



PANORAMA

Uniwersytetu Trzeciego Wieku
Szkół Głównych Handlowych w Warszawie

Nr 1–2/2016



Projekt współfinansuje m.st. Warszawa



W numerze:

Nowe konkursy dla Seniorów

Zapraszamy na wspólny wypoczynek i rehabilitację

Wspomnienia naszych słuchaczy

Narodowy Dzień Pamięci „Żołnierzy Wyklętych”

W hołdzie „Żołnierzom Wyklętym” - bohaterom antykomunistycznego podziemia, którzy w obronie niepodległego bytu Państwa Polskiego, walcząc o prawo do samostanowienia i urzeczywistnienie dążeń demokratycznych społeczeństwa polskiego, z bronią w ręku, jak i w inny sposób, przeciwstawili się sowieckiej agresji i narzuconemu silą reżimowi komunistycznemu – ustanawia się dzień 1 marca Narodowym Dniem Pamięci „Żołnierzy Wyklętych”

– napisano w Ustawie z 3 lutego 2011 r., podpisanej przez Prezydenta RP Bronisława Komorowskiego, ustanawiając tym nowe święto państwowe **Narodowy Dzień Pamięci „Żołnierzy Wyklętych”**.

Gdy sześć lat temu Sejm ustanowił święto państwowe ku czci żołnierzy, którzy po zakończeniu II wojny światowej nie złożyli broni tworząc antykomunistyczne, niepodległościowe podziemie, z roku na rok zaczęło przybywać inicjatyw służących upamiętnieniu najważniejszych postaci tego ruchu i organizacji, w których działali.

W całym kraju odbywały się imprezy o różnym charakterze mające uświetnić Narodowy Dzień Pamięci Żołnierzy Wyklętych, w tym marsze pamięci, konferencje, spotkania z kombatantami, wystawy, filmy dokumentalne i składanie wieńców pod pomnikami upamiętniającymi bohaterów tamtych czasów i wiele innych.

Główną ich częścią były uroczystości przy Grobie Nieznanego Żołnierza w Warszawie.

– To wielki dzień, bo dziś wyraźnie widać, że Żołnierze Wyklęci żyją. Żyją dotąd, dopóki istnieje pamięć o nich, dopóki pamięta o nich Polska – mówił do zgromadzonych prezydent Andrzej Duda. Na uroczystości przybyli przedstawiciele rządu, weterani i warszawiacy.

Przy dźwiękach hymnu narodowego, na początku uroczystości na maszt centralny placu Piłsudskiego podniesiono biało-czerwoną flagę. Od tej chwili będzie ona umieszczona w tym miejscu na stałe.

– Komuniści być może zabili wielu z nich, ale nie zdołali zamordować tego, co najważniejsze. Odebrali im życie, ale nie odebrali ducha, bo ich duch jest duchem ojczyzny – podkreślił Andrzej Duda na Placu Piłsudskiego, wspominając poległych.

Prezydent uważa, że na Grobie Nieznanego Żołnierza brakuje tablicy upamiętniającej poległych. Duda podkreślił, że jest on miejscem „dumy polskiego narodu z jego bohaterów i obrońców, którzy polegli za ojczyznę”.

– Wielu z nich nawet nie ma grobu. Brakuje dziś w tym miejscu niezwykle ważnej tablicy, która na tym grobie musi się w najbliższym czasie znaleźć. To tablica upamiętniająca bohaterstwo Żołnierzy Niezłomnych. Tutaj czeka na nich miejsce – powiedział Prezydent Duda.

Pamięci Żołnierzom Wyklętym - konferencja w Sejmie

W Sali Kolumnowej Sejmu RP odbyła się konferencja „Żołnierze Wyklęci. Droga wolnych Polaków”, poświęcona losom członków antykomunistycznego podziemia, którzy po zakończeniu II wojny walczyli z komunistycznymi władzami.

Zdaniem historyków upamiętnienie i hołd tym ludziom są należne. Poza tym konferencja ma dowiedzieć tego, że droga Żołnierzy Wyklętych to droga tych, którzy walczyli o niepodległość Polski i wolność jej obywateli.

W konferencji oprócz naukowców i parlamentarzystów wzięło udział około 40 weteranów z Polski i zagranicy.

W Centralnej Bibliotece Wojskowej odbyło się spotkanie członków Zarządu Stołecznego Zrzeszenia WiN z młodzieżą szkolną i akademicką pt. „Żołnierze Niezłomni poza krajem” (w ramach cyklu Białe plamy w historii Polski) oraz projekcja filmu dokumentalnego TVP S.A. „Dla Niepodległej...”.

Wieczorem w Gmachu PAST-y wystawiono przedstawienie „Inka” w wykonaniu grupy teatralnej Związku Strzeleckiego Rzeczypospolitej „Jesteśmy” z Pruszkowa.

Obchody tego święta to znakomite lekcja historii dla młodego pokolenia, które powinno pamiętać o bohaterach, ale także uczestniczyć w tworzeniu historii współczesnej, aby takie bolesne wydarzenia jakie były udziałem Żołnierzy Wyklętych, nigdy więcej się w historii Polski nie powtórzyły.

Opr. KL.



Moje Powstanie Warszawskie

Jestem teraz seniorką. Moje relacje ograniczam do osobistych wspomnień. Mówię o tym, co widziałam i w czym bezpośrednio brałam udział. Przedstawiam relacje usłyszane wówczas od bezpośrednich świadków zdarzeń, w których sami uczestniczyli.

1 sierpnia 1944 rok. Warszawa, Wola ul. Krochmalna 81. Maria mieszka w czynszowym domu z mamą, siostrą i bratem.

Miałam wówczas już 11 lat. 1 Sierpnia był inny od rana. Nudziłam się. Moje najlepsze koleżanki wyjechały na wieś. Chciałam pożyć książkę. Zesłam na podwórko. Grupka dzieci przed ołtarzykiem słuchała młodszego od nas chłopca, który podniecony mówił: nie ma już Niemców w Warszawie. Wojna jeszcze będzie, bo trzeba zabić wszystkich Niemców, ale Warszawa jest już polska. Poszliśmy grupą sprawdzać czy naprawdę nie ma Niemców. Nie spotkaliśmy żadnego. Na ul. Wolskiej było małe Wesołe Miasteczko „Wenecja” w dni powszednie nieczynne. Było otwarte nikt nas nie zatrzymał. Poszliśmy na huśtawki. Zmęczeni wróciliśmy do domu.

W domu było dziwnie. Nie było obiadu. Była pogniwana z nami teściowa mojej siostry ze swoim młodszym synem Jurkiem. Wszyscy dla siebie bardzo serdeczni. Jurek syn teściowej, był bardzo poważny. Miał nowe długie buty, tzw. oficerki. Jak był ubrany nie zauważyłam. Pożegnał się z nami. Chyba nawet i mnie pocałował w rękę. Było dziwnie. Dlaczego dowiedziałam się za kilka godzin. Lubiłam wyglądać przez okno. Patrzyłam na ludzi wychodzących z fabryki Philipsa. Kilka strzałów i na jezdni została kobieta, martwa. Byłam przerażona. Bałam się śmierci, zabrała mi ojca. „No to się zaczęło powiedziała mama”. Zaczęło się powstanie. Przybiegły sąsiadki do naszych okien. Mówiły wszystkie na raz. Okazało się, że nasza młodziutka sąsiadka właśnie rodzi dziecko. Tyle mogę

powiedzieć o pierwszym dniu Powstania Warszawskiego. Nie odczułam euforii i nie widziałam jej u obecnych przy mnie.

Mieszkałam na Woli, przy ul. Krochmalnej 81, na końcu tej ulicy, między ulicami Przyokopową i Karolakową. Dziś jest to ulica Jaktorowska.

Odbudowano na niej tylko jeden dom – Dom Dziecka im. Doktora Janusza Korczaka. Przed wojną był to sierociniec dla dzieci żydowskich, prowadzony przez Doktora Korczaka. Doktor widywany był na tej ulicy, rozmawiał z dziećmi. Był lubiany przez dzieci mieszkające w pobliżu i polskie i żydowskie. Był kimś ważnym.

2 dzień Powstania.

Maria przenosi się z rodziną do piwnicy domu, w którym mieszkała.

Drugi dzień powstania to był dzień burzliwej działalności. Organizowano wojenne życie w wolnej Polsce. Uaktywnił się Komendant Ochrony Budynku. Był to Pan Bruszewski, ojciec moich dwóch przyjaciółek. Przejął dowództwo i opiekę nad mieszkańcami domu. Wykonano dziury – przejścia do budynków sąsiednich.

Udostępniono piwnice byłej wędzarni. Wykonano prycze do spania ustawiono stoły i stołki. Przypadł nam kącik w rogu, dwie prycze, dla nas czterech. Brat mój Zygmunt był już przy jednostce wojskowej, w jakiejś służbie pomocniczej, miał 16 lat. Oboje byliśmy dziećmi małymi jak na nasz wiek. Brama była zamknięta, dzieci samych nie wypuszczano na ulicę. Byliśmy daleko od jednostki powstańców (byli chyba na Chłodnej). Był to dzień organizacji, pracy, zakupów, urządzania się na przyszłość. Na okres oblężenia, walk w mieście, bombardowań, pożarów.

Spaliśmy w mieszkaniach. Nie byłam wścibska, nie podsłuchiwałam rozmów dorosłych. Nie wyczuwałam wokół siebie entuzjazmu ani radości. Raczej niepokój: czy przeżyjemy.

Byłam oburzona na swoją siostrę, kiedy odmówiła koleżankom pójścia z nimi do powstania. Wieczorem przyszedł Zygmunt. Słyszałam jego rozmowę z mamą i siostrą. Mówił, że powstanie jest źle przygotowane, nie ma broni, walki zaczęły się wcześniej niż wyznaczono, nie wszyscy zdążyli dojść do swoich jednostek. Jest chaos. Niemców w Warszawie jest więcej niż przewidywano. W walkach w okolicy Wolskiego Cmentarza zginęło bardzo dużo powstańców. W ogóle, jeśli nie dostaniemy pomocy z zewnątrz i nie opanujemy miasta w ciągu trzech dni, to może być bardzo źle. Myślałam, że tak

źle jak w czasie oblężenia w 1939 r. Wtedy jakoś przeżyliśmy.

3 dzień powstania. Ucieczka.

Był podobny organizacyjnie do poprzedniego. Wzrosło tylko napięcie. Co dalej? Odwiedził nas znajomy i zaproponował abyśmy razem z jego rodziną uciekli na Stare Miasto. Mama stanowczo odmówiła. W innych rodzinach mówiono o takiej ucieczce. Nie rozumiałam, dlaczego na Stare Miasto? Wieczorem mówiono już o poległych młodych chłopcach z naszego domu. Był już płacz i modlitwy przy ołtarzyku za poległych. I po raz pierwszy usłyszałam o faszystach ukraińskich. Powtarzano ze strachem „Własowcy”.

4 dzień Powstania. Uciekinierzy.

W piątek 4 sierpnia pojawili się już uciekinierzy z dalekiej Woli i opowiadali o rzeczach strasznych, aż trudnych do uwierzenia. Administracyjne władze naszego domu, czyli Pan Bruszewski apelował o spokój, o nie szerzenie paniki. W nocy widać było łunę na zachodzie miasta. Trudno było nie uwierzyć.

5 Dzień Powstania. Sobota. Panika. Do piwnicy.

Rozpoczęła się już ogólna panika. Zeszliśmy do piwnic. Kilka osób w tym moja siostra i jej teściowa spakowały się do ucieczki. Moja mama nie chciała uciekać. Nie wierzyła w to, co mówią ludzie. Nie miała nic ze sobą. Wszystko było w mieszkaniu.

Wieczorem przyczołgał się do naszego domu chłopiec, może w moim wieku, może młodszy. Ranny w brzuch, wydostał się

z pod sterty trupów. Opowiadał, co widział. Jak Niemcy wtargnęli na teren, wyrzucali ludzi z domów z piwnic. Byli to nie tylko Niemcy, ale i ludzie w innych mundurach i mówiący innym językiem niż Niemcy, słowiańskim. I ci głównie bili, gwałcili i mordowali, strzelali do ustawionych w tłum ludzi. Inni podpalali dom. Nie zapomniałam do dziś głosu i płaczu tego dziecka-chłopca, który płakał, opowiadał i prosił, żeby go ratować, że chce żyć. Nie słyszał krzyków mordowanych i gwałconych tylko rozkazy Niemców i towarzyszących im żołnierzy, którzy mówili innym językiem niż Niemcy i strzały. To samo mówił mój brat o ciszy i paraliżującym głos strachu.

Mama zgodziła się uciekać, ale chciała też ratować chłopca. Potrzebna do tego apteczka była w mieszkaniu na piątym piętrze. Chciała koniecznie po nią iść. Nie było na to czasu. Błagałyśmy mamę żeby nie szła.

Wtrącili się ludzie. Mama zgodziła się uciekać, ale chłopca chciała wziąć ze sobą.

Na to przyszedł mój brat. Powiedział, że Ukraińcy są już na naszej ulicy. Poparł siostrę, że trzeba uciekać, że są jakieś starania, zmiany rozkazów niemieckich, że może nie będzie tak źle. Może wrócimy rano do domu. To jest lekarz wskazał na jakiegoś pana, zajmie się chłopcem lepiej niż my. Mama zgodziła się, no dobrze rano wrócimy. Wyszliśmy, ja w sandałkach, w letniej sukience i sweterku. Mama mniej więcej tak samo. Przeszliśmy dziurę do domu na Przyokopowej. Wpuszczono nas do mieszkania na parterze. W przedpokoju siedziała cała rodzina, przerażona tak jak my, ale dzielnie się trzymająca. Właściciel mieszkania przedstawił się, jestem Mrozowski (imienia nie pamiętam). Mama mówi

„ja też jestem Mrozowska” i ja też powiedziałam. Potoczyła się zwykła rozmowa o tym czy na pewno nie jesteśmy krewnymi. To było mojej mamie potrzebne. Uspokoiła się. Po kilku godzinach zapukały do drzwi nasze sąsiadki.

6 dzień Powstania. Niedziela, Święto Przemienienia Pańskiego. Folksdojczce.

Zapłakana sąsiadka opowiadała. – Przez bramę weszli na podwórko: kilku oficerów niemieckich i grupa żołnierzy. Kazali mieszkańcom wyjść z domów i piwnic. Jeden z oficerów zapytał czy są folksdojczce. Zgłosiła się jedna rodzina. Chciała dołączyć do nich ich synowa. Teściowa nie pozwoliła. Niemcy wylegitymowali ich i ustawili z boku. Potem oddzieli mężczyzn od kobiet. Ustawili ich pod ścianą. Kobiety i dzieci po przeciwnej stronie podwórka. Karabiny maszynowe ustawili na platformach. Lufy skierowali w stronę ludzi. Zapytali o komendanta domu i jego rozstrzelali, jako pierwszego. Po jakimś czasie ogłosili, że będę zabijać, co dziesiątego mężczyznę a kobiety i dzieci pójdą do obozu. Na oczach kobiet i dzieci przeprowadzili odliczanie i strzelali. Dzieci widziały śmierć swoich ojców. Brat mój był wśród kobiet i dzieci.

Grupa naszych sąsiadek uciekla tą samą dziurą, co my, przez wozownię. Nie było żadnych krzyków ani głośnego płaczu. Słysząc było tylko głosy Niemców i strzały. To był pierwszy dom, w którym nie rozstrzelano wszystkich mieszkańców.

2 tydzień Sierpnia. Pożar domu. Ucieczka.

Ustalono, że uciekamy dalej na razie razem. My miałyśmy iść

do siostry mojej mamy na Mokotów. Mieliśmy zabrać jeszcze najpotrzebniejsze rzeczy z mieszkania.

Okazało się to niemożliwe. Nasz dom płonął. Z każdego okna wydobywał się płomień. To było straszne. Wszystko, co mieliśmy zabierał ogień. Jak będziemy dalej żyć? Ulice były pod ostrzałem. Szliśmy pojedynczo pod ścianami. Przez jezdnię biegiem. Siostra pierwsza mama na końcu. Przyokopową przeszliśmy. Na Towarowej słysząc strzały.

Trudno biegnie. Może to nie do nas strzelają. Jesteśmy na drugiej stronie. Widzimy biegnie mama i na środku jezdni przewraca się. Nigdy się nie przewracała, a więc ranna czy nie żyje. Chcę wracać do mamy.

Nie pozwalają. Trzymają mnie. To wszystko bez słów bez krzyku. Strach paraliżuje.

Strzały cichną. Mama wstaje. Biegnie. Tylko się potknęła. Biegając od bramy do bramy doszliśmy do Szkoły na ulicy Miedzianej 8. Był już dzień, niedziela. Nie pamiętam jak długo byliśmy w tej szkole. Pamiętam tylko, że piękna córka naszej sąsiadki płakała, nie rozmawiała z nikim tylko płakała. Po cichu mówiono, że była gwałcona. Nie wiedziałam, co to znaczy. Wydawało mi się, że wszyscy jednakowo jesteśmy skrzywdzeni. A Hania ma histerię.

Następna nasza kwatera to był Dom Zgromadzenia Kupców na ulicy Siennej. Nie czuliśmy się tam bezpiecznie. Bardzo blisko trwały walki o gmach PAST-y. Było niewygodnie. Wysokie piętra, duże sale. Żadnej intymności. No i głodno. Bez warunków do gotowania. Było jeszcze światło elektryczne i woda. Któregoś dnia dostaliśmy klucze do prywatnego mieszkania. Była to ogromna radość. Mogliśmy się

umyć, nawet głowę i ugotować kaszę. Był to pierwszy gorący posiłek od opuszczenia domu. Nie miałam jeszcze wszy.

3 tydzień Sierpnia. Na linii frontu.

Pobyt na ul. Siennej był trudny. Z uwagi na walkę o gmach PAST-y. Było tam jak na linii frontu. Przebywaliśmy głównie w piwnicach. Można było przechodzić piwnicami z domu do domu. W każdym domu byli uciekinierzy z Woli i innych spalonych i zburzonych domów. Trwały naloty bombowe na miasto. Piwnice były przepełnione. Dzieci chorowały i umierały. Było duszno i brudno. Pewnie, dlatego siostra moja postarała się o przeniesienie za aleje Jerozolimskie, gdzie było dużo spokojniej. Brat męża mojej siostry Jurek załatwił przepustki (pewnie w Urzędzie Miasta) na przejście przez aleje Jerozolimskie pozwolenie na pobyt w domu, w którym kwaterowała jego jednostka AK. Działały w mieście władze administracyjne. Przejście przez aleje było bardzo trudne. Był to płytki wykop podwyższony workami z piaskiem ostrzeliwany z obu stron przez Niemców (ze wschodu i z zachodu). Nawet ja musiałam biec schylona. Bardzo długo czekaliśmy na przejście. Nie przechodziło się, kiedy tunel był pod ostrzałem. Ustalono – pierwsza biegnie starsza pani Wierzbicka, czyli matka Jurka, potem ja, za mną mama, moja siostra i na końcu Jurek. Tunel miał wyjścia strzelnicze. W takie wejście weszła pani Wierzbicka (po prostu na otwartą jezdnię.). Wycofała się, a Niemcy zaczęli strzelać. Biegłam, a kulki przelatwały nad moją głową. Po drugiej stronie musiałam czekać ponad dwie

godziny. Tunel wymagał naprawy. Całą grupą (5 osób) szliśmy normalnie ulicą Marszałkowską. Nikt do nas nie strzelał. Zatrzymaliśmy się na ulicy Skorupki nr 10/12 w rogu ulicy. Byłam oszołomiona ciszą, powietrzem, całymi domami, światłem i wodą w kranie. Normalnie chodziłam ulicami Skorupki Hożą, Kruczą.

Koniec sierpnia. Klęska.

Był koniec sierpnia. Za kilka dni padła Starówka. Widziałam wychodzących z kanału żołnierzy (na Kruczej). Nie pamiętam jak długo trwała ta cisza. Nie miałam kalendarza ani zegarka. I nie pytałam ani o dzień ani o godzinę. Stopniowo robiło się coraz gorzej. Nie było wody i światła elektrycznego. Na skrawku ziemi na podwórku kopano studnię. Nie było w niej wody. Zakopywano tam zmarłych i poległych żołnierzy. Coraz więcej czasu spędzaliśmy w piwnicy, gdzie był jeszcze większy tłok niż na ul. Siennej. Było tam też przejście z Kruczej na Wilczą. Czyli prawie ulica. Koszmar. Brud, ciemno i robactwo. No i głód. Cierpiałam bardzo z powodu brudu i robactwa (wszy we włosach i w ubraniu). Głodu już nie czułam. Ale przyszedł taki dzień, że już nic nie jadłyśmy. Na drugi dzień mama poszła z małym kubeczkiem do pań prowadzących sierociniec z prośbą o cokolwiek do jedzenia dla mnie. Nie wiem, dlaczego nic nie dostała. Po jakimś czasie dozorczyń przyniosła dla mnie garść suchych skórek od chleba. Mama zalała je wodą i kazała mi jeść. Nie chciałam, bo z tych skórek wyszły białe obrzydliwe robaki. Wszystkie trzy zmuszały mnie do jedzenia. Płakałam. Postanowiłam, że mam tego dość.

Wyjdę na ulicą i niech mnie zabiją. Wyszłam nie zabili. W nocy był nalot. Palił się dom. Panie

z sierocińca miały magazyn na trzecim piętrze. Przenosiły na dół żywność. Jeden worek z płatkami owsianymi pękł, płatki wysypały się na schody. Kierowniczka powiedziała „zawołajcie tę panią od głodnej dziewczynki, niech to pozbiera”. Czułam się bardziej upokorzona niż głodna. Płatki były stęchłe i brudne. Ale były. Mama je myła i gotowała. Za jakiś czas wojsko też nie miało co jeść. W browarze Haberbusza były zapasy zboża. Pszenica i jęczmień. Za przeniesienie zboża dla wojska dostawało się 20% tej żywności. Moja głodna wycieńczona siostra nosiła to zboże z ulicy Hrubieszowskiej na Skorupki. Każda wyprawa to dwa przejścia przez aleje Jerozolimskie. To godziny niepokoju czy wróci, czy nie będzie ranna.

Połowa września. Ryk krowy i skrzypienie szafy.

W połowie września nie było już nalotów bombowych. Były wyrzutnie pocisków, które nazywano „szafą” albo „krową”. Ładowane wydawały dźwięk, coś pośredniego między przesuwaniem szafy a rykiem krowy. Czas od pierwszego dźwięku do wybuchu pocisku to był czas na schowanie się do piwnicy. Coraz trudniej było o wodę. Dla ludności cywilnej dostęp do studni trwał tylko godzinę. Długie kolejki, padające pociski. Wiadro wody było skarbem bezcennym. Zdobycie wody wymagało odwagi i poświęcenia. Do brudu głodu i strachu dołączył się chłód. Nie miałam ciepłego ubrania, okrywałam się kocem. Któregoś dnia mama i siostra poszły po wodę. Zostałam sama. Siedziałam skulona na parterze (w przydzielonym nam lokalu). Nie zareagowałam na „Skrzyp”. Zaczęłam uciekać do piwnicy, kiedy już leciały pociski. Cały dom

się kołysał. Przewróciła się kuchinka „koza”. Płomienie opaliły moje rzęsy i włosy. Zgasiłam je okrywając twarz kocem. Okazało się, że nie mam wyjścia. Jestem zasypana. Pociski zniszczyły cztery kondygnacje. Pozostał parter. Gruzy sięgały drugiego piętra.

Drzwi i okna zasypane gruzem. Wiedziałam, co to znaczy. Widywałam takie sytuacje. Odkopywano żywych ludzi, albo stawiano krzyże z nazwiskami. Musiałam się bardzo bać, bo bardzo nie chciałam tego pamiętać. Bałam się tak bardzo, że nawet nie płakałam ani nie krzyczałam. Nie wiem czy sama wyszłam czy mnie wynieśli. Na podwórku było bardzo dużo ludzi. Była mama i siostra. Siostra z płaczem do mnie podbiegła. Mówiła „już nigdy cię samej nie zostawię”. Oba wiadra były puste. Musiało to być pod koniec powstania. Nie wydarzyło się już nic strasznego.

Początek października. Kapitulacja.

Ogłoszono kapitulację. Były trzy dni zawieszenia broni. Jurek znowu się z nami pożegnał. Szedł do oflagu.

A my do obozu w Pruszkowie. Przechodziłyśmy koło Politechniki gdzie były ustawione niemieckie karabiny maszynowe. Widziałyśmy żołnierzy AK oddających Niemcom broń. Nie chciałam tego widzieć. Miałymy łzy w oczach i ściśnięte serca.

PS.

Te przeżycia zrobiły ze mnie minimalistkę. Nie umiałam chcieć mieć cokolwiek. Nic nie było mi potrzebne. Nie chciałam się uczyć. Nie umiałam marzyć. Bardzo długo bałam się burzy. Przypominała mi wojnę.

Maria Hałas

150 Uniwersytetów Trzeciego Wieku w Ogólnopolskim Porozumieniu UTW

W lutym 2016 roku padł szczególny rekord – do Ogólnopolskiego Porozumienia UTW przystąpił 150-ty Uniwersytet Trzeciego Wieku. Witamy 150 - UTW w Żorach oraz pozdrawiamy serdecznie wszystkich naszych członków.

To szczególny powód do zadowolenia, bo to dowód akceptacji i uznania dla naszej działalności, a każdy nowy członek - podopieczny Fundacji OP UTW to umocnienie pozycji OP UTW jako najpotężniejszej i najprężniej działającej organizacji senioralnej.

Historia

Ogólnopolskie Porozumienie Uniwersytetów Trzeciego Wieku powstało na początku 2008 r. z inicjatywy UTW SGH w Warszawie. Jego ideą było utworzenie organizacji przedstawicielskiej zrzeszającej Uniwersytety działające w różnych formach organizacyjno-prawnych, tj. zarówno osoby prawne jak i działające w strukturach samorządu, uczelni i in.

Z braku uregulowań prawnych dla takich organizacji OP UTW funkcjonowało w pierwszym okresie jako organizacja nieformalna.

Do jego podstawowych celów zaliczono konsolidację środowiska UTW, współpracę, wymianę doświadczeń, pomoc i doradztwo, realizację wspólnych przedsięwzięć. Kierował Ogólnopolskim Porozumieniem UTW t.zw. koordynator, którym od początku był UTW SGH. Ponośli też niezbędne koszty funkcjonowania organizacji.

I Zjazd OP UTW – 19. listopada 2009 r, w którym wzięło udział już 44 członków, wytyczył bardzo ambitne cele strategiczne. Należały do nich: wdrożenie samoakredytacji, tj. stworzenie systemu określającego podstawowe standardy działania UTW, ustanowienie roku 2012 rokiem UTW, organizację I Kongresu UTW, wdrożenie systemu zarządzania jakością wg normy ISO 9001 i inne.

Wszystkie te cele zostały zrealizowane.

OP UW było współorganizatorem pierwszego wielkiego Kongresu UTW w marcu 2012 r. oraz współautorem **Paktu na rzecz Seniorów**, toteż marka OP UTW po obchodach roku UTW została wysoko wypromowana, lecz oczekiwania członków także systematycznie wzrastały. Pojawiały się możliwości ciekawych kooperacji z innymi podmiotami

prawnymi, w tym biznesowymi i wobec tych faktów brak osobowości prawnej stał się hamulcem rozwoju tej organizacji.

W końcu 2012 r. powstała więc **Fundacja „Ogólnopolskie Porozumienie Uniwersytetów Trzeciego Wieku**, która przejęła cele statutowe OP UTW, utrzymała zasadę niepobierania od członków żadnych składek i opłat. Każdy członek OP UTW staje się automatycznie beneficjentem opieki i pomocy ze strony Fundacji, która przejęła też wszelkie zobowiązania i projekty w toku realizacji oraz prowadzenie biura OP UTW.

Działalność Fundacji OP UTW

Fundacja uzyskała własną siedzibę, utworzyła Międzyleski Klub Seniora, założyła własną stronę internetową, nawiązała ciekawe kontakty. Realizuje wciąż nowe projekty, do udziału w których zaprasza swoich członków.

Przynależność do OP UTW nie generuje po stronie członków żadnych kosztów ani obowiązków.

Członkowie OP UTW mogą zawsze liczyć na pomoc w postaci doradztwa, rzecznictwa interesów, udostępnienia logistyki Fundacji, a nawet niewielkiego wsparcia finansowego.

Między innymi OP UTW oferuje swoim członkom:

1. bardzo bogaty program edukacyjny, na który składają się zrealizowane w całej Polsce programy edukacyjne takie jak: program edukacyjny i rehabilitacyjny nt. przyczyn bólów kręgosłupa oraz metod jego ochrony i rehabilitacji; program wykładów, badań słuchu i warsztatów w ramach projektu ochrony i rehabilitacji słuchu pt. Usły-

- szeć motyla...; program ochrony i wspomagania pracy ludzkiego mózgu pt. Wyprawa w głąb mózgu i inne;
2. OP UTW jest współorganizatorem unikalnej w świecie, największej w Polsce imprezy integracyjnej dla seniorów pt. Dzień UTW na Torze Wyścigów Konnych na Służewcu, (odbyło się już 6 edycji)
 3. W czerwcu 2013 r. zorganizowało II Zjazd członków UTW w Pałacu Prymasowskim, w którym wzięło udział już 91 członków.
 4. OP UTW kontynuuje i rozwija ogólnopolski Konkurs o tytuł „Wielkiej Osobowości Uniwersytetów Trzeciego Wieku”.
 5. OP UTW utworzyło telewizję senioralną, TV60+, która dokumentuje najważniejsze wydarzenia senioralne; jej produkcje można obejrzeć na serwerze www.fundacjaoputw.pl/TV60+.
 6. OP UTW jest współredaktorem Monografii „40 lat ruchu UTW” oraz współorganizatorem obchodów 40. lecia ruchu UTW, w tym II Kongresu UTW w Teatrze Wielkim oraz Ogólnopolskich konferencji w Sejmie, pod patronatem Marszałka Sejmu RP.
 7. OP UTW jest pomysłodawcą współtwórcą Obywatelskiego Parlamentu Seniorów;
 8. Fundacja OP UTW jest też inicjatorem i jednym z założycieli Fundacji „Obywatelski Parlament Seniorów”, której celem statutowym będzie wspieranie logistyczne i finansowe realizacji celów statutowych i programu OPS.

9. Fundacja OP UTW jest wydawcą Biuletynu informacyjnego „Panorama Uniwersytecka” rozsyłanego bezpłatnie do wszystkich członków.
10. Za działalność społeczną na rzecz rozwoju ruchu UTW, prezes Fundacji Krystyna Lewkowicz została uhonorowana przez Prezydenta Bronisława Komorowskiego Krzyżem Kawalerskim Orderu odrodzenia Polski.

Czekamy na kolejnych członków, bo duży może więcej, a Fundacja OP UTW ma ugruntowaną pozycję lidera ruchu senioralnego w Polsce.

Aby przystąpić do Ogólnopolskiego Porozumienia UTW wystarczy wypełnić i przesłać na adres Fundacji deklarację członkowską. Jej wzór znajduje się na stronie fundacji, w zakładkach „Fundacja” oraz „Członkowie”

Przynależność nie generuje po stronie UTW żadnych obowiązków i kosztów.

Kontakt: Ogólnopolskie Porozumienie Uniwersytetów Trzeciego Wieku (OP UTW)

Siedziba: ul. Gruszy 32 04-779 Warszawa, tel. 605 957 084, tel/fax 22 615 24 46,

www.fundacjaoputw.pl,

e-mail: biuro@fundacjaoputw.pl

Klub Seniora i biuro handlowe: Warszawa Międzyzłote ul. Patriotów 309 A, lok.15.

Serdecznie zapraszamy!
Krystyna Lewkowicz
Prezes Fundacji „OP UTW”

Podaruj Uniwersytetowi Trzeciego Wieku SGH 1 % swojego podatku

Uniwersytet Trzeciego Wieku Szkoły Głównej Handlowej posiada status organizacji pożytku publicznego, działającej non profit, co oznacza prawo do otrzymywania darowizn w postaci odpisów 1% podatku dochodowego od osób fizycznych.

Jak co roku zwracamy się więc do naszych słuchaczy, ich rodzin, współpracowników, wykładowców i przyjaciół aby przy rocznym rozliczeniu podatku na formularzu PIT, dokonali w odpowiedniej rubryce darowizny na rzecz UTW SGH w wysokości 1% należnego podatku dochodowego od osób fizycznych.

Wymaga podkreślenia, iż darowizna 1% podatku w najmniejszym stopniu nie umniejsza dochodów podatnika, a dokonywana jest z części podatku należnej urzędowi skarbowemu. Wystarczy w odpowiedniej rubryce PIT 37 lub PIT 38 wpisać numer KRS, pod którym zarejestrowany jest UTW SGH. To numer 0000 **261 914**.

Darowizny mogą także dokonać emeryci i renciści, pod warunkiem wypełnienia formularza PIT.

Darowizny przeznaczone są wyłącznie na cele statutowe UTW SGH, tj. na rozszerzenie oferty programowej dla słuchaczy UTW SGH.

Z góry wszystkim darczyńcom serdecznie dziękujemy!

W imieniu Zarządu UTW SGH
Krystyna Lewkowicz



Podologia

Co to takiego?

Wg Wikipedii: **Podologia, podiatria** – dziedzina medycyny zajmująca się diagnozowaniem i leczeniem (także chirurgicznym w wypadku lekarza) chorób stopy i stawu skokowo-goleniowego.

Zabiegi podologiczne mają różnoraki charakter i wymagają od osoby praktykującej ten zawód wiedzy z zakresu nauk medycznych, takich jak diabetologia, dermatologia, chirurgia, ortopedia, opatrzenie ran, techniki zaopatrzenia ortopedycznego (ortezy, wkładki ortopedyczne).

Podolodzy szczególnie często zajmują się profilaktyką i leczeniem stóp sportowców.

W Polsce podologia jest jeszcze dziedziną raczkującą. Brak regulacji prawnych dotyczących zakresu działania i kompetencji, które w różnych krajach różnie wyglądają.

Z zabiegów podologicznych przede wszystkim powinni korzystać pacjenci ograniczeni ruchowo, dotknięci chorobami skóry, kości i stawów, chorobami przemiany materii (cukrzyca), pacjenci z wadliwym ustawieniem stóp i deformacjami palców (haluksy, palce krogulcze), z dolegliwościami na stopach, takimi jak odciski, modzele, brodawki, a także wrastającymi, czy grzybiczymi paznokciami, pocącymi się stopami, rozpadlinami na piętach.

Z obserwacji życia

Chyba nie ma takiej osoby starszej, która by nie odczuwała jakiś dolegliwości stóp.

Świadczą o tym rozmowy, zgłaszane potrzeby, zainteresowanie tematyką zdrowotną przez słuchaczy Uniwersytetów Trzeciego Wieku.

Wystarczy popatrzeć uważnie na buty, w jakich chodzą osoby starsze. Od góry - zadbana fryzura, makijaż, elegancka sukienka lub kostium, dobre pończochy, a na nogach zdrowotne buty na niskim obcasie, często z wkładkami ortopedycznymi w środku.

Wrastające bolesne paznokcie, popękane piety, zdeformowane kości palców, obrzęki, bolesne odciski, żylaki, skłonności do płaskostopia to niemal powszechne dolegliwości. Niemal każda osoba w wieku starszym skarży się również na dolegliwości stawów kolanowych.

Cóż, nasze nogi, a zwłaszcza stopy wykonywały przez całe życie pracę cięższą niż inne części ciała, więc mają prawo odmawiać posłuszeństwa lub po prostu upominać się o trochę troski.

- *Uwielbiałam chodzić po górach, a teraz wejście na drugie piętro jest dla mnie nie lada wyzwaniem i o dziwo, nogi bardziej bolą przy schodzeniu niż przy wchodzeniu po schodach – żalą się słuchaczki UTW SGH, bo sekretariat Uniwersytetu przeniesiono do zabytkowego budynku SGH, ale bez możliwości dojazdu windą.*

- Mam sto par butów w domu, szkoda mi ich wyrzucić, ale ani jednych na prawdę wygodnych. Po przejściu kilkuset metrów każdy krok to koszmarny świdrujący ból w mózgu. Chodzę więc w adidasach, a latem w tenisówkach lub tekstylnych sandałach - często słyszymy podobne wypowiedzi od naszych słuchaczek.

- Do eleganckiej sukienki czy kostiumu niezbędne są wizytowe buty na wysokich obcasach. Niestety nie jestem w stanie się w nich poruszać dłużej niż kilka minut, więc zmuszona byłam zmienić swój styl ubierania się na sportowy, w którym dominują spodnie. Przy nich buty na płaskim obcasie są czymś naturalnym, a ich zdrowotne, a więc nie najmodniejsze i nie najbardziej eleganckie fasony nie rzucają się tak w oczy – żali się elegantka.

- W młodości mogłam całą noc przetańczyć w dziesięciocentymetrowych szpilkach, a teraz mogę jedynie nosić „zdrowotne cichobiegi” z ARY - wspomina z nostalgią inna pani.

- Robię regularnie manicure, bo piękne dłonie to wizytówka kobiety, doszłam w nim do perfekcji i mogę wykonać go w domu sama, natomiast na pedicure szkoda mi pieniędzy, a poza tym stóp i tak nie widać – wyznaje szczerze inna.

- Umieję sama robić profesjonalne pedicure i doceniam znaczenie tego zabiegu zarówno dla komfortu, zdrowia jak i elegancji, ale otyłość brzuszna przeszkadza mi i już nie jestem w stanie wykonać tego zabiegu samodzielnie, a w salonie kosmetycznym to poważny wydatek – wyznaje kolejna pani.

- Moja praca zawodowa wymagała długotrwałego stania i chodzenia na wysokich obcasach, w krytych, zgodnych z trendami mody pantoflach. Dziś mam różne dolegliwości ortopedyczne i ogólne, bo nie tylko moje stopy są zdeformowane, obolałe, wciąż opuchnięte ale mam duże problemy z kręgosłupem, żylakami, krążeniem itp. Drugoplanową stała się więc elegancja. Musiała ustąpić priorytetowi zdrowia – żali się była menedżerka.

- Kiedy pożałowałam się lekarzowi pierwszego kontaktu, że bolą mnie stopy i mam problemy z chodzeniem, pierwszą jego diagnozą było: „trzeba 20 kilo schudnąć, bo Pani stopy są nadmiernie obciążone nadwagą i nadmierną tuszą”. Chyba niestety ma rację, bo ból stóp nasila się wraz z pojawianiem się nowych kilogramów na podziałce mojej wagi. Tylko jako to zrobić?

Zima to dla stóp trudny okres

Zimą często traktuje się stopy po macoszemu. Na stopach nie ma gruczołów łojowych, dlatego skóra łatwo ulega przesuszeniu. Jednocześnie na podszewkach stóp znajduje się dużo gruczołów potowych, a ich pracę znacznie nasilają ciepłe buty i syntetyczne rajstopy lub skarpety. Efekt? Przesuszony naskórek szybko grubieje i rogowacieje, pojawiają się odciski, skóra ma skłonność do pęknięcia, zwłaszcza na piętach.

Na wilgotnych od potu stopach może rozwinąć się **grzybica stóp**, szczególnie między palcami. Tym problemom trzeba poświęcić trochę uwagi i troski, a niektóre zabiegi można wykonać samodzielnie w domu, bez większych kosztów.

Idzie lato. Zadbajmy o zdrowie i wygląd naszych stóp

Klapki i sandały bezlitośnie ujawniają latem wszelkie zaniedbania w pielęgnacji stóp. Poświęć im nieco troski, a będziesz mieć zadbane i zdrowe stopy.

Kilka prostych zabiegów i rad poprawi kondycję i wygląd stóp, a Ty poczujesz się pięknie i lekko. Ważne, że można wykonać je w domu, bez fatygowania się w gabinecie kosmetycznego i bez większych kosztów.

Zacznij od kąpieli stóp

Żeby zmiękczyć zrogowaciały naskórek, wy-mocz stopy w ciepłej wodzie z dodatkiem soli, np. kosmetycznej lub zwykłej spożywczej albo płatków mydlanych. Jeśli masz problem z pocącymi się stopami, dolej do wody napar z ziół. Tymianek, szalwia czy pokrzywa działają odkażająco, regulują pracę gruczołów potowych.

Usuń zgrubienia na stopach

Jeśli warstwa zgrubiałego naskórka jest znaczna, najpierw zetrzyj ją specjalną tarką do pedi-kiuru – ale nie za mocno, bo pozbawisz stopy warstwy ochronnej i będą bardziej podatne na urazy. Potem wygładź skórę pilingiem. Gdy warstwa zrogowaciałego naskórka nie jest gruba, możesz ją usunąć samym pilingiem, np. zawierającym rozdrobniony pumeks. Do skóry bardzo delikatnej lepiej użyć np. pilingu cukrowego albo kremu złuszczonego do stóp.

Starannie zajmij się piętami. Jeśli zostawisz na nich zbyt grubą warstwę przesuszonego naskórka, zaczną pękać. Raz w tygodniu wymasuj więc stopy pilingiem – zapobiegiesz nawarstwianiu się martwych komórek, skóra będzie lepiej oddychać i chłonać nakładane później kosmetyki.

Pozbądź się odcisków

To nie są zwykłe zgrubienia naskórka. Odcisk, zwany też nagniotkiem, posiada rdzeń, który wrasta głęboko w skórę. To skutek dużego ucisku, zwykle spowodowanego ciasnymi butami. By pozbyć się nagniotka, trzeba usunąć go wraz z rdzeniem. Najpierw jednak musisz go rozmiękczyć, np. przez kilka dni smarując maścią z kwasem salicylowym, płynem lub przyklejając plastry na odciski. Miejsce po nagniotku najlepiej potem osłaniać miękką żelową podkładką, która chroni skórę przed uciskiem.

Wmasuj w stopy odżywczy krem

Do stosowania na dzień nie powinien to być krem zbyt tłusty, bo utworzy na skórze warstewkę, pod którą gruczoły potowe będą pracowały intensywniej. Najlepsze są kremy specjalnie do stóp, zwłaszcza te na zrogowacenia. Zawierają mocznik, który rozpuszcza martwe komórki i wygładza skórę.

Jeśli zabieg robisz wieczorem, nałóż na stopy odżywczą maseczkę (do kremu do stóp dodaj kilka kropli witaminy A+E), owiń je folią i załóż bawełniane skarpetki. Po 20 minutach usuń nadmiar kosmetyku papierowym ręcznikiem.

Proponowane zabiegi służą poprawie estetyki i ogólnego samopoczucia stóp.

Masaż stóp

Według reflexologów, czyli specjalistów od akupresury stóp, na podszewkach znajdują się punkty, które połączone są z poszczególnymi organami. Podczas masażu stóp, poprzez uciskanie tych właśnie miejsc (refleksów), możemy dotrzeć do źródeł choroby i zlikwidować je.

Taki leczniczy masaż stymuluje także organizm do walki i przyspiesza proces samoleczenia. Warto jednak pamiętać, że nie zastąpi on tradycyjnego leczenia. Może natomiast je uzupełnić. Najskuteczniej działa masaż wykonany przez reflexologa w gabinecie akupresury, które są w każdym większym mieście.

Refleksologowie zalecają masaże stóp nie tylko w stanach bólowych stóp, ale także szczególnie w przypadku takich dolegliwości jak:

- ❖ choroby układu kostnego (zapalenia stawów, rwy kulszowej);
- ❖ kłopoty z układem nerwowym (ból głowy, bezsenności, tików),
- ❖ problemy z sercem (podwyższonego cholesterolu, nadciśnienia);
- ❖ choroby układu oddechowego (anginy, grypy, zapalenia oskrzeli);
- ❖ kłopoty z układem trawiennym i moczowym (zapalenia pęcherza, niestrawności, zaparcie).

Wizyta u reflexologa łączy to niestety z kosztami.

Samemu także można nauczyć się tej sztuki i wykorzystywać ją na co dzień. Można wykorzystać do tego także proste przyrządy do masażu stóp, które są dostępne w każdym sklepie ze sprzętem rehabilitacyjnym.

Pomoc podologa

Wieloletnia stojąca praca, nieprawidłowe obuwie, nadwaga, deformacje stóp, ich przeciążenia, obciążenia genetyczne oraz zmiany skórne nierzadko przerastają możliwości domowej pielęgnacji.

Osobom które chciałyby skorzystać z pomocy specjalistów zalecamy wizytę w gabinecie kosmetycznym specjalizującym się w podologii.

Z profesjonalnych zabiegów u podologa mogą korzystać zarówno dorośli, jak i dzieci.

Najczęstszymi schorzeniami z którymi zgłaszają się pacjenci są: nagniotki, modzele, paznokcie wrastające, zrogowacenia pięt. Dzięki specjalistycznej wiedzy i możliwości korzystania z profesjonalnych urządzeń podologicznych, można przeprowadzić profesjonalne zabiegi w zakresie skóry stóp i paznokci nie tylko przywracając atrakcyjny wygląd stóp i przynosząc znaczną ulgę w dolegliwościach bólowych ale i nierzadko umożliwiając im prawidłowy chód oraz normalne funkcjonowanie w życiu codziennym.

Cięższe dolegliwości stóp

Poważniejsze problemy pojawiają się, gdy problemy ze stopami są konsekwencją przewlekłych schorzeń.

Bóle stóp mogą mieć swoją genezę w rozmaitych problemach do których często należą:

- ❖ problemy krążeniowe
- ❖ problemy neurologiczne (ucisk nerwu, choroby obwodowe)
- ❖ cukrzyca i związana z nią neuropatia
- ❖ nieprawidłowości w budowie stopy, przeciążenia, napięcia mięśni
- ❖ alergia na materiały obuwia
- ❖ nieprawidłowo dobrane obuwie
- ❖ inne

Ból stopy to dolegliwość, której **przyczyny** mogą być nie tylko miejscowe, związane z samą stopą. Ból stopy może również wskazywać na **chorobę** innego narządu lub schorzenie ogólnoustrojowe. Niektóre z nich są naprawdę groźne, gdyż mogą doprowadzić do amputacji kończyny, a nawet do śmierci. Sprawdź, co oznacza ból stopy.

Diagnostyka przyczyn bólów stóp to zagadnienie bardzo szerokie i nieraz naprawdę trzeba wykazać się wielką dociekliwością aby wyjaśnić skąd bierze się ten **ból bierze**.

***Dlatego warto sprawdzić
pochodzenie bólu stóp u specjalisty.***

Stopa cukrzycowa

Zespół stopy cukrzycowej to infekcja, owrzodzenie i/lub uszkodzenie tkanek głębokich u pacjenta z cukrzycą z uszkodzonymi naczyniami bądź nerwami na stopie, czyli to wszystko, co u chorego z cukrzycą dzieje się poniżej kostki.

Choroba charakteryzuje się niedostatecznym ukrwieniem stóp, co zmniejsza ich wrażliwość bólową, utrudnia gojenie się ran i owrzodzeń świadczących o postępującym procesie martwicy. Osłabieniu ulega struktura kości i stawów, w efekcie czego dochodzi do deformacji stopy uniemożliwiającej chodzenie.

Jest poważnym powikłaniem cukrzycy, dotyczy od kilku do kilkunastu procent chorych. Jej odpowiednie leczenie może uchronić przed amputacją. Jest długie i kosztowne, ale skuteczne.

Chorzy na cukrzycę powinni nosić wygodne buty, które zapobiegają otarciom i tworzeniu się ranek, a w konsekwencji infekcji. Są specjalne firmy, które produkują takie obuwie dla chorych z cukrzycą. Muszą to być buty duże, większe o dwa-trzy numery, ze skóry, przewiewne, na twardej podeszwie. Do tego chory powinien nosić

skarpetki. Powinny być one zrobione z włókna, w którego skład wchodzi len, bambus, algina, oraz zawierać nitki srebrne. Takie skarpetki są cieniutkie i bardzo przyjemne w dotyku. Powinny być wkładane bezpośrednio na skórę. Na wierzch możemy założyć inne, na przykład kiedy jest zimno, ale nigdy nie powinno się zakładać na skórę skarpetek z wełny.

Problem dotyka nawet 10 procent wszystkich diabetyków. Z reguły pojawia się po wielu latach źle leczonej cukrzycy, choć często zmiany na stopach są pierwszym zauważalnym objawem tego schorzenia.

Nieleczona stopa cukrzycowa prowadzi do amputacji kończyny.

Jak widać przyczyn bólu stóp może być bardzo wiele i nie sposób ich tu wszystkich opisać. Jednak jeżeli rozpoznajesz któreś ze schorzeń u siebie i nie masz zamiaru czekać aż „samo przejdzie” (bo tak się nie stanie) – umów się na **diagnostykę stóp** lub po prostu odwiedź specjalistę, który na pewno znajdzie rozwiązanie, które przyniesie ulgę i powstrzyma dalszy rozwój choroby.

Problemy dolegliwości stóp dotyczą w równym stopniu kobiet jak i mężczyzn. Wiedza i zabiegi podologiczne, a także relaksacyjne na stopy zalecamy więc także naszym Panom (no może poza malowaniem paznokci!).

Propozycje programowe UTW SGH

Chociaż tematyka zdrowia jest na stałe obecna w programach edukacyjnych UTW SGH, to problemy zdrowotne stóp prezentujemy w Panoramie po raz pierwszy.

Już wstępne spojrzenie na problem bólu stóp wskazuje, iż warto i trzeba poświęcić mu więcej czasu.

W nowym semestrze zaprosimy do współpracy specjalistę podologa oraz zorganizujemy warsztaty zajęciowe z kosmologiem i refleksologiem specjalizującym się w zabiegach pielęgnacyjnych i leczniczych stóp.

Opr. F.Kott

Szanowni Państwo, kontynuując cykl poradniczy nt. niesamodzielnosci i niepełnosprawności osób starszych, publikujemy dziś rozmowę z zaprzyjaźnionym seniorem.



Pan Janek, wiek 83, wykształcenie wyższe.

Charakterystyka rozmówcy:

1. Doskonała kondycja intelektualna, psychiczna, poczucie humoru, świetna pamięć, urokliwy sposób bycia, ciekawe wspomnienia z podróży po świecie, pracy zawodowej,
2. Dość poważne ograniczenia fizyczne w poruszaniu się, podróżowaniu, aktywności fizycznej,
3. Bardzo dobra sytuacja materialna.

Panie Janku, jak radzi Pan sobie w jednoosobowym gospodarstwie domowym i ogólnie w życiu po odejściu Małżonki.

Długa nieuleczalna choroba żony, a następnie jej odejście było dla mnie traumą, poważnym obciążeniem psychicznym i teraz oczywiście odczuwam głęboką pustkę i poczucie osamotnienia.

Mam jednak poczucie realizmu, dystans do siebie i otaczającego mnie świata więc wiem, że wiek, a tym bardziej choroba, niepełnosprawność musi kiedy wykluczyć człowieka z tego świata, więc staram się podchodzić do wszelkich tego typu zdarzeń z pewną filozofią akceptacji dla zdarzeń nieunik-

nionych. Chciałbym jednak ostatnie lata przeżyć godnie, dostatnio, pogodnie i na miarę sił aktywnie.

Co sprawia Panu największą trudność w codziennym życiu?

Mieszkam w luksusowym dużym domu położonym w zalesionym podwarszawskim kurorcie. Był on dotychczas moją dumą, dorobkiem życia i azylem, ale wtedy gdy mieszkalem w nim z żoną, miałem siły o niego dbać, dojeżdżać samochodem do Warszawy, robić zakupy, przyjmować licznych gości, urządzać grille, brydże, remontować, napra-

wiać, sprzątać obejście, odgarniać śnieg, grabić liście, robić pielęgnacyjne wycinki drzew i sto innych zajęć gospodarskich. Prowadziliśmy otwarty dom. Lubili do nas wpadać liczni znajomi, dalsza rodzina, sąsiedzi. Żona hodowała piękne kwiaty, zioła, krzewy, nasz dom był pełen pięknych kompozycji kwiatowych, przez cały rok na parapetach stały doniczki ze świeżymi ziołami.

Naszą pasją były też przetwory, wina i specjalność naszego domu - nalewki. Degustacje trwały długie wieczory, a nawet noce.

Mieliśmy psy, koty, hodowaliśmy udomowione dzikie gęsi i kozę Kaśkę. Było pięknie i pogodnie.

Teraz ze smutkiem patrzę na degradację tego domostwa. Dzikie drzewa, chwasty w ogrodzie, wyrosnięta trawa, bałagan w obejściu. Za kilka lat popadnie w ruinę. Odległość od innych domostw, środków komunikacji miejskiej, obniżone poczucie bezpieczeństwa, ograniczenia w dojazdach - teraz zaczęły ujawniać się ciemniejsze strony tego urokliwego niegdyś miejsca. Musiałem sprzedąć samochód, bo nie jestem w stanie nim jeździć, oddać zwierzęta przyjaciółom aby były należycie zadbane.

Boję się nawet sam zejść do piwniczki po stromych i śliskich schodach, aby nie pozostać tam na zawsze. A tam są roczniki win, jakich nie powstydziłaby się żadna winnica!

Gdyby miał Pan pełną możliwość zaprogramowania swojego dalszego sposobu życia to jak ono by wyglądało?

Jestem człowiekiem towarzyskim, mam wielkie poczucie humoru, lubię żartować, opowiadać i słuchać dowcipów, pisać i opowiadać wspomnienia, mam za sobą bardzo aktywną pracę, satysfakcjonującą karierę zawodową, więc bardzo potrzebuję być wśród ludzi. Jestem ciekaw ich poglądów, doświadczeń i wspomnień, sam mam też wiele ciekawego do powiedzenia, lubię przyjmować i chodzić w goście. Całe życie udzielałem się społecznie w różnych organizacjach.

Chciałbym przebywać w towarzystwie ludzi podobnych do mnie, posiadającym dystans do siebie, poczucie humoru, ale przede wszystkim sprawnych intelektualnie, grać z nimi w brydża, czytać, dyskutować, oglądać ciekawe filmy, gościć u siebie ciekawych ludzi, a na miarę swoich możliwości także podróżować. Odczuwam potrzebę pracy społecznej w towarzystwach kulturalnych, zawodowych, kombatanckich.

Czy rozważał Pan poszukanie odpowiedniego miejsca stacjonarnej opieki na osobami starszymi, gdzie miałby Pan szanse zrealizować te plany?

Oczywiście, od dłuższego czasu rozglądam się za dobrym prywatnym pensjonatem, penetruję oferty, wizytuję różne miejsca, w których mógłbym dożyć godnie ostatnich dni, ale znalezienie satysfakcjonującego mnie miejsca pobytu to wbrew pozorom bardzo trudne zadanie. Chyba nawet niemożliwe.

Przepraszam za dość osobiste pytanie, ale jakie środki jest Pan w stanie przeznaczyć na swój wymarzony pensjonat?

Nawet do 5 tysięcy miesięcznie?

O, takie możliwości finansowe powinny otwierać przed Panem ogromny wybór bardzo luksusowych pensjonatów prywatnych. Powstało ich w Polsce mnóstwo. Chyba jest w czym wybierać.

I tak i nie. Zwizytowałem już kilkadziesiąt takich obiektów, i niby wszystko wyglądało na oko bardzo dobrze. Nowe domy o ciekawej architekturze, podjazdy, windy dostosowane do osób niepełnosprawnych, zieleń, ławeczki, altanki, dobrze utrzymane otoczenie, uśmiechnięty profesjonalny personel, świetlice, schludne pokoje, nowoczesne meble i łóżka dla chorych, mimo to po bliższym przyjrzeniu się warunkom, regulaminom, a zwłaszcza pensjonariuszom, zrezygnowałem i wracałem do swojej samotni.

Co było nie tak?

Prawda jest taka, że dopóki osoba starsza jest w miarę sprawna intelektualnie to preferuje pobyt chociażby w najskromniejszych warunkach, ale w swoim domu, wśród przyjaciół, rodziny, sąsiadów itp. Na tak zwanych starych śmieciach. Ewentualnej pomocy w niepełnosprawności fizycznej szuka u pielęgniarek środowiskowych, opiekunów społecznych, zatrudnieniu pomocy domowej itp. formach dochodzącej pomocy.

Pojawiły się też na rynku usługi prywatnych hospicjów domowych, oferujących pomoc medyczną oraz sprzętową.

Korzystanie z dziennych domów pobytu stwarza w moim przypadku barierę dojazdu.

Wśród pensjonariuszy wszelkich placówek długoterminowej stacjonarnej opieki nad osobami starszymi dominują jednak osoby z chorobami otępiennymi, niesprawnością umysłową, ograniczeniami intelektualnym itp. One same nie są w stanie funkcjonować samodzielnie, a ich rodziny nie są w stanie sprawować całodobowej opieki i nadzoru nad ich życiem i bezpieczeństwem i wtedy sięgają po pomoc instytucji domów opieki.

To przykre co powiem, ale takie towarzystwo niezwykle destruktywnie wpływa na moją psychikę, pogłębia jedynie poczucie samotności, nie mówiąc już o braku kontaktów i możliwości realizowania się w życiu, o którym mówiłem przed chwilą.

Zamieszkanie w takim domu, nawet oferującym luksusowe warunki bytowe i opiekuńcze, wiąże się z też z wieloma ograniczeniami osobistej autonomii, do której przywiązuję dużą wagę, koniecznością przestrzegania regulaminów, akceptowania trudnego otoczenia, godzenia się na poważne, liczne ograniczenia wolności.

Jestem w stanie zrozumieć ich uzasadnienie z punktu widzenia personelu, bo podyktowane są względami bezpieczeństwa, jak również odpowiedzialnością personelu za powierzonych im podopiecznych, ale są one dla mnie bardzo trudne do zaakceptowania.

Proszę podać jakieś przykłady

Życie w pensjonacie pozbawione jest wszelkiej intymności i prywatności, np. pokoje, łazienki nie mogą być zamykane, nie ma możliwości swobodnego opuszczania obiektu, np. aby pochodzić po mieście, parku, zrobić zakupy, kupić prasę, krzyżówki czy chociażby papierosy lub ulubione ciastko, pójść do kina lub kawiarni, odwiedzić przyjaciół lub rodzinę, załatwić swoje sprawy urzędowe, np. w banku, odwiedzić swojego ulubionego stalego lekarza w mieście i wielu innych rzeczy.

Dokumenty, pieniądze trzeba oddać do depozytu, a więc prosić personel o ich wydanie za każdym razem kiedy są potrzebne.

O hodowaniu kota lub psa to nawet nie ma co marzyć, a to często jest jedyny prawdziwy przyjaciel, dotrzymujący towarzystwa, rozumiejący samotność swojego pana, okazujący miłość i przywiązanie.

Wszystko też robi się na komendę, spożywa posiłki, wychodzi na spacer, ogląda telewizję, bierze udział w zajęciach terapeutycznych itp.

Niepełnosprawni intelektualnie pensjonariusze, zwłaszcza chorzy na Aizheimera zachowują się w sposób trudny do zaakceptowania, często są agresywni, złośliwi, jedni pobudzeni seksualnie, natrętni, inni znów apatyczni, niekontaktowi, rozpaczliwie samotni.

Wciąż konfabulują o mających ich odwiedzić dzieciach, przyjaciółach, opowiadają o czekających ich podróżach, wchodzą o każdej porze do pokoi innych pensjonariuszy, zabierając w bezwiedny sposób ich osobiste rzeczy, korzystają z ich toalet, przedmiotów osobistego użytku.

Z tego względu nie można mieć w pokojach żadnych ostrych przedmiotów nawet noża, widelca, żyletki do golenia, a także cennych przedmiotów osobistych, pieniędzy, dokumentów, telefonów komórkowych, komputera, bibelotów, do których byliśmy przyzwyczajeni, a nawet swojej ulubionej pościeli.

Już chociażby udział we wspólnym obiedzie, gdzie większość pensjonariuszy musi być karmiona przez personel, skutecznie zniechęcił mnie do dalszych poszukiwań.

Powracam więc do pytania jak Pan sobie radzi.

Radzę sobie jedynie w odniesieniu do części problemów. Zatrudniłem dochodzącą pomoc domową. Zrobi zakupy, ugotuje, pozmywa, czasem robi jakieś niezbędne porządki w domu czy obejściu.

Od czasu do czasu zamawiam ekipę remontową do naprawy urządzeń technicznych, odnawiania domu, prania dywanów itp.

Z pozostałymi problemami, odludziem, samotnością, brakiem kontaktów z ludźmi, ograniczeniami w aktywności społecznej, prawdę mówiąc radzę sobie słabo albo nie radzę sobie w ogóle.

Doznaję coraz częściej tego, co fachowo określa się „rezygnacją”, „wykluczeniem”.

Zrezygnowałem z udziału w Uniwersytecie Trzeciego Wieku, aktywności w stowarzyszeniu absolwentów mojej uczelni, imprezach kombatanckich, nie odwiedzają mnie już koledzy, bo albo na zawsze odeszli albo są w podobnej sytuacji co ja, nie wydają przyjęć i pikników, nie przyjmują gości, nie bywam w teatrze, operze.

Rezygnacja to obecnie najczęściej doznawane uczucie w moim życiu.

Rozmawiał. F.Kott

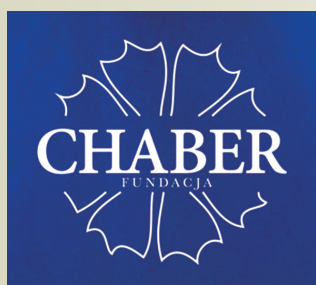


W różańcu róża ukryta rozkwita

Fundacja Chaber wspólnie ze Związkiem Nauczycielstwa Polskiego i Fundacją Ogólnopolskiego Porozumienia Uniwersytetów Trzeciego Wieku organizuje akcję społeczną „W różańcu róża ukryta rozkwita” w trosce o zachowanie naszej tożsamości narodowej i chrześcijańskiego dziedzictwa kulturowego utożsamianego też z kapliczkami. Zintegrowanie rodziny i społeczeństwo w wielką wspólnotę ma wielką wartość, która kształtuje człowieka i łączy ludzi. Kuria z nadzieją na pozytywne skutki planowanej akcji włączy się w nią zarówno poprzez objęcie jej honorowym patronatem, jak i współpracę organizacyjną. Szczegóły dotyczące konkursów na: www.chabfundacja.pl

Turniej o Puchar Orłów Górskiego

Problem braku ruchu, którego konsekwencją jest otyłość, oraz choroby cywilizacyjne zbiera coraz większe żniwo. Sport to wartość, która kształtuje człowieka i integruje społeczeństwo. Stowarzyszenie Orły Górskiego i Fundacja Chaber we współpracy ze Związkiem Nauczycielstwa Polskiego i Fundacją Ogólnopolskiego Porozumienia Uniwersytetów Trzeciego Wieku organizują Turniej o Puchar Orłów Górskiego „Tylko piłka musi być okrągła”





**Płocham,
zawsze
głupio się
zakocham...**

Fraszki Marleny, czyli trochę humor...

8 marca

– spełnienia marzeń –
mąż żonie powiedział...
widać, mało o nich wiedział

i słodka idiotka
ma pazurki kotka...

zbieram zjadliwe ziółka...
jedna przyjaciółka...
druga przyjaciółka...

kobiecością
panuje nad męską
mądrością

ALPINISTA

pani dupę wypina
pan się po niej wspina

ŁAKOMSTWO

tego Pana,
chcę na deser,
już od rana...

jeszcze nic nie było,
a już się skończyło...

spoglądam kretynie
na ciebie słodko,
bo chcesz widzieć mnie
idiotką.

rozsądna,
piękna dama...
dlatego sama.

nie traci czasu,
nie robi hałasu,
zrobi swoje,
a zadowoleni jesteśmy
oboje...

zachowałbym się
przyzwoicie,
ale... tak szybko umyka życie

Kizia ma humorki,
w środy i we wtorki

Ona się wścieka,
a on przeczeka

wielu panów kochałam
szalenie,
trudno,
już tego nie zmienię...

prawda niewesoła,
jam wciąż goła...

Ubóstwiona,
bo nie żona.

CV

byłam...
czułam...
widziałam...
dawałam...



Szanowni Państwo,

Witam Państwa serdecznie w gronie słuchaczy UTW SGH w nowym semestrze roku akad. 2015/2016. Cieszę się, że wciąż jesteśmy razem.

Wiele się dzieje w polityce senioralnej godnego odnotowania, o czym chcę Państwa poinformować.

- ★ Komisja Polityki Senioralnej przyjęła plan pracy, a w nim w maju zaplanowała na nasz wniosek debatę na temat Obywatelskiego Parlamentu Seniorów.
To ważne wydarzenie, do którego powinniśmy się dobrze przygotować, aby posłowie, zwłaszcza nowi w Parlamencie, zapoznali się z problemami środowisk senioralnych w Polsce i byli sprzymierzeńcami OPS w zabiegach o godne warunki bytowania osób starszych.
- ★ W Ministerstwie Rodziny Pracy i Polityki Społecznej mianowano nowego Dyrektora Departamentu Polityki Senioralnej. Jest nim Pan Sławomir Legat, znający doskonale problematykę osób starszych. Liczymy na dobrą współpracę z Uniwersytetami Trzeciego Wieku.

- ★ Na podstawie Zarządzenia nr 9 Ministra Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej tworzona jest nowa Rada ds. Polityki Senioralnej. Reaktywowanie tego organu doradczego dobrze wróży, że polityka senioralna zapoczątkowana przez poprzedniego Ministra będzie kontynuowana.
- ★ W UTW SGH ruszyło Koło fotograficzne. Pierwsze spotkanie z Panem Wojtkiem Welnickim odbyło się 3 marca. Omówiono formy i plan współpracy. Kolejne spotkanie w Atelier Pana Wojtka, a następne w plenerach wiosennej Warszawy. Zachęcamy do wzięcia udziału w Konkursie fotograficznym - historycznym o tematyce „Kapliczki” obejmującym nie tylko ich fotografie, ale też opis historii, architektury, anegdot itp. zdarzeń z nimi związanych.
- ★ W czerwcu br. obchodzić będziemy X lecie UTW SGH. W ramach programu obchodów trwają prace nad wydawnictwem jubileuszowym. Czekamy na ciekawe wspomnienia z życia naszego Uniwersytetu oraz archiwalne zdjęcia dokumentujące ważne wydarzenia.
- ★ W najbliższych tygodniach wyjeżdżamy na rehabilitację oraz wypoczynek do Kołobrzegu, Cieplic, a także na Gran Canaria i do Portugalii. Informacje znajdują się na stronie www oraz tablicach ogłoszeń, a zapisy przyjmuje Sekretariat UTW SGH, sala 208 w budynku A.
- ★ W Ministerstwie Zdrowia trwają prace nad projektem „bezpłatne leki dla 75+”. Pracuje nad tym także Komisja Polityki Senioralnej. Wielu seniorów pokłada w tym projekcie duże nadzieje na poprawę dostępności leków, na które nie zawsze starczało im środków. Oby się spełniły i program przyczynił się do bardziej efektywnego leczenia.
- ★ Kolejna edycja wielkiej imprezy plenerowej „Dzień UTW na Torze Wyścigów Konnych Służewiec” już 28 maja 2016 r. godz. 11.00. Zapraszamy wszystkie warszawskie UTW.

Miłych Świąt i dobrego wypoczynku życzy Państwu
Krystyna Lewkowicz

MOTTO DZIAŁANIA NA 2016 ROK:

*Każda osoba starsza ma prawo do godności,
akceptacji, szczęścia i zdrowia.*

Prof. Janusz Szymborski



Cena od
1145 PLN
za 8 dni **

Termin: 23 - 30 marca 2016 r.

Obiekt: Hotel Uzdrowski Pod Różami

Gwarantujemy w pakiecie 8 dni:

- 7 noclegów w pokojach jedno- lub dwuosobowych
- całodzielne wyżywienie: śniadanie i kolacja w formie bufetu, obiad serwowany - dwa dania do wyboru*
- 18 zabiegów realizowanych od poniedziałku do soboty z wyłączeniem niedzieli i dni świątecznych
- 6 wejść na basen termalny i na strefę saun (sauny suche i parowe)
- wstępne badanie lekarskie
- całodobowa opieka medyczna
- dostęp do bezprzewodowego wifi
- codzienna kuracja pitna

* pobyt rozpoczyna się obiadem w dniu przyjazdu, a kończy śniadaniem w dniu wyjazdu

** do oferty należy doliczyć opłatę uzdrowską w wysokości 3,50 zł za dzień pobytu dla jednej osoby

Dodatkowo w ofercie:

- 10 % rabatu do Aquaparku Termy Cieplickie
- 10 % zniżki na dodatkowe zabiegi lecznicze
- 10% zniżki na napoje i ciasta w kawiarniach uzdrowskich
- wycieczki w ofercie uzdrowskiego biura podróży

Cena pobytu w pakiecie 8 dni - 1145 zł dla jednej osoby w pokoju dwuosobowym

Cena pobytu w pakiecie 8 dni - 1225 zł dla jednej osoby w pokoju jednoosobowym

**Oferta
ważna do
5 marca**

Majówka w Interferie Kołobrzeg



interferie.pl



Cena od
1373,50 PLN
za 11 dni **

Termin: 28 kwietnia do 08 maja 2016 r.

Obiekt: ośrodek Chalkozyn w Interferie Kołobrzeg

Gwarantujemy w pakiecie 11 dni:

- 10 noclegów w pokojach jedno- lub dwuosobowych
- całodzielne wyżywienie: śniadanie i kolacja w formie bufetu, obiad serwowany
- 15 zabiegów*
- 2 wejścia, każde obejmujące 1 godzinę na basen w obiekcie Bałtyk w Kołobrzegu
- wycieczka z przewodnikiem po miejscowości
- wieczory przy muzyce na żywo

* oferta z dostępnych zabiegów z zakresu hydroterapii, kinezyterapii i fizykoterapii tj. magnetronik, interdyn, lampa sollux, inhalacje, diadynamik, okłady borowinowe małe, rower treningowy, masaż wirowy kończyn górnych oraz masaż wirowy kończyn dolnych

** do oferty należy doliczyć opłatę uzdrowską w wysokości 4,00 zł za dzień pobytu dla jednej osoby

Cena pobytu w pakiecie 11 dni - 1373,50 zł dla jednej osoby w pokoju dwuosobowym

Cena pobytu w pakiecie 11 dni - 1534,50 zł dla jednej osoby w pokoju jednoosobowym

**Oferta
ważna do
5 marca**

 **Interferie
w Kołobrzegu**

 **Uzdrowisko
Cieplice**

WIĘCEJ INFORMACJI:

 601 166 201

 ada.krzewicka@uzdrowiska-klodzkie.pl

www.uzdrowisko-cieplice.pl
www.interferie.pl

*Wszystkim Słuchaczom UTW SGH, Wykładowcom i Przyjaciółom
Zdrowych, Pogodnych Świąt Wielkanocnych,
pełnych wiary, nadziei i miłości.*

*Radosnego, wiosennego nastroju, serdecznych spotkań
w gronie rodziny i wśród przyjaciół oraz wesłego „Alleluja”*

*życzy
Zarząd UTW SGH*

