

Legionowski INFORMATOR SENIORALNY

NR 3/2020 (13)



LEGIONOWSKIE
CENTRUM
WOLONTARIATU
SENIORÓW



ZADANIE WSPÓŁFINANSOWANE
ZE ŚRODKÓW
GMINY MIEJSKIEJ LEGIONOWO



SPIS TREŚCI



Wydarzenia

- 4 Legionowski Wirtualny Uniwersytet Trzeciego Wieku
- 6 Legionowska Rada Seniorów w trosce o zdrowie seniorów i młodszej społeczności lokalnej
- 9 Klub Senior + w czasie pandemii
- 12 Szkoła Superbabci i Superdziadka
- 13 Wrześniowy Rajd Pamięci



Wolontariat

- 20 Otwarcie Legionowskiej Kawiarenki Obywatelskiej



Zdrowie | Rekreacja | Sport | Podróże

- 21 Ciechocinek 2020
- 23 Seniorzy zwiedzili Zegrze



Hobby

- 25 Zwierzak w domu, cz. IX



Twórczość

- 28 Jesień
- 29 Kącik poezji



Historia

- 30 Choraży pilot Jan Cholewa. 100-lecie urodzin

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
BISKUPSKI ROMAN

Z-CA REDAKTORA NACZELNEGO
UWARKINA OXANA
KARSKI ANDRZEJ

MIEJSCE I DATA WYDANIA
LEGIONOWO, 2020 R.

DRUK
TAMPON-DRUK ROBERT ZAWADZKI
LEGIONOWO

ISSN 2657-9405

NR 3/2020 [13]

ZESPÓŁ REDAKCYJNY TEGO WYDANIA:
BISKUPSKI ROMAN – REDAKTOR
NACZELNY;
UWARKINA OXANA – Z-CA REDAKTORA
NACZELNEGO;
KARSKI ANDRZEJ;
PRZYMUSIŃSKA HANNA;
GAWKOWSKI MACIEJ;
KĘPIŃSKI LECH;
DRAŻEWSKA KRYSZYNA;
CHOJNOWSKA GRAŻYNA;
ZWORSKA ANNA.

ZDJĘCIA DO ARTYKUŁÓW WYKONALI:
KARSKI ANDRZEJ;
OCZKOWICZ ZBIGNIEW;
DRAŻEWSKA KRYSZYNA;
LA BORGNE LILA.



SŁOWO WSTĘPNE

Drodzy Seniorzy!

Mijają kolejne miesiące walki z epidemią COVID-19, ale My nie zamierzamy się poddawać a wręcz przeciwnie, walczyć do zwycięskiego końca, to jest do ustąpienia pandemii. Aby walka ta była skuteczna przestrzegamy na co dzień surowego reżimu sanitarnego i prowadzimy szeroko zakrojoną akcję informacyjną. Ale nie tylko, gdyż uruchomiliśmy, jak wspominałem w poprzednim felietonie, zajęcia w ramach Wirtualnego Uniwersytetu Trzeciego Wieku. Przy wykorzystaniu Internetu oraz lokalnej legionowskiej telewizji prowadzimy wykłady, prelekcje oraz warsztaty tematyczne, które cieszą się coraz większym zainteresowaniem słuchaczy, jak również innych mieszkańców naszego miasta, którzy mają okazję skorzystać z wirtualnej oferty naszej uczelni.

Nie mniej czasu i miejsca poświęcamy także propagowaniu naszych przedsięwzięć w lokalnej, wojewódzkiej i ogólnokrajowej prasie senioralnej. Od początku tego roku w mediach tych ukazało się kilkadziesiąt artykułów, ilustrowanych licznymi zdjęciami, propagujących zajęcia organizowane dla naszych seniorów i przez naszych seniorów. Materiały takie publikowane były zwłaszcza w „Legionowskim Informatorze Senioralnym”, który właśnie trzymacie w swoich rękach, w „Głosie Seniora” będącym dodatkiem do „Gazety Powiatowej”, w powiatowym „Kurierze”, jak i w ogólnopolskim miesięczniku „Głos Seniora” czy miesięczniku „Mazowsze”. Wiele audycji o tematyce senioralnej ukazało się także na antenach Polskiego Radia oraz legionowskiej telewizji kablowej.

2 października odbędzie się inauguracja kolejnego roku akademickiego naszego Legionowskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku. W związku z czym planowany jest piknik dla studentów i wykładowców. Piknik, na który serdecznie zapraszam również naszych sympatyków. Ale to nie koniec atrakcji, gdyż dla seniorów, o ile warunki pozwolą, zorganizowanych zostanie kilka ciekawych imprez kulturalno-oświatowych i turystycznych. W tym seanse filmowe w Kinie Helios, bezpłatne disco dla dorosłych w Aut Sport Bar oraz wycieczki do Zegrza, Wieliszewa, Białobrzegów oraz na baseny termalne w Mszczonowie. Do tego w październiku na terenie uniwersytetu uruchomiona zostanie kawiarenka „Muza” dla seniorów. Oczywiście realizowane będą planowe zajęcia, w tym wykłady dla słuchaczy.

Chciałbym podkreślić, że wszystkie te przedsięwzięcia nie byłyby możliwe do realizacji, gdyby nie ogromne zaangażowanie kadry dydaktycznej uniwersytetu, pracowników obsługi oraz sporej grupy wolontariuszy, którzy zupełnie bezinteresownie poświęcają od lat swój czas i energię w organizowanie zajęć oraz imprez dla seniorów. Za to chciałbym im serdecznie podziękować i powiedzieć, że nadal zawsze liczymy na ich wsparcie i zaangażowanie.

Dziękując za to życzę Wam w tych trudnych czasach epidemii przede wszystkim dużo zdrowia i jeszcze raz zdrowia, bo to jest w chwili obecnej najważniejsze...

Redaktor Naczelny
dr Roman Biskupski

LEGIONOWSKI WIRTUALNY UNIwersYTET TRZECIEGO WIEKU

Mija dokładnie sześć miesięcy od dnia kiedy kierownictwo Legionowskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku podjęło decyzję o utworzeniu dla swoich słuchaczy wirtualnych zajęć pokazywanych na naszej stronie www.lutw.net. Nazwaliliśmy to działanie Wirtualny Legionowski Uniwersytet Trzeciego Wieku. Sześć miesięcy to dobry okres aby patrząc w przeszłość dokonać podsumowania efektów funkcjonowania tego przedsięwzięcia.

Wtedy w kwietniu powodem takiego działania był nokdaun ogłoszony przez władze naszego kraju i korono wirus, który wystraszył wszystkich nas, a przede wszystkim naszych słuchaczy i seniorów w całym mieście Legionowo. Pamiętajcie, że w tamtym czasie dziennie zachorowania to średnio 260 osób.

Dzięki współpracy i życzliwości legionowskiej telewizji i osobistemu zaangażowaniu operatora Aleksandrowi Wasikowi i redaktorowi Waldemarowi Siewczyńskiemu udało się nagrać i powiesić na stronie naszego Uniwersytetu pierwszy film dla naszych słuchaczy. Z satysfakcją muszę stwierdzić, że przedsięwzięcie spotkało się z dużym zainteresowaniem słuchaczy i mieszkańców naszego miasta. Otrzymaliśmy wsparcie i możliwość promocji ze strony naszej Federacji Uniwersytetów Trzeciego w Nowym Sączu i osobiście Pani przewodniczącej Wiesławy Barczyk za co serdecznie dziękujemy. Odezwały się również i koledzy z innych części naszego kraju. Muszę tu wspomnieć o długiej rozmowie i życzliwych radach pana dr Zdzisława Szkutnika z Poznania. Wszystkim serdecznie dziękujemy i liczymy na dalsze w tym krytyczne uwagi.

Udało się nam przez te kilka miesięcy skupić wokół naszego przedsięwzięcia wiele osób, które w ramach wolontariatu przygotowywały poszczególne odcinki naszego „Czasu Seniora”. Ogromnym zainteresowaniem cieszą się wykłady mgr Zbigniewa

Szymańskiego pracownika Akademii Finansów i Biznesu Vistula z Pułtuska, która to jest Patronem Naukowym naszego Uniwersytetu. Podziękowania również dla Bartka Karwackiego i Piotra Żyły prowadzących warsztaty fotograficzne, Andrzeja Karskiego prowadzącego warsztaty kulinarne, Adama Bazyli warsztaty komputerowe i wszystkich pozostałych koleżanek i kolegów biorących udział w budowaniu Wirtualnego Uniwersytetu.

Uniwersytet Wirtualny nie mógłby powstać i działać gdyby nie wsparcie Prezydenta Romana Smogorzewskiego i Pani Naczelnik Ewy Miller-Kochańskiej oraz Ani Szwarzewskiej z Wydziału Promocji, którzy wspierają i pomagają nam bardzo, za co serdecznie dziękujemy w imieniu słuchaczy naszego Uniwersytetu.

Dziękujemy za przekazanie nam 20 zestawów komputerowych, które wypożyczamy naszym seniorom. Nie są one co prawda nowe ale na początek pozwolą seniorom nauczyć się ich obsługi. W każdy piątek prowadzimy bezpłatną kawiarenkę internetową dla wszystkich zainteresowanych seniorów z miasta. ZAPRASZAMY.

Tworzone odcinki „Czasu Seniora” zamieszczamy również na stronie internetowej prowadzonej przez nasze Stowarzyszenie Pomocy Potrzebującym NADZIEJA Mazowieckiej Akademii Seniorów <https://spp-nadzieja.nazwa.pl/>. Poprzez tą stronę docieramy do Mazowieckich Rad Seniorów ale również do seniorów w innych województwach.

Żeby odpowiedzieć na pytanie czy Wirtualny Uniwersytet w Legionowie jest potrzebny to powiem, że stronę internetową naszego Uniwersytetu odwiedza dziennie od 300 do 500 osób a stronę Mazowieckiej Akademii 50 osób dziennie.

Wydaje się nam, że te liczby zobowiązują i potwierdzają słuszość podjętej w kwietniu decyzji. Powstaje pytanie: co dalej? Po konsultacji z koleżankami



Jesteś emerytem, rencistą?

Nie wychodzisz z domu?

Dołącz do nas wirtualnie!



Wirtualny Uniwersytet Trzeciego Wieku

strona internetowa: www.lutw.net

W programie:

- wykłady, gimnastyka rehabilitacyjna;
- warsztaty: komputerowe, krawieckie, ogrodnicze, artystyczne.

TV i internet

Zajęcia Uniwersytetu są dostępne w LUTW w tv kablowej i internetowej - audycja Czas Seniora

Uwaga! Zainteresowanym wypożyczamy sprzęt komputerowy

Siedziba LUTW:
Legionowo, ul. marsz. J. Piłsudskiego 3
tel.: 22 784 05 15

Telefon zaufania
500 683 354



i kolegami z zarządu naszego Uniwersytetu podjęliśmy decyzję o dalszej kontynuacji i budowaniu Legionowskiego Wirtualnego Uniwersytetu Trzeciego Wieku.

Aktualna sytuacja epidemiologiczna w kraju powoduje, że coraz więcej czasu będziemy spędzali w mieszkaniach dbając o nasze zdrowie. Komputer może być dla nas narzędziem do nauki i oknem na świat na długie jesienne i zimowe wieczory. Najważniejsze abyśmy się nie bali go włączyć i co najważniejsze „aby nam się chciało chcieć”.

Jak to będziemy robili dalej? dzisiaj jeszcze wam nie powiemy, niech to będzie naszą niespodzianką. ZAGLĄDAJCIE WIĘC NA NASZE STRONY INTERNETOWE. I jeszcze najważniejsze piszcie do nas, dzielcie się z nami swoimi uwagami, proponujcie swoje materiały i rodzaje działań, które są dla was interesujące. Nasz zespół redakcyjny, przeanalizuje i weźmie pod uwagę wszystkie interesujące

proponycje. Wykorzystamy również przesłane materiały w wydawanym przez nasze Stowarzyszenie (LIS-ie) Legionowskim Informatorze Senioralnym lub w innych wydawnictwach.

Czas pandemii nie pozwala nam na bezpośrednie spotkania, bardzo tego żałujemy.

Legionowski Uniwersytet Wirtualny niech będzie małą rekompensatą. Wszystkim, życzymy dużo zdrowia na kolejne dni i miesiące.

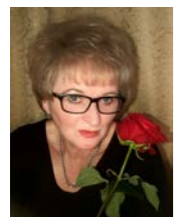
ZAPRAZAMY NA NASZE STRONY INTERNETOWE.

www.lutw.net .

<https://spp-nadzieja.nazwa.pl/>.

dr Roman Biskupski
dyrektor

Wirtualnego Uniwersytetu Trzeciego Wieku
kierownik Mazowieckiej Akademii Seniorów →



LEGIONOWSKA RADA SENIORÓW W TROSCE O ZDROWIE SENIORÓW I MŁODSZEJ SPOŁECZNOŚCI LOKALNEJ

W Urzędzie Miasta Legionowo w sali widowiskowej, odbyło się kolejne posiedzenie Legionowskiej Rady Seniorów, z udziałem władz samorządowych oraz przedstawicieli różnych instytucji i jednostek działających na rzecz środowiska senioralnego i innych osób potrzebujących pomocy.

Samorząd dużą wagę przywiązuje do współpracy z Radami w tym Miejską Radą Seniorów. Taką samą deklaracją jest Starostwo Powiatowe, które przyjęło Strategię Polityki Senioralnej.

Kolejną siłą jest Wolontariat, który funkcjonuje na terenie Miasta Legionowo. Pandemia koronawirusa nie tylko wstrzymała planowane działania poszczególnych jednostek ale jednocześnie

zmobilizowała instytucje, do różnych przedsięwzięć, które zapewne przyczyniły się do zmniejszenia zagrożenia zarażenia się COVID-19.

Po wybuchu epidemii koronawirusa COVID-19 okazało się, że seniorzy należą do grupy największego ryzyka na zakażenie. Mimo wprowadzonych ograniczeń Wydział Zdrowia Publicznego i Spraw Społecznych, kierowany przez Panią Naczelniczkę Ewę Milner-Kochańską przystąpił do działań, które zostały przedstawione i omówione na spotkaniu.

Pan Piotr Zadrożny Zastępca Prezydenta Miasta Legionowo wystąpieniu zwrócił uwagę na problemy występujące w okresie pandemii i podjęte przez Urząd Miasta rozwiązania. Podkreślił, iż kluczowe jest wspieranie seniorów oraz podejmowanie takich

działań, które w szybki sposób rozwiązują problemy dotyczące seniorów zwłaszcza w czasie pandemii.

Głos zabrała również Pani Danuta Szczepanik Sekretarz Miasta Legionowo, która po powitaniu gości, przedstawiła działania podjęte przez Urząd Miasta Legionowo w związku z zaistniałą sytuacją epidemiologiczną związaną z wystąpieniem koronawirusa SARS-CoV-2 wywołującego zachorowania na COVID-19.

Pani Ewa Milner-Kochańska przedstawiła działania Wydziału Zdrowia Publicznego i Spraw Społecznych, Referatu Kultury i Współpracy oraz Referatu Zarządzania Kryzysowego i Obrony Cywilnej Urzędu Miasta Legionowo na rzecz seniorów, mieszkańców Miasta Legionowo, placówek medycznych w związku z wystąpieniem stanu epidemii. W swym wystąpieniu podkreśliła, iż od samego początku epidemii maseczki były towarem deficytowym. Zaakcentowała problem, jaki powstał w ramach akcji „Maseczka dla Polski”, kiedy to 30 marca Wydział Zdrowia Publicznego i Spraw Społecznych złżył zamówienie na 110 tysięcy sztuk maseczek. Ze względu na bardzo duże zapotrzebowanie z całej Polski do Legionowa maseczki nie dotarły. Zgodnie z decyzją Prezydenta Miasta Legionowo Romana Smogorzewskiego, Wydział Zdrowia Publicznego i Spraw Społecznych zorganizował zakup maszyn do szycia, jak również materiału bawełnianego (posiadający certyfikat Oeko-Tex), nici, gumy, nożyczek, w celu przekazania ich organizacją pozarządową. W akcję szycia maseczek bardzo chętnie zaangażowało się wiele osób ze środowiska senioralnego w Legionowie. Pani Ewa Milner-Kochańska wymieniła organizacje, które z wielkim zaangażowaniem i poświęceniem szyły i przekazywały maseczki, tj.: Stowarzyszenie Pomocy Potrzebującym „Nadzieja”, Fundacja Lupus, Legionowskie Stowarzyszenie Amicus, Polski Związek Emerytów Rencistów

i Inwalidów oddział Legionowo, Stowarzyszenie Wolontariat Legionowo, jak również które brały udział w rozdysponowywaniu maseczek i artykułów ochronnych pierwszej potrzeby przeciwdziałających rozprzestrzenianiu się wirusa /rękawiczek jednorazowych, płynów do dezynfekcji/ - Polski Związek Kombatantów i Byłych Więźniów Politycznych RP, Zespół Ochrony Pamięci Armii Krajowej „Brzoźów”. W ramach podejmowanych działań na rzecz Legionowskich podmiotów medycznych i Szpitala w Nowym Dworze Mazowieckim zakupiono i przekazano 5000 sztuk maseczek ochronnych.

Do Referatu Kultury i Współpracy trafiło ponad 1000 sztuk maseczek przygotowanych przez członków Legionowskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku, akcją koordynował dr Roman Biskupski.

Następnie Pani Ewa Milner-Kochańska przedstawiła informację o działaniach Referatu Zarządzania Kryzysowego i Obrony Cywilnej, w ramach których przekazano środki dezynfekujące, maseczki oraz rękawiczki do: Zakładu Pielęgnacyjno-Opiekuńczego WIGOR w Legionowie, Domu Pomocy Społecznej Kombatant w Legionowie, Zakładu Opiekuńczo-Leczniczego „Dom Rodziny” w Nowym Dworze Mazowieckim.

Pani Naczelniczkę Ewę Milner-Kochańską zaprosiła na scenę przedstawiciele poszczególnych organizacji i wraz z Panem Piotrem Zadrożnym Zastępcą Prezydenta Miasta Legionowo oraz z Panem





Przewodniczący Legionowskiej Rady Seniorów dr Roman Biskupski omówił dotychczasowe działania Seniorów na terenie Gminy miejskiej Legionowo:

- Klub SENIOR+.
- W LUTW został uruchomiony telefon zaufania.
- Wirtualny Uniwersytet Trzeciego Wieku (wykłady, prelekcje, warsztaty tematyczne, wypożyczanie zestawów komputerowych).
- Senioralne wydawnictwa: „Głos Seniora” - dodatek do Gazety Powiatowej, „Legionowski Informator Senioralny” - kwartalnik.
- Publikacja bieżących komunikatów Ministerstwa Zdrowia, Głównego Inspektora Sanitarnego i Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) jak również decyzje podejmowane przez Samorząd Województwa Mazowieckiego i Wojewodę Mazowieckiego.

Na zakończenie Przewodniczący Rady dr Roman Biskupski podziękował Wszystkim za przybycie, życząc zdrowia, dobrej dalszej współpracy, zadowolenia z osiągniętych celów oraz innowacyjnych pomysłów na przetrwanie pandemii i zminimalizowanie liczby zakażeń.

Sekretarz Legionowskiej Rady Seniorów
Krysztyna Drajewska →

dr Romanem Biskupskim, wręczyła honorowe dyplomy i kwiaty dla osób, które w sposób szczególny wyróżniły się w walce z koronawirusem SARS-CoV-2 wywołującym zachorowania na COVID-19.

Następnie na scenę został zaproszony Pan Cezariusz Kalinowski Prezes Związku Kombatantów i byłych Więźniów Politycznych RP wraz z małżonką Panią Barbarą Kalinowską, Skarbnikiem Związku Kombatantów i byłych Więźniów Politycznych RP, przedstawiciel Wolontariatu Legionowo Cezary Usik, Pani Danuta Andrzejewska Prezes Polskiego Związku Emerytów Rencistów i Inwalidów, przedstawiciele Radia Bezpieczna Podróż Jaropek Laskowski i Pan Tomasz Parol oraz Pani Małgorzata Trzcińska Prezes Fundacji Emanio Arcus. Na scenę zaproszona i poproszona o zabranie głosu została także Pani Joanna Regent - Cendrowska z Kancelarii Adwokackiej Regent Legal.

Zaproszeni goście przedstawili działania jakie podjęli na rzecz społeczności lokalnej, ze szczególnym uwzględnieniem środowiska senioralnego oraz młodszej społeczności lokalnej w czasie pandemii.



KLUB SENIOR + W CZASIE PANDEMII



Czas pandemii to czas wyzwań, także dla seniorów. Osoby starsze często skazane są na samotność. Pandemia ją potęguje. Dochodzi strach, lęk przed wyjściem z domu, zrobieniem zakupów, przed spacerem. To, co do tej pory wydawało się codziennością teraz może być zagrożeniem. Seniorzy to grupa najbardziej narażona na konsekwencje koronawirusa. Osoby starsze znajdują się w grupie podwyższonego ryzyka. Nierzadko zmagają się chorobami przewlekłymi, co osłabia ich układ immunologiczny. Dlatego tak ważne jest, aby dbać o naszą odporność i – w miarę możliwości – nie narażać się na zachorowanie.

Chcemy zrobić wszystko, aby członkowie naszego Klubu czuli się bezpieczni, a jednocześnie mieli zapewnione wszystko co potrzeba do godnego życia – pomimo pandemii. Najważniejszym zadaniem jest zapewnienie naszym seniorom codziennych ciepłych posiłków. Jest to możliwe dzięki współpracy z Centrum Integracji Społecznej w Legionowie.

Podobnie wygląda sytuacja z zakupami. Grupa wolontariuszy z Legionowskiego Centrum Wolontariatu Seniorów przy Stowarzyszeniu Pomocy Potrzebującym „Nadzieja” jest w stałym kontakcie z nami. Gotowa, aby osobom potrzebującym takiej pomocy dostarczać niezbędne produkty spożywcze, a także leki, środki czystości i wszystko to czego potrzebują. Poszukujemy także ludzi młodych chętnych nieść taką pomoc.

Człowiek pozostawiony sam w domu potrzebuje kontaktu z drugą osobą. W czasie pandemii często taki kontakt możliwy jest tylko online. Aby zrealizować takie spotkania potrzebny jest odpowiedni sprzęt i umiejętność jego obsługi. Chcemy w najbliższym czasie przekazać naszym seniorom proste w obsłudze tablety. Zainstalowane na nich oprogramowanie pozwoli w łatwy sposób nawiązać wizualny kontakt z najbliższymi, a także przenieść

Klub Senior+ do strefy wirtualnej. W czasie, kiedy nie możemy spotykać się w sposób bezpośredni musimy nauczyć się korzystać z możliwości, które daje nam technika. Wszystko po to, aby nasi seniorzy czuli się bezpiecznie, a jednocześnie nie czuli się samotni.

W Klubie Senior+ bardzo ważne miejsce zajmuje gabinet psychologiczny. On także zostanie przeniesiony do strefy online. Członkowie naszego Klubu mogą liczyć na stałą opiekę psychologa. W początkowej fazie telefoniczną, a następnie spotkania online twarzą w twarz.

Koronawirus wciąż stanowi zagadkę. Wiedza na jego temat zawiera wiele białych plam. Ważne jest to, abyśmy posługiwali się informacjami zweryfikowanymi przez naukę, a nie popadali w panikę bazując na pogłoskach. I właśnie temu ma służyć opracowywany przez nas poradnik „Covid – 19 i seniorzy”. To rozmowy ze specjalistami, którzy bazując na wiedzy i doświadczeniu przełożą kompetentną wiedzę na temat koronawirusa. Podpowiedzą w jaki sposób postępować, aby go uniknąć lub - kiedy nastąpi zakażenie – przejść zwycięsko. Poradnik to także przestrzeń dla naszych seniorów, aby zadawali pytania, dzielili się wątpliwościami i doświadczeniem, ponieważ wielu z nich miało do czynienia z tą chorobą. W poradniku „Covid – 19 i seniorzy” znajdzie się zbiór najważniejszych telefonów, kontaktów i adresów gdzie szukać pomocy.

Wielu z naszych seniorów potrzebuje regularnej rehabilitacji i ćwiczeń. Niestety tu spotkania online są niewystarczające. Dlatego w naszym Klubie Senior+ organizujemy bezpieczne spotkania z rehabilitantem. Ćwiczenia odbywają się w Przychodni Moja w całkowitym reżimie sanitarnym przy zachowaniu wszelkich środków ostrożności. Miejsca ćwiczeń są każdorazowo dezynfekowane. Dbamy o to, aby pacjenci korzystali z ćwiczeń i zabiegów indywidualnych.

Nowym hasłem naszego Klubu Senior+ będzie myśl Mylene Desclaux /francuskiej pisarki i blogerki/ „Bądź sobą, a nie swoim wiekiem!”

Jest jeden warunek, aby wciąż czuć się sprawnym – trzeba nieustannie pobudzać nasz mózg. Dzięki trenowaniu umysłu i dostarczaniu mu wielu bodźców można zapobiec demencji i licznym chorobom. Dlatego też w najbliższym czasie prześlemy członkom naszego Klubu Senior+ pakiety do treningu umysłu. Będzie to zbiór zadań doskonalących koncentrację, spostrzegawczość, pamięć czy myślenie kreatywne.

W tym trudnym czasie chcemy zrobić wszystko, aby nasi seniorzy czuli się bezpieczni, a z drugiej strony realizowali swoje pasje. Mamy wiele pomysłów na kolejne miesiące, o których będziemy Państwa

informowali. Jesteśmy przekonani, że nawet w tak trudnym czasie, zwłaszcza dla seniorów, możemy zaproponować rozwiązania, dzięki którym będą mogli prowadzić wciąż aktywne życie. Wspólnie będziemy uczyć się funkcjonowania w sferze wirtualnej, tak aby każdy członek naszego Klubu mógł w pełni korzystać z bogatego programu w zakresie zdrowia, nauki oraz szeroko pojętej sztuki.

Życzymy Państwu przede wszystkim zdrowia i otwartości na nowe wyzwania.

Kierownik Klubu Senior+ Anna Zworska

Bądź sobą, a nie swoim wiekiem

/Mylene Desclaux/



PRZYSTAŃ DO NAS ...



PRZYSTAŃ AKTYWNOŚCI

- WARSZTATY RĘKODZIELA
- WARSZTATY KOMPUTEROWE
- TRENINGI UMYSŁU



PRZYSTAŃ TOWARZYSKA

- SPOTKANIA INTEGRACYJNE
- TEMATYCZNE PRELEKCJE
- GRY TOWARZYSKIE
- WYCIECZKI



PRZYSTAŃ ZDROWIA

- CWICZENIA WZMACNIAJĄCE
- CWICZENIA REHABILITACYJNE
- KURSY PIERWSZEJ POMOCY



PRZYSTAŃ WIRTUALNA

- SPOTKANIA INTEGRACYJNE ONLINE
- WARSZTATY Z INSTRUKTAZEM



SZKOŁA SUPERBABCY I SUPERDZIADKA

Drogie Babcie i Dziadkowie

Wiem, jak bardzo kochacie swoje dzieci i wnuczeta. Dajcie im miłość, wsparcie, najlepsze rady poparte życiowym doświadczeniem. Z czułością zajmujecie się wnukami, kiedy jest taka potrzeba. Dziś właśnie o tym - kilka refleksji z własnych obserwacji. Szczęśliwi są rodzice, którzy mają poczucie bezpieczeństwa zagwarantowane przez swoich rodziców, zwłaszcza mieszkających w pobliżu. Dziadkowie na emeryturze, to najlepsze, co może być w społeczności rodzinnej. Dla rodziców oznacza pomoc w każdej dziedzinie życia, a zwłaszcza przy opiece nad małymi dziećmi, w tym w zaprowadzanie lub odbieranie z przedszkola czy szkoły. Wasz uśmiech, życzliwość rozbraja dorosłych, a maluchowi sprawia tak ogromną radość, że niejednokrotnie pojawiają się łzy szczęścia. Z tej obustronnej radości kochana babcia lub najdroższy dziadek zapominają, że wnuczka/wnuk ma już 3-4-5-6-7 lat i potrafi sama/sam założyć buty, czapkę, a nawet kurtkę. Babcia robi to lepiej i szybciej, bez wątpienia, ale dziecko ma zdobywać doświadczenia,

uczyć się samodzielności poprzez działanie, nie obserwację. Dajcie im szansę! Mylą buty prawy z lewym? - to pokażcie, że mają się kochać, jak Wy to robicie, czy rodzice, czyli przytulać się do siebie. Takie skojarzenie, utrwalane przez kilka dni



z rzędu, zostanie w główkach milusińskich, a poprawne zakładanie butów stanie się nawykiem. Przy okazji uwaga do rodziców, wyjdźcie z domu 5 minut wcześniej, by rano Wasze dziecko samodzielnie zdjęło buty i założyło kaptcie. Od starszych dzieci oczekujemy samodzielności we wszystkich czynnościach samoobsługowych. Takie wychowanie będzie współgrało z tym realizowanym przez przedszkole. Kolejna uwaga, która jak ta wyżej, nie dotyczy wszystkich, babć i dziadków, czy rodziców, ale zdarza się, że przychodzicie po dziecko z pączkiem, drożdżówką, cukierkami, lizakiem czy nawet chipsami. Dziecko, w zależności od godziny odbioru z przedszkola, może być ciut głodne, bo obiad był o 14.00 a podwieczorek będzie np. za pół godziny. Zabierzcie jabłko lub inny owoc, będzie smacznie i zdrowo. Ponadto myślę, że wracacie do domu, w którym wspólnie z Wami lub też z rodzicami dziecko usiądzie przy stole i coś jeszcze zje. Jest to ważne o tyle, że uczy się dobrych nawyków lub je utrwała. Wspólne nakrywanie do stołu, mycie rąk, formy grzecznościowe: „smacznego, poproszę, dziękuję”, korzystanie ze sztuców, posługi-

wanie się nożem (nie, nic sobie nie robi, jesteście przecież blisko dziecka), to ważne umiejętności i nie tak oczywiste, jak myślicie. Wielokrotnie dziecko chwytając kotleta ręką, kręci się przy stole, wylewa kompot, opiera swoje łokcie



na blacie stołu, itp. Poza tym wspólne posiłki bardzo integrują rodzinę. W dobie korono wirusa, ale też w codziennym, normalnym życiu (liczę, że takie wkrótce będzie), należy ze szczególną starannością dbać o nawyki higieniczne. I jeszcze o pobycie w przedszkolu. Najczęściej pierwsze pytanie do dziecka brzmi „Co jadłeś?”. Zamieńmy je na „Co dzisiaj ciekawego robiłeś? Czego się nauczyłeś?” (w zależności od wieku dziecka). Nawiążecie dłuższy dialog, obejrzyjcie prace dziecka, stworzycie przestrzeń do wyrażenia własnych emocji, nagromadzonych w ciągu całego dnia. Pobyt w ogrodzie to temat bardzo drażliwy, ale konieczny, bym się też na nim skupiła. Przede wszystkim pamiętajcie, że dziecko odebrane z sali od nauczycielki, pozostaje wyłącznie pod Waszą opieką. To nie jest czas na sąsiedzkie pogawędki, dobre rady, czy refleksje nad przedszkolem i jego pracownikami, choć pokusa duża. Nie zapominajcie o dziecku i jego nieprzewidywalnych pomysłach, jak choćby chodzenie po dachu lokomotywy, czy innego wysokiego sprzętu, ogrodzenia, a nawet próby przejścia przez nie, czy inne popisywanie się przed kolegami własnymi sprawnościami. Musicie, jak nauczycielki, „mieć oczy dookoła głowy”. Dziecko, przez cały dzień podporządkowane koniecznym zasadom życia zbiorowego, próbuje odreagować, jak potrafi. To Wy możecie

zapropnować im bezpieczną aktywność na placu zabaw, w parku lub własnym ogrodzie, towarzysząc maluchowi. W domu, kiedy rodzice późno wracają z pracy, wykorzystajmy czas atrakcyjnie i pożytecznie. Zrezygnujmy z ulubionego serialu, a dziecku nie podsuwajcie laptopa z ulubioną grą. Może to być zabawa klockami z rozmową o tworzonej budowli, czytanie bajek, wspólne pieczenie ciasteczek, spacer, piłka, zabawa w przedszkole, teatr - gwarantowana przyjemność dla obu stron! Widziałam mnóstwo Babć i Dziadków spełniających wszelkie potrzeby wnuków, na których wszyscy mogliśmy się wzorować. Powyższe uwagi kierowałam z potrzeby serca. Są one tak oczywiste, wszystkim tak dobrze znane, że czasami po prostu nieświadomie popełniane. Babcie i Dziadkowie, życzę Wam dumy i radości z wnucząt. Cieszymy się, że nie musimy ich wychowywać, a możemy rozpieszczać, mądrze rozpieszczać! Z wyrazami szacunku Grażyna Chojnowska - mgr pedagogiki przedszkolnej i wczesnoszkolnej, wieloletni dyrektor przedszkola, babcia trzech najukochańszych wnuków.

Grażyna Chojnowska →
z-ca dyrektora Uniwersytetu Trzeciego



WRZEŚNIOWY PIESZY RAJD PAMIĘCI



W sobotę 26 września 2020 roku, dla uczczenia 100 rocznicy Bitwy Warszawskiej, odbył się XIII Wrześniowy Pieszy Rajd Pamięci, który zainaugurowany został w 2007 roku przez Stowarzyszenie „Nasze Zegrze”, Urząd Miasta i Gminy Serock, Ośrodek Sportu i Rekreacji w Serocku,

Centrum Szkolenia Łączności i Informatyki w Zegrzu oraz Oddział Zegrze Światowego Związku Polskich Żołnierzy Łączności. Rajd miał on na celu propagowanie wiedzy historyczno-krajoznawczej dotyczącej terenu miasta i gminy Serock oraz zdrowego stylu życia. W imprezie wzięły udział liczne trzyosobowe →



drużyny złożone z uczniów szkół z gminy Serock, żołnierzy miejscowych jednostek oraz dorosłych, w tym rodzin i seniorów z terenu powiatu legionowskiego. Tegoroczny Rajd organizacyjnie i regulaminowo opracował i przygotował p. Piotr Kijak, znany przewodnik po regionie Zalewu Zegrzyńskiego.

Do uczestników Rajdu w specjalnym liście zwrócił się burmistrz Miasta i Gminy Serock, Artur Borkowski: „W imieniu organizatorów XIII Wrześniowego Pieszego Rajdu Pamięci serdecznie gratuluję udziału w tej imprezie, która odbywa się na terenie naszej gminy. Bitwa Warszawska to szczególne wydarzenie w walce o Niepodległość Polski.

Chcąc uczcić pamięć poległych w tej bitwie, tegoroczny Rajd w całości poświęcamy właśnie temu wydarzeniu. Rajd ma na celu propagowanie wiedzy historyczno-krajoznawczej Miasta i Gminy Serock oraz uczczenie 100 rocznicy Bitwy Warszawskiej. Dziękuję Państwu, że jesteście częścią Tego Wydarzenia!”

W tegorocznym rajdzie wzięły udział drużyny startujące w kilku kategoriach, a mianowicie: I kategoria - drużyny ze szkół podstawowych z Zegrza, Serocku, Woli Kiełpińskiej i Jadwisina, II kategoria - drużyny z Powiatowego Zespołu Szkół

w Serocku, III kategoria – rodziny, przyjaciele i znajomi, IV kategoria – seniorzy powyżej 60 roku życia oraz V kategoria – drużyny formacji mundurowych. Trasa Rajdu wiodła z plaży miejskiej w Serocku, brzegiem Zalewu Zegrzyńskiego do Jadwisina i dalej do Zegrza. Trasę zabezpieczało organizacyjnie Stowarzyszenie „Nasze Zegrze oraz członkowie Oddziału Zegrze ŚZPŻŁ. Na punktach kontrolnych stanęli m.in.: Emil Suska, Jerzy Soszyński, Bożena Zalewska i Maria Chrzanowska. Tym razem nie sprawdzano wiedzy o regionie a tylko odnotowywano przybycie poszczególnych drużyn przystawiając na folderach Rajdu specjalne, okolicznościowe pieczętki. Na mecie, po przejściu 11 kilometrowej trasy, uczestnicy poczęstowani zostali pyszną, żołnierską grochówką.

Wszystkie drużyny startujące w Rajdzie otrzymały pamiątkowe dyplomy a członkowie zwycięskich drużyn, medale. Dekoracji, w imieniu Komendanta CSŁiI, dokonał major Piotr Osiński. Szczególnie uhonorowana została najstarsza uczestniczka Rajdu 92-letnia Eugenia Borowska z Klubu Senior+ w Legionowie, która całą trasę pokonała wspólnie z drużyną, meldując się na mecie, jako jedna z pierwszych. Można pozazdrościć kondycji i zdrowia! Pani Eugenia na mecie rajdu otrzymała od uczestników imprezy dodatkowo gorące brawa za recytację wiersza o marszałku Józefie Piłsudskim.

Po zakończeniu Rajdu uczestnicy zapalili znicze pod obeliskiem ustawionym w miejscu, gdzie zginął, rozstrzelany przez hitlerowców, żołnierz Armii Krajowej, bohater ziemi serockiej, por. Konstanty Mikołaj Radziwiłł.

Andrzej Karaki



wracaj do zdrowia w swoim domu REHABILITACJA DOMOWA NA NFZ

JAK TO ZROBIĆ?

1. Potrzebne jest skierowanie od lekarza na zabiegi fizjoterapeutyczne w warunkach domowych i jest ono ważne 30 dni od daty wystawienia!
2. Zadzwoń i umów konkretny termin pierwszej wizyty fizjoterapeuty.
3. Podczas pierwszej wizyty fizjoterapeuta dokonuje diagnozy i ustali ilość oraz rodzaj wykonywanych zabiegów oraz umówi się na kolejne terminy.



CENTRUM AKTYWNOŚCI I ZDROWIA

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

22-690-01-40; 22-784-05-15

www.przychodniamoja.pl



- Rehabilitacja
- Terapia manualna
- Masaże lecznicze, relaksacyjne,
- Drenaż limfatyczny
- Elektroterapia: prądy, lasery, ultradźwięki,
- pole magnetyczne i elektromagnetyczne
- Zajęcia grupowe
- Rehabilitacja kręgosłupa
- Rehabilitacja stóp (halluksy, ostroga piętowa...)
- Wkładki ortopedyczne
- Krioterapia miejscowa
- Kinesiology Taping
- Dietetyk i oczyszczanie organizmu
- Telemedyczna diagnostyka i opieka domowa
- Lekarze specjaliści



ZDROWY RUCH BEZ BÓLU

15%

RABATY:

- Legionowski Uniwersytet
- Trzeciego Wieku
- Legionowski Klub Senior+
- Legionowskie Centrum
- Wolontariatu Seniorów
- Legionowski Klub Amazonek

10%

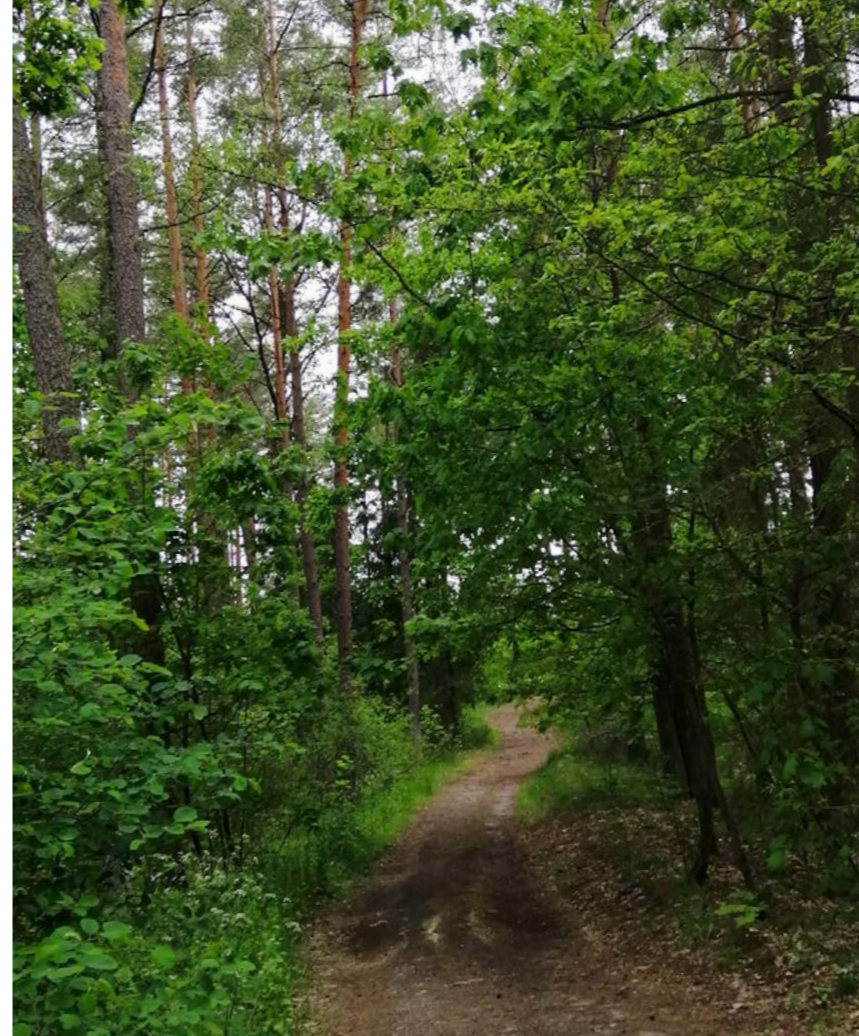
- Seniorzy 65+

*Rabaty się nie sumują**

CENTRUM AKTYWNOŚCI I ZDROWIA

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

tel. 6 22-690-01-40; 22-784-05-15



Fotografia i
Czesław Karpiński



Fotografie
Zbigniewa Oczkiewicza





Legionowski Uniwersytet Trzeciego Wieku

SERDECZNIE ZAPRASZA

do uczestnictwa w tegorocznych zajęciach.

To już 14 rok działalności LUTW.

Dwa razy w miesiącu w piątek o 12.30 spotykamy się na wykładach otwartych.

Dodatkowo w ramach LUTW oferujemy:

- **kawiarenka internetowa** - bezpłatne zajęcia dla wszystkich chętnych;
 - **zajęcia sprawnościowe** - gimnastyka przy muzyce, gimnastyka rehabilitacyjna, wyjazdy na baseny termalne w Mszczonowie;
 - **zajęcia rozwijające** - klub brydżowy, klub szachowy;
 - **zajęcia językowe:** angielski, niemiecki, rosyjski różne stopnie zaawansowania;
 - **zajęcia artystyczne:** warsztaty taneczne: pary taneczne, taniec liniowy, zespół taneczny "Damy radę", warsztat otwarty (różne techniki rękodzieła), robótki ręczne.
- poza rozszerzającymi naszą wiedzę wykładami organizujemy też wycieczki edukacyjne.

05-120 Legionowo

ul. Piłsudskiego 3

Wejście od Kopernika

Tel.22 784 05 15

www.lutw.net

e-mail uniwersytet.lutw@wp.pl

sekretariat czynny

poniedziałek- piątek 8.00-15.00



Zadanie dofinansowane ze środków budżetu Gminy Miejskiej Legionowo.



ZAPROSZENIE DO CENTRUM WOLONTARIATU



Jesteś emerytem lub rencistą.

Nie możesz znaleźć pracy ze względu na swój wiek.

Jesteś osobą aktywną, musisz coś robić.

Chcesz pomagać innym ludziom..

Dołącz do nas!!!

Z inicjatywy zarządu Stowarzyszenia Pomocy Potrzebującym NADZIEJA w Legionowie z dniem 1 lipca 2016 roku rozpoczyna oficjalną działalność **Legionowskie Centrum Wolontariatu Seniorów**. Centrum będzie funkcjonowało jako niesamodzielna jednostka Stowarzyszenia mająca swój regulamin. Na pierwszym zebraniu organizacyjnym do Centrum przystąpiło 25 legionowskich seniorów, którzy chcą poświęcić swój wolny czas, umiejętności i entuzjazm innym ludziom.

Siedziba Centrum to Legionowo ul. Piłsudskiego 3 / wejście od ul. Kopernika/. Z Centrum można się skontaktować dzwoniąc pod numer telefonu: **22/784-05-15**.

Dyżury wolontariuszy będą prowadzone: - we wtorki w godzinach 10.00- 13.00
- w środę w godzinach 10.00 - 13.00

Dzwoniąc do Centrum / w dniach dyżurów/możesz uzyskać szczegółowe informacje, jak zostać wolontariuszem oraz zgłosić potrzebę pomocy osobie lub seniorowi, który takiej pomocy potrzebuje.

Działalność naszego Centrum w początkowej fazie będzie nakierowana na:

1. Wspieranie seniorów i senierek, mieszkańców miasta Legionowo, potrzebujących pomocy: chorych, chcących porozmawiać z drugą osobą, mających różne problemy życiowe i bytowe. Nikogo nie zostawimy bez pomocy.
2. Zamierzamy uruchomić punkt pomocy seniorom w drobnych naprawach domowych ; elektrycznych, hydraulicznych, malarskich i innych.
3. Jesteśmy otwarci na inne inicjatywy i potrzeby legionowskim seniorom.

Zapraszamy do współpracy: emerytowanych nauczycieli i specjalistów w różnych dziedzinach naukowych, elektryków, hydraulików, lekarzy, urzędników, pielęgniarki, pracowników socjalnych i innych ludzi otwartych na pomoc innym.

Prosimy kontaktować się z Legionowskim Centrum Wolontariatu Seniorów.

Znajdź nas w Internecie: www.lutw.net / zakładka Centrum Wolontariatu/.

Zadzwoń: **22/784-05-15** lub przyjdź do nas; Legionowo ul. Piłsudskiego 3

Prezes Stowarzyszenia Pomocy Potrzebującym NADZIEJA



OTWARCIE LEGIONOWSKIEJ KAWIARENKI OBYWATELSKIEJ



8 października 2020 roku odbyło się ważne i ciekawe wydarzenie otwarcie Legionowskiej Kawiarenki Obywatelskiej przy Stowarzyszeniu Pomocy Potrzebującym „Nadzieja”.

Inicjatorem stworzenia kawiarenki byli członkowie Centrum Wolontariatu Seniorów, którzy we własnym zakresie zrealizowali pomysł.

Chęć urzeczywistnienia tej idei, nadania nowego kierunku działalności Uniwersytetu Trzeciego Wieku, nadania aktywności, ruchu i zainteresowaniu seniorów miasta, dodała sił i energii naszym aktywnym członkom Centrum Wolontariatu: Lila La Borgne, Krystyna Drążewska, Hanna Przymusińska, Elżbieta Jagello, Andrzej Pawlak, Krzysztof Wasiński i inni. Członkowie Klubu Senior+ włączyli się, aby stworzyć przytulną, domową, ciepłą atmosferę, sprzyjającą komunikacji. Kwiatowe Ikebany zostały stworzone własnymi rękami, do dekoracji stołów w kawiarence. Panie z warsztatów krawieckich pod kierownictwem Barbary Kasiak szyły zasłony i obrusy na stoły.

Specjalny gość - poeta, prozaik, eseista, animator kultury, odznaczony przez MKiDzN brązowym medalem „Zasłużony Kulturze” Gloria Artis, autor 5 tomów poetyckich i 4 książek prozatorskich, współautor ponad 20 Almanachów i Antologii, prawnik z wykształcenia a z zamiłowania muzyk- pan Jan



Rychner, zapoznał obecnych ze swoją twórczością. Pan Zygmunt Malewicz opowiedział o swoich muzycznych osiągnięciach. Obaj Panowie zostali przyjęci w ciepłej i kameralnej atmosferze w bliskim, przyjacielskim gronie przy kawie, herbacie i ciasteczkach. Goście kawiarenki z zainteresowaniem wysłuchali wierszy poety, wzięli udział w dyskusji na temat ważnej roli ruchu wolontariuszy.

Drzwi naszej Legionowskiej Kawiarenki Obywatelskiej są zawsze otwarte dla wszystkich, którzy chcą spotkać się, posłuchać, porozmawiać z ciekawymi ludźmi, dowiedzieć się czegoś nowego, wyrazić swoją opinię.

Spotkania w kawiarence z pisarzami, poetami, muzykami, artystami, osobami publicznymi i innymi ciekawymi osobami planowane są w pierwszy i trzeci czwartek miesiąca, w godzinach 13:00 - 15:00.

Całość wydarzenia poprowadził Tomasz Brzeziński, aktywny wolontariusz i organizator wielu imprez charytatywnych.

Prezes Stowarzyszenia Pomocy Potrzebującym „Nadzieja” podziękował znamienitym gościom za udział w otwarciu Legionowskiej Kawiarenki Obywatelskiej: Pani Danucie Szczepanik - Sekretarz Miasta Legionowo, Pani Barbarze Mierzejewskiej - Dyrektor Żłobka Miejskiego w Legionowie, Pani Krystynie Reszka - Dyrektor Powiatowej Izby →



Gospodarcej Legionowo, Pani Katarzynie Wlazło - Wiśniewskiej - CARITAS Legionowo, Panu Przemysławowi Cichockiemu - Radnemu - Członek Zarządu Powiatu, Pracownik Związek Miast Polskich, Pani Mariannie Trojanowskiej - Legionowski Klub Amazonek, Panu Janowi Rychner, Panu Zygmuntem Milewicz, Panu Tomaszowi Brzezińskiemu oraz wszystkim pozostałym.

Cieszymy się, że widzimy Cię w szeregach naszego Uniwersytetu, w szeregach ruchu wolontariuszy, z przyjemnością spotkamy się z Twoją pomocą i udziałem w wspólnych działaniach wolontarystycznych.

Koordinator
Legionowskiej Kawiarenki Obywatelskiej
Krystyna Drążewska →

Zdrowie | Rekreacja | Sport | Podróże



CIECHOCINEK 2020

Seniorzy z naszego Legionowskiego Uniwersytetu III Wieku po trudnym okresie spowodowanym koronawirusem z pewną rezerwą wyjeżdżali na tygodniowy turnus wypoczynkowy do Ciechocinka. Oczywiście zapewniłmy 48-osobowej grupie uczestników wyjazdu całkowitą ochronę tj. mierzenie temperatury przed wejściem do autokaru, jazda w maseczkach, w Pensjonacie przy wejściach do budynku, czy na posiłki spryskiwanie rąk płynem odkażającym itp. Żeby nasi seniorzy nie wybierali się na tańce indywidualnie na miasto, zorganizowaliśmy im w ciągu tego tygodnia 3 wieczorki taneczne i jeden wieczór śpiewów przy akordeonie i gitarze. Był też spacer po mieście z przewodniczką dla tych, którzy nie znali Ciechocinka. W niedzielę o godz.12.00 mieliśmy okazję uczestniczenia w pięknej uroczystości

zorganizowanej przez władze miasta, a mianowicie znana i lubiana jurorka „Tańca z gwiazdami” p. Iwona Pawłowicz odcisnęła dłoń w Alei Zasłużonych. Potem 2 pary – mistrzowie Polski i Europy – pięknie zatańczyły 2 tańce.

Czas nam w Ciechocinku szybko upływał, zwłaszcza, że mieliśmy możliwość skorzystania z Groty Solnej dla podreperowania zdrowia. Uczestnicy wyjazdu byli bardzo zadowoleni z pobytu w Ciechocinku. Zdrowi i rozśpiewani wróciliśmy do Legionowa.

W tym miejscu pozwolę sobie przedstawić krótki wiersz jednego z naszych uczestników kol. Zygmunta Malewicza, opisujący jak się bawiliśmy i wypoczywaliśmy w Ciechocinku: →

Już za miastem Legionowo.
 W autokarze śpiewa wiara.
 Akordeon gra wesoło,
 Z czasem zagra też gitara.
 Dopisują nam humory,
 Bo przed nami Ciechocinek.
 Z tej przyczyny nie ma chorych,
 Będą tętnie, będzie „grzybek”.
 Po obiedzie zaś spacerek
 A wieczorem potańcówka.
 Niechaj pieści nas wiaterek,
 Nie zaszkodzą czułe słówka.
 Był wieczorek zapoznawczy,
 Świetnie nam się tańcowało.
 To dla ciała fitness zbawczy,
 Tylko panów było mało.
 Odpaliły panie grilla,
 Podgrzewają kaszaneczkę.
 Na jedzonko przyszła chwila,
 Wypiłoby się szklaneczkę.
 A na mieście, przyznać muszę
 Pan wesoło stąpa, śmiało
 Trzyma panią za paluszek,
 Buźki też by się przydało.
 Ale wreszcie wracać trzeba
 Dom już czeka na nasz powrót.
 Nad głowami błękit nieba,
 Krótkie słowa – wiara odwrót.



Na koniec turnusu podziękowaliśmy kierownictwu pensjonatu za gościnę, wspaniałą atmosferę i potrzebny nam wypoczynek, który nam zapewnili.

Ze znaną piosenką na ustach „Do widzenia, do widzenia, do miłego zobaczenia, do widzenia, do widzenia – Legionowo żegna was” wyjechaliśmy w drogę powrotną do domu.

Hanna Przymusińska →



SENIORZY ZWIEDZILI ZEGRZE

W piątek, 18 września, trzydziestoosobowa grupa seniorów z Klubu Senior+ oraz Legionowskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku wybrała się na autokarem na wycieczkę do Zegrza. Po najciekawszych, dostępnych obecnie, obiektach dawnej carskiej Twierdzy Zegrze uczestników oprowadzili dwaj organizatorzy wyjazdu, przewodnicy Piotr Kijak oraz Andrzej Karski.

Zwiedzanie rozpoczęło od wizyty w dawnym carskim kasynie, gdzie seniorzy wysłuchali krótkiej informacji o historii zegrzyńskiej osady, której początki sięgają XIII wieku. Pierwsza pisana wzmianka o Zegrzu pochodzi z 1237 roku. Przez wieki jego właścicielami były rody Piastów, Sasinów, Strumiłłów, Zgierskich oraz Krasińskich i Radziwiłłów.

Przed wejściem do wnętrza budynku, oddanego do użytku w 1902 roku, grupa stanęła do pamiątkowego zdjęcia. Po jego wykonaniu seniorzy zwiedzili pomieszczenia klubu. Zachwyliła ich zwłaszcza sala balowa, nazywana też lustrzaną ze względu na zawieszane na ścianach ogromne, kryształowe lustra. Po zwiedzeniu obiektu seniorzy pojechali do pałacyku Krasińskich, w którym obecnie funkcjonuje hotel wraz z restauracją. Tam również wysłuchali historii jego budowy i wyjątkowo barwnych dziejów. Dowiedzieli się m.in., iż pałacyk wybudowany został w 1846 roku przez właściciela Zegrza Stanisława Krasińskiego, który w dwadzieścia lat później, przekazał go w posagu urodzonej 1842 roku córce Jadwidze, gdy wyszła za mąż za Macieja Józefa Konstantego Radziwiłła. Pałacyk służył Radziwiłłom do roku 1895, kiedy to został sprzedany Rosjanom wraz z dobrami zegrzyńskimi, za 300 tysięcy rubli. Niebawem wybudowali tu twierdzę. Za uzyskane środki Radziwiłłowie swą nową siedzibę urządzili w pobliskim Jadwisinie.



Pałac służył za rezydencję carskich generałów. W 1910 roku, w związku ze zmianami planów obronnych, Rosjanie wycofali się z Zegrza, aby powrócić tam tuż przed wybuchem I wojny światowej. W 1915 roku, na wieść o podchodzących pod Zegrze wojskach pruskich, wycofali się bez walki. Twierdzę i pałac zajęli Prusacy, którzy rządili tam do 1918 roku, a więc do odzyskania przez Polskę niepodległości. Rok później w Zegrzu założono ośrodek szkolenia łączności i cała miejscowość przeszła we władanie Wojska Polskiego, które do chwili obecnej szkoli tam swe kadry łącznościowców.

Zniszczenia wojenne mocno dotknęły Zegrze. Zburzeniu uległo 80% zabudowań, jednak pałac Krasieńskich ocalał i jako jeden z nielicznych, wprawdzie mocno zdewastowany, w 1955 roku przekazany został Polskiej Agencji Prasowej. PAP założył tam Centrum Radiowe zbierające informacje niemal z całego świata. W 2010 roku PAP sprzedał pałac wraz z przyległym terenem prywatnemu inwestorowi, który urządził tam hotel pod nazwą „Pałac Zegrzyński”. Seniorzy zwiedzili pałac oraz przyległy park, z ogromną ciekawością wysłuchując relacji przewodników i podziwiając przepiękny widok roztaczający się z pałacowej górnicy na Zalew Zegrzyński.

Kolejnym, równie ciekawym punktem wycieczki, było zwiedzanie kościoła garnizonowego, którego historia również zaintrygowała uczestników eskapady. Jak opowiadał prowadzący po świątyni Piotr Kijak, pierwsze wzmianki o drewnianym kościele w Zegrzu pochodzą z XIII wieku. Kościół murowany postawiono w XVII wieku i służył on wiernym do roku 1895, kiedy to wykupili go Rosjanie i przebudowali na cerkiew prawosławną dla garnizonu zegrzyńskiego. Za pieniądze ze sprzedaży (54 tysiące rubli) wybudowany został kościół w pobliskiej Woli Kiełpińskiej, gdzie przeniesiono również część pochówków z Zegrza. Podczas okupacji pruskiej w cerkwi odprawiano msze ewangeliczne dla żołnierzy niemieckich.

Po odzyskaniu niepodległości cerkiew, w 1923 roku, ponownie przebudowano na kościół katolicki i odbywały się tam msze i uroczystości wojskowe z udziałem mieszkańców i żołnierzy garnizonu. Podczas II wojny światowej kościół został poważnie uszkodzony i zamknięty. Nie odbudowano go a wręcz

przeciwnie, w 1987 roku jego pozostałości zostały wysadzone w powietrze. Przetrwiała tylko jedna betonowa kolumna, którą wmurowano we wnętrzu nowego kościoła wybudowanego w 2001 roku. Kamień węgielny pod świątynię poświęcił w 1996 roku papież Jan Paweł II.

Po zwiedzeniu kościoła i wysłuchaniu jego barwnej historii seniorzy udali się nad Zalew Zegrzyński, gdzie rozpalono ognisko, grille oraz przygotowano stoliki i ławki. Tak rozpoczął się piknik senioralny. Uczestnicy wycieczki piekli na patykach kielbaski, częstowali się kaszanką z grilla i z apetytem zjadali te smakołyki, żywo komentując wrażenia z ciekawej wycieczki. Ale nie tylko, gdyż również śpiewali liczne, znane piosenki przy akompaniamencie gitary i harmonijki ustnej, na których to instrumentach znakomicie grał legionowski senior Zygmunt Malewicz.

Na zakończenie pikniku z seniorami spotkał się prezes Stowarzyszenia Nadzieja i rektor Legionowskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku, Roman Biskupski. Seniorzy, pełni wrażeń i w radosnych humorach powrócili autokarem do Legionowa.

Andrzej KarSKI



ZWIERZAK W DOMU CZ. IX

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 zrozumie, 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 nastrój właściciela itd. Ale bardziej złożone zachowania oczekiwane przez właściciela mogą być jedynie uzyskane poprzez wyszkolenie, a więc wyrobienie ciągu odruchów warunkowych:

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.

- 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 nieskończoność. Wyobraźmy sobie, że prosimy Pana Zenka o podanie młotka i powiemy: „Zenekzenekzenekzenekzenekzenek, 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 pomyłki. 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” (przeciągłe, 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 ha-



seł niezrozumiałych dla osób postronnych – w jednym z odcinków serialu „Colombo” złoczyńca stosował komendę „Rózyzka” 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 wyprowadzany 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 cieśzy, cały dywan zniszczony. Niedobry Azor, zobacz, co narobiłeś, wstyd się. Za karę nie będzie spaceru, aż się głębie 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 po-

zawerbalnych, 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 raz.

lek. wet. Maciej Gawkowski



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.



Jesień

Przyszła do nas niespodzianie, opromieniona słońkiem, złota polska jesień. Niespodzianie, bo pogoda była całkiem letnia, upalna i kalendarzowy dzień pierwszego dnia jesieni był piękny i ciepły. Ale w przyrodzie zachodzą wciąż zauważalne zmiany. Ranki bywają chłodne, są dni, kiedy deszcz uderza w szyby i trzeba się ciepłej ubrać a także pamiętać o parasolce. Choć jeszcze drzewa stoją dostojnie w zielonej koronie liści, to stopniowo będą zmieniały kolor na czerwień, żółć i brązowy, po czym będą spadać i tworzyć wokół tych drzew kolorowy kobierzec. Stopniowo liście będzie rozwiewał jesienny wiatr. Ale jesień, to również wycieczki do lasu na grzyby, które chętnie zbieramy i przetwarzamy susząc je i marynując w occie, aby później delektować się owocami, które daje nam ta część roku. Jesień to także początek roku szkolnego dla naszych milusińskich. W roku bieżącym jest to okres trudny, bo żyjemy w dobie obostrzeń spowodowanych korona-wirusem i ciągle w mediach słyszymy o nowych ogniskach zakażeń zwłaszcza w dużych zbiorowiskach w szkołach, czy domach pomocy społecznej. Dotyczy to zarówno młodych, jak i nas seniorów. Musimy starać się żyć jakos normalnie, przestrzegać ograniczeń takich jak maseczki, odległość w kolejkach, czy konieczność częstego mycia rąk.

Ale jesień, to także różne rocznice np. 1 września - rocznica wybuchu II wojny światowej, listopad - to światowy Dzień Seniora, rozpoczęcie roku akademickiego w naszym LUTW. 1 listopad - to rocznica Wszystkich Świętych i odwiedzenie naszych zmarłych, najbliższych na wielu cmentarzach w całej Polsce. Małymi krokami będziemy się zbliżać ku zimie, też pięknej pory roku, która ma inne walory widokowe, a także będziemy obchodzić Święta Bożego Narodzenia i Nowy 2021 rok.

Miejmy nadzieję, że skończy się wtedy ten trudny dla nas wszystkich czas i zaczniemy żyć, jak dawniej. Tęsknimy za normalnością i wierzę, że doczekamy się dobrych dla nas wszystkich czasów. Tego Wam życzę kochani czytelnicy. Spotkamy się w następnym artykule.

Hanna Przymusińska



Czytelnicy Kącika Poezji

„Śpieszmy się kochać ludzi tak szybko odchodzą
zostaną po nich buty i telefon głuchy...”

Poproszę moich czytelników o chwilę zadumy nad życiem, które się kończy i zdajemy sobie sprawę z tego, że nie zdążyliśmy się pożegnać, czy powiedzieć słowa Kocham czy przepraszam i że jest to stan nie odwracalny. Z okazji zbliżających się Świąt Wszystkich Świętych proponuję Wam przeczytać dwa wiersze autorki, które pisze, jak sama mówi, z potrzeby serca o miłości, przyrodzie, o przemijaniu, a które wybrałam z jej bogatej twórczości z okazji 1 listopada.

Ostatnie spojrzenie

„Ostatnie spojrzenie ogarnia,
ten świat taki piękny, wspaniały,
to widać, że człowiek wśród ludzi,
jest chociaż wielki... to mały.

W ostatnich spojrzeniach się zawiera,
ukochanie, mądrość życia całego,
i wiara, że Bóg czeka zawsze,
na człowieka zupełnie zwykłego.

Ostatnie spojrzenie z pamięci,
wygrzebie tę dobroć i miłość,
i życie w dobrem i złem,
które już tylko...było.

Popatrzeć jeszcze na ten świat,
ostatnim ogarnąć spojrzeniem,
ocenić te szczęścia - nieszczęścia,
i... zdmuchnąć ostatnim tchnieniem.”



Nie ma komu

„Za plecami czujesz obecność,
osób bliskich, najdroższych, miłych.
Przypominasz te dobre chwile,
z dni wczorajszych, odległych, byłych.

Przypominasz ciepło i miłość,
którą Ciebie wciąż otaczali.
Gdy byliście nawet dorośli,
gdy byliście zupełnie mali.

Dziś zabrakło ich obecności,
nie starczyło dziś ich starania.
Czasem tylko niejasna obecność,
jakieś ciepło Twe plecy ostatnia.

Czasem tylko, gdy wspomnisz lata,
dzisiaj spytasz siebie nieśmiało.
Czemu wtedy, gdy żyli jeszcze,
że ich kochasz, mówiłeś za mało.

Łzę uronisz z żalu za nimi,
w jakimś kącie, gdzieś po kryjomu.
Dziś byś mówił, ale niestety
dziś powiedzieć już nie ma komu.

Dziś Ci tylko modlitwa została,
niech prowadzi ich gdzieś po niebie.
Niech ta bliskość trwa tutaj Twoja,
stamtąd Oni niech chronią Ciebie.”

CHORAŻY PILOT JAN CHOLEWA. 100-LECIE URODZIN

Szanowni Państwo, w nawiązaniu do wiersza poświęconego chorążemu pilotowi Janowi Cholewie, pragnę /niżej/ Państwu przybliżyć nieco sylwetkę tego wyjątkowego człowieka, którego oto właśnie w bieżącym roku /07. 12/ mija setna rocznica Jego urodzin. Aby ją godnie uczcić władze podbeskidzkiego Ustronia /rodzinnej miejscowości bohatera/ - rok 2020, uchwałyły „Rokiem Chorążego Pilota Jana Cholewy”!

Przedwcześnie zmarły /w wieku 46 lat/ bohater II wojny światowej - Ślązak, syn Ziemi Cieszyńskiej, chorąży Jan Cholewa - pilot dywizjonów bombowych do zadań specjalnych 300, a następnie 301, dowódca /pierwszy pilot/ załogi samolotu bombowego /typu - w pierw Halifax i następnie Liberator/ kawaler najwyższych odznaczeń, w tym najważniejszego - Orderu Virtuti Militari V klasy, 4-krotnie Krzyża Walecznych, 4-krotnie Krzyża Lotniczego, najwyższego lotniczego odznaczenia angielskiego - srebrnego Krzyża DFC i innych w tym pośmiertnie - Warszawskiego Krzyża Powstańczego. Był pilotem niezwykłym; odznaczył się wieloma brawurowymi akcjami, w tym m. in. jako ochotnik wziął udział wraz z dwoma jeszcze bliźniaczymi załogami /poza wiedzą Brytyjczyków/ w pierwszym locie nad powstańczą Warszawę, dokonując zrzutu broni, amunicji i innego zaopatrzenia. Tak

się złożyło, że również brał udział wraz z drugim bombowcem /który niestety do bazy nie powrócił/ w ostatnim już locie /a swoim ósmym/ nad dopalającą się już stolicę. Był na życzenie księżnej Elżbiety /obecnej królowej Anglii/ specjalnie jej przedstawiony, bowiem chciała poznać tego dzielnego(!) Polaka /dwukrotnie był jej gościem honorowym/. Po wojnie powrócił do kraju pomimo niezwykle intratnej

propozycji szachinszacha Iranu Rezy Pahlawiego by zorganizował mu irańskie lotnictwo... O wojennych zasługach Małego Janka /tak nazywali Go koledzy/ , wiele wiadomości znajdziemy w źródłowych opracowaniach., ale żaru Jego ducha, osobowości, prawości i empatii do bliźnich, nie są w stanie określić żadne słowa. Zawsze skromny, cichy, jakby „wycofany”, nie skarżył się na los, gdy nie był doceniany przez PRL-owskie władze, a wręcz przez nie szykanowany i poniżany. Przykładem niech będzie nieuwzględnienie jego pierwszego stopnia oficerskiego - chorążego /Warrant Officer, do którego jako dowódca załogi bombowca, był awansowany w Royal Air Force/ i zdegradowanie /tak należy to traktować/ do rangi sierżanta LWP, którym Go „zaszczycono” wręczając książeczkę wojskową z takim właśnie stopniem(!) tylko dlatego, że ośmielił się walczyć o wyzwolenie Ojczyzny u boku wojsk alianckich. Tragiczny to był okres dla Jana Cholewy i wielu innych naszych bohaterów, z którymi w sposób barbarzyński obchodził się reżim komunistyczny mający na celu, by jak najszybciej w niepamięci pogrzebać ich bohaterstwo, wierność Ojczyźnie, poświęcenie krwi i życia. Dobrze się stało, że wreszcie po latach, w wolnej Polsce przypomina się o tych niezwykłych ludziach i ich heroicznym dokonaniach. Pamięć o nich powinniśmy szczególnie pielęgnować. Winni być wzorem dla wszystkich pokoleń Polaków. Jak szybko mija czas., wspominając dziś Jana Cholewę, naszego harcerskiego bohatera, harcmistrza, Harcerza Rzeczypospolitej, Jego drużny i druhowie starszej harcerskiej 97 drużyny.

Nasz Kapitan /tak zawsze był tytułowany, ponieważ jako pierwszy pilot - dowódca załogi samolotu bombowego , na czas wojny był w randze kapitana/ wraz z żoną harcmistrz Alicją, użyczając swego domu nieopodal rzeki Wisły, powołali w roku 1958 tętniąca młodym życiem i zapalem drużynę harcerską, która przyjęła nazwę „Jaskółki spod Czantorii”. Sięgając pamięcią wstecz, dosłownie jakby to było wczoraj, przeżywamy od nowa czas spędzany razem na zbiórkach, alertach i obozach organizowanych na lotnisku w Aleksandrowicach. Było w nas wtedy tyle radości, wiary, przyjaźni, że starczyło na długie lata, bo spotykamy się i śpiewamy razem do dziś. Mamy

wiele dobrych wspomnień z biwakowania na lotnisku, gdzie ćwiczyliśmy swe umiejętności w zdobywaniu sprawności harcerskich, spędzaliśmy wieczory przy wspólnym ognisku, dużo rozmawialiśmy a nawet „fruwaliśmy” w przestworzach.

Był to czas nie tylko wspaniałych doznań, wzruszeń, harcerskich uniesień, ale przede wszystkim edukacji głębokiego patriotyzmu, który w tej niezwykle trudnej dla kraju pojałtańskiej rzeczywistości - Jan i Alicja Cholewowie nam wszczepiali. Własną postawą, zaangażowaniem, determinacją i radą uczyli nas godnego życia, wiernego złożonemu harcerskiemu przyrzeczeniu.

Dzisiaj, my - harcerze /miałem zaszczyt i honor być właśnie jednym z nich/, wychowankowie chorążego pilota Jana Cholewy, harcmistrza, Harcerza Rzeczypospolitej, w roku setnej rocznicy Jego urodzin - składamy Mu szczególny hołd. Jesteśmy wdzięczni losowi i dumni, że był naszym przewodnikiem i nauczycielem wszystkich najlepszych wartości, którymi winien cechować się prawdziwy polski patriota.

Lech Kępiński

PS:

Wartym wyróżnienia akcentem jest to, że drugim pilotem w załodze chorążego pilota Jana Cholewy był Legionowianin(!) - chorąży pilot Henryk Jastrzębski... Korzystając z okazji, na prośbę bliskich J. Cholewy / córki i syna/, poinformuję, że pragnęli by oni nawiązać kontakt z rodziną H. Jastrzębskiego, więc gdyby ktoś z Szanownych Czytelników, przypadkiem miał lub ma styczność albo jakkolwiek wiedzę dotyczącą Państwa Jastrzębskich to bardzo bym prosił o przekazanie takiej informacji do LUTW /Legionowski Uniwersytet Trzeciego Wieku/.



Zostań dziennikarzem,
reporterem, redaktorem

SoVo Radio
Legionowo

Zgłoś się pod adres:

spp-nadzieja@wp.pl

Projekt **SoVo Radio** Legionowo to **nowe**
przedsięwzięcie **medialne**.
Utworzona zostanie **internetowa rozgłośnia**
radiowa dla wszystkich słuchaczy Uniwersytetu
Trzeciego Wieku i **seniorów** w Legionowie.
Projekt **nie ma żadnego ograniczenia wiekowego**.

Spotkanie organizacyjne 10.11.2020 r.



organizatorzy



partnerzy



Emocjonalna Mapa Legionowa

Jesteś **mieszkańcem** Legionowa?
Chcesz **podzielić się** swoimi wspomnieniami,
zdjęciami, wskazać **szczególne** dla siebie miejsca
w **mieście** (niekoniecznie nadal istniejące).
Wiek nie gra roli, aczkolwiek **im dłużej** tu mieszkasz
tym masz więcej do opowiedzenia.

Zgłoś się już dziś! spp-nadzieja@wp.pl

Wielki finał wspólnej pracy, w postaci mapy miasta wykonanej własnoręcznie
przez członków projektu, zostanie zaprezentowany przed szeroką publicznością.

Spotkanie organizacyjne 10.11.2020 r.

organizatorzy



partnerzy

