



ŻYCIE SENIORA NA WYŻYNACH

bezpłatnie

Nr 2 październik 2013

Inaugurację mamy za sobą

Drugiego września powitaliśmy w Natolińskim Ośrodku Kultury odrodzony z chaosu Klub Seniora „Wrzos”.

Przyszło wielu seniorów z Wyżyn, chociaż spodziewałem się większej liczby patrząc na deklaracje członkowskie. Ciepłymi słowami panowie wiceprezisi spółdzielni p. Cyryl Graczyk i p. Piotr Makohin, oraz p. Andrzej Grad z rady nadzorczej powitali zebranych i życzyli im zdrowia i sił do aktywnego i pełnego wykorzystywania oferty proponowanej przez NOK dla ich grupy wiekowej. To było w części oficjalnej, a w tej „na luzie” kawiarenka klubowa rozbrzmiewała gwarem uszczęśliwionych



gości. Inauguracja to również koncert zespołu „Bene”, specjalizującego się w wykonaniach światowych przebojów operetkowych i estradowych, od Brazy-

lii przez Italię po Rosję. Ci, którzy byli na koncercie wyszli z niego ubawieni, nierzadko wzruszeni i szczęśliwi.

ciąg dalszy na str. 2

Zieleń to życie



Na przełomie sierpnia i września br., już po raz 21. Warszawa gościła największą w Europie Centralnej wystawę, skierowaną do profesjonalistów i hobbystów ogrodnictwa we wszelkich jego odmianach, której nazwa „Zieleń to życie” jest jednocześnie prostym i oczywistym przesłaniem sprawiającym, że każdy wie, o co chodzi.

Była to wystawa zarówno dla maniaków grzebania w ziemi, przycinania krzewów i hodowli kolorowego wrzosu, jak i dla estetów dostrzegających wspaniałość natury, ceniących tyleż piękno roślin, co też pomysły i idee nowych założeń ogrodowych oraz wyposażenia poprawiającego funkcjonalność, określającego jego wyjątkowość, co przekłada się na przyjemność odpoczynku.

ciąg dalszy na str. 3

Warszawa za darmo

W Warszawie nie brakuje darmowych form rozrywki przeznaczonych dla seniorów, które oferowane są zwłaszcza przez państwowe instytucje kultury, gdyż te właśnie dysponują środkami finansowymi na przeciwdziałanie wykluczeniu społecznemu osób ubogich i starszych oraz na pobudzanie aktywności umysłowej i ruchowej tej grupy wiekowej.

ciąg dalszy na str. 6

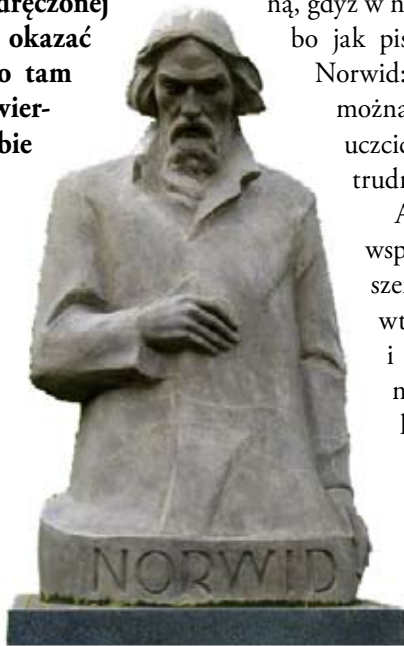
Władza, która chce zarządzać wszystkim, dziwi się, gdy pociągają ją do odpowiedzialności za wszystko

Stefan Kisielewski - Kisiel

Mój ulubiony wiersz

Myszę, że każdy z nas w swoim długim już życiu, chociaż jeden raz zetknął się z piękną poezją liryczną, że każdy ma swój ulubiony wiersz, z którym siedł przez życie i cytował w myślach lub głośno jego fragmenty lub całość, gdy okoliczności skłaniały rozum by szukał ukojenia, pocieszenia dla udręczonej duszy, gdy chciało się okazać radość, miłość, oho!, co tam jeszcze, wszak różne są wiersze i różne niosą w sobie przesłania.

Bywało tak, że taki wiersz przeczytaliśmy przypadkiem w jakimś znalezionym tomiku, że w szkole pojawił się obok tych obowiązkowych do nauczania na pamięć i przywrócił wszelką chęć do obcowania z Erato, muzą poezji, liryki i wzruszeń. Taki wiersz, takie wiersze to są wielkie wspomnienia, to



przyspieszone bicie serca, to te sytuacje przeszłe, te kobiety i ci mężczyźni, to te pojawiające się pod powiekami obrazy miejsc i sytuacji tamtego czasu. A zatem, szanujmy wspomnienia, dajmy po raz drugi, kolejny ujrzeć im światło dzienne, przywołajmy przeszłość radosną bądź smutną, ale nie obojętną,

gdyż w nas zakorzeniona, bo jak pisał wielki poeta Norwid: „...jak czego nie można odrzucić/ By uczcić, czego wyciąć trudno w pień...”

A więc, jak te wspomnienia wierszem niesione potwórnice przywołać i utrwalić? Jest na to sposób polegający na kilku etapowym działaniu, gdzie pierwszym etapem jest ujawnienie takiego wiersza



– jego zapis powinien trafić do sekretariatu NOK, w formie papierowej lub elektronicznej, a ostatnim będzie jego ekspozycja na ścianach klubu w stosownych ramach. Korzyści z obcowania z poezją, mam nadzieję, okażą się bezcenne, a i walor dekoracyjny nie jest bez znaczenia dla pustych dotąd ścian klubu. Aby Państwa zachęcić do tej, nazwijmy to, niespodziewanej zdrady swoich skrytych emocji, chociaż ujawnionych zaledwie materiały poetycką, ale zawsze, sam od siebie pierwszy wyeksponuję, „co mi w duszy gra”. Myszę, iż na naszych spotkaniach miło będzie pogawędzić tyleż o pięknych wierszach, ile o naszych doświadczeniach. Zapraszam do poetyckiego odsłonięcia swojej duszy. /jo/

Inaugurację mamy za sobą c.d.

W tym miejscu, po raz drugi już muszę wyrazić swój niepokój niesatysfakcjonującą mnie frekwencją. W końcu to dla Was, Drodzy Seniorzy, robimy te imprezy, trzeba z nich korzystać, bo przestaniemy je organizować. Aż chce się powiedzieć, że gdyby trzeba było zdobyć wejściówkę, wykonać ten minimalny trud, to i szacunek do imprezy byłby

należyty, bo darmość można zlekceważyć, a bilet się szanuje. Przepraszam za tę dygresję nieco szorstką, ale moje rozeznanie środowiska seniorów pozwala mi na snucie takich dywagacji. Niestety. Kolejną imprezą inauguracyjną była potańcówka, na której frekwencja była nieco wyższa od zakładanej i ten fakt uradował mnie niezmiernie, wróciła mi

wiara w sens tej roboty. Lubię, gdy seniorzy bawią się na całego, gdy wirują w tańcu jak młodzieniaszki, gdy krasnieją lica pań zwłaszcza, bo panów jak zwykle za mało, ale to już sprawa natury, nie moja, tym nie mniej zachęcam każdego pana seniora, aby nie omijał tańców w NOK, bo panie tańczą tu znakomicie i tyle ich tu jest, czarujących...

Tak więc, nadszedł czas na codzienność. Aby była ciekawa trzeba wykazać się odrobiną aktywności, zarażać innych pomysłami, trzeba wiedzieć, co się w klubie dzieje, a żeby wiedzieć, należy bywać na zebraniach klubowych w środy o godzinie 16.00. Zapewniamy kawkę i herbatkę, i ciasteczko też. Na zebraniu poznajemy się wzajemnie, co mam nadzieję zaowocuje w przyszłości ciekawymi propozycjami spędzania czasu wolnego. /jo/



Zieleń to życie c.d.

Tegoroczna edycja wystawy główną myśl ideową zawierała zresztą w haśle „Ogrody z charakterem”. Już przed wejściem zaaranżowany został ogród pokazowy, który zwiedzającym miał zapewnić chwilę wytchnienia „w odizolowanej łagodnymi wzniesieniami terenu przestrzeni (...) siedząc na ławeczce będzie można przekonać się, jak nadać ogrodowi indywidualny charakter.” (cyt. pochodzi z informatora wystawy) Stylizacja tego ogrodu wykonana według indywidualnego podejścia i spojrzenia na sztukę zakładania ogrodów jego twórców opierała się na czterech różnych sposobach widzenia i wykorzystania przestrzeni wśród roślin, alejek, rabat itd. Formuła „odbicie lustrzane” zakładała zestawienie kontrastów prostoty i niesforności, monochromatyczności w jednym końcu ogrodu i szaleństwa kolorów w drugim. Z kolei „światło-forma-przestrzeń” opierała się na wkomponowaniu w przestrzeń ażurowych lampionów ręcznie wykonanych, co nadało ogrodowi niepowtarzalnego klimatu. Podobnie w „ogrodzie postawionym do pionu”, bardzo nowatorskim, gdzie roślinność hodowana wertykalnie stanowiła żywe ściany, nie tylko kwiatów, ale i warzyw oraz ziół. Dla szukających wytchnienia od miejskiej dżungli była aranżacja „sielanka”, czyli w pełni powrót do po-

zamiejskiej zieleni, znanej nam z sielankowego dzieciństwa, gdzie czas płynie wolniej i panuje beztraska. Jak mogłem się przekonać naocznie sztuka architektury krajobrazu nie ma specjalnych ograniczeń, jest dla twórców kreatywnych polem szerokich możliwości, w którego przestrzeń powoli wkradają się specjaliści od „biżuterii ogrodowej” wykonywanej z dobrych materiałów typu stal nierdzewna, stopy odporne na warunki klimatyczne, a także rzadkich kamieni naturalnych, którym w obróbce nadaje się kształty, na razie, głównie kuliste, ale myślę, że to poletko jest do zagospodarowania dla nowoczesnych rzeźbiarzy, którzy będą stanowili poważną konkurencję dla producentów odlewanych z gipsu krasnali, żab i bocianów. W środkowej Polsce, na własne oczy widziałem naturalnej wielkości gipsowego konia, stał w ogrodzie, miał nawet na sobie gipsową uprzęż i siodło, ale do prawdziwego było mu bardzo daleko. A może jeździec z gipsu byłby na miejscu? No cóż, to tylko niewielka dygresja, ale piękne ogrody tak łatwo oszpecić... Wracając do wystawy należy wspomnieć o hodowcach i efektach ich pracy, czyli roślinach. Niemal każdy z nich chciał zaskoczyć czymś nowym, oryginalnym, pieczołowicie wyhodowanym... i właściwie wszystkim się udało, czy to tym od bylin, czy tym od drzew. Na mnie, a znam się umiarkowanie, największe wrażenie zrobiły



nie nowe odmiany róż, nowe tulipany, ale przepiękne, barwione wrzosy, w kolorach o jakich mi się nie śniło w snach najśmielszych. Wśród wielu pięknych drzew i krzewów prezentowanych przez kilkuset wystawców wiele było dla mnie zupełną nowością, nazw nawet nie pamiętam, tyle tylko, że z wyglądu przypominały cudowne iglaki, dawały się kształtować fantazyjnie, były piękne, ale największe wrażenie, prawdziwą radość sprawiły mi prezentowane w całej krasie, wyhodowane w polskiej szkółce, moje ukochane platany, tak rzadkie w naszym kraju.

Reasumując, uznaję mój pobyt na wystawie za bardzo pouczającą lekcję dla mieszczucha, który uświadomił sobie to, co niby wiedział ze szkoły, że rośliny to nie tylko piękno w naszym otoczeniu, ale przede wszystkim poprawa jakości i warunków życia, pozytywny wpływ na zdrowie psychiczne i fizyczne, że drzewa dają cień i chronią od upałów, a dwa dostarczają tlen potrzebny dla jednej osoby przez całe życie, że ptaki i pszczoły to nasi najwięksi sprzymierzeńcy, więc sadźmy dla nich berberys i jarzębinę. Niby wszystko wiedziałem, a jednak wróciłem do domu jakby wrażliwszy i spokojniejszy, bo wiem, że rzesze polskich szkółkarzy i hodowców dbają o zielen w naszym otoczeniu. Przecież zieleń to życie.

/jo/

P.S. Wśród naszych propozycji dla seniorów mamy również cykl spotkań ze specjalistą od pielęgnowania ogródków i ogrodów, o czym niebawem poinformujemy w szczegółach.





Mój Natolin

Zima 2004 roku. Wtedy po raz pierwszy zobaczyłam Natolin. Na Ursynowie bywałam wcześniej, bo tu mieszkali moi znajomi. Ale Natolin odkryłam, gdy zaczęłam załatwiać formalności związane z kupnem mieszkania. Już wówczas spodobała mi się zabudowa, na ogół niezbyt wysoka, oraz uliczki z dużymi enklawami zieleni.

Całe wcześniejsze życie mieszkałam w Śródmieściu. Na Powiśle chodziłam do szkoły, czasy studenckie pracowicie i wesoło spędzałam na Uniwersytecie Warszawskim. Życie zawodowe też było związane z centrum miasta. Gwar, hałas, tempo... To mi odpowiadało. Wszędzie miałam blisko: miejsca pracy, kina, teatry, restauracje. Aż przyszła jesień życia, trzeba było zwolnić tempo. Kręgosłup dokuczał, gdy kilka razy dziennie należało pokonać sto dwadzieścia stopni schodów, żeby dotrzeć do mieszkania na czwartym piętrze, bo stara kamienica nie miała windy. Czas pomyśleć o zmianie miejsca zamieszkania.

I tak trafiłam do Natolina. Od kwietnia 2004 roku stałam się mieszkanką Osiedla Wyżyny. I zakochałam się w swoim osiedlu. Niskie budynki otoczone urokliwymi ogródkami. Bardzo wymyślnymi, z małymi fontannami, ogródkami skalnymi, kolorowymi kwiatami. I przede wszystkim Sadek. To on na wiosnę 2004 roku „powalił mnie na kolana”. Pewnego ranka w maju idąc do stacji metra oniemiałam

z zachwytu. Szłam aleją po obu stronach otoczoną kwitnącymi jabłoniami. Nagle przeniosłam się do świata z lektury „Ani z Zielonego Wzgórza”. To jak z kart tej książki Aleja Zakochanych z obsypanymi kwiatami drzewami, przypominającymi panny młode. Zieleń, biel z delikatnymi różowymi akcentami i ten zapach. I tak bez ostrzeżenia, w środku miasta dopadła mnie wiosna. Dotychczas o zmianie pór roku głównie „informowała” mnie temperatura, krótsze lub dłuższe dni, szarugi jesienne, opady deszczu lub śniegu. Ale kolory drzew i krzewów w zależności od pory roku w moim poprzednim wcieleniu gdzieś mi umykały. Wiadomo, centrum to kamienna pustynia. Od czasu do czasu robiłam jakieś wypadki na łono przyrody, niekiedy, gdy starczyło czasu, pospacerowałam po Łazienkach lub Ogródzie Saskim i to wszystko. A teraz... proszę bardzo: wiosna, lato, jesień, zima jest tuż obok mnie. Sadek, Aleja Kasztanowa, Las Kabacki. Bujna, soczysta zieleń wiosną, feeria kolorów i zapachów latem, żółć, brąz i czerwień liści jesienią, zimą czysta biel śniegu między drzewami w Sadku.

Natolin urzeka. Zachwyca mnie wszystko. Ludzie, architektura, infrastruktura. Tuż za miedzą, po drugiej stronie ulicy Przy Bażantarni, są Kabaty. Chętnie przechadzam się po tamtejszych uliczkach, często przypominających urokliwe uliczki małych miast włoskich. To prawda, że domy są ładne,

ale zabudowa jest bardzo ciasna. Chyba nie chciałabym tam mieszkać. Wciąż miałabym wrażenie, że sąsiedzi z budynków po drugiej stronie ulicy zagląдают do moich okien. Brrrr... A Natolin ma oddech. I spokój. Czasami wydaje mi się, że mieszkam na wsi, gdzie niekiedy przejedzie jakiś samochód. W moim poprzednim życiu okna z mojego pokoju wychodziły na Tamkę. Nieustający szum samochodów, smród spalin i w dzień, i w nocy. Wówczas mi to nie przeszkadzało. A teraz... lubię pojechać sobie na Nowy Świat, Krakowskie Przedmieście, obejrzeć wystawy, wypić kawę w którejś z licznych kawiarenek. I wrócić do siebie, do swojego domu. Gdy 9 lat temu przeprowadzałam się do nowego mieszkania, mój kolega z pracy martwił się, jak ja sobie poradzę, przecież to jak wyrwanie drzewa z korzeniami. A po tygodniu nie mógł się nadziwić, że na pytanie, jak sobie radzę na nowym miejscu, odpowiedziałam: znakomicie, tu znalazłam swoje miejsce na Ziemi. Bo to już tak jest. W różnych okresach naszego życia czego innego od niego oczekujemy. W młodości, dojrzałym okresie pęd nam nie przeszkadza, wręcz przeciwnie, to nam daje napęd do osiągnięcia coraz to większych sukcesów. Ale gdy aktywność zawodowa się zmniejsza, dzieci już tak bardzo nas nie potrzebują, cenimy sobie spokój i wyciszenie. I umiemy docenić piękno wokół nas i naszego najbliższego otoczenia.

Helena Laskowska

INFORMACJA Z OSTATNIEJ CHWILI

Organizuje się Klub Literacki

Na spotkaniu sekcji Klubu Seniora „Wrzos” skupiającej miłośników historii, literatury, zabytków i innych dziedzin kultury szeroko pojmowanej, nazwanej przeze mnie niezgrabnie Muzy na wrzozach, pojawiła się w czasie dyskusji, której głównym tematem była literatura i poezja, wyrazista myśl, żeby ukierunkować nasze zainteresowania w stronę słowa, tak czytanego, jak i pisanego przez uczestników. Czy powstanie Klub Literacki? Bardzo bym sobie tego życzył, ale należy pamiętać o pozostałych dyscyplinach kultury i ich miłośnikach – jak ujawniła dyskusja – głównie zainteresowanych historią, zabytkami i sztuka-

kami pięknymi, nie wyłączając teatru i filmu. Właściwie, ktoś, kto interesuje się literaturą, nie wystrzega się kontaktów z innymi Muzami, wszak literatura to nośnik, choćby w formie opisowej, innych dyscyplin twórczości. A więc, może to będzie Klub Literacki osob-

ników z otwartymi umysłami, wrażliwych i chłonących piękno w każdej postaci. A priori zakładałam, że klub zawiązał się i jego członkowie opracują kanon lektur, nad którym po ich przeczytaniu rozgorzeje niejedna dyskusja w miłym towarzystwie, wzbogacająca stan naszej wiedzy, poszerzająca myślowe horyzonty, budująca ciekawe znajomości, a może i przyjaźnie się jakieś zawiązą. Zapraszamy na spotkania w poniedziałki o 12-iej, nawet przed gimnastyką o 12.30 warto na chwilę zajrzeć i przyłączyć się do rozmowy, to napisałem do tych, którzy idąc na wspomniana gimnastykę zaglądali przez szklane drzwi i nie mieli śmiałości do nas dołączyć. Czekamy.



1		2		3		4			5		6			7
8						9								
							10				11			
12	13		14		15									
												16		
17					18				19					20
21							22							

Poziomo: 1. relaks; 6. dzielnica Londynu; 8. bicykl; 9. forma istnienia państwa; 11. Irmina na skróty; 12. samochód; 15. chusta na szyję; 17. koszulka, sport, VW; 18. miara gruntu; 19. powtarzający się uporczywie odgłos; 21. imię żeńskie; 22. siedziba Iwaszkiewicza

Pionowo: 1. wspólny twórca północnego województwa; 2. przybycie do punktu wyjścia; 3. pierwiastek Cr; 4. drugi człon nazwy amerykańskiej metropolii; 5. gatunek mąki na ciasto; 6. imię żeńskie; 7. polsko-słowacka kraina geograficzna; 10. zachcianka; 13. wyspa znana z masakry Breivika; 14. stolica polskiej piosenki; 16. odcięcie tworzące kąt ostry; 20. uzupełnienie planu pierwszego

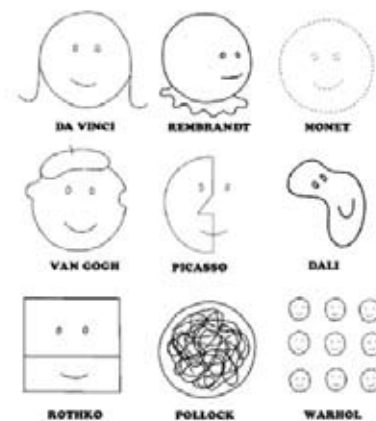
Historia sztuki

- wykłady, warsztaty dla seniorów

Obok prowadzonych w NOK od kilku lat warsztatów z rysunku i malarstwa, na które zapraszamy wszystkich mieszkańców SM Wyżyny, którzy ukończyli 50 lat, wprowadzamy dodatkowo zajęcia teoretyczne w formie ilustrowanych pogadanek o sztuce. Omówimy techniki malarskie wielkich mistrzów. Zajrzyjemy do historii sztuki i spróbujemy zaprzyjaźnić się ze sztuką współczesną.

Porozmawiamy o pięknie i sztukach pięknych. Podczas spotkań będą również omawiane i korygowane obrazy domowe i plenerowe uczestników. Razem będziemy również odwiedzać wybrane muzea i galerie, oraz uczestniczyć w programach edukacyjnych tych instytucji. Spotkania odbywają się we wtorki i czwartki o 12-ej. Zapraszamy, wstęp wolny.

/kn/



HISTORY OF ART

Warszawa za darmo c.d.

Te środki finansowe to odpisy z naszych podatków i dotacje unijne, a także sponsorzy, stowarzyszenia i fundacje zajmujące się problematyką wieku w pełni dojrzałego.

Pojawia się pytanie - jak z tego dobrodziejstwa skorzystać? Gdzie szukać informacji, jak się dostać na imprezę itd. Nie ma uniwersalnej odpowiedzi na te pytania, jednakże moje obserwacje tych aktywniejszych i sprytniejszych seniorów, pozwalają mi wysnuć wnioski, że dla chcącego nic trudnego? Trzeba działać, żeby dużo skorzystać z bogatej oferty darmowych zajęć, seansów, spektakli czy kursów. Jest grupa seniorów doskonale orientująca się w kalendarzu wydarzeń w warszawskich muzeach, galeriach, teatrach, domach kultury, a także wiedzą wszystko o ciekawych wycieczkach, o bezpłatnym zwiedzaniu obiektów architektury, odczytach i innych formach wykorzystania wolnego czasu.

Wiem, że nie każdy, tak za młodu, jak i teraz, wyposażony jest w ten niezbędny spryt, w tę niezbędną umiejętność poruszania się w gąszczu informacji, nie każdy lubi i potrafi wykorzystać zasoby z sieci internetowej, zapewne ma inne ciekawe umiejętności, ale nie pomogą mu one w zdobyciu tańszej lub bez-

płatnej wejściówki na interesujące wydarzenie kulturalne czy jakiegokolwiek. Dlatego trzeba zdać się na tych, którzy to potrafią i szczerze z ich umiejętności korzystają. Wystarczy docenić słowem miłym ich zaradność, pięknie dziękować i próbować swoim talentem odwzajemnić się w innej sprawie.

Wracając do meritum, czyli jak korzystać z dobrodziejstw „Warszawy za darmo”? Otóż bez odrobiny wysiłku, bez zaprzyjaźnienia się z kimś obrotnym, bez śledzenia gazet i Internetu, bez nasłuchiwanie tzw. poczty pantoflowej pozostaniemy w ciepłych kapciach w domu i obejrzymy kolejną powtórkę serialu o miłości z problemami wśród rozkapryszonej socjety lub cokolwiek równie „interesującego”. Członkowie Klubu Seniora „Wrzos” wielokrotnie na zebraniach popisywali się wiedzą na temat sposobów pozyskiwania darmowych wejściówek lub tanich, biletów na szereg interesujących imprez w mieście.

Zaimponowali mi tą wiedzą praktyczną. Wierzę, iż na zebraniach klubowych (w środy o 16-ej) podzielił się z mniej zaradnymi, może w ogóle zajmą się organizowaniem wspólnych wyjść na darmowe albo tanie, ale na pewno wspaniałe wydarzenia. Ja ze swojej strony polecam wyszukiwarkę internetową google i z jej pomocą rekomenduję kilka adresów istotnych dla grupy seniorów ze względów tematycznych, jak i tych z ofertami „od galerii do wycieczki za darmo”. Oto one: agraseniory.pl; darmolandia.pl; glosseniara.pl; wawalove.pl/seniorzy; mozeszwiecej.waw.pl; strona ministerstwa kultury-mkidn.gov.pl/kultura60+, albo wpisać po prostu do wyszukiwarki takie zdanie: warszawa, darmo dla seniorów, a z całą pewnością znajdzie się wiele ofert, trzeba tylko uważnie sprawdzić datę w całości, w tym rok wydarzenia, bowiem istnieje w sieci wiele nie usuniętych śmieci informacyjnych z lat ubiegłych.

Tak więc, zdani na siebie i osoby życzliwe, wyposażeni nierzadko w instrumenty wiedzy medialnej możemy iść zdobywać świat kultury w jego wszystkich przejawach artystycznych.

/jo/

