
- Kolejne spotkanie (15.01) poświęcone było tym razem uprawie, parzeniu oraz spożywaniu herbaty. Z „Vademecum herbaty” zapoznał nas mgr Zbigniew Wasiewicz. Wykład wzbogacony interesującą prezentacją wizualną przeniósł nas do dalekich Chin, gdzie tradycja picia herbaty sięga bardzo odległych czasów, bo aż 2000 lat p.n.e. i Japonii, do której zwyczaj ten dotarł w IX w. n.e. Polskie tradycje w tym zakresie sięgają wieku XVIII, i co łatwo zauważyć, są chętnie kultywowane.

Bez retuszu

- rozmowa z Jarosławem Sienkiewiczem, dyrektorem Domu Pomocy Społecznej „Budowlani”

Wiosna dla mieszkańców Domu Pomocy Społecznej przy ulicy Elekcyjnej na warszawskiej Woli jest wyjątkowo przyjazna. W otaczającym go parku rozkwitają kwiaty i pachnie świeża trawa. Niewysoki budynek rozciąga się kaskadowo, zwracając uwagę przechodniów lekką, nowoczesną, jak na lata 70-te architekturą. Wtedy służył pracownikom budownictwa, dziś – nie ma już tej klauzuli. W hallu głównym, na parterze, wchodzących witają ogromne, tropikalne palmy i niewielka fontanna, która szemrze niczym górskie źródło. Jest urokliwie, czysto i przytulnie. Zdawałoby się – cichy azyl na wielkiej wyspie życia. I o tym między innymi jest ta rozmowa...



– Panie Dyrektorze, jaką drogę trzeba przebyć, aby kierować Domem Pomocy Społecznej?

– Jest kilka warunków, które należy spełnić: wyższe wykształcenie (niekoniecznie kierunkowe), trzy lata stażu w pomocy społecznej, specjalizacja z tego zakresu, uzyskana na kursie lub studiach, 5-letni staż pracy.

– I trzeba wygrać konkurs?

– Tak. W moim przypadku konkurs ogłoszony przez Urząd Miasta Stołecznego Warszawy.

– Podjął się Pan niezwykle odpowiedzialnej roli jako bardzo młody człowiek. To chyba duże wyzwanie, zważywszy na szczególne potrzeby ludzi starszych, często chorych, nie w pełni już sprawnych. Skąd ten wybór?

– To trudne pytanie. Są w nim bowiem ukryte dwa aspekty: zawodowy i psychologiczny. Podejmując decyzję o przystąpieniu do konkursu na stanowisko dyrektora, miałem już pewne doświadczenie. Po stażu pracy w pomocy społecznej przeszedłem wszystkie szczeble zatrudnienia jako pracownik ds. pomocy społecznej w Wydziale Polityki Społecznej Urzędu Wojewódzkiego w Warszawie i jako główny specjalista w Ministerstwie Pracy i Polityki Społecznej. Poza tym ukończyłem studia podyplomowe z zakresu zarządzania i kierunkowe z resocjalizacji i pedagogiki.

– A ten drugi aspekt – psychologiczny?

– Duża różnica pokoleniowa. Są tu osoby, które przeszły na emeryturę w roku, w którym ja się dopie-

ro urodziłem... Oznacza to ogromne różnice w sferze światopoglądowej, mentalnej. Nakłada się na to postęp cywilizacyjny. To wszystko daje o sobie znać na co dzień. Na przykład w zakresie budowania życia na podstawie prawa, a nie wyłącznie zdrowego rozsądku i przyjętego obyczaju. Będąc odpowiedzialnym za tę placówkę i jej mieszkańców chciałbym jak najlepiej, ale jestem też obowiązany przestrzegać przepisów. Dlatego jako człowiek jestem często rozdarty między tym, co muszę, a tym, jak powinno być, mając na uwadze człowieka.

– To bardzo istotna refleksja. Dąży Pan do idealu?

– Z natury jestem idealistą, dlatego niekiedy trudno godzić się z codziennością taką, jaka ona jest. To się przekłada na konkrety – na przykład ciągle zadaję sobie pytanie, czy pod względem atmosfery DPS powinien być domem rodzinnym, czy instytucją? Przepisy prawne, w ramach których musimy się poruszać, wielokrotnie generują konflikty. Także te wewnętrzne – moje. Czegoś po prostu nie wolno, ale komuś wydaje się, że to niezyciowe... Często sam się na tym łapię, że jestem dyrektorem, ale nie zawsze mogę być człowiekiem-opiekunem. Muszę więc godzić przestrzeganie prawa, z czego nikt mnie nie zwolni, ze zdrowym rozsądkiem.

– Zatem, skąd ten wybór?

– Z potrzeby zrobienia czegoś dobrego i pożytecznego. Ale rzeczywistość często odbiega od wyobrażeń. Kiedy podejmowałem pracę w tym domu, wie-

działem – od strony formalnej – jak to wygląda, ale to nie oddaje prawdziwego życia, jakie toczy się wśród jego mieszkańców. Mówi się: „Dom Jesieni”, „Dom Spokojnej Starości”, to bardzo idealistyczne wyobrażenie. Za nim idą pewne stereotypy – uśmiechnięte starsze osoby pijące kawę, spacerujące parkową aleją lub całkiem odmienne opinie mediów, potęgujące strach przed podobnymi placówkami.

– **Prawda leży pośrodku?**

– Oczywiście. Jak często w życiu.

– **Jak długo zarządza Pan tym domem?**

– Od 2008 roku. Prawie trzy lata.

– **Ilu jest aktualnie mieszkańców?**

– Mamy tu 112 zajętych miejsc. Do niedawna było 116, ale zmiany formalne spowodowały ograniczenie.

– **Jakie warunki należy spełnić, aby zostać zakwalifikowanym?**

– To jest dom dla osób w podeszłym wieku. Według ustawy o pomocy społecznej kobiety muszą ukończyć 60 lat, mężczyźni – 65. Kwalifikowane są osoby, które sobie nie radzą, wymagają całodobowej opieki, tzn. usługi opiekuńcze w środowisku już im nie wystarczają. Od strony proceduralnej niezbędne formalności przeprowadza właściwy dla miejsca zamieszkania przyszłego mieszkańca Ośrodek Pomocy Społecznej. Konieczne są wywiad środowiskowy oraz dokumentacja medyczna o stanie zdrowia. Po dopełnieniu formalności podejmowana jest decyzja.

– **Jak długo trzeba czekać?**

– Około roku, jakkolwiek trudno mówić o konkretnej dacie. Są różne sytuacje : czasami ktoś rezygnuje, bo nie może się przystosować lub miejsce zwalnia się z innych powodów. Wtedy zajmuje je nowa osoba, która przechodzi w pewnym sensie etap przygotowawczy w pokoju 2-osobowym oraz wpisana jest na listę oczekujących na 1-osobowy. Ten okres dostosowawczy jest bardzo ważny, gdyż nawet w przypadku świadomego wyboru zamieszkania w DPS, często jest on wymuszony sytuacją. Tak więc, jeśli ktoś ma trudności z przystosowaniem się, w każdej chwili może zmienić decyzję.

– **Jak wygląda opieka w Państwa domu, poza zaspokajaniem potrzeb socjalno-bytowych? Interesuje mnie przede wszystkim pomoc psychologiczna.**

– Wsparcie psychologiczne świadczy zatrudniony psycholog. Każdy, kto wyrazi taką potrzebę, może ją otrzymać. Kondycja psychiczna pensjonariuszy jest dla nas bardzo ważna. Wszyscy staramy się rozpoznawać sytuacje zagrażające zdrowiu psychicznemu, aby w odpowiednim momencie im zaradzić. W tym zakresie zapewniamy pomoc psychologiczną, a w szczególnych przypadkach – psychiatryczną. Pomoc medyczna i porady lekarskie świadczone są w ramach NFZ.

– **Czy poza codziennym „rytuałem” przewidzianym w regulaminie DPS, dysponują Państwo dodatkową ofertą zajęciową? Mam na myśli grupy zainteresowań, atrakcyjne formy spędzania czasu.**

– Prowadzimy zajęcia z terapii zajęciowej głównie dla pań – przede wszystkim manualne, takie jak szydełkowanie, prace plastyczne. Bierzymy też udział w różnych imprezach: Dniu Seniora, Dniu Kobiet, Pierwszym Dniu Wiosny i Ostatnim Dniu Lata. Mamy salę kinową, klub dyskusyjny, bibliotekę, zajęcia relaksacyjne, kącik internetowy. Prenumerujemy prasę, prowadzimy bieżącą informację o tym, co dzieje się w Warszawie, między innymi o zmianach komunikacyjnych. Staramy się urozmaicać czas pobytu naszym mieszkańcom, licząc także na ich aktywność i inwencję.

– **W jakim stopniu sprzyja to integracji?**

– Tylko w pewnym stopniu. Nie wszyscy się integrują. Nie każdy tego potrzebuje. Bywa, że ktoś zamyka się w sobie, bo chce zwyczajnie mieć święty spokój. Ci bardziej aktywni raczej wychodzą sobie naprzeciw.

– **A warunki lokalowe? Na co mogą liczyć mieszkańcy?**

– Mamy 90 pokoi 1-osobowych. Pozostałe to „dwójki”. Wszystkie mają węzeł sanitarny oraz są wyposażone w podstawowe meble oraz lodówki. Umebłowanie pokoi w wielu przypadkach stanowi





własność mieszkańców, zwłaszcza tych, którzy przybyli tu w początkowym okresie działalności domu. Jest z tym jednak pewien problem, gdyż nie wszystkim z nich spełniają wymogi ergonomiczne. W wielu sytuacjach trzeba je zastępować sprzętem wspomagającym, ułatwiającym opiekę nad niepełnosprawnymi mieszkańcami.

– Zdarzają się sytuacje konfliktowe? Jak je Państwo rozwiązują?

– Takie sytuacje są trudne do uniknięcia chyba w każdym środowisku. Powodują je różnice zachowań, upodobań, zainteresowań, ale także zwyczajnie charakterów. To jest najbardziej widoczne w pokojach 2-osobowych, gdzie najczęściej zupełnie obce osoby dzielą wspólną przestrzeń. Zdarza się, że kierownictwo i personel występują wtedy w roli mediatora, pozostawiając jednak ostateczne rozstrzygnięcie sporu samym zainteresowanym. W przypadkach szczególnie trudnych, niekiedy rozwiązaniem jest zmiana pokoju lub współlokatora.

– Co chciałby Pan zmienić, udoskonalić?

– Marzy mi się, aby wszystkie pokoje były 1-osobowe. Pozwoliłoby to uniknąć niepotrzebnych konfliktów. Poza tym ograniczałoby przeprowadzki, gdyż pensjonariusz otrzymywałby stały przydział do pokoju na cały okres pobytu. Oczywiście nie można wykluczyć wyjątków. Z drugiej strony – każde miejsce jest cenne. Ewentualna likwidacja pokoi 2-osobowych to jednocześnie ograniczenie liczby miejsc. Druga kwestia – udoskonalenie od strony ergonomicznej opieki nad osobami leżącymi. W konsekwencji poprawa usług opiekuńczych. Każda z tych zmian generowałaby nowe koszty... Jest o czym myśleć.

– Wspomniał Pan o kosztach...

– W chwili obecnej koszt utrzymania jednego mieszkańca wynosi prawie 4 tys. zł. To dużo w skali jednostkowej. Każda osoba przekazuje 70 proc.

swojej emerytury, resztę dopłaca rodzina lub gmina. Z tych świadczeń pokrywamy koszty wynagrodzenia personelu, utrzymania domu, jego infrastruktury wewnątrz i na zewnątrz budynku, podatki lokalne, opłaty za media, telefony, konserwację sprzętu, wyżywienie i inne bieżące wydatki.

– Kiedy obserwuje Pan życie ludzi starszych z tak bliskiej perspektywy, jakie refleksje Panu towarzyszą po zakończonym dniu pracy?

– Nie dzielę ludzi ze względu na wiek. Do wszystkich podchodzę jednakowo. Ale zgodnie ze swoją naturą, człowiek szuka ludzi podobnych do siebie, z którymi ma dobry kontakt. Tak jest wszędzie. Jednych się bardziej lubi, drugich mniej i czasami ktoś ma to za złe... W relacjach zawodowych – nie prywatnych – muszę być obiektywny i bezstronny zarówno wobec pracowników, jak i pensjonariuszy. Na początku wielu z nich wyrażało oburzenie, że nie rozstrzygam konfliktów, nie opowiadam się po żadnej stronie. A przecież nie oto chodzi. Każdy jest podmiotem swojego życia i ponosi za nie odpowiedzialność, więc i swoje konflikty powinien rozwiązywać sam. Jako osoba odpowiedzialna za bezpieczeństwo mieszkańców w przypadkach konfliktowych, mogę zapewnić wsparcie psychologa.

– Gdyby cofnąć czas, jaki byłby dzisiaj Pana wybór?

– Praca tutaj to jedno z najtrudniejszych moich zadań zawodowych w życiu. Tym bardziej, że dbając o interesy i bezpieczeństwo mieszkańców tego domu, muszę godzić je z interesami miasta. Nikt z nas nie żyje na bezludnej wyspie. Przyznaję, zdarzają się chwile zwątpienia i ogromnego zmęczenia materialem tej odpowiedzialności. Gdybym był starszy, miałbym pewnie do tego większy dystans, a tak człowiek się bardzo spala. Ale otrzymuję też wsparcie od mieszkańców DPS. Często korzystam z ich doświadczenia życiowego. Tu jest dużo mądrych ludzi. Ja także czerpię od nich dobrą energię i dalszą motywację do pracy. Wiele też zawdzięczam moim pracownikom, którzy bardzo angażują się w swoje codzienne obowiązki, związane z prowadzeniem tego domu.

– A zatem, jaki byłby Pana wybór?

– Myślę, że zgodziłbym się, ale inaczej bym zaczął. Spojrzałbym bardziej realnie na wiele rzeczy.

– Dziękuję Panu bardzo za rozmowę i życząc powodzenia i satysfakcji z dalszej pracy.

Rozmawiała: Elżbieta Domańska

Barcelona - moja miłość

Z nadejściem wiosny odczuwamy przyływ energii, chęć do działania i podróżowania. Mój cel podróży narodził się pod wpływem lektur: „Cienia wiatru”, „Katedry w Barcelonie” i „Hiszpańskiego skrzypka”. Po ich przeczytaniu nie miałam już żadnej wątpliwości - mój wybór padł na Barcelonę!

Spełnienie marzenia ułatwiła mi agencja Travel Senior, która od kilku lat organizuje dla seniorów z Europy Wschodniej, pobyt nad morzem w Hiszpanii. Projekt ten, wspierany dotacją 150 euro na osobę przez rząd hiszpański, jest organizowany poza sezonem, czyli od marca do czerwca oraz od września do listopada. Miejsca wypoczynku zlokalizowane są na całym wybrzeżu i wyspach, i od nas samych tylko zależy, czy będzie to Costa del Sol, skąd zobaczymy Andaluzję z przepiękną Granadą, Kordobą i Sewillą, Costa Dela Luz, czy wreszcie Costa Brava, kuszące bliskością Barcelony. Kto zechce może także odwiedzić Baleary z wyspami Majorką, Minorką i Ibizą. Przedłożona oferta to: 7-dniowy pobyt w 4-gwiazdkowym hotelu z trzema posiłkami dziennie i napojami, przelot samolotem w obydwie strony, jedna całodzienna lub dwie krótkie wycieczki oraz zapewniona na miejscu opieka polskiego rezydenta.

Z Costa Brava do Barcelony



Mój wybór to Costa Brava. Hotel położony nad morzem, w pięknej miejscowości Santa Susana. Czterogwiazdkowy standard gwarantuje komfort pobytu. Doskonała kuchnia, urozmaicone menu w postaci szwedzkiego stołu. Towarzystwo międzynarodowe: Czesi, Rumuni, Węgrzy, Polacy i Hiszpanie. Ci ostatni zachwycili nas sardaną – kastylijskim tańcem narodowym, który tańczy się w grupach, przy akompaniamencie bardzo rytmicznej i skocznej muzyki. Po

dwóch dniach wypoczynku, plażowania i zwiedzania najbliższej okolicy, wyruszyliśmy do oddalonej o 60 km Barcelony.

Katalonia to najbogatsza prowincja Hiszpanii, a Barcelona to największe miasto – stolica regionu. Miasto, które od zawsze cieszyło się zainteresowaniem turystów, ale od czasu wymienionych na wstępie bestsellerów, jego popularność jeszcze wzrosła. Dla tropicieli miejsc i wydarzeń znanych z lektury, opracowano trasy zwiedzania, nazywając je tytułami powieści. Atrakcyjność Barcelony to przede wszystkim różnorodność stylów architektonicznych, począwszy od pozostałości budowli rzymskich, przez zachowane zabytki romańskie, gotyckie, barokowe aż do modernistycznych. W Europie jest wiele miast o podobnym bogactwie architektury, ale Barcelona wyróżnia się posiadaniem niepowtarzalnych, jedyńskich w swoim rodzaju budowli Antonio Gaudiego. Ten genialny architekt, urodzony w 1852 r. był przedstawicielem katalońskiego modernizmu, którego projekty zrywały całkowicie z tradycyjnymi formami. Projektował domy, ale także ich wnętrza, meble, ozdoby – wszystko w stylu panującej wówczas secesji.

Domów zaprojektowanych przez tego wybitnego architekta jest wiele, ale najważniejsze z nich to: Casa Batlo, Casa Mila przy Passeig de Gracia, Palau Güel, Park Güel i ostatnie jego dzieło – kościół św. Rodziny, czyli słynna Sagrada Familia. Świątynia ta pozostaje w budowie od 100 lat. Z budowli świeckich uwagę przyciąga kamienica Casa Mila, z falującą fasadą, pięknymi balkonami z kutego żelaza oraz surrealistycznym dachem, który tworzy park rzeźb-kominów, przypominających średniowiecznych rycerzy. Swoje wrażenia na temat tej niezwyklej kamienicy wyraził w 1906 roku Wolfgang Köppen, który powiedział: „Gaudi z pewnością miał ogromne poczucie humoru. Przy jednej z głównych ulic wybudował dom o falujących ścianach, gdzie mieszkańcy patrzący z okien wyglądają jakby rozpaczliwie chcieli utrzymać się na wodzie.” Nie przewidział że urodę kamienicy docenią także w przyszłości potomni, wpisując ją w 1984 roku na listę Światowego Dziedzictwa Kulturowego UNESCO.

Niezależnie od wartości artystycznej kamienica ta ma także wymiar symboliczny. Nawiązuje do legendy o św. Jerzym – patronie miasta. Kiedy spojrzymy w górę naszym oczom ukaże się mozaika, przedstawiająca centkowanego smoka, którego grzbiet wygina się aż po dach, a w balustradach balkonów straszą dekoracje, przypominające czaszki ofiar potwora.

Sagrada Familia

My zaczęliśmy nasze zwiedzanie od pomnika Krzysztofa Kolumba, by dojść przez Ramblę do Placu Katalonii. Rambla to szeroka, kilometrowa aleja, przeznaczona dla pieszych. Królują na niej stragany z kwiatami, klatki z ptakami, mimowicie i malarze. Mniej więcej w połowie alei znajduje się secesyjna hala targowa Mercat de la Libertat, wypełniona po brzegi stoiskami pełnymi owoców, jarzyn, ryb, mięsem oraz suszonymi się ponad głowami turystów pachnącymi szynkami. Dalsza trasa wiedzie nas do parku Güel, gdzie w otoczeniu bujnej roślinności znaleźć można dziwne, bardzo kolorowe obiekty o szczególnej symbolice, coś w rodzaju Disneylandu w stylu secesji. Zauroczeni klimatem i atmosferą miasta docieramy do osławionej Sagrada Familia.



Pozostaje ona w ciągłej budowie, dlatego też mogliśmy podziwiać jej piękno jedynie z zewnątrz, i to głównie dwie fasady, poświęcone narodzinom i dzieciństwu Jezusa. Obie zaprojektowane przez mistrza Gaudiego. Naszą uwagę zwróciły także typowo gotyckie trzy portale: wiary, nadziei i miłości. Bogato rzeźbione skojarzyły mi się raczej ze stalaktytami niż dziełem rąk człowieka. Ponad portalem pnie się drzewo życia – cyprys z zielonej glazury, a nad nim stado białych gołębi. Druga, całkowicie odmienna w stylu, to fasada Męki Pańskiej, projektu Josepa Marii Subirachsa. Nad świątynią góruje jednaście strzelistych, ażurowych wieży, ale w planach jest wzniesienie czterech następnych. Zwieńczeniem ma być usy-

tuowana pośrodku 170-metrowa statua Chrystusa. Plany są ogromne i nikt nie zna terminu ich zakończenia.

Podziwiając modernistyczną dzielnicę L'Eixample, docieramy do Barrio Gotic, czyli starego miasta z jego wąskimi, mrocznymi uliczkami i XIII-wiecznej katedry w stylu zwanym gotyką katalońską. Fasadę katedry dobudowano w XIX stuleciu, co w niczym nie umniejsza jej urody. W ogromnym, trzynawowym wnętrzu, znajduje się pochodząca z XV wieku chrzcielnica, chór z bogato rzeźbionymi stellami, gdzie zasiadali najwięksi władcy chrześcijaństwa – członkowie kapituły złotego runa. Nie opodal krypta ze szczątkami św. Eulalii – patronki świątyni. Z katedry wychodzimy do wirydiadza z pięknymi krużgankami, sadzawką i fontanną z płaskorzeźbą św. Jerzego walczącego ze smokiem w otoczeniu gęsi.

Wrażenie było tak duże, że propozycja pójścia do Akwariarium, w którym ruchomy chodnik wprowadza w świat morskiej flory i fauny, nie spotkał się z entuzjazmem. Powrót do hotelu przywitał nas wspaniałą kolacją, a propozycje dalszych wycieczek (wprawdzie już płatnych), jakie czekały w dniu następnym, pozwoliły szybko zapomnieć o zmęczeniu.

Madonna z Montserrat

Kolejny dzień zaczął się od rejsu statkiem z Hovet de Mar do Tossa de Mar, połączonym ze zwiedzaniem Girony. Po pokonaniu dziewięćdziesię-



ciu stopni stanęliśmy przed katedrą pod wezwaniem św. Felina, biskupa Girony w IV wieku. Jest to najstarsza, pochodząca z 1312 roku świątynia gotycka, charakteryzująca się najszerszą nawą. Ze wzgórze przeszliśmy przez dzielnicę żydowską, by dotrzeć do Rambli, ciągnącej się wzdłuż rzeki.

Celem ostatniej wyprawy było sanktuarium Czarnej Madonny z Montserrat – miejsce licznych piel-

grzynek Katalończyków, począwszy do XII wieku. Od czasu jego powstania jest w nim przechowywana figurka Matki Boskiej, zwanej właśnie Czarną Madonną. Jest ona dziełem Łukasza Ewangelisty, przywiezionym do Katalonii w XII stuleciu. Klasztor przy sanktuarium wybudowano w XVI wieku. Został usytuowany w górach, pośród skał, jako miejsce trzynastu zamieszkałych pustelni, do których wiedzie dzisiaj trasa turystyczna. Sanktuarium to zajmuje szczególne miejsce w sercach Katalończyków. Było ono bowiem jedynym, gdzie zabroniony przez reżim Franco język kataloński, mógł być używany w liturgii.

Moja mała ojczyzna

Milanówek

Chociaż urodziłam się w Warszawie, mieszkam tu od 20 lat i czuję się warszawianką, ciągle wracam do Milanówka jak do rodzinnego domu. Z tą piękną miejscowością jestem związana emocjonalnie, gdyż tam spędziłam dzieciństwo, młodość i lata dojrzałe. Tam chodziłam do szkoły, przeżywałam pierwsze młodzieńcze zauroczenia, wyszłam za mąż i urodziłam córkę. Tam też jest moja najbliższa rodzina i grono znajomych, a na milanowskim cmentarzu spoczywają wszyscy bliscy, którzy odeszli. Przez 40 lat życia w Milanówku poznałam historię tego miasta oraz dzieje wielu niezwykłych i wybitnych ludzi.



Pierwsza wzmianka o osadzie szlacheckiej Milanówek Rabstin pojawiła się w zapisach historycznych już w XVI wieku. Osada leżała na terenie dziewiczej Puszczy Mazowieckiej, gdzie polował sam Jan III Sobieski. Obecny kształt miasta zapoczątkował w 1899 roku sędzia Michał Lasocki, właściciel majątku Milanówek, który przez parcelację swoich ziem chciał stworzyć osiedle letniskowe. Zamożna warszawska inteligencja nabywała duże parcele (ponad 5000 m kw.) i budowała wspaniałe wille, zaprojektowane przez wybitnych architektów. Znaczący wpływ na szybki rozwój miejscowości miało utworzenie w 1901 roku przystanku Drogi Żelaznej Warszawsko-Wiedeńskiej. Od tego czasu Milanówek stał się celem niedzielnych wycieczek warszawiaków.

Układ architektoniczny letniska został podporządkowany walorom przyrodniczym, dzięki czemu może

W drodze powrotnej, w ostatni niedzielny wieczór, mamy okazję uczestniczyć w pokazie światła i dźwięku - „La Font Magica”. Ten efektowny spektakl tańczących fontann na Placu Hiszpańskim, długo pozostanie w pamięci. W ostatni poranek pobytu czekała nas już tylko droga na lotnisko i lot do Warszawy. Aby nie było smutno, że to już koniec hiszpańskiej wędrówki, mówię „Abientôt”, czyli do ponownego, miłego spotkania.

Wiesława Banaszewska

się ono poszczycić licznymi zabytkami przyrody, w tym 118 dorodnymi i najstarszymi dębami szypułkowymi. W otoczeniu wspaniałej zieleni powstawały budowle o zróżnicowanej, oryginalnej architekturze – od pałacyków po typowe dworki szlacheckie z ganeczkami. Zespół Urbanistyczno-Krajobrazowy Miasta Milanówka został wpisany w 1989 roku do rejestru zabytków, co świadczy, że prze 100 lat swego istnienia nie stracił nic ze swoich walorów.

Wyodrębniona administracyjnie w 1919 roku Gmina Letnisko-Milanówek rozkwitła w okresie 20-lecia międzywojennego. Szczególny charakter miasta sprawiał, że chętnie zamieszkiwali tu ludzie związani z kulturą i sztuką. I tak znany aktor i tłumacz sztuk teatralnych z języka francuskiego, Rufin Morozowicz, zbudował piękną willę, zwaną „Waleria” od imienia ukochanej żony. Zamieszkała w niej razem z rodzicami córka Maria (aktorka i pisarka) oraz jej mąż Jan Szczepkowski, wybitny rzeźbiarz, twórca pomników Moniuszki i Bogusławskiego. W 1978 roku córka rzeźbiarza, Hanna, wraz z mężem Adamem Mickiewiczem zorganizowała w tej pięknej willi prywatne muzeum, w którym znajduje się około 200 projektów różnych dzieł mistrza.

Milanówek zafascynował również, podobno od pierwszej, przypadkowej wizyty, wybitnego śpiewaka Stefana Gruszczyńskiego. Postanowił on właśnie tu się osiedlić. W 1930 roku artysta wybudował piękną willę, którą nazwał „Zacisze”. W mieście tym

spędził 30 lat, tu przeżył swą wielką miłość i tutaj zakończył życie. Był jednym z największych śpiewaków pierwszej połowy XX wieku. Jego talent został odkryty przypadkowo, a po krótkotrwałej nauce śpiewu rozpoczęła się jego zawrotna kariera. Początkowo występował w Teatrze Nowości w repertuarze operetkowym, a następnie w Operze Warszawskiej, gdzie wykonywał główne partie w najlepszym światowym repertuarze. Od 1917 roku zaczął odnosić sukcesy na scenach operowych Europy, między innymi w Lizbonie, Madrycie, mediolańskiej La Scali.

Oprócz wspaniałego głosu obdarzony był także talentem aktorskim, co pozwalało mu występować na scenach warszawskich teatrów i w filmie, m.in. w „Księżnej Łowickiej.”

Wspominając o ludziach sztuki nie sposób nie wymienić także innych, wybitnych mieszkańców tego miasta: Feliksa Dzierżanowskiego, dyrygenta, kompozytora, twórcę Kapeli Ludowej; braci Staniewskich, właścicieli znanego cyrku; pisarzy - Władysława Umińskiego i Lwa Kaltenberga. Warto też wiedzieć, że lotnisko to odwiedzali niegdyś Bolesław Prus i bliższy naszym czasom – Konstanty Ildefons Gałczyński.

Nie tylko ludzie kultury znajdowali w Milanówku przyjazne miejsce. W 1924 roku bracia Henryk i Stanisław Witczakowie założyli Centralną Doświadczalną Stację Jedwabniczą, która dała początek przyszłej firmie przedziałniczej „Milanówek”, znanej na świecie z produkcji polskiego jedwabiu. Poza granicami kraju znane są także dobrze „krówki z Milanówka”, produkowane przez kolejne już pokolenie rodzinnej firmy „Pomorski i Syn”.

Wybuch II wojny światowej, a później Powstanie Warszawskie, spowodowały, że gościnny Milanówek udzielał schronienia uchodźcom ze spalonej i bombardowanej stolicy.

W czasie Powstania w miejscowej parafii św. Jądwigi znalazła schronienie i tymczasową siedzibę Kuria Metropolitalna Warszawska. Na plebanii zamieszkał wtedy ks. abp Antoni Szlagowski, który przywiózł z płonącej Warszawy urnę z sercem Fryderyka Chopina. Urna ta stała na fortepianie w gabinecie księdza arcybiskupa od 9 września 1944 roku do 17 października 1945 roku, kiedy to powróciła na swoje dawne miejsce – do kościoła św. Krzyża na Krakowskim Przedmieściu. Okupacyjne dzieje Milanówka i jego bohaterskich mieszkańców zasługują na odrębną opowieść.

Dzisiaj Milanówek znów przyciąga przedstawicieli różnych środowisk: aktorów, pisarzy, dziennikarzy, ludzi biznesu. Podobnie jak ich poprzednicy i oni także znajdują tutaj dobre warunki do wypoczynku i pracy twórczej. W tym niezwykłym mieście osiedlili się: prof. Jerzy Bralczyk – językoznawca, aktorzy Krystyna Janda, Dorota Stalińska i Andrzej Zaorski; śpiewacy operowi: Dariusz Biernacki, Romuald Tesarowicz, satyryk – Paweł Dłużewski, dziennikarz sportowy- Włodzimierz Szaranowicz i wiele innych, znanych osób.

Każdy, kto odwiedzi Milanówek jest zauroczony tym miejscem i nie może się z nim rozstać. Tak było, jest i pewnie pozostanie.

Renata Janicka

Z Kroniki UTW Woli i Bemowa

- Problematyka militarna nieczęsto gości w naszych programach. Być może decyduje o tym przewaga pań wśród studentów naszego UTW. Trzeba jednak przyznać, że zarówno nieliczni panowie, jak i panie z zainteresowaniem wysłuchali wykładu płk. dra Andrzeja Dylonga na temat „Zaangażowania Sił Zbrojnych RP w operacjach poza granicami kraju”. Wykład tym cenniejszy, że prelegent sam był uczestnikiem misji wojskowych. Spotkanie odbyło się 1. lutego br.
- W niespełna tydzień później mieliśmy okazję poznać „Kobietę z pasją”. Okazała się nią nasza koleżanka – Zofia Proniewska-Ważyńska. Pani Zofia jest aktywną członkinią Krajowego Stowarzyszenia Brasławian, organizacji, skupiającej osoby urodzone na Kresach, powiązane z nimi tradycją rodzinną lub ich miłośników, którzy dobrowolnie działają na rzecz kresowian. W czasie spotkania, które miało charakter wywiadu, prowadzonego przez słuchaczkę UTW, Elżbietę Domańską, dowiedzieliśmy się o dziejach rodziny Proniewskich, życiowych pasjach Pani Zofii, jej wyjazdach na Białoruś w celu wspomagania Polaków tam osiedlonych oraz wysiłków i starań podejmowanych w celu ratowania śladów polskiej kultury materialnej, językowej i tradycji patriotycznej. Gościem spotkania był prezes Zarządu Krajowego Stowarzyszenia Brasławian - Władysław Krawczuk. Na zakończenie wyświetlono wzruszający film o pobytku przedstawicieli Stowarzyszenia na Białorusi i ich relacjach z tamtejszą Polonią.

Lektura sprzed lat

Książka, o której opowieć ukazała się drukiem w 1980 roku. Kupiłam ją w dawnej księgarni PAX-u przy Mokotowskiej. Zainterесował mnie tytuł: „Pod wieczór życia”, autorstwa Paula Tourniera – szwajcarskiego lekarza, psychologa. Z zaciekawieniem wzięłam do ręki leżący na ladzie egzemplarz i zaczęłam przerzucać drobno zadrukowane kartki. Po chwili zorientowałam się, że za intrygującym tytułem nie kryje się psychologiczna powieść, ani żadna sensacja, ale poważne rozważania na temat mądrego i godnego przeżycia wieku dojrzałego. Wtedy, przed laty, temat ten wydawał mi się jeszcze bardzo odległy, pomyślałam jednak, że książka ta może okazać się przydatna w przyszłości... I tak oto zaczęło się moje spotkanie z Paulem Tournierem.

Nie było to spotkanie łatwe. Przekroczyłam wtedy zaledwie „trzydziestkę”. Mimo to sposób podejścia autora do problemu, przekonał mnie do dalszej lektury. Podążając za nim, miałam okazję zastanowić się nad socjologicznym, psychologicznym oraz kulturowym aspektem dojrzałości. Zapoznać z przykładami różnych zachowań ludzi starszych, a wszystko to w kontekście ich osobistych potrzeb, ale także determinujących je uwarunkowań społecznych, materialnych, rodzinnych etc. W trakcie czytania natrafiłam na wypowiedź, iż niezależnie od bohaterów książki – ludzi w wieku mocno dojrzałym – jest ona skierowana do tych, którzy zbliżają się do półmetka życia, a więc czasu, kiedy piękne i owocujące lato powoli przechodzi w jesień. Jest to więc książka o możliwościach i sposobach przechodzenia człowieka z dojrzałości w starość. Pomimo wagi tematu, trudno doszukać się w niej pesymizmu. Przebija z niej raczej mądre i spokojne spojrzenie na życie i jego uporządkowany, zgodny z naturą bieg rzeczy, z którym można i należy się godzić, ale nie poddawać. W praktyce oznacza to dokonywanie rozumnych wyborów i poszukiwanie głębszego sensu.

W ocenie Paula Tourniera zamknięcie pierwszego etapu życia, jakim jest przejście z dzieciństwa w wiek dojrzały, otwiera jednocześnie nowy, który nazywa on „awansem do nowego rozkwitu”. Doko-

nuje się on na bazie szeroko pojętych zdobyczy kulturalnych. Są one bardzo ważne w odkrywaniu wartości własnej osobowości, właściwego zrozumienia sensu swego życia osobistego. Dlatego przejście na emeryturę nie musi, a nawet nie powinno, być dramatem, o ile wcześniej określimy swoje miejsce i znajdziemy sposób na spontaniczne i prawdziwe wyrażanie siebie. Czas zawodowego spoczynku to przede wszystkim szansa na poszukiwanie wewnętrznego bogactwa, rozwijanie własnych pasji, prowadzenie nieograniczonych czasem poszukiwań, intelektualnych przemyśleń oraz wartościowych kontaktów.

Najważniejsze, aby nie bać się wolności i uwolnić od stereotypu outsidera. W swych rozważaniach Paul Tournier zauważa wielokrotnie, że udana emerytura zależy w dużym stopniu od trybu życia, jaki wiodło się wcześniej. W tym sensie autor przygotowuje pole do dyskusji między pokoleniami, gdzie młodzi mają szansę skorzystać z doświadczenia starszych, spotkać się w pół drogi także po to, by zrozumieć, że za dwadzieścia, trzydzieści lat sami staną przed podobnym wyborem. Nie można żyć samą pracą – przestrzega autor. Trzeba mieć jakieś hobby. W przeciwnym razie, po zakończe-

niu aktywności zawodowej, w naszym życiu pojawia się pustka.

W tym momencie nie można nie wspomnieć o jeszcze jednej kwestii – miejscu osoby starszej w społeczeństwie. W uproszczeniu ma ono związek z postrzeganiem roli człowieka, do której od dziesięcioleci „przyłgnał” ukształtowany w społeczeństwie konsumpcyjnym dogmat – produktywność. Czy rzeczywiście jest ona jedynym sensem życia? Czy wartość osoby ludzkiej można sprowadzać tylko do tego wymiaru? Stawiając te pytania, Paul Tournier kieruje naszą uwagę w stronę najważniejszej w naszej cywilizacji potrzeby – przywrócenia człowiekowi wartości nieprzemijającej. Odwołuje się do naszej wrażliwości i poczucia człowieczeństwa, przypominając, że to, czego odmawiamy innym, jutro może być odmówione również nam. Pogarda i lekceważenie osób w podeszłym wieku nie wystawiają dobrego świadectwa żadnemu społeczeństwu. Świadczą



o jego słabości jako grupy w sferze mentalnej i emocjonalnej. W takiej społeczności ludzie starsi i każdy, kto potrzebuje pomocy nie osiągną wewnętrznej równowagi i spokoju. „Psychika każdego człowieka, a już na pewno człowieka starszego, zależy w dużej mierze od środowiska, w jakim żyje” – stwierdza Tournier. Otoczenie bierze więc w znacznym stopniu odpowiedzialność za stan i kondycję psychofizyczną ludzi starszych. Poczucie bezpieczeństwa to podstawa.

Z własnego doświadczenia wiemy, jak wiele może zdziałać ludzka życzliwość i dobre słowo. Świat wydaje się wtedy lepszy, bardziej przyjazny. Każdy człowiek, nawet młody czuje się potrzebny, zmobilizowany do działania. Nabiera wiary w siebie. A co dopiero osoba starsza! I nie jest to gołosłowne. W książce Paula Tourniera znajdziemy tego liczne przykłady, zaczerpnięte z wieloletniej praktyki lekarskiej. Analizując różne uwarunkowania, jakim podlega współczesne społeczeństwo, autor wyznaje: „Cywilizacja, o której marzę, to cywilizacja osoby ludzkiej”. To marzenie bynajmniej nie wyklucza istniejących osiągnięć cywilizacyjnych. Wiele z nich służy człowiekowi. Chodzi jedynie o poszerzenie tej oferty o kontakty osobiste między ludźmi. Humanizacja życia nie musi stać na drodze postępu technicznego. Może go wspierać. Do tego jednak potrzebni są ludzie, którzy się temu poświęcą. I właśnie w tym upatruje Tournier szczególną misję ludzi „trzeciego wieku” – wnieść w nasze bezosobowe społeczeństwo to, czego mu brak najbardziej: ciepło ludzkiego serca. Ktoś zapyta: Czy to w ogóle jest możliwe? Czy to realne? Idąc tropem myśli autora można odpowiedzieć na to pytaniem: A czy możliwe byłoby życie bez słońca? Tak więc niezależnie od czasu i miejsca jesteśmy jako ludzkość skazani na miłość, bez której - tak jak bez słońca - nie ma po prostu życia.

To zaledwie kilka, wybranych, refleksji, jakie towarzyszą lekturze tej niezwyklej książki. Zapewniam, że jest ich znacznie więcej. I chociaż nie jest to lektura łatwa, warto się nad nią pochylić, niezależnie od wieku. Głównie po to, by lepiej zrozumieć świat, drugiego człowieka i samego siebie.

Elżbieta Domańska

Starzenie się jest przykre, ale to jedyny sposób, jaki wymyślono, aby żyć długo.

Charles A. Saint-Beuve

Z Kroniki UTW Woli i Bemowa

- 20 lutego w intencji studentów UTW Woli i Bemowa w Bazylice św. Krzyża odprawiona została msza św., koncelebrowana przez ks. Józefa Jachimczaka.
- Wykłady marcowe zainaugurowała mgr Wiesława Dłubak-Bełdycka opowieścią poświęconą Elizie Orzeszkowej. Urodzona w Grodnie pisarka, wybitna przedstawicielka polskiego pozytywizmu, autorka powieści: „Nad Niemnem”, „Meir Ezofowicz”, „Cham” i „Gloria Victis” jest znana głównie wśród przedstawicieli starszego pokolenia. Niegdyś jej twórczość należała do kanonu lektur szkolnych, dziś może liczyć raczej jedynie na miłośników jej pisarskiego talentu. Przypomnienie postaci Orzeszkowej, między innymi poprzez zawile koleje życia, być może sprawi, że któregoś dnia znowu sięgniemy po urokliwe opisy nadnie-meńskiej przyrody.
- 16 marca br. odbyło się Walne Zebranie Sprawozdawczo-Wyborcze członków Stowarzyszenia Uniwersytet Trzeciego Wieku Woli i Bemowa. Dokonano podsumowania dotychczasowej działalności UTW, a następnie wyboru nowego Zarządu. Funkcję przewodniczącej na 3-letnią kadencję powierzono mgr Wiesławie Schubert-Figarskiej.
- Dbałość o zdrowie i profilaktyka – to główny cel spotkania, jakie odbyło się w Szkole Głównej Gospodarstwa Wiejskiego. Organizatorzy – Europacolon Polska – poświęcili je rakowi jelita grubego. Wśród zainteresowanych nie brakowało słuchaczy UTW Woli i Bemowa.
- 25 marca grupa słuchaczek i słuchaczy naszego Uniwersytetu z wizytą w Kancelarii Prezesa Rady Ministrów w Alejach Ujazdowskich. Wszyscy, którzy wzięli w niej udział dawali wyraz swego zadowolenia z możliwości zapoznania się z miejscem pracy rządu: salą obrad Rady Ministrów, Salą Kolumnową i Salą Świetlikową, gabinetem premiera i historią gmachu.
- Podróż w odległy świat „Od Homera do Mickiewicza” studenci UTW mogli odbyć dzięki dr. Danielowi Artymowskiemu, kustoszowi Zamku Królewskiego w Warszawie. To niezwykle piękne, interesujące spotkanie miało miejsce 29 marca.

Nasza strona internetowa



Strona internetowa Uniwersytetu Trzeciego Wieku Woli i Bemowa w Warszawie działa od początku 2010 roku. W listopadzie wspomnianego roku poddaliśmy ją istotnej przebudowie.

Od tego czasu strona działająca pod adresem **www.utw.waw.pl** i zaprojektowana w języku HTML z elementami w technologii Adobe Flash (grafika i efekty multimedialne) jest znacznie szersza i – mam nadzieję – bardziej dostosowana do naszych potrzeb i aspiracji.

Oprócz strony głównej, witryna zawiera trzynaście podstron, do których prowadzą stosowne zakładki. Na podstronach tych zamieszczane są m.in. ważne komunikaty oraz podane informacje bieżące, dane o składzie osobowym władz i organów UTW, a więc: Zarządu, Komisji Rewizyjnej, Sądu Koleżeńskiego, Rady Programowej i Rady Słuchaczy. Informacje o ciekawych wykładach, imprezach kulturalnych, działaniach sprzyjających poprawie kondycji fizycznej znajdują się w zakładce „Pani Prezes poleca”. Linki prowadzą do harmonogramu zajęć i planu wykładów. Znajdziemy też historię naszego Uniwersytetu i galerię zdjęć.

Na innej podstronie można zapoznać się z treścią ostatniego numeru pisma „Nasz Wiek”. Linki prowadzą ponadto do treści statutu UTW, wewnętrznego regulaminu oraz ustawy o stowarzyszeniach, zgodnie z którą opracowano te dokumenty. Kolejny link prowadzi do informacji o możliwościach skontaktowania się z nami drogą pocztową (tradycyjną i elektroniczną) oraz o dyżurach członków Zarządu UTW. Załączono też mapkę Warszawy z zaznaczonym miejscem siedziby uniwersytetu. Dla osób zainteresowanych wstąpieniem na nasz uniwersytet będą zapewne przydatne informacje dotyczące zasad przyjmowania nowych członków. Gromadzeniu danych do zachowania służy podstrona będąca elektronicznym archiwum. Jest też podstrona poświęcona informacjom o pasjach członków naszego stowarzyszenia.

Dla ułatwienia dotarcia do przydatnych informacji, dodane zostały linki kierujące automatycznie do stron internetowych: naszego patrona – Wojskowej Akademii Technicznej oraz wspierających działalność uniwersytetu urzędów dzielnic Bemowa i Woli. Są też hiperłącza do portali: Senior.pl i magazynu dla wcześniej urodzonych „Jestem w Formie”.

Każdorazowe otwarcie strony internetowej oraz uruchomienie zakładek prowadzących do podstron tematycznych, ilustrowane jest dźwiękami walca Des-dur op. 64 nr 1 (zwanego minutowym) Fryderyka Chopina.

Równoległe do potrzeb, wprowadzane są zmiany i nowe treści na stronie internetowej naszego uniwersytetu. Trzeba jednak pamiętać, że jeśli Państwa komputer nie „odświeża” automatycznie stron internetowych, to nie będzie widać wszystkich nowych informacji. Dlatego jest dobrą praktyką, by po wejściu na stronę internetową **www.utw.waw.pl** nacisnąć (na klawiaturze komputera) klawisz funkcyjny F5. Tak samo należy uczynić po otwarciu poszczególnych podstron.

Decyzja odnośnie przebudowy strony internetowej umotywowana była zamiarem zwiększenia stopnia jej przydatności dla naszej społeczności oraz nadzieją, że dobrze przysłuży się propagowaniu naszego uniwersytetu na zewnętrznych forach. Czy zamiar ten się powiodł, ocenią Państwo sami.

Tadeusz Musiałek-Nowicki

Mini-słowniczek

Adobe Flash – program komputerowy, technologia tworzenia animacji z wykorzystaniem grafiki wektorowej.

HTML (ang. Typer Text Markup Language, pol. język znaczników) – dominujący język wykorzystywany do tworzenia stron internetowych. Pozwala opisać strukturę informacji zawartych w dokumencie nadając znaczenie poszczególnym fragmentom tekstu (formując linki, nagłówki, akapity, listy itp.) oraz osadzać w tekście dodatkowe obiekty, np. statystyczne grafiki, interaktywne formularze, dynamiczne animacje.

Link (inaczej: hiperłącze) – odsyłacz do innego pliku; w technologiach komputerowych element nawigacyjny ułatwiający przemieszczanie się pomiędzy dokumentami, bądź różnymi miejscami w tym samym dokumencie.

Bemowo.FM - radio internetowe



„Nas słucha się lepiej” – to hasło pierwszego w Warszawie radia dzielnicowego. Jest ono radiem internetowym, skierowanym do aktywnych młodszych i starszych mieszkańców, którym nie są obojętne sprawy naszego miasta.

Radio internetowe to radio nadające audycje poprzez internet. Takie radio od 15 czerwca 2010 r. pracuje w Bemowskim Centrum Kultury Art.Bem. Jest projektem całkowicie nowatorskim i oryginalnym. Ponieważ jest radiem internetowym, to można go słuchać praktycznie na całym świecie.

Od momentu powstania dynamicznie się rozwija i stale zwiększa liczbę swoich słuchaczy. W skład zespołu redakcyjnego Radia Bemowo.FM wchodzi zarówno doświadczeni dziennikarze radiowi, jak i amatorzy, którzy wnoszą nowe pomysły i świeże spojrzenie na różne sprawy.

Reporterzy bemowskiego radia internetowego są wszędzie tam, gdzie dzieje się coś ciekawego. Na gorąco przedstawiają informacje głównie na temat Bemowa, a także mówią o najważniejszych wydarzeniach w Warszawie. Współpraca z wieloma instytucjami na Bemowie (i nie tylko) daje możliwość nagradzania słuchaczy radia atrakcyjnymi nagrodami. Ponadto organizowane są różne imprezy i konkursy. Patronatem obejmowane są interesujące wydarzenia kulturalne, edukacyjne i sportowe.

Zgodnie z przyjętymi założeniami, Radio Bemowo.FM nadaje muzykę i lokalne wiadomości. Jest też medium interaktywnym, bowiem od początku stawia na udział słuchaczy we współtworzeniu programu. Bawi oraz służy integracji mieszkańców i wymianie informacji. Radio Bemowo.FM jest otwarte na nowe inicjatywy i współpracę ze słuchaczami.

Chcąc posłuchać tego radia, należy otworzyć stronę internetową www.bemowo.fm lub skorzystać z odtwarzacza dostępnego na stronie Bemowskiego Centrum Kultury (www.artbem.pl). Łączność z redakcją radia można nawiązać m.in. telefonicznie, poprzez internetowe komunikatory (Skype i Gadu-Gadu) oraz pocztę elektroniczną. Redakcja radia zaprasza wszystkich chętnych do współpracy.

Joanna Chaś

Tadeusz Musiałek-Nowicki

Z Kroniki UTW Woli i Bemowa

- „Kultowa ulica Chłodna na Woli” – odsłoniła wiele swoich tajemnic dzięki staraniom mgra Artura Nardolskiego, autora znanej już książki „Pani Chłodna”. Przed II wojną była to jedna z bardziej reprezentacyjnych ulic Warszawy. Po wojnie mocno zaniedbana odzyskuje powoli dawny blask. Niestety, wiele zabytkowych kamienic uległo zniszczeniu w czasie Powstania w 1944 r., niektóre wyburzono po 1945 roku. Zapoczątkowana rewitalizacja Chłodnej to próba ratowania tego, co pozostało i co dla historii miasta jest bezcenne. Wykład odbył się 5 kwietnia i zainteresował wszystkich słuchaczy.
- Planowany cykl spotkań z religiami świata zapoczątkował 12 kwietnia wykład prof. dra Tadeusza Stępnia o judaizmie. Tym razem było to spotkanie z Wielką Historią niezwykłego narodu. Trudno oddać w jednym zdaniu klimat tego wykładu: przebyliśmy drogę od Starego Testamentu, czasy rzymskie po współczesność, z uwzględnieniem religijności narodu żydowskiego, jego tradycji i zwyczajów, nie wyłączając mądrości i jedyne w swoim rodzaju poczucia humoru.
- Spotkanie Wielkanocne jak co roku zgromadziło wielu chętnych. Odbyło się 15 kwietnia w Wojskowej Akademii Technicznej. Była okazja do złożenia sobie życzeń i porozmawiania o tym, co nas interesuje, np. najbliższych planach działań UTW, świętach, wycieczkach, wiośnie.

Ruszaj się!

Po długiej zimie, braku słońca i ruchu, po zbyt obfitej i wysokokalorycznej diecie pozostało osłabienie żywotności, zmęczenie i ociężałość, a często także nadwaga.

To sygnały, że organizm domaga się zmiany naszych nawyków żywieniowych i przypomnienia sobie o tym, że z wiekiem zapotrzebowanie energetyczne zmniejsza się na skutek spadku aktywności fizycznej.

Nadwaga a zdrowie

Przyrost wagi powinien być dla nas dzwonem alarmowym, bo otyłość, to nie tylko problem estetyczny, ale przede wszystkim zdrowotny. A dotyczy, niestety, ok. 40 proc. naszego społeczeństwa. Badania dowiodły, że z otyłością mają związek m.in. takie choroby cywilizacyjne, jak cukrzyca, miażdżyca, nadciśnienie i choroba niedokrwienna serca. Stwierdzono również, że zmniejszenie nadwagi korzystnie wpływa na proces leczenia tych schorzeń, a nawet umożliwia obniżenie dawek przyjmowanych leków.

Pilnujmy więc swojego BMI (Body Mass Index), bo to obiektywny wskaźnik masy ciała, który informuje o zagrożeniu znalezienia się w grupie ryzyka wielu chorób.

BMI oblicza się według wzoru: waga w kilogramach dzielona przez wzrost w centymetrach. Za normę uznaje się wskaźnik w granicach 18- 24. Wskaźnik wynoszący 25 – 29, to już nadwaga. Wskaźnik 30 – 35 i więcej oznacza OTYŁOŚĆ.

Mniej kalorii, więcej ruchu

Jeśli znajdziesz się w grupie ryzyka, nie zwlekaj ze zmianą nawyków żywieniowych. I pamiętaj, że wprowadzenie zdrowej diety: niskotłuszczowej, bogatej w ryby, chude mięso, warzywa i owoce, to droga jedynie do połowicznego sukcesu. Aby spalić nadmiar tkanki tłuszczowej, musisz się ruszać, bo potrzebny jest wysiłek fizyczny. Niezbędny jest więc co najmniej kilka razy w tygodniu nordic walking, jogging, pływanie czy choćby dłuższe spacerunki.

Nikt odpowiedzialny nie powie, że odchudzanie jest łatwe. Bo to nie tylko zmiana nawyków żywieniowych, ale praca nad osobowością wymagająca wytrwałości i pokonywania własnych słabości. Ale nagrodą za to jest nie tylko spadek wagi, lecz i dobre samopoczucie, smuklejsza sylwetka i satysfakcja.



Lepsze to jednak, niż próba refektarza z portugalskiej anegdoty.

Dieta przeora

Dawno temu opactwo w Alcobaca słynęło w całej Portugalii ze znakomitej kuchni. Z wielką przyjemnością braciszkwowie przygotowywali jadło, a z jeszcze większą spożywali je. Efektem była ogólna otyłość. Ponieważ perswazje i zakazy obżarstwa nie skutkowały, przeor miał się środka radykalnego: kazał zamurować część wejścia do refektarza. Od tej pory dostęp do stołu mieli tylko ci, którym udało się przejść przez wąski otwór. Ci, którym obfity brzuch nie pozwolił się precyzyjnie, skazani byli na post aż do skutku.

To niezła nauczka dla zwiedzających opactwo turystów.

Wiesława Banaszewska

Z Kroniki UTW Woli i Bemowa

- Umiejętność odmowy to duża sztuka. Po spotkaniu z mgr Marią Paprocką, która zapewniła, że „Asertywność – dobry wybór”, nie będzie chyba nikogo, kto nie poddałby analizie swoich i cudzych zachowań. Wykład zainteresował słuchaczy, czego najlepszym dowodem była dyskusja i wymiana zdań oraz wyrażona brawami aprobata.

Opracowanie: Iwona Spunda
Elżbieta Domańska

Świat naszych wnucząt

Mój wnuk, Lukasz, bardzo lubił, aby wieczorem czytać mu książki. Zawsze czytała je mama lub babcia, ale pewnego dnia:

– Wychodzimy obie z babcią – powiedziała mama – dzisiaj poczyta ci tata. Lukasz popatrzył szeroko otwartymi ze zdziwienia oczami i spytał:

– A tata umie czytać?



Pewnego dnia babcia lepiła z Łukaszem zwierzątka z plasteliny. Niestety brak talentu plastycznego babci spotkał się z krytyką małego. W końcu babcia ulepiła mu węża.

– Zobacz, to jest wąż – powiedziała.

Łukasz wreszcie zadowolony, pobiegł do mamy wołając:

– Mamo, mamo, babcia ulepiła mi w ą ż a!

– Nie mówi się w ą ż a tylko węża – poprawiła go mama.

– Babciu, a co ten w ę ż je?- spytał Lukasz.

– Nie w ę ż, tylko wąż – poprawiła znów babcia.

Łukasz złapał się za głowę i jęknął:

– Ja chyba z wami zwariuję!



Kiedy mama Łukasza była w szpitalu, aby urodzić mu braciszka w tym samym czasie w domu oszczeniła się suczka. Wydarzenie miało miejsce w nocy i dopiero rano Lukasz zobaczył szczeniaczki.

Bardzo był zdziwiony i zapytał:

– Babciu, a kiedy Sonia była w szpitalu?



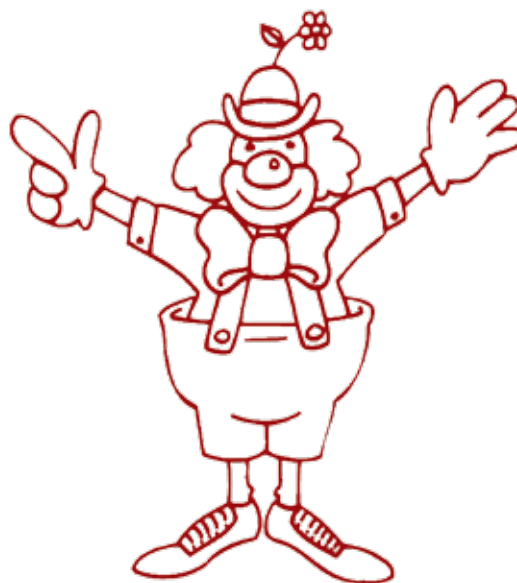
Łukasz bardzo lubił bawić się z babcią i był bardzo niezadowolony, kiedy miała ona inne zajęcia domowe. Wielokrotnie oświadczał, że kiedy dorośnie to się z babcią ożeni. Pewnego dnia mamę Łukasza odwiedziła koleżanka z córeczką, którą bardzo chwaliła za pomoc w różnych pracach domowych. Lukasz słuchał tego z zainteresowaniem i po chwili stwierdził:

– To ja się z nią ożenię.

– Jak to – udała oburzenie babcia – obiecywałeś ożenić się ze mną.

– No tak – potwierdził – ona będzie żoną do roboty, a ty, babciu, tylko do zabawy.

RJ



Wielcy ludzie o dzieciach:

Dziecko jest dla siebie kosmosem. (*Antoni Kepiński*)

Dzieci są skrzydłami człowieka. (*Przysłowie arabskie*)

Kiedy śmieje się dziecko, śmieje się cały świat. (*Janusz Korczak*)

Dziecko to taki sympatyczny początek człowieka. (*Don Herold*)

Wiosenne sałatki

Ser żółty z ananase

Składniki: 20 dag żółtego sera, średni por, jabłko o smaku winnym, puszka ananasa, 2 mandarynki, majonez, sok z cytryny.

Przygotowanie: Ser zetrzeć na tarce o dużych oczkach. Por umyć i wyczyścić, odciąć białą część, pokroić w cienkie krążki. Umyte jabłko pokroić na ćwiartki. Usunąć gniazda nasienne, pokroić w cienkie plasterki. Skropić sokiem z cytryny. Mandarynki obrać, podzielić na cząstki. Ananas odcedzić, pokroić w kostkę. Wszystko wymieszać, doprawić odrobiną soli i pieprzem, ewentualnie odrobiną cukru, w zależności od upodobań smakowych. Sałatkę wymieszać z majonezem. Podawać przybraną zieleniną, np. zieloną natką.

Kapusta i rzodkiewki

Składniki: 30 dag białej kapusty (może być pekińska) pokrojonej w paski, mała czerwona cebula, strąk czerwonej papryki, pęczek rzodkiewek, suszony estragon, sól.

Sos: 2 łyżki soku z cytryny, 2 łyżki łagodnego soku chilli, ząbek czosnku.

Przygotowanie: cebulę obrać, pokroić w piórka. Umyte rzodkiewki pokroić w plasterki. Paprykę, umyć, usunąć gniazda nasienne, strąk pokroić w paseczki. Przygotowane składniki wymieszać z poszatowaną kapustą, lekko posolić, przyprawić suszonym estragonem.

Przygotować sos: Czosnek obrać i zmiążdżyć. Sok z cytryny połączyć z sosem z chilli i zmiążdżonym czosnkiem. Polać nim sałatkę, przykryć i wstawić do lodówki na kilka godzin.

Cykoria i ogórki kiszzone

Składniki: 2 cykorie /ok. 20 dag/, 2 kiszzone ogórki /15 dag/, 1 jabłko /winno-słodkie/, 2 jajka, 2 łyżki śmietany 18-procentowej, 2 łyżki majonezu, pół cytryny, 1 łyżka szczypiorku, sól, pieprz.

Przygotowanie: Cykorię oczyścić, opłukać, wyciąć głąby, a listki pokroić w cienkie paseczki. Włożyć do salaterki i skropić sokiem z cytryny, aby nie ściemniała. Jajka ugotować na twardo, obrać, drobno pokroić i połączyć z cykorią. Jabłko umyć, obrać ze skórki, usunąć gniazda nasienne i pokroić w drobną kostkę.

Wszystko dokładnie wymieszać, doprawić do smaku solą i pieprzem, dodać majonez oraz śmietanę, ponownie wymieszać i posypać szczypiorkiem lub drobno posiekaną natką.

Jajka, szczypiorek i rzodkiewki

Składniki: 5 jajek, 2 pęczki rzodkiewek, pęczek szczypiorku, zielony ogórek, sól i pieprz.

Sos: 3 łyżki oliwy, 2 łyżki soku z cytryny, łyżeczka musztardy, łyżka posiekanej natki, łyżka posiekanego koperku.

Przygotowanie: Jajka ugotować na twardo. Obrane i ostudzone pokroić w plasterki lub kostkę. Ogórek obrać, pokroić w słupek. Rzodkiewkę pokroić w plasterki. Szczypiorek umyć osączyć, drobno posiekać.

Przygotować sos: oliwę wymieszać z sokiem z cytryny i musztardą (ilość musztardy do smaku), dodać posiekaną natkę i koperek, doprawić pieprzem, odrobiną soli i cukru.

Ułożyć warstwami w salaterce, polać sosem, przybrać zieleniną i wstawić na krótko do lodówki.

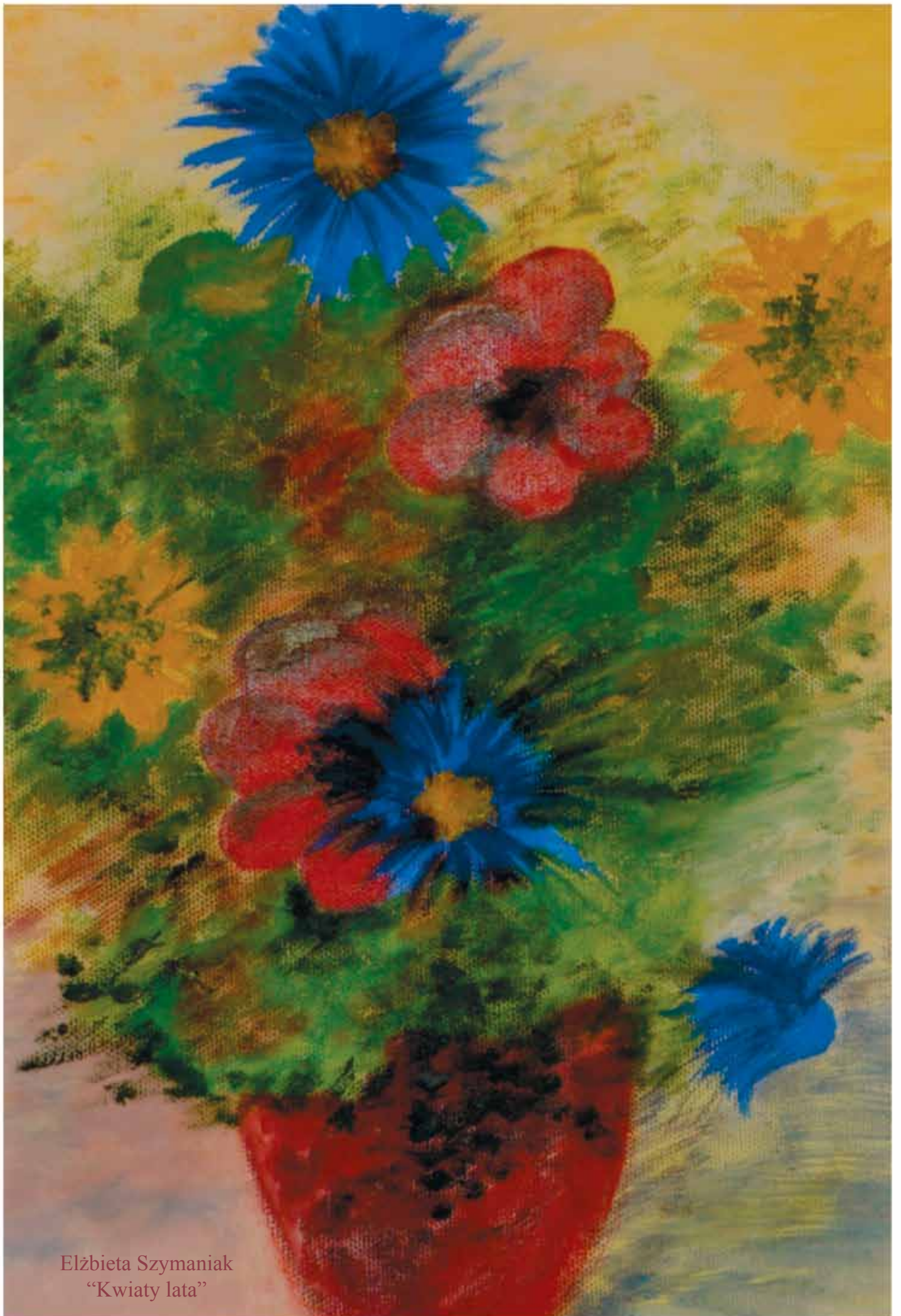
Smacznego!

Wybrała: EIDO

Wydawca: Uniwersytet Trzeciego Wieku Woli i Bemowa, 01-188 Warszawa, ul. Stanisława Staszica 7/9
Redakcja: Elżbieta Domańska – redaktor prowadząca i zespół redakcyjny słuchaczy UTW Woli i Bemowa w Warszawie
Fotografie do numeru: Renata Janicka, Barbara Makowska-Kowalczyk, Internet
Opracowanie graficzne i skład: Adagio Multimedia Studio, Adam Witkowski
Druk: Oficyna Drukarska Jacek Chmielewski
Nakład: 350 egz.
Redakcja zastrzega sobie prawo do skracania materiałów.

Współfinansujący:





Elżbieta Szymaniak
"Kwiaty lata"