

Legionowski INFORMATOR SENIORALNY

NR 2/1017 (2)





SPIS TREŚCI



Wydarzenia

- 4 Piknik Seniorów pod hasłem „Czy będziecie o nas pamiętać?”
- 6 II kwartał u emerytów z PZERI w Legionowie
- 7 Piknik na Piaskach ”Jak dobrze mieć sąsiada”
- 8 Jak we własnym domu
- 8 ...Od młodości do wczesnej starości...
- 10 Z wizytą w Serocku
- 12 Seniorada 2017
- 13 Otwarcie kawiarenki „Salonik Seniora”
- 14 Wystawa fotografii Zbigniewa Oczkowicza



Zdrowie, rekreacja, sport

- 16 Powsin
- 22 Rowerem do Serocka



Sylwetki

- 23 Rozmowa z człowiekiem roku 2016, Panem Zdzisławem Wasilewskim



Wolontariat

- 26 Senioralny „Salonik”



Historia

- 27 Moje drogi do szkoły



Twórczość

- 29 Letni wiatr
- 29 Legionowo
- 30 Czego mi jeszcze potrzeba?
- 30 Wycieczka - ucieczka
- 30 Zakosztować wolności...
- 31 Na otwarcie „Klubu Seniora”
- 31 Nie pytaj mnie
- 32 W poszukiwaniu własnego „JA”
- 33 Myśli moje



Hobby

- 34 Mały Przyjaciel



Informacje

- 37 Rewitalizacja

Zespół redakcyjny

- Biskupski Roman
- Drażewska Krystyna
- Ekiert Elżbieta
- Hass Witold
- Karpiński Czesław – foto
- Kotnis Janina
- Narozna Ewa
- Oczkowicz Zbigniew – foto
- Przymusińska Hanna
- Skarżycka Aleksandra
- Stasiak Tamara
- Tokarska Roma
- Wawruch Krystyna

Zdjęcia do artykułów wykonali :

- Dzień Matki na LUTW*
- Z wizytą w Serocku*
- Otwarcie kawiarenki seniora Powsin*
- Rowerem do Serocka*
- Spotkanie z sędziami Komisji Wyborczej - G. Cichocki;*
- Dni Legionowa - Z. Oczkowicz;*
- Lato - T. Stasiak;*
- II kwartał u emerytów z PZERI w Legionowie - ze zbiorów „SUS TRAVEL”;*
- Wystawa Fotografii Z. Oczkowicza i Cz. Karpińskiego w Pocztyalni - ze zbiorów Cz. Oczkowicza;*
- Zdzisław Wasilewski – ze zbiorów UM Legionowo.*

Pozostałe zdjęcia pochodzą z portalu <https://pixabay.com/pl/> - licencja CC0 lub ze zbiorów Muzeum Historycznego w Legionowie

SŁOWO WSTĘPNE



Drodzy Legionowscy Seniorzy

Oddajemy do waszej dyspozycji drugi numer KWARTALNIKA Legionowski Informator Seniora /LIS/. W numerze znajdziecie informacje czym żyli seniorzy, najważniejsze wydarzenia w których uczestniczyli, a także wydarzenia, jakie miały miejsce na terenie Legionowa z naszym udziałem w pierwszym drugim br.

Zamiarem zespołu redakcyjnego jest, aby Kwartalnik był ciekawy dla seniorów i był w całości redagowany przez WAS drodzy seniorzy. Będziemy w nim publikować to wszystko czym żyje nasze środowisko, jakie mamy problemy, marzenia, co nas interesuje, a także nasze hobby i nurtujące nas problemy.

Chcemy pokazywać sylwetki osób, które przyczyniły się do rozwoju Legionowa i Mazowsza. Bardzo nam zależy na poruszaniu spraw seniorów niepełnosprawnych. Zapraszamy ich do redagowania pisma i poruszania problemów, które ich nurtują. Przewidzieliśmy dla WAS rubrykę, którą nazwaliśmy PROGI I BARIERY, redagował ją będzie Witek HASS. Zamierzamy organizować i nagłaśniać akcje na rzecz seniorów niepełnosprawnych.

Bardzo nam zależy na propagowaniu dobrych relacji międzypokoleniowych. Będziemy wdzięczni za przysyłanie relacji, artykułów bądź informacji o tych wydarzeniach. Zapraszamy do współpracy Szkoły, Przedszkola, Młodzieżową Radę Miasta i wszystkie organizacje młodzieżowe. Będziemy pokazywać dobre praktyki w relacjach międzypokoleniowych.

Zapraszamy do współpracy wszystkie organizacje senioralne i kombatanckie na terenie miasta. Przesyłajcie informacje o najważniejszych Waszych wydarzeniach. Przyjdziemy zrelacjonujemy, zrobimy ciekawe zdjęcia, napiszemy materiał.

Roman Biskupski
w imieniu zespołu redakcyjnego

PIKNIK U SENIORÓW POD HASŁEM „CZY NAS BĘDZIESZ PAMIĘTAĆ”

Tradycyjnym zwyczajem w sierpniu Polski Związek Emerytów, Rencistów i Inwalidów Oddział Rejonowy w Legionowie zorganizował piknik dla swoich członków w Miejskim Ośrodku Kultury przy ul. Norwida 10. Pogoda nam dopisała podobnie, jak frekwencja tak, że wszystkie miejsca przy stołach były zajęte. Choć imprezę zaczynaliśmy o godz. 16.00, już ponad go-



dzinę wcześniej niektórzy seniorzy przybywali, by zająć sobie i znajomym dobre miejsca. Osoby, które nie znają tych praktyk były zdziwione, kiedy przyszedłszy o godz. 16.00 miały trudności ze znalezieniem wolnego miejsca. Niestety, organizatorzy nie mają wpływu na poprawę tej sytuacji, ponieważ nie możemy trzymać ludzi starszych za bramą, w kolejce i otwierać tuż przed 16.00.

Pominąwszy te drobne uciążliwości Przewodniczący Zarządu p. Ryszard Winnicki rozpoczął imprezę powitawszy zaproszonych gości tj. Zastępcę Prezydenta m. Legionowo p. Piotra Zadroźnego, Przewodniczącego Rady Powiatu p. Szymona Rosiaka, Sekretarza Urzędu p. Danutę Szczepanik, Dyrektora LUTW p. Romana Biskupskiego, Dyrektora OPS p. Annę Brzezińską, Dyrektora DPS „Kombatant” p. Annę Kaczmarek, Komendanta Straży Miejskiej p. Ryszarda Gawkowskiego, gości z zaprzyjaźnionego Koła Seniorów z Warszawy Białoleki w liczbie 20 osób przybyłych do nas z rewizytą, a także wszystkich zebranych seniorów z naszego Związku.

Oczywiście Przewodniczący nie omieszkał

rozszyfrować tytuł tegorocznego pikniku „Czy nas będziesz pamiętać”, który ma związek z kończąca się w grudniu kadencją pracy Zarządu i zbliżającymi się wyborami do nowych władz.

Następnie Vice Prezydent oraz Przewodniczący Rady Powiatu wystąpili życząc wszystkim seniorom wspaniałej zabawy integracyjnej. Po krótkim wystąpieniu V-ce Przewodniczącej Zarządu koleżanki Hanny Przymusińskiej, która przekazała zebrany informację o czekających nas do końca roku ważnych imprezach, rozpoczęła się część artystyczna to jest koncert Zespołu „Moderato” z jabłonowskiego UTW. Skoczne piosenki, niektóre znane nam sprzed lat wprowadziły wszystkich we wspaniałą nastrój. Dziękujemy Zespołowi „Moderato” i p. Gosi Andrzejewskiej za piękny występ.

Następnym punktem programu był poczęstunek piknikowy tj. kiełbaska z dodatkami, bigos, słodczyce i woda mineralna. Wszystko to serwował p. Jacek Feliga przy pomocy koleżanek z Zarządu. Do kuchni ustawiła się długa kolejka. W tym miejscu dodam, że dotację na organi-



zację tej imprezy otrzymaliśmy od Prezydenta Legionowa, po wystąpieniu przez Zarząd z projektem konkursu z uzasadnieniem.

Po poczęstunku rozpoczęły się tańce. Przygrywał nam znany seniorom zespół muzyczny p. Janka Świerczewskiego. Wszyscy świetnie się bawili, jak nie w parach, to w kółeczku. Fantastyczna muzyka rozbrzmiewała do godz. 21.00. Mieszkańcy pobliskich bloków z pewnością byli zadowoleni z dochodzącej do nich fajnej muzyki i z tego, że nie sprawialiśmy im żadnych kłopotów.

Mamy nadzieję, że jak dojdą do wieku emerytalnego, dołączą do nas i powiększą nasze szeregi. Do zobaczenia na następnym pikniku.

Hanna Przymusińska

II KWARTAŁ U EMERYTÓW Z PZERI W LEGIONOWIE

Zgodnie z informatorem dot. programu imprez organizowanych przez Związek Emerytów Rencistów i Inwalidów, który otrzymali wszyscy zainteresowani członkowie, mieliśmy następujące spotkania i wyjazdy:

- w kwietniu 2017r. w Sali Widowiskowej Ratusza obchodziliśmy, jak co roku, Światowy Dzień Inwalidy. Po krótkiej części oficjalnej i prelekcji o zagrożeniach w ruchu drogowym poprowadzonej przez przedstawicieli Komendy Powiatowej Policji i Straży Miejskiej w Legionowie, odbył się koncert zespołu „ERIN”,
- byliśmy w Ratuszu na filmie „Wołyń” w ramach Kina Seniora,
- wyjechaliśmy na baseny termalne do Mszczonowa w ilości 50 osób,
- bawiliśmy się na spotkaniu integracyjnym w „Kuzni Smaku” w ilości 60 osób,
- pojechaliśmy do Teatru Żydowskiego na sztukę pt. „Wielka wygrana”, również cały autobus 50 osób.

W maju 2017r. były przede wszystkim wyjazdy na wczasy krajowe i zagraniczne:

- do Mrzeżyna, z którego skorzystało 50 osób,
- na Ukrainę – do Truskawca z rehabilitacją, gdzie pojechało 50 osób,
- na przełomie maja i czerwca był wyjazd na wczasy do Łeby, na które pojechało 49 osób.

Ponadto w maju mieliśmy jeszcze:

- majówkę w Sierpcu, gdzie zwiedzaliśmy „Skansen Wsi Mazowieckiej”, było gotowanie na polanie, występ kapeli i wiele innych atrakcji – skorzystało 50 osób,
- baseny termalne w Mszczonowie, w których uczestniczyło 50 członków,
- był też wieczorek integracyjny w „Kuzni Smaku”, gdzie zapisało się 40 osób.

W czerwcu mieliśmy:

- wycieczkę 1 - dniową do Łowicza, Łęczycy, Uniejowa, gdzie pojechało 46 osób,

- pielgrzymkę do Sanktuarium MB w Licheniu, na której było 42 osoby,

- wczasy wypoczynkowe w Ustce, z których skorzystało 49 osób,

- brzydka pogoda przekreśliła plany koncertu zespołu „ERIN”, który miał się odbyć w Domu Dziennego Pobytu w Legionowie.

Wszystkie imprezy organizowane przez PZERI cieszą się dużą popularnością, integrują środowisko osób w wieku emerytalnym i pozostawiają wiele miłych wrażeń i wspomnień.

Hanna Przymusińska



PIKNIK NA PIASKACH „JAK DOBRZE MIEĆ SĄSIADA”

Z tygodniowym opóźnieniem, niezależnym od organizatorów, z powodu zapowiadanej złej pogody, w dniu 8 lipca br. w godz. 18-22 odbył się, pierwszy z planowanych w okresie wakacji, piknik towarzyski pod hasłem „Jak dobrze mieć sąsiada”. Odbył się on w Parku Miejskim im. Kościuszkowców na Osiedlu Piaski. Dla przypomnienia dodam tylko, że inicjatorem tych pikników jest Miejska Rada Seniorów z jej Prezesem p. Romanem Biskupskim. Trzeba przyznać, że współorganizatorzy wywiązali się bardzo dobrze ze swych czynności dotyczących rozmieszczenia poszczególnych stanowisk, nagłośnienia terenu, ustawienia namiotów... Było dużo dobrej muzyki do tańca zarówno dla młodszego pokolenia, jak i dla seniorów. Oprawę muzyczną przygotował pan Wiesław Jakubik..., który był jednocześnie prowadzącym wieczorek. Wystąpiły także Senioritki z Zespołu „Art.Bale.”, które porwały do tańca resztę towarzystwa. Przyjechała Straż Pożarna ze swym sprzętem, którym zainteresowała przede wszystkim młodzież i dzieci z Osiedla. Dla młodszych ustawiony był dmuchaniec oblegany do późna przez najmłodszą



część uczestników. Niespodziankę sprawił przyjazd legionowskiej Straży Miejskiej, która włączyła się wśród zebranych rozdając kamizelki i opaski odbłaskowe zwłaszcza dla rowerzystów, co bardzo ucieszyło mieszkańców, którzy wiedzą, że nasza Straż Miejska dba o bezpieczeństwo obywateli naszego miasta. No i oczywiście coś „dla ciała”, a mianowicie był ustawiony grill z kiełbaskami, prowadzony przez pana Jacka Feligę. Był on prawdziwie oblegany do ostatniej kiełbaski. Założeniem organizatorów było, aby uczestnicy pikniku przynosili na wspólny stół jakieś jedzonko, aby częstować się i integrować z sąsiadami. Z tym było słabo, tylko pojedyncze osoby przyniosły a to jakieś ciasto, a to tacki z jajkiem, czy wodę mineralną. Szkoda, że nie ma tego zwyczaju u naszych mieszkańców, ale mamy nadzieję, że to się poprawi i że będziemy bardziej otwarci w stosunku do naszych sąsiadów, których dziś mijamy obojętnie, a po takim spotkaniu wiemy o nich więcej, możemy się z nimi wspólnie bawić i polegać na sobie w trudnych sytuacjach. Czekają nas jeszcze cztery pikniki w mieście, mamy wrażenie, że będzie coraz lepiej.



Hanna Przymusińska →

„JAK WE WŁASNYM DOMU”

Na dzień 8 września 2017 r. Kierownictwo DPS „Kombatant” zaplanowało Jubileusz XVI rocznicy otwarcia tej placówki w Legionowie połączonej z VI Dniami Osób Niepełnosprawnych. Uroczystość miała się odbyć na terenie ogrodu wokół domu, ale niepewna pogoda spowodowała, że całość odbyła się wewnątrz budynku. Nie popsuło to jednak oprawy imprezy i punktualnie o godz. 11.00 Dyrektorka DPS p. Anna Kaczmarek rozpoczęła uroczystość witając licznie zgromadzonych gości a także mieszkańców ich domu. Wśród gości znaleźli się m.in.: Starosta pow. legionowskiego wraz ze swymi Zastępcami oraz z Przewodniczącym Rady Powiatu, Prezydent m. Legionowo, przedstawiciel Marszałka woj. mazowieckiego, przedst. posła p. J. Grabca, kilku radnych i wielu innych gości. Po wystąpieniach zaproszonych gości wręczone zostały dyplomy uznania wyróżnionym członkom personelu i listy gratulacyjne z okazji Jubileuszu na ręce Kierownictwa Domu.

Po części oficjalnej z przyjemnością wysłuchaliśmy dwóch koncertów, a mianowicie: Zespołu

„Młodość 50+” ze Stanisławowa II, Zespołu „Moderato” z Jabłonny oraz podziwialiśmy występ Senioritek z „Artbale”, które zaprezentowały swój taniec w kręgu. Wszyscy zebrani gromkimi brawami dziękowali za uświetnienie swoimi występami tej pięknej uroczystości. Jeszcze tylko wspólny poczęstunek i trzeba się było z mieszkańcami i gospodarzami ich Domu. DPS „Kombatant” w Legionowie dla ponad 80 mieszkańców stał się ich własnym domem z wyboru, ze względu na wiek, czy też na ich warunki zdrowotne lub samotność i konieczność zapewnienia im całodobowej opieki. Personel i Kierownictwo DPS w pełni spełniają powyższe wymagania, atmosfera jest bardzo rodzinna i niech tak będzie dalej.

Życzymy tej tak potrzebnej na mapie Legionowa placówce jeszcze wielu pięknych jubileuszy.

Hanna Przymusińska →



...OD MŁODOŚCI DO WCZESNEJ STAROŚCI...

Wczwartkowy weekend (16 i 17) świętowaliśmy już Trzydzieste Ósme (XXXVIII) Dni Legionowa, które stały się największą w mieście imprezą rozrywkową, były gwiazdy i dużo innych atrakcji. Dla nas Seniorów, jest to szmat czasu - można powiedzieć - od Młodości do Wczesnej Starości.

I tak od wielu lat przedstawiciele Stowarzyszenia Pomocy Potrzebującym „Nadzieja” aktywnie uczestniczą w obchodach jako odbiorcy jak również

propagujący swoją działalność i cele Stowarzyszenia. Duże grono osób chętnie podchodziło do naszego stanowiska, które było usytuowane na tle banerów reklamujących niesamodzielne jednostki działające przy Stowarzyszeniu. Z ogromną satysfakcją opowiadaliśmy o działaniach Legionowskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku, Legionowskiego Klubu Amazonek, Legionowskiego Centrum Wolontariatu Seniorów w tym, o niedawno otwartym Klubie Seniora „Salonik Seniora” oraz Klubie Przyjaciół Zwierząt, zachęca-



jąc do współpracy czy wstąpienia w nasze szeregi. Promowaliśmy dziennikarstwo, poprzez udostępnienie informatorów, czasopism, ulotek i innych gadżetów, które schodziły jak świeże bułeczki. Na przykład: „Informator Bezpiecznego Seniora” – Bezpieczeństwo w ruchu drogowym, „Legionowski Poradnik Seniora” – poradnik opracowany z nadzieją, że oferta prezentowana okaże się pomocna dla seniorów zwłaszcza tych, którzy chcą nadal wieść aktywne, twórcze życie, troszczyć się o swoją kondycję i zdrowie oraz „Legionowski INFORMATOR SENIORALNY” Nr 1 – KWARTALNIK, redagowany przez NAS seniorów, publikacja będzie dotyczyć wszystkiego „czym żyje nasze środowisko, jakie mamy



problemy, marzenia, co nas interesuje i inspiruje”. W istocie chodzi nam o aktywizację środowiska 60+, pomoc osobom niepełnosprawnym, wsparcie środowiska i indywidualnych seniorów oraz promowanie relacji międzypokoleniowych.

Tegoroczny, koncertowy weekend był wspaniały dla każdego - to fakt - Publiczność „szalała”. Nie zabrakło również występu naszego, wspaniałego Chóru Belcanto, działającego przy Uniwersytecie Trzeciego Wieku. My Seniorzy dziękujemy pomysłodawcy za troskę o Nas, za zadanie i siedzące miejsca w czasie koncertu, dzięki temu byliśmy nieustrudzeni a stopy mogły tańczyć solo, w rytmie cza - cza ...



Krytyka Drajewska →

Z WIZYTĄ W SEROCKU

W tym roku zakończenie roku akademickiego w Serockiej Akademii Seniora połączone z obchodami 600- lecia nadania praw miejskich miastu Serock.

14 czerwca prezes Serockiej Akademii Seniora Pani Mirosława Sujkowska zaprosiła sąsiedzkie uniwersytety senioralne z Legionowa, Nasielska, Jabłonny, Nieporętu i Wieliszewa do wspólnego świętowania. Po uroczystym powitaniu gości w miejskim Ratuszu przez władze miasta : Sekretarza Urzędu Miasta i Gminy Tadeusza Kanownika, Wiceprzewodniczącego Rady Miejskiej Józefa Lutomirskiego oraz władz powiatu

głaz z tablicą opisującą historię grodu warownego. Następnie udaliśmy się do nowo otwartej Izby Pamięci i Tradycji Rybackich, która ma swoją siedzibę w zrewitalizowanym budynku starej szkoły. Jest to bardzo nowoczesna, multimedialna placówka o charakterze muzealnym. Mieszczą się tam wprawdzie nieliczne znaleziska, które zostały odkryte podczas prac wykopaliskowych na terenie grodu, jednak ekspozycja poświęcona dziejom Serocka jest bardzo



Wicestarostę Powiatu Legionowskiego Jerzego Zaborskiego, obejrzelśmy film promocyjny, opowiadający o dziejach Serocka. Następnie z przewodnikiem udaliśmy się na zwiedzanie miasta.

Pierwszym punktem naszej wędrowki było miejsce zwane „Wzgórzem Barbarka”. Obok wzgórza znajduje się makieta grodu oraz pamiątkowy

bogata. Idąc ulicą św. Wojciecha dotarliśmy do Kościoła pw. Zwiastowania Najświętszej Maryi Pannie zbudowanego w XVI wieku. Ten późnogotycki kościół powstał z fundacji ostatnich książąt Mazowsza. Jest to najstarszy zabytek na terenie naszego powiatu. Po dość intensywnym zwiedzaniu zabytków miasta zostaliśmy zaproszeni na krótką chwilę do Klubu



Aktywności Społecznej. To fantastyczne, dobrze zaprojektowane, przyjazne miejsce, gdzie seniorzy spędzają wolny czas i zapewne czują się tam znakomicie. W kolejnym etapie naszej wizyty w zaprzyjaźnionej Akademii Seniora zaproszono nas do Powiatowego Zespołu Szkół Ponadgimnazjalnych im. Włodzimierza Wolskiego w Serocku. Zwiedziliśmy bardzo nowoczesny kompleks szkolny ze znakomitym wyposażeniem edukacyjnym. Nasz pobyt uświetnił bardzo utalentowany młody człowiek, uczeń technikum Hubert Winczewski, który pięknie śpiewał i grał na gitarze. Dodatkowym przeżyciem był wiersz w jego wykonaniu o mieście Serock.

Z budynku szkoły przeszliśmy do Centrum Kultury i Czytelnictwa, w którym czekały nas nowe atrakcje. Jedną z nich był doskonały wykład dr Jacka Żukowskiego pod tytułem „Życie z rzeki i nad rzeką”. Korzystne położenie na skrzyżowaniu dwóch najważniejszych w tej części Polski i Europy szlaków wodnych Narwi i Bugu dało początek średniowiecznemu miastu. Do początku XX

wieku spławiano tym szlakiem drewno do Gdańska. Z wykładu wyszliśmy bogatsi o wiedzę dotyczącą sprzętów służących do spławiania drewna. Dowiedzieliśmy się co to jest orylka, komiega, kłonia, brodnia i wiele różnych ciekawostek dotyczących wikliniarstwa, plecionkarstwa, budowy tratw i łodzi. Pełną kolekcję można obejrzeć w Muzeum Morskim w Gdańsku. Ta wspaniała uroczystość zakończyła się cudownym koncertem „Powróćmy jak za dawnych lat”. Niepowtarzalny występ solistki

Magdaleny Tunkiewicz i śpiewaka operowego Wojciecha Bardowskiego uświetniły ten niezwykle dzień w Serocku.

W imieniu Zarządu Legionowskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku oraz własnym, bardzo gorąco dziękuję Pani Prezes Mirosławie Sujkowskiej, Pani Dyrektor Powiatowego Zespołu Szkół Ponadgimnazjalnych Beacie Leszczyńskiej, władzom miasta i powiatu oraz wszystkim, którzy przyczynili się do zorganizowania tej wspaniałej uroczystości.

Romana Tokarska



SENIORADA 2017

Aktywność fizyczna jest jednym z ważniejszych czynników, które decydują o naszym zdrowiu.

Senioralia październikowe na stałe wpisały się w kalendarz imprez sportowych naszego uniwersytetu. Nad przygotowaniem programu i całej oprawy czuwała inicjatorka tego przedsięwzięcia Pani Mariola Majcher, która na co dzień gwarantuje nam utrzymanie ogólnej kondycji naszego organizmu prowadząc zajęcia na uniwersytecie. Senioriada tradycyjnie rozpoczęła się wspólną rozgrzewką na sali gimnastycznej i zatańczeniu Zorby. Młodzież licealna nauczyła nas nowoczesnego tańca „Belgijki”. Wypadło znakomicie. Konkurencje sportowe jakie przygotowała nam nasza mistrzyni były małym zaskoczeniem. Rywalizacja była naprawdę ostra. Zawody sprawnościowe, w których uczestniczyliśmy dały nam poczucie pewności siebie i w tym dniu każdy mógł się poczuć jak prawdziwy zwycięzca. Nie było łatwo, ale warto było spróbować swoich sił. Nie chodzi tu zresztą o wygraną, ale o fantastyczną zabawę. Było przy tym mnóstwo śmiechu, radości i pozytywnej energii. Młodzież okazuje nam bardzo dużo ciepła i zrozumienia. Jesteśmy im za to nie-

zwykle wdzięczni. Myślę, że jest to też piękna lekcja pokoleniowa. Często się zresztą słyszy, że młodzi lepiej dogadują się z dziadkami niż z rodzicami. Chyba jest w tym coś magicznego. Całość imprezy uświetnił poczęstunek. Przy stołach suto zastawionych pysznymi słodkościami, przy dźwiękach gitary śpiewaliśmy z młodzieżą wesołe piosenki. Uczestnicy otrzymali z rąk Pani Marioli pamiątkowy dyplom za udział w Senioriadzie. Za pomoc w organizacji i okazane wsparcie dziękujemy wszystkim, którzy przyczynili się do tego wspaniałego przeżycia. Bardzo dziękujemy Dyrekcji LO im M. Konopnickiej w Legionowie, Pani Jolancie Magdzie, Pani Hannie Warzyńskiej oraz Pani Renacie Kamińskiej. Nauczycielom Wychowania Fizycznego, Pani Barbarze Przytule-Doktorskiej, Pani Annie Stefanowskiej, Panu Wojciechowi Lalek oraz Damianowi Czepiel. Nauczycielowi Muzyki, Panu Mariuszowi Suwińskiemu za oprawę muzyczną.

Szczególne podziękowanie Pani Marioli Majcher, głównej inicjatorce całego przedsięwzięcia oraz **Romana Tokarska**



OTWARCIE KAWIARENKI „SALONIK SENIORA”

W istnieniu naszego tętniącego życiem - działającego pod patronatem Stowarzyszenia Pomocy Potrzebującym „Nadzieja” - Legionowskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku oraz Legionowskiego Centrum Wolontariatu Seniorów przyszedł czas i możliwości na fazę jeszcze większej integracji senioralnej społeczności tu zgromadzonej. Oprócz uczestniczenia w zajęciach UTW lub działaniach LCWS odczuwamy dużą potrzebę spędzania ze sobą czasu na stopie przyjacielskiej. Poznaliśmy się, polubiliśmy, mamy wspólne cele, potrzeby i zainteresowania, więc teraz chciałoby się znaleźć przyjazne miejsce na spotkania przy kawie i ciasteczkach. Miejsce, gdzie można posiedzieć, poczytać prasę lub książkę, porozmawiać, czuć się „u siebie”, bezpiecznie i swojsko, urządzić imieniny, zaprosić na wspólne rozmowy i dyskusje innych „studentów” lub wolontariuszy.

I właśnie dziś, 17 maja 2017 roku, dzięki nieustrudzonym działaniom naszego Dyrektora Romana Biskupskiego oraz grupie wolontariuszy mogliśmy przyjąć na wspaniałą uroczystość – rozpoczęcie działalności „Saloniku seniora”.

Gościnne miejsce znalazło się na terenie SPP „Nadzieja” i LUTW przy ul. Piłsudskiego 3, wejście od ul. Kopernika. Od pewnego czasu panie wolontariuszki Mirka Kulma, Basia Kwapisz, Janka Kotnis, Wiesia Klukowska i Eliza Tolak przygotowywały pomieszczenie, malowały ściany, myły meble, dekorowały ściany, okna i gąblotki.

Życzliwi słuchacze UTW przynosili zastawy kawowe i herbaciane, drobny sprzęt, kwiaty, zdjęcia i obrazy, a także oryginalne dekoracje w postaci eleganckich kapeluszy. Powstało bardzo sympatyczne, stylowe miejsce spotkań, nasza kawiarenka pod nazwą „Salonik seniora”. Salonik będzie czynny od poniedziałku do piątku w godzinach 11.00 – 16.00.

Na uroczyste otwarcie przybyło mnóstwo gości, nie dla wszystkich wystarczyło miejsc na kanapach i fotelach, więc kilkanaście osób bawiło się stojąc. Pan Roman Biskupski powitał wszystkich mówiąc, że powodem zorganizowania tego pomieszczenia była potrzeba stworzenia miejsca, gdzie każdy senior mógłby wypić kawę za symboliczną złotówkę, posiedzieć i porozmawiać w miłym otoczeniu, spotkać się za znajomymi, a nawet wyprawić imieniny dla przyjaciół. Następnie podziękował wszystkim za przybycie licząc na to, że wiadomość o powstaniu „Saloniku seniora” dotrze do wszystkich zainteresowanych osób w Legionowie i okolicy, także dzięki obecności zaprzyjaźnionej Telewizji Legionowo. Następnie gospodarz spotkania przywitał zacnych gości:



Piotra Zadroźnego – Zastępcę Prezydenta Miasta Legionowo, Hannę Przymusińską, z legionowskiego Związku Emerytów, Rencistów i Inwalidów, Zenkę Bańkowską, z Mazowieckiej Federacji na rzecz Ekonomii Społecznej, Cezarego Kalinowskiego ze Związku Kombatantów RP i Byłych Więźniów Politycznych, Dorotę Wróbel z CIS, dyrektora Ośrodka Pomocy Społecznej Piotra Mrozka oraz Witolda Hassa, który prowadzi akcję „Progi i Bariery”. W imieniu W. Hassa jego wiersz inauguracyjny przeczytała Elżbieta Ekiert – poetka, autorka wielu wspaniałych wierszy śpiewająca także w chórze Belkanto. Następnie Pan Dyrektor zaprosił wszystkich do korzystania z nowego miejsca spotkań, jednocześnie zachęcając przybyłych do udziału w dalszych pracach dekoratorskich, aby to miejsce stało się coraz ładniejsze i sprzyjające towarzyskim zgromadzeniom. Pan Prezydent Piotr Zadroźny oficjalnie otworzył Salonik życząc wszystkim, aby miejsce to stało się trwałym, przyjaznym i chętnie odwiedzanym. Na rozpoczęcie „części artystycznej” spotkania Ela Ekiert pięknie recytowała swoje wiersze, Hania Przymusińska przeczytała liryczny wiersz Witka Hassa. Krystyna Szczęsna z kabaretu „Na luzie” zaśpiewała kilka energetycznych piosenek z repertuaru Anny Jantar i Ireny Santor, zaś naprędce stworzony chór zaśpiewał Hymn seniorów z Klubu Seniora w Łajskach ze znaczącym refrenem:

„Dobrze jest, dobrze jest, emerytem być.
Dobrze jest, dobrze jest, wino czasem pić.
Dobrze jest, dobrze jest, Klub Seniora mieć.
I żyć sobie tak, jak chcesz.”

(Mieczysław Suski)

Dalsza część naszego spotkania upłynęła w bardzo wesołej, koleżeńskiej atmosferze. Raczliśmy się szampanem, kawą, herbatą, jedliśmy ciasteczka i owoce przygotowane przez nasze koleżanki – opiekunki Saloniku. Rozmowom nie było końca. Zaczęły się tworzyć spontaniczne pomysły współpracy, pomysły na wspólne spędzanie czasu np. przy rosyjskich dumkach, powstawały nowe znajomości, tematy rozmów i spotkań w większym gronie. Atmosfera spotkania była właśnie taka, jaką miała być: wesoła, życzliwa, z rozmachem i planami na przyszłość. Salonik rozpoczął swoje istnienie w atmosferze przyjaźni oraz radości. I ja tam byłam...

„I ja tam z gośćmi byłem, miód i wino piłem,
I com widział i słyszał,
w księgi umieściłem.”

(Adam Mickiewicz)

Tamara Stasiak →



WYSTAWA FOTOGRAFII ZBIGNIEWA OCZKOWICZA

12 maja 2017r. miało miejsce ważne dla nas, słuchaczy Uniwersytetu Trzeciego Wieku w Legionowie, wydarzenie. Nasi uniwersyteccy, znakomici fotografowie, autorzy wielu zdjęć do „Głosu Seniora”, a także „Legionowskiego Informatora Senioralnego” - Zbyszek Oczkowicz i Czesław Karpiński zaprosili nas na otwarcie swojej wystawy fotograficznej. Wydarzenie pod tytułem „Biblioteka oczywiście - okiem Oczkowicza i Karpińskiego”

miało miejsce w Poczycalni o godz. 19.00 i odbyło się w ramach akcji „Tydzień bibliotek 2017”. Panów fotografów reprezentował Zbyszek Oczkowicz, który odbierał gratulacje również dla swojego chorego kolegi, życząc mu zdrowia. Gości było wielu, wśród znamienitych wymienić można pana prezydenta Piotra Zadroźnego, pana dyrektora Poczycalni Tomasza Talarskiego oraz pana Jana Grabca, który przyszedł do Poczycalni obejrzeć pięknie wy-



eksponowane i oświetlone zdjęcia. Po przywitaniu gości pan Talarski przeprowadził mini wywiad z bohaterem wieczoru, z którego dowiedzieliśmy się, że Zbyszek na poważnie zajął się fotografią dopiero po przejściu na emeryturę. Jak widać nigdy nie jest za późno na rozwijanie, i to z sukcesem, swoich talentów i zainteresowań. Wszyscy mogliśmy podziwiać prace fotografów i porozmawiać z autorem,

a wszystko to przy energetycznej muzyce folkowej na gitarę, harmonię i bajan w wykonaniu znakomitego tria. Gratulujemy naszym kolegom sukcesu i cieszymy się nim razem z nimi.

Tamara Stasiak →



POWSIN

Powsin to miejsce, które tętni życiem, pięknem i zapachem drzew, i roślin oraz śmiechem i radością zwiedzających.

Historia powstania Ogrodu Botanicznego w Powsinie ma swoją długą i niełatwą drogę. Pierwsze starania utworzenia dużego, nowoczesnego ogrodu botanicznego sięgają 1928 roku. Prawdziwy sukces osiągnięto dopiero w 1974 roku wykupując 40 ha ziemi. Do 1990 roku, kiedy to nastąpiło otwarcie bram dla zwiedzających trwało zagospodarowanie terenu i tworzenie kolekcji roślin. Ogród położony jest na skarpie poprzecinany licznymi wąwozami. Konfiguracja terenu oraz zróżnicowane gleby dały możliwość ciekawego zagospodarowania przestrzennego terenu.

Nie bez powodu wybraliśmy maj na wycieczkę do Powsina. Było wielu zwolenników przepięknej scenerii powsińskiej. Maj to eksplozja barw, morze różnorodnych azalii i rododendronów. Niekwestionowanymi rarytasami są niewątpliwie te krzewy. W promieniach słońca lśniły rozmaite odcienie barw

od białej do purpurowej. Kiedy rozpoczyna się ich kwitnienie to znak, że wkrótce lato zawita na dobre. Wyróżniają się niezwykle bogatą różnorodnością kolorów, niestety nie cieszą swym pięknem zbyt długo. Podobnie zresztą wiosna pożegnała się już z kwitającymi magnoliami, bzami, piwoniami i całą gamą wiosennych roślin cebulowych. Nie tylko rododendrony nas zauroczyły, było mnóstwo fantastycznych roślin, o których bym mogła pisać bez końca. W ogrodzie rośnie setki wspaniałych drzew, które latem dają przyjemny cień zwiedzającym. Należą do nich gatunki liściaste zachwycające kolorem liści i fakturą kory. Pośród ogromnego bogactwa odmian drzew iglastych, przyciągały wzrok młode przyrosty, których intensywne żółte barwy, podkreślane słońcem, rozświetlały i ocieplały różne zakątki ogrodu. Zachwycaly swoim wspaniałym pokrojem niczym barwnymi obłokami. Dość liczną grupę drzew



iglastych stanowiły również te o srebrnym kolorze. Srebrne piękności mogliśmy znaleźć wśród gatunków jodeł, świerków, czy cudownych cyprysików. To grubej warstwie wosku pokrywającego łuski i igły zawdzięcza tę barwę. Prawdziwą fantazją kształtów odznaczają się gatunki świerków, które mają luźne, przejrzyste i bardzo długie pędy. To prawdziwe perełki tego ogrodu. W ogrodzie pełnym sosen, świerków, jodeł, jałowców piękny zapach wpływa korzystnie na układ oddechowy.

Powsin to również cała różnorodność krzewinek, bylin, roślin cebulowych i kłaczy. Obojętnie nie można było przejść obok cudownie kwitnących irysów. To rośliny o nietypowych kształtach kwiatów i zachwycających kolorach rosły w strefie przybrzeżnej stawu pokrytego pięknymi grązłami.

Wszystkie gatunki i odmiany dostosowano do naszej strefy klimatycznej oraz mikroklimatu ogrodu. Brano również pod uwagę poziom wód gruntowych i wilgotność terenu.

Rośliny tropikalne mogliśmy zobaczyć w szklarniach ogrodu. Było tam całe mnóstwo drzew cytrusowych kuszących dojrzałymi owocami. W części pustynnej rosły kaktusy, agawy, aloesy. Ciekawą kolekcję stanowiły również dobrze nam znane storczyki. Naszą uwagę przykuły także wspaniałe oleandry, datury i olbrzymia hortensja ogrodowa. Uzbrojeni w aparaty fotograficzne uwieczniliśmy te roślinne wspaniałości. Sądzę, że z tej wycieczki każdy przywiózł wiele ogrodniczych pomysłów do własnej realizacji.

Romana Tokaroka





Fotografie
Zbigniewa Oczkowicza



Fotografie
Zbigniewa Oczkowicza



ROWEREM DO SEROCKA

W naszej okolicy istnieje dużo ścieżek rowerowych i należy z nich korzystać jak najwięcej. Dołącz do nas!

Łato się zaczęło i wprost idealną formą ruchu jest jazda na rowerze. Pomysłodawcą wycieczek rowerowych jest Pani Mariola Majcher, która prowadzi zajęcia z gimnastyki rehabilitacyjnej na Uniwersytecie Trzeciego Wieku w Legionowie. To bardzo charyzmatyczna osoba, która potrafi zdziałać cuda. Jej niezwykła osobowość przyciąga ludzi jak magnes. W czerwcu wyruszyliśmy na wspaniałą wycieczkę do Serocka połączoną ze zwiedzaniem miasta. Serock to jeden z najstarszych grodów mazowieckich. Jego powstanie datuje się na 1065 rok. Koniecznie musieliśmy zobaczyć późnogotycki obronny Kościół Zwiastowania Najświętszej Maryi Panny zbudowany w latach 1524-1530. Innym ciekawym miejscem, do którego dotarliśmy, to grodzisko średniowieczne zwane Barbarką. Idąc na spacer bulwarem mieliśmy okazję zobaczyć ruiny domu, w którym przebywał Pablo Picasso. Tak więc, udało się nam połączyć walory historyczne z podziwianiem pięknych widoków tętniącego życiem miasta. Nasz pobyt w Serocku miał również charakter rekreacyjny. Pani Mariola jest świetną organizatorką wszelkich konkursów i zabawy. Niezapomniane chwile zostały po cudownym wieczorze przy ognisku. Śpiewom i zabawie nie było końca. Wśród uczestników mamy koleżankę

Janeczkę Ostrowską, która sypie dowcipami jak z rękawa. Po takiej serii śmiechoterapii czujemy się odprężeni i szczęśliwi. Członkowie wycieczki są ludźmi pozytywnie nastawionymi do życia. Spędzony z nimi czas to prawdziwa przyjemność. Obecność w takiej grupie jest idealną formą poprawienia sobie nastroju. Dawka ruchu i pobyt na świeżym powietrzu to same korzyści. Staramy się, o ile to możliwe wybierać trasy pełne zieleni i jak najdalej od spalin i hałasu. Dotleniamy organizm i poprawiamy wydolność ruchową. Wprawdzie nasza wycieczka odbyła się w weekendowym czasie, ale ilość osób spotkanych na ścieżkach rowerowych przerosła nasze wyobrażenia. Cieszy widok ludzi, którzy czynnie, na świeżym powietrzu spędzają wolny czas.

Wszyscy uczestnicy bardzo gorąco dziękują Pani Marioli za zorganizowanie wspaniałej wycieczki.

Romana Tokarska



ROZMOWA Z CZŁOWIEKIEM ROKU 2016, PANEM ZDZISŁAWEM WASILEWSKIM



Z panem Zdzisławem Wasilewskim spotkaliśmy się kilka miesięcy po tym, jak został wyróżniony w Legionowie tytułem Człowiek Roku 2016: „Pańska radość, kreatywność i gotowość do niesienia pomocy innym zostały dostrzeżone przez Kapitułę Konkursu. Mamy ogromne uznanie

sywały te wydarzenia pod tytułami: „Dobry duch na rikszy”, „Zdzisław Wasilewski – bohater z rikszą. Od 27 lat niesie pomoc potrzebującym”, „Bóg dał mi takie natchnienie”, „Dobry duch na rikszy”. Wokół tych wydarzeń powstał medialny wir, który mocno krępował pana Zdzisława, ale dzielnie uśmiechał się



do kamer i demonstrował swoje riksze. Przecież pomagał ludziom od dawna i nic nie jest w stanie tego zakłócić, nawet ciekawscy dziennikarze. Zawodowo pan Zdzisław zajmował się obróbką skrawaniem. Pracował w tym zawodzie do czasu, aż opilek uszkodził mu wzrok. Potem wyuczył się ślusarstwa, hydrauliki i paru innych specjalności. Harował ciężko, zmienił osiem zakładów. W roku 1990r.

dla Pańskiej działalności, w którą wkłada Pan całe serce. Przez 27 lat pracy wolontariackiej przyniósł Pan pomoc niezliczonej liczbie osób. Pańska riksza stała się symbolem pomocy nie tylko mieszkańcom DPS Kombatant, ale także wszystkim potrzebującym. Dzięki Panu osoby starsze i mniej sprawne mają możliwość przemieszczania się na terenie Legionowa – tak pogratulowali „Człowiekowi Roku 2016” prezydent Roman Smogorzewski i przewodniczący rady Janusz Klejment.

Niedługo potem (4 marca 2017r.) otrzymał order „Przyjaciół Niepełnosprawnych miasta Legionowo i Powiatu Legionowskiego”. Gazety opi-

przyznano mu rentę, a zaraz potem został filantropem. Zgłosił się do PCK, które mieściło się wtedy w budynku obecnie zajmowanym przez Muzeum Historyczne. Tam otrzymywał dane osób potrzebujących pomocy. Przygotowywał i rozwoził ludziom drewno opałowe, robił zakupy. Sprzątał w piekarni i w ramach zapłaty, gdyż nie był tam zatrudniony na etacie, otrzymywał chleb i bułki, które rozdawał ludziom w potrzebie, we własnym domu robił im prania, przywoził ludziom wodę. Zdarzało się, że miał pod swoją opieką 60 osób, a w danej chwili jednocześnie 23 osoby korzystały z jego pomocy. Jedni się wykruszali, przychodzili następni.



Pan Zdzisław przypinał do swojego roweru wózek, łądował skrzynki z drewnem i rozwoził. Drewno pozyskiwał z budowli, rozbiórek, pozostałości po porządkach, o których powiadamiali go inni ludzie. Wtedy też zostawił ogłoszenie w aptece przy ul. 3 Maja, że pomoże w opiece chorym. Pomagał np. pani chorej na stwardnienie rozsiane w dniach, gdy jej mąż, jedyny opiekun musiał załatwiać swoje sprawy. Wtedy pan Zdzisław przyjeżdżał, karmił i obsługiwał tę panią. Potem wracał do swojej codziennej pracy. Pomagał w Pomocy Społecznej, PCK i Caritasie, za co otrzymał od nich podziękowania, a także jak zwykle pomagał wielu ludziom, o których dowiadywał się „pocztą pantoflową”. Ponieważ był solidny, punktualny, uczciwy i serdeczny chętnych nigdy mu nie brakowało. Wielu ludzi zawdzięcza mu choć trochę łatwiejsze życie w chorobie i potrzebie. Wreszcie informacje o działalności pana Zdzisława dotarły do legionowskiej prasy, internetu, radia i telewizji. Nawet Muzeum Wojska Polskiego zainteresowało się jego osobą. Skromny, spokojny człowiek zajęty swoją misją stał się w Legionowie osobą publiczną, znaną powszechnie, choć wcześniej nie raz widywano go jeżdżącego rikszą. I tak początkowo cichy i spokojny filantrop został sławnym Człowiekiem Roku miasta Legionowo, a media rozpoczęły szturm aby przeprowadzić z nim przez parę miesięcy niekończące się wywiady, nagrania, wręczania wyróżnień, nagród i podziękowań w postaci dyplomów i statuetek. Statuetkę „Człowiek Roku 2016” otrzymał z rąk pana prezydenta Romana Smogorzewskiego w czasie uroczystości podczas Wigilii Miejskiej 18 grudnia 2016r., która odbyła się w Centrum Komunikacyjnym w Legionowie. Tu, zaskoczony swoim zwycięstwem został laureatem plebiscytu. 5 marca 2017 r. został nominowany do nagrody im. Jana Rodowicza „Anody”:

„...honorowe odznaczenie dla osób wyróżniających się zaangażowaniem w działaniach społecznych oraz postawą stanowiącą przykład dla młodego pokolenia. Nagroda przeznaczona jest dla współczesnych bohaterów – osób, które bezinteresownie robią wyjątkowe rzeczy dla innych.”, jako osoba, której postawa społeczna stanowi wzór do naśladowania. Było to wyjątkowe doświadczenie, bo wiązało się z udziałem w pięknej uroczystości w TVP. Otrzymał tam

cenny dyplom i spotkał wielu innych wspaniałych ludzi, którzy niosą pomoc nie bacząc na nagrody i wyróżnienia. Duże wrażenie zrobili na nim ratownicy medyczni, grupa młodych chłopców niosących pomoc i ratujących innym życie, bo jak mówi on tylko pomaga, a ci chłopcy ratują ludzkie życie. Liczba osób nominowanych do tej zaszczytnej nagrody i sposoby niesionej przez nich pomocy wywarły na nim ogromne wrażenie, podziw i szacunek dla nich. W tym czasie, kiedy stał się osobą znaną i popularną zdarzały się także przykre momenty, kiedy ludzie posądzali go o „układy” i pokątne odbieranie wynagrodzenia za swoją pracę. To bardzo przykre i niesprawiedliwe – mówi. Teraz jest oficjalnym wolontariuszem w Centrum Wolontariatu Seniorów, ma legitymację z nazwiskiem, numerem i pieczęcią. A jak to było z pomysłem na wykorzystanie do pomocy ludziom wózków inwalidzkich, które pan Zdzisław własnoręcznie przerobił na wygodne riksze? Na pomysł z rikszą wpadł cztery lata temu, a pierwszy kurs z pasażerem zaliczył w lipcu 2013 roku. Od tego czasu zajmował się ponad dwudziestoma osobami. W tym roku ma jednocześnie ośmioro podopiecznych. Pierwsze dwa wózki dostał od męża zmarłej na stwardnienie rozsiane kobiety, której pomagał poruszać się po Legionowie. Przerobił go własnoręcznie na riksę, potem zrobił następną i teraz ma do dyspozycji dla potrzebujących trzy riksze, które stale wykorzystuje. Najmniejsza riksza podjeżdża do chorego do łóżka, więc łatwo jest przewieźć osobę, całkowicie niesprawną, do lekarza czy w innej sprawie. Pan Zdzisław zostawia swój numer telefonu osobom potrzebującym i oni przekazują go następnym. W ten sposób rozchodzą się wieści o jego pomocy. W tym momencie rozmowy pan Zdzisław skierował apel do Legionowskiego Centrum Wolontariatu Seniorów o wydrukowanie dla niego wizytówek z informacjami i jego numerem telefonu. Chodzi tu o szybkie przekazanie swoich danych, a także o przełamanie nieufności chorych, starszych ludzi, którzy widząc, że jest wolontariuszem nabierają do niego całkowitego zaufania.

Zapytałam o źródło sił do wykonywania pomocy, dźwigania ludzi, pedałowania z obciążeniem. Pan Zdzisław pochwalił się, że zawsze lubił jeździć →

na rowerze. W młodszych latach jeździł po całej Polsce, np. był w Bielsku – Białej, zaś w Krakowie i Licheniu był pieszo. Nocował w namiocie lub u nowo poznanych ludzi. Miał ze sobą pismo polecające od proboszcza z parafii. Na pytanie, czy wybiera się na emeryturę odpowiedział, że jeszcze nie rezygnuje z pomocy. Na kamizelce odblaskowej pana Zdzisława jest napis „Legionowskie Centrum Wolontariatu Seniorów”, przedtem miał slogan stworzony przez siebie: „Wolontariusz pomaga”, kiedyś był tam cytował: „Ucz się, bo zostaniesz politykiem” - śmieje się. Życzliwość, chęć pomocy, uśmiech, żart i spokój są symbolami postawy pana Zdzisława. Gdy wozi ludzi riksami zawsze ma na sobie kamizelkę LCWS, min. po to, żeby inni użytkownicy jezdni z daleka widzieli kto i po co jeździ po ulicach Legionowa riksą. Choć myślę, że jeździ już tyle lat, że wszyscy dobrze wiedzą, co to jest riksza i do czego służy, zaś charakterystyczna sylwetka pana Zdzisława jest dobrze znana i często spotykana. Przyznał, że nigdy nie miał żadnej kolizji, ale ma opłacone ubezpieczenie OC, najpierw sam je płacił, a teraz korzysta z pomocy LCWS. Jego riksze parkują na jego posesji pod wiatą, którą sam przygotował dla swoich nietypowych pojazdów.

Rozmawiamy też o konsekwencji i stałości działań wolontariackich. Żeby chęć pomocy nie była słomianym zapalem, a grupa wolontariuszy nie topniała z kilkudziesięciu do kilkunastu osób. „Trzeba mieć serce na dłoni” - mówi pan Zdzisław. I dużo cierpliwości dla schorowanych i starszych osób. Trzeba być konsekwentnym, nie zrażać się, poświęcać swój czas całkowicie i być przygotowanym na niespodziewane sytuacje. Tu wypłynęła kwestia telefonu komórkowego dla pana Zdzisława. Chodzi o możliwość szybkiego wezwania karetki pogotowia do np. nagle zasłabniętego człowieka, którego on wiezie riksą na badania, czy do lekarza. Zdarzyło się bowiem, że taka interwencja była gwałtownie potrzebna i tylko dzięki grzeczności przechodnia posiadającego telefon można było szybko wezwać pomoc.

Pan Zdzisław Wasilewski jest prawdziwie szlachetnym człowiekiem, takim którego każdy by chciał mieć przy sobie w nagłej potrzebie i skorzystać z jego serdeczności i szlachetności. Nic dziwnego, że po otrzymaniu tytułu Człowieka Ro-

ku 2016 wywiadom, filmowaniu, rozmowom z nim nie było końca. Umówiliśmy się na rozmowę, gdy tylko poznałam go w Centrum Wolontariatu, gdyż natychmiast wzbudził we mnie chęć dowiedzenia się wielu szczegółów z jego pracy wolontariusza. Potem, gdy był oblegany przez media i przełamował swoją skromność odbierając nagrody, statuetki, wyróżnienia z rąk znamienitych osób, czekałam cierpliwie, aż medialna wrzawa trochę ucichnie, zaś teraz dostąpiłam zaszczytu porozmawiania z nim w zaciszu Legionowskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku i Centrum Wolontariatu Seniorów. Serdecznie dziękuję za czas mi poświęcony. Jakaś chwilę zamiast odpoczywać poświęcił, aby opowiedzieć nam, jak to jest być przez 27 lat do dyspozycji ludzi chorych i potrzebujących, jedynie dla własnej satysfakcji i głębokiej potrzeby niesienia pomocy innym ludziom.

Dziękuję bardzo serdecznie za spotkanie.

Z ostatniej chwili: 6 listopada 2017r. pan Zdzisław otrzymał dyplom za zdobycie zaszczytnego wyróżnienia w konkursie „Mazowieckie Barwy Wolontariatu”, do którego wytypowało go, jako członka Legionowskiego Centrum Wolontariatu Seniorów Stowarzyszenie Pomocy Potrzebującym „Nadzieja”. Wręczenie dyplomów odbyło się w trakcie uroczystej gali w Płocku.

Tamara Stasiak



SENIORALNY „SALONIK”

18 maja b.r. w budynku przy ul. Kopernika 3 otworzyła swoje podwoje kawiarenka pod nazwą „Salonik Seniora”. Uroczystości otwarcia dokonał wiceprezydent miasta Piotr Zadrożny, dr Roman Biskupski, nasi regionalni poeci – Elżbieta Ekiert i Witold Hass, którzy recytowali swoje wiersze napisane na tę okoliczność.

„Salonik Seniora” to miejsce, gdzie nie tylko można wypić kawę czy herbatę, ale spotkać przyjaznych ludzi, wymienić poglądy, zasięgnąć porady psychologa, prawnika albo też zwyczajnie pogawędzić. Chociaż kawiarenka ma w nazwie określenie „senior” nie oznacza, że otwiera drzwi tylko dla ludzi starszych. Już w maju w Dzień

- wieczór rosyjski,
- wieczór arabski,
- wieczór żydowski,
- wieczór ukraiński.

Włączamy się również w działalność senioralnego wolontariatu. Pomagamy ludziom samotnym i schorowanym. Regularnie bywamy w Domu Opieki Społecznej „Kombatant”, czytając im wybrane książki, pomagając w codziennych czynnościach ale nade wszystko rozmawiających, niosąc im otuchę w cierpieniu.

Trafiamy też do ich domów z zakupami, książką z biblioteki a w miarę możliwości podwozimy ich na cykliczne badania do warszawskich szpitali. Zwie-

kiem przyzwyczajamy się do utraty szans, rzeczy, ludzi ale zasada, że „tyle w nas człowieczeństwa ile damy z siebie innym ludziom” jest nieprzemijająca i oczywista. Czasem delikatna, niezauważalna, a czasem trudna, wymagająca nie tylko wysiłku fizycznego ale i silnej psychiki, pomoc człowiekowi, daje nam nieopisaną radość i spełnienie. Nie liczą się nasze długie lata, ale właśnie bagaż osobistych doświadczeń pozwala nam

wy wyjść poza kręgi rodzinno-koleżeńskie i z czystego humanitaryzmu wspomóc osoby niekoniecznie biedne ale cierpiące i najbardziej samotne.

Niech ta krótka można notka zachęci Was drodzy seniorzy do wstępowania w szeregi Senioralnego Wolontariatu i do uprzyjemniania chwil w naszej senioralnej kawiarence.



Matki gościły u nas dzieci z wychowawczyniami z Przedszkola nr 12 im. Króla Macjusia z Legionowa. Wśród śpiewów, wierszy, wymiany pamiątek nastąpiła integracja pokoleniowa naszego miasta. Salonik Seniora” udostępnia swoje lokum na organizowanie imprez urodzinowych, imienninowych czy innych tego typu spotkań starszych wiekiem. Od października będziemy organizować wieczornice tematyczne poświęcone kulturze i obyczajom innych narodów:

Janina Kotnis →



MOJE DROGI DO SZKOŁY

Dru ga droga do szkoły

Wycho dząc z domu również kieruję się w lewo, ale zaraz za domami, po prawej stronie, przecinam na ukos duży ,pusty teren ,to taka następna niezabudowana działka. Dziś stoją tam budynki nr 11 i 12, wg numeracji Spółdzielni, jest parking i niewielki pawilon. handlowy. A kiedyś szło się na przełaj, aż ,do ulicy 3 Maja. Na rogu 3Maja i Kordeckiego był niewielki domek, gdzie wiosną i latem kwitły wspinałe, pachnące róże. Lubiłam wtedy tamtędy chodzić. Po stronie prawej, za dużym, drewnianym domem, było kiedyś niewielkie targowisko. Moja babcia sprzedawała tam warzywa i kwiaty z własnego ogródka. Potem targowisko przeniesiono dalej, w stronę ulicy PZPR. Dalej duży ,biały dom w wielkim, ogrodzonym sadzie, potem dom p.Kuski i już ulica Jagiellońska. Potem droga wiodła cały czas prosto, wśród domków ,których już nie ma, drzew, z których tylko kilka jeszcze zostało.

Domki, które były dalej, za ulicą Jagiellońska, stoją do tej pory, niektóre ładniejsze ,inne zaś zniszczone. Na rogu 3 Maja i Batorego była niewielka budka z lodami .Właścicielka, pani Ocipińska, często sama sprzedawała tam lody, które nakładała łyżeczką do rożka. Jak byłam po wypłacie stypendium, to mogłam sobie je kupić.

Dalej, przy skrzyżowaniu 3Maja i Sienkiewicza stał żółty budynek ,czyli posterunek milicji obywatelskiej .Został rozebrany wraz z kinem, kilka lat temu, a teraz stoją tam bloki ,które absolutnie nie pasują do okolicznej ,drewnianej zabudowy. No i zaraz skrzyżowanie i kilka kroków do szkoły. To była dosyć krótka trasa, mało ciekawa, więc nie chodziłam tamtędy często.

Trzecia droga do szkoły

Po wyjściu z domu kierowałam się w prawo, do ulicy Sowińskiego, przy której teraz mieszkam. Wtedy była to ulica szeroka, piaszczysta z domami wśród drzew.

Najbardziej zawsze podobały mi się ścieżki, czyli dzisiejsze chodniki. ,oddzielone od ulicy pasem rosnącej trawy. O ile sama ulica była po deszczu błotnista, rozjeżdżona przez wozy i nieliczne samochody, o tyle te ścieżki zawsze były doskonałe do chodzenia po nich. Ziemia była tak ubita, twarda, szło się prawie jak po drewnianej, równej podłodze, a jeszcze lepiej biegło się, najlepiej boso. Chyba nigdzie już nie spotkałam takich doskonałych ścieżek.

Na rogu Sowińskiego i Kazimierza Wielkiego po lewej stronie był duży biały dom, w którym mieszkała p.Sięmiątkowska, nauczycielka matematyki w liceum. Naprzeciwko był dom p.Urbańskiego, w którym mieszkało kilka rodzin oraz właściciel. Ta działka graniczyła z naszą Do tej pory zachowały się drzewa rosnące na granicy naszych działek. Są to te duże, stare akacje za pawilonem PSS na Sowińskiego, przy bloku nr 32.

Na tym skrzyżowaniu bardzo często ,szczególnie po deszczach, była ogromna kałuża, którą czasem trudno było obejść, żeby się nie zabłocić. Po prawej stronie ulicy było kilka domów, niektóre tuż przy ulicy, inne zaś schowane daleko .

Wszędzie mnóstwo drzew, przeważały sosny, jak to w Legionowie.. Mijałam po drodze, już za ulicą 3 Maja, lasek, gdzie można było grzyby zbierać, to było po prawej stronie, po lewej były brzoźki, poprzecinane ścieżkami.

Dalej był duży ,murowany budynek, najnowszy na tym odcinku ulicy, który zachował się prawie w niezmienionej postaci. Budynek ten zajmuje obecnie Powiatowa Instytucja Kultury, a przez ponad 30 lat była filia nr 1 biblioteki miejskiej w Legionowie. Do tej pory wypożyczam tam książki.

Potem następne brzoźki, a przy nich dechy, letnie miejsce spotkań młodzieży i nie tylko. W czwartki, soboty i niedziele można było tam potaćzyć, bilet na jedno wejście kosztował chyba 2 złote, ale za to było



kilka „kawałków” do tańca.

Przychodzili tam też młodzi żołnierze z jednostki, podrywali dziewczyny i przez to czasem dochodziło do awantur, a nawet wtedy pasy wojskowe były w użyciu. Ostro bywało wtedy.

No i dochodziłam do ulicy /wtedy/PZPR. Tam często spotykałam się z koleżanką z klasy i razem szłyśmy do szkoły, po drodze opowiadając sobie wszystko, co działo się od wczoraj.

Ulica PZPR to była już ulica miejska, wybrukowana, nawet chodniki jakieś były.

Pamiętam jeszcze, jak w miejscu, gdzie dziś jest liceum Konopnickiej, było boisko.,

odbywały się mecze piłki nożnej, miejsca wyłącznie stojące dookoła boiska, ale i tak kibiców zawsze było wielu. Panowie, często w charakterystycznych, siatkowych czapczkach, głośno dopingowali graczy.

Wzdłuż boiska, od strony ulicy były dwa rzędy ławek a raczej długich desek, przybitych do wkopanych kołków.

Kawałek dalej, za ulicą Koreckiego, która tam się zaczynała, było targowisko, dosyć duże, ogrodzone, które czynne było chyba tylko dwa dni w tygodniu. Ale wtedy ruch był duży, wszędzie stały wozy i konie, czasem trudno było przejść.

Kawałek dalej, po prawej stronie, za dużym, drewnianym domem, na skrzyżowaniu z Jagiellońską, znajdował się pusty plac. Kiedyś zatrzymywało się tam

wesołe miasteczko, były karuzele, zarówno dla dzieci jak i starszych. Te dla dorosłych, łańcuchowe, były oblegane, szczególnie wieczorami, przez ludzi spragnionych rozrywki. Krzyki i piski niosły się daleko. To była jedna z niewielu form zabawy dla wszystkich.

Potem w tym miejscu wybudowano słynną „stodołę”, czyli sklep z wieloma różnymi stoiskami, poprzedniczkę obecnego Błękitnego centrum.. Chodziło się dookoła, oglądając wszystko. Pamiętam meble na wejściu, chyba jakieś wersalki, bardzo wówczas modne i poszukiwane. Stodoła kiedyś spaliła się i potem długo nic się tam nie działo.

Następna ulica przecinająca PZPR to Reymonta, ze znanym sklepem „żelaznym” na rogu. Można tam było kupić najróżniejsze rzeczy potrzebne w gospodarstwach domowych i nie tylko.

Przy zbiegu ulic Reymonta i PZPR, w miejscu, gdzie od wielu lat mieści się zakład jubilerski, na niewielkiej działce, latem rozstawiano dużą karuzelę łańcuchową. Ciekawostką było to, że karuzela napędzana była siłą czterech chłopców, którzy chodzili pod podestem karuzeli jak w kieracie. W ramach zapłaty mieli oni darmowe przejazdy. Chętnych do kręcenia nigdy nie brakowało.

Po przeciwnej stronie ul. Reymonta (w miejscu, gdzie stoją dzisiejsze „żółte pawilony”) znajdował się zakład kamieniarski Pana Łukasika. Na tej działce, na rogu był również kiosk piwny, który prowadziła



pani Chodkowska z mężem. Piwoszy nie brakowało. Za zakładem kamieniarskim, po lewej stronie ul. PZPR była siedziba legionowskich kominiarzy a obok nich swoją działalność prowadził zakład rybarski. Do zakupów zachęcały różne piękne chomąta,, uprząże i baty oraz inne wyroby skórzane.

U zbiegu ulic Batorego i PZPR znajdował się sklep mydlarski p.Matusiaka, w którym można było kupić farby do odnowienia mieszkania a także wypożyczyć wałek do malowania wzorków na ścianie. Mój brat kupował tam również akcesoria wędkarskie.

Dalej ogrodzone targowisko z budami warzywnymi, czyli p.Górecka i Mękałowa, które wiele lat tam handlowały.

Potem zaczynał się rynek i niewielki park w środku miasta, istniejący do tej pory.

Początkowo było tam niewiele drzew, ale były ławki, czasem po lekcjach tam sobie siadywałyśmy, aby jeszcze pogadać.

Gdy minęłam już rynek, ulicę Sienkiewicza,

ze sklepem mięsnym o nazwie ‘Serdelek’, na rogu, to potem już dochodziłam do Kopernika. Kierunek w lewo, mijałam kilka domów i już wejście do szkoły. Budynek już tym czasie był od kilkunastu lat użytkowany jako liceum, warunki do nauki były raczej trudne, ale mimo tego, wspominamy go z wielkim sentymentem.

Absolwenci i wychowankowie Liceum do dziś spotykają się dwa razy w roku na przedświątecznych spotkaniach.

W Legionowie przez ostatnie lata wiele się zmieniło, przy ulicach, którymi chodziłam stoją bloki, powstał nowy, piękny Ratusz, ale pozostały wspomnienia.

W opisanie ulic pomagał mi mój brat, Krzysztof Jakowicki, który, jako młodszy, zachował w pamięci wiele nazwisk i szczegółów.

Ewa Narozna

Artykuł ukazał się w Roczniku Legionowskim Towarzystwa Przyjaciół Legionowa t. VIII, Legionowo 2015r. →



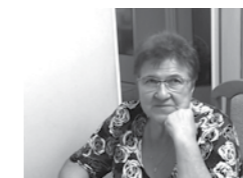
Letni wiatr

Letni wiatr kołysze gałązki
Budzi kwiaty ze snu zimowego
Ciepły promyk słońca złote
By urodą cieszyły nas znowu

Byś zmęczony po ciężkim dniu
Usiadł w cieniu pięknego drzewa
Na chwilę zapomniał o troskach
Zasłuchany jak radośnie gdzieś ptak śpiewa

Podnieś głowę nawet wtedy gdy Ci źle
Spójrz na niebo błękitem zasnutem
Wycisz myśli niech wygasną troski
Sens życia niech oddali smutek

Aleksandra Skarżyczka



Legionowo

Moje miasto zatopione w nocy mroku
Pod baldachimem w złotych gwiazdach
Piękne za dnia, piękne też o zmroku
Zwane sypialnią dużego miasta

Tu różni ludzie z różnych stron
Rzuceni w wielkie blokowisko
Starali się by wspólny dom
Budował zgodę ponad wszystko

Bo jakże często się zdarzało
Sąsiad z sąsiadem jak w rodzinie
Pomocną dłoń potrafił podać
I obojętnie nie ominął

Tak lat minęło całkiem sporo
Sąsiadów w tym czasie ubyło
I choć blok jest taki sam
Jego mieszkańców życie zmieniło

Aleksandra Skarżyczka



— . —
 Czego mi jeszcze potrzeba?
 Muzyki wiatru, bezkresu nieba...
 Przestrzeni na oddech głęboki
 aż po horyzont szeroki...
 Czasu, który nie leci na marne
 na myśli - oby nie czarne.
 Wewnętrznej ciszy,
 na tle której słychać szept sumienia...
 A czasem - pomocnego ramienia,
 które mi nie pozwoli
 wpaść w dół duchowej niedoli.
 I choć to może banalne
 myślę, że jest osiągalne.

Elzbieta Ekiert

Wycieczka - ucieczka
 Gdy czas się dłuży,
 obowiązki nuży,
 ręce opadają,
 myśli spać nie dają...
 By nie zwariować,
 zdrowie zachować,
 humor ocalić -
 Trzeba się oddalić:
 Od rodziny, od psa,
 od monotonii dnia,
 od kuchni, od stołu,
 codziennego mrozotu,
 od bałaganu, porządku,
 od zdrowego rozsądku
 uciec...

Blisko, daleko,
 do miasteczka nad rzeką,
 gdzieś nad morze, czy w góry,
 lub na łono natury
 tam, gdzie przestrzeń i czas
 nie zniewalają nas.

Elzbieta Ekiert



Zbigniew Oczkiewicz

Zakosztować wolności,
 popróbować inności,
 pociągiem, autobusem,
 byle nie pod przymusem.
 Nie martwić się, nie smucić...
 A potem wrócić:
 Do rodziny, do psa,
 do monotonii dnia,
 do kuchni, do stołu,
 codziennego mrozotu,
 do bałaganu, porządku
 do zdrowego rozsądku...
 I zacząć od początku.

Elzbieta Ekiert



Zbigniew Oczkiewicz

'Na otwarcie „Klubu Seniora”

Dobre pomysły jak zawsze w cenie.
 Tym bardziej, jeśli Stowarzyszenie
 Nadzieje daje na lepsze czasy.
 Wspieram Was sercem, choć nie mam
 kasy.
 Ale ten wierszyk zawsze napiszę.
 A jeśli przy tym radość usłyszę:
 To powiem krótko, właśnie jest pora.
 Aby tu powstał - „Klub dla Seniora”.
 Ludzie wszak u nas, mądrzy, wspaniali.
 Wielkiej Warszawie, aut pokazali.
 Właśnie dla tego, aby w tym Mieście
 Nasi Seniorzy mogli nareszcie,
 Czknąć troszkę kasy od Prezydenta.
 Na drobne cele, chociażby święta.
 Na promowanie zdrowego stylu!
 Mimo czynników zabójczych tyłu!
 Wystarczy spojrzeć dzisiaj po Sali.
 Wszyscy radośni, Goście wspaniali.
 Przed nami nowe aspekty życia.
 Nowe doznania, myśli, odkrycia.
 Miast siedzieć w domu i niańczyć Wnuki.
 Tu znajdziesz przyjaźń, trochę nauki.

**'Nie pytaj mnie**

Nie pytaj mnie co czuję,
 kiedy wiersze piszę?
 Wokół mnie, tylko cisza!
 - Twych pytań nie słyszę,
 mimo że stoisz przy mnie.
 - Jestem gdzieś daleko.
 Moje myśli wciąż błądzą
 nad lasem, nad rzeką.
 W mojej głowie jest mentlik
 Poszczególne zdania
 muszą nabrać koloru,
 pieśczęty, uznania,
 żeby w ogólnym kształcie
 były mym przekazem.
 Toteż niczym to malarz,
 nad swoim obrazem.
 Ślęczę teraz samotnie,

gdzieś z dala od Ciebie.
 Mogę być teraz ptakiem
 na błękitnym niebie.
 Mogę płynąć gdzieś statkiem
 pośród oceanów.
 Moje myśli mnie wiodą
 wśród stepów, kurhanów.
 Pośród kanionów wielkich
 lub po naszej łące
 Teraz jestem szczęśliwy
 mam Ciebie i słońce.
 Stoisz właśnie tu, przy mnie.
 Chcesz się o coś spytać?
 Jednak w tym moim świecie,
 Twych pytań nie słyszę.
 Patrzą tylko na Ciebie!
 - Podziwiam Twą postać!
 Ale wybac na razie,

A może pomoc, w stosownej chwili,
 Skoro do Klubu żeście trafili.
 A ja Kochani, tak jak to czynię.
 Czy to w „Bellkanto”? Czy to w „Erinie”?
 Zawsze Was wesprę w Seniorskim dziele.
 W piątek, sobotę, nawet w niedzielę.
 I dymny jestem, że razem z Wami,
 Będę świętować mógł też czasami.
 Albo snuć jakieś smętne wywody,
 Na temat, choćby dzisiejszej mody.
 Zatem niech wreszcie Klub ten
 powstanie!
 Czyń Pan honory, Panie Romanie.
 I głoś Pan w Mieście, jak i w Powiecie
 Że znów powstała w tym naszym świecie,
 Wspaniała, godna, nas inicjatywa.
 Coś, co przed ludźmi prawdę odkrywa.
 I gdzieś tam siedzi w każdym człowieku.
 Brawo „Seniorzy”, co mimo wieku,
 Dajecie przykład, o tylu lat.
 Bo czym by bez Was,
 Był ten nasz świat?

Witold Hass

chcę z mym wierszem zostać.
 Już nie dużo mi wątków
 przychodzi do głowy.
 Jakaś myśl, jakieś zdanie,
 jakiś rym gotowy.
 Wszystko to wciąż kołacze
 się w mej siwej głowie.
 Wyzwól mnie z mego świata!
 - Niech serce Ci powie.
 Co masz zrobić?

Witold Hass



W POSZUKIWANIU WŁASNEGO „JA”

Codziennosc starszych ludzi, zwłaszcza samotnych bywa czasem bardzo monotonna. Zakupy, gotowanie, sprzątanie, wizyta u lekarza – wypełniają co prawda dzień, ale nie dają wystarczającej satysfakcji.

Dla milionów ludzi na świecie ulubioną czynnością wykonywaną w czasie wolnym jest oglądanie telewizji. Ale jest to raczej forma bezczynności. Częste i długie oglądanie „tego, co leci” sprawia, że stajesz się bierny, nieświadomy samego siebie, pozbawiony energii. Bywają co prawda programy pomagające wielu ludziom zmienić życie na lepsze, rozwijają świadomość, czasem pobudzają do refleksji, czasem rozśmieszają. Oczywiście jeśli takie programy świadomie wybieramy. Podobną rolę spełniają czytane przez nas książki.

Większość ludzi przeżywa życie nie pozwalając rozwinąć się swoim możliwościom. Umierają, nie zdając sobie sprawy ze zmarnowania swojej szansy. W poszukiwaniu czegoś ważnego nie dostrzegamy rzeczy prostych, które mogą wiele znaczyć.

Czy zdarza Ci się czasem przeżywać nagle jakieś olśnienie? Takich olśnień doznajemy zazwyczaj w dzieciństwie, kiedy odkrywamy złożoność świata. Być może towarzyszyły nam wtedy jakieś marzenia dotyczące przyszłości, ale umarły śmiercią naturalną w natłoku obowiązków, jakie spadły na nasze barki w dorosłym życiu. Bywa także, że porażki odniesione w dzieciństwie czy młodości, a także trudne, przeżyte doświadczenia obezwładniają nas na późniejsze życie (nie mogę, nie potrafię, nie dam rady, nie muszę...). Ja doznałam olśnienia, kiedy wyruszyłam dalej niż do sklepu i znalazłam się w grupie ludzi aktywnych. Zaczęłam odkrywać świat pisząc wierszyki. (w załączeniu).

Z biegiem czasu, kiedy przechodzimy na emeryturę obowiązków ubywa. Dzieci założyły

własne rodziny, wnuki dorastają i nie potrzebują już codziennej opieki. Jak więc wypełnić wolny czas, którego mamy coraz więcej?

Jednym z najważniejszych źródeł zadowolenia w życiu są kontakty z innymi ludźmi. Może być to np. grupa ludzi o podobnych zainteresowaniach. Takich ludzi można spotkać w Uniwersytecie Trzeciego Wieku.

Słuchaj i obdarzaj innych uwagą, ale pamiętaj, że nie musisz nikogo naśladować. Bądź sobą! Nie zrażaj się porażkami. One miną. Pamiętaj, że to nasze myśli, uczucia i umiejętności decydują o tym, co robimy i co w życiu osiągamy.

Żeby znajdować – trzeba wędrować. Nie tylko po otwartej przestrzeni, która przecież jest kopalnią niespodziewanych odkryć. Ale też po ścieżkach własnych doświadczeń i przemyśleń. Zainteresowanym dedykuję wierszyki.

Życzę powodzenia,
Elżbieta Ćkiert

Zapraszamy wszystkich chętnych do udziału w stworzeniu grupy aktywnie działającej na rzecz rozwijania naszych pasji.

Kontakt zostanie podany na tablicy ogłoszeń Uniwersytetu Trzeciego Wieku.



MYŚLI MOJE

Anonimowy tekst Desiderata** z 1692 roku znaleziony w starym kościele św. Pawła w Baltimore: „Przechodź spokojnie przez hałas i pośpiech i pamiętaj jaki spokój można znaleźć w ciszy. O ile to możliwe bez wyrzekania się siebie, bądź na dobrej stopie ze wszystkimi. Wypowiadaj swoją prawdę jasno i spokojnie i wysłuchaj innych, nawet tępych i nieświadomych, oni też mają swoją opowieść. Unikaj głośnych i napastliwych, są udręką ducha.

Porównując się z innymi możesz stać się pyszny i zgorzkniały, zawsze bowiem znajdziesz lepszych i gorszych od siebie. Niech twoje osiągnięcia, zarówno jak plany będą dla ciebie źródłem radości. Wykonuj z serca swoją pracę, jakkolwiek byłaby skromna, ją jedynie naprawdę posiadasz w zmiennych kolejach losu. Bądź ostrożny w interesach, na świecie bowiem pełno oszustwa, niech ci to jednak nie zasłoni prawdziwej cnoty. Wielu ludzi dąży do wzniosłych ideałów i wszędzie życie jest pełne heroizmu. Bądź sobą, zwłaszcza nie udawaj uczucia. Ani też nie podchodź cynicznie do miłości, albowiem wobec oschłości i rozczarowań jest ona wieczna jak trawa. Przyjmij spokojnie, co lata doradzają, z wdziękiem wyrzekając się spraw młodości. Rozwijaj siłę ducha, by mogła osłonić cię w nagłym nieszczęściu. Lecz nie dręcz się tworam wyobraźni. Wiele obaw rodzi się ze znużenia i samotności. Obok zdrowej dyscypliny bądź dla siebie łagodny. Jesteś dzieckiem wszechświata, niemiej niż drzewa i gwiazdy, masz prawo być tutaj. I czy jest to dla ciebie jasne, czy nie, wszechświat bez wątplenia jest na właściwej drodze.

Tak więc żyj w zgodzie z Bogiem, czymkolwiek ci się on wydaje, czymkolwiek się trudzisz i jakiegokolwiek są twoje pragnienia. W zgiełkowym pomieszczeniu życia zachowuj pokój ze swoją duszą. Przy całej swej złudności, znoju i rozwinanych

marzeniach jest to piękny świat. Bądź uważny. Dąż do szczęścia.

Moją uwagę zwrócił ten tekst w Liceum Plastycznym w Supraślu. W 2002 roku byłam tam z młodzieżą ze szkoły muzycznej z Warszawy w której pracowałam. Młodzież doskonaliła tam orkiestrowo talenty muzyczne, a ja zajmowałam się ich zabezpieczeniem organizacyjnym i bytowym. Teraz nie umiem odpowiedzieć, dlaczego akurat te rady napisane przez nieznanego mi człowieka w tak odległym czasie wywołały potrzebę zapisania ich. Ten tekst był wyryty w drewnie na zakręcie pięknej, szkolnej klatki schodowej, więc oparta o balustradę przepisywałam na kartkę rozłożoną na ścianie. To trudny sposób zapisu, ale chciałam jakby wszystko zapamiętać, a nawet resztę życia przeżyć według tych zaleceń. Nie wiem czy mi się to udało. Życie podpowiadało swoje racje. Kartka z Supraśla znalazła się w szufladzie i teraz kiedy już jestem seniorką (nie lubię tego słowa) chcę podzielić się mądrością i nieprzemijalnością myśli w niej zawartych. Może właśnie teraz życie według tych zaleceń pozwoliłoby nam mieć to co współcześnie nazwalibyśmy poczuciem dystansu? Często myślę, by nie „udawać uczucia, przyjąć spokojnie co lata doradzają, z wdziękiem wyrzekając się spraw młodości i nie dręczyć się tworam wyobraźni i samotności”. Czy w zgiełkowym pomieszczeniu życia udaje się nam zachować pokój ze swoją duszą? Może pomoże nam w tym wiara, że wszechświat o którym autor, być może zakapturzony zakonnik z Baltimore napisał, jest na właściwej drodze. Tego bym sobie i światu życzyła gdyby on tylko chciał te moje życzenia przyjąć.

Krytyjna Wawruch

* Łacińskie słowo „desiderata” to liczba mnoga od desideratum: rzecz porządzana. W polszczyźnie zostało ono przyswojone w formie dezyderat, funkcjonuje tylko w języku oficjalnym (książkowym, naukowym, urzędowym) i znaczy tyle co postulat. (Miroslaw Bańko: Słownik Języka Polskiego – Porady językowe, 2001r.)



MAŁY PRZYJACIEL

Wybór zwierzęcia mającego zostać naszym przyjacielem jest niekiedy bardzo skomplikowanym procesem. Nie będziemy tu udowadniać wyższości jednego gatunku nad drugim, nie będziemy też przekonywać już przekonanych. Każdy z nas ma prawo do swobodnego wyboru, czy chce dzielić swój los z psem, czy z kotem. Zwrócimy tu jedynie uwagę na najważniejsze problemy – co powinno ułatwić nam właściwy wybór.

Wiek

1. Oseski – zwierzęta przedwcześnie odebrane matce. Takich maluszków nigdy nie powinno się odbierać od suki/kotki, ale niekiedy, z przyczyn losowych (ciężka choroba lub śmierć matki, kompletny brak instynktu macierzyńskiego¹ lub przedłużający się szok poporodowy, mogący wyrażać się agresją przeciwko własnemu potomstwu), istnieje konieczność przejęcia wszystkich obowiązków przez człowieka. Zarówno w przypadku szczeniąt, jak i kociąt, należy do karmienia stosować specjalne preparaty mlekozastępcze, dopasowane gatunkowo². Zastosowanie zwykłego mleka, czy preparatów mlekozastępczych dla ludzkich niemowląt na ogół bardzo źle się kończy. Opieka nad maluszkiem jest niestety zajęciem dosłownie całodobowym. Trzeba pamiętać, że malutkie porcje jedzenia muszą być podawane najdalej co godzinę, za pomocą specjalnej mini buteleczki ze specjalnym smoczkiem, a początkowo - małej strzykaweczki lub pipetki z delikatnym wężykiem (w ostateczności dobrze sprawdza się gumka od wentyla rowerowego). Karmienie wymaga pewnej sprawności manualnej i ostrożności, by nie spowodować zachłyśnięcia, czy wręcz zalania płuc pokarmem. Po karmieniu ko-

¹ Częściej występuje u zwierząt rasowych, w dużych hodowlach, niż u samicy sporadycznie dopuszczanych do rozrodu.

² Podejmując się odchowania oseska należy jak najszybciej zakupić odpowiedni preparat – są to produkty stosunkowo nietrwałe i rzadko stosowane, więc może się zdarzyć, że w najbliższej lecznicy weterynaryjnej nie będą dostępne, a czas sprowadzenia z hurtowni może okazać się za długi.

nieczny jest masaż brzuszka (ciepłą, wilgotną gazą), aby mogło dojść do wypróżnienia. Spore problemy sprawia również utrzymanie stałej temperatury ciała – w domowych warunkach nie będziemy dysponować inkubatorem, uzyskanie komfortu termicznego za pomocą termoforu czy poduszki elektrycznej jest po prostu trudne. Należy pamiętać, że odporność oseska jest znacznie obniżona (brak przeciwciał matczynych przekazywanych w sianie i mleku – przeciwciała dostarczone poprzez łożysko stopniowo zanikają – dodatkowo nie ma szczepionek dla osesków), tak więc maluszek narażony jest na wiele chorób, z którymi jego organizm może sobie nie poradzić. Niezbędnym jest pozostawanie w stałym kontakcie z lekarzem weterynarii. Jak widać, odchów oseska jest procesem czasochłonnym, wymagającym dużo pracy i niestety często kończy się niepowodzeniem. Jednak jeśli nam się to uda, to będzie źródłem niesamowitej satysfakcji.

2. Szczenięta i kocięta po odsadzeniu. Do nowego domu przenosi się szczenięta i kocięta w wieku powyżej 8 tygodni, najlepiej nie później niż do 12 tygodnia życia. W tym okresie maluchy powinny być już odrobaczone i poddane pierwszym szczepieniom przeciwko chorobom zakaźnym³. Szczegółowe harmonogramy odrobaczeń i szczepień zostaną ustalone wspólnie z lekarzem weterynarii, w zależności od gatunku i wieku zwierzęcia, rodzaju zastosowanych preparatów (mogą występować pewne różnice w zależności od producenta), oraz od sytuacji epizootycznej w naszym rejonie. Należy pamiętać, że niektóre szczepienia w Polsce są obowiązkowe (wścieklizna), a inne zalecane do zastosowania w określonych interwałach czasowych. Jeśli planujemy podróż zagraaniczną warto pamiętać o paszporcie i zapoznaniu się z przepisami weterynaryjnymi na terenie kraju docelowego i państw tranzytowych. Przykładowo, w wielu krajach wymaga się, by wwożony pies nie tylko był zaszczepiony przeciwko wściekliznie, ale także by szczepienie zostało zrealizowane w ściśle określonych ramach czasowych – „w terminie od do ... dni przed da-

³ Przykładowo – przeciwko parwowirowi i nosówce można zaszczepić już czterotygodniowe szczenięta specjalnymi szczepionkami dla bardzo młodych zwierząt.



tą przekroczenia granicy⁴. Wychowanie młodych zwierząt nie jest łatwym zadaniem. Musimy liczyć się z nieuniknionymi stratami materialnymi (np. kaptcie, meble, kable), oraz koniecznością poświęcenia czasu na naukę czystości i podstaw odpowiedniego zachowania w domu i na zewnątrz. Będziemy mieli jednak pewność, że nasz pies czy kot zachowuje się dokładnie tak, jak go sobie wychowaliśmy...

3. Przyjmując do domu zwierzęta powyżej 12 tygodnia życia i dorosłe, możemy uniknąć wielu problemów wieku „dziecięcego”, a także wielu rozczarowań związanych z wyglądem naszego nabytku. Choć między bajki można włożyć historie o niedźwiadkach zakupionych zamiast ratlerka, to rzeczywiście wygląd szczeniaka może rażąco odbiegać od eksterieru dorosłego psa. Przykładowo noworodki Yorkshire terierów są praktycznie całe czarne z niewielkimi podpaleniami i wyglądają jak karykaturki rottweilerów, z za dużymi głowami. Pełne wybarwienie szaty, np. do koloru złotego lub srebrnego, osiągają dopiero w wieku od 2 do 3 lat.



4. Jednak im starszy zwierzę, a szczególnie dorosły, którego historii życia nie znamy, wnosi do naszego życia cały bagaż doświadczeń, niekoniecznie pozytywnych. Nawet zwykła adaptacja dorosłego zwierzęcia do

⁴ Dodatkowo warto sprawdzić przed wyjazdem, czy naszego pupila nie czeka kwarantanna.

nowego domu może być bardzo rozciągnięta w czasie. Znane są przypadki, że dorosłe koty w pełni adaptują się do nowego środowiska dopiero po roku, a nawet po dłuższym czasie. Nieprawidłowe, niepożądane zachowania, wynikające ze złych doświadczeń, zaburzonego okresu socjalizacji, czy też błędów wychowawczych lub szkoleniowych, mogą być trudniejsze do skorygowania niż wychowanie „od podstaw”. Pewne zachowania, utrwalone przez lata, mogą być praktycznie nieusuwalne. W takich przypadkach niezbędna może okazać się pomoc bardzo doświadczonego hodowcy, behawiorysty czy szkoleniowca.

5. Zwierzęta stare i chore. Chyba największym objawem naszego człowieczeństwa wobec zwierząt jest podjęcie się opieki nad zwierzętami starymi i chorymi, szczególnie takimi, którym zły los odebrał wcześniej możliwość dożycia swoich dni wśród ludzi, których kochały. Jak często miłość ta bywa jednostronna... Decydując się na taki obowiązek musimy wziąć pod uwagę kilka niezbyt przyjemnych okoliczności, by nasza decyzja była w pełni odpowiedzialna.

Pamiętajmy o tym, że przyjmując do domu chore lub stare zwierzę i oddając je powrotem po kilku dniach, robimy mu jeszcze większą krzywdę, bo odbieramy mu nadzieję. Rozważmy, czy wystarczy nam cierpliwości, by dbać o zwierzę, które może źle reagować choćby z powodu głuchoty lub ślepoty, które może nie kontrolować zwieraczy, które może wymagać czasochłonnych zabiegów zoohi-

gienicznych. Czy będziemy mieli odpowiednią wiedzę i odwagę, by opanować agresję zwierzęcia, agresję spowodowaną bólem i strachem przed niezrozumiałymi zabiegami? Zastanówmy się, czy fizycznie podaliśmy wyzwanie, choćby w postaci przenie-



sienia ciężkiego psa po schodach, czy też w postaci codziennego transportowania kota do lecznicy na kropłówkę. Na koniec pomyślmy, czy będziemy w stanie podołać finansowo kosztom leczenia i specjalistycznej diety. Oczywiście, podobne rozważania powinny każdorazowo poprzedzać decyzję o zakupie czy przygarnięciu zwierzęcia, ale doświadczenie uczy, że łatwiej ponieść psychiczne, fizyczne i finansowe koszty opieki nad małym domownikiem, z którym spędziliśmy 10 – 15 szczęśliwych lat, niż poświęcić się dla „obcego”, wymagającego intensywnej opieki od pierwszego kontaktu.

Omawiając powyższe kwestie warto pamiętać o tym, że w zależności od wieku psy i koty mają różne potrzeby dotyczące rozwoju psychicznego, a co za tym idzie, można im stawiać odpowiednie wymagania. Szczególne znaczenie ma pierwszy rok życia, kiedy poszczególne fazy rozwojowe zmieniają się szybko i płynnie, a niedopasowanie poziomu obciążeń psychicznych może przynieść nieodwracalne szkody. W pierwszym okresie życia fazy rozwojowe psów i kotów są do siebie bardzo podobne, później różnice stopniowo się pogłębiają, co wiąże się między innymi z faktem, że w środowisku naturalnym koty spędzają większość życia samodzielnie a psy prawidłowo funk-

cjonują jedynie w stadzie – choćby składającym się tylko z dwóch osobników – psa i jego pana. CDN.

Maciej Gawkowski



źródło: <https://pixabay.com/pl/pit-mix-lab-jestie/C5%84-labrador-1699896/>



REWITALIZACJA

Pojęcie rewitalizacja oznacza przywrócenie do życia, czyli ożywienie. Odnosi się do części miasta lub zespołu obiektów budowlanych, które w wyniku przemian gospodarczych, społecznych, ekonomicznych i innych, utraciły częściowo swoją pierwotną funkcję i przeznaczenie. Rewitalizacja stanowi proces wyprowadzania ze stanu kryzysowego tych zdegradowanych obszarów, który prowadzony jest w sposób kompleksowy, poprzez zintegrowane działania na rzecz lokalnej społeczności, przestrzeni i gospo-

wszystkim projekty rewitalizacyjne wraz z harmonogramem wdrażania i sposobem monitorowania oraz systematycznym badaniem jego przebiegu. Tak przygotowany dokument stanowi podstawę do ubiegania się o środki z Unii Europejskiej. W Programie przewidziane są również takie działania, jak szkolenia i warsztaty, służące aktywizacji społecznej i zawodowej oraz działania infrastrukturalne, w skład których wchodzi m.in. rewitalizacja rynku miejskiego, termomodernizacja budynków mieszkalnych (w tym zabytkowych) oraz inwestycje w przestrzeń publiczną – tworzenie miejsc do wypoczynku i integracji ludności.



Za koordynację procesu rewitalizacji odpowiedzialny jest Referat Strategii i Funduszy Zewnętrznych Urzędu Miasta Legionowo. Ciałem pomocniczym, który pełni funkcję opiniotwórczo-doradczą w stosunku do Prezydenta Miasta Legionowo oraz przekazuje informacje na temat rewitalizacji jest Zespół ds. Rewitalizacji, w którym uczestniczy przedstawiciel Rady Miasta, naczelnik Wydziału Inwestycji Urzędu Miasta, kierownik Referatu Stra-

telegii i Funduszy Zewnętrznych, dyrektor Ośrodka Pomocy Społecznej w Legionowie, przedstawiciel organizacji pozarządowych, przedstawiciel lokalnych przedsiębiorców oraz dwoje przedstawicieli mieszkańców Legionowa. Zaś przewodniczy mu pan Rafał Florczyk – przedstawiciel wybrany przez Prezydenta Miasta Legionowo, a także pracownik Referatu Strategii i Funduszy Zewnętrznych Urzędu Miasta Legionowo.

Po więcej informacji zapraszam na naszą stronę poświęconą rewitalizacji: <https://legionowo.pl/pl/legionowo/fundusze-zewnetrzne/rewitalizacja>.

Taki właśnie program został przyjęty przez Miasto Legionowo pod nazwą: Lokalny Program Rewitalizacji Gminy Miejskiej Legionowo do roku 2023, Został on przygotowany zgodnie z wytycznymi Ministerstwa Rozwoju, zawiera diagnozę problemów, wizję obszaru rewitalizacji, cele tematyczne oraz przede

Tamara Stasiak →



Fotografie ze zbiorów
Muzeum Historycznego w Legionowie

Powstanie Warszawskie w Legionowie
Pomnik marsz. Piłsudskiego
Zarząd i Komisja Rewizyjna Koła Ligi Obrony Powietrznej
i Przeciwgazowej w Legionowie
Zawody Balonowe w Legionowie





Zdjęcia z obchodów
Dni Legionowa,
Turnieju Szachowego
oraz Marszu Różowej Wstążki