

NASZE RADY

Małe co nieco – nie tylko dla Puchatków!

NA ŚWIĘTA I KARNAWAŁ

Karp w galarecie. Karp ok. 1,80-2kg, pół kg włoszczyzny, ziele angielskie, sól, ogórek, 2 jajka, zielona pietruszka, marchew, pomidor. Rybę oczyścić, odkroić głowę, podzielić na porcje i ugotować w wywarze z warzyw na wolnym ogniu. Po ugotowaniu ostudzić, pozostawiając zanurzoną w wywarze. Porcje ryby (bez głowy) ułożyć na półmisku, przybrać ugotowanym jajkiem, plasterkami marchewki, ogórka i pomidora oraz zieleniną. Wszystko zalać krzepnącą galareta, przygotowaną wg następującego sposobu: ugotowany wcześniej na porcjach ryby (wraz z głową) wywar przecedzić przez sito lub gazę, ostudzić, dodać rozbełtane cztery białka, trochę octu i 30 g żelatyny. Następnie gotować na małym ogniu, od czasu do czasu mieszając. Sklarowany wywar przelać przez gęste sito. Po lekkim zakrzepnięciu zalać nim ułożone na półmisku dzwonka karpia i po całkowitym wystygnięciu podać do stołu.

Wigilijny barszcz grzybowy. Około 6-8 dag suszonych grzybów (najlepiej prawdziwków i podgrzybków), 400 ml zakwasu na żurek, 150 ml kwaśnej śmietany, sól, kilka ząbków czosnku. Dobrze umyte grzyby zalać wodą (pół litra), gotować na wolnym ogniu aż puszcza sok. Odstawić na dobę, a następnie po wyjęciu grzybów zlać wywar i zagotować. Do garnka z wrzącym wywarem wlać zakwas na żurek oraz ok. 1-1,5 l wody. Gotować kilka minut, dodać obrane ząbki czosnku oraz śmietanę. Doprawić do smaku solą i cukrem, udekorować kilkoma ugotowanymi grzybami (można pokroić w paski) i podać z uszkami.

Pączki tradycyjne. Pół kg mąki, 5 dag masła, 5 dag cukru, laska wanilii, 1-2 łyżki spirytusu, 1kg smalcu do smażenia, 7 dag cukru-pudru, 25 dag konfitury z wiśni lub róży odsączonych z syropu. Mąkę przesiać. Drożdże rozetrzeć cukrem, dodać 1/3 części mąki i mleko. Z tych składników zrobić zaczyn (powinien mieć konsystencję gęstej śmietany). Przykryć czystą ściereczką (najlepiej lnianą) i pozostawić w cieple do wyrośnięcia. W tym czasie żółtka ubić z cukrem, masło stopić. Gdy zaczyn wyrośnie, dodać ubite żółtka, spirytus, pół laski zmielonej wanilii i letnie, stopione masło. Wyrobić ciasto drewnianą łyżką lub robotem elektrycznym. Ciasto powinno odchodzić od ścianek naczynia. Znowu ustawić w cieple, przykryć i pozostawić do wyrośnięcia. Gdy wyrośnie, należy rozwałkować jego niewielką ilość na posypanej mąką stolnicy, a następnie wykroić szklanką kraszki. Na nich poukładać osączone z syropu wiśnie lub konfiturę z róży, zlepić boki, uformować kulę. Pączki ułożyć na desce lub ściereczce posypanej mąką i pozostawić do wyrośnięcia. W niskim rondlu rozgrzać tłuszcz. Wkładać kolejno pączki – powinny pływać w tłuszczu. Przykryć rondel. Gdy pączki będą równomiernie rumiane, wyjąć i ułożyć na pergaminie. Gdy ociekną z tłuszczu, posypać cukrem-pudrem lub zanurzyć w lukrze ze skórką pomarańczową.

Życzymy smacznego!

EIDo

Wirtualny świat Seniora

Posługiwanie się telefonem komórkowym i komputerem z dostępem do Internetu jest jedną z podstawowych umiejętności niezbędnych nie tylko ludziom młodym, ale też osobom będącym w naszym - „trzecim” - wieku, żyjących w XXI wieku. Nowych technologii i urządzeń nie należy się bać ani ignorować, ale wykorzystywać je dla osiągnięcia większej radości i poziomu życia poprzez wzmożenie i ułatwienie kontaktów ze współczesnym światem i ludźmi.

Coraz częściej różne firmy dostrzegają potencjał i potrzeby osób w „trzecim wieku”. Specjalnie dla osób starszych redakcja dwutygodnika Komputer Świat opracowała poradnik „Komputer dla seniora” w którym od podstaw uczy jak korzystać z komputera i Internetu. Książeczka wraz z interaktywnym kursem na płycie CD dostępna jest w kioskach w cenie 13,90 zł (www.komputerswiat.pl).

Firma Microsoft specjalnie dla seniorów opracowuje komputer pod nazwą „Senior PC”. Ma to być komputer o czytelnym interfejsie, łatwy w użytkowaniu, w którym zainstalowane zostanie oprogramowanie umożliwiające użytkownikowi m.in. łatwe zarządzanie receptami oraz gromadzenie fotografii (www.senior.pl).

Także producenci telefonów komórkowych coraz częściej starają się dostosowywać swoje urządzenia do potrzeb seniorów. Dostępne są już telefony posiadające głośnik mogący współpracować z aparatami słuchowymi; duże, dobrze widoczne litery na wyświetlaczu; duże i wyraźne przyciski oraz łatwe, intuicyjne menu. Przykładem takich telefonów są: myPhone 1050 simply w cenie 269 zł, Emporia LIFEplus za 600 zł oraz wprowadzony przez sieć Era aparat pod nazwą Emporia TALKpremium, który przy abonamencie od 25 złotych miesięcznie można nabyć za 1 zł. (www.era.pl, www.komputerswiat.pl).

Mini-słowniczek (www.wikipedia.pl)

Interfejs. (spolszczenie angielskiego słowa interface – styk, sprzęg). Oprogramowanie komputera (system operacyjny) wraz z niektórymi urządzeniami (np. myszka, klawiatura, wyświetlacz, drukarka), umożliwiające komunikację z komputerem.

Internet. (ang. international – globalna, międzynarodowa; network – sieć). Ogólnoświatowa sieć komputerowa, powstała w latach sześćdziesiątych XX w. Obecnie jest to najpopularniejszy sposób przekazywania i zdobywania informacji.



Tamus



NASZ WIEK

www.utw.waw.pl

Nr 1 (0001)/2009

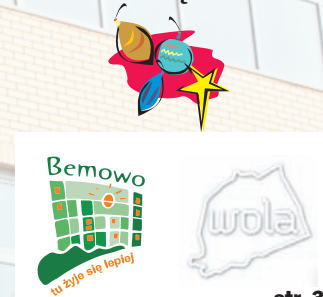
Pismo Uniwersytetu Trzeciego Wieku Woli i Bemowa w Warszawie. Numer na Gwiazdkę 2009 i Nowy Rok 2010.

W NUMERZE:



**KS. BAGIŃSKI
O ŚWIĘTACH**

str. 2



**BURMISTRZOWIE
O SENIORACH**

str. 3



**REKTOR WAT
CYWILNIE**

str. 3



NASZE RADY

str. 4

Wszystkim Słuchaczom i Słuchaczom naszego UTW życzymy udanych Świąt Bożego Narodzenia - serdecznych spotkań w gronie nie tylko rodzinnym, lecz także w naszej uniwersyteckiej społeczności - wśród Koleżanek i Kolegów. A w Nowym Roku 2010 - roku Jubileuszu pięciolecia istnienia naszego Uniwersytetu - życzymy Wam i sobie nowych wspólnych inicjatyw kulturalnych i społecznych zgodnych z naszymi wciąż rosnącymi ambicjami i zamierzeniami. Zdrowego i Twórczego 2010 Roku!

**O tajemnicy Świąt
Bożego Narodzenia
mówi ks. Mariusz Bagiński
z parafii Św. Łukasza
Ewangelisty
przy ul. Górczewskiej 176**

Przed wszystkim na ponowne narodziny Jezusa Chrystusa - nie jak przed dwoma tysiącami lat w Betlejem, ale w naszych sercach - musimy się odpowiednio przygotować. Służy temu czas adwentu, tradycyjnie wyznaczany tak, aby zawarł w sobie cztery niedziele przed Bożym Narodzeniem.

Adwent to czas czuwania. Kościół wraz z Maryją czuwa w oczekiwaniu Narodzin. W tym okresie odbywają się specjalne msze poranne zwane roratami. Nazwa pochodzi od pieśni zawierającej słowa „Rorate caeli de super”, co w wolnym tłumaczeniu znaczy: „Ześlijcie rosę, niebiosie”. W trakcie adwentu nie są wymagane jakieś szczególne ograniczenia, w postaci na przykład postu. W Polsce przestrzega się go tradycyjnie dopiero w Wigilię, choć zjedzenie w tym czasie np. indyka, jeśli gościmy, powiedzmy Francuzów lub Amerykanów albo jesteśmy przez nich zaproszeni - nie będzie odstępstwem od zasad wiary.

Podczas Świąt nie chodzi bowiem głównie o jedzenie. Boże Narodzenie, to przede wszystkim pamiątka Tajemnicy Wcielenia. Oto Bóg - z miłości do nas - przyjął ludzką naturę, aby stać się bliższym i bardziej przyjaznym człowiekowi, a w perspektywie - by pojednać ludzkość ze sobą poprzez śmierć na Krzyżu. Tak więc Święta Bożego Narodzenia są okresem radości z przyjścia Odkupiciela, z zawarcia Nowego Przymierza z Bogiem. Pamiętajmy, że pierwszy przyszedł do Nowonarodzonego pastuszkowie, ludzie biedni, stojący wówczas na najniższym szczeblu drabiny społecznej - niektórzy z nich mogli być nawet przestępcami kryjącymi się na pustkowiu przed ówczesną sprawiedliwością. Królowie pojawili się dopiero później. W ten szczególny wieczór spotykamy się z bliskimi, by dzielić się z nimi radością pochodzącą od Boga. Służą temu składane sobie nawzajem życzenia, zawierające w sobie błogosławieństwo od samego Boga. W Polsce podkreśla to jeszcze zwyczaj dzielenia się opłatkiem - symbolizującym chleb, pokarm niezbędny każdemu człowiekowi, a zarazem nawiązującym do Eucharystii, czyli do przyjmowania w siebie Bożej miłości.

notował: albuk

CO TO TAKIEGO UTW ?

Na wzór najstarszego, powstałego jeszcze w latach 70. ubiegłego stulecia, Uniwersytetu Trzeciego Wieku na Żoliborzu, stworzyliśmy - my, seniorzy - uniwersytet na dawnej „robotniczej” Woli i zielonym Bemowie, czyli Uniwersytet Trzeciego Wieku (w skrócie: UTW) Woli i Bemowa.

W grudniu 2003 roku powstał (jako grupa jeszcze nieformalna) Komitet Założycielski przyszłego uniwersytetu. Działał on, wykorzystując jako „pośredników” kluby seniorów na Woli i Bemowie. A w roku 2005 powołano Zarząd, oraz Komisję: Rewizyjną i Programową. W 2005 roku uzyskaliśmy osobowość prawną poprzez wpis do Krajowego Rejestru Sądowego. Program Uniwersytetu jest szczególnie nastawiony na nowe rodzaje działalności i nowe pomysły, do których przedstawiania i realizowania zachęcamy wszystkie Uczestniczki i Uczestników naszych zajęć, rywalizując w tym względzie z innymi dzielnicami Warszawy.

Pismo „NASZ WIEK”, którego pierwszy (i oby nie ostatni!) numer oddajemy niniejszym do rąk Studentów UTW ma integrować i inspirować naszą studencką społeczność, animować nowe artystyczne, kulturalne i społeczne wydarzenia, wspierać i promować tworzenie nowych form prowadzenia zajęć, jak warsztaty humanistyczne literackie i inne. Przede wszystkim przedstawiać Państwa pomysły i idee!

Dziś nasz Uniwersytet w ramach swej statutowej działalności oferuje:

- wykłady tematyczne,
- seminaria, warsztaty humanistyczne i literackie,
- naukę języka angielskiego, francuskiego i hiszpańskiego,
- gimnastykę rehabilitacyjną,
- pływanie,
- teatr, kino, koncerty, wystawy, wycieczki.

Zachęcamy do uczestnictwa w naszym programie i współtworzenia go!

WŁADZE UTW

Prezes: Honorata Sobańska 605-404-533
Zastępcy: Renata Janicka, Maria Godlewska
Sekretarz: Maria Marszałek
Członkowie: Krystyna Gadomska,
Zygmunt Stańczykowski

Komisja Rewizyjna:

1. Irena Burchart - przewodnicząca
2. Zofia Marszałek
3. Halina Siennicka

Komisja Programowa:

1. Wiesława Schubert-Figarska - przewodnicząca
2. Barbara Makowska-Kowalczyk
3. Krystyna Linder-Kopecka
4. Barbara Stefańska
5. Teresa Szczecińska
6. Artur Karpik

Rada Słuchaczy

1. Maria Cielepak - przewodnicząca
2. Maria Czajkowska
3. Danuta Kwiatkowska
4. Halina Lenczowska
5. Halina Lewandowska



**NASZ
WIEK**
www.utw.waw.pl

**Pismo Uniwersytetu Trzeciego Wieku Woli i Bemowa
w Warszawie. Kontakt: uniwersytet3wieku@vp.pl**

Zredagował: Aleksander BUKOWIECKI z Zespołem

Teksty: Elżbieta DOMAŃSKA, Honorata SOBAŃSKA, Aleksander BUKOWIECKI,
Tadeusz Mieczysław MUSIAŁEK-NOWICKI

Opracowanie graficzne: Michał ŁUKASIK - Urząd Dzielnicy Bemowo

Burmistrzowie o Seniorach



**Jarosław
DĄBROWSKI**
Burmistrz
Dzielnicy Bemowo



**Marek
ANDRUK**
Burmistrz
Dzielnicy Wola



Panowie Burmistrzowie, jakie miejsce wśród Waszych przedsięwzięć zajmują działania na rzecz wspierania osób starszych?

JD: Nie zapominamy o seniorach! Jako jedyna dzielnica w Warszawie organizujemy, na tak dużą skalę, bezpłatne zajęcia prozdrowotne dla mieszkańców. W ramach zajęć można np. korzystać z basenu, nauczyć się tańczyć lub zapoznać się ze sztuką Tai-chi. Prowadzimy także ogólnomiejski program „Senior – straszny, sprawniejszy”, którego celem jest m.in. podniesienie sprawności psychofizycznej osób starszych. Organizujemy też mnóstwo wydarzeń kulturalnych. Nie mogę tu nie wspomnieć o cyklu „Taneczne Kawiarenki”, gdzie znakomitą większość uczestników stanowią osoby starsze. Dodajmy Centrum Promocji Zdrowia i Edukacji Ekologicznej, które cyklicznie organizuje spotkania prozdrowotne, na których uczestnicy mogą np. zbadać sobie poziom cukru, czy cholesterolu lub zmierzyć ciśnienie. Staramy się także pomagać Uniwersytetowi Trzeciego Wieku, który bezpłatnie korzysta z pomieszczeń Bemowskiego Centrum Kultury.

MA: Znaczną część naszego budżetu przeznaczamy na politykę społeczną i pomoc osobom potrzebującym. Szczególne miejsce wśród tych działań zajmuje wspieranie osób starszych. W naszej dzielnicy prawie 60 procent mieszkańców, to osoby powyżej 60. roku życia. W tym roku powstał u nas Ośrodek Wsparcia dla Seniorów, którego celem jest m.in. umożliwienie im prowadzenia aktywnego i twórczego życia. Organizujemy tam zajęcia muzyczne, plastyczne, rekreacyjne i inne. W Ośrodku można zjeść dobry obiad, a co najważniejsze - realizować się. Jest tam i Klub Kłębuszek, gdzie osoby o zdolnościach rękodzielniczych wymieniają się swoimi doświadczeniami i wiedzą. Od 2006 roku Wola realizuje Program Aktywny Senior, oferując osobom starszym aktywizujące zajęcia. W programie tym nasi mieszkańcy mogą znaleźć i spotkania muzealne, i zajęcia z gimnastyki i Nordic Walking. Organizowane są też konkursy fotograficzne i poetyckie. Od lat inwestujemy w zdrowie naszych seniorów, organizując między innymi badania mammograficzne i cytologiczne. Przekonujemy osoby powyżej 60. roku życia o konieczności sprawdzania

osteoporozy. Dla naszych mieszkańców zrobiliśmy też akcję nieodpłatnych badań słuchu. Możemy powiedzieć, że program Druga Młodość to oferta aktywizująca naszych seniorów: możliwość skorzystania z bezpłatnego basenu, zajęć Tai-chi i warsztatów komputerowych. Ważne, aby nasi mieszkańcy, którzy przekroczyli 60 rok życia czuli się aktywni i potrzebni. To dla nich robimy spotkania wielkanocne, gale dla seniorów, zapraszamy przedstawicieli organizacji zrzeszających osoby starsze na imprezy kulturalno-edukacyjne organizowane przez Urząd. To właśnie dla osób starszych współorganizowaliśmy Wolskie Wczasy na Działkach.

Czy i jakie działania zamierzają Państwo - jako Urzędy - podjąć dla ożywienia współpracy ze środowiskami seniorów?

JD: Z całą pewnością, pomimo panującego kryzysu, nie zaprzestaliśmy działań na rzecz osób starszych. Zapewniam Państwa, że działania, które prowadzimy obecnie będą kontynuowane w następnych latach.

MA: Urząd Dzielnicy Wola przyjmuje założenie, że naszą rolą jest wspieranie inicjatyw i pomysłów obywateli. Reprezentuje instytucję, która realizuje politykę społeczną poprzez Ośrodki Pomocy Społecznej oraz Wydział Spraw Społecznych i Zdrowia naszego Urzędu. Ludzie zajmujący się polityką społeczną w naszej dzielnicy, to profesjonalisci z oczami otwartymi na cierpienie i samotność. Jesteśmy otwarci na każde nie standardowe i nie rutynowe działanie, na które liczą też i z Państwa strony.

Czego życzyliby Panowie starszym mieszkańcom Waszej dzielnicy, a w szczególności przedstawicielom Trzeciego Wieku w 2010 roku?

JD: Na Nowy Rok życzę Państwu przede wszystkim mnóstwa zdrowia, bo to ono jest w życiu najważniejsze - bez niego niewiele można zdziałać. Życzę także kontynuacji sukcesów Uniwersytetowi Trzeciego Wieku, który dla bemowskich seniorów robi wiele dobrego.

MA: Każdy Nowy Rok to okazja do składania życzeń bliskim i dalszym osobom. Jako Burmistrz Dzielnicy Wola z tej okazji chciałbym przyłączyć się do tych życzeń i wyrazić nadzieję, że Nowy Rok 2010 będzie rokiem spełniania marzeń. Bo bez marzeń możliwości ich spełnienia życie jest szare.



**Rektor WAT
... cywilnie**
gen. bryg. dr hab. inż. Zygmunt MIERCZYK



Panie Rektorze, czy to prawda, że Wojskowa Akademia Techniczna nie jest już w 100 procentach wojskowa?

Biorąc pod uwagę liczbę kształconych studentów cywilnych i podchorążych, to nawet o wiele mniej niż w stu procentach! Na prawie dziesięć tysięcy studentów tylko niecałe 10 procent (ok. 850) stanowią studenci w mundurach. Cywilów - co może być interesujące dla dzieci lub wnuków słuchaczy naszego „kolegi”, czyli Uniwersytetu Trzeciego Wieku - przyciągają do nas niewątpliwie kierunki lub specjalności prowadzone na bardzo wysokim poziomie merytorycznym. Niewątpliwym magnesem są znakomicie wyposażone laboratoria. Obok budownictwa, geodezji i kartografii czy chemii, które od dłuższego czasu cieszą się rekordowym zainteresowaniem starających się o nasz indeks, proponujemy młodzieży zdobywanie wiedzy z informatyki, elektroniki, mechatroniki czy mechaniki. Prowadzimy także studia na unikalnych kierunkach czy w takich specjalnościach, jak na przykład lotnictwo i kosmonautyka czy kryptologia (kłania się sławne rozszyfrowanie „Enigmy” przez polskich kryptologów!), technologie laserowe, systemy radarowe. Badania i prace naukowe, jakie prowadzimy dotyczą szeroko pojętych systemów bezpieczeństwa państwa - zarówno militarnego, technicz-

nego, jak i epidemiologicznego (grypa!) czy energetycznego. Podsumowując jednym zdaniem, należałoby powiedzieć, że Wojskowa Akademia Techniczna jest obecnie otwartą wojskowo-cywilną uczelnią wyższą skierowaną na kształcenie studentów, prowadzenie badań naukowych oraz innowacje technologiczne i wdrożenia.

Studentów trzeciego wieku nie powołacie Państwo na ciekawe ćwiczenia na, powiedzmy, poligonie radarowym. A jednak, jak mi mówiono w UTW Woli i Bemowa, Wasza współpraca układa się bardzo pomyślnie.

Cieszy nas taka opinia. Trochę żartobliwie można powiedzieć, że - jak dotychczas - na Bemowie mają siedzibę tylko dwie publiczne uczelnie wyższe: nasza i właśnie Uniwersytet Trzeciego Wieku działający w Bemowskim Centrum Kultury „Art-Bem”. Seniorom z UTW udostępniamy nasze obiekty sportowe (boiska, basen), Klub WAT, zapraszamy ich (wraz z wnukami - co cieszy się wielkim powodzeniem!) na otwarte zajęcia laboratoryjne, urządzamy dla nich różnego rodzaju prezentacje w ramach Festiwalu Nauki Polskiej. Także nasi pracownicy naukowci goszczą w UTW, wygłaszając wykłady na tematy „zamówione” przez partnera, albo też podpowiedziane przez nas. W nowym, 2010 roku chcemy zacieśniać dotychczasową współpracę i poszerzać jej zakres. Zwłaszcza, że w roku następnym, 2011, WAT będzie obchodziła swoje 60-lecie. Rok 2010 będzie zatem rokiem przygotowań do tego jubileuszu i pierwszych imprez organizowanych z tej okazji - na które już dziś nasze Koleżanki i Kolegów z UTW serdecznie zapraszamy!

notował: A. Buk.