



NASZ WIEK

nr 9/2014
www.utw.waw.pl

BEZPŁATNE PISMO UNIwersYTETU TRZECIEGO WIEKU WOLI I BEMOWA W WARSZAWIE



W NUMERZE:

- Seniorzy a zdrowie
- Bez barier
- Młodzi i starsi

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

Spis treści:

Nasze wybory - poznajmy się!
str. 3

Seniorzy a zdrowie -
rozmowa z Bartoszem Arłukowiczem,
ministrem zdrowia
str. 4

Bez barier - rozmowa z Pauliną Braun,
animatorką kultury, aktywistką miejską...
str. 7

Młodzi i starsi -
artykuł publicystyczny
str. 9

Na Roztoczu
str. 10

Jak zmieniać Warszawę? -
sprawozdanie z debaty
str. 12

Zwierzenia kronikarki
str. 14

Śpiewanie, moja pasja
str. 15

Zdrowie na talerzu
str. 16

Nasza kronika
str. 18

Kulinaria: Dietetycznie lub kalorycznie
str. 19

Nasze okładki: Zwierzyniec, kościół „na wyspie”,
Zamość, Rynek Wielki - Ratusz
fot. Barbara Makowska-Kowalczyk

Od Redakcji

Drogie Słuchaczki i Słuchacze Uniwersytetu
Trzeciego Wieku Woli i Bemowa!

Mam przyjemność kolejny już raz spotkać się z Państwem na łamach biuletynu. A jest to spotkanie wyjątkowe, zważywszy, że właśnie niedawno dobiegła końca trzyletnia kadencja władz naszej uczelni.

Ustępujący Zarząd zapisał dobre karty zarówno w historii naszego Stowarzyszenia, jak i pamięci słuchaczy. Z uznaniem przyjmowaliśmy podejmowane przez niego inicjatywy, rzetelność w wypełnianiu powierzonych zadań, a nade wszystko empatię i życzliwość, z jaką spotykaliśmy się we wzajemnych relacjach.

Dzisiaj pragniemy za to wszystko serdecznie podziękować i zapewnić, że pójdziemy tą samą drogą. Jesteśmy przekonani, że dobry przykład wzajemnej współpracy będzie stale obecny w dalszej działalności uniwersytetu.

Kilkuletni okres wspólnej pracy nie pozostaje bez śladu. To czas, gdy można się lepiej poznać, ocenić swoje możliwości, zaprzyjaźnić. Wyznaczone cele mobilizują, a ich realizacja motywuje do podejmowania nowych wyzwań. Prawdziwe sukcesy nie przychodzą łatwo. Zwykle wymagają dużego nakładu pracy i czasu. Warto jednak wyjść im naprzeciw, by osiągnąć satysfakcjonujące rezultaty.

W naszym przypadku jest to szczególnie ważne i nabiera dodatkowego znaczenia. Czujemy się potrzebni i na nowo spełnieni. Rozwijamy własne pasje i poszerzamy zainteresowania. Jesteśmy twórczy, co pozwala czuć się ciągle młodym. I to jest jeden z powodów, dla którego chcemy tutaj być.

Wyzwania, jakie stoją przed nowym Zarządem, to także wyzwania dla każdego z nas. Bądźmy życzliwi i pomocni w realizacji zadań, jakie ma on do wypełnienia. Także dlatego, by wspólnie dzielić radość i cieszyć się przyszłymi osiągnięciami.

Elżbieta Domańska
Redaktor prowadzący

Nasze wybory

18 marca 2014 roku członkowie Stowarzyszenia Uniwersytetu Trzeciego Wieku Woli i Bemowa dokonali na walnym zebraniu wyboru nowych władz na kolejną, trzyletnią kadencję. W skład siedmioosobowego zarządu weszły: Lilianna Gałązka, Maria Godlewska, Józefa Kostecka, Jolanta Osińska, Honorata Podoba, Ewa Pruszek, Iwona Spunda. Wszystkim nowo wybranym członkom zarządu serdecznie gratulujemy i życzymy powodzenia w realizacji przyszłych planów i zamierzeń oraz satysfakcji z pracy na rzecz rozwoju naszej uczelni. A oto krótka prezentacja:



Jolanta Osińska - prezes zarządu Stowarzyszenia UTW - wykształcenie wyższe ekonomiczne, absolwentka Wydziału Handlu Zagranicznego SGPiS (ob. SGH), pracowała m.in. na stanowisku dyrektora biura eksportu i doradcy zarządu ds. handlowych w firmach i instytucjach o profilu gospodarczym. Jest członkiem Korporacji Absolwentów SGH oraz od 2013 roku członkiem UTW Woli i Bemowa. Zainteresowania: literatura, film, muzyka, jazda na rowerze.



Maria Godlewska – wiceprezes zarządu – politolog, urzędnik państwowy mianowany, były pracownik merytoryczny w Komitecie Badań Naukowych, Ministerstwie Nauki i Szkolnictwa Wyższego oraz Ministerstwie Nauki i Informatyzacji. W latach 2010-2013 wiceprezes zarządu Stowarzyszenia UTW Woli i Bemowa. Zainteresowania: sport, kultura oraz nowe technologie.



Ewa Pruszek - wiceprezes zarządu – absolwentka AWF w Poznaniu. Po okresie wieloletniego zatrudnienia w przemyśle sprzętu sportowego odnalazła satysfakcję w pracy w niepublicznym szkolnictwie policealnym i wyższym. W poprzedniej kadencji była członkiem zarządu UTW Woli i Bemowa; zajmowała się opracowaniem stron internetowych naszej uczelni oraz realizacją programu wycieczek dla słuchaczy. Zainteresowania: sport, turystyka, literatura Wschodu i Azji, Ameryki Południowej, teatr, kino.



Iwona Spunda – sekretarz zarządu – ukończyła studia wyższe na Wydziale Geografii Uniwersytetu Warszawskiego, przez wiele lat pracowała jako nauczycielka w szkołach na warszawskiej Woli, gdzie następnie awansowała na stanowiska zastępcy dyrektora i dyrektora. Jest aktywnym członkiem Związku

Nauczycielstwa Polskiego. Od 2006 roku należy do społeczności UTW Woli i Bemowa, gdzie przez kilka lat prowadziła kronikę tej uczelni. Zainteresowania: wycieczki krajowe i zagraniczne, teatr, kino, interesujące książki i spotkania z ciekawymi ludźmi.



Lilianna Gałązka – skarbnik – wykształcenie wyższe ekonomiczne, przedsiębiorca, były wykładowca w Szkole Gastronomicznej w Warszawie. Członek UTW Woli i Bemowa; w poprzedniej kadencji wybrana do zarządu Stowarzyszenia pełniła funkcję skarbnika. Zainteresowania: literatura biograficzna i historyczna, poezja, ale także komputer i krzyżówki.



Józefa Kostecka – członek zarządu – z zawodu ekonomistka, ma za sobą czterdzieści lat pracy zawodowej, z czego ponad trzydzieści w Instytucie Techniki Budowlanej, na stanowisku specjalisty i głównej księgowej. Zainteresowania: kultura, książki i podróże.



Honorata Podoba – członek zarządu - wykształcenie ekonomiczne. Trzydziestoletni staż pracy w dziale ekonomiczno-finansowym, m.in. jako główna księgowa; wiceprezes zarządu w spółce z o.o. Zainteresowania: literatura, religie świata, języki obce, turystyka, taniec.

***Sukces przychodzi jedynie
do tych, którzy działają,
podczas gdy pozostali oczekują
jego nadejścia.***

/Anonim/

Seniorzy a zdrowie

- rozmowa z Bartoszem Arłukowiczem, ministrem zdrowia



medycznej, dostosowanej do potrzeb coraz bardziej starzejących się społeczeństw. Polskie społeczeństwo jest jednym z tych, które starzeją się najszybciej, dlatego rząd podejmuje działania, których celem jest prowadzenie dobrze zaplanowanej i skoordynowanej polityki senioralnej, także w obszarze zdrowia. Z resortem zdrowia współpracuje zespół ekspertów – specjalistów w zakresie geriatrii z ośrodków akademickich. Współuczestniczą oni w określaniu kierunków rozwoju opieki medycznej nad seniorami. Ale odpowiedzialność za stan zdrowia społeczeństwa nie spoczywa tylko na ministrze, lekarzach i urzędnikach.

Miałem okazję spotkać się w lutym ze słuchaczami Uniwersytetu Trzeciego Wieku i wiem, że są państwo pełni energii i chęci działania, więc kieruję te słowa szczególnie do was: każdy z nas jest współodpowiedzialny za stan swojego zdrowia. Wszyscy wiemy, że brak aktywności ruchowej powoduje problemy z nadwagą, a w konsekwencji rozwój chorób układu krwionośnego i ruchowego. Mimo to badania pokazują, że nie robimy użytku z tej wiedzy – około 75 proc. Polek i 74 proc. Polaków deklaruje, że nie tylko nie uprawia sportu, ale w ogóle nie podejmuje aktywności fizycznej, nawet w umiarkowanym stopniu!

- Panie Ministrze, seniorzy to coraz liczniejsza grupa społeczna. W Polsce liczy dzisiaj 6,8 mln osób, tj. ponad 17 proc. ogółu ludności. Czy istnieje możliwość, by w kilku zdaniach ocenić kondycję zdrowotną tej grupy? Na przykład w porównaniu z innymi krajami Unii Europejskiej?

- Takie próby są podejmowane, m.in. przez specjalistów w dziedzinie zdrowia publicznego. Raporty porównujące stan zdrowia społeczeństw opierają się jednak nie tylko na twardych danych, dotyczących na przykład długości życia mieszkańców poszczególnych krajów UE, czy zapadalności na określone choroby. Wykorzystują także prognozy demograficzne i subiektywne mierniki, określające np. jakość życia. W porównaniu z mieszkańcami „starej piętnastki” żyjemy o kilka lat krócej – panie o około dwa lata, ale już panowie – niestety prawie o pięć. Krócej też cieszymy się dobrym zdrowiem. Polacy po pięćdziesiątce są bardziej zagrożeni zawałami serca i udarami, częściej chorują na zapalenie stawów i wrzody żołądka. Dane Eurostatu dobitnie pokazują, jak wielkim wyzwaniem dla rządów państw UE staje się zapewnienie swoim obywatelom właściwej opieki

Ponad 15 proc. mężczyzn i 18 proc. kobiet w Polsce ma trudności z przejściem stu metrów, podczas gdy w innych krajach Unii Europejskiej wskaźniki te kształtują się na poziomie 8–13 proc. A przecież to nie jedyny problem – jeśli brakowi ruchu i wysiłku fizycznego towarzyszą niezdrowe odżywianie i używki (a do palenia wyrobów tytoniowych przyznaje się w Polsce 30 proc. mężczyzn i 20 proc. kobiet), to żaden system ochrony zdrowia nie da rady długo utrzymać takiego pacjenta w dobrym zdrowiu!

- Wykonane na zlecenie ONZ badania Global Age Watch Index wykazały, że warunki życia seniorów w naszym kraju nie są łatwe, pomimo zmian, jakie dokonały się w Polsce w okresie dwudziestolecia. Szczególnie trudna sytuacja ma miejsce w opiece zdrowotnej, co przejawia się między innymi nierównym dostępem do świadczeń. Pod tym względem jesteśmy na 87 miejscu wśród 91 badanych krajów. Jakim programem dysponuje Minister Zdrowia, by zmienić ten niekorzystny stan?

- To fakt, możemy mówić o prawdziwym skoku cywilizacyjnym, ale w wielu obszarach nadal dużo nas dzieli od społeczeństw bardziej rozwiniętych krajów UE. Pozycja poszczególnych państw w rankingu jest odbiciem poziomu zasobności ich społeczeństw i wysokości środków finansowych przeznaczanych na ochronę zdrowia. Wysokość PKB przekłada się również na poziom edukacji, warunki pracy, jakość środowiska naturalnego i wiele innych czynników, które wpływają na stan zdrowia społeczeństwa. Polska nie jest bogatym, wysoko rozwiniętym krajem. Mamy dość stabilną gospodarkę, ale odczuwamy skutki globalnego kryzysu gospodarczego - wpływy ze składek na ubezpieczenie przestały rosnąć.

Żeby w tych realiach zapewnić dobrą opiekę medyczną pacjentom, musimy nie tylko przeorganizować sposób udzielania świadczeń, czyli m.in. zwiększyć rolę podstawowej opieki zdrowotnej, postawić na profilaktykę i ułatwić dostęp do lekarza, ale jednocześnie stymulować wzrost gospodarczy, zmniejszać bezrobocie, dążyć do zmniejszenia ubóstwa i ograniczania niepełnosprawności. I oczywiście edukować społeczeństwo. Uczyc zdrowego stylu życia i zachęcać do aktywności – odpowiedniej do wieku i stanu zdrowia. Dopiero suma tych wszystkich działań ma szansę przynieść widoczną, korzystną zmianę stanu zdrowia Polaków.

- Przeciętna długość życia Polaków po sześćdziesiątce wydłużyła się. Obecnie wynosi ona 86 lat dla kobiet i 71,2 dla mężczyzn. GUS przewiduje, że w 2035 roku długość życia kobiet wydłuży się o około 3, a mężczyzn aż o 8 lat w stosunku do obecnego stanu. Pod tym względem doganiamy Europę. Mamy jednak poważne zaległości, na przykład w liczbie oddziałów geriatrycznych. Jeszcze dwa lata temu polskie szpitale miały do dyspozycji zaledwie 500 miejsc przeznaczonych do kompleksowego leczenia osób w podeszłym wieku, mniejsza od nas Belgia – 7500. Jaką mamy szansę na zmianę tej sytuacji?

- Ta sytuacja już się zmienia. Od kilku lat sukcesywnie wprowadzamy rozwiązania, których celem jest dostosowanie systemu opieki zdrowotnej do potrzeb coraz liczniejszej grupy seniorów i zapewnienie im kompleksowej opieki. Zwiększeniu liczby geriatrów sprzyjają zmiany w kształceniu lekarzy. Geriatria jest obecnie tzw. priorytetową dziedziną kształcenia, co oznacza m.in., że lekarze, którzy wybierają tę specjalizację, otrzymują wyższe wynagrodzenie. Wprowadzenie przyspieszonej – ale nie okrojonej – ścieżki specjalizacyjnej i możliwości specjalizowania się

w trybie tzw. rezydentury (co oznacza, że praca lekarza jest opłacana z budżetu państwa) to zachęty, które wprowadzamy właśnie po to, by w Polsce przybywało geriatrów. Zwiększa się też liczba ośrodków, które szkolą lekarzy tej specjalności i liczba miejsc szkoleniowych. Te działania przynoszą efekty. W 2008 roku zawód lekarza geriatry wykonywały w Polsce 202 osoby. Pod koniec grudnia ubiegłego roku było ich o prawie połowę więcej – 298. W ciągu najbliższych dwóch lat liczba geriatrów, którzy ukończą specjalizację, zwiększy się o kolejne 100 osób. Prowadzimy także projekty umożliwiające kadrom medycznym bezpłatne doskonalenie zawodowe w zakresie opieki geriatrycznej. Od kilku lat wyraźnie wzrastają też nakłady NFZ na leczenie osób starszych. Wysokość kontraktów na opiekę geriatryczną w opiece ambulatoryjnej zwiększyła się z około 1,75 mln w 2009 r. do 3,4 mln w 2013 r., a w opiece stacjonarnej – z 43,5 mln do blisko 60,5 mln. Rośnie też liczba oddziałów geriatrycznych i przybywa miejsc dla pacjentów – według ostatnich danych NFZ szpitale dysponują 890. łózkami geriatrycznymi.

- W opinii ekspertów w kraju i za granicą zaistniałe w świecie tendencje demograficzne wymuszają zmiany systemowe w organizacji służby zdrowia. Czy Polska jest na to przygotowana? Jeśli tak, to w jakim zakresie? Czego mogą oczekiwać polscy seniorzy? Jakiej opieki i w jakiej perspektywie?

- Zmianom demograficznym towarzyszy też wzrost oczekiwań, które formułujemy jako pacjenci pod adresem personelu medycznego i systemu ochrony zdrowia. Żyjemy coraz dłużej i oczekujemy, że będzie to życie w dobrym zdrowiu. A kiedy zachorujemy, chcemy korzystać z najnowszych technologii medycznych, diagnostycznych i lekowych, leczyć się w renomowanych szpitalach i u znanych specjalistów. Tak naprawdę żaden publiczny system opieki zdrowotnej nie jest na to przygotowany w wystarczającym stopniu... Dlatego, żeby zapewnić rosnącej populacji seniorów kompleksową opiekę medyczną, potrzebny jest cały szereg działań.

Założenia Długofalowej Polityki Senioralnej w Polsce na lata 2014-2020, które rząd przyjął w lutym bieżącego roku, jasno mówią, że naszym celem i obowiązkiem jest wspieranie seniorów, zapewnienie możliwości aktywnego starzenia się w zdrowiu oraz możliwości prowadzenia samodzielnego i niezależnego życia, nawet przy pewnych ograniczeniach funkcjonalnych. Rząd określił m.in. kierunki zmian w systemie ochrony zdrowia, których wprowadzenie

pozwole podnieść jakość opieki medycznej nad ludźmi w starszym wieku. Stawiamy na kompleksowość opieki, na zacieśnienie współpracy lekarzy podstawowej opieki zdrowotnej i specjalistów. Ułatwi to postępujący proces informatyzacji ochrony zdrowia. Internetowe konto pacjenta, dzięki któremu każdy lekarz będzie miał wgląd w historię choroby swojego podopiecznego i wiedzę o lekach zaleconych mu przez innych lekarzy, będzie za kilka lat taką samą oczywistością, jak dzisiaj korzystanie z poczty elektronicznej czy bankowości przez Internet. Będziemy nadal rozwijać geriatricę – mam tu na myśli specjalizację lekarską, prowadzenie szkoleń, a także stwarzanie warunków do rozwijania poradni, oferujących ten rodzaj opieki medycznej. Te działania zakładają kontynuację prac, które resort zdrowia prowadzi już od kilku lat i utrzymanie kierunku zmian, które wprowadzamy etapami, a które będą stopniowo wpływały na poprawę opieki medycznej nad seniorami w Polsce.

- Starzenie się społeczeństwa to także poważne wyzwanie dla opieki społecznej. Potrzeba kształcenia nowych kadr świadczących profesjonalne usługi opiekuńcze. Będziemy do tego przygotowani?

- To bardziej pytanie do ministra Władysława Kosiniaka-Kamysza, gdyż kwestie związane z opieką społeczną leżą w gestii Ministerstwa Pracy i Polityki Społecznej. Za poprawę systemu wsparcia dla seniorów odpowiada tam Departament Polityki Senioralnej. Co do kształcenia kadr – aktualizowane są programy studiów lekarskich i pielęgniarских, organizujemy też specjalne szkolenia, przygotowujące do profesjonalnego sprawowania opieki nad ludźmi starszymi. W ramach trzyletniego projektu „Wsparcie systemu kształcenia ustawicznego personelu medycznego w zakresie opieki geriatrycznej” szkoleni są m.in. lekarze, pielęgniarki, fizjoterapeuci i terapeuci środowiskowi. Udało się nam pozyskać na ten projekt środki europejskie, umożliwiające przeszkolenie 5.400 pracowników medycznych. Pojawił się też nowy zawód – opiekun medyczny. Od 2007 roku ponad 10 tysięcy opiekunów zdobyło już odpowiednie kwalifikacje do udzielania pomocy osobom chorym i niesamodzielnym.

- Panie Ministrze, jednym z problemów, z jakimi muszą uporać się seniorzy są ceny leków. Osoby starsze wydają na ten cel średnio 150-200 zł miesięcznie. To duże obciążenie. Właśnie w tej sprawie spotkał się Pan z seniorami...

- Tak, i mam nadzieję, że udało mi się państwa przekonać, że aby dobrze się leczyć, nie trzeba ku-

pować najdroższych leków! Przecież właśnie po to negocjujemy ceny z producentami, by mogli państwo kupować te leki taniej. Odpowiedniki leków, które nazywa się też czasem lekami generycznymi lub generykami, to tańsze, skuteczne i bezpieczne zamienniki drogich leków innowacyjnych. Są wprowadzane na rynek po wygaśnięciu ochrony patentowej leku innowacyjnego, ale zanim pojawią się w aptekach, muszą przejść badania biorównoważności, potwierdzające ich skuteczność i bezpieczeństwo. Wykonuje się je i ocenia według międzynarodowych standardów i kryteriów uzgodnionych przez wszystkie światowe agencje rejestracyjne oraz WHO.

Odpowiedniki nie powodują różnic terapeutycznych, mogą natomiast powodować odczuwalną różnicę w zawartości portfela – na korzyść każdego pacjenta. Jeśli lek ma tańszy odpowiednik, aptekarz ma obowiązek z własnej inicjatywy poinformować o tym kupującego. Żeby ułatwić dostęp do tych informacji, Ministerstwo Zdrowia uruchomiło specjalną infolinię. Zanim udamy się do apteki, można pod numerem 22 123 98 00 uzyskać informację, czy lek przepisany przez lekarza ma odpowiedniki i ile one kosztują.

- Znajomość praw pacjenta to dla wielu chorych, zwłaszcza starszych osób, ciągle poważny problem. Czy w tym zakresie resort zdrowia przewiduje spotkania z zainteresowanymi?

- Od kilku lat na straży praw pacjenta stoi – niezależny od Ministra Zdrowia – centralny organ administracji rządowej, czyli Rzecznik Praw Pacjenta. Rzecznik nie tylko nadzoruje przestrzeganie praw pacjentów, lecz także prowadzi działania edukacyjne i informacyjne. Ale oczywiście jesteśmy otwarci na propozycje dalszych spotkań ze słuchaczami UTW. Zapraszamy też wszystkich do korzystania z informacji opublikowanych na stronie internetowej Ministerstwa Zdrowia – jest tam również zakładka poświęcona prawom pacjenta.

- Bardzo dziękuję za rozmowę.

Rozmawiała: Elżbieta Domańska

*Ludzkie szczęście
to nic innego,
jak dobre zdrowie
i słaba pamięć.*

Albert Schweitzer



Bez barier

- rozmowa z Pauliną Braun, animatorką kultury, aktywistką miejską, organizatorką dancingów międzypokoleniowych

- Proszę Pani, od kilku lat Pani działalność wiąże się z realizacją wydarzeń artystycznych Community Art. Na czym polega istota tej działalności?

- Community Art, czyli działania zaangażowane społecznie. Projekty, które są przeznaczone dla ludzi, które mają jednocześnie angażować ludzi, do których są skierowane. Moje realizacje to: happeningi, interwencje miejskie, wideo-instalacje. Najczęściej były to działania integrujące środowiska sąsiedzkie.

- Zatem taniec międzypokoleniowy jest jakby ich kontynuacją?

- Można tak powiedzieć. Gdyby nie tamte doświadczenia, ten projekt nigdy by nie powstał. Projekty zaangażowane społecznie pozwoliły mi przyjrzeć się bliżej różnym grupom, często środowiskom ludzi wykluczonych, odsuniętych na margines życia, osób w podeszłym wieku. Przed wielu laty, jeszcze kiedy mieszkałam w Krakowie, jako 19-latka, odwiedzałam domy opieki społecznej, osoby samotne... Przeprowadzałam z nimi wywiady...

- Cemu służy ta inicjatywa, bo przecież nie o taniec wyłącznie w niej chodzi?

- Dokładnie chodzi o to, by przełamać barierę, która sprowadza się do etykiety: senior – junior, albo inaczej: młody – stary. To bardzo uproszczony podział. Wiąże się z nim dość schematyczne postrzeganie osób starszych przez osoby młode. Wiek seniorski kojarzy się im tylko z ograniczeniem sprawności, chorobami, zażywaniem leków, zamknięciem w przeszłości, zawężonym postrzeganiem współczesnego świata. A jest tak dlatego, że młodzież często nie ma dostatecznego kontaktu z seniorami, wie o nich bardzo niewiele. Nawet w rodzinie te kontakty bywają często powierzchowne.

- Taniec międzypokoleniowy może to zmienić?

- Oczywiście. To już się dzieje. Kiedy dwa lata temu pracowałam przy projekcie UFO, realizowanym na warszawskim placu Na Rozdrożu, i zajmowałam się animacją tego miejsca, zaprosiłam do udziału sąsiadów oraz znajomych – ludzi w różnym wieku. Nieco wcześniej, jeszcze przed UFO, przygotowywałam projekt z seniorami i poszukiwałam wśród nich didżejki. Po wielu próbach, przez przypadek natrafiłam na wywiad z didżejką Wiką. Wpadłam na

pomysł, by zorganizować na placu Na Rozdrożu dancing. Na początku nie miał on charakteru międzypokoleniowego, chodziło o aktywizację osób starszych, o zaproszenie ich do naszej przestrzeni. Szybko jednak okazało się, że to właśnie międzypokoleniowość stała się głównym profilem wydarzenia, a jedna impreza przerodziła się w cykl. Największym zaskoczeniem byli seniorzy, którzy wykazali się niezwykłą energią! Od tego czasu sposób postrzegania starszych przez młodzież się zmienił, przynajmniej

wśród uczestników zabawy. To spotkanie wyzwoliło także u młodych wiele pozytywnej energii, by zaangażować się w ten projekt.

- Dancing międzypokoleniowy, jako projekt Community Art, to nowatorskie przedsięwzięcie. Kilka lat temu mieszkała Pani w Andaluzji. Stamtąd czerpała Pani wzory?

- Nigdy wcześniej nie spotkałam się z podobną i inicjatywą.

- Zatem to pomysł całkowicie autorski?

- Tak.

- Wróćmy jeszcze raz do Andaluzji...



Fot. Basia Polanska

- Tamten etap w życiu na pewno miał duży wpływ na kształtowanie się mojej otwartości na świat i ludzi. Mogłam przekonać się, że wiek, kolor skóry, narodowość nie mają wpływu na wzajemne relacje. W Polsce pod tym względem mamy jeszcze dużo do zrobienia.

- Co chciałaby Pani zmienić?

- Kiedy niedawno byłam w Barcelonie, widziałam na ulicach bardzo dużo osób niepełnosprawnych, starszych, bezdomnych... Tam ludzie nie boją się żyć razem... Ich obecność jest czymś naturalnym... Nie czują się wyalienowani. My chowamy się w swoich środowiskach, domach, instytucjach... Mało jest inicjatyw, które „zderzają” te wszystkie grupy. Dlatego postanowiłam to zmienić, a przynajmniej spróbować...

- Nie obawiała się Pani, że to może się nie udać?

- Nie miałam obaw. Nie myślałam o tym. Zależało mi na zmianie w relacjach międzypokoleniowych, do tego dążyłam i nadal dążę...

- Osiągnęła Pani cel. Dancingi międzypokoleniowe od dwóch lat funkcjonują w przestrzeni społecznej. Jak ocenilaby Pani ich rolę z tej perspektywy?

- Mogę powiedzieć, że to „zderzenie” międzypokoleniowe działa i przynosi dobre efekty. Gdyby było inaczej, nie robiłabym tego. Z roku na rok cały czas jest progres. Ale czuję, że to dopiero początek drogi, że bardzo wiele jeszcze przed nami. Jednak to, co się zdarzyło, to już jest bardzo dużo.

- To znaczy...

- Każde kolejne spotkanie dowodzi, że ta inicjatywa ma sens. Coraz częściej przychodzą na nią wnuczki z dziadkami. Młodzi namawiają starszych do udziału w tej imprezie. Nie zawsze jest to łatwe, niekiedy muszą pokonywać różne bariery i uprzedzenia, ale w końcu się udaje. Najważniejsze, by „zarazić” samą ideą, zainteresować, wzbudzić ciekawość... Jeśli ma to przynieść jakąś pozytywną zmianę społeczną, potrzebni są ludzie. I oni już są.

- W jakim stopniu obecność młodzieży aktywizuje starszych? A może jest odwrotnie?

- To działa w obie strony. Pomaga w tym formuła spotkań, która łączy upodobania muzyczne młodego i starszego pokolenia.



Fot. Michał Murawski

szego i starszego pokolenia. Dzięki temu obie strony mogą lepiej poznać swoje gusta. Na początku było to szokujące, zwłaszcza dla starszych, którym muzyka młodzieżowa po prostu „nie leży”. Dzisiaj starsi uczestnicy spotkań patrzą na to inaczej, dostrzegając cel tych działań, jakim jest budowanie więzi między pokoleniami. Młodzi didżeje mają okazję zagrać dla swoich rodziców, dziadków. Te spotkania mają swój wymiar edukacyjny, muzyczny... Często znajomości zawierane na parkiecie „przenoszą się” na inne płaszczyzny życia. Zawierane są przyjaźnie, zwłaszcza wśród starszych osób.

- Gdzie odbywają się te spotkania?

- Imprezy odbywają się w modnych klubach, kawiarniach. W miejscach, w których na co dzień spędzają czas ludzie młodzi. Czasem podczas jednego spotkania przemierzamy się do kilku klubów. Eksplorujemy miasto, uprawiamy clubbing, poznajemy ciągle nowe miejsca. Seniorzy, którzy od początku bawią się na parkiecie dancingu międzypokoleniowego imprezowali już w najlepszych klubach stolicy.

- Porozmawiajmy o planach na przyszłość...

- Aktualnie pracuję nad rozwojem Senior Djs Academy. Kolejni seniorzy didżeje podążają śladami Dj Viki, naszej rezydentki cyklu. Natomiast moim marzeniem jest stworzenie festiwalu międzypokoleniowego. Na teaser tego wydarzenia zapraszam już 9 sierpnia do klubu Temat Rzeki w Warszawie. Na dwóch scenach wystąpią seniorzy didżeje oraz muzycy młodego pokolenia. Mam również nadzieję, że cykl będzie się rozwijać w innych miastach, że lokalne środowiska również podejmą się organizacji tego wydarzenia i zagości ono u nich na stałe.

- To bardzo ambitne plany. Życzę, aby w pełni udało się je Pani zrealizować, i oczywiście, bardzo dziękuję za rozmowę.

Rozmawiała: Elżbieta Domańska

Młodzi i starsi

„Młode pokolenie jest przekonane, że z nim nadchodzi lepszy świat, stara gwardia jest przekonana, że wraz z nią ów lepszy świat odchodzi. W ten sposób koło się zamyka.” Słowa te wypowiedział w latach dwudziestych ubiegłego wieku Karol Čapek, jeden z najwybitniejszych pisarzy czeskich.

Jego refleksja stała się jednym z ważniejszych aforyzmów, jakie znalazły się w zbiorze myśli tego autora, wydanym przed laty przez PIW. Trudno się z nią nie zgodzić. Pozostaje wciąż aktualna, tym bardziej że tłumaczy istniejącą od zarania dziejów różnicę między pokoleniami, będącą jedną z przyczyn tzw. konfliktu pokoleń. W ocenie socjologów konflikt ten ma przede wszystkim związek z odmiennym systemem wartości wyznawanym przez młodych i starszych. Rodzi to różnice w postawach wobec świata i jego problemów, reakcjach na różne zjawiska i wydarzenia życia codziennego, ma bezpośredni wpływ na wzajemne relacje pokoleniowe.

Spontaniczny bunt młodych wobec zastanego porządku, przyjętych przez starszych wzorców, zasad, sposobu bycia, mody, czy wyrażania siebie służy nie tylko zmanifestowaniu swojej obecności w społeczeństwie, ale także własnej odrębności, potrzebie wyróżnienia się. Czy w tej sytuacji istnieje w ogóle możliwość dialogu między pokoleniami? Czy obie strony umieją i chcą siebie wysłuchać? Zdaniem profesor Marii Szyszkowskiej konflikty prawd pokoleń są nieuchronne, i to bynajmniej nie dlatego, że każdy wiek ma swoje prawa. Granica biologiczna wyznaczająca przynależność pokoleniową nie musi być tu wcale decydująca. Przyczyna tkwi w psychice, w ogólnym nastawieniu do świata i ludzi, w otwarciu się lub zamknięciu na życie. A to nie zawsze ma związek z wiekiem.

Niezrozumiała jest więc gloryfikacja młodości wyłącznie ze względu na młodość biologiczną, tym bardziej że i wśród młodych możemy spotkać zmęczonych życiem, znudzonych i pozbawionych celu „staruszków”. Ci młodzi na pewno nie wygraliby rywalizacji ze sprawnym fizycznie i intelektualnie czynnym reprezentantem pokolenia 50 czy 60 plus. Jak powierzchowne i często niesprawiedliwe są w tym kontekście oceny kreujące wizerunek seniora jako niesamodzielnego, oderwanego od rzeczywistości przedstawiciela swojej generacji. Taki obraz musi mieć niekorzystny wpływ na budowanie jego prestiżu i postrzeganie przez młodzież. W jaki sposób zmienić ukształtowany przez lata obraz seniora-emeryta kojarzonego zwykle z kolejką w apteczkę i u lekarza? Obraz zresztą mocno naciągany, gdyż z aptekarskiej i lekarskiej pomocy korzystają przecież ludzie w róż-

nym wieku. Dzisiejszy senior, niezależnie od swojej kondycji zdrowotnej, potrzebuje także innej perspektywy – pragnie aktywnie uczestniczyć w życiu. Być obecnym w wielu jego przejawach i korzystać z proponowanej mu oferty: kulturalnej, edukacyjnej, turystycznej, wolontariackiej. Jest to dobre zarówno dla samych seniorów, gdyż zapobiega wykluczeniu i izolacji, jak również dla innych grup społecznych ze względu na zmniejszanie dystansu i przełamywanie barier we wzajemnych relacjach.

Poczucie społecznej przydatności to powód do osobistej satysfakcji w każdym wieku. Młodym może w tym pomagać praca zawodowa, ale czy wyłącznie? Czy zawsze jest ona satysfakcjonującym wyborem? Bywa, że także koniecznością. W przypadku seniorów realizacja własnych pasji i zainteresowań pełni w jakimś stopniu funkcję terapeutyczną. Z drugiej strony podejmowana aktywność, zwłaszcza ta bardziej spektakularna, wpływa pozytywnie na budowanie własnego wizerunku, ale także przyczynia się do tworzenia wizerunku grupy, dawania przykładu innym, także młodym. „Postulat człowieka działającego zgodnie z wewnętrzną prawdą, zaangażowanego w sprawy ogółu, a nie tylko własne, jednostkowe, powinien stanowić wzór do naśladowania niezależnie od młodości czy starości biologicznej” – stwierdza Maria Szyszkowska.

Nie jest tak, że młodzi i starsi nie mają szans na porozumienie. Problem polega na tym, by pomimo różnic znaleźć płaszczyzny wspólnego działania i wykazać chęć do lepszego zrozumienia własnych racji. Wspólne zainteresowania i pasje twórczej pracy mogą okazać się szansą dla obu stron i być początkiem przyjaznych relacji. Doświadczenie starszych niekoniecznie musi „uwierać”. Doceniając je młody człowiek nie tylko wyraża szacunek, ale daje także wyraz własnej otwartości i dojrzałości zarazem. Przeszkodą na drodze zrozumienia między pokoleniami wbrew pozorom nie jest wiek, ale brak rozmowy, obojętność. Obie strony na tym tracą. Nic bowiem nie zastąpi relacji z drugim człowiekiem. Prawdziwe bogactwo człowieczeństwa tkwi bowiem w osobie, a nie w przedmiocie. Starsi to wiedzą, młodzi pewnie jeszcze nie, dlatego dobrze byłoby się spotkać...

Elżbieta Domańska

Na Roztoczu...

Roztocze to jedno z najbardziej urokliwych miejsc w polskim krajobrazie. Ten niezwykle region łączy Wyżynę Lubelską ze znajdującą się na Ukrainie Wyżyną Podolską. Wyraźnie wypiętrzony, 180-kilometrowy wał wzniesień rozciąga się od Kraśnika na południowy wschód do Lwowa. Niepowtarzalne walory przyrodnicze sprawiły, że od wielu lat jest on objęty ochroną i wyjątkową dbałością.

Liczne parki krajobrazowe, rezerваты, a przede wszystkim Roztoczański Park Narodowy, uświadamiają wszystkim, którzy odwiedzają te strony ich wyjątkowość – zróżnicowaną roślinność, bogactwo fauny, a także piękno zachowanych relikwów kultury materialnej, tradycji i obyczaju. I my także mogliśmy podziwiać urodę tych miejsc, co znalazło wyraz w „widokowej” kronice z naszej podróży...



Roztocze - jeszcze w chmurach...



Na „mokrym” rynku w Krasnymstawie...



Zagroda Guciów - nasza „ucieczka” przed deszczem



W oczekiwaniu na gorący żur...



Źródliko Hutki



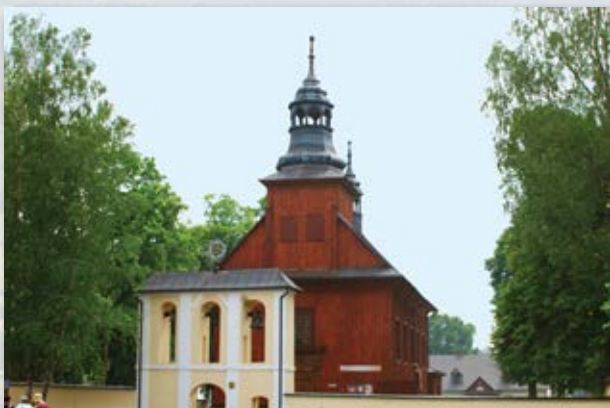
Górecko Kościelne – aleja Dębów



Niezapomniane szумы nad Tanwią



Prawdziwe uroczysko... i kapliczka „na wodzie”



Modrzewiowy kościół św. Stanisława (Górecko Kościelne)



Zwierzyniec - kościół „na wyspie”



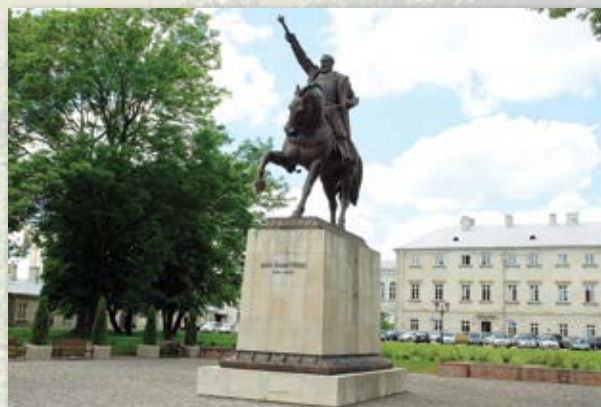
Zamość, zwany też Padwą Północy – brama Lwowska



Zamość - Rynek Wielki



Katedra zamojska



Pomnik Jana Zamoyskiego, założyciela miasta

**Wstęp i opisy: Elżbieta Domańska
Zdjęcia: Barbara Makowska-Kowalczyk**

Jak zmieniać Warszawę?

4 lutego 2014 roku z inicjatywy Urzędu m.st. Warszawy i Fundacji „Zaczyn” w Pałacu Ślubów odbyła się debata na temat: „Zmieniamy Warszawę”. Punktem wyjścia do dyskusji było postawione pytanie: „Czy Warszawa jest przyjazna seniorom?”



Uczestnicy spotkania (od lewej): Krystyna Lewkowicz, Michał Szczerba i Joanna Erbel (zdjęcia - Fundacja „Zaczyn”)

W spotkaniu z licznie przybyłymi mieszkańcami stolicy uczestniczyli: **Michał Szczerba**, poseł RP; **Tomasz Pactwa**, dyrektor Biura Pomocy i Projektów Społecznych Urzędu m.st. Warszawy, **Krystyna Lewkowicz**, prezes Ogólnopolskiego Porozumienia UTW; **Paweł Kubicki**, badacz polityk senioralnych SGH; **Joanna Erbel**, socjolożka, publicystka, aktywistka miejska. Spotkanie prowadził **Przemysław Wiśniewski** z Fundacji „Zaczyn”.

Debate spotkała się z dużym zainteresowaniem warszawiaków, o czym świadczyły ożywione wypowiedzi jej uczestników dotyczące proponowanych form aktywności osób starszych w działalności publicznej. Ramy prawne dla tej działalności zostały wyznaczone ostatnio przez zapisy ustawy z dnia 11 października 2013 r. o zmianie ustawy o samorządzie gminnym, przyjętej przez Sejm w ubiegłym roku, jak i zmiany w ustawie emerytalnej przedłużającej czas przejścia na emeryturę do 67. roku życia. Te dwa akty prawne wydają się kluczowe dla miejsca i znaczenia osób starszych w społeczeństwie, na co dodatkowo wpływa fakt stale rosnącej liczby tej populacji zarów-

no w Polsce, jak i Europie. W samej tylko Warszawie żyje dzisiaj blisko 420 tys. osób powyżej 60. roku życia, a przeprowadzane badania wskazują, że do 2020 roku liczba seniorów osiągnie prawie 500 tysięcy. Na ten istotny fakt zwrócił uwagę **Tomasz Pactwa**, dyrektor Biura Pomocy i Projektów Społecznych Urzędu Miasta, widząc w tym szansę na rozwój aglomeracji dzięki zaangażowaniu jego mieszkańców.

O rozwiązaniach przyjętych przez Sejm poinformował poseł **Michał Szczerba**, przytaczając treść zapisów ustawy o samorządzie gminnym. Poseł podkreślił, że zgodnie z **art.5c ust. 1: Gmina sprzyja solidarności międzypokoleniowej oraz tworzy warunki do pobudzania aktywności obywatelskiej osób starszych w społeczności lokalnej. 2. Rada gminy, z własnej inicjatywy lub na wniosek zainteresowanych środowisk, może utworzyć gminną radę seniorów. 3. Gminna rada seniorów ma charakter konsultacyjny, doradczy i inicjatywny.**

Poseł **Michał Szczerba** wskazał także na znaczenie przyjętych w grudniu minionego roku przez rząd

założeń „Długofalowej polityki senioralnej państwa na lata 2014-2020”. Środki przeznaczone na ten cel kształtują się na poziomie 280 mln zł. W przygotowaniu dokumentu pomocne były doświadczenia związane z realizacją rządowego „Programu na rzecz aktywności osób starszych na lata 2012-2013”. Poseł poinformował także o sejmowej inicjatywie, jaką jest projekt powołania komisji do spraw polityki senioralnej. Zadaniem komisji byłoby między innymi rozpatrywanie projektów ustaw oraz programów z zakresu tej polityki.



Prowadzący spotkanie - Przemysław Wiśniewski

Na tym tle przedstawiciel Urzędu Miasta omówił założenia przyjętego przez Radę Warszawy programu „Warszawa przyjazna seniorom”, którego celem jest aktywizacja osób starszych w wielu sferach życia: społecznego, zawodowego, zdrowotnego. Wyznaczone w programie kierunki działań mają na celu między innymi poprawę wizerunku osób starszych w społeczeństwie, w tym także na rynku pracy, co ma istotny związek z przedłużonym wiekiem emerytalnym. Mają także zapobiegać wykluczeniu cyfrowemu, marginalizacji seniorów w przestrzeni publicznej. Dyrektor **Tomasz Pactwa** zwrócił uwagę na niewystarczający do tej pory udział seniorów w procesie decyzyjnym na rzecz rozwiązywania problemów stolicy. Działalność istniejących w mieście dwóch Komisji Dialogu Społecznego: do spraw Osób Starszych i Kombatantów oraz Uniwersytetów Trzeciego Wieku, wymaga wzmocnienia. Rozwiązaniem mogłoby być utworzenie na szczeblu miejskim Rady Społecznej Seniorów jako organu doradczego, konsultacyjnego i inicjatywnego.

Zakres działania Rady miałby dotyczyć trzech obszarów: zwiększenia aktywności społecznej osób starszych, zawodowej i utrzymania samodzielności seniorów. Czteroletnia kadencja Rady upływałaby wraz z końcem kadencji samorządu. Najbardziej dyskusyjną kwestią okazała się propozycja 10-osobowe-

go składu Rady i liczba członków jej reprezentacji ze strony Urzędu i Rady Miasta oraz organizacji seniorskich. Uczestnicy spotkania proponowali 18-osobowy skład, jako odpowiadający podziałowi administracyjnemu Warszawy. Wyrażono także obawy co do kompetencji oraz miejsca pracy Rady (konieczność sekretariatu).

Zabierając głos w dyskusji **Krystyna Lewkowicz** wskazała na potrzebę utworzenia inicjatywnej Warszawskiej Rady Seniorów oraz spełnienie przez radę seniorskie warunku apolityczności.

W toku dyskusji wskazywano także na wiele lokalnych problemów, wynikających ze specyfiki niektórych dzielnic, związanych chociażby ze stanem budynków, w których działają ośrodki wsparcia społecznego. **Joanna Erbel** podkreśliła znaczenie współpracy międzypokoleniowej w kształtowaniu przestrzeni publicznej miasta, która w równym stopniu powinna uwzględniać potrzeby młodych, jak i starszych mieszkańców. Budowanie tej przestrzeni to miejsce do podjęcia dialogu, którymi mogłyby być centra aktywności lokalnej, skupiające ludzi niezależnie od wieku.



Mieszkańcy Warszawy w czasie dyskusji...

Dyskutanci pozytywnie odnieśli się do prowadzonej przez władze Warszawy polityki wsparcia organizacji pozarządowych. Stolica jest jedynym miastem, które zawarło z nimi 3-letnie umowy na dotacje, w odpowiedzi na złożone wnioski i po spełnieniu stosownych kryteriów. W każdym razie, jak poinformował, **Tomasz Pactwa**, dyrektor Biura Pomocy i Projektów Społecznych Urzędu Miasta, prezydent Warszawy zadeklarowała, że miasto udostępni organizatorom Salę Kongresową PKiN na obrady II Kongresu UTW, który odbędzie się 23 marca 2015 roku.

Elżbieta Domańska

Zwierzania kronikarki

Kronika Uniwersytetu Trzeciego Wieku Woli i Bemowa zaistniała dzięki inicjatywie i zaangażowaniu naszych koleżanek, Elżbiety Knych i Anny Ojrzanowskiej. Obie panie prowadziły ją w latach 2004-2008, odnotowując systematycznie i skrupulatnie wszystkie wydarzenia, jakie miały miejsce na naszej uczelni. Trzecia zmiana w tej „sztafecie” przypadła w udziale także kobiecie, Iwone Spundzie. Jej wieloletni związek z kroniką sprawił, że ta na pozór tylko „urzędowa” księga stała się ciekawym i barwnym opisem wydarzeń, o których warto wiedzieć i pamiętać. Autorka wspomina:



Wszystko zaczęło się nieoczekiwanie z chwilą, gdy zaproponowano mi kontynuację rozpoczętego dzieła. Nie ukrywam, że miałam wątpliwości, czy dam radę i podołam tej pracy, ale po przemyśleniu wyraziłam zgodę. I tak zostałam „kronikarką”.

Prowadzenie kroniki dawało mi dużo zadowolenia. Dzięki temu zajęciu miałam okazję zdobyć dodatkową wiedzę i pogłębić swoje wiadomości w wielu dziedzinach. Niejednokrotnie robiąc notatki z wykładów prowadzonych przez znanych profesorów musiałam korzystać z bibliotek, czytelni oraz Internetu. Było to konieczne, gdyż niektóre zagadnienia były mi zbyt mało znane. Takie poszukiwania zabierały wprawdzie sporo czasu i przysparzały więcej pracy, ale dałam sobie radę.

Najwięcej satysfakcji dostarczało mi słuchanie i opracowywanie informacji dotyczących wykładów o tematyce podróźniczej, historycznej, zwyczajach i obrzędach polskich i zagranicznych. Oprócz nich w kronice można znaleźć także opisy wykładów z innych dziedzin (medycyny, psychologii, prawa, historii sztuki, religioznawstwa), spotkań ze znanymi

ludźmi, seminariów, wycieczek pieszych i autokarowych, spotkań muzealnych i integracyjnych. Wśród wielu opisanych wydarzeń nie brakuje też tych o charakterze „urzędowym”, jak wybory do zarządu czy spotkanie burmistrza Bemowa z mieszkańcami tej dzielnicy.

Moje kronikarskie obowiązki zobowiązywały mnie do systematycznego uczestnictwa w zajęciach UTW, dzięki czemu miałam okazję bezpośrednio wysłuchać wykładów znanych profesorów, a swoje wrażenia i spostrzeżenia wyrazić w kronice. Starłam się opisać te spotkania jak najlepiej, by podobały się słuchaczom. Pomagali mi w tym nasi uczelniani reporterzy, Leonard Kiszko i Barbara Makowska-Kowalczyk, którzy z wielkim zapałem dokumentowali zdjęciowo każde spotkanie i wydarzenie. Dzięki nim cała kronika zyskała dodatkową, kolorową oprawę. Jestem im za to niezmiernie wdzięczna.

W czasie wielu lat pracy zdarzyło się, że nie mogłam uczestniczyć w wykładach i wycieczkach autokarowych. Wtedy powierzałam swoje obowiązki koleżankom, które nigdy nie odmówiły mi pomocy. Świadczenia ich pracy, podpisane nazwiskami autorek, można znaleźć na stronach naszej kroniki. A ja mam okazję im dzisiaj raz jeszcze serdecznie podziękować!

Prowadzenie kroniki wymaga wiele cierpliwości i systematyczności. Nauczyłam się tego przez te wszystkie lata, od kiedy ją prowadzę. A to już dokładnie sześć lat! Chętnie przekażę to zadanie młodszym, energicznym koleżankom z naszego UTW, tym bardziej że niedawno przeprowadzone wybory do zarządu, wyznaczyły mi inne obowiązki. Na początku kronikarskiej drogi szczerze oferuję swoją pomoc. Obiecuję też satysfakcję i zadowolenie z wykonywanej pracy. Wierzcie mi, to naprawdę wciąga!

Iwona Spunda



Śpiewanie, moja pasja



Każdy z nas ma jakieś hobby. Jedni lubią czytać, drudzy kochają kino, teatr, bliskie lub dalekie podróże. Zawsze można znaleźć coś dla siebie. Najważniejsze, by dobrze spędzić czas i czerpać zadowolenie z podejmowanych zajęć. Solistki zespołu wokalnego „Retro” przy Bemowskim Centrum Kultury dawno dokonały takiego wyboru. Oto wypowiedź jednej z nich, pani Marii Łukaszewskiej, wykonawczynie wielu piosenek:

Śpiewanie jest moją pasją. Od najmłodszych lat lubiłam słuchać muzyki i pięknych głosów. Gromadziłam teksty piosenek, potem płyty... W szkole śpiewałam w chórze, a zdarzało się, że także solo. W dorosłym życiu codzienne obowiązki w pracy i w domu nie dały mi szans na kontynuowanie młodzieńczych zajęć. Dopiero na emeryturze przyszedł czas na spełnienie dawnych marzeń.

Od dwóch lat należę do zespołu wokalnego „Retro”. Niezwykły to zespół. Szesnaście pań o barwnych osobowościach łączy wspólna pasja – miłość do muzyki, piosenki i śpiewu. Artystyczną pieczę sprawuje nad nami pani Krystyna Kowalska-Wojucka. To młoda osoba z wykształceniem muzycznym, doskonale przygotowana do pracy z ludźmi w każdym wieku, życzliwa, wymagająca, pełna pomysłów. Dzięki niej stale doskonalimy nasze umiejętności w zakresie techniki poprawnego śpiewu, interpretacji piosenek. Pani Krystyna zwykle prowadzi nasze występy, nie mówiąc o tym, że także akompaniuje na akordeonie.

Dobra atmosfera, jaka towarzyszy wspólnej pracy sprawia, że przychodzimy na zajęcia chętnie, nawet w chłodne, deszczowe dni... Nie przerażają nas także mozolne, wielokrotne próby wykonania utworu, polegające na wydobyciu z niego właściwej tonacji, barwy, dynamiki, nie mówiąc już o dykcji. Niestraszne są nam ćwiczenia oddechowe, melodyczne. Bywają wprawdzie męczące, ale niekiedy świetnie się nimi bawimy. Jednym z takich ćwiczeń – na wymowę – jest na przykład składający się z czterech wersów zapis: *Czy trzech Czechów/ Czy trzy Czeszki/ Czy trzy czy trzech/ Czy Czeszka czy Czech?* Przy pierwszym podejściu wydaje się wręcz nie do wymówienia, ale po kolejnych próbach dajemy sobie z tym radę nawet w szybkim tempie.

Praca nad piosenką przynosi także wymierne korzyści zdrowotne. Poprawia samopoczucie, ale przede wszystkim dobrze wpływa na wydolność oddechową, usprawniając wentylację płuc i pracę przepony. Niezależnie od spotkań roboczych, mobilizujący wpływ na każdą z nas ma także uczestnictwo w koncertach i konkursach, zwłaszcza gdy towarzyszy im życzliwość publiczności i dobre oceny jury. Wiele z takich spotkań zapadło nam w pamięć. Śpiewałyśmy w szkołach, domach pomocy społecznej, domach kultury, kościołach...

W repertuarze zespołu „Retro” przeważają piosenki naszej młodości, które w zależności od charakteru czy miejsca spotkania zawsze bardzo starannie dobieramy. Można wśród nich znaleźć dawne, przedwojenne szlagiery, przeboje lat sześćdziesiątych i siedemdziesiątych, a także nowsze utwory oraz pochodzące z różnych stron świata pieśni ludowe, patriotyczne i inne mniej lub bardziej znane.

Realizacja naszych pasji ma także swój walor towarzysko-społeczny, który jest bardzo ważny w „trzecim” wieku. Są nim zadzierzgnięte przyjaźnie, mobilizacja do pracy i odpowiedzialność za wspólny cel, jakim jest miłość do piosenki, którą niesiemy innym.

Maria Łukaszewska

***Człowiek tak długo nie jest stary,
jak długo do czegoś dąży.***

Jonathan Edwards

Zdrowie na talerzu

Każdego roku w prasie i Internecie pojawia się masa „diet cud”, po których mamy szybko, ładnie i bez problemów schudnąć, do tego bez efektu jo-jo. Niestety, często są to diety wyniszczające nasz organizm, które są ułożone tak, by zmniejszyć ilość jedzenia. Sprowadzają się głównie do wyeliminowania większości produktów, aby zostawić tylko kilka konkretnych. Jak się okazuje wiele osób miało przez nie poważne problemy zdrowotne.

Przy dietach niedoborowych pewne jest, że:

- W ciągu roku 2/3 osób, które się odchudzały stosując diety ograniczające wróci do wagi sprzed odchudzania.
- Tylko ok. 3 proc. utrzyma rezultat przez 3-5 lat.
- Z pozostałych (97 proc.) -15 proc. wróci do wagi wyjściowej, a aż 82 proc. zwiększy swoją wagę ponad wagę startową.

Niezwykle ważne jest, abyśmy nie dali się omamić reklamie i chwilowej modzie na „dietę cud”, dlatego warto pamiętać o zasadach zdrowego odżywiania, które będą niezwykle pomocne każdego dnia. Pamiętajmy, że dobra dieta to zdrowa dieta, czyli taka, którą można i należy stosować przez całe życie.



***Żeby schudnąć trzeba jeść (nawet sporo),
ale mądrze i z głową***

Naszym głównym celem powinna być regularność posiłków. Warto nauczyć nasz organizm, że dostaje dobre „paliwo” każdego dnia, o tych samych porach. Wtedy nie będzie miał potrzeby magazynowania tłuszczu na zapas. Dzień powinniśmy zacząć od szklanki wody mineralnej, może być z wciśniętym plasterkiem cytryny. Na posiłki należy wybierać produkty dobre jakościowo, w myśl zasady: „Jesteś tym, co jesz”. Wprowadzamy dużo warzyw: trzy do pięciu porcji dziennie oraz trochę owoców - jedna do dwóch porcji dziennie, najlepiej rano. Eliminujemy słodkie

i inne, także słone „podgryzacze”. Warzywa można kupować zarówno świeże, jak i mrożone, musimy pamiętać, żeby na talerzu było kolorowo, najlepiej cała paleta barw, jaką dała nam natura.

Owoce stosujemy naprzemiennie, np.: truskawki, maliny, jabłko, gruszka, brzoskwinia, nektarynka, pomarańcza, banan, grapefruit czy kiwi, ale uważajmy na ilość zjadanych daktyli, winogron, melonów czy arbuzów, gdyż są to owoce o dużej zawartości fruktozy, a musimy pamiętać, że to też jest cukier. Dla oczyszczenia i nawodnienia naszego organizmu najlepiej zrezygnować z napojów innych niż woda, lekka herbata, czy niesłodzony kompot. Herbatkę zieloną lub białą proponuję pić na śniadanie dla przyspieszenia przemiany materii i rozruszania metabolizmu, oczywiście bez cukru. Ogólnie mało pijemy wody, zwłaszcza zimą, dlatego nauczmy się ją popijać, nosząc ze sobą małą buteleczkę mineralnej. Zalecane jest, abyśmy wypijali 1 litr na 25 kg masy ciała.

Powinniśmy zrezygnować ze wszystkiego co białe, tzn. białe pieczywo, biały ryż, biały makaron, pierogi, ziemniaki etc. Wszystko to ukryty cukier, a przecież od tego głównie tyjemy. Wszelkie produkty mączne wybierajmy z pełnego przemiału - makaron razowy, pieczywo ciemne - razowe, itp.

Pamiętajmy o czytaniu etykiet, aby nie dać się oszukać, np. chcemy kupić pieczywo razowe, a okazuje się że to pieczywo barwione słodem lub karmelem. **Jest jedna dobra zasada, im krótszy skład, tym mniej sztucznych dodatków i chemii.** Jeśli czegoś nie rozumiemy ze składu produktu, zapytajmy sprzedawcę, albo odłóżmy na półkę. Zresztą prawie każdy ma w telefonie Internet, więc łatwo i szybko możemy wyszukać, co się kryje pod nazwą na przykład *koszenile*...

Do surowych warzyw dodajemy oliwę z oliwek, lub olej rzepakowy, ale zawsze należy odmierzać ilość. Najlepiej zrezygnować z majonezu i śmietany na rzecz jogurtu naturalnego lub greckiego.

Trzy główne posiłki i dwie zdrowe przekąski

Taki model jedzenia powinniśmy raczej wybierać. O ile posiłki główne są stałe, to ilość przekąsek może się zmieniać w zależności od trybu życia, charakteru pracy, intensywności i rodzaju uprawianego sportu od 1 przekąski w ciągu dnia do 3, a nawet 4.

Pierwszy posiłek powinniśmy zjeść zaraz po wstaniu, najlepiej w ciągu godziny od przebudzenia. **Śniadanie jest najważniejszym posiłkiem w ciągu dnia, od tego co zjemy na śniadanie, zależy jak ukształtuje się nasz cały dzień.** Dobrze jest zjeść śniadanie energetyczne z dużą ilością białka, witamin minerałów i węglowodanów złożonych. Z pomocą przyjdą nam sery białe, płatki owsiane i świeże owoce.

Kolejne posiłki powinny pojawiać się mniej więcej co 2-3 godziny. Na drugie śniadanie idealna będzie sałatka owocowa z jogurtem naturalnym albo serrek wiejski z jabłkiem. Owoce zjadamy w pierwszej połowie dnia, najlepiej do godziny 15.00.



Podczas obiadu na naszym talerzu powinny królować kolorowe warzywa (surówki, sałatki, warzywa gotowane). Obok nich byłoby dobrze, gdyby swoje miejsce znalazły ziarna, np. kasza gryczana, pęczak, ryż brązowy oraz białko, np. ryby, białe mięsa, bez ciężkich zawieszistych i sztucznych sosów. Dobrze, żeby w naszej spiżarni znalazły się na stałe rośliny strączkowe (groch, fasola, soczewica, soja, ciecierzycę i pełne ziarna).

Na podwieczorek idealne będą warzywa w postaci surówki lub sałatki albo kubeczek zupy-kremu.

Kolację zjadamy nie później niż 3 godziny przed snem. Jeśli potem dopadnie nas głód, możemy zjeść surowe warzywa. W ogóle ilości warzyw, zwłaszcza ciemnozielonych, nie musimy kontrolować, mają niski IG i ŁG. Warto je mieć zawsze pod ręką, jako podstawowy składnik przekąski.

Nasza kolacja powinna się składać z białka, np. chudego mięsa/ryby (bez panierki) do tego rośliny strączkowe, w dużej ilości warzywa zarówno gotowane, jak i surowe. Może być trochę ziaren – słonecznik czy dynia jako dodatek do potraw doskonale urozmaicią nasz posiłek.

Niech żywność będzie...

No i najważniejsza sprawa, jaka zazwyczaj nas prześladowa i dręczy, czyli słodkości. Warto zrezygnować z batoników, herbatników, paluszków, chipsów. Poza dużą ilością cukrów różnego rodzaju występują w nich również szkodliwe tłuszcze trans. Dozwolona jest czekolada gorzka minimum 70 proc. kakao. Jeśli ktoś lubi chrupać, może jeść również suszone owoce lub warzywa, ale kupione w sklepie ze zdrową żywnością, albo przygotowane wcześniej w domu. Mogą być też orzechy (zawierają zdrowe oleje) lub migdały (odkwaszają organizm), jednak zjadana ilość musi być niewielka - około 10-15 g/dzień. Żadnych innych słodczy - od święta jedynie ciasta, ale jako wypieki domowe z ograniczoną do minimum ilością cukru i tłuszczu na mące razowej. Sam cukier zaś warto zastąpić fruktozą.

Dobrze razem z wiosną wprowadzić także aktywność fizyczną. Bez niej przemiana materii może być spowolniona i nasze spalanie tkanki tłuszczowej będzie mniej efektywne. Wskazany jest ruch: minimum 30 minut 3-4 razy w tygodniu. Spacer, chodzenie z kijkami, jazda rowerem czy basen idealnie poprawią nam humor i metabolizm.

Najważniejszy w tym wszystkim jest zdrowy rozsądek i życie w zgodzie z naturą i samym sobą. Pamiętajmy słowa Hipokratesa: *Niech żywność będzie Twoim lekarstwem, a lekarstwo żywnością Twoją.* Dzięki temu możemy uniknąć aż do 70 proc. schorzeń. Czy warto się zdrowo odżywiać? Na to pytanie musimy odpowiedzieć sobie sami.

Tomasz Ornarowicz



Trener warsztatów edukacyjnych, animator zabaw dla różnego rodzaju grup wiekowych, z wykształcenia logistyk. Realizator licznych edycji kursu zdrowego odżywiania połączonego z kursem odchudzania. Prowadzi szkolenia i konsultacje z zakresu zdrowego odżywiania oraz komunikacji interpersonalnej.

Młodym jest się tak długo, jak długo można się uczyć, nabywać nowych przyzwyczajeń i znosić sprzeciwy.

Marie von Ebner-Eschenbach

Nasza Kronika

- 15 października 2013 roku na UTW Woli i Bemowa odbyło się uroczyste rozpoczęcie roku akademickiego. Wykład inauguracyjny na temat społeczeństwa obywatelskiego wygłosił prof. Andrzej Rychard.
- Wierzenia, zwyczaje i obrzędy zaduszne były przedmiotem wykładu kustosz Jadwigi Migdał – 22 października. Bogata prezentacja wizualna stanowiła ważny element tego spotkania.
- 28 października studenci UTW mieli okazję wysłuchać zespołu wokalnego „Retro” z Bemowskiego Centrum Kultury „Art.-Bem”. Repertuar, na który złożyły się przeboje lat 60. i 70. oraz niezapomniane szlagiery międzywojnia bardzo podobały się słuchaczom.
- Spotkanie z Danielem Artymowskim, kustoszem Zamku Królewskiego, odbyło się 5 listopada w rocznicę ogłoszenia Edyktu Mediolańskiego przez cesarza Konstantyna Wielkiego, w 313 roku.
- 12 listopada prof. dr hab. Wojciech Włodarkiewicz (WAT) wygłosił wykład na temat: Józef Piłsudski – żołnierz, strateg, wizjoner. Wybór tematu miał związek z obchodami Święta Niepodległości.
- Gimnastyka mózgu, czyli jak ruch wspiera koncentrację i pamięć – była 19 listopada tematem wykładu mgr Hanny Kalinowskiej. Słuchacze mieli okazję wykonać także kilka ćwiczeń ruchowych wspomagających na co dzień pracę mózgu.
- Mecenasa Monika Stachura podczas wykładu „Mieszkanie jako kapitał” zapoznała słuchaczy z niektórymi aspektami prawnymi zakupu i wynajmu lokali mieszkaniowych. Spotkanie odbyło się 26 listopada 2013 r.
- „Dorośli w świecie multimediiów” to temat wykładu wygłoszonego przez mgr. Andrzeja Bogusza, specjalistę w tej dziedzinie. Wykładowca omówił zarówno korzyści, jak i zagrożenia wynikające z użytkowania Internetu i innych nowoczesnych środków przekazu (3 grudnia).
- 10 grudnia ub. roku słuchacze UTW mieli okazję spotkać się z Jolantą Szwalbe z Łodzi, która na podstawie opracowanych przez siebie antologii aforyzmów postanowiła udowodnić, że „Nie starzeje się ten, kto nie ma na to czasu”. Interesujący sposób prowadzenia wykładu oraz pełna ekspresji osobowość prelegentki, przekonały wielu z nas do tej sentencji.
- Semestr zimowy zakończył wykład „Postać anioła w sztuce”, wygłoszony przez kustosza Daniela Artymowskiego, 17 grudnia 2013 r. Barwna – jak zwykle – narracja, znawstwo tematu oraz oprawa wizualna sprawiły, że spotkanie to zachwyciło wszystkich.
- 7 stycznia 2014 r. drugi semestr zainaugurował wykład „Tolerancja jako wyzwanie współczesności”, wygłoszony przez prof. dr. hab. Mirosława Wyrzykowskiego z Wydziału Prawa UW.
- Tydzień później słuchacze wysłuchali wykładu „Prowokacja w sztuce”. O twórcach - prowokatorach oraz ich dziełach opowiedział absolwent łódzkiej ASP, artysta plastyk, Włodzimierz Krężlewicz.
- Dziesiąta rocznica wejścia Polski do UE była pretekstem do podsumowań, co znalazło swój wyraz w wykładzie dr. Piotra Szymczaka: „Unia Europejska – bilans X-lecia” (21 stycznia 2014 r.).
- Spotkanie z red. Michałem Cessanisem z National Geographic pozwoliło nam poznać „Chiny znane i nieznanne”. Barwną opowieść narratora zilustrowały nie mniej barwne zdjęcia z tego niezwykłego kraju (28.01.).
- „Oblicza współczesnego patriotyzmu” były tematem spotkania z prof. Anną Rosner z Wydziału Prawa i Administracji UW. Patriotyzm został ukazany w aspekcie historycznym oraz tradycji (4 lutego).
- 11 lutego słuchacze UTW mieli okazję podziwiać „Ogrody bonsai – symbol piękna i kultury.” Ilustrowany zdjęciami wykład wygłosił znawca tego tematu, producent drzewek bonsai, mgr Marek Gajda.
- 4 marca prof. Elżbieta Łojko (Wydział Prawa UW) wygłosiła wykład : „Wielokulturowość a więź społeczna”, którego podstawą były m.in. badania społeczności wielokulturowej w jednym z miast Polski.
- Jak przestać być szakalem, a stać się żyrafą? Czyli, jak ze sobą rozmawiać? – radziła mgr Hanna Kalinowska. Wykład odbył się 11 marca i wzbudził duże zainteresowanie.
- 18 marca 2014 r. – wybory nowych władz UTW (patrz: str. 3 biuletynu)

Opracowała: Iwona Spunda

Dietetycznie lub kalorycznie

Krem z soczewicy

Składniki: 2 duże marchewki, 1/2 selera, 1-2 pietruszki, 2 ziemniaki, 1-2 cebule, 3/4 szklanki soczewicy (tutaj zielonej), ziola typu majeranek, szalwia, świeża nać pietruszki, liście laurowe, ziele angielskie, nasiona kolendry, liście bazylii i mięty, 3 ząbki czosnku, 1/2 łyżki oliwy z oliwek, pieprz, szczypta soli.

Przygotowanie: Soczewicę opłukać pod bieżącą wodą i wrzucić do wrzątku. Gotować do miękkości – ok. 45-60 minut (wody można nie solić, wtedy szybciej się ugotuje). W tym czasie: obrać warzywa, pokroić według uznania. W dużym garnku (w którym będziemy gotować) rozgrzać łyżkę oliwy i zeszklić cebulę, dodać rozgniecione ziarna kolendry i posiekany czosnek, trochę poddusić. Dodać resztę warzyw, zalać niecałym litrem wody, wrzucić zioła. Jeśli będziemy potem zupę miksować- liść laurowy i ziele angielskie mogą sprawiać kłopot, więc zamiast wydobywać je później z zupy, można zawinąć je w kawałek gazy, związać nitką i na koniec wyciągnąć woreczek, zostawiając aromat w zupie. Gotować 25-30 minut. Po pół godzinie jednocześnie powinna ugotować się soczewica i pozostałe warzywa. Z zupy wyjmujemy woreczek z liśćmi laurowymi i ziele angielskim, połowę soczewicy oraz trochę kawałków marchewki. Resztę należy zmiksować. Możemy podawać z łyżeczką jogurtu naturalnego i posypanymi ziarnami słonecznika lub dyni.

Zalecał: Tomasz Ornarowicz

Tort czekoladowy z wiśniową niespodzianką

Składniki: 25 dkg masła, szklanka cukru, 1/2 szklanki wody, 3 czubate łyżki kakao, 3 żółtka, 2 szklanki mąki, 1,5 łyżeczki proszku do pieczenia.

Przygotowanie: Masło, cukier, wodę i kakao zagotować, ostudzić. Z białek oddzielonych z 3 jajek ubić pianę, a następnie dodać do wymieszanych żółtek, mąki i proszku do pieczenia. Wszystko dokładnie wymieszać, piec ok. 50 minut w tortownicy wysmarowanej masłem i posypanej kaszą manną w temperaturze 180° C. Po upieczeniu wyjmujemy ciasto (po przestygnięciu) z formy i przekrawamy na wysokości 4/5. Górną, mniejszą część (1/5 wysokości) odkładamy, a w większej, dolnej wydrążamy środek, pozostawiając boki i spód ciasta (ok. 1 cm). Wydrążone ciasto kruszymy i łączymy z masą uzyskaną poprzez dokładne utarcie 250 g masła z puszką słodzonego mleka skondensowanego i 3 łyżkami kakao. Dodajemy wiśnie (mogą być z kompotu lub zamrożone, przez 12 godzin przechowywane w lodówce po uprzednim skropieniu spirytusem) i masą napełniamy wydrążony otwór w spodzie ciasta. Przykrywamy górną, odłożoną częścią pozostałego ciasta i dociskamy. Wszystko polewamy roztopioną czekoladą, dekorujemy uprażonymi na złoty kolor płatkami migdałowymi. Smacznego!

Zachęcała: ES

Smacznego!

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



