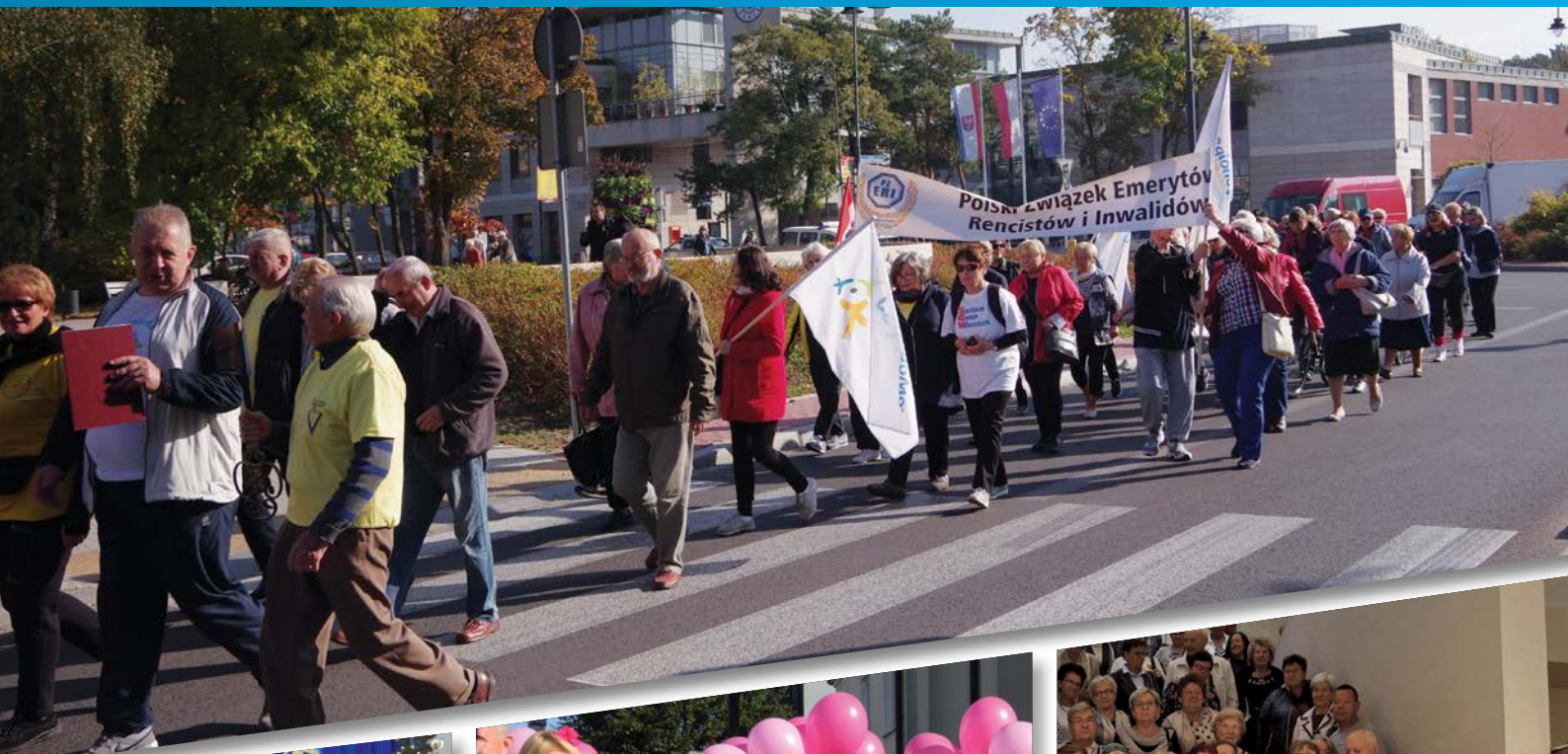


# Legionowski INFORMATOR SENIORALNY

NR 4/2018 (6)



ZADANIE WSPÓŁFINANSOWANE  
ZE ŚRODKÓW  
GMINY MIEJSKIEJ LEGIONOWO

# SPIS TREŚCI



## Wydarzenia

- 4 LUTW - Inauguracja roku akademickiego 2018
- 6 Światowy Dzień Seniora
- 7 Artystyczne potyczki senioralne
- 7 Marsz Różowej Wstążeczki
- 8 11 listopada 2018  
– Dzień Niepodległości



## Obyczaje

- 9 Obrzędy doroczne.
- 12 Świąteczne ozdoby wykonane przez panie z LUTW
- 14 Choinka, symbol Świąt Bożego Narodzenia
- 17 Polska wigilia
- 20 Kiedy krowa przemówiła



## Zdrowie | Rekreacja | Sport | Podróże

- 22 VII Legionowskie Senioralia
- 23 Seniorada 2018



## Historia

- 27 Instytucje



## Sylwetki

- 29 100-lecie urodzin legionowskiego seniora
- 30 Rozmowa z Ewą Narożną o Legionowie i historii



## Twórczość

- 33 \*\*\*
- 33 Bez odpowiedzi
- 33 \*\*\*
- 33 W kąciku poezji
- 34 Wiersze L.Kępińskiego
- 33 Myśli Moje. Ziemia obiecana.
- 33 Sylwester



## Hobby

- 37 Zwierzak w domu cz. 5
- 41 Międzypokoleniowe Turnieje Szachów i Brydża Sportowego
- 43 Przegląd Artystyczny Twórczości Osób Starszych
- 44 Zaraz wracam?



## Informacje

- 45 Pożar dachu na LUTW



## 46 Humor

### Zespół redakcyjny

1. Bamaka;
2. Biskupski Roman;
3. Bartosik Krystyna;
4. Drażewska Krystyna;
5. Gawkowski Maciej;
6. Karpiński Czesław – foto;
7. Karski Andrzej ;
8. Lwa Anna – Zaraz wracam?;
9. Narożna Ewa;
10. Oczkowicz Zbigniew – foto;
11. Przymusińska Hanna;
12. Skarżycza Aleksandra;
13. Stasiak Tamara;
14. Tokarska Roma;
15. Wawruch Krystyna;

### Gościnnie swoje artykuły zamieścili

1. M. Kulma  
– Artystyczny Przegląd Twórczości Seniorów;
2. M. Trojanowska  
– Marsz Różowej Wstążki;

### Zdjęcia do artykułów wykonali

1. K. Bartosik: Wigilia, Choinka, Zaduszki; Rozpoczęcie roku akademickiego UTW;
2. M. Gawkowski: Zwierzak w domu cz.5;
3. Z. Oczkowicz: Wigilia na LUTW, Światowy Dzień Seniora, Senioralia, Spartakiada, Turniej brydżowy; Marsz Różowej Wstążki;
4. Cz. Karpiński: Senioriada, Turniej szachowy;
5. A. Karski: Instytucje;
6. R. Tokarska: Ocalić od zapomnienia.



# SŁOWO WSTĘPNE

Oddajemy do Waszych rąk ostatni w mijającym roku numer kwartalnika Legionowski Informa r Senioralny /LIS/. Korzystając z okazji, na wstępie chciałbym Wam Wszystkim złożyć, w imieniu swoim i kierownictwa Uniwersytetu, Serdeczne Życzenia Świąteczne oraz Noworoczne. Życzymy Wam, przede wszystkim, dużo zdrowia, takiej jak dotychczas energii w działaniu, nowych pomysłów i inicjatyw oraz jak najwięcej radości z tego, co w naszej placówce robicie. Życzymy także dużo zdrowia i wszelkiej pomysłowości Waszym najbliższym, członkom rodzin i przyjaciołom. A w nadchodzącym roku liczymy na Wasze zaangażowanie, pomysłowość i inicjatywy, które przyczynią się do rozwoju naszego Uniwersytetu, ku ogólnemu zadowoleniu zarówno słuchaczy, jak i szerokiego grona legionowskich seniorów.

Zależy nam na tym aby działalność naszego uniwersytetu promieniowała nie tylko na nasze środowisko, ale na całą legionowską społeczność, na ludzi w różnym wieku, w tym również na młodzież. Zależy nam bardzo na propagowaniu dobrych relacji międzypokoleniowych. Myślę, że kolejny, jubileuszowy, rok naszej działalności, przyniesie nam kolejne osiągnięcia, których a rami będziecie właśnie Wy, słuchacze, którzy przez te minione piętnaście lat dokonaliście naprawdę wiele. Wy, którzy poprzez swą działalność i aktywność na wielu polach sprawiliście, że seniorom w Legionowie oraz okolicznych miejscowościach żyje się lepiej i łatwiej. Pokonaliście wiele barier - nie tylko materialnych, ale i środowiskowych oraz psychologicznych. Zdobyliście uznanie - nie tylko własnego środowiska ale i przedstawicieli młodszych pokoleń. Zdobyliście także przychyłność i poparcie władz lokalnych, które patrzą na Waszą działalność i na Was z aprobatą, a co za tym idzie, wspierają w różnych formach działalność Legionowskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku. Dziękuję Wam za i liczę na dalsze Wasze zaangażowanie w pracach poszczególnych sekcji, w Radzie Seniorów a także w szerokiej działalności oświatowej i społeczno-kulturalnej.

Nasz uniwersytet, po tych kilkunastu latach działalności, co z satysfakcją mogę podkreślić, stał się wzorem dla innych podobnych placówek w kraju. Z naszych doświadczeń szeroko korzystają podobne uczelnie senioralne w wielu miastach w różnych regionach Polski, a przecież tak nie dawno, my się od nich uczyliśmy. Wasza wielka zasługa, Wasze Wielkie Osiągnięcie. Dlatego na zakończenie zwrócę się do Was może trywialnymi, ale jakże trafnymi słowami – TAK TRZYMAĆ!

Roman Biskupski  
w imieniu zespołu redakcyjnego





# LUTW - INAUGURACJA ROKU AKADEMICKIEGO 2018

Uroczystość, która rozpoczęła się w sali widowiskowej Urzędu Miasta prowadził dyrektor LUTW dr Roman Biskupski, który serdecznie przywitał wszystkich przybyłych gości, a także osoby uświetniające uroczystość rozpoczęcia roku akademickiego 2018/2019. Byli to: przyjaciel LUTW pan prezydent Roman Smogorzewski, starości powiatu legionowskiego Robert Wróbel i Jerzy Zaborowski, Michał Kobrzyński, dyrektor Mazowieckiego Centrum Polityki Społecznej Artur Pozorek, przedstawiciele Urzędu Miasta, samorządu, organizacji pozarządowych, Miejskiego Ośrodka Kultury, straży pożarnej, straży miejskiej, osoby prowadzące UTW w ościennych miastach, wielu przyjaciół i słuchaczy Uniwersytetu Trzeciego Wieku. Pan Biskupski poinformował zainteresowanych słuchaczy LUTW o zmianach i nowościach, jakie czekają nas w nowym roku akademickim, a także o nawiązaniu współpracy z Uniwersytetem Warszawskim, którego pracownicy naukowi będą wygłaszali dla nas ciekawe prelekcje z różnych dziedzin nauki. Dowiedzieliśmy się także, że nasz Uniwersytet będzie starał się o odnowienie Złotego Certyfikatu przyznawanego przez członków Komisji Certyfikacyjnej z Ogólnopolskiej Federacji Stowarzyszeń Uniwersytetów Trzeciego Wieku z Nowego Sącza i tytułu Profesjonalnego UTW, którym możemy się szczycić od 2015r.

Po wstępnych informacjach dotyczących działania UTW w tym roku akademickim dr hab. Jacek Szczepański – dyrektor naszego Muzeum Historycznego - wygłosił wykład na temat pierwszych dni niepodległości Polski w Legionowie. Dowiedzieliśmy się, co się wtedy wydarzyło i jaka jest najnowsza wiedza historyków dotycząca tamtych wydarzeń sprzed 100 lat. Następnie przybyłych na uroczystość gości powitali prezydent miasta Roman Smogorzewski, wicestarosta powiatu Jerzy

Zaborowski, Artur Pozorek z CPS oraz zastępca komendanta Straży Miejskiej w Legionowie Adam Nadworski, który mówił o bezpieczeństwie seniorów, zaś Anna Bocianowska, przewodnicząca Polskiego Związku Emerytów Rencistów i Inwalidów przeczytała życzenia dla Uniwersytetu i wszystkich słuchaczy w związku z nowym rokiem akademickim, jakie składają seniorzy zrzeszeni w Związku.

W części artystycznej zespół „Warszawska Kapela z Targówka” śpiewał piosenki, które dobrze znamy i lubimy. Potem pozowaliśmy do wspólnego zdjęcia. Wrażenia z uroczystości wymienialiśmy przy spożywaniu smacznych przekąsek, a było o czym rozmawiać. Sala aż wrzała od naszego gwaru. Tak oto uroczystość rozpoczęliśmy Rok Akademicki 2018/2019, który będzie dwunastym z kolei rokiem istnienia LUTW. Życzymy wszystkim wielu wspaniałych zajęć, wrażeń, nauki, zabawy i wielu nowych wyzwań.

Tamara Stasiak







# ŚWIATOWY DZIEŃ SENIORA

Corocznym zwyczajem stało się, że w pierwszych dniach m-ca października obchodzimy Światowy Dzień Seniora. Uroczystości w 2018 r. miały miejsce 9. X. wspólnie z legionowskim Stowarzyszeniem Diabetyków. Przewodnicząca Zarządu Oddziału Rejonowego Polskiego Związku Emerytów Rencistów i Inwalidów Anna Bocianowska powitała zaproszonych gości w tym wszystkich seniorów.

Po krótkim referacie wygłoszonym przez Przewodniczącą nt. tradycji obchodów tego święta w Europie i w Polsce, przedstawiciele władz samorządowych (Prezydent- Roman Smogorzewski, Wicestarosta- Jerzy Zaborowski i Michał Kобрzyński oraz dyrektor LUTW - Roman Biskupski) złożyli świętującym seniorom najserdeczniejsze życzenia dalszych osiągnięć i zapału do pracy na rzecz osób w wieku emerytalnym.

Następnym punktem spotkania był wykład lekarza-diabetyka nt. postępowania w codziennym życiu, jeśli dotknie nas cukrzyca typu II. Wykład był bardzo pouczający i dał nam dużo wiedzy na temat sposobów odżywiania siebie i naszych bliskich

zmagających się z tą straszną chorobą XX wieku. Cukrzyca jest chorobą podstępna, często żyjemy w nieświadomości, że nas też dotyczy, dlatego zalecane są badania.

Po wykładzie nastąpiła część artystyczna. Mieliśmy możliwość uczestniczyć we wzruszającym koncercie "Najpiękniejsze Tanga" wykonanym przez Zespół Milonga „Baltica”.

Następnie swoim koncertem zespół „Erin” (z fragmentami programu z repertuaru „Starszych Panów”) urzekł nas pięknymi strojami i wspaniałym wykonaniem.

Oba koncerty przyjęte zostały owacją na stojąco, co bardzo ucieszyło organizatorów i przede wszystkim artystów.

Na zakończenie wszyscy zaproszeni zostali na symboliczny poczęstunek i w świetnych humorach opuszczali Legionowski Ratusz.

Uroczystości organizowane zostały w ramach Senioraliów 2018.

Do zobaczenia na Dniu Seniora za rok.

Hanna Przymusińska





## ARTYSTYCZNE POTYCZKI SENIORALNE

Jednym z punktów legionowskich Senioraliów 2018 były tegoroczne potyczki artystyczne, które miały miejsce w siedzibie Ratusza w październiku 2018r.

Na to spotkanie, już po raz 7 w historii Legionowskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku, przybyło wiele zespołów i solistów, którzy od godziny 1100 do 1500 kolejno reprezentowali swój repertuar.

Całość wydziału prowadził Dyrektor Legionowskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku,

P. Roman Biskupski, a oceniało jury w 3-osobowym składzie. Po każdym kolejnym występie artyści otrzymywali Dyplomy z podziękowaniem za uczestnictwo w tegorocznych potyczkach. Na zakończenie jurorzy wyłonili najlepszych wykonawców, którzy otrzymali wyróżnienie.

Potyczki Artystyczne już na stałe wpisały się w kalendarz legionowskich Senioraliów.

Hanna Przymusińska →

## MARSZ RÓŻOWEJ WSTĄŻECZKI

Różowy - kolor radosny i energetyczny, kojarzący się z małymi dziewczynkami. Jest to także kolor symbolizujący walkę z rakiem piersi. Marsze Różowej Wstążki organizowane co roku w wielu miastach w Polsce są bardzo ważne, ponieważ przypominają paniom o tym, jak istotna jest profilaktyka. Od wielu lat październik uznawany jest za miesiąc poświęcony edukacji w zakresie samobadania piersi i wczesnego wykrywania choroby. Dlatego też 16 października po raz piąty odbył się w Legionowie Marsz RÓŻOWEJ Wstążeczki. Jego celem było wsparcie kobiet chorych na nowotwory piersi i zachęcenie zdrowych do badań profilaktycznych. Spod siedziby Stowarzyszenia Pomocy Potrzebującym „Nadzieja”, przy ulicy Kopernika, o godz. 12:00 grupa starszych i młodszych mieszkańców miasta razem z Amazonkami z Legionowskiego Klubu przy SPP „Nadzieja”, powędrowała ulicami miasta Legionowo.





Maszerujący - z przypiętą w klapie różową wstążeczką, z pękami różowych balonów – dotarli pod Urząd Miasta.

Tam zastępca prezydenta miasta, Piotr Zadrożny, podziękował Amazonkom za zorganizowanie marszu. Pani Ewa Milner – Kochańska, Naczelnik Wydziału Zdrowia Publicznego i Spraw Społecznych, przekazała podziękowania i bukiet różowych róż na ręce pani Marianny Trojanowskiej, przewodniczącej Legionowskiego Klubu Amazonek.

Prezes Stowarzyszenia, dr Roman Biskupski, podziękował władzom miasta za dobrą współpracę w zakresie promocji i ochrony zdrowia.

My, Amazonki, dziękujemy wszystkim, którzy mieli chęć i siłę wyjść z domu, przejść ulicami Legionowa aby uświadomić reszcie społeczeństwa, jak ważna jest profilaktyka.

*Marianna Trojanowska*



# 11 LISTOPADA 2018 – DZIEŃ NIEPODLEGŁOŚCI

**P**onieważ tylko część seniorów uczestniczyła w obchodach 100-Lecia Odzyskania Niepodległości w Legionowie, niniejszym przekazujemy treść wystąpienia przedstawicielki Legionowskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku i Polskiego Związku Emerytów Rencistów i Inwalidów P. Hanny Przymusińskiej, które wygłoszone zostało pod pomnikiem marszałka Józefa Piłsudskiego w dniu 11 XI 2018 r.

„Pragnęłam dziś wystąpić w dniu tak ważnym dla nas wszystkich w imieniu Seniorów zrzeszonych w Polskim Związku Emerytów Rencistów i Inwalidów oraz Legionowskim Uniwersytecie Trzeciego Wieku.

To wielkie szczęście, że dzisiaj – mając gwarancję pokoju, możemy z radością obchodzić 100.

rocznicę odzyskania upragnionej niepodległości.

11 XI 1918r. nasza Ojczyzna wróciła na mapy Europy i świata. Wprawdzie wolność tę ponownie utraciliśmy w 1939r., ale nigdy nie opuściła nas wola jej odzyskania. Do walki z okupantem Naród Polski stanął w różnych formacjach: AK, B Ch, WP, Szarych Szeregów, Polskich Sił Zbrojnych na zachodzie i innych jeszcze organizacjach bojowych. Zwycięstwo zostało okupione krwawo, czego wyrazem są liczne nekropolie wojenne, rozsiane po całym kraju i Europie.

Dzisiaj możemy cieszyć się wolnością w Ojczyźnie i za to należy się nam wdzięczność tym wszystkim, którym tę wolność zawdzięczamy.

Walcząc z bronią w rękę ryzykowaliśmy tym →





co najważniejsze – życiem. Przyjmijcie słowa szacunku za poniesione trudy wojenne, za konieczność walki w nieludzkich warunkach, za wytrwałość i bohaterstwo – wartości, których nie można przecenić. Dziś w 100 rocznicę odzyskania niepodległości możecie być dumni ze swoich i powojennych dokonań. To Wy tę naszą ziemię podnieśliście z ruin, odbudowaliście i zagospodarowaliście.

Dlatego w tak ważnym dla naszej Ojczyzny dniu chciałabym w imieniu nas, tu zebranych i całego społeczeństwa naszego dumnego miasta, którego nazwa pochodzi od legionów marszałka Józefa Piłsudskiego wyrazić Wam najwyższe uznanie i z całego serca życzyć kolejnych szczęśliwych lat życia w poczuciu satys-

fakcji z wzorowego spełnienia obywatelskiego i patriotycznego obowiązku.

Nie ma już bohaterów walczących o niepodległość w latach 17,18 ubiegłego stulecia, ale mamy jeszcze wśród nas tych, którzy przyczynili się do tego, że od 73 lat żyjemy w wolnym kraju i możemy dziś radośnie i rodzinnie świętować 100 rocznicę odzyskania naszej niepodległości.”

Następnie delegacja Seniorów z Legionowskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku i Polskiego Związku Emerytów Rencistów i Inwalidów złożyła wiązanki biało – czerwonych kwiatów.

Hanna Przymusińska →



## OBRZĘDY DOROCZNE - DZIEŃ ZADUSZNY

**1** listopada Kościół Katolicki obchodzi Dzień Wszystkich Świętych, czyli tych znanych i mniej znanych świętych, którzy już zostali zbawieni. Dzień ten został ustanowiony w 935 r. Natomiast w 998 r ustanowiony został w Kościele Dzień Zaduszny na 2 listopada, dzień nabożeństw i modłów w intencji wszystkich zmarłych, za ich dusze i zbawienie.

W polskiej tradycji oba te święta obchodzi się podobnie. Całymi rodzinami gromadzimy się przy grobach, zapalamy znicza, kładziemy kwiaty. Znicze zanosimy po to, żeby zapalić je, bo ogień symbolizuje wieczność i światłość wiekuistą, której źródłem jest Bóg. Kiedyś rozpalano na rozstajach dróg ogniska dla zmarłych, żeby rozświetlić im drogę do domów, które kiedyś musieli opuścić.

Obrzęd odprawiania zaduszek jest starszy niż chrześcijaństwo. Wywodzi się z czasów pogańskich.

W Polsce i u pozostałych Słowian kult zmarłych jest bardzo silny. Ludzie na całym świecie otaczają swoich zmarłych opieką, chociaż tradycje i zwyczaje różnią się od siebie w zależności od kraju i jego kultury. Na przykład w Meksyku Meksykanie urządzają swoim zmarłym w domach i na cmentarzach wesołe biesiady z potrawami, które tamci lubili za życia - innymi dla dzieci, innymi dla dorosłych. Zawsze przynoszą cukrowe czaszki z imieniem zmarłego, specjalne chlebki dla zmarłych a wśród mnóstwa kwiatów, przeważnie żółtych króluje rodzima aksamitka. Kiedy Polacy chodzą po cmentarzu pogrążeni w zadumie i modlitwie - w Meksyku trwa prawdziwa festa.

Istnieje tam przekonanie, że zmarli powracają na ziemię w tych dniach i trzeba z nimi ucztować. Meksykańskie Święto Zmarłych w obecnej formie wywodzi się z epoki prekolumbijskiej. →



Jeśli cmentarz rodzinny jest daleko wtedy Meksykanie przygotowują w domach ołtarze ofiarne dla swoich zmarłych z ich portretem, potrawami przez niego ulubionymi, z kwiatami i świecami. Tradycyjnie wierzy się tam, że zmarli powracając na ziemię chcą zjeść potrawy, które lubili za życia i domownicy pamiętają o tym. Na cmentarzu udają się tłumnie o północy 2 listopada, palą ogniska i biesiadują tam do rana przy muzyce. Wracając, wstępują do kościoła, żeby pomodlić się w intencji zmarłych. Zapalają świece, żeby oświetlić im drogę powrotną w zaświaty.

Cmentarze są miejscem spoczynku zmarłych. Polskie cmentarze katolickie są sprzątane i odwiedzane przez cały rok ale 1 i 2 listopada dosłownie toną w kwiatach.

Kiedy byłam dzieckiem każdy grób wyglądał podobnie i skromnie. Na grobach stawiało się doniczki z białymi chryzantemami i białe świece, sadziło się siwe krzaczki mrozów.

Właściwie trudno powiedzieć, kiedy na grobach pojawiły się kolorowe chryzantemy i ich różne odmiany.



Kwiaty i znicze stawiamy nie tylko na grobach naszych najbliższych. W tym dniu dbamy i o te opuszczone, pamiętamy także o kwaterach żołnierskich i o bezimiennych leśnych mogiłkach.

W Polsce Dzień Zaduszny jest odpowiednikiem słowiańskiego święta Dziadów, którego celem było nawiązanie kontaktu z duszami zmarłych.

Jak ważne zawsze były obrzędy zaduszkowe na ziemiach Polski świadczy fakt, że w XIX w. stały się one inspiracją dla poematu narodowego DZIADY, naszego wieszcz Adama Mickiewicza, który swój utwór w II części zaczyna od obrzędu zadusznego zwanego „dziadami”. Polegał on na przywoływaniu przodków (czyli dziadów). Miał miejsce w Dzień Zaduszny w kaplicy cmentarnej na oczach okolicznych mieszkańców. Obrzędowi przewodniczył Guślarz, który przywołuje duchy. Najpierw lekkie, duchy dzieci, później duchy z małymi przewinieniami i o północy duchy dorosłych z ciężkimi przewinieniami. Są to duchy zmarłych znane mieszkańcom wioski. Na koniec przywołuje wszystkie duchy razem, rozsypuje ziarna soczewicy i maku, nakazuje otworzyć drzwi kaplicy, zapalić światła. Już jest po północy, obrzęd kończy się, słychać pianie koguta, ludzie rozchodzą się. Mamy piękną relację ze starego obrzędu zadusznego. Przerabialiśmy to w szkole średniej.

Dawniej (zwłaszcza na Kresach) wierzono, że w noc poprzedzającą Dzień Zaduszny dusze zmarłych opuszczają swoje groby i odwiedzają swoich żyjących bliskich. Zostawiano dla nich trochę jedzenia, tradycyjnych zaduszkowych potraw lub zanoszono je na cmentarz na ich groby.

Sama niedawno widziałam na grobach na Białorusi nieco skromniejsze dary w postaci jabłuszka, cukierka, ziaren kaszy jaglanej, czyli jagielek i maku. Tak było na każdym grobie. Prawosławni natomiast przychodzą na groby podczas Wielkanocy, żeby odprawić zaduszki.

Dawniej wierzono, że poprzez odpowiedni święty obrzęd można było zaspokoić potrzeby zmarłych, okazać im szacunek i pamięć oraz pozyskać ich przychylność.

Polscy Romowie koczują całymi rodzinami przy grobach swoich przodków uczując do wieczora. →





Obecnie dawne praktyki, wierzenia i obrzędy zaduszne zostały wyparte przez katolickie obrzędy a przywoływanie zmarłych zostało zastąpione wypominkami z imieniem i nazwiskiem zmarłych bliskich, wypisanymi na specjalnych karteczkach pobranych z kościoła. Te wypominki odprawiane są przez księży na cmentarzach. W południe 1 listopada odbywa się msza z procesją idącą alejkami cmentarza, podczas której modlimy się wspólnie za zmarłych spoczywających na tym cmentarzu.

Tradycja oddawania czci zmarłym jest ciągle żywa. Jest to najważniejsze święto cyklu jesiennego przed zimą. Dla Polaków jest to jedno z najważniejszych świąt dorocznych i rodzinnych. Na cmentarzach w te dwa dni tworzy się niepowtarzalna atmosfera wspomnień, powagi, modlitwy za zmarłych, łączności świata żywych ze światem umarłych a wieczorem ma się wrażenie, że cmentarz płonie, tak jest pięknie rozświetlony. Święta te są też okazją do spotkań rodzinnych i wspominania naszych przodków, żeby resztki pamięci o nich ocalić od zapomnienia i przekazywać kolejnym pokoleniom.



fol. Krystyna Bartosiak

### Krystyna Bartosiak



fol. Krystyna Bartosiak



fol. Krystyna Bartosiak



fol. Krystyna Bartosiak







# CHOINKA, SYMBOL ŚWIĄT BOŻEGO NARODZENIA

**B**ez niej trudno sobie wyobrazić Święta Bożego Narodzenia, zwłaszcza tam, gdzie są dzieci. Jest bardzo mocno kojarzona z tymi świętami nie tylko w Europie. Dosłownie zawojowała świat. Jest główną dekoracją naszych mieszkań, ale też i innych miejsc, które odwiedzamy – sklepowych wnętrz oraz placów miejskich. Dosłownie wszędzie ją można spotkać w okresie świątecznym, zawsze pięknie ubraną. Wiecznie zielone drzewko, symbol życia wnosi do naszych mieszkań cudowny nastrój. Radość i szczęście spotęgowane cudownym zapachem lasu. Jest to jedna z naszych młodszych tradycji, bowiem przybyła do Polski dopiero na przełomie XVIII i XIX wieku z Niemiec. Najpierw pojawiła się w domach niemieckich, u ewangelików, potem na Pomorzu, Warmii i Mazurach, Śląsku, następnie w kolejnych regionach. Początkowo przystrajanie drzewka miało miejsce w domach magnackich i dworach szlacheckich a najpóźniej dotarło na wieś, dopiero w okresie międzywojennym. Wcześniej zamiast choinki w Polsce wieszano pod sufitem czubki świerków, jodeł lub gałęzie sosen udekorowane skromnie jabłuszkami, orzechami, łańcuchami, ozdobami z opłatków - tak zwane podłaźniczki.

Kiedy choinka pojawiła się w Polsce była obwieszona głównie przysmakami, takimi jak jabłuszka, ciasteczka, pierniczki, orzechy czy cukierki. Pachniała pięknie, bo żywiczny aromat drzewka mieszał się z zapachem powieszonych na nim łąkoci. Poza tym zdobiły ją głównie własnoręcznie zrobione łańcuchy papierowe i inne ozdoby, takie jak kolorowe

aniołki, baletnice, pawie oczka, koszyczki plecione i światy z opłatka. Na czubku był papierowy aniołek lub gwiazdka z opłatków przyniesionych do domu przez organistę. Podczas wieczery wigilijnej zapalano na choince świeczki i jeśli były na niej anielskie włosy dorośli pilnowali, żeby nie było w domu pożaru.

Przy choince łamiemy się opłatkiem, spożywamy uroczystą wieczerze wigilijną, śpiewamy piękne kolędy. Pod choinką czekają na dzieci wymarzone prezenty i słodycze.

U mnie w domu dostawaliśmy grzybki z cukru

i melasy, które pracownicy pobliskiej

cukrowni wyrabiali w wolnych

chwilach przed świętami dla

własnych dzieci, dzieci

krewnych oraz sąsiadów

i przynosili w Wigilię

w darze pod choinkę.

Po świętach była

słodka uczta.

Kiedy byliśmy mali,

choinkę ubierał ojciec

w nocy przed Wigilią

i rano budziliśmy się w

innym świecie. Była tak

piękna, że nie można było

oczu od niej oderwać. Mówiłam,

że chyba anioł mu pomagał. Była dłu-

ga noc zimowa, dzieci spały-

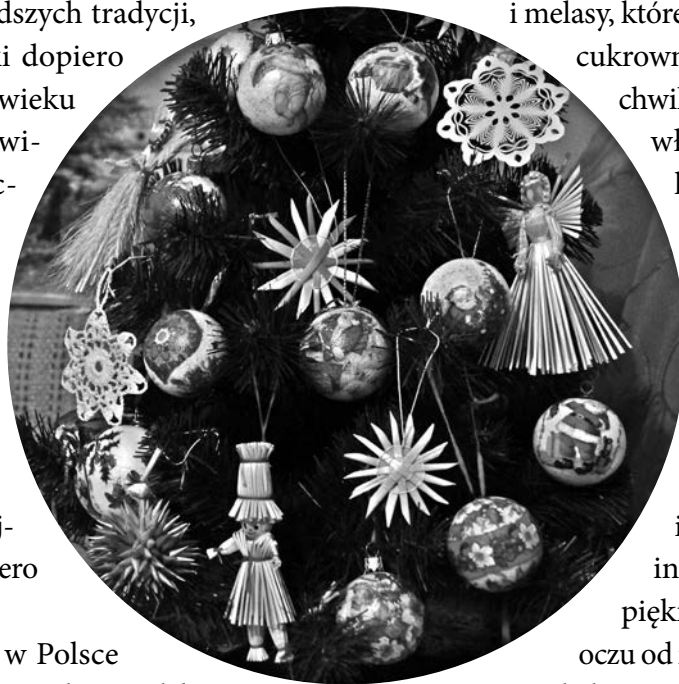
nie przeszkadzały i w

tej ciszy nocnej powstawały istne arcydzieła. I to był

dla mnie zawsze najpiękniejszy prezent świąteczny.

Do tego wieczorem wieczerza wigilijna z opłatkiem, cała rodzina w komplecie i sąsiedzi, miłe rozmowy, życzenia, kolędy, wspaniałe świąteczne jedzenie, pasterka w nocy, choć chciało się spać. Najpiękniejszy wieczór w roku.

Później, gdy trochę podrosłam, to mnie przypadło w udziale ubieranie choinki, gdyż mama miała →







fol. Krystyna Bartosik



fol. Krystyna Bartosik

zawsze pełne ręce roboty z przygotowaniem potraw wigilijnych.

W moim podwarszawskim domu rodzinnym choinki były duże, okazałe i pięknie ubrane. Moja chrzestna mama ze strony ojca była bardzo utalentowana. Robiła piękne ozdoby choinkowe; dostawałam od niej piękne aniołki i baletnice. Z mamą podczas Adwentu robiłam co roku długi łańcuch z bibuły i słomy. Z czasem po wojnie pojawiły się na choinkach bombki z dmuchanego szkła, pięknie zdobione, kolorowe, kupowane w sklepie. Bombki robione w Polsce, do tej pory uważane są za małe arcydzieła, są eksportowane praktycznie do każdego zakątka świata. Klimatyczne świece, od których zapalały się włosy anielskie, ozdoby papierowe i firanki z czasem zastąpiły kolorowe elektryczne lampki, znacznie bezpieczniejsze. Lampki choinkowe, przy których można siedzieć bez światła, sprawiają niesamowity nastrój. Polubiliśmy je szybko.

Choinki przynosiło się z pobliskiego lasu lub kupowało się w mieście. Po wojnie coraz częściej pojawiały się szkółki świerkowe i jodełkowe skąd

dowożono choinki do miast. Teraz jest to powszechna praktyka. Zresztą sporo ludzi kupuje choinki sztuczne, które nie osypują się i mogą służyć przez kilka lat. Choinka jest ubierana w ostatniej chwili przed świętami i przebywa w naszych domach najczęściej do Święta Trzech Króli. W tym okresie świątecznym odwiedzamy się i podziwiamy też choinki naszych krewnych i znajomych. Wszędzie domownicy bardzo starają się, żeby ich choinka była niepowtarzalna i piękna.

Choinka to obowiązkowa dekoracja Świąt Bożego Narodzenia. Ale na przykład we Włoszech rodzimą tradycją jest szopka, która wywodzi się od św. Franciszka.

Pierwsza choinka na Placu św. Piotra w Watykanie pojawiła się obok okazałej szopki dopiero na życzenie papieża Polaka, Jana Pawła II w 1982 roku. Od tej pory każdego roku choinkę do Watykanu przysyła inny kraj. Była też dowieziona choinka z polskich Tatr i stanęła obok tradycyjnej i okazałej włoskiej szopki. Nie sposób tu nie wspomnieć też o tradycyjnych ozdobach choinkowych, które z czasem





zostały wyparte przez nowsze ozdoby i kupowane w sklepach. Tradycyjne polskie ozdoby można jeszcze kupić na świątecznych kiermaszach w muzeach etnograficznych.

Ja ubieram moje choinki we własnoręcznie wykonane ozdoby i kupione przed świętami na kiermaszu w Warszawskim Muzeum Etnograficznym, gdzie zapraszani są twórcy ludowi ze swoimi pracami z różnych regionów Polski. Są to ozdoby wykonane z naturalnych surowców: papieru, słomy, wełny, kordonku, drewna, pasmanterii; takie jakie pamiętam z dzieciństwa.

W szkołach są prowadzone zajęcia na temat tradycyjnych ozdób i dzieci przynoszą do domu piękne prace. Na uniwersytetach trzeciego wieku seniorzy też mogą wziąć udział w takich zajęciach i przypomnieć sobie jak kiedyś wykonywali takie ozdoby. W naszym Legionowskim Uniwersytecie też powstają piękne prace. Marysia Lerska ze swoimi paniami co roku przygotowuje piękne ozdoby na choinkę, na stół i na ściany sali, w której odbywają się nasze świąteczne spotkania opłatkowe.

Krzyszyna Bartosik



fot. Krzyszyna Bartosik



fot. Krzyszyna Bartosik



fot. Krzyszyna Bartosik



fot. Krzyszyna Bartosik





# POLSKA WIGILIA

**W**ieczór wigilijny 24 grudnia w tradycji polskiej, w rodzinach chrześcijańskich jest najbardziej uroczystym i najbardziej wzruszającym wieczorem w roku.

Wieczór ten posiada bardzo piękną oprawę, bogatą liturgię domową. Obrzędy i zwyczaje wigilijne mają starą tradycję sięgającą pierwszych wieków chrześcijaństwa. Słowo wigilia pochodzi z języka łacińskiego i oznacza czuwanie.

Po intensywnych przygotowaniach, zwłaszcza pod koniec Adwentu, wielkim sprzątnięciu całego domu, przystrajaniu go w świąteczne dekoracje, przygotowaniu tradycyjnych potraw, ubraniu pięknej choinki, zapakowaniu prezentów dla bliskich - zwłaszcza dla dzieci i wnuków, wreszcie szczęśliwi zasiadamy do wieczerzy wigilijnej. Dzieci wypatrują na niebie pierwszej gwiazdki (na pamiątkę gwiazdy betlejemskiej, którą ujrzeli mędrcy ze wschodu i ruszyli z darami) jej pojawienie się sygnalizuje rozpoczęcie wieczerzy. Gromadzimy się całą rodziną oraz z zaproszonymi gośćmi przy stole nakrytym białym obrusem, zastawionym tradycyjnymi polskimi i postnymi potrawami. W zależności od regionu Polski, na stole zazwyczaj pojawia się kapusta z grzybami czy grochem, pierogi najczęściej z kapusty i grzybów, pierogi z nadzieniem ze śliwek czy jabłek, ryba przyrządzana na różne sposoby, smażona, w galarecie czy duszona w warzywach, śledzie, barszcz czerwony, zupa grzybowa. Na koniec jemy makowiec z nasion maku, kutie z makiem, miodem i bakaliami, piernik, popijamy wszystko kompotem z suszonych owoców. Niektórzy starają się, żeby na stole było 12 potraw, tyle ilu było Apostołów.



*Gloria in excelsis deo* fot. Krystyna Barto





Jest w Polsce tradycja zostawiania miejsca wolnego przy stole, dodatkowego talerza dla zmarłego członka rodziny lub niespodziewanego gościa.

Przed Wigilią odwiedzamy groby bliskich. Zanosimy im światło i jakiś świąteczny akcent. Cmentarze w ten wieczór przypominają Święto Zmarłych.

Najważniejszym momentem wieczerzy wigilijnej w Polsce i wszędzie tam, gdzie są Polacy jest łamanie się opłatkiem, świętym białym chlebem.

Chleb jest podstawowym pożywieniem i darzymy go ogromnym szacunkiem.

Podczas tego obrzędu składamy sobie życzliwe życzenia. Przede wszystkim życzymy sobie zdrowia, szczęścia, wszelkiej pomyślności, spokoju i wybaczymy sobie winy.

Co roku wysyłam swoim krewnym i znajomym żyjącym poza Polską opłatek, żeby go nie zabrakło na ich wigilijnym stole.



Opłatek na wigilijnym polskim stole zajmuje honorowe miejsce. Dawniej wypiekaniami opłatków zajmowały się tylko zakony, z czasem też wikariusze, organiści i osoby świeckie. Wypieczony z mąki pszennej i wody delikatny, mógł być biały i kolorowy.

Biały był przeznaczony dla ludzi, kolorowy dla bydła lub na ozdoby choinkowe. Opłatki były pieczone w żelaznych formach z ornamentami i symbolami religijnymi. Zebrane po kilka sztuk w kolorowe papierowe opaski przybrane pięknymi gwiazdkami były roznoszone do domów. Była to bardzo wypatrywana wizyta przedświąteczna. W mojej parafii rodzinnej i obecnej zwyczaj ten został zachowany. Odwiedzają nas pan organista z opłatkiem i składa nam życzenia świąteczne.

Pod białym świątecznym obrusem, kładziemy sianko a stół dodatkowo dekorujemy wiecznie zielonymi gałązkami igliwia, których żywiczny aromat potęguje świąteczny nastrój.

Po wieczerzy, na wsiach, gospodarz znosi swoim zwierzętom resztki jedzenia wraz z kolorowym opłatkiem, żeby się z nimi podzielić. Ludzie wierzą, że w tę wyjątkową noc zwierzęta potrafią przemówić ludzkim głosem.

Wierzono też, że w ten szczególny dzień w roku spełniają się różne przepowiednie dotyczące zdrowia domowników, ich zwierząt czy płodów rolnych. Na przykład w trosce o urodzaj, dostatek, pomyślny przebieg prac w polu i zagrodzie w rogach izby stawiano cztery snopy zbóż, które rosną w Polsce: ➔





żyto, pszenica, owies i jęczmień, żeby zapewnić sobie urodzaj w następnym roku. Wierzono też, że jeśli w ten dzień chłopak odwiedzi dziewczynę to na pewno ma poważne względem niej zamiary i trzeba szykować się do wesela.

Piękna choinka, szopka pod nią, jemiola na szczęście. Mieszkanie udekorowane świątecznymi stroikami, kupionymi lub własnoręcznie wykonanymi z zielonych gałązek, naturalnych szyszek, świeczek, bombek. Doniczki z piękną świąteczną poinsetią kwitnącą w grudniu - popularnie zwaną gwiazdą betlejemską, która w krajach o klimacie zbliżonym do Betlejem osiąga rozmiary potężnych krzewów, z pięknymi czerwonymi, różowymi czy kremowymi kwiatami. Wszystko to składa się na wyjątkowy klimat Świąt Bożego Narodzenia.

Dawniej przed pojawieniem się w polskich domach choinki wieszano u powały czubki sosny, świerka i przybierano orzechami, jabłuszkami, światami i gwiazdkami z opłatków, łańcuchami z kolorowego papieru.

Z opłatka można zrobić tradycyjne ozdoby tzw. „światy”, gwiazdki, czy wyciąć fragmenty z ornamentem i powiesić na choince.

Ozdoby z opłatka są wyłącznie polskimi ozdobami świątecznymi, które jeszcze przed wojną występowały na całym obszarze Polski. Spotykamy się z nimi w twórczości Słowackiego, Sienkiewicza. Możemy je jeszcze spotkać i podziwiać oraz kupić do domu na corocznym kiermaszu świątecznym w Warszawskim Muzeum Etnograficznym.

Moje choinki są ubrane jak w domu rodzinnym. Przede wszystkim w tradycyjne ozdoby choinkowe z naturalnych surowców: papieru, słomy,

kordonku, drzewa. W domu rodzinnym co roku podczas Adwentu robiłyśmy z mamą piękne, długie łańcuchy z bibuły i słomy. Choinki zapamiętane z dzieciństwa pachniały jabłuszkami, świeżo upieczonymi pierniczkami i ciasteczkami. Obowiązkowo wisały na nich orzechy złożone i strojne błyszczące słodkie sopolki. Dzisiaj też je wiem.

Choinka w Polsce pojawiła się w XIX w. wraz z niemieckimi kolonistami. Zwyczaj przystrojania jej rozpowszechnił się najpierw w miastach. Na wieś dotarł dopiero w okresie międzywojennym, gdzie stopniowo wypierał wcześniejsze podłaźniczki (czubki jodły, świerka czy gałęzie sosny wieszane pod sufitem).

Po spożytej wieczerzy wigilijnej tradycyjnie śpiewamy piękne polskie kolędy i czuwamy do nocnej mszy zwanej Pasterką. Punktualnie o północy Pasterka rozśpiewana kolędami kończy Wigilię

i rozpoczyna uroczystości Świąt Bożego Narodzenia. W kościele świątecznie udekorowanym czeka też na nas piękna Szopka ze Świętą Rodziną a po okolicy gdzieś snują się jeszcze na wsiach kolędnicy z gwiazdą i szopką.

Szkoda, że ten piękny zwyczaj chodzenia z gwiazdą czy szopką zanika ale oglądając w ubiegłym roku w Legionowskim Ratuszu podczas Wigilii Miejskiej piękne przedstawienie HERODY w wykonaniu mieszkańców podlaskiej wsi Perlejewo mam nadzieję, że odżyje.

Niedawno jeszcze w moim kościele ówczesny długoletni proboszcz tej parafii ks. Zygmunt na zakończenie mszy pasterki wychodził do wiernych z półmiskiem opłatków i w bardzo serdeczny sposób składał nam piękne życzenia. Zjednoczeni przy świętym białym chlebie czuliśmy się jedną wielką rodziną.





## KIEDY KROWA PRZEMÓWIŁA

Gdy na wieczornym niebie, w czas zimowego przesilenia zapłonie jasno pierwsza gwiazda, zasiadamy w rodzinnym gronie przy stole do tradycyjnej wigilijnej wieczerzy. Łamiemy się opłatkiem składając życzenia, a następnie spożywamy dwanaście tradycyjnych postnych potraw, ustawionych na białym obrusie, pod którym kładziemy źdźbła siana. Na stole stawiamy dodatkowo jedno puste nakrycie. Kto dzisiaj dokładnie wie, dlaczego tak postępujemy w ten jeden jedyny wieczór w roku? Skąd wywodzą się te przekazywane z pokolenia na pokolenie zwyczaje i obrzędy? Niektóre z nich pamiętają czasy starożytności, Grecji i Rzymu, kiedy to uroczystość obchodzono okres zimowego przesilenia jako koniec starego i początek nowego roku. Wraz z rozszerzaniem się wpływów chrześcijaństwa jego idee dotarły na ziemi zamieszkałe przez pogańskie plemiona Słowian, którzy w tym dniu świętowali narodziny swoich bogów. Na ziemiach polskich był to Rok, zaś w Czechach

i na Rusi – Kolada. Noworoczna uroczystość stanowiła pierwszy z czterech dorocznych świąt obchodzonych na ich cześć. Tego dnia składano sobie np. życzenia „Do Siego Roka”, to jest doczekania kolejnego święta Boga. Był to czas zgody noworocznej, wyrażającej się we wspólnym spożywaniu kaszy z jęczmienia z mlekiem miodem i makiem, zwanej kutią. Jęczmień był zbożem boskim, z którego wypiekano chleb ofiarny, mak zaś był symbolem spokoju i spoczynku. Stąd wywodzi się powiedzenie „Cicho, jak makiem zasiał”. Głowy rodzin na zgromadzeniach w świętych gajach otrzymywały od druidów lub wieszczów część świętej kutii, którą po przyniesieniu do domów dzielili się z całą rodziną, wypowiadając słowa „Do Siego Roka”. Po tym wszyscy przebaczały sobie winy i radowali się, aby cały następny rok był radosny. Podobnie było w Czechach i na Rusi. Dodatkowo, gdy ktoś wchodził do chaty śpiewając „Hej Kolado, Kolado!” był zapraszany do wspólnego stołu. Na stołach zaś często





gościły potrawy z makiem, jak strucla, makowiec czy kluski z makiem, który był według wierzeń pokarmem duchów. W tym czasie wspominano często tych co odeszli, rozmawiano o przodkach, czyli dziadach i była to także Noc Dziadów, podczas której nasłuchiowano jęków tułających się po świecie dusz.

Chrześcijaństwo, wkraczając na ziemię Słowian, przez długi czas nie mogło sobie poradzić z głęboko zakorzenionymi, pogańskimi zwyczajami i obrzędami. Dlatego też wiele z nich zaadoptowało i przystosowało do swoich potrzeb. Stąd, tak jak przed wiekami Wigilia jest świętem rodzinnym, podczas którego składa się życzenia i przebacza wzajemne przewiny. Do tego wierzy się, że tej jednej nocy zwierzęta nabierają cech ludzkich i mówią ludzkim głosem. Nawet krowa czasem przemówiła, chwalać lub ganiać swego gospodarza.

Znaczenia symbolu, zwłaszcza w naszym kraju, nabrał stawiany na stole dodatkowy talerz. A to dlatego, że burzliwe dzieje naszej Ojczyzny sprawiły, że nie było praktycznie rodziny, w której ktoś nie był na wojnie, w niewoli lub na emigracji. Stawiano ten talerz z nadzieją, że w tę noc wszystko jest możliwe, że może długo oczekiwana osoba powróci, albo że do stołu usiądzie osoba, która nie może dotrzeć do swojej rodziny.

Symboliczne znaczenie ma też sianko. Zwyczaj ten, jak się wydaje, wywodzi się jeszcze z pogańskiej Małopolski, gdzie na stół kładziono pęki siana i słomy, które przykrywano obrusem, w kątach chaty stawiano snopki zboża, a słomę rozrzucono na podłodze i wkładano za obrazy. Miało to sprzyjać w nadchodzącym roku obfitym plonom. Chrześcijaństwo nadało temu zwyczajowi nowy sens, symbolizujący narodziny w stajence Dzieciątka Jezus.

Po Wigilii następowały Święta, dni radości, zabawy, rodzinnych odwiedzin i obfitego jadła. Na św. Szczepana zwyczajowo obrzucano się ziarnem owsa, sypiąc go zwłaszcza na księdza, jako że był to dzień święcenia ziarna przeznaczonego na siew i paszę dla bydła.

Na Trzech Króli po wsiach chodzili kolędnicy, którzy przedstawiali biblijne sceny, śpiewali kolędy i dopraszali się o dary. Zabawy te były zapowiedzią nadchodzących zapustów. W wesołym orszaku był

najczęściej anioł, diabeł, śmierć z kosą, król Herod, Turoń i kolędnik z gwiazdą. O ile pierwsze z wymienionych postaci przedstawiają postaci opisywane w biblii, o tyle dwie pozostałe są swoistymi skamielinami pogańskich obrzędów. Zwłaszcza Turoń - maskara przedstawiająca rogate, czarne i włochate zwierzę z kłapiącą paszczą, występująca w widowiskach obrzędowych ludu polskiego w okresie od Bożego Narodzenia do Wielkanocy. Bardzo powszechną świąteczną tradycją, są widowiskowe szopki i jasełka, a więc sceny obrazujące narodziny Jezusa. Były one niezwykle urozmaicone, zwłaszcza w średniowieczu, kiedy to przyciągały do kościołów rzesze ludzi spragnionych wizualnych i duchowych wrażeń. Gdy straciły w pewnym momencie na atrakcyjności, reformaci, franciszkanie i bernardyni zaczęli wystawiać szopki ruchome. Był to swoisty teatr, prawdopodobnie jedyny do jakiego miało wówczas dostęp chłopstwo i miejskie pospólstwo. Ponieważ jednak czasami zagrażał on powadze kościoła, położono temu kres pod koniec XVIII wieku. Od tamtej pory nie były to tak wystawne widowiska. Tradycja jednak pozostała, jej najciekawszym elementem, cieszącym się nawet międzynarodową sławą, są doroczne konkursy świątecznych szopek w Krakowie.

Najmłodszą, chociaż jedną z najpopularniejszych w naszych domach tradycją, jest stawianie i strojenie choinek. Zwyczaj ten wywodzi się z końca XVIII i początków XIX wieku. Początkowo dekorowano wnętrza chat i dworów jedliną z kolorowymi świecidełkami. Stąd zwyczaj stawiania i wieszania stroików. W Niemczech i na Pomorzu obdarowywano dzieci świerkowymi gałązkami obwieszonymi słodyczami. Po tym zaczęto stawiać niewielkie zielone drzewka, które odpowiednio przyozdabiano. O tym, że zwyczaj ten jest stosunkowo młody, może świadczyć fakt, iż o choinkach, tak nieodłącznym atrybucie świąt, nie wspomina w strofach „Pana Tadeusza” Adam Mickiewicz ani w „Chłopach” Władysław Reymont.

Choinki jakie widzimy obecnie, pojawiły się dopiero na początku XX wieku i zagościły w naszych domach na stałe. Bez nich trudno dzisiaj wyobrazić sobie Wigilię i Święta Bożego Narodzenia.

Andrzej Karcki →





## VII LEGIONOWSKIE SENIORALIA

Tradycją stało się to, że w każdej Edycji Legionowskich Senioraliów, główną atrakcją jest symboliczne przekazanie Seniorom Kluczy do Miasta przez Prezydenta Miasta Legionowo. Zaplanowana impreza rozpoczęła się 10 października 2018 r. o godz. 11:00 przed Ratuszem. Dla uczestników Legionowskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku ten dzień był wolny od zajęć – świętowaliśmy już po Inauguracji Roku Akademickiego 2018/2019, gdzie w pełni wypoczęci po wakacjach, naładowani pozytywną energią przystąpiliśmy do pracy.

Z rąk zastępcy prezydenta, Piotra Zadroźnego, naczelnik Wydziału Zdrowia Ewy Milner-Kochańskiej oraz radnego Michała Kobrzyńskiego, Klucze otrzymał prezes Stowarzyszenia Pomocy Potrzebującym „Nadzieja”, dr Roman Biskupski. Nastąpiła serdeczna wymiana zdań dotycząca pogłębiania współpracy jednostek działających na rzecz środowiska senioralnego z Władzami Samorządowymi oraz podkreślanie zaangażowania społeczności lokalnej w życie publiczne. Następnie, w asyście Straży Miejskiej na czele z komendantem, Ryszardem Gawkowskim, który nam, seniorom na co dzień podaje swoją pomocną dłoń, wszyscy zebrani udali się do Areny na I Spartakiadę

Seniorów Powiatu Legionowskiego, powstałej z inicjatywy Stowarzyszenia Pomocy Potrzebującym „Nadzieja”. Ceremonię otworzył i poprowadził prezes SPP „Nadzieja”, w której uczestniczyły również władze Powiatowe i Samorządowe.

Do zawodów przystąpiło 120 uczestników reprezentujących: Legionowski Uniwersytet Trzeciego Wieku, Legionowskie Centrum Wolontariatu Seniorów, Nasielski Uniwersytet Trzeciego Wieku, Polski Związek Emerytów Rencistów i Inwalidów w Legionowie oraz Serocką Akademię Seniora. Zawodnicy – seniorzy konkurowali w: jeździe na rowerze, lekkoatletyce, tenisie stołowym. Miłą atrakcją okazał się występ naszych koleżanek – uczestniczek w konkurencji Hula Hoop. Uczestnicy otrzymali olimpijskie koszulki. Rolę trenera prowadzącego pełnił Janusz Patriak.

Całe przedsięwzięcie było udane, o czym świadczą wypowiedzi naszych włodarzy. Pan starosta, Robert Wróbel, skomentował je słowami: „Impreza niezwykle udana, a to dzięki niebywałej energii i radości życia naszych Seniorów. A jeśli chodzi o kondycję, to na własnej skórze przekonaliśmy się, że aktywność fizyczna daje siłę i sprawność w każdym wieku, więc







warto brać przykład z uczestników wydarzenia...”. Pan wicestarosta Jerzy Zaborowski: „I Spartakiada Seniorów za nami. To pierwszy projekt zrealizowany w ramach naszej polityki senioralnej, za którą odpowiadam w Zarządzie Powiatu. Świetna zabawa, szlachetna rywalizacja i mnóstwo pozytywnej energii. Obiecuję, że będzie to stała pozycja kalendarza powiatowych imprez”.

Na zakończenie każdy otrzymał pamiątkowy medal, a najlepszym sportowcom wręczono puchary.

Nic dodać nic ująć. Serdecznie dziękujemy naszym Władzom i wszystkim, którzy przyczynili się do organizacji wydarzenia.

Dziękujemy wszystkim za sportowe zaangażowanie, emocje, których nie brakowało i wspólną zabawę oraz zapraszamy do uczestnictwa następnym roku.

Krzyszyna Drajewska



## SENIORIADA 2018

*Nasze społeczeństwo się starzeje i chętnych do UTW będzie przybywać. Ludzie starsi chcą żyć aktywnie i spędzać czas w gronie swoich rówieśników. UTW pełni rolę aktywizującą i integrującą ludzi starszych, co ma pozytywny wpływ na jakość ich życia.*

26 października w Liceum Ogólnokształcącym im. M. Konopnickiej w Legionowie odbyła się piąta seniorska. Uroczystość rozpoczęła się wspólną rozgrzewką. W tym roku część artystyczną zaprezentowały osoby tańczące w tzw. kręgu. Zatańczono w takt muzyki „Cygańską dziewczynę”, „Baszanę” oraz taniec powitalny. Do tańca powitalnego zaproszono wszystkich zgromadzonych. Ponadto zatańczyliśmy wspólnie znaną nam „Belgijkę” oraz „Macarenę”. Po części artystycznej przyszedł czas na sportową rywalizację. Pani Mariola Majcher przydzieliła barwy każdej z czterech drużyn i cztery długie ławki wypełniły się zawodniczkami. Każde takie spotkanie wpływa na poprawę naszego nastroju. Takiej darmowej śmiechoterapii nie kupi się za żadne pieniądze. I to jest ten urok i klimat tychże spotkań. Inicjatorka całego przedsięwzięcia ma wyjątkową łatwość nawiązywania kontaktów z innymi ludźmi, wyróżnia ją też wyjątkowy talent organizacyjny. Kochamy ją za jej piękną duszę i serce. Po odczytaniu wyników drużyn całość spotkania przeniosła się do sali, gdzie czekał na wszystkich poczęstunek. Jak zwykle

stoły ugięły się od słodkości. Przy kawce śpiewaliśmy biesiadne piosenki a na gitarze grał Mariusz Suwiński. Każdy z uczestników otrzymał dyplom na pamiątkę. Pani Bożena Malesa podziękowała w imieniu seniorów Dyrekcji LO im. M. Konopnickiej w Legionowie oraz nauczycielom wychowania fizycznego. Podziękowaliśmy wspaniałej młodzieży, dzięki której to spotkanie miało tak fantastyczny przebieg. Umówiliśmy się na następne spotkanie za rok. Ten dzień pokazał, że wiele byśmy stracili, spędzając go w zaciszu domowym. Bo jeśli nawet czujemy się dobrze w swoim towarzystwie, to dzielenie





z kimś przyjemnych chwil przynosi więcej radości niż celebrowanie ich w pojedynkę. Czas spędzony w gronie fajnych ludzi jest nieoceniony. Śmiejemy się i rozmawiamy wyłącznie o rzeczach wesołych i przyjemnych, gdyż to spotkanie ma w zamyśle dostarczyć nam rozrywki. Radość życia, dobry humor, pozytywne nastawienie do świata i ludzi to nasze motto przewodnie. Pogoda ducha, umiejętność cieszenia się drobiazgami, małymi radościami jest ważniejsza niż jedna zmarszczka więcej. Nie musimy

niczego udowadniać za wszelką cenę. Wszystko co robimy, robimy z pasją i przyjemnością. Stara y utrzymać naszą świeżość umysłu i wyglądu jak najdłużej. Nie próbujemy oszukiwać naszej metryki. Wiek to stan umysłu. Może nie każda z nas przepada za sportową aktywnością, ale poświęca jej wiele czasu i wysiłku, by zachować dobrą kondycję. Starzeć się trzeba świadomie.

Romana Tokarska





## INSTYTUCJE

Stowarzyszenie Pomocy Potrzebującym NADZIEJA, Legionowski Uniwersytet Trzeciego Wieku oraz Miejska Rada Seniorów

**W**ielu seniorów zadaje sobie pytanie - co mają wspólnego ze sobą wymienione w tytule instytucje i organizacje?

Spróbujmy to w telegraficznym skrócie wyjaśnić.

Otóż, wszystkie trzy są ze sobą nierozłącznie związane. W jaki sposób?

Jako pierwsze, z inicjatywy **dr Romana Biskupskiego** i grupy aktywistów społecznych, w 2004 roku utworzone i zarejestrowane zostało **Stowarzyszenie Pomocy Potrzebującym NADZIEJA**.

Jako cele nadrzędne, jak zapisano w Statucie, postawiło przed sobą:

- pomoc seniorom i osobom starszym,
- realizowanie szkoleń,
- promowanie ideału solidaryzmu społecznego i niesienie wielostronnej pomocy osobom, które znalazły się w trudnej sytuacji życiowej lub których dotknęło zjawisko wykluczenia społecznego, w szczególności z powodu:

- a) ubóstwa,
- b) sieroctwa,
- c) bezdomności,
- d) trudnych warunków macierzyństwa lub wielodzietności,
- e) bezrobocia,
- f) niepełnosprawności,
- g) bezradności w sprawach opiekuńczo-wychowawczych i prowadzenia gospodarstwa domowego (zwłaszcza w rodzinach niepełnych lub wielodzietnych),
- h) alkoholizmu lub narkomanii,
- i) trudności w przystosowaniu do życia po opuszczeniu zakładu karnego,
- j) klęski żywiołowej lub ekologicznej.

Ponieważ jednym z głównych celów jest realizowanie szkoleń, w 2006 roku Stowarzyszenie NADZIEJA oraz Miejski Ośrodek Kultury w Legionowie założył i powołał do działania **Legionowski Uniwersytet Trzeciego Wieku (LUTW)**.



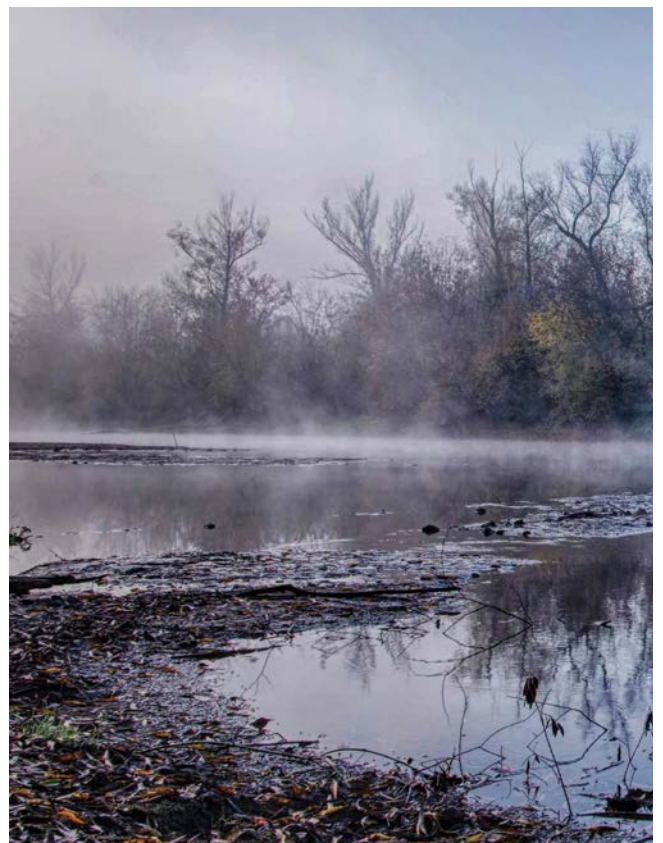
© Stefan Woźniak







Fotografie  
Zbigniewa Oczkowicza







Fotografie  
Czesława Karpińskiego







Patronatem naukowym objęła go Akademia Humanistyczna w Pułtusku. Jego celami stały się:

- poprawa jakości życia osób starszych i zapobieganie ich wykluczeniu z życia społecznego, poprzez włączenie do systemu uczenia ustawicznego;
- aktywizację intelektualną, fizyczną i psychiczną;
- promocję zdrowego trybu życia;
- wdrażanie praktyki gerontologicznej

Uniwersytet działa poprzez organizowanie i prowadzenie zajęć z następujących przedmiotów i dziedzin: język angielski, język niemiecki, język rosyjski, warsztat treningu pamięci, warsztaty rękodzieła oraz brydż i szachy. Do tego: taniec towarzyski, taniec liniowy, gimnastyka rehabilitacyjna, gimnastyka relaksacyjna i kawiarenka internetowa.

Kolejną inicjatywą Stowarzyszenia Pomocy Potrzebującym NADZIEJA było powołanie **Miejskiej Rady Seniorów**. Chociaż ustawodawca

przewidział i dopuścił tworzenie gminnych rad seniorów dopiero w 2013 roku, w Legionowie już w 2011 roku rozpoczęto prace nad tworzeniem partnerstwa różnych podmiotów zajmujących się w mieście osobami starszymi. Dzięki dobrej współpracy z władzami samorządowymi, Rada Seniorów została powołana zarządzeniem prezydenta miasta już 29 marca 2011 roku, jako ósma w Polsce. Od tamtego momentu Miejska Rada Seniorów jest przedstawicielem organizacji reprezentujących środowiska seniorów, emerytów, rencistów oraz instytucji realizujących działania na ich rzecz. Przesłaniem jest reprezentowanie każdego legionowskiego seniora, czyli osoby powyżej 60-tego roku życia, poprzez integrację i wspieranie środowiska senioralnego, ale również reprezentowanie zbiorowych interesów



tej grupy na zewnątrz. Radę utworzono z udziałem przedstawicieli trzech sektorów: administracji publicznej, organizacji pozarządowych i biznesu.

Tak właśnie przedstawiają się relacje między tymi podmiotami. Do tego należy dodać, iż dodatkowo łączy je wzajemnie jedna, niezwykle energiczna osoba. Prezesem Stowarzyszenia NADZIEJA, rektorem Uniwersytetu Trzeciego Wieku oraz przewodniczącym Miejskiej Rady Seniorów jest **dr. Roman Biskupski**.

*Andrzej Karcki*







# 100-LECIE URODZIN LEGIONOWSKIEGO SENIORA

Chciałabym podzielić się z naszymi czytelnikami znajomością z mieszkańcem Legionowa, który urodził się w grudniu 1918 r.

Z przyjemnością przedstawiam Wam sylwetkę Zygmunta Rogalskiego, wieloletniego członka Związku Kombatanłów Rzeczypospolitej Polskiej i Byłych Więźniów Politycznych w Legionowie.

Posiada On uprawnienia kombatanckie z powodu represji w okresie II wojny światowej, które nabył poprzez wykonywanie robót przymusowych (pracował w firmie węglowej), z których udało Mu się uciec. Niestety w 1940 r. został zatrzymany i skazany na kilkumiesięczny pobyt w obozie przejściowym w Działdowie. Otrzymał nr. obozowy 5119, był bezlitośnie bity i poddawany nieludzkim represjom, wydarzeń tych nie zapomni do końca życia. W ciągu kilku miesięcy w obozie schudł 30 kg. Warunki sanitarne były koszmarne, codziennie towarzyszyły głód, bicie i wszy. Wraz z towarzyszami niedoli udało Mu się wrócić z powrotem do firmy węglowej, z której wcześniej uciekli.

Tam Zygmunt pracował do końca wojny, tam żył w wielkim strachu przed nalotami dywanowymi, tam chował się w bunkrach przed walkami ulicznymi, tam też poznał przyszłą żonę, z którą się ożenił w 1945 r. i dziś mogą świętować 73 lata małżeństwa.

Osobiście Zygmunta Rogalskiego poznałam w latach 60 ubiegłego stulecia w Warszawskiej Fabryce Tworzyw Sztucznych „Pollena”, gdzie pracowaliśmy. W tejże fabryce miałam przyjemność poznać także resztę Jego rodziny: żonę Helenę, syna Kazia i synową Krysę.

W Legionowie spotkałam Zygmunta na uroczystościach organizowanych przez Związek Kombatanłów, ucieszyłam się bardzo widząc Go w dobrym zdrowiu i życzyłam Mu jeszcze wiele lat życia w tak wspaniałej kondycji i w otoczeniu najbliższych.

Dziś doczekał się setnych urodzin, z czego jesteśmy bardzo dumni - wszak wywodzi się z doświadczonego przez wojnę pokolenia Polaków, a poza tym jest rówieśnikiem Niepodległej.

**Hanna Przymusińska**





## ROZMOWA Z EWĄ NAROŻNĄ O LEGIONOWIE I HISTORII

**Tamara:** Urodziłaś się w Legionowie?

**Ewa:** Nie, urodziłam się w Kwidzynie koło Malborka. Rodzice po zawirowaniach wojennych wyjechali na tzw. Ziemię Odzyskane, gdzie urodziłam się ja i moje siostry.

**Wiem, że w Legionowie spędziłaś dzieciństwo, tu bawiłaś się z innymi dziećmi, chodziłaś do szkoły?**

Do Legionowa wróciliśmy w listopadzie 1953 roku, gdy zaczęłam chodzić do szkoły...

**Jakie są twoje pierwsze wspomnienia Legionowa? Czy dla ciebie było to duże miasto? Czy mieszkało tu dużo dzieci? Biegały po ulicach, czy były zamknięte na podwórkach, bo bloków to chyba nie było? Rozmawiamy o pierwszych latach powojennych. Legionowo otrzymało prawa miejskie w 1952r., przedtem było wsią? Czytałam, że w 1947r. liczyło około 10 tysięcy mieszkańców?**

Moje pierwsze wspomnienie to szkoła. Przedtem, przez dwa miesiące chodziłam do szkoły, gdzie w jednej sali były dzieci z różnych klas i jeden nauczyciel. Gdy pierwszy raz weszłam do 'trójki', byłam oszołomiona liczbą dzieci, hałasem i klasą, gdzie było nas około 30 dzieci. Zaczęłam naukę w szkole podstawowej nr 3, w I klasie. Myślę, że udało mi się szybko dostosować, bo miałam koleżanki. Z jedną z nich chodziłyśmy potem razem do liceum i do dziś mamy kontakt. Na mojej ulicy było sporo dzieciaków, pamiętam wspólne zabawy z piłką na ulicy, chodziliśmy też na wydmy, ganialiśmy po okolicznych laskach i polanach. Historia naszego podwórka napisała ostatnio przeze mnie, ukaże się w najnowszym, XI tomie Rocznika Legionowskiego.

Do podstawówki miałaś blisko...

Tak, dosłownie przez parkan.

**Drogi do liceum opisałaś dokładnie w Roczniku Historycznym nr VIII, były to trzy różne drogi. Która była najlepsza? I dlaczego?**

Najlepsza to ta najdłuższa, ulicą wtedy PZPR, teraz Piłsudskiego. Spotykałam się z koleżanką, po drodze mogłyśmy pogadać, poza tym mijałyśmy targowisko, sklepy i zawsze coś ciekawego można było zobaczyć czy usłyszeć.

**A co robiłaś latem? Czy wyjeżdżałaś poza Legionowo?**

Od pierwszej klasy wyjeżdżałam na kolonie z pracy mojego ojca, który pracował w Wieliszewie, był przewodniczącym Związków Zawodowych i corocznie organizował dla dzieci pracowników wyjazdy na kolonie. To było 3 tygodnie, potem w domu do końca wakacji.

**Po zakończeniu nauki w liceum uczyłaś się w dalszym ciągu, czy pracowałaś?**

Ze względu na sytuację rodzinną poszłam do pracy.

**Jak w tych latach zmieniało się miasto? Gdy 50 lat temu jeździłam przez Legionowo do swojej szkoły średniej, to zapamiętałam je jako malutkie, nisko zabudowane miasteczko z jedną księgarnią, malutkim dworcem PKP, jednym przystankiem PKS, kilkoma malutkimi sklepami...**





Na początku lat 60-tych zaczęły powstawać w Legionowie pierwsze bloki, czyli osiedle Batorego, poza tym niewiele się działo. Na rynku, w centrum miasta, powstał park, otworzyło się kilka sklepów. Największym wydarzeniem była budowa wiaduktu, bo przedtem był szlaban i korki. Krążyła plotka, że ówczesny premier Cyrankiewicz musiał długo czekać na przejazd i nakazał budowę wiaduktu.

### **Też o tym słyszałam... Czy powstanie osiedli z tzw. wielkiej płyty przyspieszyło rozwój miasta?**

O, tak, zdecydowanie. Przede wszystkim przybyło mieszkańców. Nasza Legionowska Spółdzielnia Mieszkaniowa przyjmowała ludzi z innych miast, bo jako jedna z niewielu budowała bloki mieszkalne. Pracowałam w tym czasie w Spółdzielni Mieszkaniowej, a w VII tomie Rocznika Legionowskiego opisałam zasiedlanie bloków – zapraszam osoby zainteresowane do przeczytania moich wspomnień.

### **Od kiedy należysz do Towarzystwa Przyjaciół Legionowa? Dlaczego tam wstąpiłaś?**

Należę dopiero od 10 lat. Od dawna interesowałam się historią miasta ze względu na to, że moja rodzina związana jest z Legionowem od 1928 roku.

### **Jesteś także słuchaczką Uniwersytetu Trzeciego Wieku?**

Jestem jedną z pierwszych słuchaczek, mam legitymację wystawioną dnia 22.11.2006 roku.

### **Działasz w Związku Emerytów, Rencistów i Inwalidów? Jesteś członkiem obecnego Zarządu, pełnisz funkcję wiceprzewodniczącej?**

Tak, w grudniu 2017 roku zostałam wybraną na tę funkcję. Ostatnio najwięcej swojego czasu poświęcam właśnie Emerytom.

### **Jak widzę masz bardzo szerokie zainteresowania, bardzo dużo czasu poświęcasz swojemu miastu i żyjącym tu ludziom. To twoja „Mała Ojczyzna”?**

Mieszkam tu 65 lat i nie widzę się w innym mieście. A robię to, co lubię, bo wiem, że od zawsze działania różnych organizacji społecznych były i są potrzebne. A jeśli mogę jeszcze coś zrobić dla kogoś, to czemu nie? Np. w sobotę 27 października wraz z prezesem TPL i koleżanką z Zarządu przez kilka godzin chodziliśmy po legionowskim cmentarzu ustawiając znicze na grobach zasłużonych legionowian i członków TPL. Uważam to za bardzo dobrą tradycję TPLu.

### **Czy poprowadziłabyś wycieczkę po ważnych dla ciebie miejscach w Legionowie? Jakie to byłyby miejsca?**

Takie wycieczki organizuje właśnie Towarzystwo Przyjaciół Legionowa. A dla mnie takim ważnym miejscem, ale nie w samym Legionowie, był nasz las za szosą i jezioro zwane Leśniczówką. Tam to kiedyś w letnie dni bywaliśmy całą rodziną, potem





tam chodziło się na spacer, czasem na randki, nawet później spacerowałam tam z synem w wózek.

**Na zakończenie rozmowy powiedz proszę jak dzisiaj widzisz nasze miasto? Czy zmiany z ostatnich lat podobają ci się? Czy zmiana z miejscowości letniskowej na nowoczesne miasto jest wg Ciebie dobra dla Legionowa?**

Oczywiście, że dobra. Kiedyś Legionowo było zwane „sypialnią Warszawy” mówiło się, że legionowianina można poznać po zakurzonych butach, bo tylko

piaski były wszędzie. A teraz mamy piękne, nowoczesne miasto, przyjazne dla swoich mieszkańców, gdzie zawsze coś ciekawego się dzieje. Mamy tyle imprez kulturalnych, imprez dla seniorów, że jeśli kto chce, to nie ma czasu na nudę. Tak jak ja.

**Bardzo dziękuję za rozmowę i czekam na następne Twoje wspomnienia związane z Legionowem.**



Po podróży facet postanawia się odświeżyć w dworcowej łazience. Po umyciu się, wychodząc, przypomniał sobie, że zostawił przy umywalce szczoteczkę do zębów. Wraca, patrzy, a tu jakiś inny pasażer czyści nią zęby. Facet się wnerwił:

- Panie, jak pan może czyścić zęby moją szczoteczką?! - A, przepraszam, myślałem, że to dworcowa.

Początki motoryzacji.

Hrabia ze służącym jadą samochodem.

W pewnym momencie wyprzedza ich bryczka zaprzęzona w cztery konie:

- Janie, dorzuć węgla. Spójrzmy śmierci w oczy.

Dwóch gimnazjalistów biegnie do szkoły: - Zapalmy jeszcze.

- Nie, dzięki, ja nie palę. - Chcesz, żeby nauczyciele poczuli od ciebie wódkę?

Dwie małe dziewczynki stoją przy wadze. Jedna ostrzega koleżankę:

- Nie wchodź na to, od tego się płacze!

Przychodzi baba do lekarza:

- Co pani najbardziej dokucza? - pyta doktor.

- Mąż, ale do pana przyszedłem z powodu mojej wątroby.





\*\*\*

Spójrz na jesienne niebo  
 Przykryte płaszczem szarych chmur  
 Nagich konarów smukłe ramiona  
 Odlatujących ptaków sznur  
 Jeszcze niedawno błękit nieba  
 Kusił wędrówką w ciepłe dni  
 W myślach marzenia się kłębiły  
 Los spełniał tylko niektóre z nich  
 Tak szybko upływają lata  
 Przybywa w życiu słabych chwil  
 W natłoku codzienności życia  
 Jest coraz trudniej żyć

**Aleksandra Skarżycza**



**Bez odpowiedzi**

Czym teraz jesteś?  
 Mgłą, która unosi  
 Się nad polami.  
 Czy wiatrem? - który  
 szumi nocą.  
 A może kroplą  
 jesiennego deszczu?  
 Która puka w szybę,  
 rozbijając się  
 o parapet pustego domu.  
 A twój głos-  
 może jest echem  
 bólu i rozpaczy.  
 Wciąż pytam, co dalej?  
 Lecz ciągle, brak odpowiedzi.

**Aleksandra Skarżycza**

\*\*\*

Tam za horyzontem  
 Jest kres naszej drogi  
 Zapadamy w ciemność  
 Gdy odchodzić czas  
 Smutek i tęsknota  
 Zostają na ziemi  
 Rozpacz osób bliskich  
 Wspomnień miłych garść  
 Życie jest pyłem  
 Ulotnym na wietrze  
 Czas zaciera pamięć  
 Niespełnionych marzeń  
 Po drugiej stronie  
 Wędrówki wiecznej  
 Tylko modlitwa  
 Będzie drogowskazem

**Aleksandra Skarżycza**



### W kąciku poezji

Drodzy Seniorzy! Zgodnie z wcześniejszą obietnicą zawartą w cyklu prezentującym twórczość poetycką słuchaczy LUTW proponuję zapoznać się z kolejnymi dwoma utworami Lecha Kępińskiego, który oprócz pasji przelewania swoich myśli na papier, jest także zapalonym szachistą i w każdy piątek można go zastać na terenie Uniwersytetu, gdzie wraz z innymi pasjonatami królewskiej gry rozwija swoje umiejętności logicznego myślenia.

Cieszę się, że poznałam tak wrażliwego człowieka i że zgodził się, aby uchylić rąbka jego różnorodnej twórczości, nieraz trudnej, kontrowersyjnej, dającej dużo do myślenia, czasem frywolnej, wesołej czy nostalgicznej. Dziś proponuję zapoznać się z kolejnymi dwoma wierszami, z różnych lat jego twórczości: pierwszy z XI 2018 r. i drugi z XII 2015 r.

**Hanna Przymusińska**





**100 – lat**  
*heroizmów i wad...*

*Barwy biało-czerwone,  
na piedestale -  
wysokie morale!*

• *Orzeł Biały w koronie!*

*Bóg, Honor i Ojczyzna,  
patriotyzm w cenie -  
to nasze korzenie!*

*Taka była ojców spuścizna!*

*Zamiast tego - na stulecie  
zyskania niepodległości,  
wokół pełno wrogości!*

*Kolejne grzechy na grzbiecie!*

*Wnosimy do naszej historii -  
„ulica i zagranica”...,  
straszy opozycja!*

*Głosi ten program(?) w euforii..!*

*Obudźcie się Drodzy Rodacy -  
obcy, animozje podsycają,  
bo w nich korzyści mają..!*

*Podają swoje(!) interesy na tacy!*

*Nie taka do celu ma wieść droga;  
prawo\* i siebie szanujmy -  
w domu się dogadujmy!*

*Wszem wiadomo - buduje zgoda!*

- : -

***Niech już Orzeł Biały w koronie,  
żałopoce na „Biało - Czerwonej”,  
nie w barwach, jak dziś rozdartej,  
lecz pięknej polskiej i zwartej!!!***

**LeK**

*L-wo, listopad 2018 r.*

DO SIEGO ROKU...

Koleżanki, Koledzy, Przyjaciele,  
Nie zostało nam już czasu wiele..,

Kolejna zmiana czeka,

Żeby pozamykać wieka,

Nad naszymi głowami

I ziemskimi bytami...

• Pozostanie świadomość,

Że był sobie jegomość,

Jeden, drugi lub trzeci;

Może pozostawił dzieci,

Z pewnością też wnuki,

A dla luminarzy nauki,

Dostarczył nieco materiału,

Ciesząc się (?) z udziału,

Że oddał do badań część ciała,

Która funkcjonować nie chciała,

Aby następne pokolenia,

Wiedziały co się w czelużu zmienia,

By już nie musiały dociekać,

Dlaczego życie zeń ucieka...

A nóż kod genetyczny poprawią

I ze śmierci na moment zadrwią?

Jednak co komu pisane,

To niechybnie się stanie!

„Nie pomogą szczerze chęci –

Z piasku bicza nie ukrećisz”...☹

Nie traktujmy losu tego żałośnie

I zanim na zawsze nam się zaśnie,

Cieszymy się i radujmy,

Nastroju sobie nie psujmy -

Na „Sylwka” ustrzelmy szampana ☺ ☺ ☺

I.., idźmy spać i dożyjmy „Nowego Rana”!!

Ps.

Z drugiej strony - do setki daleko,

Niech postoi otwarte to wieko..,

Kiedy zmurszeje, to się nie domknie,

Wówczas duch nasz sobie umknie

I po świecie jeszcze trochę poszaleje -

Niejedna głowa wtenczas posiwieje

Gdy zacznie po „garach” harcować

I tym co mu dopiekli – „zupki” gotować...

Jeszcze „Będzie się działo, będzie radośnie” ☺ –

Miejmy to na uwadze i chodźmy spać wcześniej!

Legionowo, grudzień Anno Domini 2015.

**LeK**





## Myśli Moje Ziemia obiecana

Nie lubiłam jesieni mojego dzieciństwa. Kojarzą mi się one z pasieniem krów na ścierniskach prawie do Wszystkich Świętych. W gospodarstwie trwało tak zwane kopanie, czyli wykopywanie z ziemi wszystkiego, co zdążyło w ciągu lata urosnąć, a więc buraki i ziemniaki. Zatrudniani byli ludzie specjalnie przywożeni z Przasnysza. Kopaczka (maszyna ciągnięta przez parę koni) rozrzucała kartofle szeroko, zanim wynaleziono maszynę bardziej praktyczną.

Dni październikowe szybko stawały się coraz krótsze. Tyle było jeszcze do zrobienia w polu, narastała gorączka, ale nie złota, choć stanowiła o naszym bycie. Rodzice, nazywani wtedy Kułakami tak to czuli, a ja kilkuletnia dziewczynka pomagałam pasąc krowy, lub zbierając kartofle z babcią. Bywało, że po tych jesiennych polach chodzili myśliwi, polowali na kuropatwy. Charakterystyczne było zrywanie się wystraszonych ptaków z kartoflisk, które były ich jesiennym domem. Najpierw ich domy ściał człowiek w czasie żniw, resztę zrujnował jesień i te które przetrwały dla zachowania gatunku, na zimę zostały bez dachu nad głową. Pamiętam ich smutne zwoływanie się w stada. Pamiętam także gilzy po nabojach, które znajdowaliśmy w kartofliskach.

Coraz większy chłód pod wieczór. Praca w polu trwała do późnych godzin, bo jak mamusia mówiła – dobrze i jeszcze jedna redlina zebrana, jutro będzie mniej. Przychodziliśmy na noc zmęczeni a następnego dnia było tak samo dużo pracy. Krowy wracały do wsi przed wozami załadowanymi kartoflami. Na wozach siedziały kobiety zmęczone całodniową pracą. Zmierzch zapadał szybko, a od zachodniej strony pojawiała się luna od lamp ulicznych nad miastem. W mojej wsi nie było jeszcze elektryczności, więc tamta jasność nad miastem była czymś, co teraz nazwę ziemią obiecaną. Wtedy myślałam, że tam jest widno, ciepło, czysto i dostatnio. Gdzieś tam chciałabym iść, gdzieś tam spełniłyby się moje marzenia. Konie do wsi ciągnęły powoli, chłód ogarniał nas coraz bardziej, czasami padał dżdżysty deszcz, a moja dziecięca dusza a marzyła o tamtym, zdawało się lepszym świecie.

Za kilka lat, kiedy z młodzieżą wychowywaną w Ciechanowie chodziłam do liceum, widziałam, że ten miejski świat wcale dla niektórych nie był lepszy. Za parę lat przeniosłam się do miasta i marzenia mojej dziecięcej główki się zrealizowało.

Mój mąż pochodził z miejscowości, gdzie widno było od początku, więc jego marzenia dotyczyły odjeżdżających gdzieś do ziemi obiecanej pociągów, które tylko na chwilę zatrzymywały się na ich stacji. W średniej szkole mieszkał w internacie i znudziło mu się już to odjeżdżanie.

Po wielu latach poznałam człowieka, który opowiedział mi wspomnienie z dziecięcych lat. Przejeżdżaliśmy w Warszawie tory, gdzieś na Woli, bo tam jako dziecko mieszkał. Jego starsi bracia, żeby go nie wziąć ze sobą wpadli na pomysł, że do tych torów jest Polska, a tam widzisz to już Czechosłowacja i tam nie możesz z nami iść, bo tam potrzebny jest paszport. Biedny chłopczyzna, tak był tym zaskoczony, że nie poprosił, żeby pokazali mu swoje. Nie rozumiał słowa paszport, więc powłóczę nogami wrócił do domu sam, a oni uwolnieni od niego byli już po czechosłowackiej stronie. Po latach wyrobił paszport, uzyskał nawet wizę i poleciał do Ameryki przescigając swoich braci w spełnianiu marzeń. Jechał tam pracować, ciężko zarobić na mieszkanie. Aż tam była jego ziemia obiecana. Ta praca pozwoliła mu stanąć na własnych nogach. Ale i gorzka była ta ziemia- wspominał.

Marzenie, to to co umiemy sobie wyobrazić, jako możliwe lub niemożliwe do osiągnięcia. Dla nas okazały się możliwe. Może gdyby nie było marzeń, nie byłoby dążeń. Dziękujemy Bogu, że dodał nam siłę do ich realizacji. A może to tak miało być, a my byliśmy tylko narzędziem w układance puzzli?



## Sylwester

I Sylwester znów przed nami!  
A więc bawmy się wesoło  
Na prywatkach u znajomych  
Lub na balach, tańczmy wkoło!  
Bawmy się jak małe dzieci,  
Bez pruderii i szykany  
Niech w tę noc jedyną w roku  
Każdy z nas będzie pijany,  
Niekoniecznie od szampana  
Lecz tak z siebie, w swej radości.  
Stwórzmy taką atmosferę  
Pełną ciepła i miłości,  
Aby całe nasze grono,  
W którym przyjdzie nam się bawić,  
Dla przykładu poproszono!  
Byśmy innym radość sprawić  
Mogli kiedy gra muzyka.  
Tak więc jeśli to wypada  
Podchodzimy do stolika  
I sąsiadkę lub sąsiada,  
Zapraszamy do zabawy.  
Niech muzyka nas poniesie!  
niech ta noc jedyna w roku  
coś nowego nam przyniesie.  
dużo szczęścia i radości.  
zapomnijmy się na chwilę!  
wszak w tym całym zeszłym roku  
zmartwień żeśmy mieli tyle,  
że należy się od losu  
jakieś miłe wydarzenie.  
Wszak na co dzień, bez rozgłosu,  
Życie pędzi tak szalenie  
W trudzie pracy, w mrocznym znoju.  
Dzień za dniem nam tylko leci.  
Ciepłe kaptcie w przedpokoju.  
Żona stęka, płaczą dzieci.

Nie, tak dalej być nie może!  
Dziś nie będę pantoflarzem  
I w tę noc jedyną w roku  
Jak się bawić wam pokażę!  
Wyobraźni trochę trzeba.  
I już jestem niczym orzeł,  
W swych marzeniach sięgam nieba.  
Może los mi dopomoże?  
ta kobieta, jej spojrzenie?  
Ech, gdybym był trochę młodszy  
Bym z nią poszedł w zatracenie,  
Pocałunek jeden słodszy....  
Ale przecież żona, dzieci.  
Znów na ziemię powróciłem,  
Księżyc jasno w tę noc świeci  
A ja chyba się upiłem.  
Dama jakoś gdzieś zniknęła!  
Mnie została pustka w głowie.  
Jest dwunasta z minutami  
Gdzieś na rynku w Legionowie,  
Stoję wokół otoczony  
Przez młodzieży liczne grono.  
Smętnym wzrokiem szukam żony,  
Chyba nas tu rozdzielono.  
Wokół widzę pełno ludzi,  
Wciąż się śmieją, przytulają,  
Są szczęśliwi i radośni,  
Bo przed sobą przyszłość mają.  
Tacy piękni, zdrowi, mili.  
cieszą się jak małe dzieci!  
warto żyć dla takiej chwili!  
choć nam rok...za rokiem leci.

Witold Hass







# ZWIERZAK W DOMU

## CZ. 5

**D**ziś rozpoczniemy mały cykl artykułów poświęconych żywieniu psów i kotów.

Z powodu szczupłości miejsca, ograniczymy się do zasad i sposobów żywienia dorosłych zwierząt. W przypadkach szceniąt, kociąt – a w szczególności osesków, z przyczyn losowych odebranych od matek przedwcześnie, żywienie wymaga konsultacji z lekarzem weterynarii, często również konieczny jest zakup specjalistycznych preparatów mleko zastępczych<sup>1</sup> – dostosowanych do gatunku i wieku malucha.

Duży problem będziemy mieli w przypadku zwierząt chorych przewlekle na różnego rodzaju choroby metaboliczne, rekonwalescentów i starszków. Tu może zaistnieć konieczność stosowania diety zalecanej przez lekarza, a nawet stosowania specjalistycznej karmy leczniczej<sup>2</sup> (dietetycznej), niestety dużo droższej od innych karm, nawet z „najwyższej półki”. Dlatego też stosowanie karm dietetycznych powinno być poprzedzone stosownymi badaniami klinicznymi i laboratoryjnymi. Stosowanie takich karm na własną rękę jest kompletnie nieuzasadnione, zarówno ze względów medycznych, jak i ekonomicznych.

Podobnie w przypadku stosowania diet niskokalorycznych mających na celu obniżenie wagi otyłego zwierzęcia. Tu również powinniśmy ściśle stosować się do wskazań lekarza, inaczej nie osiągniemy celu, a możemy poważnie zaszkodzić jego zdrowiu. Jak trudno prawidłowo przeprowadzić proces redukcji wagi wiedzą tylko ci, co przeżyli to na własnej skórze... W żywieniu zwierząt mamy do czynienia z dwoma zasadniczymi sposobami:

1. Żywienie karmą przygotowaną przez właściciela – z produktów surowych, nieprzetworzonych (właściciel sam dobiera, przetwarza produkty i podaje je odpowiedniej obróbce, np. termicznej). Ten sposób często nazywany jest naturalnym, choć tak naprawdę żywienie zwierząt przez człowieka nie jest zgodne z naturą – chyba, że ktoś widział w lesie wilka gotującego sobie zupę rybną z warzywami...

2. Drugi sposób to wykorzystanie karm gotowych, zwanych przemysłowymi (suchych lub konserw) nie wymagających żadnej obróbki w kuchni, poza ew. dolaniem wody<sup>3</sup>.

Gdy zajrzemy do Internetu, znajdziemy co najmniej kilkanaście innych sposobów i systemów żywienia zwierząt domowych, o bardzo wymyślnych nazwach, z elaboratami pełnymi pseudonaukowych argumentów o ich wyższości nad konkurencyjnymi systemami i produktami. Należy traktować takie informacje z bardzo dużym dystansem i kierować się zdrowym rozsądkiem.

Podobnie z dystansem musimy podchodzić do informacji przekazywanych w sklepach zoologicznych i hurtowniach karm dla zwierząt. Jeśli trafimy na nierzetelnego lub niedouczzonego sprzedawcę, to często uzyskamy informacje, że najlepszą karmą jest oczywiście najdroższa, albo „najmodniejsza”, bo reklamowana w telewizji.

<sup>1</sup>Uwaga! Większość preparatów mlekozastępczych ma ograniczony okres przydatności do spożycia i są stosunkowo rzadko wykorzystywane, więc musimy się liczyć z faktem, że nie dostaniemy ich w każdej lecznicy – nawet duże kliniki nie robią zapasów takich produktów, ale zawsze mogą je sprowadzić na konkretne zapotrzebowanie, często w terminie krótszym niż 24 godziny. Dlatego podejmując się opieki nad oseskiem musimy jak najszybciej skontaktować się z lekarzem weterynarii informując go o zaistniałym problemie – dodatkowo lekarz pomoże naszemu zwierzęciu przetrwać do czasu dostarczenia właściwego pożywienia.

<sup>2</sup>Oczywiście karma nie jest lekiem, ale jej skład jest odpowiednio dopasowany do konkretnego schorzenia, poprzez wyeliminowanie składników obciążających chory układ, czy narząd, lub uzupełnienie składników niedoborowych. Ten drugi rodzaj karm stosowany jest w przypadkach zaburzeń wchłaniania określonych substancji odżywczych, gdy zwykła suplementacja witaminami i mikroelementami jest niewystarczająca.





W praktyce najczęściej stosuje się system mieszany, np.:

- Kot żywiony jest surowym mięsem (posiłek główny), a dodatkowo ma dostęp do pełnoporcjowej<sup>4</sup> suchej karmy.
- Pies żywiony jest karmą gotowaną w domu, ale w oparciu o gotowe półprodukty - mrożone mięso w pakietach, kostkach, batony mięsne, konserwy mięsno-warzywne.
- Psy mieszkające na zewnątrz, w kojcach, budach (na co dzień żywione karmami gotowymi), w okresie zimowym dostają dodatkowy, ciepły posiłek, przygotowywany ze świeżych produktów. Każdy z tych sposobów ma swoje wady i zalety.

W zależności od możliwości finansowych i czasowych, oraz ilości i rodzaju zwierząt będących pod naszą opieką, musimy samodzielnie wybrać właściwy sposób postępowania. Nie mamy możliwości omówienia wszystkich wariantów systemów żywienia, więc skupimy się na dwóch podstawowych, będących zarazem skrajnie odmiennymi.

Wybór należy do Państwa.

Nie zapominajmy o dostępie do wody. Mamy zimą - z zamrożonej miski pies się nie napije. Także wolnożyjące koty będą wdzięczne za łyk wody, odrobinę karmy i choćby najmniejsze schronienie przed mrozem.

<sup>3</sup> W przypadku niektórych karm suchych zalecane jest podawanie ich po namoczeniu (wyłącznie przegotowaną i ostudzoną wodą), w celu poprawienia ich strawności, ułatwienia pobierania przez zwierzęta stare, z brakami w uzębieniu lub z chorobami jamy ustnej, oraz w celu podniesienia temperatury karmy w okresie zimowym. Temperatura wody dolewanej do karmy nie może przekraczać 40°C, gdyż w wyższej temperaturze pewne składniki karmy mogą ulec zniszczeniu, np. niektóre witaminy i inne termolabilne substancje odżywcze.

Użycie wody nieprzegotowanej może powodować biegunki – mimo, że ta sama woda podawana bezpośrednio do picia nie szkodzi. W wodzie zawsze są bakterie – podczas picia giną w kontakcie z sokami trawiennymi, ale namoczona karma stanowi dla nich wspaniałą pożywkę, mogą namnożyć się do tak wysokiego poziomu (oraz wytworzyć różnego rodzaju toksyny), że organizm zwierzęcia sobie z nimi nie poradzi. Namaczać można tylko te karmy, w przypadku których producent zaleca lub dopuszcza taki sposób podawania karmy (patrz – informacja na opakowaniu), oraz takie, których granulki po namoczeniu nie rozpadają się, jedynie „puchną” wchłaniając wodę i nie pozostawiają na misce brudnego, tłustego osadu.

<sup>4</sup> Karma pełnoporcjowa – odpowiednio zbilansowana (zawierająca wszystkie niezbędne składniki odżywcze, we właściwej ilości i we właściwych proporcjach), dopasowana składem, wartością odżywczą i energetyczną do gatunku, rasy, płci, wieku, rodzaju metabolizmu i zapotrzebowania energetycznego (sposobu bytowania i użytkowania) konkretnego zwierzęcia. Nie każda karma przemysłowa (gotowa do spożycia) jest karmą pełnoporcjową.

<sup>5</sup> W przypadku niektórych produktów dla zwierząt, ze względów higienicznych i estetycznych powinno się stosować osobne naczynia do gotowania i sprzęt kuchenny do przygotowywania karmy, a nawet osobne lodówki do przechowywania.

<sup>6</sup> Wbrew pozorom, łatwiej jest przygotować zbilansowany posiłek dla człowieka – ewentualne błędy są rekompensowane przez dostęp do urozmaiconych produktów pokarmowych pochodzenia zwierzęcego i roślinnego, gdyż człowiek jest zwierzęciem wszystkożernym. Oczywiście błędy żywieniowe są na porządku dziennym – monodiety, diety odchudzające prowadzone bez kontroli, żywienie zbiorowe w warunkach braku nadzoru dietetyka, nadużywanie suplementów, leków i używek. Psy należą do zwierząt warunkowo mięsożernych, a koty do bezwzględnie mięsożernych, więc pole manewru jest bardzo ograniczone, a możliwość popełnienia poważnych błędów dużo większa.





<b>DIETA LECZNICZA</b>	Istnieje możliwość przygotowania wyłącznie najprostszycy posiłków dietetycznych (np. kleik). Nie ma możliwości dopasowania składników pokarmowych do konkretnych zaburzeń metabolicznych.	Gotowe karmy dietetyczne mogą być stosowane w większości najczęściej diagnozowanych chorób metabolicznych.
<b>INDYWIDUALIZACJA</b>	Praktycznie nie ma możliwości indywidualizacji żywienia – przypomina to równoległe gotowanie dwóch i więcej różnych obiadów, nie licząc posiłku właściciela. Można jedynie sterować porą karmienia i wielkością porcji.	Można prowadzić w pełni zindywidualizowane żywienie zwierząt.
<b>KOSZT ZAKUPU</b>	Najtańszy rodzaj żywienia, szczególnie w przypadku zakupów „w promocji”, w hurcie lub produktów o obniżonej jakości (np. makaron w uszkodzonym opakowaniu, itp.). Głównym składnikiem generującym koszt żywienia jest dobrej jakości mięso. Żywienie odpadkami mięsnymi z założenia nie może być prawidłowe.	Najdroższe są karmy z grupy „ <b>Super Premium</b> ” - produkowane z mięsa najwyższej jakości. Karmy z grupy „ <b>Premium</b> ” są dużo tańsze, ale ich jakość jest w zupełności wystarczająca. Powyższe karmy są karmami pełnoporcjowymi. Tanie karmy tzw. „ <b>pozaklasowe</b> ” lub sprzedawane pod własnymi nazwami <sup>7</sup> w sieciach handlowych nie powinny być traktowane jako pełnoporcjowe, ale mogą być z powodzeniem stosowane jako baza do przygotowania posiłków w innych systemach żywieniowych.
<b>KOSZT PRZYGOTOWANIA</b>	W zależności od rodzaju obróbki i częstotliwości przygotowywania karmy (codziennie/gotowanie posiłków na kilka dni), koszty mogą być bardzo zróżnicowane.	Brak.
<b>INNE KOSZTY</b>	Dodatkowym koszt będzie generowany przez konieczną suplementację witaminami i mikroelementami. W przypadku poważniejszych błędów żywieniowych istnieje ryzyko dodatkowych kosztów leczenia.	Brak.





OCENIANY PARAMETR	ŻYWIENIE „NATURANE” KARMY PRZYGOTOWYWANE PRZEZ WŁAŚCICIELA	ŻYWIENIE KARMAMI GOTOWYMI „PEŁNOPORCJOWYMI”
<b>CZAS</b> (pracochłonność)	Przygotowanie karmy zabiera tyle samo czasu, co przygotowywanie skromnego obiadu. Przy większej ilości zwierząt, lub zwierzętach różnych gatunków – czas może wzrosnąć do kilku godzin dziennie.	Karma zawsze gotowa do spożycia.
<b>INFRASTRUKTURA</b> <sup>5</sup>	Należy przewidzieć dodatkowe naczynia kuchenne, deski do krojenia, itp.	Wystarczą miski.
<b>PRZECHOWYWANIE</b>	Potrzebna jest większa lodówka lub/i zamrażarka do przechowywania mięsa i warzyw, szczególnie przy większej ilości zwierząt.	Gotowe karmy nie wymagają specjalnych warunków przechowywania.
<b>TRWAŁOŚĆ</b>	Produkty i ugotowane posiłki są nietrwałe – wymagają odpowiednich warunków przechowywania produktów, a po ugotowaniu powinny być szybko skarmione.	Przydatność do spożycia określa producent – od kilkunastu do kilkudziesięciu miesięcy.
<b>BILANS DIETY</b> <sup>6</sup>	W domowych warunkach <u>nie ma</u> możliwości ułożenia zbilansowanej diety. Zawsze będą występować niedobory, nadmiary lub złe proporcje składników odżywczych.	Karmy pełnoporcjowe są w pełni zbilansowane.

lek. wet.  
Maciej Gawkowski





# MIĘDZYPOKOLENIOWE TURNIEJE SZACHÓW I BRYDŻA SPORTOWEGO

**W** dniu 3 XI 2018 r. w godz. 1100-16 00 entuzjaści królewskiej gry szachowej w ilości 16 osób stawili się w siedzibie Stowarzyszenia Potrzebującym Pomocy „Nadzieja” na turnieju organizowanym w ramach legionowskich senioraliów pod patronatem Prezydenta miasta Legionowa, Romana Smogorzewskiego.

Na turniej stawili się zarówno starsi jak i bardzo młodzi zawodnicy (od 8 do 92 lat).

Był to rzeczywiście turniej międzypokoleniowy - 84 letnia różnica wieku między zawodnikami nie dała rady przeszkodzić im w zawodach.

Nad całością czuwał Jarosław Kostrzewa razem z warszawskim sędzią, specjalnie zaproszonym na te zawody.

Na zakończenie turnieju najlepszym uczestnikom zostały wręczone nagrody rzeczowe: czekolady, książki, suszarki do włosów, dzbanki elektryczne do wody.

Następnego dnia, tj. 4 XI 2018r., w godz. 1100-1800 w legionowskiej Pocztytalni miał miejsce międzypokoleniowy turniej brydża sportowego. Zgłosiło się 29 par, czyli 58 zawodników będących na różnym poziomie: od mistrzów i wicemistrzów z wysoką punktacją do amatorów i zupełnie początkujących zawodników.

Zawody trwały w ciszy i skupieniu a na ekranie systematycznie zmieniały się cyfry i miejsca zajmowane przez poszczególnych uczestników. W połowie turnieju zrobiono godzinną przerwę obiadową podczas której organizatorzy zapewnili ciepły posiłek. Nad całym przebiegiem turnieju czuwał Jarosław Kostrzewa a wyniki zawodów przedstawiał elektronicznie sędzia zawodowy z Warszawy. Około 1730 turniej się zakończył i najlepsi uczestnicy otrzymali puchary, nagrody rzeczowe i pieniężne.







Klub brydżystów przy Legionowskim Uniwersytecie Trzeciego Wieku w Legionowie będzie nadal spotykał się w każdy wtorek o godz. 1700 . Mamy nadzieję, że za rok w trakcie senioraliów czekają nas kolejne tak sprawnie zorganizowane turnieje. Cieszy nas, że ta zgrana grupa brydżystów rozwija swoje umiejętności i dąży do osiągnięcia jak najlepszych wyników. Wszak brydż to też sport.

Hanna Przymusińska



# PRZEGLĄD ARTYSTYCZNY TWÓRCZOŚCI OSÓB STARSZYCH STERDYŃ

W dniach 6-7.10.2018 z całego województwa mazowieckiego do pięknego pałacu Ossolińskich w Sterdynie zawitali seniorzy aby wziąć udział w przeglądzie artystycznym twórczości osób starszych. Gospodarzem wydarzenia był Artur Pozorek, Dyrektor Mazowieckiego Centrum Polityki Społecznej, pełnomocnik do spraw polityki senioralnej oraz Barbara Krupa - kierownik wydziału do spraw polityki senioralnej. Celem spotkania seniorów była prezentacja ich twórczości artystycznej, wymiana doświadczeń oraz integracja. W przeglądzie wzięło udział 250 osób z 21 placówek. Przegląd poprowadziła przeurocza dziennikarka Pani Bogumiła Skalska. W przeglądzie również wzięła udział zaproszona Pani Elżbieta Lanc, Marszałek Województwa Mazowieckiego i Grzegorz Heronimski, współtwórca portalu seniorzyjuniorzy.pl. W pierwszym dniu przeglądu od godzin przedpołudniowych do godzin przedwieczornych seniorzy prezentowali swoje programy artystyczne. Repertuar był zróżnicowany: od poezji, monologów, scenek teatralnych poprzez śpiewy solowe i chórne, tańce ludowe i towarzyskie. W przeglądzie nie zabrakło Legionowskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku. Grupa taneczna, pod kierunkiem wspaniałej trenerki Marty Grzegorzcyk /tancerka klasa S międzynarodowa/, zaprezentowała swoje umiejętności na parkiecie. Tancerze zatańczyli walca angielskiego, walca wiedeńskiego, quicksteпа oraz tańce latynoamerykańskie: samba, cha cha oraz disco. Umiejętności grupy oraz piękne kolorowe stroje zauroczyły publiczność, która nagrodziła nasz występ rzesistymi brawami. Na zakończenie przeglądu nasz kolega, Jerzy Maciejowski, zaprezentował się w monologu Mariana Załuckiego pt.: „Wesoła starość”. Pierwszy dzień przeglądu zakończył się uroczystą

kolacją i dansingiem. Podczas trwania występów równocześnie w sali obok seniorzy prezentowali swoje rękodzieła. Również w tej dziedzinie nie zabrakło naszych senierek. Wiesia Klukowska zaprezentowała wyroby szydełkowe: serwety, kapelusze, bombki, chusty i szale natomiast Marysia Lerska pokazała prace z origami oraz biżuterię z koralików. W drugim dniu seniorzy wysłuchali wykładu dietetyczki na temat zdrowego odżywiania i aktywności sportowej. Chętni mogli wyliczyć sobie BMI, oraz skorzystać z porady dietetyczki.

Na zakończenie z rąk Pani Marszałek, Elżbiety Lanc, każdy z uczestników dostał dyplom gratulacyjny oraz książkę „Seniorzy w ataku”.

Mirka Kulma

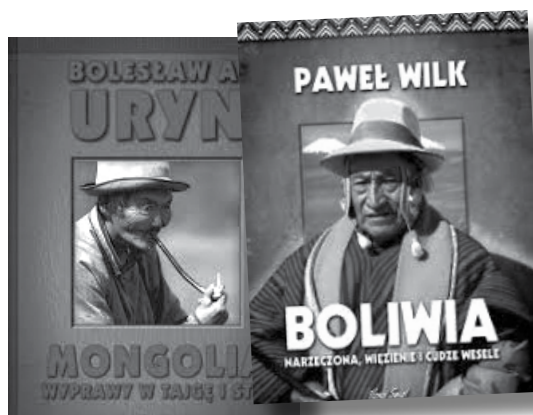
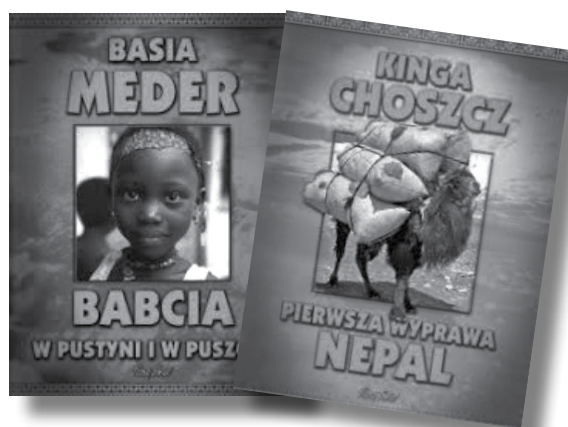


# ZARAZ WRACAM?

**C**hociaż aura w tym roku jest dla nas wyjątkowo łaskawa, to i tak w te długie jesienno-zimowe wieczory marzymy o większej ilości ciepła i słońca. Rekompensujemy to sobie ciepłym kocem, gorącą herbatą i jakimś przyjemnym zajęciem. Gdyby jednak komuś się wyjątkowo nudziło - proponuję sięgnąć po książki, które mogą nas przenieść w wymarzone miejsce na Ziemi. Poczuc przez zadrukowane strony tropikalny żar, monsunowy wiatr czy przenikający do szpiku kości arktyczny chłód. Wydawnictwo Bernardinum od kilku lat wydaje serię pt.: „Poznaj Świat”, gdzie nie tylko sławni podróżnicy ale również „zwykli” ludzie opisują swoje wyprawy w różne zakątki świata. Bajkał, Pacyfik, Australia, Boliwia, poszczególne kraje Afryki – wszystko to w zasięgu

ręki. Napisane przystępnym, gawędziarskim tonem - z wielką swadą – opatrzone przepięknymi fotografiami. Dzięki takim „książkowym wyprawom” poszerzamy swoją wiedzę o otaczającym nas świecie. Poznanie kultury innych ludzi, ich tradycji i zmagania z dniem codziennym może nas zafascynować lub zadziwić. Może też być przyczynkiem do tego aby wstać z kanapy, włożyć ciepły kocyk do szafy, spakować torbę, zanieść sąsiadce klucze od domu z prośbą aby podlewała nam kwiaty i pojechać w podróż. Przekonać się na własnej skórze jak to, o czym przeczytaliśmy, ma się do rzeczywistości.

Anna Ława







# POŻAR DACHU NA LUTW

8 listopada wydarzyło się nieszczęście – zapalił się dach na naszym Uniwersytecie. Przybyły wszystkie służby, pożar został ugaszony, ale wciąż trwają jego skutki. Kilka sal jest zniszczonych i wymagają remontu. Niektóre zajęcia odbywają się poza Uniwersytetem. Na szczęście ludzie nie ucierpieli,

choć panie uciekały w strojach sportowych z sali gimnastycznej. Komputery też zostały uratowane. Zbyszek Oczkowicz pokazał zdjęcia z tego nieszczęśliwego wypadku.

T.S.



# KOŚCIUSZKOWCY 1943-1945. DROGI ŻOŁNIERZY 1. DYWIZJI PIECHOTY IM. TADEUSZA KOŚCIUSZKI

W związku z przypadającą w 2018 r. 75. rocznicą powstania 1. Dywizji Piechoty im. Tadeusza Kościuszki w filii „Piaski” Muzeum Historycznego w Legionowie otwarto wystawę czasową pt. „Kościuszkowcy 1943-1945. Drogi żołnierzy 1. Dywizji Piechoty im. Tadeusza Kościuszki”.





# WIGILIA SENIORÓW

**W**piątek, 14 grudnia, w sali konferencyjnej Legionowskiej Spółdzielni Mieszkaniowej na tradycyjnej wigilii spotkali się seniorzy, słuchacze legionowskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku. Spotkanie zaszczylił swą obecnością prezydent miasta Roman Smogorzewski. Seniorów powitał prezes Stowarzyszenia Pomocy Potrzebującym NADZIEJA, rektor uniwersytetu, Roman Biskupski. Po słowie wstępnym i modlitwie, którą odmówił ks. Andrzej seniorzy podzielili się opłatkiem i odśpiewali jedną z kolęd. zasiedli do stołów, gdzie ustawiono

przygotowane przez panie z uniwersytetu dwanaście, tradycyjnych, wigilijnych potraw. Przed każdą z osób uczestniczących w kolacji, stanęła symboliczna kolorowa bombka, wykonana szydełkiem z włóczki, przez panie pod kierunkiem pani Wiesławy Klukowskiej. Miłym akcentem kolacji był występ dziecięcego zespołu SZACHRAJ pod kierunkiem pani Barbary Jankowskiej. Dzieci zaśpiewały najpiękniejsze polskie kolędy i pastorałki.

Andrzej Karcki





Jeżeli matka mówi ci, że za dużo jesz i śpisz, to znaczy, że to nie twoja matka, a jej matka.

Klient w księgarni pyta sprzedawcę:

- Myślicie, że to się sprzeda, skoro tytuł mówi wszystko?

Na dowód pokazuje okładkę kryminału pod tytułem „Fryzjer - morderca”.

Sprzedawca, otwierając książkę, czyta wstęp: „Na światowym zjeździe zjawilo się ponad dwa tysiące fryzjerów ze wszystkich krajów...”

Późnym wieczorem do domu dziesięcioletniego Jasia puka sąsiadka. Dziecko otwiera jej drzwi. Kobieta wytrzeszcza oczy ze zdziwienia. Widzi chłopca z cygarem w zębach i szklanką whiskey\ w ręce.

Pyta: - Są rodzice?

- A wygląda na to, żeby byli?

Po hulaszczej nocy, hrabia pyta Jana:

- Czy w moim samochodzie drzwi otwierają się do góry?

- Nie, proszę pana.

- A niech to... Znowu mnie przywieźli w bagażniku.

- Tato? A to prawda, że prawdziwy mężczyzna powinien zachować spokój w sytuacjach krytycznych?

- Prawda, synku.

- To co chcesz najpierw zobaczyć? Mój dzienniczek czy nowy płaszcz mamy?

- Dzień dobry, sąsiadko, słyszałam, że wnuk do was przyjechał.

- A przyjechał, przyjechał.

- I co, pomoże dziadkowi?

- Nie powiem, że nie. Wczoraj na przykład we dwójkę całą emeryturę dziadka przepili.

Rozmowa między ludożercami:

- Moja żona gdzieś zniknęła, nie widziałeś jej czasami?

- Nie...

- A co żujesz?

Sąsiadka do sąsiadki:

- Moja córka będzie studiować drugi fakultet!

- A co, za pierwszym razem męża nie znalazła?

Zaakceptować mężczyznę takim jakim jest, może tylko Wojskowa Komenda Uzupełnień.

Wędkarz telefonuje do kolegi:

- Wpadnij do mnie jutro rano, pojedziemy na ryby.

- Ale ja nie potrafię łowić!

- A co w tym trudnego? Nalewasz i pijesz...

- Cały tydzień suszyłam głowę mężowi, żeby zaczął remont toalety!

- I co? - W sobotę powiesił na drzwiach tabliczkę „Nieczynne z powodu remontu” i poszedł na piwo.

Mężczyznę potrącił tramwaj. Budzi się po długiej i ciężkiej operacji.

- Co się stało? Gdzie ja jestem?

- Miał pan wypadek.

- To znaczy, że jestem w szpitalu?

- W dużej części tak...

Policjant zatrzymuje motocyklistę:

- No i co? Nie zauważył pan, że na skrzyżowaniu żona panu spadła z motocykla?

- O mój Boże! A ja przed chwilą pomyślałem, że ogłuchłem!

- Panie doktorze, po czym poznaje się, że człowieka atakuje skleroza?

- Wczoraj to panu mówiłem.

- Jaki jest twój nowy szef?

Surowy, ale sprawiedliwy. Jeśli kogoś ukarze, to potem zawsze powód się znajdzie.

Cyganka wróży dziewczynie.

- Dwóch chłopaków się o mnie stara

- mówi dziewczyna.

- Któremu z nich się poszczęści?

- Poszczęści się Andrzejowi, a Jurek się z tobą ożeni.

# ŚWIĄTECZNE OZDOBY WYKONANE PRZEZ PANIE Z LUTW







Najlepsze życzenia świąteczne i noworoczne



Czytelnikom LIS-a składa zespół redakcyjny

