

Gminna rada
Seniorów
powołana

3

UTW
jako recepta

4

Źródła
terroryzmu



8



Srebrnygłos

Dwumiesięcznik Stowarzyszenia
Uniwersytetu Trzeciego Wieku w Goleniowie



Numer 2 / 2016 (14)



Wojewódzki Przegląd Teatrów i Kabaretów UTW

strony 6, 7 i 12

SONDA

Pytanie aktualnej sondy brzmiało: Co wiecie o zespole „Mazowsze”? Odpowiedzi udzieliło 9 pań i 4 panów, oczywiście studentów naszego UTW. Wszyscy zgodnie:

- kojarzyli zespół z osobą Miry Ziemnińskiej-Sygietyńskiej,
- zauważali, że z „Mazowsza” wywodzi się osobowość polskiej piosenki - Irena Santor,
- twierdzili, że „Mazowsze” jest w wieku słuchaczy UTW (60+).

Ponadto:

- * Tadeusz zlokalizował siedzibę zespołu, podając podwarszawski Karolin,
- * Ania z całą mocą podkreślała rolę zespołu jako autentycznego ambasadora polskiej kultury ludowej; przez lata był to najbardziej na świecie znany zespół,
- * Zosia i Ania wskazywały na udział „Mazowsza” w filmie „Żona dla Australijczyka” (1963 r.),
- * Alina przypominała o występie zespołu w filmie „Pan Tadeusz” w scenie poloneza,
- * Wanda dodała aktorkę Lidię Korsakównę, która karierę rozpoczynała w „Mazowszu”,
- * Jerzy zwrócił uwagę na wspaniałe solowe występy (przez kilkadziesiąt lat) tenora Stanisława Jopka, ojca znanej piosenkarki Anny Marii Jopek.

Pytała IKA

Mazowsze nas zachwyciło

Sondę na temat „Mazowsza” przeprowadziliśmy nie przypadkiem, 14 kwietnia byliśmy na galowym jubileuszowym koncercie tego zespołu. Oglądaliśmy „Mazowsze” w ogromnej sali widowiskowo-sportowej „Arena” w Szczecinie. Wspaniałe widowisko prowadził dyrektor i dyrygent Jacek Boniecki. Cudowne stroje, feeria barw i światła, precyzyjny ruch sceniczny, doskonale muzyka, śpiew i taniec – tak najkrócej i najprecyzyjniej można ów pokaz ocenić. W programie nie zabrakło elementów patriotycznych i nawiązania do 1050 rocznicy chrztu Polski.

Lata świetności zespołu jeszcze nie minęły! Dodać należy, że był to 33. występ Mazowsza w Szczecinie. Zespół przez 65 lat swojego istnienia odwiedził 170 miast w Polsce, wykonał ok. 7 tys. koncertów, odbył 213 podróży zagranicznych, odwiedzając 50 krajów świata.

Irena Kwietniak

MOI DRODZY!

Ciągle mówimy o starości i wiemy, że jest ona nieunikniona. Nie musi jednak oznaczać bierności, choroby i samotności. Może być to czas aktywnej realizacji własnych pasji i marzeń w ramach samorealizacji i aktywności społecznej. Dużą rolę w tym zakresie odgrywają organizacje społeczne, oferujące osobom starszym wiele form aktywności. Przykładem może być Uniwersytet Trzeciego Wieku, który daje szerokie możliwości aktywnego spędzania czasu i dużej integracji w środowisku.

Granice starości są umowne, jest to kwestia indywidualna. Powszechnie jednak przyjmuje się, że osoba starsza to osoba powyżej 60 roku życia, raczej już nieaktywna zawodowo, pobierająca emeryturę. W naszym Uniwersytecie to 181 osób. Dalsze lata zatem warto spędzić aktywnie, szukając satysfakcjonującego zajęcia, ciekawych znajomości, kontaktów towarzyskich, uczestniczyć w podróżach, spektaklach teatralnych i wielu proponowanych formach samorealizacji.

Wraz z wiekiem spada sprawność organizmu i zwiększa się ryzyko choroby, czy nawet niepełnosprawności. To z pewnością jedna z najważniejszych przyczyn mniejszej aktywności społecznej a i zawodowej. Jest w tym jednak wzajemna korelacja. Bierność w życiu zawodowym i społecznym oraz ograniczenie kontaktów z innymi ludźmi ewidentnie przyczyniają się do pogorszenia kondycji psychicz-



nej i fizycznej osób starszych. Praca zawodowa i społeczna jest dla seniorów sposobem na zachowanie dobrej kondycji zdrowotnej, a także buduje prestiż, określa miejsce i rolę osoby starszej w społeczeństwie. Praca społeczna to niejednokrotnie jedyny bodziec do aktywności życiowej - nadaje sens życia, motywuje do wychodzenia z domu, dbania o wygląd, kondycję fizyczną i psychiczną. Dlatego, na miarę swoich możliwości, warto ją podejmować.

Osoby starsze to ogromny potencjał do właściwego działania wielu organizacji pozarządowych, to ludzie bogaci w doświadczenia, talenty, chęci pomocy innym, o ogromnych zasobach życzliwości i tolerancji.

Zatem, moi drodzy zdolni STU-DENCI, korzystajmy z dobrodziejstw naszej organizacji, realizujmy się w kołach zainteresowań, bądźmy dla siebie życzliwi i wyrozumiali, lubmy się.

Czego Wam z całego serca życzę.

ZOSIA

WNIOSKI O WYDANIE KARTY SENIORA

do pobrania w Urzędzie Gminy,
wypełnione przyjmowane są
w sekretariacie.



„Srebrny Głos” - dwumiesięcznik Stowarzyszenia Uniwersytet Trzeciego Wieku. Redakcja: Maria Palica - redaktor naczelny, Wanda Dulisow, Teresa Homa, Irena Kwietniak, Jadwiga Kubinowska-Lis, Krystyna Kunert, Urszula Macul, Zofia Michalewicz, Jan Rutkowski, Krystyna Szymańska, Tadeusz Tomczak, Danuta Wróbel.

Obradowała Rada Programowa UTW

3 marca 2016 r. pod przewodnictwem burmistrza Roberta Krupowicza obradowała Rada Programowa UTW w Goleniowie.



W skład tego 13-osobowego gremium wchodzi między innymi posłanka na Sejm RP Magdalena Kochan, dyrektorzy: OPS - Zbigniew Łukaszewski, GDK - Aleksandra Holz, MiP Biblioteki - Anita Jurewicz, Zespołu Szkół Nr 1 - Małgorzata Wojtysiak, a także ksiądz Piotr Dzedzej i Ewa Aberbuch - inspektor ODD-

ZG, oraz pięć przedstawicieli UTW. Podstawowym zadaniem Rady Programowej jest wspieranie działań UTW w zakresie ustalania tematyki wykładów i seminariów, pozyskiwania wykładów, osobowości świata nauki, polityki, kultury oraz inicjowanie działań skierowanych do naszych seniorów.

W trakcie posiedzenia nasza prezes Zosia Michalewicz zapoznała członków Rady z bieżącą działalnością UTW, a dyrektor OPS przedstawił projekt „Polityki Senioralnej w gminie Goleniów na lata 2016-2023”, zwracając szczególną uwagę na małe projekty Goleniowskiego Funduszu Aktywizacji Seniorów. Posiedzenie Rady odbyło się w życzliwej atmosferze osób, mających wpływ na życie społeczno-kulturalne w naszej gminie oraz wspierających nasze działania. Podziękowania należą się naszemu kołu kulinarnemu za bardzo smaczne i estetyczne kanapki oraz szarlotkę przygotowane na posiedzenie Rady Programowej. **K.Kunert**

Powołano Goleniowską Radę Seniorów

Zarządzeniem Burmistrza Goleniowa z dnia 31 marca br. powołana została 16-osobowa Goleniowska Rada Seniorów.

W skład Rady weszło 14 przedstawicieli podmiotów działających na rzecz seniorów i dwóch przedstawicieli osób starszych. Są to: Józef Bednarz - Stowarzyszenie Seniorów Lotnictwa Wojskowego RP, Aleksandra Fabiańska - Koło Szczecińskiego Stowarzyszenia Pomocy Osobom z Chorobą Parkinsona, Danuta Grotkowska - Stowarzyszenie Społeczno-Kulturalne „Helenów”, Czesław Kaczmarek - KZ Emerytów i Rencistów Służby Więziennej, Kazimierz Kmiec-Związek Kombatantów RP i BWP, Wiesław Krause - Stowarzyszenie „Rytm”, Krystyna Krzysztofiak - OR PZ Emerytów Rencistów i Inwalidów, Krystyna Kunert - UTW, Kazimierz Maj - Klub Barnim, Anna Mucha - Stowarzyszenie Seniorów „Relaks”, Lech Nowakowski - Stowarzyszenie Odnowy Wsi „Grodnica” w Kliniskach, Halina Szymańska - filia Chrześcijańskiej Służby Charytatywnej, Krystyna Woźniak - Stowarzyszenie Odnowy Wsi „Zapiecek” w Danowie, Danuta Wróbel - Stowarzyszenie Kobiet z Problemami Onkologicznymi (jest członkiem UTW).

Ponadto w skład Goleniowskiej Rady Seniorów powołano dwóch przedstawicieli osób starszych, reprezentowanych przez Leszka Siejkę i Tadeusza Tomezaka (jest członkiem UTW).

Pierwsze posiedzenie GRS wyznaczono na 21 kwietnia 2016 r. na godz. 11.00.

K.Kunert

Posprzątali las

Blisko 40 słuchaczy uniwersyteckiego koła nordic walking, podczas jednego ze swoich kwietniowych spotkań, sprzątało podgoleniowski las.



Wyposażeni w worki i gumowe rękawiczki ruszyli na popularną wśród goleniowian leśną trasę, by pozbiierać śmieci, które przez zimę zostawili niefrasobliwi spacerowicze. A było co zbierać - butelki i puszki po różnego rodzaju napojach, torby plastikowe i papierowe, szmaty, elementy jakichś urządzeń. Zebrało się tego kilkadziesiąt worków, które jeszcze tego samego dnia trafiły tam, gdzie ich miejsce, czyli na wysypisko. **mp**

„... Pracując w psychiatrii paradoksalnie staję się coraz bardziej lewicowy...”
- wywiad z Tomaszem Matławskim.

UTW jako recepta



Srebrny Głos: Czy na początek mógłby Pan czytelnikom „Srebrnego Głosu” powiedzieć trochę o sobie i o tym, co zdecydowało o wyborze specjalizacji lekarskiej – może mała umieralność?

Tomasz Matławski: Wbrew pozorom - nie. Wielu chorych psychicznie jest bardzo chorych somatycznie, obciążonych przewlekłymi schorzeniami układu krążenia, chorobami metabolicznymi, zaburzeniami hormonalnymi, po urazach głowy, zapaleniach centralnego

układu nerwowego, wreszcie dotkniętych nałogami. Jeśli chodzi o moją przeszłość. Urodziłem się w Przybiernowie, jednak całe moje życie związane jest w Goleniowie, tu skończyłem szkoły, zdałem maturę. Studiowałem w Szczecinie. Inspiracją wyboru specjalizacji była lektura książek krakowskiego psychiatry Antoniego Kępińskiego i jego humanistyczne podejście do psychiatrii. W rzeczywistości obowiązuje jednak kanon psychiatrii zorientowanej głównie biologicznie, a więc farmako-

terapia, medycyna oparta na badaniach; jej guru w Polsce był profesor Bilikiewicz. Zaraz po studiach odbywałem staż w goleniowskim szpitalu, pracowałem jako lekarz ogólny w Fabryce Mebli, w zakładach Drobimex, w Zakładzie Karnym, w okolicznych wiejskich poradniach, za które był odpowiedzialny ZOZ Goleniów. Od 1991 roku odbywałem staż w oddziale psychiatrii w szpitalu na ul. Broniewskiego w Szczecinie, po niespełna 4 latach zdobyłem pierwszy i 3 lata później drugi stopień specjalizacji.

Od 1993 roku prowadzę Poradnię Zdrowia Psychicznego w Goleniowie, a od 1999 roku raz w tygodniu w Kamieniu Pomorskim.

Czy przez te lata pracy coś zmieniło się w psychiatrii?

Na świecie bardzo wiele. Ostatnie lata przyniosły odkrycie wielu nowych leków, zmieniło się podejście do pacjenta z zaburzeniami psychicznymi. Tak się złożyło, że gdy rozpocząłem pracę jako psychiatra, jeszcze bez specjalizacji, dokonywano restrukturyzacji opieki psychiatrycznej na Pomorzu Zachodnim i Wielkopolsce. Region został wsparty przez dofinansowanie z Banku Światowego na ten cel. Asystowałem ekspertom Banku Światowego w tworzeniu planu restrukturyzacji. Zjeździłem z nimi wszystkie szczeble i instytucje związane z psychiatrią, począwszy od Ministerstwa Zdrowia, Instytutu Psychiatrii i Neurologii, poprzez szpitale psychiatryczne, na spotkaniach z pacjentami chorymi psychicznie kończąc. Plan zakładał wdrożenie środowiskowego modelu psychiatrii, zamknięcie dużych szpitali psychiatrycznych, stworzenie warunków leczenia jak najbliżej miejsca zamieszkania pacjenta. Ten proces nie jest zakończony. Narodowy Program Ochrony Zdrowia Psychicznego nie jest realizowany tak jak tego oczekuje środowisko psychiatryczne.

Spółeczeństwo się starzeje, a nam seniorom chodzi o to, aby jakość naszego życia była coraz lepsza.

Proszę nam powiedzieć, czy jest jakaś recepta na to, abyśmy byli dłużej zdrowi psychicznie?

Myślę, że to co robicie w UTW jest taką receptą. Generalnie świadomość, aktywność i wszystko, co decyduje o stylu życia, jest ważniejsze niż jakość służby zdrowia.

Czy seniorzy są częstymi pacjentami Pana gabinetu?

Raczej nie. Był taki okres, kiedy była lepsza w sensie finansowym dostępność leków stosowanych w otepieniach, można je było kupić za przysłowiową złotówkę. Zmiana finansowania ich przez państwo stała się dla wielu barierą leczenia.

Czy Pana zdaniem są takie zawody, które zwiększają konieczność wizyt u psychiatry, np. nauczyciele?

Nauczyciele raczej nie. Jest to grupa zawodowa, która rzadko korzysta z moich usług, sporadycznie wykorzystują przywilej tzw. urlopu dla poratowania zdrowia, o który wnioskuje. Z perspektywy ostatnich lat transformacji zauważam, że branże, gdzie zmieniono sposób zarządzania, np. na pocztę, czy w instytucjach finansowych, gdzie wprowadzano tzw. korporacyjne metody, dla wielu pracowników ich możliwości adaptacyjne okazały się niewystarczające. Słyszę od nich, gdy szukają pomocy u mnie, jak są traktowani i jakie stawia się im wymagania, jak czują się wyzyskiwani, rozczarowani zarobkami, jak mieli inne wyobrażenia przed podjęciem pracy. Są to przeważnie młodzi ludzie.

Gdyby miał Pan zważyć, to czy więcej w Pana pracy jest porażek, czy pozytywnych efektów pracy. Czy jest coś czego Pan nie lubi, np. brak czasu poświęconego pacjentowi?

Raczej więcej pozytywnych. Chociaż zauważam zjawisko coraz częstszego traktowania mnie w sposób przedmiotowy, tylko jako usługodawcy. A relacja może i powinna być także podmiotowa, spotkaniem dwojga ludzi. W supermarkecie, gdzie kupisz, zapłacisz, nie ma dla ciebie znaczenia człowiek, który cię obsługuje. A tam także powinien. Problemem jest czas wizyty, niestety muszę często go ograniczać, by przyjąć jak najwięcej potrzebujących.

Proszę o opinię dotyczącą terapii osób z uzależnieniami, czy w tej grupie są pozytywne rezultaty, np. wyleczeni alkoholicy?

Akurat Goleniów jest pozytywnym przykładem właściwego wykorzystania środków finansowych, zgodnie z programem Gminnej Komisji Rozwiązywania Problemów Alkoholowych. Wiem, że w wielu gminach w Polsce te środki są marnotrawione. W Goleniowie GKRPA pod przewodnictwem Zbigniewa Świątka stara się je przeznaczać głównie na leczenie i to przynosi pożądane rezultaty, daje przynajmniej szansę tym, którzy szukają pomocy. Możliwość terapii jest na miejscu.

Czy zdarzają się inne uzależnienia np. hazard, narkotyki?

Sporadycznie, dotyczy to zwłaszcza ludzi

młodych. Ja w ramach umowy z NFZ obejmuję opieką dorosłych, czyli od 18 roku życia.

Czy z tytułu wykonywanej pracy miał Pan jakieś problemy w życiu prywatnym. Wiele różnych nieprawdziwych informacji również funkcjonowało w przestrzeni publicznej na Pana temat?

Jeżeli chodzi o problemy w sensie emocji, to jest to codzienność. Ale zdarzyło się raz, że gdy udzieliłem informacji żonie o mężu, gdy małżonkowie byli w separacji lub w trakcie rozwodu, naruszyłem tajemnicę lekarską. Mój pracodawca udzielił mi nagany. W przestrzeni publicznej krążyła plotka, że wyprowadzono mnie w kajdankach z mojego gabinetu. Prawda jest taka, że co 2 tygodnie w poniedziałki, od godziny 15.00 funkcjonariusze policji do mojego gabinetu przywożą na badanie sądowo-psychiatryczne osoby, wobec których prowadzone są czynności procesowe i wymagana jest moja opinia.

Jak z perspektywy czasu Pan ocenia, czy liczba pacjentów z chorobami psychicznymi się zwiększa? Czy mamy wiele przypadków schizofrenii?

Jeśli chodzi o przewlekłe choroby psychiczne, raczej nie, np. schizofrenia statystycznie dotyczy 1 procenta populacji. Ja przyjmuję kilkunastu takich pacjentów tygodniowo. Jest coraz więcej tzw. zaburzeń adaptacyjnych, związanych z jakością życia, chaosem norm, pogorszeniem relacji międzyludzkich, rozpadem związków. Kiedyś ludzie z takimi sprawami nie przychodzili do psychiatry i ich opieka w programie szkolenia stanowiła margines. W tego typu zaburzeniach bardziej potrzebne jest wsparcie psychologiczne niż farmakologiczne. Pracując w psychiatrii, paradoksalnie staję się coraz bardziej lewicowy. Spostrzegam ludzi „jak owce bez pastera”. Rozpocząłem pracę w 1993 r. kiedy w Polsce wszystko się zmieniało, kiedy następowały przemiany, upadały zakłady pracy, zlikwidowano PGR-y.

Dziękujemy za rozmowę.

Rozmawiały:

Krystyna Kunert, Irena Kwietniak

Teatralny INDEX

Dwudniowy przegląd teatrów i kabaretów Uniwersytetów Trzeciego Wieku Województwa Zachodniopomorskiego INDEX 2016 za nami. Kto przyszedł, by obejrzeć starsze osoby spełniające swoje sceniczne marzenia, nie żałował. Było ciekawie, kulturalnie i wesoło.



„My seniorów kwiat, bawimy się nie licząc lat” śpiewał w finale swojego występu jeden z zespołów. I słowa te oddają najlepiej istotę teatralno-kabaretowego festiwalu, jaki odbył się w dniach 7 i 8 kwietnia w Goleniowie. Jego organizatorami były nasz uniwersytecki teatr „Index” oraz Teatr „Brama”, przy wsparciu organizacyjnym Goleniowskiego Domu Kultury i finansowym Gminy Goleniów.

Podczas dwóch dni widzowie, których nie brakowało, obejrzeli 5 spektakli teatralnych i 4 programy kabaretowe (podajemy w kolejności pojawiania się na scenie): „Przed nami świat” - Teatr „Index” UTW Goleniów, „Lizystrata, czyli bunt kobiet” - Teatr „Atomy” UTW Starogard, „Cała wstecz, smutki precz” - Kabaret „Kampus” UTW Goleniów (debiut), „Z życia wzięte” - Kabaret „Ramol” Stow. Seniorów Rytm Goleniów, „Radio SHUS” - Teatr „Pozytywnie zakręcenie” SHUS

Szczecin, „Przez różowe okulary” - Kabaret „Pend-do-linii” UTW Kołobrzeg, „Gawęda o miłości” - Zespół Artystyczny UTW Barlinek, „Urodziny dziadka” - Teatrzyk Satyryczny „Raz-dwa-trzy” UTW Szczecin oraz „Wszystkie nasze codzienne sprawy” - Teatr „W Bramie” UTW Białogard. Z uwagi na chorobę jednego z wykonawców z programu wypadł kabaret „Starszaki” z Myśliborza.

Poziom wykonawczy był różny, ale też nie o to chodziło, by się ścigać, czy zagrać oscarowe role, ale o to, żeby spełniając swoje młodzieńcze marzenia, stanąć na scenie i bawiąc publiczność, przy okazji samemu dobrze się bawić. I to się udało, bo pasji, zaangażowania wykonawców, poczucia humoru i prześmiewczego spojrzenia na otaczającą rzeczywistość i samych siebie, nie brakowało.

„Energia, którą macie, jest powalająca. Wy się nie opieracie, macie kom-

pletnie w nosie to, jak was publiczność odbierze i robicie po prostu to, co wam sprawia frajdę, bo wiecie, że nie można się podobać wszystkim. Dziękuję wam za to, że macie ochotę to robić. Wasze bycie na scenie jest wyrazem waszej radości. To jest zaraźliwe, a ja dawno tak dobrze się nie bawiłem. I tego wam zazdroszczę” - powiedział, podsumowując imprezę Dariusz Skibiński, aktor i reżyser teatru A3 przewodniczący jury, w skład którego weszli ponadto Nastia Medvedeva i Oleg Nesterow z Teatru Brama. Na koniec dodał: „Chciałbym powiedzieć władzom tego miasta, że ten przegląd to coś, co należy pielegnować, by trwało jak najdłużej”.

Podobną opinię wyrażali goście goleniowskiego przeglądu. Oto fragmenty przesłanych na adres naszej prezes Zofii Michalewicz, e-maili:

„Wróciliśmy zadowoleni i pełni wrażeń - impreza była udana, atmosfera cudna.



Dziękujemy za mile przyjęcie nas. Myślę, że spotkamy się na niej w przyszłym roku”
- Jadwiga Wawrzonek, UTW Kołobrzeg.”

„Pięknie zorganizowana i zrealizowana impreza. Wszystko w szczegółach przemyślane. Wiele pozytywnych emocji wynieśliśmy z tego spotkania. Wspaniała atmosfera: otwartości, przyjaźni, radości bycia razem. Wielkie gratulacje dla wszystkich zaangażowanych w organizację i przeprowadzenie tej imprezy” - Anna Ogrodowicz, SUTW Szczecin

„To były piękne 2 dni! Będzie co opowiadać i naszym studentom UTW i rodzinom, i przyjaciółom. „Jestem pełna uznania dla Was. Widzieliśmy ogromne zaangażowanie i troskę, którą czuło się dookoła” - Weronika Rybińska, UTW Stargard.

„Bardzo dziękujemy za wspaniałą imprezę. Takie spotkania służą nam nie tylko do zaprezentowania się jako organizacji, ale także do nawiązania nowych znajomości oraz do kontynuowania dotychczasowych. Wielki ukłon w stronę organizatorów. Do zobaczenia następnym razem” - Maria Mitek, UTW Barlinek.

Wzięliśmy na siebie główny ciężar organizacji i przeprowadzenia imprezy i zdaliśmy ten egzamin celująco. Każda grupa spoza Goleniowa miała swego opiekuna, impreza przebiegała zgodnie z przyjętym planem (pilnował tego Piotr Ochota, który przegląd prowadził), nasze koleżanki z koła kulinarnego dbały o to, by nikt nie był głodny i nie zabrakło napojów. Wydany został specjalny folder, w którym przedstawione zostały wszystkie zespoły i krótko omówiony program, z jakim wystąpiły na scenie. Każdy uczestnik wyjeżdżał z Goleniowa z drobnym upominkiem i wzbogacony o nowe znajomości oraz nowe umiejętności nabyte podczas poprowadzonych przez profesjonalistów warsztatów.

INDEX 2016 nie był konkursem, zatem jury nie oceniało poziomu wykonawczego zespołów. Każdy z nich otrzymał wyróżnienie, bo w każdym jurorzy dopatryli się czegoś, co warto było nagrodzić. Dla przykładu podajemy wyróżnienia dla goleniowskich zespołów: Kabaret „Ramol” - za powrót do tradycji kabaretu ludowego, kabaret „Kampus” - za dystans do samych siebie i bezpretensjonalne poczucie humoru, teatr „Index” - za zespołową pracę autorską i sceniczną.

Zatem – do zobaczenia za rok!

Maria Palica



Źródła współczesnego terroryzmu

Coraz częściej dowiadujemy się o kolejnych zamachach terrorystycznych, w których giną niewinni ludzie. Ostatnim przykładem jest Bruksela; 22 marca w zamachach na lotnisku i w metrze zginęło 35 osób, ponad 300 zostało rannych.

Uważam, że warto w tej sytuacji spróbować odpowiedzieć sobie na pytanie, co jest źródłem terroryzmu. Terror stosuje słabszy militarnie w stosunku do silniejszego, którego nie może pokonać w otwartym konflikcie zbrojnym. Inspiracją terroru jest poczucie bycia drugą i gorszą kategorią ludzi.

Anglia i Francja miały swoje kolonie w Afryce i Azji. Kolonie były wykorzystywane przez metropolie. Mieszkańcy kolonii w stosunku do kolonistów czuli się podludźmi. Skrajnym przykładem tego jest segregacja rasowa w Republice Południowej Afryki. Niemcy po wojnie sprowadzili do siebie tanią siłę roboczą z Turcji. Obecnie w tych krajach jest po kilka milionów muzułmanów, którzy tworzą własne enklawy i nie integrują się ze społeczeństwem lokalnym. Regułą jest, że grupy te żyją na znacznie niższym poziomie ekonomicznym i kulturowym. Ci ludzie tam żyją, bo socjalnie mają lepiej niż w krajach rodzinnych, mają

jednak w sobie poczucie wykluczenia społecznego i ekonomicznego a jednocześnie uważają, że Europa to bezideowa zgnilizna moralna.

Odrębnym problemem jest Izrael, który utworzył na terenach arabskich własne państwo i utrzymuje je dzięki zdecydowanej przewadze militarnej oraz wsparciu politycznemu i ekonomicznemu USA. W odczuciu Palestyńczyków Izrael to żandarm i terrorysta państwowy, za którym stoi Europa i Ameryka.

Polska nigdy nie była krajem kolonialnym i nie sprowadzała taniej siły roboczej z krajów arabskich. Nie wspieraliśmy również Izraela. To jest nasz atut i argument w bieżącej polityce. Byliśmy jednak wojskowo w wielu krajach muzułmańskich. W tym roku w Polsce odbędzie szczyt NATO (8 – 9 lipca) oraz Światowe Dni Młodzieży (26 – 31 lipca). Moim zdaniem, imprezy te mogą być bardzo „łakomym kąskiem” dla arabskich terrorystów z dwóch powodów.

Na Światowe Dni Młodzieży przyjedzie Papież i młodzież chrześcijańska z całego świata. Dla wyznawców Islamu będzie to masowy zlot „niewiernych”. NATO dla fundamentalistów arabskich jest wrogiem numer jeden. Zdaniem generała Romana Polko, Polska absolutnie nie jest organizacyjnie przygotowana do zapobieżenia atakom terrorystycznym.

My, ludzie „zachodu”, bardzo bulwersujemy się zamachami terrorystycznymi i je potępiamy. Słusznie, bo w zamachach giną setki niewinnych ludzi. W naszej świadomości, to niewdzięczny pies, który gryzie rękę karmiącego go pana. Zapominamy jednak, że rzuciliśmy na Irak, Afganistan, Libię, Syrię i inne kraje muzułmańskie miliony bomb. To myśmy zniszczyli istniejące tam dyktatury i struktury, które gwarantowały pokój światowy.

„Kto sieje wiatr ten zbiera burzę”. Mamy więc to, na co zasłużyliśmy.

Jak odwrócić ten proces? Ja nie wiem.

Tadeusz Tomczak

Mózg chce się uczyć

Ludzki mózg uczy się cały czas. Niezależnie od wieku. Zaniedbany nie rozwija się i podupada na zdrowiu. Dlatego należy dbać o dostarczanie mu wyzwań.

Dobrym sposobem na mobilizowanie mózgu do pracy jest np. rozpoczęcie nauki nowego języka, szczególnie w starszym wieku. To potwierdzone działanie prewencyjne przed demencją.

W naszym UTW wiele osób uczy się języka angielskiego i niemieckiego. Stymulujemy mózg w towarzystwie, pobudzając go dodatkowo poprzez utrzymywanie relacji międzyludzkich.

Lektorem obu języków jest p. Marta Cieślik. Studenci wypowiadają się ciepło o zajęciach profesjonalnie prowadzonych przez panią Martę. Twierdzą, że lekcje są tak przyjazne i swobodne, że nawet nie zauważają, jak łatwo i szybko wiedza wchodzi do głowy. Z panią Martą – naszą Lehrerin – spędzamy miło czas w towarzystwie wspaniałych ludzi. Życzymy pani Marcie wytrwałości i gratulujemy znakomitych relacji student – lektor.

K.Sz.



Koło rękodzieła artystycznego „Decoupage” powstało w październiku ubiegłego roku, a już zorganizowało dwa świąteczne kiermasze, cieszące się dużym powodzeniem członków UTW.

Zręczne ręce

Liderką koła jest Urszula Boczula, która sprawnie kieruje kilkunastoosobowym zespołem. Panie, w zależności od zainteresowań, wykonują różne przedmioty wieloma technikami. Metoda decoupage jest wykorzystywana np. przy ozdabianiu talerzy, wazonów, doniczek, mydełek, desek do krojenia. Przed Wielkanocą ozdabiano różnymi sposobami jajka, wykonywano stroiki z kwiatów oraz kurczaki z włóczki, a także kartki świąteczne zdobione metodą quillingu, czyli paskami



papieru uformowanymi w różne wzory.

Większość materiałów jest przynoszona z domu albo kupowana przez uczestniczki. Ponieważ są bardzo drogie, część prac jest przeznaczonych na sprzedaż, a za uzyskane pieniądze kupowane są materiały i narzędzia potrzebne do wykonania kolejnych prac

Najbliższe plany to przygotowanie papierowej wikliny potrzebnej do wyplatania koszyczków, kasetek, osłonek na doniczki itp. Efekty pracy koła można będzie zobaczyć i kupić na wystawie z okazji Senioraliów, które odbędą się 4 czerwca.

TH

Ruch to zdrowie

Od kilku lat raz w tygodniu, w Szkole Podstawowej Nr 2, odbywają się zajęcia gimnastyczne, które aktualnie prowadzi Jadwiga Wojtyła.



Pań do tego typu ruchu za bardzo namawiać nie trzeba, zawsze ćwiczy liczna grupa. Nie od dziś wiadomo, że ruch to zdrowie, a jak się ma już trochę lat, jest bardzo wskazany. Oczywiście, każda ćwiczy na miarę swoich możliwości i wskazań zdrowotnych.

Jednakże jedna od drugiej nie chce być gorsza i daje z siebie wszystko. Po takiej godzinnej „harówce” jesteśmy padnięte, ale zadowolone, bo - zapewniam - nie mamy trzeszczących kości ani kłopotów ze snem.

Ula M.

Opera „Traviata”

W niedzielę (3 kwietnia) 50-osobowa grupa słuchaczy UTW, miłośników muzyki i teatru, wybrała się do Opery na Zamku w Szczecinie na spektakl „Traviata” Giuseppe Verdiego.

To druga w tym roku opera tego kompozytora, którą mogliśmy obejrzeć. Przedstawienie bardzo nas zaskoczyło, bowiem reżyser przeniósł akcję utworu z arystokratycznych XIX-wiecznych salonów do współczesnego świata show-biznesu, celebrytów i blichtru. W świecie tym nie ma miejsca na prawdziwe uczucia, króluje tam wszechobecna pustka. Emocje są nieistotne, mało ważne. Tym, co ludzi tego świata przede wszystkim absorbuje, to nowe trendy i relacje biznesowe. Jest to opera tragiczna, bowiem kończy się śmiercią głównej bohaterki.

Muzyka (piękne arie!), kunszt wokalny i aktorski wykonawców oraz balet - bardzo nas urzekły. Ponad 3-godzinne przedstawienie minęło jak „jedna chwila”. Kiedy wracaliśmy do swoich domów, w duszach nam grało: „trwaj chwilo trwaj, jesteś taka piękna”...

Ula M.

CZY WIESZ, CO JESZ?

Brokuł

- Te zielone różyczki „to „kobiece” warzywo, gdyż obniża ryzyko zachorowania na raka jajnika o 40%. Dlatego polecamy go szczególnie naszym koleżankom. Brokuł zawiera indol-karbinol, który hamuje substancje sprzyjające nowotworom piersi, zmniejsza też o 36% ryzyko zachorowania na raka płuc. Jeśli palisz i dużo czasu spędzasz przed komputerem, koniecznie jedz brokuły. Pomogą Ci również na wzrok, który z wiekiem z przemęczenia i promieniowania ultrafioletowego pogarsza się, powodując zwyrodnienie plamki żółtej, prowadzącej do ślepoty.

Brokuły są idealne dla grubasów i tych, którzy nie chcą utyć. Są zasadotwórcze, a więc doskonale dla cierpiących na nadkwasotę. Zawierają dużo witaminy B1, B2 i B3, które zapewniają ładną cerę i włosy, a także witaminy C i E, wapno, żelazo, fosfor, magnez, siarkę, kwas foliowy i błonnik, niezbędne dla zdrowia i dobrej kondycji.

Brokuły można gotować lub dusić. Doskonale są ugotowane na półsurowo, po czym uduszone na oliwie z dodatkiem czosnku. Smakują również polane stopionym masłem z bułką tartą. Polecam!

**BROKUŁOWY KREM SOPOCKI**

Składniki: 1 paczka brokułów, 1-2 cebule, 3 szklanki rosółu z kostki, 2/3 szklanki śmietany 22%, 1 szklanka startego sera, sól i pieprz do smaku, zieleńka do posypania, grzanki z pieczywa.

Wykonanie: Cebulę pokroić w kostkę i zeszklić na tłuszczu. Zalać gorącym rosółem, zagotować, wrzucić brokuły i gotować 10 min. od chwili wrzenia. Przetrzeć przez sito lub zmiksować i ponownie zagotować. Śmietanę rozprowadzić kilkoma łyżkami ostudzonej zupy, wlać do garnka, dodać ser i dokładnie wymieszać. Doprawić do smaku. Przed podaniem posypać zieleńką. Podawać z grzankami.

Wanda

Uśmiechaj się!

Jak się pozbyć zbędnych kilogramów?

Odp. dietetyka: Najlepiej zostawić je na talerzu.

Jak nazywa się kogoś w budynku Sejmu kto jest uczciwy, etyczny i mądry?

Odp.: Uczestnik wycieczki szkolnej.

Czym się różni rosyjskie prawo od amerykańskiego?

Odp.: Rosyjskie gwarantuje wolność wypowiedzi, a amerykańskie wolność po wypowiedzi.

Mały Jasio: Bardzo cioci dziękuję za prezent.

Nie ma za co!

Ja też tak myślę, ale mama kazała, żebym podziękował.

Wybrała IKA

Domowe sposoby na dobre zdrowie

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

Dna moczanowa (artretyzm)

Skaza moczanowa, czyli dna, polega na podwyższeniu poziomu kwasu moczowego we krwi i odkładaniu się kryształków soli moczanów w tkankach i stawach.

Może zaatakować nagle. Ujawnia się w postaci bólu jednego stawu (najczęściej palucha stopy), ale może też zaboleć kciuk, nadgarstek, łokieć, kolano lub bark. Bólowi towarzyszy gorączka, obrzęk, stawu i zaczerwienienie skóry. Ból ustępuje po kilku dniach lub tygodniach, ale wraca po kilku miesiącach lub latach.



Przyczyną rozwoju dny moczanowej jest zła dieta, czyli nadmierne spożywanie potraw tłustych, bogatych w białko oraz wypijanie zbyt wielu kaw i alkoholu. Nieleczona dna może doprowadzić do schorzeń nerek oraz układu krążenia i miażdżycy. Stawy stają się sztywne.

Co robić?

♦ W czasie ataku nie ruszaj się, ułóż chory staw wyżej od reszty ciała. Przyłóż na 20 min. zimny okład. np. z lodu owiniętego gazą (3 razy dziennie przez kilka dni).

♦ Ważna jest prawidłowa dieta. Podstawowe składniki to: mleko, kefir, maślanka, chudy twaróg. Można spożywać ryż, ziemniaki, makaron, chleb pszenny, chrupki i ryżowy. Warzywa: buraki, cebula, chrzan, cukinia, kapusta, marchew, ogórki, pomidory, rzodkiewki, sałata. Owoce: wiśnie są starą ludową metodą na dnę, a także czarne jagody, porzeczki, winogrona, czereśnie, brzoskwinie, gruszki, jabłka oraz nasiona słonecznika, sezamu i orzechy.

♦ Nie jadaj: szprot, sardynek, śledzi, potraw smażonych, podrobów, cielęciny, grochu, fasoli, szpinaku, grzybów, konserw, marynat, ostrych przypraw, czekolady.

♦ Pij jak najwięcej wody (8 szklanek dziennie), która ułatwia wypłukiwanie kwasu moczowego i może rozpuszczać kamienie nerkowe.

♦ Unikaj alkoholu, a szczególnie piwa.

♦ Jeśli masz nadwagę, walcz z nią ostrożnie i rozsądnie. Zrzucaj nie więcej niż 1 kg tygodniowo. Post może zaszkodzić.

♦ Nadmierny wysiłek może zaostrzyć chorobę.

♦ Leki: jeśli przyjmujesz leki moczopędne, np. z powodu wysokiego ciśnienia - zapytaj lekarza o alternatywę. Skutkiem ubocznym diuretyków jest to, że w organizmie pozostaje więcej kwasu moczowego. Dna może być także wywoływana przez niacynę i kwas nikotynowy - substancje zapisywane czasami jako leki przy zbyt wysokim cholesterolu, zapytaj lekarza, czy nie można ich czymś zastąpić.

Opracowała TH



Świętowanie w marszu

Sympatycy Nordic Walking z koła „Włóczykije” w każdy poniedziałek i piątek wyruszają w teren, poznając ciekawe miejsca w najbliższej okolicy, a co jakiś czas wypuszczając się na dalsze wyprawy.

W piątek, 11 marca, grupa 20 osób marszem w kierunku Rurki uczciła Dzień Kobiet i Dzień Mężczyzn. Po przejściu około 6 km, zatrzymali się w zajeździe pod wiaduktem i tam obchodzili te sympatyczne święta. Było składanie życzeń i gorąca kawa, a także okazja, by omówić bieżące i przyszłe sprawy koła. Kiedy wszystko ustalili, wyruszyli w drogę po-

wrotną do Goleniowa. To, jak zgodnie podkreślali, był kolejny miły i relaksujący dzień.

Nie dajmy się zasiedzieć, bierzmy z nich przykład i w drogę! Okazja już wkrótce – 7 maja bierzemy udział w ogólnopolskiej akcji marszu z kijkami. Przejdziemy 10-kilometrową trasę z Goleniowa do Rurzyca. Do zobaczenia.

mp

Bawimy się

Pod koniec krótkiego tegorocznego karnawału (5 lutego) bawiliśmy się fajnie na zabawie w restauracji Villa Park. Atmosfera miła, swobodna i bez kompleksów. Normalne – jak to u seniorów.



Miesiąc później, cztery dni po Dniu Kobiet i dwa dni po Dniu Mężczyzn nasze koleżanki miały swoją uroczystość w Goleniowskim Domu Kultury. Panowie dobrze wywiązali się z nałożonej na nich funkcji: „przynieś, podaj, pozamiataj”.

Koledzy!

Musimy rozpocząć walkę o równouprawnienie. W przyszłym roku, w dniu 10 marca, my sobie zrobimy męski bal.

tt

Borne Sulinowo i Kłomino

19 marca 2016 r. prawie 60-osobowa grupa studentów UTW wyruszyła w swoją kolejną jednodniową podróż edukacyjną. Tym razem postanowiliśmy odwiedzić i poznać historię dwóch miast leżących w pobliżu Szczecinka - Borne Sulinowo i Kłomino.

Położone nad jeziorem Pile miasta przez lata były miastami zamkniętymi. Zbudowane przez hitlerowców służyły przede wszystkim celom militarnym. Po wojnie, aż do 1992 r. stacjonowały tam wojska radzieckie. Oba miasta wyłączone były spod polskiej jurysdykcji i nie pojawiały się na żadnych mapach.

Naszym przewodnikiem po tym terenie był emerytowany żołnierz, wielki pasjonat historii tej ziemi, Andrzej Michalak. Oba miasta wywarły na nas niesamowite wrażenie. Duża liczba zdevastowanych obiektów, ale większość jest sukcesywnie remontowana i oddawana do użytku. W daw-



nej komendanturze garnizonu mieści się dziś Urząd Miasta, w starej kantine oficerskiej - sklep spożywczy itd. Odwiedziliśmy także cmentarz ra-

dziecki - wojskowy i cywilny, bunkier, zapórę na rzece Piławie oraz miejsca oflagów jeńców różnych narodowości. Po smacznym obiedzie „U

ANI”, przewodnik zaprosił nas do obejrzenia „skarbów”, które sam odnajdował i gromadził w Izbie Muzealnej. Czego tam nie było!

Dziś miasto liczy ponad 5 tys. mieszkańców. Jest tam wszystko co niezbędne do „normalnego” życia: świeże powietrze, lasy, jeziora, pensjonaty, cisza i... święty spokój! A więc gdzie na wypoczynek na łonie natury? Oczywiście, do Bornego Sulinowa!

Wycieczka, jak zawsze była świetnie zorganizowana. Pogoda i humory wszystkim dopisywały. Wróciliśmy zadowoleni i zauroczeni tym miejscem.

Ula M.

Teatralny INDEX

