

Legionowski INFORMATOR SENIORALNY

NR 4/2019 (10)



ZADANIE WSPÓLFINANSOWANE
ZE ŚRODKÓW
GMINY MIEJSKIEJ LEGIONOWO



SPIS TREŚCI



Wydarzenia
 4 Wigilija 2019
 5 Rezerwat przyrody powiatu legionowskiego
 7 System FallSkip
 - Innowacja w obszarze wsparcia w rehabilitacji Seniorów
 10 Jasełka u króla



Zdrowie | Rekreacja | Sport | Podróże
 11 Seniorzy na wycieczce edukacyjnej w Gdańsku
 13 Podziękowania dla Prima Tour



Hobby
 13 Brydż - moja pasja
 14 Brydż - książęca gra
 15 Rozmowa nie tylko wigilijna
 17 Papierowe cudenka w Klubie Senior+



Twórczość
 18 Kącik poezji
 19 Myśli Moje. Chwila
 20 Moje wrażenia z wyjazdu do Krynicy Zdroju



Historia
 22 80. rocznica zbrodni katyńskiej
 22 Palmiry - pamiętamy
 23 Niezabliżnione rany



Obyczaje
 24 Wspomnienie dzieciństwa
 - adwent, wigilia
 28 Magia Świąt
 29 Pierwsze Świąta w mej pamięci



Informacje
 30 Jubilei
 31 Propozycje na 11 semestr

LEGIONOWSKI INFORMATOR SENIORALNY ISSN
2657-9405

WYDAWCA
STOWARZYSZENIE POMOCY POTRZEBUJĄCYM „NADZIEJA”
05-120 LEGIONOWO, UL. PIŁSUDSKIEGO 3

ADRES REDAKCJI
05-120 LEGIONOWO, UL. PIŁSUDSKIEGO 3

REDAKTOR NACZELNY
ROMAN BISKUPSKI

Z-CA REDAKTORA NACZELNEGO
OXANA UVARKINA
ANDRZEJ KARSKI

MIEJSCE I DATA WYDANIA
LEGIONOWO, STYCZEŃ 2020 R.

DRUK
TAMPON-DRUK ROBERT ZAWADZKI

ISSN 2657-9405

NR 4/2020 [10]

ZESPÓŁ REDAKCYJNY TEGO WYDANIA:

BISKUPSKI ROMAN – REDAKTOR NACZELNY;
 UVARKINA OXANA – Z-CA REDAKTORA NACZELNEGO;
 KARSKI ANDRZEJ – Z-CA REDAKTORA NACZELNEGO;
 BARTOSIK KRYSZYNA;
 BAZELA ADAM;
 OSTROWSKA ELŻBIETA;
 KRÓLIKOWSKI JANUSZ;
 GAWKOWSKI MACIEJ;
 GAWKOWSKA DANUTA;
 PRZYMUSIŃSKA HANNA;
 WAWRUCH KRYSZYNA, LEK.

ZDJĘCIA DO ARTYKUŁÓW WYKONALI:
 BARTOSIK KRYSZYNA;
 BAZELA ADAM;
 GAWKOWSKI MACIEJ;
 KARSKI ANDRZEJ;
 KRÓLIKOWSKI JANUSZ;
 OSTROWSKA ELŻBIETA;
 PRZYMUSIŃSKA HANNA.



SŁOWO WSTĘPNE

Drodzy Seniorzy! Nasi Czytelnicy!

Koniec roku zawsze skłania do refleksji i podsumowań. Oto oddajemy do Waszych rąk ostatni, czwarty numer kwartalnika Legionowski Informator Senioralny (LIS) z 2019 roku. Niestety, z przyczyn od nas niezależnych, jego wydanie nieco się opóźniło i trafia on do Was dopiero teraz. Trafia jednak w zupełnie innej szacie graficznej oraz innej objętości. Mam nadzieję, że zmiany te zaakceptujecie i tak, jak dotychczas, przyjmiecie nasze senioralne wydawnictwo z równie dużym zainteresowaniem co uprzednio, tym bardziej, że jest ono ilustrowane dużo większą ilością kolorowych zdjęć niż dotychczas. W artykułach zamieszczonych na łamach nowego LIS-a znajdziecie wiele ciekawych informacji, przede wszystkim podsumowujących roczną działalność Legionowskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku, Klubu Senior+, Klubu Amazonek, Legionowskiego Wolontariatu i roztaczającego nad nimi pieczę Stowarzyszenia Pomocy Potrzebującym NADZIEJA.

Będąc przy naszym senioralnym wydawnictwie warto niejako przy okazji wspomnieć także o comiesięcznym dodatku do „Gazety Powiatowej” zatytułowanym „Głos Seniora”. W 2019 roku „Głosie” znalazło się dziesiątki ciekawych materiałów dotyczących całego legionowskiego środowiska senioralnego. Zarówno dotyczących aktualnych wydarzeń, historii, wspomnień, jak i zagadnień zdrowego trybu życia i leczenia dolegliwości ludzi starszych. Niewątpliwie periodyk ten cieszył się w środowisku dużym zainteresowaniem i jego wydawanie będzie, z pożytkiem dla seniorów, kontynuowane w kolejnych miesiącach i latach.

Nasz legionowski uniwersytet wkroczył już w dorosłość, minęło właśnie 18 lat od jego założenia, a więc jest okazja do podsumowań, ale nie tylko gdyż i do snucia ambitnych planów na przyszłość. Już w II semestrze bieżącego roku akademickiego 2019/2020 wprowadzonych będzie szereg innowacji, np. możliwość nauki języków on-line, tematyczne wieczorki narodowe prezentujące kulturą innych nacji czy też cały cykl spotkań integracyjno-ruchowych.

Podobnie wyglądać będzie kwestia zajęć w Klubie Senior+, który w nadchodzącym roku ma być lepiej dofinansowany. Zaplanowano tam wiele warsztatów tematycznych, zajęć rehabilitacyjnych, prelekcji tematycznych oraz wycieczek. Podobne, równie ciekawe przedsięwzięcia planowane są w legionowskim wolontariacie i Klubie Amazonek. W sumie nadchodzący 2020 rok zapowiada się dla seniorów atrakcyjnie. Oby tylko zdrowie dopisało! Czogo wszystkim Wam, czytelnikom Legionowskiego Informatora Senioralnego z całego serca życzę!

Redaktor Naczelny
dr Roman Biskupski

WIGILIJA 2019

W piątek, 13 grudnia, w sali lustrzanej Legionowskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku na tradycyjnej wigilii spotkali się seniorzy – słuchacze uczelni, członkowie Klubu Senior+, Klubu Amazonek, legionowskiego wolontariatu oraz sekcji zainteresowań. Seniorów powitał prezes Stowarzyszenia Pomocy Potrzebującym NADZIEJA, rektor uniwersytetu, dr Roman Biskupski. Spotkanie zaszczylił swą obecnością prezydent miasta Roman Smogorzewski, który złożył seniorom życzenia świąteczne i noworoczne. Obecny był kapelan parafii garnizonowej w Legionowie ks. Dariusz.

Po słowie wstępnym i modlitwie, którą odmówił ks. prałat Tomasz Chciałowski, seniorzy podzielili się opłatkiem, odśpiewali kilka kolęd, po czym zasiedli do stołów, gdzie ustawiono przygotowane przez panie z uniwersytetu dwanaście, tradycyjnych, wigilijnych potraw. Przed każdą z osób uczestniczących w kolacji, stanęły również symboliczne świąteczne ozdoby choinkowe w postaci dzwoneczka z włóczki i kolorowej bombki z sosnowej szyszki, wykonane przez panie z sekcji robótek ręcznych. Miłym akcentem kolacji wigilijnej był występ laureata ogólnopolskich konkursów wokalnych dla seniorów p. Eugeniusza Tiemnikowa.

Andrzej Karcki



REZERWATY PRZYRODY POWIATU LEGIONOWSKIEGO

Powiat legionowski znany jest w kraju głównie z tego, iż na jego terenie znajduje się największy zbiornik wodny w okolicach stolicy – Zalew Zegrzyński. Nie każdy jednak wie, iż w granicach powiatu położonych jest również kilka bardzo ciekawych rezerwatów przyrody. Rezerwatów, w których znajdują się liczne pomniki przyrody oraz występuje wiele gatunków, unikatowych w skali kraju i Europy, gatunków roślin i zwierząt.

Jadąc Trasą Modlińską od Warszawy, przekraczając granicę powiatu, wjeżdżamy do Gminy Jabłonna. Tam znajduje się jeden z najciekawszych w okolicy zespołów parkowo-pałacowych z XVIII wieku o powierzchni 38 ha, zbudowany i urządzony niegdyś przez biskupa i późniejszego prymasa Polski Michała Jerzego Poniatowskiego, zamieniony następnie na rezydencję jego brata księcia Józefa Poniatowskiego. Z jego historią i atrakcjami mieli okazję zapoznać się niedawno czytelnicy trzeciego numeru Legionowskiego Informatora Senioralnego z 2019 roku.

Z dawnego rozległego zespołu pałacowego do dziś zachował się nie tylko park i pałac, ale również kordegardy, pawilon, altana chińska, oranżeria,

stajnia, łuk tryumfalny i muszla koncertowa. Z przebogatego niegdyś drzewostanu parku otaczającego pałac, zachowały się także 62 drzewa, obecnie pomniki przyrody. Na szczególną uwagę zasługują rzadko spotykane gatunki dębów, wiązów, lip oraz topoli. Kilkanaście dębów szypułkowych przekracza 5 metrów w obwodzie, a ich korony sięgają 30 metrów wysokości. Okazały jest również wiąz szypułkowy, o wdzięcznej nazwie „Pepi”. Ma on 23 metry wysokości i 4 m w obwodzie. Zachowała się także wiekowa lipa drobnolistna o dwóch pniach 4 i 5,5 m w obwodzie, jak również wyniosłe modrzewie polskie oraz iglicznia trójcierniowa. Drzewa i krzewy, na specjalnie uformowanych sztucznych tarasach, sięgają aż do wału przeciwpowodziowego na brzegu Wisły.

W gminie Jabłonna znajdują się jeszcze dwa inne rezerwaty przyrody „Jabłonna” oraz „Bukowiec Jabłonowski”. Pierwszy ma ponad 37 ha, drugi 21 ha powierzchni. W rezerwacie „Jabłonna”, w południowej części kompleksu leśnego, za Lasami Chotomowskimi, występuje drzewostan 140-letni, głównie dębu i sosny. Ciekawostką jest bogate stanowisko klonu polnego oraz stanowiska roślinności bagiennej. Na „Bukowcu” z kolei, występują stanowiska buka zwyczajnego, brzozy czarnej oraz drzew iglastych i liściastych. W obu rezerwach nie brakuje zwierzyny leśnej oraz ptaków, w tym rzadkich drapieżnych, jak: sowy, sówki i jastrzębie.

Rezerwatów nie brakuje również nad Zalewem Zegrzyńskim, nad którym położone są trzy gminy: Nieporęt, Wieliszew i Serock. W gminach tych utworzonych zostało kilka rezerwatów przyrody, chroniących często unikatowe egzemplarze flory i fauny. W gminie Nieporęt, Rezerwat „Łęgi Czarnej Strugi”,



w gminie Wieliszew Rezerwat „Wieliszewskie Łęgi” oraz obręb chroniony „Kępa Kikolska” i w gminie Serock, Rezerwat „Zegrze”, Rezerwat „Jadwisin” oraz Rezerwat „Wąwóz Szaniawskiego”.

Najbogatsza w pomniki przyrody jest zdecydowanie gmina Serock. W utworzonym w 1979 roku, w pobliżu miejscowości Wola Kiełpińska, Rezerwacie „Zegrze” (o powierzchni 64,91 ha), rośnie drzewostan 100–200-letni, stanowiący pozostałość Puszczy Serockiej. Jest to rezerwat leśny, częściowy, którego utworzenie miało na celu zachowanie fragmentu naturalnych lasów mieszanych. W składzie gatunkowym drzewostanów dominuje dąb szypułkowy i bezszypułkowy, sosna pospolita i brzoza brodawkowata. Występują tu tak rzadkie zwierzęta, jak: dzięcioł czarny i dudek, kilka gatunków nietoperzy, ryjówka aksamitna, mysz zaroślowa, smużka orzesznica, oraz sarny, dziki, lisy i łosie. Rezerwat udostępniono turystom, jednak można go zwiedzać korzystając wyłącznie z dróg biegnących po obrzeżach lub przecinających obręb leśny.

Rezerwat „Jadwisin” to dwudziestohektarowy dawny park otaczający pałac Radziwiłłów, po wojnie przekształcony na ośrodek wypoczynkowy Kancelarii Prezesa Rady Ministrów, do niedawna pilnie strzeżony i niedostępny dla osób postronnych. W parku dominuje starodrzew 120–180 letni, głównie sosna, świerk oraz wiąz, grab i jesion.

Nie mniej ciekawym rezerwatem jest kompleks leśno-krajobrazowy „Wąwóz Szaniawskiego” w Jadwisinie, o powierzchni 11,5 ha. Jego nazwa pochodzi od nazwiska znanego dramaturga Jerzego

Szaniawskiego, którego dworek znajdował się niegdyś nad Narwią. Niestety, dworek ten, spłonął w 1977 roku, w nie wyjaśnionych do dziś okolicznościach. Rezerwat ten ma bardzo urozmaiconą rzeźbę terenu, związaną z działalnością erozyjną Narwi oraz wód do niej spływających. Znaczną jego część pokrywa las grądowy, tzw. zboczowy, w którym rosną również ogromne dęby szypułkowe, wiązy, graby, olchy i lipy. Na stromych zboczach wąwozu, można spotkać rośliny charakterystyczne dla terenów podgórskich. Rosną tu również chronione, bardzo rzadkie i smaczne grzyby – smardze. Niezapomniane wrażenie sprawia zjazd stromą, leśną drogą biegnącą dnem wąwozu, nad sam brzeg Jeziora Zegrzyńskiego, gdzie znajduje się Ośrodek Sportów Wodnych „Mila”.

Opis drzewostanu gminy Serock nie byłby pełny, gdyby nie wspomnieć o pozostałościach pięknego parku Krasieńskich w Zegrzu.

Na terenie parku znajduje się obecnie osiem pomników przyrody, w tym przed Pałacem Krasieńskich żywotnik zachodni o dwóch pniach i wieku ocenianym na 250–300 lat, sześciu dębów w parku liczących od 150 do 300 lat oraz około 150-letniego platana.

Jeszcze do niedawna, bo do początków lat 90-tych ubiegłego wieku, w parku rosło pięć pięknych platanów. Niestety, podczas wycinki uschniętych drzew przez żołnierzy jednostki wojskowej platan poszły pod topór, gdyż prawdopodobnie przez nieświadomość oceniono, że drzewa są bez kory, a więc uschnięte. Jedyny zachowany platan uratował od niechybnej zagłady ogrodnik jednostki pan Julian Paczka, który też przywiózł z gminy i umieścił na drzewie tabliczkę „Pomnik przyrody, prawem chroniony”.

Rezerwat „Łęgi Czarnej Strugi” w gminie Nieporęt, utworzony w 1980 roku, swą nazwę zawdzięcza przepływającej przez jego środek niewielkiej rzeczce Czarna Struga. Na terenie tego obszaru chronionego występuje, rzadki w okolicach Warszawy, naturalny lęg wiązowo-jesionowy oraz wiele gatunków drzew, krzewów i runa leśnego, w tym np. gwiazdnica gajowa, bluszcz



kurdybanek, gajowiec żółty, wiechlina zwyczajna, wawrzynek wilcze łyko czy jaskier kosmaty. Ponieważ tereny rezerwatu są w większości podmokłe a w związku z tym obfitują latem w komary, rzadko zapuszczają się tam turyści. Przez to rezerwat stanowi naturalną ostoję licznej zwierzyny leśnej. Spotkać tam można ptaki śpiewające i drapieżne, dziki, lisy, sarny oraz łosie.

W gminie Wieliszew, z kolei, niedaleko Poniatowa rosną dwa duże, wiekowe dęby szypułkowe o oryginalnych nazwach „Dąb Hrabiego” i „Poniatowski”. Oba mają po 4 metry w obwodzie oraz po 25 metrów wysokości. W rezerwacie „Wieliszewskie Łęgi” oraz obrębie chronionym „Kępa Kikolska” na uwagę zasługuje topola biała zrosnięta szyją korzeniową z wiązem polnym oraz wiele unikatowych w skali kraju drzew, krzewów i porostów. Tam też znajduje się jedna z dwóch znanych w województwie mazowieckim kolonii lęgowych czapli siwej, perkoza, liczne kolonie mewy śmieszki i rybitwy oraz gniazda bociana białego. Nie są to wszystkie przyrodnicze atrakcje powiatu legionowskiego. Przebywając tam warto również zwrócić uwagę na ogromne granitowe głazy narzutowe w Serocku i Karolinie.”

Andrzej Karcki



SYSTEM FALLSKIP - INNOWACJA W OBSZARZE WSPARCIA W REHABILITACJI SENIORÓW

Jednym z pierwszych wdrożeń Systemu FallSkip w Polsce to „Centrum Aktywności i Zdrowia” działające przy Legionowskim Uniwersytecie III Wieku w Legionowie, które wraz z Przychodnią Moja we wrześniu uruchomiło program darmowych badań ryzyka upadków, których zasadniczą częścią jest wykorzystanie systemu FallSkip.

Przebadano w ten sposób do tej pory ok. 80 osób w wieku powyżej 65 roku życia. W ponad 55%

przypadków zaobserwowano podwyższone wskaźniki ryzyka. Ponad 30% spośród nich otrzymało indywidualne programy ćwiczeń i rehabilitacji, które kontynuują pod kierunkiem fizjoterapeuty.

System FallSkip jest od blisko roku jest również użytkowany przez Instytut Kardiologii im. Prymasa Tysiąclecia Kardynała Stefana Wyszyńskiego w warszawskim Aninie. Instytut wykorzystuje funkcjonalność Systemu FallSkip, która doskonale

sprawdza się w ocenie postępów pacjentów w rehabilitacji po zabiegowej.

Innowacje społeczne to jeden z obszarów z największymi perspektywami rozwoju. Wywiad przeprowadzono z José David Garrido, Dyrektorem ds. Innowacji w Instytucie Biomechaniki przy Politechnice w Walencji, Hiszpania (IBV).

Dyrektor ds. Innowacji Instytutu Biomechaniki w Walencji opowiada nam o systemie FallSkip, aplikacji mierzącej wskaźniki biomechaniczne w celu oceny ryzyka upadku u osób starszych.

José David Garrido, Dyrektor ds. Innowacji w Instytucie Biomechaniki w Walencji, Hiszpania (IBV) Aplikacja FallSkip, opracowana przez naukowców z Instytutu Biomechaniki w Walencji (IBV) jako jeden z projektów w dziedzinie innowacji społecznych pozwala na szybką diagnozę funkcjonalną pacjenta oraz obiektywną ocenę ryzyka upadku u osoby starszej. Według Światowej Organizacji Zdrowia upadki są drugą najczęstszą przyczyną śmierci osób w podeszłym wieku.

FallSkip oparty jest na protokole klinicznym zmodyfikowanego testu Time up & Go (TUG). Zaledwie 2-minutowy test pozwala na uzyskanie obiektywnego wskaźnika ryzyka upadku. Szacuje się, że w przypadku uzyskania wyników wskazujących na wysokie zagrożenie upadkiem, wdrożenie środków zapobiegawczych może zmniejszyć ryzyko upadku nawet o 30 do 40%.



Aby dowiedzieć się więcej o innowacji FallSkip, którą można znaleźć już też na rynku polskim, rozmawiamy z José Davidem Garrido, Dyrektorem ds. Innowacji w Instytucie Biomechaniki w Walencji oraz ekspertem w dziedzinie pomiarów biomechanicznych.

— Czy mógłby Pan szczegółowo wyjaśnić działanie aplikacji FallSkip? Jakie zmienne są mierzone i w jaki sposób są łączone oraz walidowane, aby stworzyć ostateczny wynik, czyli wskaźnik ryzyka? Jakie technologie zostały zastosowane w urządzeniu?

FallSkip rejestruje ruch pacjenta podczas testu, analizuje go i oblicza zmienne biomechaniczne związane z ryzykiem upadku. Zdolność do utrzymania równowagi jest mierzona poprzez analizę środka masy ciała podczas fazy stojącej. Kolejny etap to analiza przemieszczenia się środka masy ciała co pozwala na określenie wzoru chodu pacjenta. Następnie oblicza siłę mięśni kończyn dolnych poprzez analizę siły wywołującej ruch, a także mierzy zdolność reagowania na bodźce zewnętrzne.

Zmienne te rejestrowane są automatycznie w modelu biomechanicznym zawartym w aplikacji, który przypisuje odpowiednią ocenę ryzyka upadku zgodnie z indywidualnymi cechami osoby badanej, takimi jak płeć, wzrost, waga i historia wcześniejszych upadków.

— Na czym polega rozszerzona wersja testu „Timed up and Go” zastosowanego w urządzeniu?

Software analizuje reakcję biomechaniczną pacjenta, wykonując zmodyfikowany protokół testu „Timed up & Go” (TUG), który jest wykonywany w czterech kolejnych fazach. Pierwszą jest pozycja stojąca: pacjent musi stać nieruchomo z rękami po bokach przez 30 sekund. Następnie urządzenie wydaje dźwięk i w tym momencie pacjent musi rozpocząć 3-metrowy marsz w linii prostej w kierunku krzesła. W trzecim etapie badania, pacjent siada i wstaje z krzesła bez podpierania się rękoma. Na koniec pacjent wraca marszem do pozycji startowej.

— Jakie „wskaźniki diagnostyczne” można otrzymać w wyniku testu?

Wynik oceniający ryzyko upadku jest dostępny natychmiast po wykonaniu testu i zawiera obiektywną, numeryczną ocenę wszystkich zmiennych biomechanicznych związanych z ryzykiem upadku. W ten sposób osoba



przeprowadzająca test może zidentyfikować źródło lub przyczynę zwiększonego ryzyka: czy jest to zaburzenie równowagi, nieodpowiedni czy zaburzony sposób chodu, osłabienie mięśni nóg czy też może osłabiona zdolność reakcji na bodźce zewnętrzne. Dzięki tym informacjom można zalecić odpowiednią interwencję terapeutyczną lub dalsze, bardziej szczegółowe badania w celu zweryfikowania przyczyny uzyskania nieprawidłowego wyniku, który wpływa na zwiększony poziom ryzyka upadkiem. Ponadto łatwość przeprowadzania testu i jego powtarzalność pozwala w obiektywny sposób weryfikować wyniki w trakcie terapii w celu oceny jej skuteczności. Ułatwia to podejmowanie decyzji dotyczących utrzymania, ukończenia lub w razie potrzeby, modyfikacji wcześniejszych zaleceń terapeutycznych.



— Na jakim etapie jest projekt? Czy jest już używany w warunkach klinicznych?

W ubiegłym roku zakończyliśmy proces opracowywania, rejestracji i walidacji systemu i obecnie już ponad 35 instytucji sektora opieki zdrowotnej i badań klinicznych korzysta z systemu w procesach opieki nad osobami starszymi. Naszą krótkoterminową perspektywą jest transfer systemu do segmentów podstawowej opieki zdrowotnej, domów seniora, klinik fizjoterapii, rehabilitacji, geriatrici i pracowników medycyny pracy. — Czy obliczyliście, ile szacunkowo upadków można uniknąć przez wdrożenie aplikacji i zastosowania wczesnej prewencji?

W Hiszpanii odnotowuje się ponad 3 miliony upadków rocznie u osób powyżej 65 roku życia, z czego ponad 1400 zgonów wynika z ich powikłań. Szacuje się, że z powodu upadków rocznie na świecie umiera 64 000 ludzi. Według Światowej Organizacji Zdrowia

wdrożenie systemów zapobiegania upadkom opartych na ocenie ryzyka może zapobiec między od 30 do 40% z nich.

— A zatem system jest skierowany nie tylko do lekarzy, szpitali i centrów medycznych, ale także do użytku przez personel mniej specjalistyczny. Wydaje się bowiem, że interfejs jest bardzo intuicyjny i dostosowany do pracy z pacjentami w tej grupie wiekowej. Jaka jest Pana opinia na ten temat?



Aplikacja FallSkip została zaprojektowana do użytku przez szeroko rozumiany personel medyczny, choć niekoniecznie przez lekarza. Bardzo zadbałmy o prosty interfejs systemu, dzięki czemu jest on bardzo intuicyjny zarówno pod względem obsługi, jak i zrozumienia dostarczanych informacji. Łatwość przeprowadzania pomiarów była również kluczowym elementem w projekcie, dzięki czemu czas niezbędny do przeprowadzenia testu jest minimalny — nie dłuższy niż 2 minuty. Wzięliśmy pod uwagę ograniczenia czasu i przestrzeni, które istnieją podczas konsultacji medycznych, dlatego postrzegamy prostotę i szybkość aplikacji FallSkip za jego unikalną wartość.

— Czy pracujecie nad inną podobną lub inną aplikacją?

Właśnie w tej chwili pracujemy nad nowym projektem opartym na technologii mobilnej, który umożliwi rekonstrukcję kształtów ciała w 3D. Zastosowania tej technologii są bardzo różnorodne, od pomocy we wczesnym wykrywania otyłości, badania ewolucji stopnia dojrzałości dzieci czy kontroli efektów aktywności fizycznej lub w chirurgii kosmetycznej lub rekonstrukcyjnej.

— Co oznacza dla Pana dotarcie produktu FallSkip do półfinału w konkursie Mapfre Social Innovation Awards?



To zaszczyt być wśród finalistów tej edycji konkursu Mapfre Social Innovation. Wsparcie Fundacji Mapfre zachęca nas do kontynuowania pracy w dziedzinie innowacji społecznych, szczególnie w zakresie opieki nad ludźmi starszymi. Bardzo dziękujemy za wsparcie dla projektu, który może wpłynąć na poprawę jakości życia osób starszych.

Adam Bazela - 4Family Group



JASEŁKA U KRÓLA

Legionowscy seniorzy z Uniwersytetu Trzeciego Wieku oraz z Klubu Senior+, 10 stycznia br., zaproszeni zostali do przedszkola Nr 12 im. Króla Maciusia na tradycyjne jasełka, przygotowane przez wychowawczynie a wystawione i odegrane przez sześciolatki z grupy „Myszki”. Montaż słowno-muzyczny przygotowały panie Monika Skok-Grella oraz Marta Krynicka. W inscenizacji wykorzystano też kilka utworów autorskich pani Barbary Jankowskiej. Podczas jasełek, zwłaszcza wykonywania najbardziej znanych kolęd, jak: „Pójdźmy wszyscy do stajenki”, „Przybieżeli do Betlejem”, „Aniołeczku”, „Bosy pastuszek” czy „Powitajmy Go!” w oczach oglądających widowisko seniorów pojawiły się łzy wzruszenia,

a po każdym utworze w wykonaniu maluchów długo nie milkły brawa. Inscenizacja nie tylko była wzruszająca, ale i stosunkowo długa i seniorzy nie mogli się nadziwić, iż tak mali wykonawcy zapamiętali aż tyle stosunkowo trudnego tekstu. Po zakończeniu przedstawienia serdecznie podziękowali zarówno wychowawczyniom, jak i małym artystom. Spotkanie zakończył mały poczęstunek w postaci ciastek, soków, kawy i herbaty. Wspomnieć należy, iż dzieci podarowały wszystkim seniorom wykonane własnoręcznie prezenty w postaci małych, kolorowych bałwanek. Seniorzy ze swej strony zaprosili dzieci do swojego klubu na Dzień Dziadka i Babci.

Andrzej KarSKI



SENIORZY NA WYCIECZCE EDUKACYJNEJ W GDAŃSKU

W dniach 2 – 4 września 45-osobowa grupa seniorów z Mazowsza była na wycieczce w Gdańsku. Przedsięwzięcie było realizowane przez Zarząd Główny Polskiego Związku Emerytów, Rencistów i Inwalidów jako zadanie dofinansowane przez Mazowieckie Centrum Polityki Społecznej w ramach otwartego konkursu ofert dla organizacji pozarządowych w obszarze działań na rzecz osób starszych zagrożonych marginalizacją społeczną. Wycieczka odbywała się pod hasłem „Edukacja obywatelska osób starszych”. Celem było pogłębienie znajomości najnowszej historii Polski,

udało się zrealizować wszystkie punkty i nie stracić humoru i dobrego samopoczucia.

Pierwszy dzień wycieczki to zwiedzanie półwyspu Westerplatte. Miejsce symboliczne. To tu, 1 września 1939 roku o godzinie 4.47, padły pierwsze strzały II wojny światowej. 200-osobowa załoga pod dowództwem majora Henryka Sucharskiego miała rozkaz bronić się 12 godzin. Wytrwali 7 dni, poddali się gdy zabrakło wody, żywności, amunicji. Poległo 15 żołnierzy. Niby wiemy, pamiętamy z lekcji historii, ale co innego wiedzieć, a co innego być w miejscu, gdzie 80 lat temu walczyli i ginęli. Obejrzelismy

wartownię nr 1 – jedyny ocalały obiekt, ruiny koszar, Pomnik Obrońców Wybrzeża. Staliśmy w milczeniu przed symbolicznymi grobami poległych (15 krzyży i grób majora Sucharskiego), oddając hołd tym, którzy zginęli za naszą wolność. To była prawdziwa lekcja historii.

Po przejeździe i zakwaterowaniu w hotelu (bardzo wygodnym, z przesympatyczną obsługą), mimo zmęczenia wielogodzinna podróżą i zwiedzaniem, jeszcze długo nie milkły rozmowy. Tematów nam nie brakowało, a jednocześnie była to świetna okazja aby poznać się bliżej,



wzrost świadomości społecznej, aktywizacja i integracja seniorów. Program obejmował m. in. zwiedzanie Westerplatte, Europejskiego Centrum Solidarności i Muzeum II Wojny Światowej. W wycieczce uczestniczyli członkowie PZERI z jednostek terenowych województwa mazowieckiego oraz zaproszeni przedstawiciele Warszawskiej Rady Seniorów i Mazowieckiego Porozumienia Rad Seniorów.

Na początku nie obyło się bez niespodzianek. Wyjazd, zaplanowany na 2 września, przypadł na dzień paralizu komunikacyjnego stolicy, związanego z obchodami 80 rocznicy wybuchu II wojny światowej. Było trochę nerwów i godzinne opóźnienie, ale potem było już tylko lepiej, a nawet bardzo dobrze. Mimo dość napiętego programu, mimo zmęczenia,

wymienić doświadczeniami, nawiązać nowe relacje. Integracja środowiska senioralnego dokonywała się w sposób absolutnie naturalny i spontaniczny!

Drugi dzień rozpoczął się od wizyty w Europejskim Centrum Solidarności w Gdańsku. Utworzone w 2007 roku, obecną siedzibę uzyskało w 2014. Niezwykle ciekawa architektonicznie bryła, a przed nią słynna brama z napisem Stocznia Gdańska. Zwiedziliśmy wystawę stałą, dedykowaną historii Solidarności i ruchów opozycyjnych. W 7 salach ECS zgromadzono dokumenty, zdjęcia, filmy, rekwizyty dokumentujące polską drogę do wolności. Na planszach widać, jak cały kraj ogarniała fala strajków, jak brutalnie milicja rozpędzała strajkujących, jak działała propaganda, jak trudne było codzienne życie.



PRL lata 80-te w miniaturze. Mogliśmy nawet zasiąść przy okrągłym stole (no, przy jego replce) i poczuć się jak uczestnicy tamtych obrad. Każdy z nas ma swoje własne wspomnienia związane z tym czasem, własną historię. Ze wzruszeniem, a czasem z odrobiną nostalgii oglądaliśmy ekspozycję. Pamiętamy, no i byliśmy wtedy młodszy...

Po południu – zmiana nastroju. Zwiedzanie Gdańska rozpoczynamy oczywiście od tzw. Głównego Miasta, gdzie słuchamy o jego bogatej przeszłości, ale również o niełatwej historii miasta i jego mieszkańców. W tzw. złotym wieku było to jedno z naj-



bogatszych miast Europy. Przez wieki ścierały się tu wpływy niemiecki i polski. Status Wolnego Miasta, uzyskany (właściwie utrzymany) w wyniku decyzji Kongresu Wiedeńskiego, nie zapewniał w praktyce równowagi sił, był raczej zarzewiem konfliktów. W 1939 roku przyszło miastu i ludziom zapłacić za to straszną cenę. Dziś piękny, odrestaurowany Gdańsk przyciąga tysiące turystów. My również podziwialiśmy wspaniałe zabytki: Ratusz, Żuraw Gdański, Fontanna Neptuna, Dom Uphagena, Kościół Najświętszej Marii Panny – popularnie zwany Bazyliką Mariacką – będący największą ceglana świątynią na świecie. Obecnie częściowo w remoncie, ale i tak robi ogromne wrażenie. W Bazylice niespodzianka, szczególnie ważna i cenna dla nas, członków Polskiego Związku Emerytów, Rencistów i Inwalidów: w bocznej nawie tablica pamiątkowa ufundowana przez Oddział Okręgowy PZERI w Gdańsku w pierwszą rocznicę poświęcenia sztandaru związkowego (2004). Bardzo poruszające przeżycie. Chciałoby się zostać dłużej, pochodzić jeszcze po ślicznych, gwarych uliczkach

gdańskiej starówki, ale zmęczenie daje o sobie znać i trzeba wracać do hotelu. Choć najbardziej wytrwali znajdą jeszcze siły, by po kolacji wrócić na wieczorny spacer nad Motławę...

Kolejny dzień wycieczki to wizyta w Muzeum II Wojny Światowej, otwartym w 2017 roku. Wystawa Główna obejmuje ponad 5 tysięcy metrów kwadratowych powierzchni i gromadzi kilka tysięcy eksponatów, ujętych w trzech obszarach: Droga do wojny, Groza wojny, Długi cień wojny. Zdjęcia, filmy dokumentalne, mapy, makiety, mundury i broń z różnych pól bitewnych, wielka polityka i codzienne życie ludzi w okupowanym kraju, ruiny miast, bohaterstwo i terror.. Trudno oddać słowami wrażenia. Aby zapoznać się dokładnie z całą ekspozycją, trzeba chyba kilku wizyt. My, seniorzy, urodzeni w czasie wojny lub w pierwszych latach powojennych, przeżywamy to wyjątkowo silnie. A ludzie młodzi mogą tu wiele się nauczyć.

Zwiedzanie Muzeum II Wojny Światowej było ostatnim punktem programu naszej wycieczki. Pora wracać i podsumować wrażenia. Spędziliśmy bardzo ciekawie trzy dni, odświeżyliśmy swoją wiedzę i dowiedzieliśmy się wielu nowych rzeczy i faktów z naszej historii. Cel edukacyjny wyjazdu został w pełni zrealizowany. Potwierdzają to ankiety, które wszyscy wypełniali przed- i po wycieczce. Ale równie ważne było to, że byliśmy razem, że przeżywaliśmy to wspólnie, że nawiązaliśmy nowe i pogłęбилиśmy nasze relacje, zintegrowaliśmy się. To jeden z przykładów na to, że senior nie musi być samotny, wyobcowany z życia społecznego, zamknięty w czterech ścianach mieszkania. To kapitał, który będzie na pewno procentował w dalszych działaniach na rzecz seniorów. Wszyscy uczestnicy dzielnie wytrzymali trudy trzydniowego zwiedzania, a jeśli były o coś pretensje, to o zbyt szybki koniec imprezy. Cały czas towarzyszyła nam też piękna pogoda, która była oczywiście zamówiona przez organizatorów. W imieniu ZG PZERI dziękuję wszystkim uczestnikom i mam nadzieję, że wspomnienia wycieczki będą im towarzyszyły jeszcze długo.

Elżbieta Ostrowska
Przewodnicząca ZG
Polski Związek Emerytów, Rencistów i Inwalidów →



Biuro Podróży
Prima Tour s.c.
ul. Staszica 1/205
25 – 008 Kielce

W dniach 23.12.2019 r. – 2.01.2020 r. uczestniczyliśmy w wyjeździe świąteczno-noworocznym do Krynicy Zdroju grupą 23-osobową z Legionowskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku. W trakcie turnusu korzystaliśmy z wielu atrakcji przygotowanych i proponowanych nam przez organizatorów. Czas wolny codziennie organizowała nam, pilot wycieczek turystycznych pani Agata Awiżeń. Osoba profesjonalna, kontaktowa, taktowna, ciepła i cierpliwa, dysponująca dużą wiedzą o regionie, którą przekazywała nam podczas organizowanych wycieczek. Mimo, że miała pod opieką w sumie ponad 140 osób, dla każdego znalazła chwilę na rozmowę i wyjaśnienie bieżących problemów. Codziennie witała nas z uśmiechem i do każdej osoby i sprawy podchodziła indywidualnie. Na zakończenie turnusu pomogła nam dotrzeć z ośrodka na dworzec PKP wykorzystując własny samochód osobowy, za co jesteśmy również wdzięczni. W sumie pobyt w ośrodku wspominamy bardzo miło. Wróciliśmy do swych domów bardzo zadowoleni.

Daleko też dziękujemy firmie Prima Tour, w tym zwłaszcza pani Bożenie Szymczyk, za tę wspaniałą ofertę turystyczną.

Życzymy ze swej strony, w nowym 2020 roku, wielu sukcesów w prowadzonej działalności, a dla pracowników powodzenia w życiu osobistym. →



BRYDŻ – MOJA PASJA

Moje brydżowe początki sięgają lat siedemdziesiątych. Byłem wtedy uczniem Liceum Ogólnokształcącego w Legionowie im. Marii Konopnickiej. Graliśmy z kolegami towarzysko, w niewielkim kółku brydżowym. Fajnie było i miło, ale szybko się skończyło. Po skończeniu liceum i podjęciu pracy nie było czasu na moją pasję. Przerwa trwała bardzo długo, aż do roku 2015. Do powrotu do gry namówił mnie stary przyjaciel Henio Kuźmiński. Przekonywał mnie długo Trwało to długo, migałem się, aż w końcu spróbowałem. Spotykaliśmy się

w Scenie 210, to było to miejsce naszej gry w brydża. Na spotkania przychodzili wspomniany Henio Kuźmiński, państwo Kasiakowie, Stefan Świerczewski, Wanda Batorska i inni. Pominiętych przepraszam. Pieczę nad wszystkim trzymał wspaniały zawodnik, trener, pedagog, Jarosław Kostrzewa (mój pierwszy trener, mentor, który wprowadził mnie w tajniki brydża sportowego).

W niedługim czasie przeprowadziliśmy się w gościnne progi Uniwersytetu III Wieku dyrektora Romana Biskupskiego. Spotykamy się tam we wtorki →

i gry sportowego brydża. Emocji zawsze jest co niemiara. Warto jeszcze dodać, że dołączył do nas nestor Legionowa płk Kazimierz Przymusiński, który już przekroczył 90-lat życia. Wspólnie ćwiczymy mózgi, żeby nie dać się Alzheimerowi.

BRYDŻ – KSIĄŻĘCA GRA

Jeżeli szachy nazywamy grą królewską, to bez żadnej przesady brydż można nazwać grą książęcą. Jest to gra wspaniała, choćby z tego względu, że angażuje przy jednym stoliku cztery osoby, a ilość kombinacji rozdawanych kart sięga milionów. Praktycznie nie zdarza się ten sam układ dwukrotnie. Brydż to jednak nie tylko gra karciana, to także sport, gdzie nie liczą się warunki fizyczne. Dziewczyna może wygrać z chłopcem, mały z dużym, młody ze starym. W brydża można grać praktycznie wszędzie, w domu, klubie, dowolnej sali, w sanatorium, na wczasach, a nawet w namiocie czy na plaży. Sporą popularnością cieszą się także rozgrywki internetowe, gdzie przy „stoliku” można zagrać z zawodnikami niemal z całego świata.

W naszym kraju stale lub okazynie gra co najmniej milion osób, w Europie - kilkanaście milionów, a na świecie – nawet kilkaset milionów. Brydż to gra, o której jedni twierdzą, że jest łatwa, inni, że trudna. Wprawdzie aby nauczyć się grać na poziomie podstawowym, wystarczy kilka dni, ale żeby zostać arcymistrzem, trzeba wielu, wielu lat ciężkiej pracy. Wiedzą o tym zwłaszcza zawodnicy zrzeszeni w Polskim Związku Brydża Sportowego, którzy startują w licznych zawodach organizowanych w klubach, ligach okręgowych oraz na zawodach krajowych i międzynarodowych.

Brydż stanowi znakomity sposób na spędzenie wolnego czasu w szerszym gronie znajomych. To jednak nie wszystko, gdyż, jak wskazują liczne badania i analizy naukowe, gra ta jest znakomitym antidotum na

Zapraszam wszystkich chętnych we wtorki o godzinie 16.30 do UTW Legionowo. A o moich małych sukcesach brydżowych następnym razem.

Janusz Królikowski - Mistrz Regionalny →

zachowanie zdrowia seniorów, zwłaszcza zdrowia psychicznego. Wyniki badań mówią np. aż o czterokrotnie mniejszej zapadalności na Alzheimera wśród grających w porównaniu z niegrającymi. A więc osoby starsze powinny grać w brydża i to co najmniej z trzech względów. Po pierwsze, gra ta buduje tzw. rezerwę poznawczą mózgu, a demencja opóźnia się lub wcale nie nadchodzi. Po drugie, kontakty towarzyskie dają szansę osobom starszym, często samotnym, uniknąć izolacji społecznej. Po trzecie, gra ta wzmacnia system odpornościowy człowieka, ponieważ zwiększa wytwarzanie limfocytów, które niszczą bakterie i wirusy. Jednym słowem, warto nauczyć się i grać w brydża. A nauczyć się można, między innymi, w Legionowskim Uniwersytecie Trzeciego Wieku, gdzie amatorzy tej książęcej gry spotykają się w każdy wtorek o godzinie 16.30. Emocje gwarantowane.

Janusz Królikowski - Mistrz Regionalny →

REKLAMA

**SKOŃCZ Z BÓLEM
SIĘGNIJ PO ROZWIĄZANIE
ZAOPIEKUJEMY SIĘ
TWOJĄ
OSTRÓGĄ PIĘTOWĄ**



CENTRUM AKTYWNOŚCI I ZDROWIA
LEGIONOWO ul. J. PIŁSUDSKIEGO 3 (wejście od ul. Kopernika)
tel. 22 690 01 40
www.przychodniamoja.pl



ROZMOWA NIE TYLKO WIGILIJNA

Kontakt z domowym zwierzęciem wiąże się nierozdzielnie z nawiązaniem porozumienia werbalnego, czyli z rozmową. Psy szczekają, piszczą, skomlą, wyją, koty miauczą, mruczą, prychną – próbują przekazać nam swoje potrzeby i emocje w taki sposób, w jaki ich aparat głosowy pozwala. Staramy się je zrozumieć, a zarazem przekazać im własne potrzeby, polecenia, pochwały, wyrazy przywiązania i miłości.

Tradycja mówi, że bez problemu można normalnie porozmawiać tylko w jedną, szczególną noc, w Noc Wigilijną. A jednak zwierzęta milczą. Być może nie zasługujemy na prawdziwą rozmowę, bo nie dbamy o nie właściwie, zapominamy o naszych braciach mniejszych szczególnie teraz, w zimie. Już pisałem o opiece nad zwierzętami w tym okresie (LIS – „Mały przyjaciel” cz.2 i w ostatnim numerze „Głosu seniora”), więc tylko przypomnę w dużym skrócie:

1. Trzeba zapewnić zwierzętom schronienie przed mrozem i wiatrem, ocieplając budę i budując choćby najskromniejszy, styropianowy domek dla kotów. Obowiązkiem jest pozostawienie jednego otwartego okienka piwnicznego w każdym bloku.
2. Należy pamiętać o dożywianiu psów i kotów, a także odpowiednim dokarmianiu ptaków.
3. Woda – a nie lód i śnieg – jest niezbędna do życia. Zimą też!

Spełnijmy to minimum, a może tegoroczna Wigilia będzie wspanialsza niż wszystkie poprzednie?

Wigilia jest tylko raz w roku, więc jak dogadać się w pozostałe dni?

Często właściciel psa¹ twierdzi, że jego pupil wszystko rozumie. Dlaczego tak sądzi? Bo się bardzo mądrze patrzy i zachowuje się tak, jak właściciel oczekuje. Dziwnym trafem jednak ten sam pies nie wykona polecenia np.: „Idź do pokoju, zaszczekaj 4 razy i wróć z gazetą w pysku!”. I cóż? Mądrze się na nas patrzy i nic... A jednak nagle zaczyna się nerwowo zachowywać, wyraźnie chce coś dla nas zrobić, ale

nie wie co. Wie, że coś od niego chcemy, chciałby to zrobić, ale nie wie jak. A gdy padnie hasło „Spacer”, „Obiad”, „Na miejsce”, to nagle gwałtownie powraca zdolność pojmowania ludzkiej mowy.

W dużym skrócie² – psy nie rozumieją, co do nich mówimy, tak samo jak my nie rozumiemy, gdy ktoś mówi do nas w obcym języku. Ale zaczniemy rozumieć, gdy powiążemy obce słowa ze znanymi nam pojęciami i czynnościami. Podobnie pies nic nie rozumie, dopóki nie pozna naszego języka.

Można to osiągnąć dwiema drogami:

- szybko i skutecznie (dokładne rozumienie poleceń) – poprzez wyrobienie odpowiednich odruchów warunkowych, a więc poprzez szkolenie/tresurę.
- powoli i nieprecyzyjnie – metodą prób i błędów – pies sam się uczy (domyśla się znaczenia słów) i interpretuje nasze zachowanie w sposób, jaki wydaje mu się najwłaściwszy. Dlatego też stare psy lepiej rozumieją swoich właścicieli, bo miały więcej czasu na obserwację i naukę. Co wcale nie znaczy, że są inteligentniejsze od młodych, mają jedynie większe doświadczenie.

Wracając do początkowego przykładu – doświadczony pies „samouk” poprawnie zrozumie i wykona standardowe polecenia, rozpozna nastroj właściciela itd. Ale bardziej złożone zachowania oczekiwane przez właściciela mogą być jedynie uzyskane poprzez wyszkolenie, a więc wyrobienie ciągu odruchów warunkowych:

- wskazanie kierunku ruchu/miejsca
- + odpowiednia komenda
- „Daj głos” X 4,
- „Aport” + „Gazeta”,
- „Do mnie”.

Jak widać, jest możliwe nauczenie psa rozumienia nawet bardzo skomplikowanych poleceń, ale po kolei. Połączenie tych ośmiu czynności w jedno działanie jest trudne, ale możliwe.

IMIĘ I KOMENDY – czyli jak rozmawiać z psem
 Nie wiem, czy psy i koty mają swoje prawdziwe imiona. Może przedstawiają się nam codziennie, dziwiąc się, że nie jesteśmy w stanie zapamiętać i wymówić ich poprawnie. Może jest to dla nich źródłem frustracji? No trudno. Będziemy stosować imiona takie, jakie im nadamy. Imię powinno być w miarę krótkie, o charakterystycznym brzmieniu, łatwe dla zwierzęcia do odróżnienia od zalewu innych słów i dźwięków. Warto wybrać imię, które da się wypowiedzieć w sposób ostry, neutralny i łagodny³.

Imię nie jest rozkazem. Nie można stosować imienia równocześnie jako przywołania, a zarazem jako hasła do podjęcia lub zaniechania konkretnej czynności.

Imienia nie można wymawiać w nieśkończoność. Wyobraźmy sobie, że prosimy Pana Zenka o podanie młotka i powiemy: „Zenekzenekzenekzenekzenekzenekzenek”, to osiągniemy jedynie to, że Pan Zenek prędzej dostanie ataku furii, niż poda młotek. A ile razy słyszymy w parku: „Rexrexrexrexrex, nie gryź pana”, albo „Misiamisiamisiamisia, czemu nie przychodzisz, jak cię wołam?”

Imię ma spowodować koncentrację uwagi zwierzęcia na właścicielu, jest zapowiedzią komendy, jest sygnałem, że będziemy coś chcieli od psa.

Każdy, kto miał do czynienia z mundurem wie, że każdy rozkaz składa się z dwóch części: z zapowiedzi, wypowiedzianej w sposób przeciągły, tak by każdy zdążył się przygotować, skoncentrować się i komendy właściwej, wypowiedzianej krótko, ostro, jako bezpośredni sygnał do wykonania rozkazu, np.: – „Kompania” (zapowiedź), „Baczność” (komenda właściwa).

– „Na ramię”(zapowiedź), „Broń” (komenda właściwa).

Zapowiedź komendy pozwala na zróżnicowanie rozkazów, a więc właściwe przygotowanie się do jej wykonania, np.: „Na praawoo – Patrz”, „W praawoo – Zwrot”.

– Komendy składające się z jednego słowa też są podzielone, np.: „Baaa – czność”.

Do wyjątków należą komendy jednoczęściowe, bez zapowiedzi, np.: „Spocznij”, ale stosowane są w ściśle

określonym kontekście, gdy nie ma możliwości pomylki. Takie komendy są logiczną konsekwencją wcześniejszej komendy, np.: komenda „Spocznij” występuje po komendzie „Baczność”.

Otóż w szkoleniu zwierząt stosuje się komendy jednoczęściowe, a wtedy imię staje się zapowiedzią komendy, pozwala psu na skoncentrowanie się na właścicielu i jego poleceniach, np.: „Azor – Siad”, „Azor – Waruj”.

Wypowiadanie imienia powinno być zróżnicowane poprzez tembr głosu, sposób wypowiedziania (ostro, neutralnie, łagodnie), głośność, stosownie do okoliczności. Trudno to przedstawić w zapisie, ale zastanówmy się, w jaki sposób wypowiedzieć imię psa wraz z komendą „Do mnie”, a jak z komendą „Fe” (uniwersalna komenda mająca na celu przerwanie niepożądanego zachowania psa).

Komendy stosowane w szkoleniu mogą być dowolne, ale zróżnicowane w brzmieniu, np.: „Stój!!” (ostro, stanowczo, głośno) stosuje się, gdy chcemy, by pies się zatrzymał, a „Stóóóó” (przeciągle, łagodnie, ciszej) po to, by pies przyjął pozycję stojącą z pozycji leżącej lub siedzącej.

Zastosowane słowa nie mają znaczenia – można psa wyszkolić posługując się innym językiem – angielskim, niemieckim, suahili – dla psa to bez znaczenia⁴.

Często stosuje się różnicowanie komend z przyczyn czysto praktycznych. W wielu służbach mundurowych stosuje się komendę „Usiądź” zamiast „Siad”, by nie zlewała się brzmieniowo z komendą „Ślad”, używaną do rozpoczęcia tropienia. Niektórzy treserzy używają haseł niezrozumiałych dla osób postronnych – w jednym z odcinków serialu „Colombo” złoczyńca stosował komendę „Różyczka” w celu sprowokowania psów do ataku.

Komendy muszą dla psa być czytelne. Dla przykładu porównajmy dwa rodzaje komunikacji z psem stosowane w momencie, gdy pies np. zaczyna siusiać na dywan:

– „Azor – Fe!!!”, po czym pies natychmiast jest wprowadzany na miejsce, gdzie może załatwić swoje potrzeby i jest za to chwalony.

– „Azorku, co ty robisz, tyle razy ci mówiłem, że nie sika się na dywan, no i jeszcze się głupek cieszy, cały

dywan zniszczony. Niedobry Azor, zobacz, co narobiłeś, wstydź się. Za karę nie będzie spaceru, aż się głąbie nauczysz, że nie leje się na nowy dywan. Co za tłumok nam się trafił, powąchaj to, żeby mi to było ostatni raz!”

Z psem można porozumiewać się także pozawerbalnie, za pomocą znaków, sygnałów, gestów itd. Zwierzęta natomiast mają te możliwości drastycznie ograniczone. Nie z ich winy. To my, ludzie bardzo

słabo radzimy sobie z odczytywaniem sygnałów pozawerbalnych, często mamy problem nawet z prawidłową oceną intencji innych ludzi.

Nawet machanie ogonem niesie bardzo różne informacje, niekiedy sprzeczne albo odmienne u różnych ras. Ale o tym inny razem.

lek. wet. Maciej Gawkowski

1 Te same zasady dotyczą również kotów i innych zwierząt, ale dla uproszczenia będziemy posługiwać się przykładami dotyczącymi jednego gatunku. Choć trzeba przyznać, że szkolenie kotów wymaga o wiele większej cierpliwości i konsekwencji.

2 Ze względu na szczupłość miejsca nie ma możliwości dokładnego (zgodnego ze stanem wiedzy) opisanego mechanizmu uczenia się, warunkowania klasycznego i instrumentalnego. Celowo zostaną tu zastosowane pewne „skrótowe myślowe”, by ułatwić zrozumienie zachodzących procesów, bez właściwej ich analizy.

3 Nie chodzi tu o stosowanie zdrobnień, bo dla psa Reks i Reksio to dwa różne słowa, choć przy ciągłym stosowaniu z czasem pies „zrozumie”, że ma dwa imiona, stosowane w zależności od kontekstu.

4 Pracowałem z psami wyszkolonymi za pomocą węgierskich komend, bez problemu przestawiłem je na język polski.



PAPIEROWE CUDEŃKA W KLUBIE SENIOR+

Od kilku miesięcy seniorzy z legionowskiego Klubu Senior+, podczas warsztatów orgiami, uczą się składać z papieru niezwykle, nieraz kunsztowne, elementy i przedmioty. Są to między innymi ozdoby choinkowe, kwiaty, dzbanuszki, koszyczki, ptaki i inne zwierzęta. Sztuki origami uczy ich jedna z wolontariuszek z legionowskiego wolontariatu, istniejącego przy Stowarzyszeniu Pomocy Potrzebującym NADZIEJA. Nie jest to bynajmniej nauka łatwa i prosta. Aby tylko opanować składanie najprostszycy elementów z kolorowego papieru potrzeba było kilkunastu godzin zajęć, a na wykonanie pierwszych prostych przedmiotów, nawet kilkudziesięciu. Tym bardziej, że sprawność manualna w wieku senioralnym pozostawia nie raz wiele do życzenia. Uczestnicy warsztatów podchodzą jednak do ogromnym zaangażowaniem, chęcią i przyjemnością. A to dlatego, że wykonywanie papierowych elementów znacznie przyczynia się do poprawy sprawności rąk, jak również pośrednio, sprawności intelektualnej. Tylko w ciągu ostatnich dwóch miesięcy seniorzy a w zasadzie seniorki z Klubu Senior+ wykonani łącznie kilkadziesiąt pięknych ozdób i przedmiotów, które trafiły na choinki świąteczne, na stoły wigilijne a

także na finał Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy. Jak zapewniają uczestniczki warsztatów origami, to dopiero początek ich twórczej działalności, która ma się rozwijać dynamicznie po to, aby kolorowymi przedmiotami z papieru mogły obdarować zarówno członków swych rodzin, jak i znajomych i przyjaciół. A jak wyglądają te papierowe cudowne można zobaczyć na zdjęciach zamieszczonych niżej.

Andrzej Karcki



Drodzy czytelnicy Kącika Poezji!

Witam Was w Nowym 2020 Roku i życzę samych radosnych dni, życzliwości w stosunku do otaczających nas ludzi, dużo siły w pokonywaniu wszelkich przeciwności losu, zdrowia i energii do poszerzania swej wiedzy w naszej uczelni. Spojrzenia wokół siebie w celu znalezienia osoby potrzebującej pomocy, aby porozmawiać czy podać pomocną dłoń.

Ja, jak zwykle proponuję chwilę z poezją, która jest nam również potrzebna w naszym codziennym życiu, albowiem odsuwa wszelkie troski, daje asumpt do zastanowienia się nad tym, co autor miał na myśli. W związku z przeżyciami związanymi ze Świętem Bożego Narodzenia i Nowym Rokiem proponuję dziś wiersze znanego Wam już poety skrywającego się pod pseudonimem Lek – kolegi z LUTW. Jeden z nich przypomni nam przeżyte święta, a drugi w żartobliwy sposób, przekaże życzenia Noworoczne obywatela RP.

Boże Narodzenie!

Jakże tradycją jest piękną –
rodzinnie obchodzić Święto.
radosnego ogłoszenia
Bożego Narodzenia...!
Gdy jesteśmy razem,
kiedy znikają urazy
i opłatkiem się dzielimy,
wszystkim dobrze życzymy!
Choinka pachnąca żywicą,
łańcuch lampek co świecą
przeróżnymi kolorami i
bawią się gałązkami...
Promieniejąca gwiazdka,
nad szopką betlejemską,
gdzie Jezus malusieńki,
leży w żłobku stajenki:
Przy Nim Józef i Maria
z sianka posłanie sprawia.

Trzej królowie z darami,
wyżej aniołki z trąbkami,
bombki i inne różności –
dekoracyjnych świetności!
Choć pod choinkę prezenty,
jednym Mikołaj Święty...
innym aniołek podrzuca –
radość jednaką wzbudza.
Tak u dzieci jak i u dorosłych,
jest przeżyciem radosnych,
niezapomnianych zdarzeń:
wrażeń z krainy marzeń...!
Nie pozwólmy na niszczenie tradycji,
w imię tzw. „poprawności politycznej”...?
Boże Narodzenie zwiastuje nam pokój!
W czyich umysłach budzi to niepokój...?

Lek →

Życzenia Noworoczne obywatela RP

Wszystkim Paniom:
Aby zawsze się darzyło
i niczego nie ubyło –
w zdrowiu, szczęściu i miłości,
także chłopca „z krwi i kości”
co przytuli i popieści...,
a jak trzeba – zaszeleści,
tym co miłe jest dla ucha
i wyzwała wzniosłość ducha!

Wszystkim Panom:
Aby stale byli pewni,
iż są męscy i potrzebni:
w łożu, w służbie, na etacie,
że nie wiszą na nich gacie,
lub komicznie opinają,
zbyt obfite w kształcie ciało...,
a gdy przyjdzie już „ta pora”,
nie biegali po znachorach!
Parlamentarzystom i rządzącym
na wszystkich szczeblach państwowej
administracji i samorządów
lokalnych wszystkich opcji politycznych:

By w działaniach byli sprawni,
więcej mądrzy, a mniej sławni –
z kłótni, afer oraz przygód
wyścielanych sobie wygod...
By im wreszcie zaświtało,
że ten naród, to nie obce ciało,
w którym z waszej tylko winy,
są chronione s... „sławne syny”!

Wszystkim mediom:
Wy piętnujecie, nagłaśniajcie,
Aferzystom „żyć” nie dajcie,
Bądźcie wszędzie tam, gdzie inni,
są bezradni i bezsilni –
na układy, samowole,
wspomagane alkoholem...
Dociekajcie, gdzie jest prawda i gdzie racja –
TAKA MA BYĆ DEMOKRACJA!!!

Lek
Legionowo, 31.12.2019 r.



Myśli Moje
Chwila

Muszę to opisać dzisiaj, od razu. Wczoraj, drugiego czerwca dwa tysiące czwartego roku, w środę wyszłam z pracy, wracam do domu. Idę przez bramę Miodową, jestem na wysokości kolumn, wejścia do Akademii Teatralnej. Jest około szesnastej, na jezdni duży ruch uliczny, mijają mnie długie autobusy, zatrzymują się pod światłami, skrzyżowaniem z Długą. Myślałam o spotkaniu moich koleżanek z pociągu do Legionowa, tego późniejszego Regio, więc nie spieszyłam się. Nagle przypomniało mi się, że nie mam biletu MZK, muszę do kiosku na drugą stronę Miodowej. Jeszcze jeden autobus jedzie równoległe ze mną idącą chodnikiem. Hamuje, zatrzymuje się powoli, wytwarzając metrowy przesmyk przed sobą i poprzednikiem. Szybko przejdę przez szczelinę między nimi, nie widzę jadących przeciwnym pasem, więc przebiegnę – szybko pomyślałam. Kierowca siedzący w nowoczesnym autobusie jakby uśmiechnął się do mnie podpowiadając mi – przejdź. Jestem już poza jego bryłą, na środku jezdni, patrzę w prawo, czy coś nie jedzie z przeciwka, może światła się już zmieniły. Ale już nie patrzę, bo z tyłu mojej lewej strony widzę i czuję czerwony samochód podbijający mnie na swoją maskę. Ratuję się podpierając łokciem lewej ręki. Samochód gwałtownie zatrzymał się, a ja spadam przed nim na jezdnię. Gramolę się z upadku, zbieram torebkę i zupełnie nie wiem, co robić. Podbiega do mnie kierowca owego czerwonego nie wiem czego.

– Czy nic się pani nie stało? – pyta młody człowiek, ubrany w sportową w paski poprzeczne polo koszulkę.

– Ja bardzo pana przepraszam, to ja nie powinnam tu przebiegać.

– Ale jak się pani czuje, ja zawiozę panią do szpitala.

– Nie, nic się nie stało.

Oglądam i macam łokieć lewej ręki ściągając rękaw białej w modne nieregularne groszki bluzki. Powoli przechodzimy w stronę owego kiosku. Jezdnia jest pusta, autobus już pojechał. Na środku ulicy stoi tylko czerwony samochód.



– Czy ja panią uderzyłem?
 – Tak, ale idę, boli mnie tu trochę.
 W naszą stronę idzie inny mężczyzna w czarnym garniturze. Podchodzi do nas pytając
 – Jak się pani czuje, widziałem.
 – Chcę zawieźć panią do lekarza – tłumaczy się zde-nerwowany młody kierowca.
 – Może trzeba – potwierdza nieznajomy.
 – Nie potrzeba, dobrze się czuję.
 – Ja dam pani moje namiary, gdybym był potrzebny, gdyby się coś zaczęło dziać, bo ja jestem księdzem, tylko bez ubrania.
 – Ja też – dodaje ubrany w czarny garnitur. Spojrzeli na siebie porozumiewawczo, jak ludzie z branży.
 – To ja już zupełnie nie wiem, co powiedzieć, czemu ja tu weszłam, wcale się przecież nie spieszę.
 – Czy nie kręci się pani w głowie? Jest pani trochę w szoku?
 – Nie czuję zawrotów, ale jak panowie oceniacie to, co ja mówię?
 – Nie, tak to w porządku.
 – Może się pani wody napije – wyniosła szklankę pani z kiosku, świadek zamieszania.
 – Trochę się potłukłam, ale złamania to chyba nie ma. Głaszczę się po lewym, „dotkniętym” przez maskę czerwonego samochodu miejscu.
 – Siniak to pewnie będzie – dodaje informacyjnie dojrzały ksiądz.
 Na ulicy ktoś zagwizdał na czerwoną przeszkodę.
 – Przepraszam jeszcze raz, wszystko będzie dobrze – powiedziała młodemu, odchodzącemu do samochodu księdzu.
 – Bądźmy dobrej myśli, a swoją drogą to anioł nad panią czuwał, ale trzeba trochę wolniej, albo się tak nie zamyslać – powiedział jakby mnie zaczepiając starszy ksiądz.
 – Dziękuję, to prawda, ten anioł cały czas nade mną czuwa, muszę wyhamować. Do widzenia.
 Bilet kupiłam w następnym kiosku, o którym myślałam, że nie będzie w nim biletów i dlatego przekroczyłam jezdnię w zakazanym miejscu. Wyobraźnia wyświetla mi kolejne obrazki z finału, jakli mógłby nastąpić, gdyby nie ukochany Anioł Stróż, o którego działaniu przypomniał mi sympatyczny przewielebny. Jutro rano słyszałam:

– Krysiu, ty wiesz jak to się mogło skończyć. Ja podobną historię widziałem na własne oczy. Młoda dziewczyna biegła do tramwaju i wpadła pod malucha. Ty wiesz, ona poleciała do wysokości pierwszego piętra, spadła jak płacek i to wystarczy. Ty podziękuj Matce Bożej, że to tak się skończyło. Pamiętaj, tylko po pasach i też trzeba uważać, żeby zdążył zahamować. Słuchałam pokornie, żeby te słowa weszły we mnie, żebym nosiła je w swoim krwioobiegu. Okazja do podziękowania Matce Bożej nadarzyła się natychmiast. W sobotę na zaproszenie księdza dyrektora z Liceum Salezjańskiego, w którym pobiera naukę mój młodszy syn, w Czerwińsku nad Wisłą odbyło się spotkanie dyrektorów i rodziców połączone z modlitwą. Zwiedziliśmy klasztor romańsko-śgotycki, w którym Władysław Jagiełło pod Grunwaldem modlił się o zwycięstwo. Wysłuchany przez Najwyższego zwyciężył.

Kryształna Wawruch →



Moje wrażenia z wyjazdu do Krynicy Zdroju

Świeżo po powrocie z wyjazdu świąteczno-noworocznego do Krynicy Zdroju chciałabym przekazać na gorąco moje wrażenia oraz kilka zdjęć, które obrazują, jak świetnie bawiliśmy się w krynickim sanatorium „Leśnik-Drzewiarz”.
 Podróż do tego znanego uzdrowiska była nietypowa, jak na wyjazdy seniorów, z reguły przyzwyczajonych do pewnych wygod (np. autokar w obie strony). My zdecydowaliśmy się na przejazd pociągiem InterCity. Pomimo, iż kilka osób miało trudności z poruszaniem się, a więc i z przemieszczaniem ze sporym bagażem, wszystko się udało. Młodszy wiekiem pomagali starszym i niepełnosprawnym, a zadanie mieli ułatwione, gdyż udało się załatwić miejscówki w jednym wagonie. Podróż była stosunkowo długa, gdyż trwała aż 9 godzin, ale mieliśmy ze sobą napoje i kanapki a do tego mogliśmy spacerować po korytarzu oraz w każdej chwili skorzystać z WC.



Z dwora w Krynicy do sanatorium przewieźli nas seniorzy z naszej grupy, którzy wcześniej przyjechali do uzdrowiska własnymi samochodami. Dzięki min szybko znaleźliśmy się na miejscu i rozpoczęliśmy turnus świąteczny. Nie będę opisywała różnych imprez

Krynica Turnus świąteczny 23.12.2019 r. - 2.01.2020 r.

Nadszedł piękny czas świąteczny
 My – seniorzy z Legionowa
 Przybyliśmy do Krynicy, aby wspólnie tu świętować
 Bawić się, pozwiedzać okolice
 I na różne atrakcje grupa jest gotowa
 Piękny obiekt „Leśnik – Drzewiarz”
 W samym sercu miasta leży
 Powitano nas w recepcji
 Dano klucze, wskazano pokoje
 I potraktowano kolacją, jak należy
 Wszyscy zmęczeni długą podróżą
 Padli, jak „betki” – daję słowo,
 Aby od rana w wigilię cieszyć się
 Wspólnym pobytem,
 Pełni wigoru na nowo
 Różne wyjazdy i inne atrakcje
 Proponuje nam Pani Agata
 Ona chce nam pobyt umilić
 I baseny, wyciągi wycieczki
 Aby zwiedzić kawałek świata
 Trafiliśmy na świąteczny turnus,
 Więc kuchnia ma dużo roboty
 Serwuje nam smaczne posiłki,
 Które chętnie spożywamy
 I nie tracimy na nie ochoty
 Dziś wieczorem spotkanie integracyjne
 Wszyscy są na nie bardzo ciekawi
 Przy kawie, herbacie, ciasteczku
 I mechanicznej muzyce
 Będziemy się wspólnie bawić
 Rano obudziliśmy się w pięknej aurze
 Białego, śnieżnego puchu
 Cieszymy się, jak małe dzieci
 Krynica ubrana w zimowe szaty – Jaworzyna
 I Góra Parkowa zapraszają w dostojnym bezruchu

i wycieczek, w których uczestniczyliśmy, ale pozwolę sobie w tym miejscu zaprezentować wiersz, który powstał spontanicznie w sanatorium a zaprezentowany został wszystkim na zakończenie turnusu...

Jeszcze Sylwester i Nowy Rok, Który godnie witamy
 Seniorzy bawią się do rana
 Nie zważając na dolegliwości
 W Nowy Rok z szampanem wkracząmy
 Te dziesięć dni atrakcji bardzo szybko mijają
 Będziemy je z nostalgią wspominać
 W pamięci pozostanie piękny kurort – Krynica
 I ludzie życzliwi, spotykani na ulicach
 O „Leśniku” też nie będziemy zapominać
 Żegnamy cały personel ze smutkiem
 I na Pani Eli i Agatki ręce
 Składamy podziękowania dla organizatorów
 A te drobne podarki z Legionowa
 Przekazujemy w podzięce.

Już myślimy o wyjeździe świątecznym na wiosnę.
 Z pewnością znowu oczekiwać nas będą liczne atrakcje. O to się postaramy...

W imieniu 24-osobowej grupy seniorów
 UTW z Legionowa - opiekunka grupy
 Hanna Przymusińska →



80. ROCZNICA ZBRODNI KATYŃSKIEJ

W kwietniu 2020 roku będziemy obchodzili 80-rocznicę zbrodni katyńskiej. Wiosną 1940 roku, decyzją Stalina, NKWD dokonało mordu prawie 22 tysięcy polskich obywateli, w tym ponad 10 tysięcy oficerów wojska i policji. Była to wielka tragedia dla narodu polskiego i wielu polskich rodzin, gdyż makabrycznego mordu dokonywano w sposób zaplanowany, bez sądów, strzałem w tył głowy, a ciała zakopywano w masowych grobach. Była to zbrodnia wojenna i planowa zagłada polskich elit. Przez 50 lat Związek Sowiecki fałszował prawdę o tych potwornych wydarzeniach. Dopiero w 1990 roku władze ZSRR przyznały się do zbrodni.

Naszym obowiązkiem obywatelskim jest przekazywanie tej smutnej prawdy kolejnym pokoleniom Polaków. Dlatego każdego roku w rocznicę zbrodni katyńskiej w Legionowie uczestniczymy w Mszy Świętej w kościele MB Fatimskiej a następnie składamy kwiaty pod pomnikiem, na którym wyryte są imiona i nazwiska mieszkańców Legionowa zamordowanych w 1940 roku. Oddajemy im cześć i solidaryzujemy się z ich rodzinami, które w czasie tej nieludzkiej zbrodni straciły swych przodków.

Hanna Przymusińska →



PALMIRY – PAMIĘTAMY

26 lutego 2020 roku minęło 80 lat od czasu, kiedy okupant niemiecki dokonał szeregu zbiorowych egzekucji na południe od wsi Palmiry w gminie Czosnów w Puszczy Kampinoskiej. Zginęło w nich, między innymi, 190 mieszkańców Legionowa i okolic. Dziś jest to miejsce pamięci narodowej, Cmentarz – Mauzoleum. Każdego roku, 26 lutego, przyjeżdżają tam liczne delegacje mieszkańców Legionowa aby złożyć wiązanki kwiatów, zapalić znicze i oddać cześć pomordowanym. W tym roku uroczystości miały szczególny charakter, ze względu na obchodzoną 80 rocznicę tamtych tragicznych wydarzeń. Z Legionowa przybyły z pocztami sztandarowymi delegacje młodzieży szkolnej, harcerzy, przedstawiciele organizacji pozarządowych oraz żołnierze. Przybyli także przedstawiciele społeczności gminy Jabłonna.



Uroczystość rozpoczęła się od odegrania Hymnu Państwowego oraz wzięcia flagi państwowej na maszt, po czym delegacje złożyły pod pomnikiem wieńce i wiązanki kwiatów. Po części oficjalnej uczestnicy przeszli alejkami wśród setek mogił z licznymi wyrytymi na nich nazwiskami. Na mogiłach również zapalono znicze. Po dotarciu pod trzy symboliczne krzyże, oznaczające miejsce straceń, uczestnicy wspólnie z kapłanem wojskowym modlili się w intencji poległych.

Niezabliźnione rany

Oto właśnie mija – 80 lat,
a pamięć o ranach wciąż żywa!
Najeźdźcy jakby z bratem, brat,
zaprzestali planów swych skrywać.
Niemcy, dali początek w Palmirach,
Sowieci, na wzór – w lesie katyńskim,
warci siebie zbrodniarze w mundurach,
z rozkazów arcyłotrów libertyńskich,
rozpoczęli eliminacje elit narodu,
którego hasła: Bóg, Honor i Ojczyzna,
zawsze były dla zaborców przeszkodą,
oby ziemia nad Wisłą – piękna i żyzna,
stała się częścią wrogich imperiów...,
a Polska wymazana z mapy Europy!
Wg Ribbentropa i Mołotowa zamiaru,
ich pakt miał ziszczyć marzenia satrapów!
....
Spełży na niczym zaborców knowania –
po latach niewoli, Polska się odrodziła!
Dumna, znaczącymi sojuszami związana –
w wartościach chrześcijańskich jej siła!!!

leK

Na zakończenie uroczystości do zebranych zwrócił się Opiekun Pomników Pamięci Narodowej dr Wojciech Jójte, który we wzruszających słowach przypomniał tragiczne wydarzenia sprzed lat i zaapelował do młodzieży aby zawsze pamiętała o martyrologii rozstrzelanych tu mieszkańców Legionowa, Warszawy i okolicznych miejscowości...

Hanna Przymusińska →

REKLAMA



PRZYCHODNIA MOJA

WIZYTY KARDIOLOGICZNE

W CENTRUM AKTYWNOŚCI I ZDROWIA
LEGIONOWO ul. J. PIŁSUDSKIEGO 3
(wejście od ul. Kopernika)



CENA TELEKONSULTACJI
95 ZŁ

- Dodatkowe badania:
- EKG spoczynkowe z opisem - 35 zł
 - Holter EKG 24h z opisem - 150 zł
 - Event Holter - 380 zł/7 dni, 549 zł/14 dni
 - Kardiotele - opieka 24/7

Szczegółowe informacje
w Rejestracji lub pod nr telefonu 694 409 087
www.przychodniamoja.pl



WSPOMNIENIE DZIECIŃSTWA – ADWENT, WIGILIA

W mojej małej zniszczonej wojną podwarszawskiej miejscowości na skraju Puszczy Kampinowskiej, dzieci chodziły w największy mróz do szkoły na piechotę. Były zdrowe i silne. Z przyległych wiosek czasem były podwożone saniami, zaprzężonymi w konia. Jako mała dziewczynka czasem odłączałam się od grupy dzieci wracających ze szkoły razem ulicą warszawską. Chodziłam własnymi ścieżkami. W grudniu w czasie Adwentu podchodziłam pod witrynę sklepu pani Ogrodnikowej, gdzie można było kupić przysłowiowe mydło i powidło, a przede wszystkim kosmetyki, środki czystościowe i w grudniu piękne tradycyjne ozdoby choinkowe. Okno sklepowe było na zimę ogacone watą i ligniną, żeby było cieplej a to sprawiało wrażenie jakby było przysypane śniegiem. Nie wiem czy właścicielka sklepu zdawała sobie sprawę wówczas, że wprowadzała tym samym w klimat zbliżających się świąt. Czasem w tym oknie wylegiwał się kot, przyglądając się przechodzącym klientom.

Po szkole, często choć na chwilę podchodziłam do tego okna, żeby pomachać ręką kotkowi, a w grudniu nie mogłam oczu oderwać od wystawionych w tej witrynie sklepowej pudełek z pięknymi bombkami na choinkę, łańcuchami z kolorowej bibuły, aniołami i baletnicami z papieru i bibuły, gwiazdkami na czubek choinki. Wszystko tam było takie piękne. Można tam było kupić małe główki o ślicznych buziach do baletnic i dorobić suknie z bibuły. Były też słodkie główki aniołków. Wystarczyło dodać im sukienki i skrzydełka z bibuły albo koronki. Wyobraźnia dziecka bardzo pracowała i oglądałam to wszystko z wypiekami na twarzy.

W tej witrynie leżały też paczki świeczek białych i kolorowych na choinkę, błyszczące anielskie włosy, dzięki którym choinka stawała się bardziej anielska, oraz paczuszki zimnych ognia, z których największą uciechę miały w domach dzieci, pod

kontrolą rodziców oczywiście. Bombki na choinkę były przepiękne. Były kule, kule wklęsłe, były kolorowe z bajkowymi obrazkami zimowymi. Były też w kształcie muchomorków, bałwanków, serduszek, gwiazdek. Nie mogłam oczu oderwać od tej świątecznej witryny, choć mama czekała z obiadem. Wracałam do domu rozpalona i zamęczałam mamę, tym co tam widziałam. Wszyscy sklepikarze starali się w okresie Adwentu dekorować swoje witryny akcentami świątecznymi, ale ta była wyjątkowa.

Prosiłam mamę, żeby kupiła wcześniej pudełko wymarzonych bombek, ale ona ciągle mówiła: „jak ojciec dostanie wypłatę przed świętami?”. Martwiłam się, że tych „moich” bombek przed świętami już nie będzie. Bo ciągle bombki znikały i pojawiały się nowe. Towar właścicielka przywoziła z pobliskiej Warszawy. Postanowiłam zwierzyć się pani Ogrodnikowej z moich dziecięcych kłopotów. Kiedyś zapytałam ją czy bombki, które mi się tak podobały będą jeszcze przed świętami? Powiedziała: - nie wiem dziecko, ludzie codziennie je kupują, ale ja ci je odłożę. Ta pani była lubiana przez wszystkich i dogadzała na miarę powojennych możliwości swoim klientom. Ja ucieszona tym bardzo, w dowód wdzięczności pokazałam jej moje prace na choinkę, jakich uczyła nas w szkole nasza ulubiona nauczycielka od prac ręcznych, pani Paculanka, która przed wojną pracowała po dworach na kresach jako guwernantka. Pani Ogrodnikowej podobały się moje prace i zachęciła mnie do przechodzenia częściej i wymieniałam sobie swoje prace na przede wszystkim główki aniołków i baletnic. I tak mała klientka zaprzyjaźniła się z właścicielką cudownego sklepu. Ciągle w domu przypominałam rodzicom o czekających w sklepie bombkach i chyba ojciec kupił je wcześniej przed wypłatą i rodzice schowali je na święta.

U nas rodzice kupowali nam nowe bombki co roku niby w prezencie, bo nasza kotka tłukła je ciągle.

Przełaziła się w nich, obracała je i widząc w nich kota tłukła go łapą, żeby wyniósł się z jej terytorium. Za chwilę bombka leżała na podłodze. Albo uznała, że drzewko zostało przyniesione dla niej i wspinała się po nim po czubek i tak się zaplątała kiedyś w anielskie włosy, że z piskiem razem z choinką runęła na podłogę. Od tamtej pory choinka była przywiązywana do okna, bo większość bombek się potłukła przy takim upadku choinki.

W sklepie u pani Ogrodnikowej zachwyty wszystkich dziewczynek budziły też lalki Cyganki, wystrojone w spódnice z falban uszytych z kolorowych wstążek. Miały kolczyki w uszach. Staniczki były wyszywane błyszczącymi cekinami. Wszystko było ręcznie wykonane. Główki były zrobione z pończochy, droższe z porcelany. Domagałam się takiej lalki na prezent pod choinkę, ale nigdy jej nie dostałam, bo nie starczało pieniędzy. Była jedna pensja ojca, z której utrzymywała się pięcioosobowa rodzina. Później opowiadałam o tym cioci Hani i jej mama rodowita warszawianka Oleńka o zdolnościach artystycznych, malowała, szyła, wykonała sama dla mnie taką wymarzoną lalkę, kiedy przebywałam u niej na Kole podczas krótkich wakacji.

W mojej miejscowości dzieci na święta dostawały cukrowe grzybki, choinki, serduszka. Z cukru i melasy w wolnych chwilach w Adwencie pracownicy miejscowej cukrowni ulepiali takie słodkie prezenty dla swoich i sąsiadów dzieci. Z wielką przyjemnością obdarowywali miejscowe dzieci, które co roku na te słodkości czekały. A poza tym one były ładne. Z białego cukru ogonki grzybków i brązowe z melasy kapelusze. Zdolniejsi wykonywali domki z Jasiem i Małgosią, ulubionych postaci z dziecięcych bajek. Przynosiła je nam w Wigilię nasza ciocia, która pracowała na zmiany w tej cukrowni. Widywałam te słodkie prezenty świąteczne i w innych domach. Ponieważ oczy nam się świeciły do tych słodczy już w Wigilię to zjadaliśmy jedną sztukę a drugą w charakterze dekoracji trzymaliśmy przez święta pod choinką.

Całą jesień rolnicy wozili buraki cukrowe wozami, traktorami do miejscowej cukrowni. Kursowała też sezonowa kolejka między polami buraczanymi, którą lubiliśmy podglądać i czepiać się naładowanych

burakami wagoników. Kolejka wozila buraki z tak zwanej urodzajnej Niziny Błońskiej do cukrowni w Lesznie. Po szkole zbieraliśmy też wypadające na jezdnię buraki z wozów i przyczep i znosiliśmy je naszym mamom, które robiły nam z nich na kolacje słodkie placuszki. Ulubiony sezonowy przysmak dzieci w okolicy. Kiedy cukrownia pracowała w sezonie jesienno – zimowym cała miejscowość pachniała cukrem a w powietrzu unosiła się słodka mgiełka i chodziliśmy nasyceni cukrem. Dzieci nie musiały kupować słodczy. W domu zaś na zimę kupowało się worek cukru od pracowników cukrowni po tańszej cenie, bo oni mieli przywilej kupowania ze zniżką a panowało wtedy powszechne przekonanie, że cukier krzepi.

Cukrownia pracowała na trzy zmiany i co osiem godzin rozlegał się gwizd nawołujący pracowników do pracy, który było słychać w promieniu kilku kilometrów. A my po tym orientowaliśmy się, która jest godzina. Poza tym, moja miejscowość zaludniała się w czasie sezonu cukrowniczego werbowanymi z innych okolic pracownikami. Było nas dużo więcej. Dodam tu jeszcze, że podczas wojny cukrownię przejęli Niemcy i ciężarówkami wywozili cukier do Warszawy i Niemiec. I kiedyś partyzanci AK okręgu Kampinos dokonali śmiałej akcji na SS i udaremnił wywóz cukru z cukrowni. Po latach, kiedy już byłam dorosła poznałam dwu panów, jednego z Warszawy drugiego z Legionowa, którzy brali udział w tej odważnej akcji, o której opowiadali rodzice. Dodać jeszcze należy, że ta cukrownia była pierwszą w Polsce cukrownią, w której w okolicach powstania styczniewego zainstalowano pierwszą turbinę parową. Wróć jeszcze do powojennych prezentów. W mojej okolicy nie chodził św. Mikołaj. Prezenty podkładali rodzice w nocy pod choinkę. W zamożniejszych domach dzieci dostawały drewniane sanki, łyżwy, konika na biegunach. Ludzie sobie kupowali radio, pralkę Franię. Ja marzyłam o łyżwach i nartach tzw. Biegówkach, ale nigdy ich nie dostałam. Moje szkolne koleżanki i koledzy jeździli na łyżwach na zamrzniętym stawie w parku przy pałacu a ja im się przyglądałam i marzłam bez ruchu albo pocieszałam się obok na butach na ślizgawce. Sanki i rowery mieliśmy. Konia na biegunach nie było w domu. Dużą radość

zawsze sprawiały mi kolorowe książeczki. Jedna osoba pracowała na pięcioro, trzeba było się pogodzić, ale moi rodzice mieli inne priorytety. Jako pierwsi na naszej ulicy kupili sobie drogi słup elektryczny, z którego popłynął do naszego domu prąd, potem inni przyłączali się do tego słupa. Ojciec pierwszy na ulicy kupił mamie pralkę Franię, żeby jej ulżyć w praniu przy trójce dzieci a nasze sąsiadki jej tego zazdrościły. Już nie rozstawiało się dużej balii z tarą w kuchni. Balia już tylko była przynoszona na początku Adwentu do szatkowania kapusty. Pralka Frania zajmowała mało miejsca, prała za mamę i wyżymaczka wyciskała wodę. Suszyło się na podwórku. Wystarczyło na pranie kilka godzin.

W biedniejszych rodzinach chłopcy dostawali w Wigilię śrubokręty, szczyryki przydatne w domu, dziewczynki szmaciane lalki i dostawały dzieci przydatne do szkoły kredki, zeszyty, bloki rysunkowe, kolorowe papiery. Czasem mama nam robiła przed świętami rękawiczki i szaliki ze starych sprutych przedwojennych swetrów, bo często gubiliśmy rękawiczki. Znajoma mamy wyprawiała się na Kurpie albo pod Garwolin po runo owcze i przędła je na kołowrotku. Motki wełny kobiety kupowały u niej na swetry, na szaliki i rękawiczki. Dużo robiło się w domu własnoręcznie. Czasy były ciężkie.

Podczas Adwentu miłe były dla nas odwiedzi-ny pana Organisty z opłatkami oraz listonosza pana Frania z ciężką torbą pełną listów i kartek z życzeniami świątecznymi. Adwent to okres wzmożonych prac w domu. Robiłam z mamą długie łańcuchy na choinkę, przeważnie z białej bibuły i słomy, bo z białą watą rozłożoną na choince przypominającą śnieg i polski zimowy klimat bardzo ładnie to wyglądało. Pomagałam przy ubieraniu choinki we własnoręcznie zrobione ozdoby. Kiedy byliśmy mniejsi, ojciec nam obiecywał, że będzie ubierał z nami choinkę, ale często budziliśmy się już w innym świecie z magiczną choinką ubraną przez ojca w nocy, kiedy spaliśmy i nie przeszkadzaliśmy w tej pracy. W Wigilię rano choinka już była ubrana. Choinki nie może zabraknąć w tym wyjątkowym dniu, jakim jest Wigilia.

Od najmłodszych lat pomagałam mamie w kuchni przy szykowaniu potraw świątecznych. Mielłam mak przez maszynkę, siekałam ugotowane

grzyby i kapustę na farsz do pierogów, wcześniej też nauczyłam się zawijania pierogów. Do dziś Kocham te zapachy gotowanych suszonych grzybów, przypraw korzennych, ciasteczek na choinkę. Kiedyś choinki pachniały jabłuszkami, ciasteczkami i cukierkami sopolkami. Lubiłam być pomocna, bo mama krzątała się cały czas w kuchni od rana do wieczora. Cały czas była czymś zajęta, coś mieszała, coś kroїła, odstawiła garnki z gotowymi potrawami, wyciągała ciasta z piekarnika.

Na Wigilię ojciec czasem zapraszał sąsiadów z trójką dzieci. Trzy małżeństwa, babcia ze strony mamy, dziewięcioro dzieci. W niewielkiej kuchni zasiadaliśmy za stołem, żeby spożyć wieczerzę. I kot i pies pod stołem czekały na jedzenie. Kiedyś nasza ukochana suczka Usia zajęła miejsce przy stole na wolnym krześle czekającym na zbłąkanego wędrowca i czekała na obsługę. Naśladowała nas. Sąsiedzi pan Jan i pani Marysia przynosili dary w postaci czerwonych małych jabłuszek na choinkę, grzyby suszone i w słoiczkach, bo pan Jan był zapalonym grzybiarzem, suszone śliwki i gruszki, jajka, śmietanę. Jakże cenne to były dary. Takie to były czasy. Dań na stole wigilijnym u nas było dużo. Wszystkie postne i pyszne. Wszystkie przygotowane w domu. Z ryb czasem karp czasem dorsz, co się udało kupić. Mama obtaczała rybę w mące i smażyła na oleju a Ojciec domagał się, żeby część porcji była w cieście tak jak było w jego rodzinnym domu. Przynosił też nam z domu rodzinnego piękne baletnice i Anioły wykonywane przez jego siostrę i owoce przechowane przez babcię z własnego sadu. Dzień wigilijny był pełen wrażeń. Ostatnie przygotowania. Główną ceremonią wieczerzy było łamanie się opłatkami, który leżał na sianku na centralnym miejscu. Wszyscy się wzruszali przy tym i popłakiwali z powodu braku dziadka, którego Niemcy zastrzelili pod jego własnym domem, bo wypatrzyli go jak zaopatrywał partyzantów w puszczy w jedzenie. Był doskonałym myśliwym, organizował dla miejscowej elity polowania przed świętami. Babcia ze strony mamy, Helenka wspominała swoje smutne wigilie i całe dzieciństwo bez mamy, która ich osierociła, jak byli małymi dziećmi. Opowiadała o pewnym wydarzeniu, kiedy bawili się na podwórku i płakali za mamą. Nagle mama



pojawiała się przy nich i głaskała ich po główkach mówiąc: „ja w każdej chwili jestem z wami i opiekuje się wami”. Trudno było wytłumaczyć małym dzieciom, dlaczego jej nie widzą codziennie, skoro się nimi opiekuje.

A kiedy spożyliśmy wigilijne potrawy popijane kompotem z suszu była pora na makowce, serniki, pierniki, wspaniałe wykończenie postnej kolacji. Potem wspólne śpiewanie kolęd. Zналиśmy je na pamięć. Płyt z kolędami nie było w domu. Pojawiły się później, kolędy w wykonaniu Mazowsza. Dzieci czekały, kiedy pies i kot przemówią ludzkim głosem, bo wierzyły święcie w to, tym bardziej, że pies i kot dostały różowy opłatek przeznaczony dla zwierząt domowych. A kiedy goście już poszli, mama utrudzona wielce jeszcze sprzątała, zmieniała poplamiony biały obrus i nie miała już siły na wyjście z domu, a ja jedyna z dziećmi chodziłam z ojcem na Pasterkę na piechotę 2 kilometry podczas mroźnych nocy. Około północy słyhać było tupot butów ludzi, zwłaszcza wypucowanych męskich oficerów z długimi cholewami, ludzi idących na pasterkę. Przyłączaliśmy się do nich opowiadając sobie o wieczerzy i tak wędrowaliśmy do Kościoła przystrojonego świątecznie. Główną dekoracją była w bocznej nawie, przepiękna tradycyjna szopka, z figurkami Dzieciątka w żłóbku na sianie, jego Rodziców, pasterzy, zwierzątek, wół i osioł, owieczki no i dostojni Trzej Królowie, mędracy ze Wschodu. Często było czuć alkohol w kościele, bo w niektórych domach piło się podczas Wigilii nalewki i mocniejsze trunki i potem panowie dosłownie zasypiali na stojąco, ale śpiewali też ochoczo polskie kolędy, które były pielęgnowane w każdym domu. Pasterka odprawiała się długo i wygłodniali, zmarznięci wracaliśmy szybko do domu.

A w domu po ciuchutku, kiedy wszyscy spali napoczynaliśmy świeżo przygotowane na święta pasztety z gęsi, nóżki, makowce, pierniki i serniki.

Rano mama wołała: „mówiłam nie wpuszczać kota do spiżarni, znowu ponapocznął wszystko”. A kot wystraszony siedział pod łóżkiem i nie chciał wyjść na wspaniałe śniadanie. Trzeba było go potem uprosić, żeby wyszedł a mamie wreszcie wyjaśnić, że kot jest nie winny, to my, ja z ojcem zmarznięci i wygłodniali po pasterce rzuciliśmy się z apetytem na te wspaniałe potrawy. W moim domu przygotowywało się dużo jedzenia na święta. Mama też częstowała nim dzieci, które przychodziły do nas oglądać choinkę podczas świąt. Maluchy, które nie miały w domu takich smakołyków. U nas żyło się skromnie, ale święta były starannie przygotowane. Gospodyni tego domu była pedantką.

Wigilia to najpiękniejszy dzień w roku. Rodziny razem zasiadają do stołu, odmawiają wspólnie modlitwę, łamią się opłatkami, gasną spory, składają sobie życzenia, są dla siebie mili, śpiewają kolędy, przeżywają tajemnicę Narodzenia. Tradycja łamania się opłatkami jest znakiem życzliwości, pokoju, a także przebaczenia i pojednania. Wystarczy być człowiekiem, Polakiem, który rozumie i szanuje narodowo-chrześcijańskie tradycje i znajduje w nich głębszy sens. Nie powinniśmy zapominać w ten wieczór o samotnych, chorych i biednych. Noc wigilijna jest pełna tajemnic i nadziei.

Krzyszyna Bartosik →

REKLAMA

REHABILITACJA:

- Terapia manualna
- Masaże lecznicze, relaksacyjne,
- Rehabilitacja: kręgosłup, kolana, biodra...
- Elektroterapia: prądy, lasery, ultradźwięki, pole magnetyczne i elektromagnetyczne
- Wkładki ortopedyczne (ostroga piętowa, halluksy...)
- Zajęcia grupowe
- Rehabilitacja domowa na NFZ

LEKARZE SPECJALIŚCI:

- KARDIOLOG - TELEKONSULTACJE
- DIETETYK I OCZYSZCZANIE ORGANIZMU

BADANIA:

- EKG spoczynkowe
- Holter 24h
- Event Holter
- Kardiotele - opieka kardiologiczna 24/7



CENTRUM AKTYWNOŚCI I ZDROWIA
 LEGIONOWO ul. J. PIŁSUDSKIEGO 3 (wejście od ul. Kopernika)
 tel. 22 690 01 40
 www.przychodniamoja.pl

PRZYCHODNIA MOJA

MAGIA ŚWIĄT

Pięknie przybrana choinka, niezapomniany smak potraw wigilijnych, wymarzone prezenty oraz wspólne śpiewanie kolęd.

Święta pełne są przeróżnych symboli, wywodzą się z tradycji kulturowej, ludowej, ale również religijnej. Do najważniejszych należą:

WIGILIA

Święta poprzedza dzień zwany wigilią, ta wieczerza to wspólna kolacja. W tradycji ludowej wierzone, że np. zwierzęta mówią ludzkim głosem i mogą przepowiadać przyszłość. Wigilia jest czasem spotkań rodzinnych, okresem przedświątecznych przygotowań i oczekiwania na narodziny Zbawiciela.

PIERWSZA GWIAZDKA

Jest to nawiązanie do biblijnej gwiazdy, wskazującej drogę trzem Mędrcom ze Wschodu, którzy podążali do żłóbka w Betlejem. Tradycja nakazuje, że wieczerza ma swój początek, kiedy na niebie pojawi się pierwsza gwiazdka.

POTRAWY WIGILIJNE

Potrawy są bezmięsne, postne. Ich dobór zależy od regionu Polski, ale większość potraw jest podobnych. Potraw powinno być 12, na pamiątkę 12 apostołów. Podstawę wielu dań stanowią ryby, symbol chrześcijaństwa, ale również symbol odradzania się do życia. Grzyby symbolizują szczęście i zdrowie. Kapusta ma dawać moc, zapewniać siłę i dostatek. Groch z kapustą ma chronić przed chorobami. W zwyczaju jest spróbować każdej z potraw, aby w nadchodzącym roku zebrać obfite plony, mające zapewnić bogactwo i aby niczego nie zabrakło.

OPŁATEK

Opłatek jest znakiem miłości, pojednania i wybaczenia sobie wzajemnie różnych przykrości. Jest prąśnym płatkem chlebowym wypiekanym z pszennej mąki. Przy wigilijnym stole zebrani uczestnicy składają sobie życzenia i łamią się opłatkami.

WOLNE MIEJSCE PRZY STOLE

Tradycja ta związana jest z biblijną wędrówką Świętej Rodziny. Obyczaj przypomina o przygotowaniu jednego wolnego miejsca przy stole dla zbłąkanego przybysza. To puste miejsce nawiązuje również do pamięci o zmarłych z naszej rodziny, którzy to nie mogą być razem z nami.

SIANKO I BIAŁY OBRUS

Sianko nawiązuje do narodzin Jezusa w skromnej stajence i przypomina nam, że bogactwo nie jest najważniejsze. Tradycja ludowa mówi nam o dobrej wróżbie na nowy rok, jako symbol dobrobytu i również urodzaju.

CHOINKA

Ten zwyczaj przybył do Polski z Niemiec dopiero w czasach zaborów. Wcześniej zawieszano czubek jodły czy świerka pod sufitem tzw. podłazniczkę. Choinka symbolizuje życie, odradzanie się i płodność. Na tradycyjnej choince zawieszają się wiele symbolicznych ozdób: lampki – chronią przed dostępem złych mocy, zapewniają opiekę nad domownikami, dzwonki – symbolizują dobre nowiny i same radości, łańcuch – wzmacnia więzi rodzinne, gwiazda – symbolizuje bezpieczne powroty do domu, orzechy – wróżą dobrobyt, dają siłę, jabłka – zapewniają zdrowie, miłość, płodność.

JEMIOŁA

Zgodnie z tradycją zawieszano jemiołę przy drzwiach wejściowych lub nad stołem. Jako zawsze zielona, jest symbolem życia i nieśmiertelności. Pocałowanie się pod jemiołą ma zapewnić szczęście, trwałość uczucia oraz płodność. Tę roślinę otaczają liczne mity. Od wieków używa się jej do leczenia, zbierać ją należy w czasie przesilenia zimowego. Taka tradycja.

ŚWIĘTY MIKOŁAJ

Postać historyczna z greckiego miasta Miry, żyjącym na przełomie III i IV wieku biskup, który był bardzo uczynny dla swoich bliźnich. Został świętym →

m.in. dzięki swojej hojności i pomocy świadczonej ubogim. Zwyczaj wręczania prezentów jest bardzo zakorzeniony w naszej kulturze. Mikołaj w kulturze amerykańskiej to rubaszny, sympatyczny staruszek, podróżujący saniami zaprzężonymi w renifery, wrzucający prezenty przez komin.

KOLEĐY

Zwyczaj ten jest w naszym kraju bardzo rozpowszechniony. Zbliża biesiadników i tworzy magiczną atmosferę.

Romana Tokarska



PIERWSZE ŚWIĘTA W MEJ PAMIĘCI

Tradycja Świąt Bożego Narodzenia od wieków skupia się na dwóch aspektach; wiary i rodziny. Choć te dwa słowa dotyczą zupełnie innych sfer, jednak ząębają się jak żadne inne. Dowodem tego jest wiele powiedzeń, takich jak; „Święta to czas dla rodziny”, czy „rodzina wiarą silna” itd. Świątowanie wzbogacają tradycje związane z dniem poprzedzającym, zwanym Wigilią.

Najbardziej utkwiły mi w pamięci Wigilia i Święta z roku 1945-go. W mojej miejscowości na wschodnich krańcach województwa mazowieckiego nie było już Niemców, watahy Ukraińców z armii Własowa, ani swądu z obozu w Treblince. Świat był spokojny, spowity bielą śniegu, skrzącego się w blasku nikłych promieni słońca, ożywiany od czasu do czasu melodia trąb adwentowych, zwanych w tym rejonie ligawkami.

Od rana asystowaliśmy Ojcu przy ustawianiu choinki, która, jak w każdym prowizorycznym mieszkaniu w spalonej wsi, była biedna. Prawie u nikogo nie było kolorowych bombek, tylko ozdoby robione z bibuły, aniołki, bibułowe łańcuchy okalające drzewko były wydłużane cienkimi słomkami. Na choince były powieszane jabłuszka, pierniki, cukierki, a w koszyczkach zrobionych z papieru – orzechy. Mamusia, Babcia i moje starsze rodzeństwo krzątało

się przy przygotowywaniu kolacji wigilijnej, na której najważniejszy był opłatek ułożony na honorowym miejscu na stole z siankiem pod obrusem. Ponadto przygotowywano śledzie i inne ryby, kapustę z grzybami, kapustę z grochem, kroiety z grzybami, barszcz z uszkami i moją ulubioną potrawę – kluski z makiem. Biesiadowanie zaczynało się od dzielenia się opłatkami, składania życzeń, a kończyło śpiewaniem kolęd z akompaniamentem skrzypiec, na których pięknie grał mój Tata. Potem przychodził Mikołaj z prezentami. Były to najczęściej jakieś wydziergane na drutach rękawiczki, czapki, skarpety, swetry itp. My, dzieci, obawialiśmy się, czy Mikołaj nie przyniesie różgi i cały dzień byłśmy grzeczne jak trusie. Wspomnę jeszcze, że utrapieniem oczekiwania na wigilijną kolację był koszmarny post – bez mięsa, masła, jajek czy mleka, musiał wystarczyć chleb z marmoladą, kompotem z suszu owocowego i zupa grzybowa bez śmietany. Dla niektórych dorosłych kolacja wigilijna była jedynym posiłkiem w tym dniu. Na stole było dodatkowe nakrycie dla niespodziewanego gościa, ale na tej Wigilii było przeznaczone dla tych z rodziny, przyjaciół, sąsiadów i znajomych, których zabrakło przy stole, dla tych, którzy nie przeżyli wojny. Po kolacji znowu dochodził głos ligawek i całymi rodzinami szliśmy trzy kilometry na Pasterkę do kościoła, udekorowanego choinkami, do stajenki z Dzieciątkiem, →

pasterzami i zwierzętami. Pierwszego dnia Świąt przed południem pojechaliśmy do drugiej Babcy, złożyć jej życzenia, zawieść na sumę do kościoła i przywieźć do nas na święta. Była to sześciokilometrowa wyprawa przez zaśnieżony las, przy dźwiękach dzwoneczka i janczarów przy końskiej uprzęży. Koń, jakby wczuwał się w nastrój świątecznej przejażdżki, wielokrotnie zrywał się do galopu, zbaczał z duktu pod ośnieżone konary drzew, głową strącając na nas zwały śniegu. Po strąceniu śniegu przestawał galopować i truchtał sobie spokojnie do następnych zwisających konarów. Widać było, że ta zabawa sprawia zwierzęciu uciechę. Dla mnie

była to ogromna frajda i uciecha, nie tylko z kuligu, ale także z tego jak starsze dzieci spadały ze swoich saneczek doczepionych do sań ciągnionych przez konia. Pamiętam też, że jadąc saniami (a był duży mróz), zapytałam Tatę, czy nasz koń się nie gotuje, bo zauważyłam parę wydobywającą się z jego nozdrzy. To moje pytanie było jeszcze długo przedmiotem żartów. Drugi dzień Świąt to były wizyty kolędników, dalszej rodziny i sąsiadów.

Następne Święta Bożego Narodzenia z roku 1946 wspominam z lękiem. Obawy dotyczące wywózki na Sybir i przed wizytami żołnierzy „wyklętych” udzielały się także nam, dzieciom.

Danuta Gawkowska →



JUBILACI

*Wiek emerytalny po to jest ci dany,
By realizować niespełnione plany.
Więc nie ma co patrzeć
Na swą kartę zdrowia,
Tylko tykać życie i się delektować,
Brać wszystko, co jeszcze
Do wzięcia zostało,
Póki posłuszeństwa nie odmówi ciasto.*

Wiek, w tym zwłaszcza Klubie Brydża Sportowego oraz Klubie Szachowym. Kazimierz Przymusiński jest najstarszym członkiem tych klubów. Dodać należy, iż posiada on tytuł zawodnika kategorii pierwszej i jest mistrzem klubowym.

Jubilaci seniorzy, podczas spotkania członków klubów, z okazji swych urodzin, otrzymali od dyrektora LUTW Romana Biskupskiego dyplomy z życzeniami a koledzy z obydwu klubów odśpiewali im tradycyjne „Sto lat”! Obydwaj zapewnili, że nie zamierzają poddawać się przeciwnościom losu i nadal realizować będą swe marzenia, dając przykład młodszemu pokoleniom.

Hanna Przymusińska



Przytoczony wyżej wiersz, wyjątkowo pasuje do przeżyć z jakimi mieliśmy do czynienia w czasie obchodzenia urodzin naszych dwóch seniorów jubilatów – pułkownika Kazimierza Przymusińskiego, który 5.02.20 ukończył 93 lata życia oraz pułkownika Mieczysława Kasiaka, który ukończył niemal w tym samym czasie 87 rok życia. Obydwaj jubilaci, mimo, że przeszli w ostatnim czasie udary mózgu oraz dokuczają im inne związane z podeszłym wiekiem choroby, aktywnie uczestniczą w zajęciach Legionowskiego Uniwersytetu Trzeciego



PROPOZYCJE NA II SEMESTR

Już niebawem, w drugiej połowie lutego, w Legionowskim Uniwersytecie Trzeciego Wieku, rozpocznie się II semestr roku akademickiego 2019/2020. Przypomnijmy, że uniwersytet dla seniorów utworzony został w 2006 roku przez Stowarzyszenie Pomocy Potrzebującym „Nadzieja” oraz Miejski Ośrodek Kultury w Legionowie. Bieżącą pracą Uniwersytetu kieruje dyrektor dr Roman Biskupski wraz z Zarządem.

W II semestrze 2019/2020 słuchacze będą mogli uczestniczyć m.ni. w wykładach otwartych, które odbywać się będą raz w miesiącu, w piątki w godzinach od 12.30 do 14.00. Dotyczyć one będą różnych dziedzin życia ze szczególnym zwróceniem uwagi na zdrowy tryb funkcjonowania, tj. codzienna dieta, ruch, umiejętność właściwej reakcji w sytuacji zagrożenia, radości życia. Przewidziano również wiele zajęć fakultatywnych, w tym naukę języków obcych: angielskiego i hiszpańskiego, naukę obsługi komputera i Internetu, warsztaty rękodzieła, gimnastykę rehabilitacyjną i relaksacyjną, sport, rozrywki intelektualne, konkursy, naukę tańca towarzyskiego w parach, solo i tańca grupowego integracyjnego oraz możliwość korzystania z ofert działających przy LUTW klubów szachowego, brydżowego i kawiarenki internetowej.

Przyjrzyjmy się bardziej szczegółowo propozycjom kierowanym przez uczelnię do starszej grupy mieszkańców naszego miasta. Jeżeli chodzi o wykłady, to pierwszy z nich odbędzie się już 28 lutego i dotyczyć będzie tematu: „Przyjaźń, miłość i seks w wieku dojrzałym” a poprowadzi go znany i poważany seksuolog prof. Zbigniew Lew-Starowicz. W marcu natomiast można zapoznać się z tematem - „Sezon ogródkowy - kręgosłup gotowy”. W kwietniu uniwersytet proponuje wykład pt. „Ruch i dieta - sposób na długowieczność”.

W maju – „Seniorze, miej się na bacności - Nigdy dość ostrożności!” oraz w czerwcu – „Dobre relacje na wakacje”.

Nie mniej ciekawie zapowiadają się inne zajęcia w tym: warsztaty tematyczne, przedsięwzięcia z dziedziny sportu i rekreacji, turystyki i spotkania towarzyskie. Warsztaty tematyczne prowadzone będą w zakresie robótek ręcznych (szydełkowanie, robienie na drutach) oraz w zakresie warsztatów plastycznych okazjonalnych, polegających na wykonywaniu prac związanych ze świętami, rocznicami i jubileuszami (wielkanocne palemki, kraszanki i pisanki, koszyczki, wiosenne gałązki, itp.). Jeżeli chodzi o sport i rekreację zaplanowano zajęcia aktywizacji ruchowo - sportowej obejmujące zagadnienia znaczenia sportu, ruchu i rekreacji dla utrzymania dobrej kondycji fizycznej. W tym, zajęcia o charakterze taneczno-ruchowym (taniec towarzyski, taniec liniowy, taniec solo oraz tańce integracyjne), marsz Nordic Walking, spacer, jogę, biegi, rajdy rowerowe oraz wyjazdy na baseny termalne w Mszczonowie. Przewidywany jest także udział w zawodach i imprezach sportowych organizowanych dla seniorów przez inne tego typu placówki. To jednak nie wszystko, gdyż w trakcie II semestru prowadzona będzie nauka języka angielskiego w trzech grupach zaawansowania a w przyszłości również nauka języka hiszpańskiego, a ponieważ nie samą nauką seniorzy żyją, przewidziane są także liczne wycieczki, wyjazdy do teatrów, spotkania towarzyskie oraz wieczorki taneczne. Nowością będą imprezy przybliżające kulturę wybranych krajów. Słuchacze będą mogli zapoznać się z kulturą i obyczajami narodów Francji, Kazachstanu oraz Rosji.

Jak z powyższego omówienia wynika oferta uniwersytetu będzie w tym semestrze będzie ciekawa i szeroka a szczegółowe informacje o działalności Uniwersytetu można uzyskać w Sekretariacie LUTW przy ul. marsz. Józefa Piłsudskiego 3 (od poniedziałku do piątku w godzinach 8.00 – 15.00) lub pod numerami telefonów 22 784 05 15; 22 774 50 80, a także na stronie internetowej www.lutw.net. Pytania można kierować również za pośrednictwem poczty elektronicznej: uniwersytet.lutw@wp.pl

Upadek... to nie przypadek!

ZAPRASZAMY SENIORÓW NA BEZPŁATNE BADANIA RYZYKA UPADKÓW



- ZBADASZ U SIEBIE RYZYKO UPADKÓW
- DOWIESZ SIĘ JAKĄ STOSOWAĆ PROFILAKTYKĘ - ABY NIE UPADAĆ
- DOWIESZ SIĘ JAK PORADZIĆ SOBIE - GDY JUŻ UPADNIESZ

CENTRUM AKTYWNOŚCI I ZDROWIA

LEGIONOWO ul. J. PIŁSUDSKIEGO 3 (wejście od ul. Kopernika)

tel. 22 690 01 40

www.przychodniamoja.pl

REHABILITACJA

