

# Legionowski INFORMATOR SENIORALNY

NR 3/2018 (5)



ZADANIE WSPÓŁFINANSOWANE  
ZE ŚRODKÓW  
GMINY MIEJSKIEJ LEGIONOWO



# SPIS TREŚCI



## Wydarzenia

- 4 Podróż w przeszłość
- 6 Z wizytą u przedszkolaków, czyli Dzień Babci i Dziadka
- 8 Czasy Obiadów Czwartkowych – Zamek Stanisława Augusta
- 9 Bronisława Mazur - Honorowy Obywatel powiatu Legionowskiego
- 10 PALMIRY – 78 rocznica mordu
- 12 W krainie lodu i książek
- 13 Śladami dawnych dworów i pałaców
- 14 Wielkanoc – polskie zwyczaje świąteczne
- 15 Świąteczne kiermasze w legionowskim Ratuszu



## Zdrowie | Rekreacja | Sport

- 16 Coś piszczy w świecie



## Wolontariat

- 22 I Wielka Gala Wolontariatu w Legionowie



## Historia

- 24 Legionowskie ciekawostki historyczne
- 25 Wielkanoc



## Twórczość

- 26 Wiosna
- 26 Myśli moje
- 27 Spójrz proszę...
- 27 O czym myślisz...



## Hobby

- 28 Zwierzak w domu
- 31 Senior w ogrodzie



## Informacje

- 32 Życzenia dla Witka
- 33 Wiersz Witolda Hassa

## Zespół redakcyjny

1. Bamaka
2. Biskupski Roman
3. Bartosik Krystyna
4. Ekiert Elżbieta
5. Gawkowski Maciej
6. Hass Witold
7. Karpiński Czesław – foto
8. Narożna Ewa
9. Oczkowicz Zbigniew – foto
10. Przymusińska Hanna
11. Skarżycka Aleksandra
12. Stasiak Tamara
13. Tokarska Roma – foto, teksty
14. Wawruch Krystyna



## SŁOWO WSTĘPNE

*Drodzy Legionowscy Seniorzy*

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

*Gorąco zachęcamy wszystkich Czytelników do kontaktu z redakcją LIS-a bezpośrednio lub za pośrednictwem sekretariatu Stowarzyszenia i Uniwersytetu Trzeciego Wieku. Zapraszamy Was do włączenia się w proces tworzenia naszego kwartalnika i bardzo liczymy na współpracę z legionowskimi seniorami. Redakcję tworzy piszący zespół redakcyjny wolontariuszy z Legionowskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku i Centrum Wolontariatu Seniorów, aktywnie wspierają nas fotoreporterzy. Do najaktywniejszych należą: Czesław Karpiński i Zbyszek Oczkowicz.*

*Będziemy publikować to wszystko czym żyjecie, jakie nurtują WAS problemy, marzenia, co nas interesuje, a także ciekawe hobby i nurtujące inne problemy. Zależy nam, aby pokazywać sylwetki osób, które przyczyniły się do rozwoju Legionowa i Mazowsza. Chcemy informować o osobach niepełnosprawnych i ich problemach. Zapraszamy do redagowania pisma i poruszania problemów które ich nurtują. Przewidzieliśmy dla Was rubrykę, którą nazwaliśmy PROGI I BARIERY. Zapraszamy do współpracy osoby niepełnosprawne lub osoby znające to środowisko.*

*W odpowiedzi na zgłoszone przez czytelników uwagi, postanowiliśmy także założyć Kącik Przydatnych Informacji, w których będziemy zamieszczać praktyczne porady. Piszcie i zgłaszajcie co Was interesuje.*

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

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

**Roman Biskupski**  
w imieniu zespołu redakcyjnego

## TO NASZA PRZYSZŁOŚĆ

Pragnę podzielić się z Państwem, czytelnikami naszego kwartalnika LIS, piękną uroczystością, która odbyła się w LUTW w dniu 6 VI 2018r. Mianowicie, przybyły do nas dzieci z grupy starszaków z Przedszkola Miejskiego im. Króla Maciusia z rewizytą (w ostatnim tygodniu maja seniorzy byli w ich przedszkolu) z okazji Dnia Dziecka. Na spotkanie to bardzo się cieszyliśmy i staraliśmy się dobrze przygotować, aby dzieci świetnie się czuły wśród osób starszych, w wieku ich babć i dziadków. Najpierw dzieci wystąpiły przed naszymi seniorami ze swoim przedstawieniem słowno -muzycznym na temat praw dzieci, jakie winny mieć w rodzinie, w przedszkolu, w szkole i w społeczeństwie. Były to wierszyki i piosenki przedstawione na wesoło, choć to był poważny temat. Zakończyły piosenką wzywającą na wakacje, co było i dla nas uczestników Uniwersytetu III Wieku przypomnieniem, że też zbliża się przerwa wakacyjna.

Gdy dziećmi miała zająć się pani Marta, instruktor, która prowadzi w Uniwersytecie zespół taneczny odwiedzili nas przedstawiciele Straży Miejskiej z torbą niespodzianek.

Oczywiście wszystkie dzieci wiedziały, kto ich odwiedził, bo nasza Straż Miejska jest znana w Legionowie i na każdy apel czy prośbę z naszej strony chętnie włącza się w różne akcje dla legionowskiego społeczeństwa.

Dzieci (przy wielkim aplauzie z ich strony) otrzymały w prezencie po opasce odblaskowej i po woreczku do kapci w postaci plecaczka, który przyda im się od nowego roku szkolnego – wszak mieliśmy gości z najstarszej grupy przedszkolaków. Straż Miejska wie doskonale, że do ich zadań należy m.in. zapewnienie bezpieczeństwa na drogach w naszym mieście, więc prezenty dla tej grupy dzieci były trafne i przekazane od serca.

Po tym dzieci z panią Martą ruszyły w tany. Patrzyliśmy z przyjemnością, jak się starają powtarzać pokazane kroki taneczne, by pod koniec tej lekcji wraz z seniorami zatańczyć skoczny taniec.

Następną niespodzianką było przejście dzieci do sali na drobny poczęstunek.

Na zakończenie tego spotkania odczytane zostało krótkie pismo z podziękowaniem za przybycie dzieci z zaznaczeniem, że mamy nadzieję, że zostaną tradycją takie wizyty w ramach kontaktów międzypokoleniowych. Dzieci otrzymały jeszcze od nas drobne upominki i z uśmiechem zęgnęły się z nami.

Hanna Przymusińska





## COROCZNY PIKNIK SIERPNIOWY U EMERYTÓW

Latem roku 2018 było wyjątkowo gorące i sprzyjało wszystkim naszym planom wyjazdowym na wycieczki, wczasy, wczasy z rehabilitacją a także wieczorkom tanecznym w Parku Zdrowia czy też w MOK, gdzie jak co roku w miesiącu sierpniu spotykamy się na pikniku, dzięki gościnności gospodarzy tego obiektu.

Wyjątkowe popołudnie 22.08.2018r. pełne słońca, uśmiechu i radości grupy ok. 300 osób – członków Oddziału Rejonowego Polskiego Związku Emerytów Rencistów i Inwalidów w Legionowie rozbrzmiewało tańcem i muzyką od godz. 16.00 do godz. 21.00.

Wejście na piknik jak zwykle, było za okazaniem opłaconej legitymacji, a ci którzy nie dopełnili tego obowiązku wcześniej mogli uiścić opłatę na miejscu. Wszyscy uczestnicy otrzymali przy wejściu kupony na posiłek piknikowy i zasiadali przy rozstawionych stołach, szukając najbardziej zadającego miejsca ze względu na upał.

Organizatorzy pikniku postarali się oprócz strawy przygotować też coś dla ducha. Po krótkim koncercie zespołu „Erin”, występ zakończyła nasza emerytka 90 latka P. Maria Kwiatkowska, która zaśpiewała a capella piękną piosenkę o Legionowie, wzruszając nie jedną osobę i otrzymała oprócz kwiatów burzę oklasków.

Po koncercie poczęstunek, a następnie rozpoczęły się tańce. Przygrywał nam zespół P. Janka Świerczewskiego, o którym śmiemy nieraz mówić, że to nasz senioralny zespół, bo towarzyszy nam nie tylko w Parku Zdrowia, ale też na każdym wieczorku integracyjnym



na 2 balach, które organizujemy dla naszych związkowców każdego roku.

W przerwach organizatorzy zaproponowali 3 różne konkursy: 1 – wiedzy o Legionowie, 2 – „jaka to melodia?”, 3 – na najlepszą parę taneczną. Było jury, były oklaski i byli zwycięzcy tych konkursów, którzy otrzymali piękne nagrody.

W tym miejscu dodam, że te nagrody ufundowane zostały przez naszych wspaniałych sponsorów: Prezydenta Miasta Legionowo P. Romana Smogorzewskiego i Starostę Powiatu Legionowskiego P. Roberta Wróbla. Piknik wcale by się nie mógł odbyć bez wsparcia finansowego naszych władz samorządowych, które znają nasze potrzeby i dbają o coraz większą liczbę seniorów w Legionowie, a także w naszym związku.

Reasumując uważamy, że to nasza działalność na rzecz ludzi w wieku emerytalnym skłania coraz większą rzeszę mieszkańców 60+ do powiększania szeregów Polskiego Związku Emerytów Rencistów i Inwalidów w Legionowie.

Hanna Przymusińska

## PARADA SENIORÓW

Celem takiej parady jest przelamywanie stereotypów dotyczących osób starszych jako osób społecznie nieaktywnych, a także zwiększenie świadomości społecznej, że wokół nas żyją osoby starsze mające swoje problemy, swoje potrzeby.

18 sierpnia 2018 roku seniorzy paradowali w stolicy. Nie mogło zabraknąć seniorów z Legionowskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku. Głośna i roztańczona 10 tysięczna grupa przeszła Traktem Królewskim na teren Kampusu Uniwersytetu Warszawskiego. Tam odbywały się liczne koncerty, panele dyskusyjne oraz największa w Polsce potańcówka międzypokoleniowa prowadzona przez legendarną DJ Wiki. Tegoroczna parada seniorów wypadła niezwykle imponująco. Poza tradycyjnym programem przygotowanym przez organizatorów tj. Fundację Zaczyn, seniorzy udowodnili, że są pełni energii, radośni, że życie na emeryturze

może być piękne. Kolorowe przebrania, kapelusze oplecione girlandami z kwiatów świadczyły o kreatywności, wielkim zaangażowaniu uczestników parady. Seniorzy to aktywne, mający mnóstwo energii do życia, empatyczne osoby. Pomoc słabszym, potrzebującym pomocy, praca dla dobra wspólnoty to wielka wartość. Więcej nas łączy niż dzieli. To wielka sztuka umieć się cieszyć wspólną zabawą, Nie każdy z nas mógł być tu obecny, z różnych względów, chociażby zdrowotnych. Ale tym, którym udało się wybrać na to wspaniałe świętowanie nie trzeba tłumaczyć, że nic tak nie wynagradza wysiłku jak obecność.

Romana Tokarska





## NIEPEŁNOSPRAWNI PEŁNOSPRAWNI

**10** kwietnia 2018r. seniorzy zrzeszeni w Polskim Związku Emerytów Rencistów i Inwalidów z Legionowa obchodzili uroczyste Światowy Dzień Inwalidy. Jak co roku święto to odbywało się w gościnnej sali widowiskowej legionowskiego Ratusza. Światowy Dzień Inwalidy w roku bieżącym obchodzony był pod hasłem „Niepełnosprawni ale pełnoprawni”. To wymowne i znamienne słowa, świadczące o tym, że zarówno władze związkowe, jak i samorządowe bardzo poważnie traktują tę część społeczeństwa, która ze względu na swą niepełnosprawność winna się czuć bardzo dobrze w naszym środowisku senioralnym, gdyż jest jego pełnoprawnym członkiem. Nasz Oddział Rejonowy co roku organizuje wyjazdy na wczasy rehabilitacyjne dla swoich członków, którzy chętnie z nich korzystają, podobnie, jak z programów prozdrowotnych ogłaszanych przez Wydział Zdrowia Publicznego i Spraw Społecznych Urzędu Miasta Legionowo.

Wracając do obchodów tegorocznego Święta Osób Niepełnosprawnych należy dodać, że oprócz krótkiego referatu okolicznościowego, wygłoszonego przez przewodniczącą Zarządu Annę Bocianowską, oprócz życzeń składanych przez naszych gości - władze samorządowe w osobach: zastępcy prezydenta Piotra Zadroznego i przedstawiciela starosty powiatowego Michała Kobrańskiego, w których znalazły się ciepłe słowa i zapewnienie dalszej pomocy i współpracy na rzecz naszych seniorów, mieliśmy też około godzinny wykład na temat, jak jeść, żeby dłużej i dobrze żyć - Julity Ksionek kierowniczkę otwartego dwa lata temu Ośrodka Dietetycznego przy Al. 3 Maja 26, który nieodpłatnie prowadzi porady dla mieszkańców Legionowa, w tym dla seniorów. Po wysłuchaniu ciekawego wykładu, potwierdzanego wykresami na slajdach, utrwalającymi w naszych umysłach wszelkie informacje na temat prawidłowego

odżywiania, rozpoczęła się część artystyczna w wykonaniu Zespołu „Młódzież 50+” ze Stanisławowa II. Koncert ten przyjęty został przez widownię entuzjastycznie. Zespół śpiewał piękne, wzruszające znane i mniej znane piosenki, które były balsamem na dusze naszych słuchaczy i przyjmowane zasłużonymi brawami. W podziękowaniu za piękny koncert na ręce prowadzącej zespół została wręczona wiązanka czerwonych róż dla wszystkich jego artystów. Po uroczystości gospodarze spotkania zaprosili wszystkich uczestników na symboliczny poczęstunek ufundowany przez władze starostwa powiatowego. Jeszcze długo będziemy pamiętać ten nasz Dzień Inwalidy 2018, jako bardzo udany i przyjazny dla emerytów i inwalidów wieczór integracji społecznej w pełnym tego słowa znaczeniu.

Hanna Przymusińska



## VII ZAKOŃCZENIE ROKU AKADEMICKIEGO LUTW

**P**rzeżyliśmy ostatni dzwonek roku akademickiego 2017/2018. Uroczystość odbyła się w Sali Widowiskowej legionowskiego Ratusza. W Sali spotkali się w większości najbardziej aktywni słuchacze LUTW, jego sympatycy oraz oczywiście zaproszeni goście z Romanem Smogorzewskim – Prezydentem m. Legionowo na czele.

Uroczystość rozpoczął Dyrektor LUTW dr Roman Biskupski. Po powitaniu zebranych omówił pokrótce działalność n/ Uniwersytetu w ostatnim roku akademickim i nakreślił plany rozwoju n/ Uczelni na następny rok i lata przyszłe. Zakończył życzeniami wspaniałych wakacji, dobrego wypoczynku, abyśmy z nowymi siłami weszli w nowy rok akademicki. Potem nastąpiły wystąpienia wraz z życzeniami Prezydenta m. Legionowo i przedstawiciela Starostwa.

Miłym punktem dalszej części uroczystości było wręczenie kilkunastu najbardziej aktywnym członkom Zarządu i słuchaczom UTW – Aktów Gradacji za rok akademicki 2017/2018 wraz z symbolicznym kwiatkiem. W imieniu wyróżnionych podziękowała Krysia Drążewska- Sekretarz Zarządu.

Potem czekały na nas już tylko atrakcje artystyczne. Jako pierwszy wystąpił Zespół ERIN z Polskiego Związku Emerytów Rencistów i Inwalidów, który prowadzi Gośka Andrzejewska a akompaniuje im z wielkim artyzmem p. Piotr Bogdziewicz. Zeszli ze sceny obdarowani skromną wiązanką kwiatów w podziękowaniu za piękny występ oraz gromkimi brawami.

Drugim pkt. programu artystycznego był występ 3 par tanecznych, które nabyły swoje umiejętności w Uniwersytecie przy pomocy ich nauczycielki Marty Grzegorzczuk. Artyści

zachwycili nas swoim występem i pięknymi, kolorowymi strojami. Oczywiście również poza pożegnaliśmy ich kwiatami w podziękowaniu za ich kunszt i chęć pokazania pozostałym słuchaczom, co można zdziałać, jeśli się tylko chce spełniać swoje marzenia. Na zakończenie tego bogatego programu artystycznego wystąpił Zespół „Młódzież 50+” z sąsiedniego Stanisławowa II. Był to występ nostalgiczny i piękny, którego piosenki przypominały nam naszą młodość. Sala wspólnie z Zespołem śpiewała znane szlagiery. Znowu kwiaty i oklaski na zakończenie, po czym wszyscy zostali zaproszeni do Sali Bankietowej USC na skromny poczęstunek. Tak zakończyliśmy rok akademicki 2017/2018 a po wakacjach zapraszamy naszych słuchaczy, sympatyków oraz wszystkich zainteresowanych naszą działalnością w nasze szeregi, gdzie znajdziecie przyjaciół i możliwość rozwijania swoich zainteresowań i zdolności. Apelujemy do Was- nie możecie być osamotnieni, przystąpcie do naszej Uczelni, pomóżcie sobie i innym w pięknym przeżyciu naszego trzeciego wieku.

Hanna Przymusińska





## PRZYCISK RATUJĄCY ŻYCIE W DOMU KAŻDEGO LEGIONOWSKIEGO SENIORA

Wskaźniki demograficzne mówią jednoznacznie, że wzrasta długość życia mieszkańców Polski, Mazowsza i Legionowa. Osób po 60-tym roku życia mieszkających w naszym mieście mamy na dzień dzisiejszy powyżej 25% mieszkańców.

Szybko rozwijająca się medycyna będzie proponowała coraz to doskonalsze leki, metody leczenia oraz większe bezpieczeństwo seniorów. Choroby cywilizacyjne dotykające pokolenie osób starszych to przede wszystkim: otyłość, nadciśnienie, cukrzyca. przyczyniają się one do częściowej lub całkowitej niesprawności osób starszych.

Z danych statystycznych wynika, że stałej opieki wymaga ok. 1.500.000 osób w Polsce. W Legionowie nikt do tej pory nie policzył, ile osób spośród seniorów potrzebuje takiej stałej opieki lub medycznego nadzoru.

Kilka dni temu wróciłem z Forum III Wieku w Krynicy, gdzie przyjeżdżają eksperci z całej Europy, wymieniamy poglądy w zakresie polityki senioralnej, gdzie można usłyszeć z pierwszych ust o tym, jak żyją seniorzy w Europie, jakie mają problemy i czego możemy się od nich uczyć. Tam właśnie miałem przyjemność spotkać się i rozmawiać z Panią doktor Renate Heinsch, niemiecką polityk i farmaceutką, gościem specjalnym Forum, członkinią Europejskiego Komitetu Społeczno Ekonomicznego, członkiem organizacji BAGSO zrzeszającej 13 milionów niemieckich seniorów.

Pani Renate stwierdziła, że w Niemczech senior jest pod szczególną ochroną rządu i organizacji pozarządowych. Głównym celem administracji rządowej i NGO, jak stwierdziła jest podnieść lub zachować jakość życia seniorów na dobrym poziomie w miejscu zamieszkania. Szczególną uwagę przykładają się tam do opieki zdrowotnej, zwłaszcza na obszarach

wiejskich i dostosowania innowacji technologicznych do możliwości osób starszych, projektowania miast i mieszkań z myślą o zapobieganiu powstawania barier architektonicznych.

Teraz kilka słów na temat właśnie innowacji i technologii, której tak w większości nie lubimy, a niekiedy nawet boimy się jej / boimy się włączyć komputer/. Bez niej jednak we współczesnym świecie żyć się nie da, tym bardziej, że ta właśnie technologia może być dla nas bardzo pomocna, a niekiedy może nam uratować życie. Mam tu na myśli TELEOPIEKĘ. To nic innego, jak dodatkowa usługa opiekuńcza wykorzystująca nowoczesne technologie. Jej celem jest zwiększenie bezpieczeństwa osób starszych, niesprawnych i chorych pozostających samotnie w domu. Kiedy mieszkamy w domu z rodziną, mężem, żoną to w przeciągu całej doby mamy się do kogo zwrócić po pomoc czy w celu przyrządzenia kawy, czy herbaty. Problem zaczyna się wtedy, kiedy z różnych względów mieszkamy sami.

Roman Biskupski



## KOLORY PLAŻ

Lato, plaże, gorąco, narzekamy na upały i co teraz? Urlop w Polsce, czy w Świecie, każda wersja do przyjęcia w bieżącym roku. Często tylko zapominamy, że nasze gorące lato, to w innym rejonie zima lub pora monsunów, leje, gorąco, woda i owady uprzykrzają życie. Przyjdzie Polska zima, chętni mogą poszukać trochę dalej niż nasze tereny. Może Karaiby, Indochiny, czy Afryka wszędzie kuszą białym piaskiem, oceanem i palmami przy plaży. Ja preferuję wszystkie kraje położone nad oceanem Indyjskim. Nigdy nie zawiodły



mnie jego ciepłe wody. Atlantyk nie bardzo kocha wczasowiczów: duże fale, zimno, przeważnie wieje. Ocean Spokojny może i spokojny, tylko fala powrotna trudna do pokonania w Acapulco. Miało być o plażach, a ja piszę o pogodzie. Najwięcej frajdy zawsze mam w Indiach, półwysep Goa, to mój drugi dom, plaże w Vagator Beach i w Paloloem Beach w tym roku zrobiły nam psikusa - cyklon. Piękne plaże oferuje Mauritius, ale należy dokładnie przyjrzeć się gdzie leży wybrany hotel, są miejsca z dużą ilością jeżowców. Karaiby kapryśne plaże piękne, ale trafiają się okresy deszczu w środku lokalnego sezonu np. na Kubie, chociaż podobno, Kuba jak wulkan gorąca. W Afryce znaleźliśmy kilka miejsc, do których wracamy, w Kenii byliśmy trzy razy - między laguną i plażą tworzy się olbrzymi basen, woda przy brzegu tak gorąca, że trzeba przejść kilka kroków, by można było się zanurzyć w wodzie o temperaturze jak w wannie. Do ochłodzenia wskazane wejście do basenu położonego w palmowym zacienionym gaju. Druga strona Afryki od strony Atlantyku - Gambia i miłe zaskoczenie, wita nas gorąca para w czasie wieczornego spaceru, wody prawie nie widać, fale leniwie i pieszczotliwie obmywają stopy. Jest przyjemny ciepły wieczór, spacerują tylko niewielkie grupy wczasowiczów. W czasie kolacji towarzyszy nam śpiew cykad. W dżungli, która jest obok budzi się życie, słychać, gadające zwierzaki,

ptaki nawołują się coraz głośniejszymi głosami, wszystko ożywa nocą. Wieczór ma temperaturę 28 stopni, od oceanu wieje delikatna bryza, siedzimy na tarasie z drinkiem w ręku i patrzymy na cudowny zachód słońca. Może dwa słowa o plażach bliżej położonych np. w Egipcie plaża w Marsa Alam, gdzie rafę można oglądać przy samym brzegu. Znaczna część czytelników zaprotestuje - drogo i niebezpiecznie, daleko i tak dalej. Drogo - nie zawsze, spakowana walizka na pobyt dużo nie należy zabierać, życzliwy internauta, jeżeli sami nie jesteśmy biegli w tej materii i świat jest nasz, można znaleźć ofertę za znacznie mniejszą kwotę niż polskie wakacje. Pobyt poza domem też trochę nam oszczędzi pieniędzy, na lotnisko mamy komunikację bezpośrednią, a wyjazd można wykupić na dzień lub dwa przed wylotem za minimalną kwotę. Niebezpiecznie - jeżeli nie prowokujemy, łazimy tam gdzie nie należy, nie reagujemy na zaczepki i raczej nie podróżujemy solo wszystko jest bezpieczne. Daleko - jazda samochodem, w korkach, na Polski urlop przez 5-6 godzin, tłumy ludzi nie zawsze życzliwych, przepraszam, w 8 godzin jestem na równiku i jest gorąco. Tylko proszę odważyć się, nasze życie kończy się, a życie to słońce, biały piasek, ciepła woda i kojąca zieleń. Do zobaczenia w pięknych miejscach.

**Bamaka**





## ŻYJ BEZPIECZNIE, SENIORZE

Chciałabym, jako seniorka i przedstawicielka Polskiego Związku Emerytów, Rencistów i Inwalidów, a także Legionowskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku, które reprezentują największą rzeszę seniorów w Legionowie wypowiedzieć się na temat bezpieczeństwa w mieście widzianego okiem starszego człowieka, który chciałby czuć się w nim bezpiecznie.

Dotyczy to wielu dziedzin naszego życia codziennego. Począwszy od miejsca zamieszkania, gdzie osoby starsze narażone są na wizyty i telefony oszustów-przykładowe telefony „na wnuka, krewnego, z prośbą o pomoc finansową, prośby o wsparcie niekiedy pseudo-fundacji, w puszkę, przedstawicieli administracji ,kablówki, hydraulika... , którzy okazują się oszustami itp. Ostatnio nawet fałszywy ksiądz chodził „po kolędzie”.

Dotyczy to również takich sytuacji, jak skorzystanie z bankomatu. Zastanówmy się, czy wszystkie te urządzenia do pobierania pieniędzy (zwłaszcza te, znajdujące się na zewnątrz budynków) są u nas w mieście na tyle bezpieczne, że możemy z nich spokojnie korzystać?

A w banku, czy wszelkie propozycje podsuwane do podpisu są dla nas dobre? Myślę o kredytach chwilówkach, które są bardzo dostępne dla emerytów, bo mają stałe źródło dochodu. Myślę, że w tym względzie winniśmy częściej w mediach otrzymywać informacje i przykłady, jakie niebezpieczeństwa na nas czyhają. Bo najczęściej oglądamy, z konieczności reklam, które najbardziej zapadają w pamięci.

A w marketach, sklepach na poczcie, na bazarze, w przychodni, czy jesteśmy bezpieczni? Złodzieje obserwują nas, więc musimy sami pamiętać o torbie, której nie wolno nosić z tyłu, o braniu gotówki na

zakupy w ilości niezbędnej, że portmonetkę trzymamy na dnie torby, że klucze od mieszkania musimy nosić w innym miejscu niż dokumenty, że jadąc samochodem torbę kładziemy na podłodze albo w bagażniku.

Ludzie starsi, nasi emeryci stale zasypywani są zaproszeniami różnych firm na pokazy, a przy okazji zakupy proponowanych produktów, które później okazują się o wiele tańsze, a czy zawsze potrzebne i trafne? Mamią ludzi drobnymi prezentami za przyjęcie, a potem potrafią wmówić, że jest to świetna okazja i tanio, bo na raty. Seniorzy podpisują umowy, otrzymują towar, który często nie jest im niezbędny. Nie chodźmy na takie spotkania, a jeżeli już to nie bierzmy ze sobą dowodów, aby nie dać się niepotrzebnie zadłużyć.

A co się dzieje w środkach komunikacji? Tam też musimy się odpowiednio zachowywać, by nie stać się ofiarą oszustów. I dotyczy to zarówno przystanków, jak i wnętrza pojazdu.

Słyszymy też o kradzieżach na cmentarzu. Myślmy i miejmy na uwadze torbę, którą postawiliśmy obok, bo chwila nieuwagi wystarczy, by stracić i klucze i dokumenty, i pieniądze.

A problem cyber-przemocy w internecie to zagrożenie bezpieczeństwa dzieci i młodzieży w życiu codziennym.

W drugiej części swojej wypowiedzi chciałabym poruszyć sprawę bezpieczeństwa na ulicy. Jak wygląda dostosowanie miejsc publicznych dla osób poruszających się na wózkach, niesłyszących, niewidomych czy niedowidzących? Czy w naszym mieście ktoś pokusił się o sprawdzenie i sporządzenie Raportu dostosowania miejsc publicznych dla osób z niepełnosprawnością? Dotyczy to m.in. Urzędu Miasta, Starostwa, domów kultury, szkół, przedszkoli,

żłobków, bibliotek, przychodni, komendy policji, dużych marketów itp.. Należałoby sprawdzić, czy wszędzie tam jest podjazd, w budynku winda, specjalna toaleta, a także oznaczenia w alfabecie Braila, wypustki w podłodze, żółte linie, czy pracownicy znają język migowy, a na przejściach dla pieszych, czy jest informacja głosowa i wiele innych czynników ułatwiających życie.

Część tych ułatwień architektonicznych dla niepełnosprawnych jest w naszym mieście wprowadzona, ale czy nie trzeba na tę sferę bezpieczeństwa seniorów spojrzeć całościowo?

Może należałoby wystąpić do społeczeństwa z apelem, aby wypowiedziało się, jakie niebezpieczeństwa widzą na „swoim podwórku”, a potem sporządzić raport w kierunku likwidacji tych barier.

Częściowo wiemy, co działa dobrze, a co wymaga poprawy, żeby do urzędów, przedszkoli, sklepów, przychodni każdy miał równy dostęp. Poruszyłam ten problem bezpieczeństwa ludzi starszych, którego rozwiązanie nie leży w naszych możliwościach. Wiem, że często małym kosztem można ułatwić życie seniorom. Poza tym uważam, że Prezydent Legionowa jest człowiekiem, który nie boi się wyzwań i stawiania czoła trudnym sytuacjom. Nieraz to udowodnił w swojej wieloletniej pracy dla dobra miasta. Ale też wiele możemy zrobić sami, aby się nam lepiej żyło.

Nie parkujemy na kopertach, jeśli nie mamy do tego uprawnień, sprzątajmy po swoich czworonogach, aby osoba na wózku nie musiała czyścić kół oraz rąk, bądźmy życzliwi dla każdego i na ulicy i w urzędzie, a dobro wróci do nas podwójnie. Gwarantuję.

Hanna Przymusińska  
Seniorka



## CIEKAWOSTKI HISTORYCZNE CZ. II

5. Legionowo należy do najmłodszych i najbardziej dynamicznie rozwijających się miast Mazowsza i Polski. Jego współczesne korzenie sięgają zaledwie 1877 r, gdy zbudowano tu linię kolejową i pierwsze domy, a w końcu XIX wieku duży zespół koszarowy dla armii rosyjskiej. Był on wykorzystywany w latach 1915-1918 przez armię niemiecką.

Obiekty wybudowano na ziemiach należących do hr. Augusta Potockiego, właściciela Jabłonny, który należał też do grona pierwszych założycieli warszawskich klubów wioślarzy i cyklistów.

6. W latach 1918-1939 funkcjonowały tu unikatowe

jednostki Wojska Polskiego.-2 Batalion Balonowy, 2 Pułk Saperów Kolejowych, 1 Dywizjon Pociągów Pancernych. W okresie powojennym w Legionowie stacjonowały jednostki 1 Warszawskiej Dywizji Piechoty im. T.Kościuszki, znanej z tego, że tego m.in. zakończyła swój szlak bojowy w Berlinie 2.V.1945 r./ część budynków koszarowych zachowanych w dobrym stanie można obejrzeć części miasta zwanej Kozłówką.

7. W latach 1945-1946 w Legionowie stacjonowała bardzo znana jednostka WP-I Samodzielna Brygada Pancerna im. Bohaterów Westerplatte.





Tutaj od mieszkańców Legionowa otrzymała swój powojenny sztandar – w listopadzie 1945 roku. Epopeję wojenną tej jednostki namy z książki i serialu .Czterej pancerni i pies.

8. W 1947 r w Legionowie rozformowano ostatnie oddziały kawalerii Wojska Polskiego, - a tym samym występowanie w strukturach armii bojowych oddziałów kawalerii w jej 1000-letniej historii. Kawaleria

Polska, a szczególnie husaria, w XVII wieku - ta z okresu bitwy pod Wiedniem 1683r i ułani doby napoleońskiej w XIX w.w Europie byli kojarzeni z narodem polskim.

Opracował  
Erazm Romański  
Prezes Towarzystwa  
Przyjaciół Legionowa.



## DOŻYNKI, ŚWIĘTO PŁONÓW

Miesiące sierpień i wrzesień to na wsi okres intensywnych prac, związanych ze zbiórką plonów na polach i w sadach.

Po zakończeniu najważniejszych prac w polu, w Polsce głównie po żniwach przychodzi czas na świętowanie.

Zwykle zaczyna się to już 15 sierpnia w kościołach na Święto Matki Boskiej Zielnej, czyli Wniebowstąpienia Najświętszej Marii Panny oraz we wrześniu czyli pod koniec lata.

Na Zielną składa się w ofierze Matce Bożej, patronce ziemi wszystko co zrodziła ziemia: zioła, kwiaty, warzywa, owoce, kłosa zbóż i traw. Te płody ziemi zanoszą do kościoła w postaci bukietów lub wieńców, żeby je poświęcić.

Związane są z tym takie przysłowia jak: w sierpniu każdy kwiat woła zanieś mnie do kościoła! (żeby poświęcić), na Wniebowzięcie – ukończone żęcie.

Główne uroczystości 15 sierpnia odbywają się na Jasnej Górze, gdzie docierają pielgrzymi z całej Polski.

Kiedyś właściciele majątków ziemskich urządzali okrzęzne dla służby folwarcznej.

Uwity z tegorocznych zbóż, przybrany kwiatami, owocami WIENIEC w kształcie korony lub

koła, najważniejszy symbol dożynek, niegdyś niosła na głowie przodownica w asyście parobków, żniwiarzy. Towarzyszył im śpiew. Śpiewali o trudzie włożonym w zebranie plonów. Wieniec przynosili do dworu a właściciel im dziękował za tę ciężką pracę i prosił przodownicę do pierwszego tańca, potem zapraszał na poczęstunek, do zastawionych suto stołów przed dworem.

Uroczystość była rozśpiewana, niektóre przyspiewki przetrwały do dziś. Jak ta zaczynająca się od słów; „Plon niesiemy plon w gospodarza dom...”

Nazwa DOŻYNKI wzięła się od żęcia, dożynania ostatnich garści kłosów na polu, prostym narzędziem, jakim był sierp, z zaokrąglonym ostrzem i rączką. I przetrwała do dziś, pomimo że narzędzia się zmieniały.

Wzorem dawnych dożynek dworskich zaczęto po wojnie organizować rolnikom dożynki gminne, powiatowe, parafialne, diecezjalne.

Najbardziej uroczyste dożynki odbywają się co roku w Spale i na Jasnej Górze, z udziałem najwyższych władz państwowych i kościelnych.

Przyjeżdżają delegacje rolników z całego kraju, często w strojach regionalnych z pięknymi wieńcami i bochenkami wspaniałych chlebów odświętnie udekorowanych, upieczonych ze świeżo zebranych



zbóż. Podczas uroczystości na Jasnej Górze dziękują Bogu i Maryji, królowej Polski za szczęśliwie zebrane plony. WIENIEC dożynkowy obecnie nie często jak dawniej przypominają koronę, mają raczej wygląd kolorowych bukietów kwiatowych poprządkanych kłosami zbóż, owocami i warzywami i czasem posiadają umieszczony centralnie bochenek odświętnie udekorowanego chleba. Tak przygotowany wieniec jest symbolem wszystkich zebranych plonów. Są przynoszone często w koszach z wikliny. Są prawdziwymi dziełami sztuki i widać w nich dużo serca włożonego w tę pracę przez ludzi, którzy je przygotowują.

Obecnie uroczystości dożynkowe odbywają się wszędzie podobnie i na ogół rozpoczynają się prezentacją wieńców i mszą dziękczynną. Potem para starostów przynosi do ołtarza świeżo upieczony chleb, który zostanie poświęcony na ołtarzu i księży dokonują poświęcenia wszystkich wieńców dożynkowych

przyniesionych przez delegacje poszczególnych wsi.

CHLEB zwykle przypomina piękny, odświętny korowaj. W naszej kulturze jest to podstawowe pożywienie człowieka, dlatego otaczany jest takim szacunkiem.

Po mszy następuje dzielenie się chlebem a potem odbywają się prezentacje i degustacje potraw, wiejskich, smacznych i zdrowych, stoisk z wyrobami ludowymi, ginącymi zawodami i koncerty, zabawa.

Stare zwyczaje dożynkowe przetrwały w Polsce do dziś, choć zmieniły nieco charakter.

Zmieniły się narzędzia rolnicze, nowe przyniosły ulgę w ciężkiej pracy na roli. Krócej trwają żniwa a na polach nie ma już żniwiarzy. Nikt już nie kosi kosą zboża. Spotkać tylko możemy już kombajniste, który szybko zbierze zboże i tylko słoma w paczkach zostaje na polu i bociany zbierające się do odlotu.

Krzyszyna Bartosik

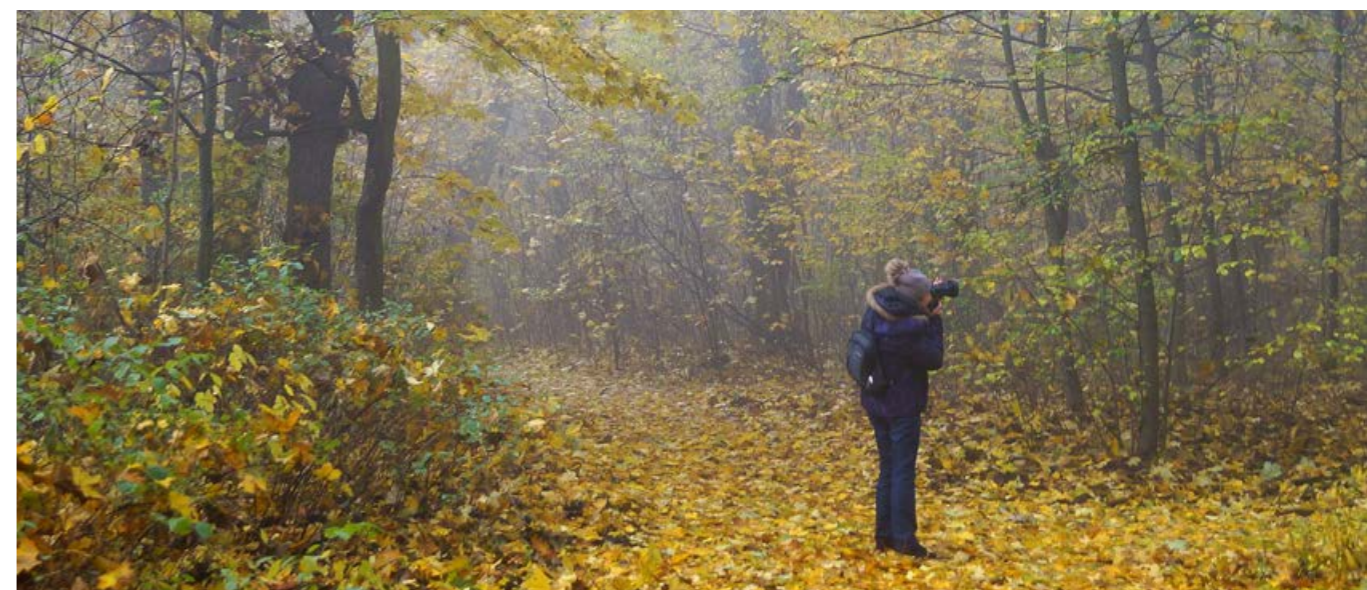




Fotografie  
Zbigniewa Oczkowicza



Fotografie  
Krystyny Bartosik





## O TOWARZYSTWIE PRZYJACIÓŁ LEGIONOWA

**T**PL powstało z inicjatywy miłośników regionalnej historii i kultury.

Zebranie założycielskie TPL odbyło się 26 maja 1979 r. w Sali konferencyjnej Spółdzielni Mieszkaniowej w Legionowie przy ul. Jagiellońskiej 11.

Celem statutowym Towarzystwa jest działanie na rzecz integracji i rozwoju lokalnego środowiska społecznego w zakresie kultury, edukacji, oświaty, ochrony środowiska, rozwoju lokalnego, a w szczególności upowszechnianie historii miasta i regionu.

TPL od 1994 r. prowadzi działalność wydawniczą dotyczącą dziejów miasta i powiatu legionowskiego. Wydaje książki, Rocznik Legionowski, organizuje zjazdy, wycieczki, rajdy, spotkania oraz coroczny piknik członków.

I tom Rocznika Legionowskiego ukazał się w 2004 roku. Dotychczas wydano X tomów,

w których autorzy omówili zagadnienia z zakresu historii Legionowa, ale też z dziejów okolicznych gmin- Nieporętu, Jabłonny, Wieliszewa i Serocka. Na kartach Rocznika spotykają się zawodowi historycy i miłośnicy historii.

Redaktorem naczelnym pierwszych czterech tomów był prof. Arkadiusz Kołodziejczyk, a od tomu piątego funkcję tę pełni prof. Aleksander Łuczak. Serdecznie zapraszamy na promocję XI tomu Rocznika Legionowskiego, która odbędzie się w listopadzie 2018 r.

Towarzystwo ma siedzibę w Muzeum Historycznym w Legionowie ul. Mickiewicza 23.

Nasza strona [www.przyjaciele-legionowa.org.pl](http://www.przyjaciele-legionowa.org.pl)

Jesteśmy też na Facebooku.

Zapraszamy!

Łwa Narożna →



### W kąciku poezji

Chciałabym przedstawić naszym czytelnikom osobę bardzo skromną, utalentowaną, o wielorakich zainteresowaniach i uzdolnieniach.

Po pierwsze jest pasjonatem gry szachowej i od wielu lat w każdy piątek uczestniczy w zawodach na terenie naszego UTW w Legionowie. Od roku odkryłam, że w chwilach wolnych i przy różnych okazjach chwyta za pióro, pisząc, jak na razie do szuflady, ciekawe- krótsze czy dłuższe utwory, wiersze, które myślę, że zainteresują naszych seniorów. Dlatego też proponuję, że w kolejnych LIS-ach będziemy drukować po 2 wiersze naszego kolegi Lecha K. oczywiście za jego zgodą i sądzę, że nasi czytelnicy przychylnie przyjmą ich treść i myśli w nich zawarte.

Na kolejnej stronie oto 2 z nich specjalnie wybrane na początek naszych spotkań z jego poezją.

„...miłości ludzkiej  
stacyjka uboga  
kochać człowieka  
by zdążyć do Boga.”

ks. Jan Twardowski →

### Quo vadis...

Że kochasz- przysięgasz!

To czemu zadajesz cierpienie?

Sumienie grzesznym tłumisz cieniem,  
po.., cudze sięgasz!

Wiecznego potępienia godny,  
kto zło innym czyni...

Nie trafi źródła pośród pustyni,  
kainowy szczerp wyrodnym!

Pamiętasz co Stwórca przykazał,  
kiedy cię z prochu lepił..?

Czymże czart cię oślepił,  
żeś przykazania wymazał?!

Jeżeli nie zdejmie cię trwoga  
i trwać będziesz w grzechu,  
zgubny twój los człowieka-  
nie zdążysz do Boga!

### Przypisek autora:

Inspiracją do tych wynurzeń, był wiersz pt. „Pokochać”, z którego pochodzi fragment końcowy, umieszczony na wstępie. W ogóle jestem pod wrażeniem twórczości ks. Jana Twardowskiego – jego genialne: „Śpieszmy się kochać ludzi tak szybko odchodzą...” jest nieśmiertelne!

Proponuje:

Hanna Przymusińska

### Moje Legionowo

Drogie Panie i Panowie,  
Mieszkam właśnie w Legionowie.

Mieście ładnym, czystym, schludnym,  
Choć ostatnio nazbyt ludnym.

Bo przybywa nam mieszkańców,  
I to nawet z dalszych krańców,

Naszego pięknego kraju.

Po co ludzie do nas gnają?

Jak to po co - to nie wiecie?

A pokażcie mi na świecie,

Drugie takie ładne miasto.

Choć się robi trochę ciasne,

To kochane Legionowo,

Wbrew wszystkiemu ma się zdrowo.

Bo tu pełno jest zieleni,

Zalew się opodal mieni

Swymi wody w blasku słońca...

I choć nie jest tak do końca  
jeszcze zagospodarowany.

To na pewno doczekamy

Jak na jego pięknych brzegach

W Zegrzu, Ryni, Białobrzegach,

Powstaną kurorty nowe.

A powietrze jest tu zdrowe

Tak więc, rzecz jest oczywista,

Że zazdrości nam turysta,

Który pozna tę krainę.

Nawet jeśli wpadnie w zimie,

Też się zbyt nie zawiedzie,

Bo tu przez las kulig jedzie,

A tam pełno znów gawiedzi,

Nad przyrębem z wędką siedzi

I pilnuje stanowiska.

Tu przyroda całkiem bliska,

Czeka na rogatkach miasta.

Wokół las piękny wyrasta

I zaprasza w swoje knieje.

Latem wietrzyk miły wieje,

Co od Wisły tu przybywa.

Okolica nasza skrywa

Wiele zacnych kart historii.

O tych co ginęli w glorii,

Aby teraz nasze plemię

Mogło czcić tę polską ziemię.

Byśmy w trudzie pracy, w znoju,

Mogli żyć dzisiaj w spokoju

I zachować przy tym zdrowie

W naszym pięknym Legionowie.

Witold Hass

\*\*\*

Na morskiej fali stadko mew  
Lekko w rytm wody się kołysze,  
Wolnym krokiem przemierzam brzeg  
Zasłuchana w szum fal i w plaży ciszę.

Lekka bryza muska moją twarz,  
Koi serce Neptuna muzyka,  
abym mogła ją lepiej zrozumieć  
Spokojną falą moich stóp dotyka.

Zanurzam myśli w morską toń  
Z błękitem nieba połączoną,  
Na piasku pozostawiam ślad  
który za chwilę fale zabiorą.

Aleksandra Skarżycka

### Myśli Moje

Stwórca okazałby się bardzo łaskawy, gdyby dzieło stworzenia człowieka dokonał tylko w kategoriach fizycznych. Bylibyśmy tą nieskomplikowaną częścią przyrody, która nie tworzy, nie pamięta, nie kocha, nie odczuwa. Nie wiem czy samym nam byłoby z tym dobrze. A może patrząc oczami wszechświata to tak właśnie jest, a tylko my dumni z panowania nad światem i czynienia go sobie poddanym czujemy się tak bardzo wyróżnieni. Obdarowani umysłem, zmysłami i instynktami uczymy się żyć. Nie wiem, czy z mądrością jako genetycznym przekazem człowiek się rodzi, czy dopiero w drodze obserwacji ją zdobywa. Wymyśliłam własną teorię, definicję mądrości – to umiejętność oceny chwili. To dzięki prawidłowej ocenie pozostałe składniki naszej psychiki będą tylko pomocnikami w realizacji celu. Cechy charakteru, które nazywamy ludzkimi są w każdym z nas, tylko w każdym inaczej, inne dominują w danej chwili. Dlatego reakcje nasze, są tak różne, nieoczekiwane dla nas samych. Myślę, że kształtowani, wychowywani w rodzinach zdobywamy naukę oceny wartości człowieka, prawa, przedmiotu. Znakomicie jest, jeśli przeczytane książki rozwiną wyobraźnię, a znajomość słów pozwoli wyrazić odczucie, może nie powiedzieć ostatniego słowa, które zadałoby ból. Ktoś inny pewnie powie- cierpienie uszlachetnia, więc w naszym życiu duchowym mamy odpowiedzialność i sumienie.

Coś pamiętamy, coś chcemy zapomnieć. Mądrością nauczycielki będzie podjęcie materiału z fizyki, bo nauczona wieloletnim doświadczeniem wie, co w nas zrobią zakwitłe w maju kasztany. Kiedy nie mogłam sprawdzić, czy moje dzieci się uczyły udawałam, że wierzę się uczyć. To dawało mi radość, tę malutką, która budowała nadzieję na zbudowanie wartościowego człowieka. Czy wartościowego znaczy szczęśliwego?

Kiedy jesteśmy młodzi „wiara, nadzieja i miłość” daje nam to co nazwalibyśmy szczęściem, co wypełnia naszą psychikę. Młodość zawiera swoistą radość z istnienia, radość czasu. A później jest już tylko →

\*\*\*

Posłuchaj szumu fal,  
Które unoszą zapach głębin,  
Lekki wiatr zanurza się  
w błękitnej morza toni.  
Fale gonią zachodzące słońce,  
Które czerwienią zatapia się  
Za horyzontem bezkresu morza.  
Siądź na chwilę, niech twoje myśli  
Ulecą połączone w jedno  
Wielkie marzenie by tu być.

Aleksandra Skarżycka



żał za grzechy, na których dokonanie pozwoliła nam dana przez Najwyższego wolna wola. Czy skorzystanie z niej daje nam poczucie, że już w założeniu mieliśmy być niedoskonalimi?

Przemijanie powoduje, że coraz łatwiej uświadamiamy sobie wartości, zależności i to co na końcu chciałabym nazwać mądrością życiową. Czy posiadanie jej sami odczuwamy? Zawsze z czymś sobie nie poradziłyśmy. Ale jeśli nie oczekiwaliśmy zbyt wiele rozgoryczenie nie będzie wywoływało w nas dodatkowych emocji. Znajdziemy rozwiązanie typu – nie było o co kopi kruszyć.

Myślę, że nie jest to dobre rozwiązanie, bo będąc częścią tego świata nic właściwie dla niego nie zrobiliśmy. A może to on jest w swojej istocie nienaprawialny, więc wcale nie ma takiej potrzeby, a tylko myśli moje coś chciałyby zmienić?

Krystyna Wawruch



### Pieśni wiatrowe

Kiedy już u nas jesień nastanie  
To wiatr północny szykuje sanie.  
Po złotą lutnię na chmury sięga  
I do swych sani konie zaprzęga.

Długą swą brodę do futra chowa  
I pędzi saniami do Legionowa.  
Dłoń swą w gwiazd blasku kładzie na strunie  
I pieśń dobywa w księżycu łunie.

Drogi dalekiej szuka na nowo  
I pędzą sanie z pieśnią wiatrową.  
Czeka, aż nocka ciemna nastanie  
I tuż przed miastem wstrzymuje sanie.

Patrzy na miasto i stare drzewa  
I pieśń miłosną dla miasta śpiewa.  
Śpiewa mu pieśni o swym kochaniu,  
Miasto usypia w wiatrowym graniu.

Obudź się w mroku, gdy noc już głucha  
I pieśni wiatrowych nocą posłuchaj,  
Kiedy na niebie już gwiazdy zgasną,  
Bo wiatr północny kocha to miasto.

### Teśknota do Legionowa

(w dzieciństwie mieszkałam blisko Legionowa  
I zawsze za nim tęskniłam).

Legionowska ziemio jaka w tobie siła,  
Że można cię kochać, jakbyś matką była,  
Że cię można kochać i układać pieśni.  
Nocami za tobą jak za siostrą tęsknić.

Kiedy złotostruną lutnię biorę w dłonie,  
To mi jak do lubej żarem serce płonie.  
I na lutni strunach znowu kładę rękę,  
Żeby tobie zagrać serdeczną piosenkę.

Gdy nie jestem z tobą choćbym była w niebie,  
To zawsze myślami powracam do ciebie.  
Ziemio legionowska, gdy jestem daleko  
Serce mknie do Ciebie tak jak łódka rzeką.

Wspominam twe mury i patrzę w tę stronę  
I dobrze, że teraz jesteś moim domem.  
Chcę na twoich progach klękać w twojej sławie,  
Na zawsze być z tobą we śnie i na jawie.

Jadwiga Sumiła

# ŻYŁA WŚRÓD NAS

**Z**decydowałam się przedstawić naszym czytelnikom sylwetkę żyjącej jeszcze niedawno wśród nas p. Jadwigi Sumiła – żołnierza września 1939 r., partyzanta Batalionów Chłopskich, poetki – członka Związku Literatów Polskich, a w końcu życia- członka Koła Powiatowego Związku Kombatantów Rzeczypospolitej Polskiej i Byłych Więźniów Politycznych w Legionowie.

Pani Jadwiga urodziła się w 1918 roku i nieraz podkreślała, że ma tyle lat, co niepodległa Polska. Do wojska powołana została 1.IX.1939 roku po rozpoczęciu Akademii Medycznej w Warszawie. W chwili powołania przebywała w Grodnie na praktyce lekarskiej. W dniu 9.IX.1939r. znalazła się w Warszawie. Sztab gen. Rommła skierował Ją na linię obrony na warszawską „Starówkę”. Ponieważ powołanie kierowało Ją do fortecy Modlin, a most w Pomiechówku był już zerwany i nie mogła dostać się do Modlina zgodnie z rozkazem wcielono Ją do 1 batalionu Piechoty obrony Warszawy gen. Rommła na pozycje od strony Starego Rynku, przy ul. Kamienne Schodki w dół Wisły. 26.IX. w czasie ewakuacji rannych z płonącego budynku przy ul. Krasińskiego została ciężko ranna i przewieziona do Szpitala na ul. Czerniakowską. Do końca życia została kaleką i z powodu rany wojennej nie mogła mieć dzieci.

Gestapo aresztowało ją 3.IX.1941 roku. Została przewieziona do II oddział warszawskiego gestapo w Działdowie. Tam była przesłuchiwana i ciężko pobita. Miała wybite zęby, połamane obie dłonie i odbite nerki. Wraz z innymi więźniarkami załadowano Ją do pociągu na stacji towarowej w Działdowie i wywieziono w nieznaną. Udało się Jej uciec z tego transportu. 17.X.1941 roku wyskoczyła z pędzącego pociągu, po wyrwaniu deski z boku wagonu, 3 km za Nasielskiem, w okolicy wsi Dąbrowa. Dopiero po miesiącu udało się Jej odnaleźć oddział Batalionów

Chłopskich we wsi Dzierżenin, 3 km za Serockiem. Od tej chwili pani Jadwiga pełniła służbę lekarską w oddziale Batalionów Chłopskich w rejonie Łomży, dokąd przeszedł Jej oddział. Będąc jeszcze w wojsku napisała ponad 160 prac i wierszy o tematyce wojskowej i partyzanckiej. Teraz znajdują się one w Archiwum miasta stołecznego Warszawy. Po wojnie organizacja kombatanka nadała Jej dwa krzyże partyzanckie.

Panią Janinę osobiście poznałam, kiedy po zamieszkaniu w Domu Pomocy Społecznej „Kombatant” w Legionowie, zgłosiła się listownie do Prezesa Koła Kombatantów RP i BWP z gotowością wstąpienia do naszej Organizacji. Umówiliśmy się, że przyjadę do Niej do DPS i tak, zupełnie przypadkowo poznałyśmy się w dniu jej imienin. Była to stara, schorowana kobieta, która nie zważając na swoje ułomności fizyczne wręcz zagadła mnie swoimi przeżyciami. Słuchałam zaciekawiona, z wypiekami na twarzy a Ona, mając świetną pamięć i piękny literacki język, opowiedziała mi całą swoją historię życia. Potem jeszcze wielokrotnie odwiedzałam panią Jadwigę. Miałam wrażenie, że traktuje mnie, jak swoje dziecko, a ja w głębi serca uważałam Ją, jak swoją Matkę (ja w wieku 4 lat zostałam sierotą). Podczas tych niezwykle spotkań coraz bardziej się otwierała, pokazała mi swoje wiersze i opisy wydarzeń z lat wojny, w których brała udział. Były wśród nich również wiersze o Legionowie. Czytałam je ze łzami w oczach i wtedy zrodziła mi się taka myśl, a mianowicie zaproponowałam, że wezmę od Niej rękopisy tych zebranych wierszy i przepiszę je na maszynie, i jeśli pozwoli, to pokaże je innym, może udałoby się wydać tomik tych wierszy, a jeśli nie, to przynajmniej postaramy się pokazać niektóre z nich, wykorzystując na koncertach Zespołu Poetycko-Śpiewaczego „ERIN” do którego należałam. Tak też się stało, ale dopiero →



po śmierci p. Jadwigi. Zorganizowaliśmy piękny koncert piosenek poprzedzany kilkoma wierszami Jej autorstwa na temat Legionowa- miasta, które stało się u schyłku Jej życia Jej małą Ojczyzną i ostatnim

przystankiem. Koncert odbył się dwukrotnie, raz w Ratuszu, w Sali Widowiskowej i drugi raz w DPS „Kombatant” wśród mieszkańców domu, którzy Ją znali i pamiętali. Na koncert ten przybyła też pani Bożena Żelazowska Zastępca Kierownika Urzędu ds. Kombatantów i Osób Represjonowanych, wielu prezesów kół kombatantkich z terenu Legionowa i powiatu. Wtedy poczułam, że spełniłam chociaż w części obietnicę Jej złożoną.

Członkowie naszego Koła Kombatantów co roku odwiedzają Jej grób znajdujący się na Cmentarzu Komunalnym w Legionowie, zapalmy znicze i wspominamy tę wspaniałą kobietę samotną, której nikt więcej nie odwiedza, a losy rzuciły na tę ziemię legionowską, za którą w okresie ciężkich lat okupacji hitlerowskiej oddała swoją młodość i swoje zdrowie, i którą tak ukochała, a tę miłość wyraziła w strofach swych wierszy.

Jestem dumna z faktu, że poznałam tę kobietę - patriotkę, żołnierza września 1939 roku, człowieka wielkiego formatu, a jednocześnie osobę bardzo skromną i samotną o wielkim sercu i pięknej duszy. Dzisiaj nie ma już takich bohaterów, bo żyjemy w innych czasach, może więc warto wspomnieć, że żyła wśród nas i możemy być z Niej niezwykle dumni.

Hanna Przymusińska →



## WSPOMNIENIE O WITKU HASSIE

Książkę, która stanowi dotychczasowy dorobek mojej spuścizny poetyckiej, oddaję w Twoje ręce Czytelniku, po to byś znalazł w niej, być może odbicie swojej duszy, swoich życiowych doświadczeń, a może po prostu, byś wraz ze mną przeniósł się w świat poezji.

Ja człowiek doświadczony od urodzenia piętnem ciężkiej choroby, poznałem od najmłodszych lat gorycz i sens pokonywania codziennych trudności życia.

Być może właśnie te codzienne moje Everesty sprawiają to, że postrzegam świat i ludzi nieco z innej perspektywy. Perspektywy absurdu i humoru jaki towarzyszy naszemu, często tak zagonionemu i z góry już zaplanowanemu życiu.

Ale, książka ta w żadnym wypadku, nie jest moją skargą na taki, a nie inny los.

Wprost przeciwnie, pragnę nieść ludziom radość, miłość i dużo, dużo humoru.

Jak sam mówię o sobie, jestem romantykiem.

Dlatego w moich wierszach znajdziesz Czytelniku bajeczne opisy przyrody, które splatają się na przemian z uniesieniami serca, stanem duszy i bajecznym, gwieździstym niebem.

Właśnie na przekór wszelkim trudnościom i komercjalizacji naszego życia, ja Witold Hass pytam! Człowieku, dokąd tak pędzisz? Spójrz, tuż obok na trawniku pierwsze przebiśniegi pochylają swoje główki w stronę słońca. Czy pamiętasz jeszcze jak szumi przepływający strumień? Czy potrafisz się cieszyć każdym nowym dniem? Czy stać Cię jeszcze na chwilę zadumy, na oddanie się nawet częściowej egzaltacji aby innej osobie sprawić radość? Przecież to takie proste, wystarczy kochać ludzi.” - tak pisał Witek we wstępie do swojej książki. I te słowa właśnie najlepiej oddają Jego podejście do życia. Bo Witek życie kochał, zawsze był uśmiechnięty, życzliwy, serdeczny. Jeśli dopadały go inne nastroje i myśli, to chował je gdzieś poza nami.

„Nie pytaj mnie co czuję,  
kiedy wiersze piszę?  
Wokół mnie, tylko cisza!  
- Twych pytań nie słyszę,  
mimo że stoisz przy mnie.  
-Jestem gdzieś daleko.  
Moje myśli wciąż błądzą  
nad lasem, nad rzeką.”

Witka poznałam parę lat temu, gdy zaczęłam pisać artykuły o seniorach i dla seniorów. Pod koniec 2016 r. dyrektor Uniwersytetu Trzeciego Wieku dr Roman Biskupski zaczął organizować zespół redakcyjny do obecnego LISa. Wtedy powstała potrzeba znalezienia ciekawej nazwy i logo dla nowego kwartalnika. Znałam już Witka z akcji WOŚP i wiedziałam, że potrafi on pisać ciekawe wiersze okolicznościowe. Wystarczyło zaprosić go do zespołu. Bardzo się ucieszył z naszej propozycji. Jak nikt inny Witek podszedł do zadania bardzo poważnie i twórczo. Gdy reszta tylko rozmyślała o kwartalniku on stworzył nazwę i logo. Zajęło mu to naprawdę niewiele czasu.



Mieliśmy inne propozycje, ale pomysły Witka okazały się najlepsze. Bardzo cieszył się z tego, napisał fajny wiersz do pierwszego wydania LISa, potem pisał następne.

„Marsz różowej wstążeczki”, u nas w Legionowie  
To promocja uśmiechu, to radości, to zdrowie.  
Dziś nie ważne, że kiedyś, gdzieś tam, komuś w domu,  
Łza obfita na piersi, spadła po kryjomu.  
Potem szpital był jeszcze, jakieś naświetlanie?  
Ważne to że jesteście, z nami miłe Panie.  
„Amazonki” wspaniałe, Kobiety, Dziewczyny...”

Podarował nam wiersz napisany z okazji otwarcia Kawiarenki Seniora, na które przyjechał swoim sfatygowanym wózkiem. Siedział wśród nas – seniorów i cieszył się ze wszystkimi ze wspólnego sukcesu.

„Tu znajdziesz przyjaźń, trochę nauki.  
A może pomoc, w stosownej chwili,  
Skoro do Klubu żeście trafili.  
A ja Kochani, tak jak to czynię.  
Czy to w „Bellkanto”? Czy to w „Erinie”?  
Zawsze Was wesprę w Seniorskim dziele.  
W piątek, sobotę, nawet w niedzielę.  
I dumny jestem, że razem z Wami,  
Będę świętować mógł też czasami...”



Zawsze był gotów napisać wiersz: a to na Boże Narodzenie, a to na urodziny jakiegoś seniora, a to zachęcający innych niepełnosprawnych mieszkańców Legionowa do akcji „Progi i bariery”, której patronował w naszym LISie.

Bardzo lubiłam rozmowy z Witkiem, bo on zawsze cieszył się, że dzwonię, że o coś proszę, że pamiętam. Bardzo sobie cenił maile podsumowujące nasze redakcyjne spotkania zespołu piszącego, na których nie mógł być osobiście obecnym. Czytając je wiedział o czym rozmawialiśmy, co chcemy napisać w następnym numerze kwartalnika, a z czym zwracamy się do niego, naszego kolegi i przyjaciela. Jego wiersze zawsze były obecne w Legionowskim Informatorze Senioralnym, który tworzył razem z nami. Bardzo nam Ciebie, Witku brakuje. Do zobaczenia w lepszym, zdrowym świecie bez progów i barier, ale z poezją i wrażliwością, uśmiechem i radością. Bo takiego Cię pamiętamy.

„W tym właśnie miejscu, w wielkiej zadumie  
Witam serdecznie wszystkich jak umiem.  
Pozwólcie zatem Panie, Panowie,  
Zwłaszcza Ci wszyscy, co szron na głowie  
Ujrzeni w lustrze przynajmniej raz.  
Jeśli zechcecie, ja Witold Hass,  
Będę Wam pisał w tej oto szpalcie:  
O prozie życia, która uparcie  
Jest zawsze z nami, gdy siły brak.  
Wtedy dzwoń do mnie, daj jakiś znak!”





## ZWIERZAK W DOMU CZ. 4

W poprzednich artykułach omówiliśmy zasady wyboru zwierzęcia z uwzględnieniem rasy, płci, wyglądu i innych uwarunkowań „zewnątrznych”. Dziś zajmiemy się dopasowaniem charakteru małego przyjaciela do naszych potrzeb i możliwości.

Ocena charakteru zwierzęcia jest bardzo trudnym zadaniem. Nawet najbardziej doświadczony hodowca, czy szkoleniowiec może to zrobić dopiero po dłuższej obserwacji, analizie wyników testów i w oparciu o długoletnie doświadczenie w pracy z wieloma osobnikami danego gatunku i rasy.

Bardzo poważnym utrudnieniem w ocenie jest młody wiek osobnika, a jeszcze większym problemem jest brak wiedzy o pochodzeniu zwierzęcia, jego historii, warunkach odchowu i ewentualnego szkolenia, czy też o traumatycznych wydarzeniach losowych lub urazach psychicznych spowodowanych celowo przez bezmyślnego, a często okrutnego człowieka.

Dużą pomocą jest skorzystanie z opisu cech charakteru danej rasy zawartego we wzorcach ras<sup>1</sup>, ale... Opis cech charakteru we wzorcu nie dotyczy konkretnego osobnika, lecz całej rasy – a więc pewnych uśrednionych cech występujących w populacji danej rasy, lecz ich występowanie i nasilenie może być bardzo różne. Każdy z nas zna przypadki psów obronnych, które boją się własnego cienia, czy też piesków kanapowych, które z szaleńczą odwagą<sup>2</sup> atakują

wszystko, co się rusza, w zasięgu wzroku – przed tragiczną śmiercią pod kołami samochodów chroni je tylko długość smyczy i otyłość uniemożliwiająca dogonienie „przeciwnika”.

Charakterystyki zawarte w monograficznych opracowaniach dla różnych ras, często są skażone brakiem krytycyzmu, co można częściowo usprawiedliwić tym, że ich autorzy najczęściej są hodowcami i miłośnikami danej rasy. Nie można jednak odmówić autorom monografii dużej wiedzy, która może nam pomóc w wyborze (z uwzględnieniem podanych wcześniej zastrzeżeń), a przynajmniej ustrzec przed popełnieniem drastycznych błędów, o czym w dalszej części artykułu.

Natomiast absolutnie nie można się kierować opisami zawartymi w reklamach hodowli, a już szczególnie z dystansem należy podchodzić do gazetowych i internetowych anonsów – tu każdy zwierzak jest idealny i wspaniale do nas dopasowany. W zależności od naszych potrzeb nagle okazuje się, że ten akurat egzemplarz jest wspaniałym psem rodzinnym, kocha dzieci i zarazem doskonale stróżuje i potrafi obronić właściciela, nie wpuszcza obcych, ale bezbłędnie rozpoznaje (i nie pogryzie), kuzyna z Anglii po dziesięciu latach braku kontaktu. Lassie, Szarik, Cywil i Alex w jednym.

Podobnie należy uważać na sformułowania typu „wspaniale ułożone zwierzę z charakterem”. Najczęściej oznacza to, że pies, jak ma dobry nastrój,

to może podać łapę – bo nic innego nie umie, za to notorycznie gryzie właścicieli, bezlitośnie uzurpując i egzekwując swoje wymaginowane prawa i zachcianki. Podobnie jest ze źle wychowanymi kotami.



W przypadku kotów trudno mówić o ścisłej korelacji rasy z cechami charakteru. W obrębie każdej rasy można znaleźć tak olbrzymie bogactwo zachowań, że w różnych opracowaniach autorzy podają informacje często wzajemnie sprzeczne:

- „wybitnie aktywny” v. „spokojny domownik”
- „pogromca myszy i ptaków” v. „leniwy i śpioch”
- „łakomczuch ze skłonnością do otyłości” v. „bardzo wybredny”.

Łatwo zauważyć, że im bardziej szczegółowy opis rasy, tym więcej sprzecznych cech zauważają autorzy – choć wydaje mi się, że to nie jest wada. Różnorodność zachowań i pewna nieprzewidywalność powinna być immanentną cechą każdego kota, bo za to je kochamy.

Warto pamiętać jednak o tym, że drogie koty rodowodowe częściej narażone są na choroby genetyczne. Nie mogą biegać swobodnie, gdyż stanowią łatwy łup dla złodziei. Koty – hybrydy międzygatunkowe (krzyżówki z kotami błotnymi, rysiami, serwalami), czy też oswojone koty dzikie (oceloty, karakale – w większych kotach nie wspomnę), oprócz wysokiej ceny i wysokich kosztów utrzymania, mogą

charakteryzować się skłonnością do nadmiernej agresji i niszczenia mienia.

Kot powinien być dopasowany do naszego charakteru, często na zasadzie przeciwności. Okazało się,

że osoby introwertyczne, o cechach depresyjnych, lepiej dogadują się z kotami ekstrawertycznymi, podobnie bardzo aktywne koty łatwiej docierają i zaprzyjaźniają się z dziećmi autystycznymi.

I tu też nie ma reguł. Ostatnio w Internecie można znaleźć wzruszającą historię dziecka z rozszczepem wargi i heterochromią<sup>3</sup>, poniżanego przez kolegów ze względu na „inność”. Chłopcu w odzyskaniu pewności siebie i poczucia własnej godności pomogła przyjaźń

z kotem ze schroniska. Identycznym kotem.

W kolorowym oryginale zdjęcia wyraźnie widać,



że lewe tęczęwki są brązowe, a prawe niebieskie, zarówno u chłopca, jak i u kota. W powiększeniu widać również rozszczep wargi u kotka, podobnie jak bliźnię u chłopca.

W przypadku psów należy pamiętać o pewnych generalnych zasadach:

1. Każdy pies potrafi gryźć. Psy obronne, stróżujące, psy z listy „ras niebezpiecznych” wcale nie gryzą częściej niż inne, ale jeżeli już dojdzie do pogryzienia,

<sup>1</sup>Wzorce ras zawierają bardzo szczegółowy opis cech fizycznych (eksterieru) i psychicznych danej rasy – publikowane są przez światowe federacje i ich krajowe odpowiedniki (patrz LIS nr 1/2018). Wzorce ras psów zawierają również opis tzw. prób polowych, a więc testów/egzaminów wymaganych dla danej rasy użytkowej – osobno dla każdej grupy, a więc inne dla psów obronnych, pasterskich i każdej grupy psów myśliwskich. Bez uzyskania pozytywnego wyniku egzaminu (często jest to kilka egzaminów o wzrastającym stopniu trudności (np. „pies towarzyszący PT”, „pies obronny PO”, lub „PO I”, „PO II”), zwierzę nie otrzyma statusu zwierzęcia hodowlanego, a więc nie zostanie dopuszczone do rozrodu. Ma to na celu wyeliminowanie z hodowli zwierząt o cechach charakteru niezgodnych z wzorcem rasy, bojaźliwych lub nadmiernie agresywnych, ze słabą pasją do pracy węchowej, czy aportowania itd. W obrębie rasy mogą być różne wymagania, np. sukomy wystarczy PT, samce muszą posiadać zaliczony kurs PO. Wymogi mogą być różne, w różnych krajach członkowskich.

<sup>2</sup>Jest to raczej zanik instynktu samozachowawczego.

<sup>3</sup>Różnobarwność tęczęwek – drobna wada wrodzona, polegająca na różnicach w rozmieszczeniu barwnika w obrębie różnych obszarów tęczęwki jednego oka, bądź różnym zabarwieniu tęczęwek lewego i prawego oka. Może występować jako izolowana cecha dysmorficzna (bez znaczenia dla zdrowia organizmu), lub jako składowa zespołu wad wrodzonych.

to obrażenia przez nie powodowane są o wiele groźniejsze dla zdrowia i życia osób pogryzionych, choćby ze względu na masę, siłę, wielkość zębów, siłę zgryzu takiego psa. Dodatkowo wielopokoleniowa praca hodowlana była celowo prowadzona w kierunku rozwijania pewności siebie, odwagi, ciętości, dominacji oraz kontrolowanej agresji. Jednak, żeby móc kontrolować agresję takiego psa trzeba posiadać odpowiednią wiedzę i umiejętności, oraz pewną sprawność fizyczną. Nie zapanujemy nad psem, jeśli to on wyprowadza nas na spacer, a nie my jego. Pies „bojowy”, szczuty na ludzi i inne zwierzęta jest jedynie emanacją kompleksów i lęków tchórzliwego właściciela.

2. Każdy pies powinien zostać odpowiednio wychowany i wyszkolony, choćby w minimalnym zakresie, niezbędnym do prawidłowego funkcjonowania w rodzinie i w społeczeństwie. To może i powinien zrobić każdy właściciel, a jeśli tego nie potrafi, powinien skorzystać z pomocy doświadczonego hodowcy, tresera, behawiorysty. Niestety bez wcześniejszego, choćby minimalnego, przygotowania i doświadczenia, sama teoria nie wystarczy, czyli nie ma możliwości osiągnięcia pozytywnych rezultatów szkolenia wyłącznie w oparciu o podręczniki. Nie da się nauczyć pływania „na sucho”.

3. Przed zakupem lub adopcją psa, należy zapoznać się z wymaganiami danej rasy<sup>4</sup>. Często kierujemy się impulsem, namowami domowników, modą

lub wyłącznie słodkim wizerunkiem szczeniaczka. Potem dziwimy się, że husky wyją i uciekają z domu, że rottweilery i pitbule bezpardonowo walczą o swoje miejsce w hierarchii, że yorki i ratlerki bezsensownie jazgoczą i zaznaczają moczem całe mieszkanie, że ciągnięcie za uszy lub ogon kaukaza może skutkować śmiertelnym pogryzieniem, że jamniczek ryje nory w ogródku, a potem wygania z fotela teściową, że spanielek musi się wyganiać po chaszczach i wytyłać w błocie, bo nie jest zabawką, a psem myśliwskim z grupy płochaczy, a więc musi to robić, bo do tego został przez człowieka wyselekcjonowany.

4. Małe pieski (kanapowce, miniatutki, psy ozdobne i do towarzystwa) to też są psy, a nie zabawki. Należy traktować je jak psy, dbać o nie jak o psy, żywić jak psy, ale również wymagać od nich odpowiedniego zachowania, jak od każdego psa. Często uważa się, że takie pieski są za głupie, by czegokolwiek się nauczyć. To nieprawda! Je też można wiele nauczyć, choćby przychodzenia na rozkaz, pozostawiania na wskazanym miejscu, zaprzestania bezsensownego oszczekiwania, czy podgryzania gości i domowników.

I życie z psem stanie się łatwiejsze.

lek. wet.  
Maciej Gawkowski

Można przyjąć, że psy nierasowe, ale będące „w typie danej rasy”, w dużym procencie będą miały zbliżone cechy charakteru do wzorca, ale mogą też stanowić zupełnie nieprzewidywalny konglomerat cech psychicznych, jak zwykle kundelki. Błędem też jest mniemanie, że potomek dwóch różnych ras będzie czystym połączeniem cech tych ras, lub ich zwykłym uśrednieniem. Wynik takiej krzyżówki może być kompletnie nieprzewidywalny.

Żona do męża:

- Jak będziesz wracał rano z pracy, kup chleb.
- Jeśli nie zapomnę.
- To chociaż pół kup.

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

Mąż do żony:

- Kochanie, spełniło się twoje marzenie, by zamieszkać w droższym mieszkaniu. Od przyszedłego miesiąca podnoszą nam czynsz...

Rozmawia dwóch Szkotów:

- Jak udało się wczoraj przyjęcie u McGregorów, John?
- Można powiedzieć, że wspaniale, chociaż było dość skromnie.
- A co podano na stół?
- Popielniczkę.

## OCALIĆ OD ZAPOMNIENIA

**Przemijanie jest darem boskim. Najgorsze jest to, że człowiek wciąż sobie powtarza jeszcze zdążę, na pewno jeszcze zdążę, przecież jeszcze mnóstwo życia przede mną...**

Aż wreszcie okazuje się, że tego czasu nie ma tak wiele. Wiemy, że kiedyś się skończy, ale żyjemy nadzieją, że może potrwa dłużej. Niestety iskierka gaśnie. Świadomość, że wszystko przemija jest mobilizująca.

Otóż tak paradoksalnie się składa, że wartość i siłę rodziny odkrywa się najczęściej dopiero w późniejszym wieku. Tak jest w większości przypadków. A szkoda, bo przodkowie nasi już nie żyją, wiedza którą posiadali odeszła razem z nimi na zawsze. Pamięć jedynie sięga najczęściej pokolenia dziadków.

Myślę, że odkrywanie korzeni jest ważnym elementem w życiu człowieka. W każdej rodzinie są opowieści, pamiętki, które powinno się przechowywać. Siłę czerpiemy z rodziny, z korzeni, których jesteśmy częścią i o tym zawsze należy pamiętać. Czy żyli tu od pokoleń, czy przywędrowali z najdalszych zakątków kraju? Może z zagranicy? Nasze rodziny nie muszą mieć szlacheckich korzeni, nie muszą być rodziną artystów czy ludzi wybitnych.

Nawet jeśli znamy jakieś mroczne dzieje naszych przodków, przekazmy je następnym pokoleniom, nie wstydzmy się tego. Nasi przodkowie może byli niepiśmienni i nie mogli tego przelać na papier. Nie każdy należał do elity. Pamięć jest ulotna i jeśli tego nie zapiszemy, to gdzieś się rozpłynie. Obecnie ze spisaniem dziejów rodziny dla potomnych, nie ma problemu. Duża część seniorów świetnie sobie radzi z komputerem, a to bardzo ułatwia zadanie. Często się słyszy, że jest więcej piszących niż

czytających. To prawda, z czytelnictwem nie jest dobrze. Nie chodzi bowiem o wydanie własnej książki. Jest to zapewne dość kosztowne i nie jesteśmy osobami sławnymi, aby mogło kogokolwiek zainteresować nasze życie. Zrobmy to dla naszych dzieci, wnuków, prawnuków. Jeśli uporamy się ze spisaniem tego, co mieliśmy przekazane przez przodków, opisaniem swojego dzieciństwa i młodości, możemy naszą „radosną twórczość” rozszerzyć przez opisywanie bieżących, ważnych wydarzeń rodzinnych: wesel, chrzcin, komunii itp. Czytane po latach nabierają innej wagi. Obecnie ludzie młodzi często piszą bloga. Z tym, że tego bloga czytają wszyscy. Ja zachęcam do pisania przeżyć rodzinnych wyłącznie dla najbliższych. To wszystko określa przecież kim jesteśmy. Życie to sztafeta, gdzie na chwilę przekazuje się pałeczkę. Każdy człowiek jest bohaterem innej historii, z których wiele nie zostało opowiedzianych. A szkoda.

Romana Tokarska





# BYCIE SENIORKĄ

Jesteśmy w drugiej połowie naszego życia i podobno druga pięćdziesiątka jest po to, żeby zrozumieć pierwszą.

Dla mnie osobiście najważniejsza jest szczęśliwa rodzina. To ona daje spokój, harmonię i poczucie spełnienia. Nie znoszę życiowego bałaganu. Myślę, że uczciwość w życiu jest bardzo ważna. Mieć czyste sumienie i odważnie patrzeć w lustro to wolność. Lubię smak zwyczajnego życia i staram się znajdować jego jasne punkty. Unikam konfliktów, bo szkoda na nie czasu i zdrowia. Lubię życie towarzyskie i spotykać się z przyjaciółmi.

Mówię, że jestem szczęśliwa, ale jak każdy człowiek przeżywam niepowodzenia i frustracje. Podobno połowa ludzi będąca na emeryturze ma depresję klasyczną, taką, która przysła z wiekiem. Charakteryzuje się ona trwałym stanem obniżonego samopoczucia i brakiem komfortu. Ja chyba do nich jeszcze się nie zaliczam, bo tryskam energią. A przede wszystkim nauczyłam się dystansować do siebie samej. Patrzeć na swoje życie i swoje sprawy z dalszej perspektywy. Pamiętać o hierarchii porażek, kłopotów i nieszczęść. Życie składa się z przeciwieństw, one dają równowagę człowiekowi. Nie zawsze musi być dobrze, to byłoby nudne. Każdy ma jakieś kryzysy, ale nad nimi trzeba umieć zapanować. Trzeba sobie narzucić jakąś dyscyplinę i porządkować swoje życie. Z każdych takich dołków człowiek wychodzi mądrzejszy, wszystko na nowo musi przemyśleć, przewartoścować. W życiu jest również sfera, na którą nie mamy wpływu. Nie da się z tym walczyć. My możemy tylko nakreślić plany naszego życia, a potem przychodzi główny architekt - los i urządza wszystko po swojemu. Dlatego należy się skupiać na rzeczach, które przynajmniej w dużej mierze zależą od nas samych. Ślepy los czasami się z nami bawi.

Co dla mnie znaczy poczucie szczęścia? Teraz

szczęście to przede wszystkim zdrowie moich najbliższych i moje, spokój, harmonia, stabilizacja i mądrość. Przyszedł mi na myśl taki cytat z opowiadania Leszka Kołakowskiego, „że, szczęśliwe to może być dziecko do piątego roku życia w kochającej się rodzinie. My możemy być co najwyżej zadowoleni”.

Uświadomiłam sobie, że nie można być wszędzie, nie można robić wszystkiego. Coś trzeba wybrać, z czegoś trzeba zrezygnować. Nie mam żalu do losu, że coś mi zabrał, czegoś nie dał. Człowiek musi żyć w zgodzie z sobą. Nie żałuję dawnych lat, czasami tęsknię za młodością ale to chyba zrozumiałe. Myślę, że dobrze powiedzieć sobie, „będę pamiętana przez najbliższych, przyjaciół i rodzinę”. I ważne jak będę pamiętana, czy byłam dobrą matką, żoną, babcią i dobrym człowiekiem. Na przemijaniu najbardziej znają się jesienne liście, pozbawione złudzeń. To słowa zasłyszane gdzieś przypadkiem, ale bardzo pasują do sytuacji. Czasami się mówi, gdybym urodził się jeszcze raz, to nie popełniłbym tych błędów. Z pewnością tak, na ich miejsce pojawiłyby się inne. Życie to sztafeta, gdzie na chwilę przekazuje się pałeczkę. Każdy człowiek jest bohaterem innej historii, z których wiele nie zostało opowiedzianych.

Romana Tokarska →

# POMÓŻMY MŁODZIEŻY

Legionowski Uniwersytet Trzeciego Wieku w ramach współpracy międzypokoleniowej młodzieży i seniorów w roku 100-lecia odzyskania niepodległości Rzeczypospolitej Polskiej ogłosił konkurs dla młodzieży Szkół Ponadpodstawowych z terenu Legionowa i powiatu legionowskiego pt. „Bohaterowie żyją wśród nas”.

Regulamin konkursu został wysłany do wszystkich szkół zainteresowanych. Konkurs trwa od 01.09.2018r. do 30.11.2018r.

Apelowaliśmy również do młodzieży i nauczycieli opiekujących się nimi z ramienia Szkół o jak najliczniejszy udział w tym konkursie.

Teraz kierujemy prośbę do rodziców, dziadków, pradiadków, sąsiadów tej młodzieży, która zechciałaby wziąć w tym konkursie udział, o pomoc w odnalezieniu wśród nich bohatera i przedstawieniu jak najpiękniej (wywiad, zdjęcia archiwalne cd, filmy) aby wysiłek tych młodych ludzi nie poszedł na marne. Prace zgłoszone do LUTW będą oceniane w kategoriach wiekowych przez wyłonione Jury i ogłoszone na uroczystym spotkaniu 12.12.2018r. w Sali Widowiskowej Urzędu Miasta Legionowo, gdzie zostaną wręczone nagrody dla najlepszych. Liczymy na pomoc seniorów.

Hanna Przymusińska →

## Humor

Chłopak do dziewczyny:

- Obraziłaś się?

- Nie.

- Bardzo?

- Tak.

\*\*\*

- Tato, co to jest GPS?

- To takie urządzenie, które mówi ci, gdzie i jak jechać, gdy prowadzisz.

- Mama?

\*\*\*

Dwóch gimnazjalistów biegnie do szkoły:

- Zapalmy jeszcze.

- Nie, dzięki, ja nie palę.

- Chcesz, żeby nauczyciele poczuli od ciebie wódkę?

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...

Wchodzi facet do domu

i niesie trzy półlitrowki.

- Skąd to masz? - pyta żona.

- A, złotą rybkę spotkałem...

\*\*\*

Przychodzi unizony petent do zapracowanej urzędniczki w ZUS.

- Dzień dobry, szanownej pani! Jak się pani dzisiaj miewa?

- Ciężko. Jakoś mi się nie układa - żali się urzędniczka,

klikając po raz kolejny na

„rozdać” w pasjansa.

# JESIENNE DZIAŁANIA ZESPOŁU DS. REWITALIZACJI

Zespół ds. Rewitalizacji działający przy Urzędzie Miasta Legionowo pełni ważną funkcję doradczą i opiniodawczą w zakresie rewitalizacji prowadzonej w mieście. Funkcja ta nie stanowi jednak wszystkich działań prowadzonych przez Zespół.

Niezwykle ważnym zadaniem Zespołu jest informowanie oraz edukowanie mieszkańców Legionowa w kwestiach związanych z rewitalizacją. Wiele działań dotyczy historii naszego miasta. Dobry przykład stanowi spacer historyczny po obszarze rewitalizacji, obejmujący dawne centrum miasta – Gucin. Spacer planowany na 6 października obejmuje ulice marszałka Józefa Piłsudskiego, Tadeusza Kościuszki, Mikołaja Kopernika, aleję 3 Maja oraz Rynek. Część poświęconą historii prowadzi prezes Towarzystwa Przyjaciół Legionowa i zarazem członek Zespołu – Erazm Domański, zaś o ostatnich zmianach

na Rynku oraz o planowanych działaniach rewitalizacyjnych opowiada Rafał Florczyk – Przewodniczący Zespołu.

Zespół ds. Rewitalizacji był inicjatorem kolejnego ciekawego projektu – „100 drzew na 100 lat niepodległości”. Akcja obejmuje uroczyste zasadzenie 100 drzew w trzech wybranych lokalizacjach: przy Parku Zdrowia i Arenie Legionowo, w Parku Kościuszkowców oraz na terenie Szkoły Podstawowej nr 7. Zasadzonym drzewom planowane jest nadanie imion stu patronów – osób związanych z historią Legionowa.

Zachęcam do śledzenia dalszej działalności Zespołu na stronie [www.legionowo.pl](http://www.legionowo.pl) w zakładce „rewitalizacja”.

Rafał Florczyk  
Przewodniczący Zespołu ds. Rewitalizacji



Kolaże Krystyny Bartosik

fot. Krystyna Bartosik

fot. Krystyna Bartosik



Parada Seniorów  
Fotorelacja Zbigniewa Oczkowicza

