

Dyrektor OPS
o współpracy
z seniorami

4

Goleniów
we władaniu
seniorów

6

Zwiedzamy
Polskę
i Europę

11



Srebrny głos

Dwumiesięcznik Stowarzyszenia
Uniwersytetu Trzeciego Wieku w Goleniowie



Numer 4 / 2015 (12)

Jesień

***Jak nie kochać jesieni, jej barw purpurowych,
Szarych, żółtych, czerwonych, srebrnych, szczerzółtych.
Gdy białą mgłą otuli zachodzący księżyc,
Kojąc w twym słabym sercu, codzienne zgryzoty.***

Tadeusz Wywrocki

SONDA

Czy pamiętasz?

Naszym ankietowanym (35 osób w wieku 60+) zadaliśmy pytanie: Na co przeznaczyłaś/eś swoje pierwsze wynagrodzenie?

Tych zarobionych pieniędzy, co wszyscy podkreślali, było mało i szaleć nie było za co. Panie w większości wydały swoją pierwszą pensję za przyodziewek w postaci ładnej bielizny, eleganckiego płaszcza, czy czarnych, błyszczących, bardzo wysokich włoskich szpileczek. Panowie nierzadko urządzali zakrapianą imprezę i do dziś pamiętają następny dzień. No cóż, to też wspomnienie...

Inni, bardziej praktyczni, swoje pierwsze pieniądze wydali na:

- **Kasia N.:** Z okazji 20. rocznicy ślubu ofiarowałam rodzicom komplet, wtedy jakże pięknych chińskich garnków. Własnych pieniędzy mi nie starczyło, więc pożyczyłam brakującą kwotę;

- **Wanda D.:** Połowę zarobku przeznaczyłam na prezent dla taty – dołożyłam się do zakupu akordeonu;

- **Alicja O.:** Kupiłam sobie garnki i pościel;

- **Krystyna K.:** Do zarobionych pieniędzy dołożyłam pożyczkę od koleżanki i sprezentowałam mamie wymarzony pierścionek z czerwonym oczkiem. Pamiętam wielką radość i łyżę wzruszenia mojej mamy.

- **Zofia M.:** Spłaciłam długi, bo wcześniej za pożyczone pieniądze sprawiłam sobie sukienkę w grochy i szpilki – strój do pracy;

- **Salomea K.:** Przy finansowym wsparciu rodziców kupiłam sobie zegarek, radziecki zresztą;

- **Irena M.:** Przez ponad rok wszystkie zarobione pieniądze oddawałam mamie. Byłam wtedy mało samodzielna i mama żywiła mnie i ubierała;

- **Krystyna S.:** Kupiłam rower, żeby mieć czym dojeżdżać do pracy; akurat starczyło.

Pytała Ika

DRODZY STUDENCI

Rozpoczęliśmy ósmy rok działalności naszego Uniwersytetu, Stowarzyszenia bardzo bliskiego naszemu sercu. Nasza praca przez te lata dała wymierne efekty, a przede wszystkim zintegrowała nas, dawała radość z bycia razem i inspirowała do podejmowania nowych zadań. Pozwoliła też ujawnić się wielu talentom - jesteśmy poetami, literatami, aktorami, sportowcami, wokalistami i nie wiadomo, co w nas jeszcze drzemie. Wszystko to pozwala spędzać aktywnie czas i cieszyć się radością życia. A mnie cieszy to, że jest nas coraz więcej.

Jednak nade wszystko edukujemy się, wszak jesteśmy Uniwersytetem i to jest naszym głównym zadaniem. Mamy prawo i możemy zaspokajać swoje potrzeby intelektualne i społeczne, czemu służą wykłady o różnej tematyce, poszerzające naszą wiedzę i dające pełniejsze i głębsze postrzeganie otaczającej nas rzeczywistości. Uczymy się języków obcych, obsługi komputera, śpiewamy, tańczymy, bawimy się w teatr, ćwiczymy, biegamy i jeździmy na rowerze, redagujemy gazetkę – we wszystkich tych zajęciach ujawniają się pasjonaci. Dzięki liderom prowadzącym koła zainteresowań nasz Uniwersytet na stałe wpisał się w krajobraz naszego pięknego i przyjaznego miasta, a my możemy rozwijać swoje pasje.

Ruch Uniwersytecki w Polsce stał się awangardą



seniorów całego pokolenia, liczą się z nim politycy i decydenci na każdym szczeblu zarządzania, swój wkład w tę ideę ma również nasz Uniwersytet.

Powołany został Ogólnopolski Parlament Seniora, Regionalna Rada Seniorów przy Marszałku Woj. Zachodniopomorskiego, wkrótce powstanie Gminna Rada Seniorów w Goleniowie jako ciało doradcze Burmistrza Gminy Goleniów w kwestiach dot. seniorów. Nasz głos, głos ludzi starszych, jest coraz lepiej słyszany.

MOI DRODZY

Przed nami ostatni rok II kadencji, rok wyborczy, rok pełen nowych wyzwań i zadań do realizacji. Jako Zarząd Stowarzyszenia mamy satysfakcję, że możemy pracować dla wyjątkowych ludzi i ku obopólnemu zadowoleniu.

Życzę Wam powodzenia w studiowaniu, wielu wrażeń, nowych przyjaźni, ciekawych wycieczek, wyjątkowych przeżyć kulturalnych i przede wszystkim zdrowia.

ZOSIA

Prezes UTW

Kolejny rok akademicki rozpoczęty

Odśpiewaniem studenckiego hymnu „Gaudeamus igitur” zainaugurowany został na Goleniowskim Uniwersytecie Trzeciego Wieku rok akademicki 2015/2016.



W dniu 02.10.2015 r. Goleniowski Uniwersytet Trzeciego Wieku rozpoczął ósmy rok działalności. Gości i licznie zebraną bractw studencką powitała prezes stowarzyszenia Zofia Michalewicz. W krótkich słowach oceniła działalność w minionym roku, życząc podobnych sukcesów na przyszłość. Podkreśliła udaną współpracę z władzami gminy, organizacjami senioralnymi, Uniwersytetem Szczecińskim oraz Wyższą Szkołą Collegium Balticum. Na koniec odczytała list ministra Władysława Kosiniaka - Kamysza z życzeniami sukcesów skierowany do seniorów z okazji Dnia Seniora.

Gratulacje i życzenia dalszych osiągnięć przekazali również zaproszeni goście: wiceburmistrz Henryk Zajko oraz przedstawiciele zaprzyjaźnionych UTW i lokalnych organizacji senioralnych.

W drugiej części inauguracji laureaci Wojewódzkiego Konkursu „Ocalić od zapomnienia”, Regimont Kindur i Tadeusz Tomczak, odczytali fragmenty nagrodzonych prac. **D.W.**

Zachodniopomorskie Forum Liderów UTW

W dniach 11 – 12 września 2015 r. Dziekan Wydziału Humanistycznego US - prof. dr hab. Barbara Kromolnicka i Marszałek woj. zachodniopomorskiego - Olgierd Geblewicz zaprosili seniorów zrzeszonych w Uniwersytetach Trzeciego Wieku woj. zachodniopomorskiego na V FORUM LIDERÓW UTW. Uniwersytet w Goleniowie reprezentowali: Zofia Michalewicz, Maria Palica, Kazimiera Goc i Jan Rutkowski.

Główną ideą Forum była popularyzacja wolontariatu i mentoringu wśród seniorów województwa zachodniopomorskiego jako aktywnej formy spędzania wolnego czasu, oraz wymiana doświadczeń pomiędzy UTW w województwie (obecnie jest ich 28). W pierwszej części spotkania wszyscy uczestnicy Forum wysłuchali trzech wykładów nt. wolontariatu w UTW oraz potencjału wolontariackiego seniorów w regionie. Po przerwie uczestniczyliśmy w warsztatach tematycznych: dietetycz-

nym, zdrowotnym, psychologicznym, kosmetycznym, a wieczorem zaproszono nas na koncert do Filharmonii.

Podczas obrad ustalono, że należy zwrócić szczególną uwagę na integrację i wzmacnianie sieci UTW w regionie, angażowanie liderów UTW w kreowanie polityki senioralnej oraz uświadamianie i wzmacnianie potencjału osób starszych. W trakcie Forum Marszałek Województwa wręczył nominacje do Regionalnej Rady Seniorów. W jej skład weszło 20 osób, w tym 5 lide-



row Uniwersytetów Trzeciego Wieku - ze Szczecina, Koszalina, Kołobrzegu, Polic i Goleniowa. Pozostali członkowie to pracownicy instytucji zajmujących się seniorami. W pierwszym dniu spotkania rozstrzygnięty został również

konkurs literacki pt. „Ocalić od zapomnienia” (patrz art. strona 7).

Obrady w II dniu zakończono podpisaniem „Regionalnego partnerstwa na rzecz aktywnego starzenia się”.

ZOSIA

Zbigniew Łukaszewski - dyrektor Ośrodka Pomocy Społecznej w Goleniowie - o swoich planach współpracy z organizacjami senioralnymi. I nie tylko.

Samarytanin z wizją

Srebrny Głos: Od niedawna jest Pan dyrektorem Ośrodka Pomocy Społecznej w Goleniowie. Podoba się Panu rola współczesnego samarytanina?

Zbigniew Łukaszewski: Samarytanin? Lubię pomagać i myślę, że trzeba pomagać. Pomaganie jest piękne i powinno być raczej postrzegane jako sposób bycia. Zależy mi na tym, aby ludzie byli lepszymi dla innych. Ale też, jako pracownik służb społecznych, zawodowo muszę każdą potrzebę pomocy rozpatrywać indywidualnie. Bieda to nie tylko wygląd czy brak mieszkania. Problemy mogą spotkać każdego, w każdej chwili. Jeśli natomiast ktoś świadomie wybrał np. bezdomność, to jego prawo i to należy uszanować. Ale taka osoba również, jeżeli przyjdzie po pomoc do OPS i spełni wymogi obowiązujących przepisów, to ją otrzyma.

Różne są opinie na temat skali biedy w Polsce. Faktem jest, że jest. Potrafi Pan określić tę skalę na obszarze swojego działania?

Oczywiście potrafię. Takie dane rejestrujemy. Pocieszające jest to, że w kontekście biedy obserwujemy tendencję malejącą. W roku ubiegłym pomocą objętych było 2500 osób. Otrzymywały one wszelkiego rodzaju pomoc zarówno rzeczową, zasiłki, jak i pracę socjalną. W tym roku jest ich mniej, o ile – będzie wiadomo na koniec roku.

Wiadomo, że pod nowym kierownictwem nastąpi zmiana struktury organizacyjnej Ośrodka. Czy nie zaburzy to przyzwyczajęń podopiecznych?

Wdrażanie nowej struktury organizacyjnej, podział ośrodka na dział świadczeń i usług oraz pracy socjalnej zapewne trochę zakłóci naszą pracę przez najbliższy rok, bo to olbrzymi wysiłek. Pracownicy muszą odnaleźć się



w dwóch systemach: bieżącym i nowym jednocześnie, a mimo to ośrodek musi funkcjonować normalnie – osoby korzystające nie powinny na tym ucierpieć, ani w terenie, ani na miejscu.

Jest Pan znanym goleniowskim społecznikiem, postacią nietuzinkową, angażującą się w różnego rodzaju projekty społeczne. Czerpie Pan wzorce z innych regionów, przede wszystkim z projektów mających na celu aktywizację lokalnych społeczności, również seniorów. Da się te działania przenieść na grunt OPS-u?

Centrum Aktywności Lokalnej to nowatorski projekt. Chciałbym, aby

skupiał nie tylko osoby korzystające z usług OPS, ale także mniej aktywnych lub w ogóle nieaktywnych seniorów, osoby niepełnosprawne, organizacje pozarządowe. Chciałbym, aby działania tam podejmowane służyły wychodzeniu z kręgu wykluczonych i z samotności, po prostu aktywizowaniu. To już dzisiaj się dzieje – przy Domu Kultury funkcjonuje świetlica dla seniorów. I rozwiązanie to naprawdę się sprawdza: zbliża ludzi do siebie i uczy pomagać słabszym. Marzy mi się, aby w mieście powstały przynajmniej trzy takie świetlice. Oczywiście mocno liczę tutaj na wsparcie pana burmistrza i na wolontariat. Mamy też inne pomysły, aby wykorzystać potencjał seniorów, np. instytucja „babci na

telefon”. To alternatywa dla opiekunki na telefon w sytuacji, kiedy rodzice potrzebują opieki dla dzieci, bo muszą wyjechać, czy chcą pójść do kina lub teatru. Chcę przedyskutować ten pomysł z organizacjami senioralnymi, przekonać je do takiej aktywności.

Mówi się ostatnio o powołaniu Gminnej Rady Seniorów, skupiającej przedstawicieli wszystkich organizacji senioralnych w mieście i koordynującej ich działania. Czy Pańskim zdaniem organizacje te potrzebują dwóch zwierzchności: Rady i Ośrodka?

Rada Seniorów, mam nadzieję, będzie organem niezależnym, opiniotwórczym. Organem, który będzie dbał o interes seniorów, integrował środowiska, inicjował nowe działania. Organem, który skutecznie wykorzysta mądrość i doświadczenie swoich członków. Rolę OPS widzę jako głos doradczy, pomoc organizacyjną przy różnych projektach i przy wykorzystywaniu wspólnych doświadczeń. Widzę tu wspólnotę działania, a nie rywalizację.

Powołanie takiej rady ma sens?

Oczywiście! Jeśli powstanie z inicjatywy i potrzeb samych seniorów, a nie zostanie narzucona odgórnie. Społeczeństwo jest coraz starsze, a przyrost naturalny jest ciągle niski. W Goleniowie 60 procent populacji to ludzie starsi i starzejący się. Niezbędne jest więc wdrażanie projektów aktywizujących. Bardzo mnie cieszy prężnie działający Uniwersytet Trzeciego Wieku i inne formacje senioralne, ale to ciągle zbyt mało. Duża część seniorów to ludzie nigdzie nie zrzeszeni. I to głównie ten obszar wymaga naszego zaangażowania. Nie można pozwolić, by schyłek życia seniorzy spędzali, patrząc na świat przez szybę w oknie, czy na waśniach i kłótniach sąsiedzkich, bo takie przypadki też są nam znane.

Może jednak to zadanie dla fundacji czy organizacji pozarządowych? Nie obawia się Pan, że klasyczny podopieczny OPS-u, straci na tej zmianie po przyjęciu dodatkowych obowiązków przez Ośrodek?

Jestem pewien, że nie. Wszystko jest kwestią zaangażowania i dobrej organizacji. A o to jestem spokojny. Pracownicy OPS to świetni fachowcy.

Rozmawiała: **Danuta Wróbel**

Regionalna Rada Seniorów

11 września, podczas Forum UTW woj. zachodniopomorskiego, została powołana przez Marszałka Województwa Zachodniopomorskiego Regionalna Rada Seniorów.



W skład 20-osobowego gremium weszło 5 liderów UTW, w tym z Goleniowa, co traktuję jak zaszczyt nie tylko dla mnie, ale dla całego naszego UTW. Oczekuję, że będzie to gremium apolityczne, reprezentujące interesy osób starszych, współpracujące z władzami wojewódzkimi i samorządem terytorialnym w tworzeniu i monitorowaniu polityki senioralnej.

Zależy mi szczególnie na przeciwdziałaniu wszelkim przejawom dyskryminacji ze względu na wiek, budowie partnerskich relacji środowisk senioralnych z władzami samorządowymi,

rzecznictwie interesów osób starszych wobec władz lokalnych, inicjowaniu społecznych rozwiązań na rzecz poprawy sytuacji materialnej i życiowej seniorów, a także na promowaniu aktywności obywatelskiej oraz solidarności międzypokoleniowej.

Grupa ludzi w wieku senioralnym systematycznie się powiększa, należy zatem zadbać o ich interesy i pozycję w życiu społeczności lokalnej, czemu bezwzględnie służyć winny wszelkie powstające ciała reprezentujące tę wyjątkową grupę społeczną.

Zofia Michalewicz



Sylwestrowa rozrywka w najlepszym wydaniu
- soliści i tancerze operetkowej sceny muzycznej wystąpią na deskach sali koncertowej Goleniowskiego Domu Kultury.
Cena biletu - 50 zł.

Serdecznie zapraszamy 31 grudnia 2015 o godz. 22:00

Goleniowskie Senioralia

To była impreza! Co prawda minęło już trochę czasu od 6 czerwca, kiedy się odbyła, ale że była wyjątkowa i „graliśmy” w niej główną rolę, warto ją przypomnieć. Festiwal „Senioralia”, o którym mowa, a na który zjechały starsze osoby z wielu miejscowości naszego województwa, sprawił, że na kilkanaście godzin Goleniów stał się zachodnio-pomorską stolicą seniorów.

Organizacji z rozmachem przygotowanej imprezy podjęło się sześć stowarzyszeń działających w środowisku goleniowskich seniorów: Polski Związek Emerytów, Rencistów i Inwalidów, Uniwersytet Trzeciego Wieku, Stowarzyszenie Relaks, Stowarzyszenie Rytm, Stowarzyszenie Barnim oraz Stowarzyszenie Emerytów i Rencistów Policyjnych, a także Goleniowski Dom Kultury i Teatr Brama. Poza goleniowianami, udział w „Senioraliach” wzięli przedstawiciele starszych pokoleń ze Szczecina, Polic, Gryfina, Stargardu Szczecińskiego, Der-czewa, Myśliborza, Kamienia Pomorskiego, Golczewa, Nowogardu, Przybier-nowa, Stepnicy, Maszewa i Klinisk; łącznie ponad 1000 osób.

Rozpoczęto barwnym rozśpiewanym korowodem, który młodzieżowa orkiestra dęta „Wood & Brass Band” poprowadziła ulicami miasta od Urzędu Gminy do amfiteatru, gdzie główna część festiwalu się odbywała. Oficjalnego otwarcia imprezy dokonali posłanka Magdalena Kochan, która skonstatowała, że to w czym uczestniczy bardziej przypomina studenckie juwenalia niż imprezę seniorów, burmistrz Robert Krupowicz, który przekazał seniorom symboliczny klucz do miasta, oraz dr Beata Bugajska, pracownik naukowy Uniwersytetu Szczecińskiego, z ramienia którego współpracuje z Uniwersytetami Trzeciego Wieku.

Oficjalna część trwała ledwie kilka minut, a potem zaczęła się wspólna zabawa. W ośmiogodzinym koncercie zaprezentowały się zespoły śpiewacze, chóry, grupy taneczne, kapele, zespoły folkowe i kabarety. Przedstawiał je publiczności i całość części artystycznej „ogarniał” Piotr Ochota, któremu pomagał aktor Teatru Brama Piotr Śnieguła. Równolegle na scenie Teatru Brama wystawione zostały cztery spektakle w wykonaniu senioralnych teatrów ze Szczecina, Stargardu,



Robert Krupowicz burmistrz Gminy Goleniów

Po raz kolejny słowa ogromnego uznania i szacunku kieruję do środowiska goleniowskich seniorów. To naprawdę jest niezwykle i nieczęsto spotykane, żeby osoby w starszym wieku wykazały się taką kreatywnością, siłą i konsekwencją, co doprowadziło do zorganizowania imprezy o takiej skali, jak Festiwal „Senioralia”.

Goleniów jest pod tym względem wyjątkowy. A mam porównanie, bo rozmawiałem z szefami sąsiednich gmin, których przekonywałem do zorganizowania transportu do Goleniowa. Z tych rozmów wynikało, iż to wcale nie jest oczy-

wiste, że seniorzy z tej czy innej gminy będą w stanie zorganizować się na tyle, by do nas przyjechać. Nie we wszystkich gminach środowisko seniorów działa z takim impetem, z taką chęcią i z takimi efektami, jak u nas. Tym większe jest moje uznanie.

A co do „Senioraliów” - jestem pełen jak najlepszych wspomnień z tego wydarzenia. Gratuluję! To może być kolejny wyróżnik Goleniowa i uważam, że ta impreza powinna się odbywać co roku. Już trzeba rozmawiać o Komitecie organizacyjnym, który by się tego zadania podjął, i o finansowaniu tego przedsięwzięcia. Deklaruję pomoc ze strony gminy, ale inicjatywa powinna wyjść ze środowiska seniorów.



Gryfina, Goleniowa i Stepnicy. Między innymi OKNA naszego teatru „Indeks”, z aplauzem przyjętego przez publiczność.

Ponadto na parkingu obok amfiteatru rozstawiły się stoiska firm z ofertą dla seniorów, a goleniowskie organizacje prowadziły kiermasze, promując przy okazji swoją działalność.

Było czego posłuchać, na co popatrzeć, co zjeść i wypić. Pogoda dopisała, więc nikomu się do domu nie spieszyło. Sama impreza, starannie przemyślana i przy ogromnym zaangażowaniu seniorów sprawnie przeprowadzona, była bardzo udana. Wszystko wskazuje na to, że na stałe wpisze się w goleniowski kalendarz imprez kulturalnych.

Więcej na ten temat w wydaniu specjalnym „Srebrnego Głosu”.

Maria Palica

Konkurs literacki

Wydział Humanistyczny Uniwersytetu Szczecińskiego ogłosił w tym roku konkurs pod tytułem „Ocalić od zapomnienia”.



W konkursie tym, z naszego UTW, udział wzięły dwie osoby - kolega Regimont Kindur i niżej podpisany.

Do konkursu zgłoszono łącznie czterdzieści prac, jury nagrodziło jedenaście. Wśród laureatów byliśmy i my - Regimont otrzymał trzecią nagrodę, a ja jedno z głównych wyróżnień.

Moja praca zawiera 20 stron wspomnień z wczesnego dzieciństwa. Jest tam dużo ciekawych zjawisk kulturowych, ekonomicznych i społecznych, które odeszły do historii i w realu już ich nie ma. Szkoda, że naszych prac nie możemy zaprezentować na łamach „Srebrnego Głosu” w całości, ale ich fragmenty będą publikowane w kolejnych wydaniach „SG”.

Tadeusz Tomaczak

Wakacyjne włóczęgi „Włóczykijów”

Mimo wakacji, uniwersyteckie koło nordic walking pracowało na pełnych obrotach. Dwa razy w tygodniu marsz z kijkami po okolicy, raz w miesiącu – całodzienny wypad na nieco dalsze trasy.



Trzy dalsze wyprawy „Włóczykijów” to:

10 lipca – autokarem do Gryfic, stamtąd kolejką wąskotorową do Pogorzeli i spacer plażą do Trzęsacza. Było chłodno, ale „kijkarzom” to nie przeszkadzało.

31 sierpnia – wyjazd do Mielna, tam zwiedzanie Sanktuarium Matki Bożej Trzykroć Przedziwnej na Górze Chełmskiej, podziwianie rozległej panoramy z wieży widokowej, rejs stateczkiem po

Jeziorze Jamno i oczywiście marsz brzegiem morza.

3 października – udział w II uniwersyteckim Marszu seniora, zorganizowanym w Szczecinie na inaugurację roku akademickiego 2015/2016.

Jak było, można zobaczyć na zdjęciach na stronie www.uniwersytet.goleniow.pl, a w planie kolejne wyprawy. Lider grupy Janusz Baszkiewicz zaprasza wszystkich chętnych.

MP

Jesienne refleksje

Tak się zdarzyło tej jesieni, że jednego słonecznego popołudnia patrzę przez okno na piękne żółte liście orzechów włoskich, a o poranku następnego dnia widzę już tylko gołe gałęzie moich orzechów i pod nimi opadłe zmarznięte brunatne liście. I natchodzą mnie smutne myśli związane z ulotnością chwili, z szybkim przemijaniem życia, nieuchronną starością.

Bo jesień ma wiele odniesień: od pogody i pięknej jesiennej przyrody poczynając, na jesieni życia człowieka kończąc. Taki porządek rzeczy jest, że po wiosnie i lecie następuje jesień, a po młodości przychodzi starość. Jak pisze Antoni Kepiński: „*Starość - to jesień życia: powinien to być okres owocowania, ale człowiek rzadko ma uczucie, że jego życie było owocne*”.

Jesień jest też bardzo kapryśną porą roku. Jednego dnia daje nam przyjemne ciepło, pięknie kwitnące chryzantemy i wrzosa, szum pod stopami mieniących się różnymi kolorami liści, czerwoną jarzębinę, zbiory dojrzałych owoców, wykopki i pieczone na ognisku ziemniaki, spacer z wnukami po kasztany i żołędzie,

wyprawy na grzyby. Kojarzy nam się z zapobiegliwością i gromadzeniem zapasów przez ludzi i zwierzęta na zimę.

Kolejne dni - przychodzi deszcz i wiatr, szaruga i przenikliwy chłód, że chce się tylko leżeć pod ciepłym kocem i nawet pies nie chce wyjść na spacer. Myślimy o porządkowaniu grobów naszych bliskich zmarłych, natchodzą nas smutne myśli o szarości życia i przemijaniu. Ale też pewnego dnia, gdy wnuczek zapyta: - babcia, a co mi św. Mikołaj przyniesie pod choinkę? - wstępuje w nas życie, budzi się chęć do działania, planowanie co przygotować nowego na wigilię, czym zaskoczyć najbliższych na święta?

Są też takie dni, gdy wieczorem wraz z mężem, siedząc przy ciepłym kominku i po troszeczkę próbując nalewki z aronii, pigwy czy porzeczki, natchodzą mnie inne myśli: że trzeba się cieszyć każdą chwilą, chłonąć każdy dzień życia, zrobić coś dobrego dla siebie i najbliższych, bo następnego dnia już może dla mnie nie być...

A na wiosnę znów gałęzie moich orzechów nabrzmieją pąkami, pokryją się zielonymi liśćmi - tylko czy zaczną owocować?

K.Kunert

Ps. A co by sobie te jesienne nastroje osłodzić, proponuję ciasto ze... szpinakiem. Pyszne!

Ciasto ze szpinakiem (pochodzi z Turcji)

Składniki:

350 - 400 g szpinaku (mrożony albo świeży)
3 duże jajka
3/4 - 1 szklanka drobnego cukru do wypieków
1 szklanka oleju słonecznikowego lub rzepakowego
2 szklanki mąki pszennej
3 łyżeczki proszku do pieczenia
2 łyżki soku z cytryny
skórka otarta z 1 cytryny

Ciasto: Mrożony szpinak rozmrozić na sitku, po czym odcisnąć z nadmiaru wody. Warto też zmiksować blenderem, by ciasto miało bardziej jednolity kolor.

Świeży szpinak (bez łodyżek) umieścić w malakserze lub rozdrobnić blenderem. Powinna powstać gęsta papka drobno posiekanych liści.

Wszystkie składniki powinny być w temperaturze pokojowej. Mąkę przesiać z proszkiem do pieczenia, odłożyć. Całe jajka z cukrem ubijać na najwyższych obrotach miksera do momentu uzyskania jasnej, puszystej masy. Do ubitej piany strużką wlewać olej, nie zaprzestając miksowania. Dodać szpinak, sok i skórę z cytryny, zmiksować. Do masy szpinakowej dodać mąkę z proszkiem do pieczenia i wymieszać szpatułką do połączenia. Ciasto przelać do tortownicy o średnicy 23 cm wyłożonej uprzednio papierem do pieczenia. Piec w temperaturze 180° C przez około 40 minut lub dłużej, do tzw. suchego patyczka. Wyjąć, wystudzić.

Ciasto urosnie z górką, którą należy odciąć i pokruszyć, a okruszki zachować do dekoracji. Pozostałe ciasto przekroić na 2 blaty.



Masa śmietankowa:

250 ml śmietany kremówki 36%
125 g serka mascarpone
1,5 łyżki cukru pudru
1 łyżeczka ekstraktu z wanilii lub cytryny lub soku z cytryny

Wszystkie schłodzone składniki zmiksować do otrzymania gęstego kremu śmietankowego.

Dodatkowo:

świeże truskawki, maliny lub ziarna granatu do dekoracji

Wykonanie

Pierwszy blat ciasta położyć na paterze. Posmarować kremem śmietankowym. Przykryć drugim blatem ciasta i posypać okruszkami. Udekorować truskawkami, malinami lub ziarnami granatu. Smacznego.

Krystyna K.

Migracje narodów

Więcej wiedzy, mniej paniki

Wędrowki ludów istniały od zarania ludzkości. Już w pierwszych wiekach naszej ery miały miejsca migracje całych narodów: Słowian, Germanów, Franków i innych, nazywanych przez Greków i Rzymian barbarzyńcami. Kontynent amerykański i Australia to społeczeństwa powstałe z emigrantów. Dobrze sobie radzą.

Z Polski na przestrzeni ostatnich dwóch wieków wyjechało ponad 20 milionów Polaków. W okresie zaborów i powstań była to głównie emigracja polityczna. Cały wiek dwudziesty i dwudziesty pierwszy, to emigracja przeważnie ekonomiczna. Tylko w ostatnim dwudziestolecu wyemigrowało 2,3 miliona młodych i wykształconych Polaków. Większość nie zapomina o swoich korzeniach. Znam Polkę pracującą w Szwecji, która wybudowała dom w Rurzy. Znam Polkę pracującą w Londynie, która kupiła mieszkanie w Poznaniu. Polacy pracujący za granicą, przekazują do kraju około 5 miliardów euro rocznie. Polacy na emigracji utrzymują z krajem bardzo ścisły kontakt emocjonalny, kulturowy oraz emocjonalny i inicjują u nas pozytywne zmiany.

Z Polski ludzie nie tylko emigrują. Do Polski również dużo ludzi imigruje. To nie jest nowe zjawisko. Polska była krajem wielonarodowym, o dużej tolerancji wyznaniowej i do nas przyjeżdżali innowiercy prześladowani w innych krajach. W ostatnim czasie przyjeżdżają Ukraińcy, Białorusini, Czełceńcy.

Aktualnie w Polsce jest oficjalnie około 194 tys. imigrantów, przeważnie zza naszej wschodniej granicy. Ciekawostką jest istnienie 21 tys. imigrantów z Niemiec. W Goleniowie mamy obecnie około 200 imigrantów, którzy z nami się zasymilowali i praktycznie są niewidoczni. Imigracja do Polski jest zjawiskiem pozytywnym tak z gospodarczego, jak i demograficznego punktu widzenia.

Obecnie na Bliskim Wschodzie jest wojna wszystkich ze wszystkimi. Ludzie stamtąd uciekają przed śmiercią i represjami różnego rodzaju. Od początku roku do Europy przybyło 710 tysięcy uchodźców i zjawisko to się nasila. Większość z nich wybiera Niemcy i kraje skandynawskie. Są tam z tego powodu przejściowe problemy polityczne i ekonomiczne. W dłuższej perspektywie kraje te mogą jednak skorzystać na tym gospodarczo i ekonomicznie.

Polska imigrantów ekonomicznych spoza Unii może, ale nie musi przyjmować. Uchodźców, zgodnie z obowiązującym

chrześcijaństwem, wśród nich mogą być terroryści, na ich utrzymanie trzeba wydawać pieniądze, których nie mamy za dużo. Polsce jednak nie grozi zalew współczesnymi imigrantami. Polska będzie tylko krajem tranzytowym do krajów bogatszych.

Bombardowania zbrodniczego państwa islamskiego przez Amerykę i koalicjantów nie spowoduje jego upadku. Siły lądowe mogą być zwalczone tylko siłami lądowymi, a do wysłania wojsk lądowych nikt się nie pali. Ewentualne pokonanie militarne, to tylko połowa sukcesu. Do zaprowadzenia trwałego



jęcym prawem międzynarodowym, przyjmować musimy.

W Afganistanie, Iraku, Libii, Egipcie i Syrii trwają wojny domowe, zmuszające miliony ludzi do ucieczki, od czasu kiedy obalono tam dyktatury, z inspiracji i przy pomocy państw zachodnich, z USA na czele. Myśmy też tam byli. Może było tam źle. Może były prześladowania mniejszości religijnych lub etnicznych. Był jednak pokój. Nie było wojen wewnętrznych. Nie było tragedii całych narodów. Za zaistniałą sytuację odpowiada również „Zachód”, z nami włącznie.

Dlaczego my, Polacy i nie tylko, tak bardzo boimy się imigrantów z Azji, Bliskiego Wschodu i Afryki? Moim zdaniem nieufni jesteśmy dlatego, że: jest ich dużo, są obcy kulturowo, nie są

pokoju trzeba jeszcze stworzyć sprawne państwo. Demokracji tam się nie stworzy. Pozostają dyktatury, na które „Zachód” nie wyraża zgody ze względów „poprawności politycznej”.

Rosjanie poszli swoją drogą. Pomagają byłemu dyktatorowi Syrii w odzyskaniu władzy i zaprowadzeniu „porządku” na jego warunkach. Ich działanie może jednak przynieść jeszcze większy chaos i to na znacznie większym terytorium. Syria, w niektórych aspektach, zaczyna przypominać Hiszpanię przed wybuchem drugiej wojny światowej.

Nie dzieje się dobrze na tym świecie – proszę Państwa. Na Marsa nie wyemigrujemy. Zastanawiamy się więc – jak to zmienić na lepsze.

Tadeusz Tomczak

WIESZ, CO JESZ I PIJESZ

KALAFIOR



Kalafior jest bogatym źródłem witaminy C i zawiera związki siarki, które chronią przed różnymi rodzajami nowotworów, zwłaszcza raka okrężnicy.

100 gram surowego kalafiora ma więcej witaminy C niż zalecana dzienna dawka. Kalafior jest sycący, nie tuczy, zawiera błonnik, a dodanie czosnku czy kminu ułatwia jego trawienie.

Salatka z kalafiora

1 puszka ananasa
3 ząbki czosnku
3 – 4 łyżki majonezu
1 kalafior (średni)

Surowe różyczki kalafiora z łodyżkami zetrzeć na tarce do warzyw (plasterki). Dodać pokrojone w kostkę ananasy (bez soku), rozgnieciony czosnek, majonez i wszystko wymieszać.

Życzę smacznego!

Wanda

Fraszki i aforyzmy

*Tylko kobiety i lekarze wiedzą,
jak bardzo potrzebne i dobroczynne jest kłamstwo.*

A.France

Co wiedzą trzy kobiety – wiedzą wszyscy.

F. Sagan

Dziewczyna to piec, w którym powoli piecze się baba.

M. Samozwaniec

*Kobieta jest złem, z którym żyć nie można.
A bez którego żyć także nie można.*

G. Zapolska

*Dopiero przed świtem
uciekłem jej dłoniom.*

*Tak się przeciągnęło
pożegnanie z Bronią.*

M.Hemar

Ledwie muśnięta

Już ma... bliźnięta

T. Fangrat

Usmiechnij się!

Mąż zamawia tor urodzinowy dla żony

- Ile świeczek wstawić?

- Trzydzieści, jak zwykle...

Co to szmer w twojej szafie? – pyta on.

To moje ubrania wychodzą z mody – odpowiada ona.

Wybrała Ika

Domowe sposoby na dobre zdrowie

W rubryce tej podpowiadamy, jak sobie radzić domowymi sposobami z dolegliwościami, które nas dotykają.

Przemęczone oczy

Mówi się, że oczy to okna duszy. Ale jeśli oczy są przemęczone, cierpi nie tylko dusza, ale także nasze ciało – odczuwamy pieczenie, ból głowy i gorzej widzimy. Takie dolegliwości dotyczą nas dość często, ponieważ wiele godzin spędzamy przed ekranem telewizora lub komputera.

Co zrobić?

- ◆ Przede wszystkim daj oczom odpocząć – co 20 minut zrób chwilę przerwy. Przez 30 sekund skup wzrok na oddalonym obiekcie lub pejzażu za oknem. Co kilka sekund staraj się pomrużyć, co nawilży oczy i rozluźni mięśnie.
- ◆ Zamknięcie oczu na kilka sekund przynosi szybką ulgę.
- ◆ Inna metoda na rozluźnienie mięśni oczu – energicznie zatrzyj ręce, aż się rozgrzeją, potem przyłóż nasady dłoni do zamkniętych powiek i przytrzymaj kilka sekund.
- ◆ Zmoczyć kawałek gazy w chłodnej wodzie i przyłóż na 5 minut.
- ◆ Na zamknięte oczy przyłóż plasterki ogórka i poleż 2 – 3 minuty.
- ◆ Jeśli oczy są zmęczone w wyniku suchości, zastosuj tzw. sztuczne łzy (dostępne w aptekach bez recepty).
- ◆ Pracując przy komputerze – ustaw wyższy kontrast monitora. Dostosuj wysokość krzesła, ustaw ekran na odległość przynajmniej 50 cm od oczu. Regularnie czyść monitor z kurzu.
- ◆ Kiedy świeci ostre słońce – noś okulary przeciwsłoneczne. Ciągłe mrużenie oczu bardzo szybko je męczy.
- ◆ Najlepsze są okulary ze szkłami żółtymi, bursztynowymi, pomarańczowymi lub brązowymi.
- ◆ Kiedy czytasz, zadbaj o odpowiednie oświetlenie. Najlepsze są lampy na długim regulowanym ramieniu, aby światło padało na czytany stronę. Najlepsze do czytania jest światło naturalne lub żarowe (z tradycyjnej żarówki), a także energooszczędne świetlówki kompaktowe.
- ◆ Osoby po czterdziestce miewają kłopoty ze skupieniem wzroku na bliskich obiektach – np. nawleczenie igły czy odczytanie drobnego druku. Z wiekiem problem się pogłębia. Chodzi tu zazwyczaj o tzw. starcowzroczność (z wiekiem większość z nas staje się dalekowidzami). Jeśli poza tym widzimy wyraźnie i możemy skupić wzrok na oddalonych obiektach – może wystarczą okulary do czytania.
- ◆ Jeśli jednak jesteś wrażliwy na światło, widzisz podwójnie, miewasz nagłe zawroty głowy, które nie ustępują po chwilowym odpoczynku – w takim przypadku jak najszybciej skontaktuj się z okulistą.

T.H.

Nowy rok akademicki studenci UTW rozpoczęli poznaniem wielkiej aglomeracji europejskiej, jaką jest Londyn - stolica Wielkiej Brytanii i największe miasto w Unii Europejskiej.

Londyńska przygoda



Nie sposób jest opisać w krótkim artykule naszych wrażeń, gdyż miasto ma ogromne bogactwo obiektów architektonicznych, moc zabytków, ogromnych powierzchni parków i skwerów. W Londynie jest najbardziej rozbudowana sieć metra, którym codziennie się przemieszczaliśmy, by to miasto w części zwiedzić. Sieć ta liczy sobie ok. 400 km i ma 270 stacji

Londyn jest też miastem posiadającym cztery obiekty wpisane na Listę Światowego Dziedzictwa UNESCO, mianowicie: The Tower of London, obserwatorium w Greenwich, Królewskie Ogrody Bota-

niczne i obszar obejmujący Pałac Westminster, Westminster Abbey i kościół św. Małgorzaty.

W krótkim czasie, bo od 8 do 13 października z 70-osobową grupą dużo zwiedzaliśmy. Z naszego hotelu metrem codziennie dojeżdżaliśmy do wielu zabytkowych miejsc. Były to m.in.: Buckingham Palace, The Tower, katedra św. Pawła, Big Ben, Opactwo Westminster Abbey, Hyde Park, Kensington Garden, British Museum, Oxford Street. Piękno miasta i jego wielkość budzi podziw.

Zachęcam i polecam do poznania tego miasta w Europie.

K. Sz.

Cudze chwalicie swego nie znacie, sami nie wiecie, co posiadacie"

Polski Rzym

Wyprawy turystyczne naszych studentów nie mają kresu, a ta odbyła się w dniach 18 – 23 sierpnia na przepiękną Ziemię Sandomierską.

To była trasa urzekająca pięknem przyrody, zabytków, wspaniałych ulic, kościołów i bogatą wiedzą historyczną przekazaną nam przez panią Grażynę – naszą przewodniczkę. Zamieszkaliśmy w hotelu pod Kielcami w miejscowości Cedzyna, położonym w pobliżu lasu. Warunki dobre, posiłki bardzo smaczne, więc humory także wspaniałe.

Kielce, Sandomierz, Łódź, to naprawdę dzisiaj piękne miasta. Ulica Piotrkowska w Łodzi, ul. H. Sienkiewicza w Kielcach, to piękne spacerowe deptaki. Zauroczył nas Sandomierz, nazywany małym Rzymem. Powodem tego porównania jest fakt, iż niczym rzymskie katakumby, pod miastem ciągną się podziemne labirynty – dawne piwnice kupieckie i legendarne lochy. A i zabytków wysokiej klasy tu nie brakuje.

Zachęcam do zwiedzenia tej części Polski.

K. Sz.



Wizytą w Parlamencie Europejskim

Na zaproszenie biura europoła prof. Dariusza Rosatiego, w dniach 21 – 23 września z wizytą w Brukseli przebywała 50-osobowa grupa słuchaczy UTW z Województwa Zachodniopomorskiego.



W grupie tej byli nasi koledzy: Regimont Kindur, Janusz Wentruba, Józef Bednarz, Jan Rutkowski i Janusz Baszkiewicz.

Trzydniowy program obejmował zwiedzanie Brukseli i Brugii (z uwagi na liczne kanały zwanej flamandzką Wenecją), spotkanie z Dariuszem Rosatim oraz wizytę w Parlamencie Europejskim. „Bogactwo architektury jest nie do opi-

sania. Widzieliśmy Pałac Narodów, przytłaczający swoim ogromem i nowoczesną architekturą, katedrę św. Michała i św. Guduli, Pałac Sprawiedliwości z połączoną kopułą widoczną z wielu punktów miasta oraz Atomium, zbudowany na Expo 1958 ponad 100-metrowej wysokości model kryształu żelaza” - relacjonuje R. Kindur.

Poza zwiedzaniem, słuchacze UTW dwukrotnie spotkali się z prof. Dariuszem Rosatim, który specjalnie dla nich wygłosił wykład nt. struktur i funkcjonowania Parlamentu Europejskiego oraz polityki europejskiej.

Na podstawie inf. R. Kindura
- **MariaPalica**

Po górach, dolinach...

W dniach od 13 do 17 lipca br. blisko 50-osobowa grupa słuchaczy UTW wypoczywała – oczywiście aktywnie – w Zakopanem.

O to, by atrakcji nie brakowało zadbał nasz kolega Andrzej Przeździecki. No i nie brakowało, samo Zakopane jest przecież bardzo interesującym miejscem – z ciekawą górską architekturą, ze wspaniałym cmentarzem na Pękowym Brzyzku i z sanktuarium na Krzeptówkach. A poza tym góry z wznoszącym się nad miastem Giewontem i malownicze doliny. Najbardziej zaawansowani turyści słuchacze pokonali szlak z Doliny Białego do Doliny Strążyskiej przez Sarnią Skalę, weszli na Nosala i przeszli pasmem Gubałówki. Będzie co wspominać.

MP

