



# ŻYCIE SENIORA NA WYŻYNACH

bezpłatnie

Nr 4 (24) kwiecień 2016

## Od redakcji

Czy kasztany zakwitną przed maturami? Wobec tego, co widać za oknem na pewno. Ładna wiosna zapowiada się tego roku, a jej wczesny wyraz, ta młodziutka zieleń wyjątkowo cieszy oczy. Ptactwo też cieszy się z ciepła, śpiewają zalotnie, w dziobach transportują materiał na nowe gniazda, ich upierzenie nabrało kolorów. Kuse sukienki dziewcząt także świadczą o wiosnie a chłopcy z butelkami piwa w rekach wiosnę tylko potwierdzają.

W naszej gazecie, jak zwykle coś do poczytania, ale już następny numer, to będzie jubileuszowy 25. raz, jak zajrzemy do waszych domów (tak się tylko mówi). Postaramy się przygotować coś specjalnego na tę okazję. Wszystkich chętnych do pomocy przy jubileuszowym wydaniu zapraszam do współpracy, nawet krótki tekst będzie ważny, nawet samotne zdjęcie będzie inspiracją do większej formy.

Zapraszam



W naszej lokalnej gazecie, przeproszę, już ogólnie

warszawskiej, „Południe” (nr 11 z 14. kwietnia 2016) ukazał się artykuł Piotra Pieńkosa pt. „Zwęzą ul. Stryjeńskich?” dotyczący niefortunnego dla mieszkańców Wyżyn a zwyczajnego projektu przebudowy ulicy Stryjeńskich z dwupasmowej w jednopasmową, bowiem drugi pas ma być dla rowerzystów.

To efekt nie najlepszego w Warszawie regulaminu konkursowego dla

## Moim zdaniem

pomysłów z piekła rodem w tzw. Budżecie Partycypacyjnym. Regulamin jest tak skonstruowany, że jak ktoś wymyśli coś, a to coś wygra, to musi być realizowane i koniec pieśni. No, ale regulamin sobie a zdrowy rozsądek też ma zwolenników i powinien także być brany pod rozwagę.

Autor w tym artykule oddał głos przedstawicielowi opozycji wobec tego zamierzenia z organizacji Projekt Ur-

synów panu Kamilowi Orłowi, oraz zaangażowanemu działaczowi na rzecz przekształcania ulic w ścieżki rowerowe, autorowi owej koncepcji panu Łukaszowi Wałkuskiemu, który jak sądzę nie mieszka w tych okolicach i obce mu są problemy szczytu komunikacyjnego na Ursynowie opartego na realnych sytuacjach drogowych a nie tylko na liczbach określających przepustowość aut po jednym i po dwóch pasach. W tym dwugłosie jestem zdecydowanie po stronie pana Kamila,

*ciąg dalszy na str. 3*



# Felieton trochę wąpiący

**Czasem tak by się chciało, żeby wszystko było jasne, proste, czarno-białe, ułożone i „na pewno”. Jakież wtedy życie by było proste, bezbolesne, bezkonfliktowe i łatwe... Pomyśleć tylko – wszyscy mówią prawdę, raz powzięte postanowienia nie tracą mocy, nie ma zbędnych dyskusji, nikt nie toczy sporów, bo o co. Nikt nie żartuje. Nikt nie zadaje pytań. Nikt nic nie rozważa. Nie ma filozofów. Nie ma odkrywców. Nie ma uczonych. Nie ma postępu. Teoretycznie raj dla konserwatystów.**

Smutny świat. Myślę, że siedzielibyśmy wszyscy na gałęziach, albo w jaskiniach i nikt by nie pisał felietonów... Smutny, nudny, zastygły, inercyjny świat. Coś mi się wydaje, że długo by nasz gatunek nie przetrwał, bo byśmy się zanudzili na śmierć. Istotą życia jest ruch. Fizyczny i umysłowy, bez tego ani rusz. No, proszę całkiem niechętnie kalambur mi wyszedł.

Nie da się żyć bez pytań, nie da się żyć bez wąpiwości, zwąpienia, zawahania, niepewności... To jest czasem, a nawet bardzo często przykre, wręcz bolesne, ale nie da się inaczej. Sądzę, że wraz z pierwszą iskierką świadomości i myśli pojawiło się pytanie. Jak? Dlaczego? Kto? Co? Po co? A jeżeli...? Czy? Mam rację, czy nie? Prawda? A może? Czyżby? Co to ma znaczyć? O co chodzi? Tyle pytań, tyle wąpiwości...

Czasami uważamy je za nieistotne, czasami wręcz za absurdalne, czasami się oburzamy, że ktoś ośmiela się je mieć! Bywa, że są bardzo poważne i ważne. Spróbujmy pobawić się trochę przykładami: Sporo ludzi zastanawia się, czy istnieje coś „po tamtej stronie” / Sporo ludzi zastanawia się, czy wszechświat został stworzony, czy powstał sam z siebie / Sporo ludzi zastanawia się, czy Bóg istnieje / Sporo ludzi zastanawia się, czy na ziemi żyły kiedyś smoki / Sporo ludzi zastanawia

się, czy istnieją jakieś rozumne istoty w innych galaktykach / Sporo ludzi zastanawia się, czy Ziemia jest na pewno okrągła / Sporo ludzi zastanawia się, który model samochodu wybrać / Sporo ludzi zastanawia się, czy szczepionki są bezpieczne / Sporo ludzi zastanawia się, czy wielcy i średni tego świata mówią prawdę / Sporo ludzi zastanawia się, czy mogą zaufać i komu / Sporo ludzi zastanawia się, czy...

Są pytania wielkie i całkiem małe, ale to też zależy od perspektywy. Czy wąpiwość biednej kobiety czy kupiec bochenek chleba czy kilogram ziemniaków, żeby nakarmić dziecko jest pytaniem wielkim czy błahym? Jak się ma do pytań wielkich filozofów? Czasem



gubimy się, zatracamy proporcje.

Budujemy wielkie teleskopy, patrzymy w głąb Kosmosu, latamy do gwiazd, badamy głębiny oceanów, penetrujemy dżungle i pustynie, nie uważamy czyichś smutnych oczu, nie dostrzegamy piękna zwykłego polnego kwiatka, roztrząsamy wielkie problemy moralne, ferujemy wyroki, ustanawiamy prawa, łamiemy je, oceniamy, osądzamy, decydujemy, wygrywamy, przegrywamy, walczymy, poddajemy,

triumfujemy, przeżywamy hańbę i upokorzenie, kłócimy, godzimy, żenimy, rozstajemy, potępiamy, wielbimy, zabijamy, ratujemy, przyjmujemy, przeganiamy, nauczamy, szerzymy oświatę, dezinformujemy, pracujemy, pasożytujemy, dokonujemy odkryć i wynalazków, negujemy dokonania, leczymy, badamy pod mikroskopem, tworzymy dzieła sztuki, piszemy książki, palimy książki, zmuszamy, terroryzujemy, głosimy miłość i pokój, kłamiemy... Dlaczego?

Wiele rzeczy robimy z ciekawości, chęci zdobycia wiedzy. Wspaniale jest wiedzieć. Wiem, czyli rozumiem ten świat. Wiem, a więc chcę wiedzieć jeszcze więcej. Wiem, a więc rodzą

się w mojej głowie następane pytania. Wiem, a więc wąpię, badam, weryfikuję, żeby się upewnić, sprawdzić. Wiem. A może nie wiem. Wiem, że nic nie wiem – te słowa Sokratesa są chyba największą pochwałą mądrości wynikłej z wiedzy. Ktoś, kto wie dużo jest pokorny wobec ogromu wiedzy, której jeszcze nie posiadał i pewnie nigdy nie posiadać i jest mądry, pozostaje z umysłem i sercem otwartym. Zawsze gotów wąpić, zawsze gotów zadawać pytania. Ten, kto wie tylko trochę bywa niestety zdecydowanie niemądry, bo brak mu pokory. Zawistny niedouk to bar-

dzo groźna istota. On nigdy nie ma wąpiwości, zawsze gotów wypowiedać kategorię i sady. A ile robimy ze strachu?

Zawistny niedouk nie ma wąpiwości, wie, czego chce – chce władzy. Władza sprawi, że nie będzie się czuł gorszy. Wręcz przeciwnie, będzie głosił swoją wyższość i to w każdej kategorii. Poniży, obrazi, upokorzy, fałszywie oskarży, zastraszy, zniszczy każdego,  
*ciąg dalszy na str. 5*

# Moim zdaniem

*ciąg dalszy ze str. 1*

który jest mieszkańcem Ursynowa i argumentuje rzeczowo, uwzględniając wszystkie możliwe negatywne skutki wdrożenia tego chybionego projektu, natomiast panu Łukaszowi wytykam niewiedzę o trzeciej, w zachodniej osi Ursynowa ścieżce rowerowej wzdłuż Pileckiego, która ciągnie się od Puławskiej aż do parku Cichociemnych. Po co więc kolejna ścieżka rowerowa, która zamieni ulicę o statusie głównej na ulicę zaściankową. Poza tym, panie Łukaszu, trzeba panu wiedzieć, że mieszkańcy zachodniej części Wyzyn w godzinach szczytu bardzo boleśnie odczuwają mizerną przepustowość dwupasmowej Stryjeńskich, bowiem znaczna liczba aut skraca sobie drogę od ronda Polskich Kryptologów Enigmy (Pileckiego/Płaskowickiej) do ulicy Stryjeńskich przy Belgradzkiej przez uliczki osiedlowe przed naszymi



mi klatkami schodowym i balkonami, a ciągnący się sznur samochodów na wąskich ciągach pieszo – jezdnych uniemożliwia przejazd w przeciwną stronę i, to wydaje się niedorzeczne ale jest rzeczywiste, tworzą się w środku osiedla korki. Nie zawsze są uprzejmi, którzy ustąpią przejazdu, więc i klaksony i przekleństwa się zdarzają. O zwiększeniu zagrożenia dla pieszych

i rowerzystów wewnątrzosiedlowych wspominać nie muszę.

Pozwoliłem sobie w ten sposób i tą drogą wyrazić swój pogląd w tej sprawie, bez urazy do nikogo, chyba że do regulaminu wspomnianego wcześniej, bowiem uważam, że głos oddany za, wobec niemożliwego przeciw jest głosem jednej, nie zawsze słusznej opcji.

*/jo/*

# Podróż w czasie

**W ramach obchodów 1050 rocznicy „Chrzta Polski”, seniorzy z Ursynowa 3. kwietnia odbyli podróż w czasie. Przenieśli się do średniowiecznego Krakowa.**

24 września 2010 roku otwarto podziemny szlak turystyczny, śladami europejskiej tożsamości Krakowa. Badania archeologiczne, które trwały od 2005 do 2010 roku, prowadzone były

kilka metrów pod rynkiem w Krakowie. Pod płytą Rynku powstał unikatowy rezerwat archeologiczny o powierzchni około 4000 m kw. Odkryto ogromne bogactwo śladów wielowiekowej historii tego miejsca. Mieliśmy okazję podziwiać odnalezione skarby i poznać burzliwe dzieje średniowiecznego Krakowa. Zgromadzone zabytki potwierdzają istniejącą od setek lat tradycję europejską wymiany kultury i handlu.

Szlak turystyczny w Podziemiach Rynku wiedzie pomiędzy kamiennymi i ceglanyymi murami piwnic dawnych obiektów handlowych, takich jak: Kramy Bolesławowe, Kramy Bogate, Waga Wielka i Sukiennice. Na Wielkiej Wadze nasi seniorzy mieli okazję zważyć swoje ciała. Ciekawostką są też zachowane fragmenty budowli ciągów komunikacyjnych.

*ciąg dalszy na str. 4*



## Podróż w czasie

*ciąg dalszy ze str. 3*

Nienaruszone profile ziemne, wyjaśniają proces podnoszenia terenu. Rynek na przestrzeni kilkuset lat podniesiono o około 5 metrów. Działo się to poprzez ciągle zasypywanie śmieci ziemią. Najstarsze dzieje tego miejsca przybliżają rekonstrukcje XI-to wiecznych pochówków. Pokazano oryginalne fundamenty chat z przełomu XII i XIII wieku.

Atmosfera panuje tu jak na średnio-wiecznym rynku. Pomagają w tym multimedia. Odgłosy gromad ludzkich, kuźni, sprzedawczyków wzbogacają powstałe wrażenia. Z myślą o najmłodszych stworzono specjalne po-



mieszczenie zabaw z teatrykiem legendy o słynnym Szewczyku, który zabija wielkiego smoka.

Wycieczka była niezwykle ciekawa. Zwiedziliśmy przy okazji inne ciekawe

miejsca w Krakowie. Polecamy wszystkim Polakom zwiedzanie tych historycznych miejsc.

Seniorka z Ursynowa

## Można inaczej

**W każdym domu obchodzenie Świąt związane jest z rodziną tradycją, jaką kultywowali nasi przodkowie.**

Każdy region naszego pięknego kraju różni się zwyczajami świątecznymi. Z mojego rodzinnego domu wyniosłam zwyczaj dokonywania przedświątecznych porządków, przygotowywania tradycyjnych potraw, robienia pisanek, święcenia potraw, składania sobie wzajemnie życzeń. Oprócz tego panował zwyczaj obdarowywania uczestników śniadania drobnymi prezentami. Dzieci robiły upominki dla rodziców i bliskich, natomiast rodzice i krewni obdarowywali dzieci. Były to drobnostki, ale było przy tym wiele radości i śmiechu.

Zwyczaj ten wprowadziłam do swojego domu, bo uważałam za miły. Każdy z nas lubi być obdarowywany. W tym roku otrzymałam w prezencie książkę autorstwa Jakuba Jabłonki i Pawła Łęczuka pt: "DJ Wika. Jest moc!" Bohalterka książki z chwilą przejścia na emeryturę rozpoczęła nowe, fascynujące i bogate życie. Jej działalność trwa do dziś od kilkunastu lat i dotyczy organizowania życia dla osób starszych. Działała w Klubach Seniora na Woli, Ochocie, Okęciu, Włochach organizując zajęcia artystyczne. Mówię tu o Wirginii Szmyt, naszej rówieśnicy. Jej działalność zwróciła uwagę nie tylko środowisk lokalnych. Od wielu lat jest organizatorką masowych imprez tanecznych dla seniorów, integrując przy tym ludzi młodych z seniorami.

Prowadzi imprezy muzyczne w całej Polsce. Udziela wywiadów. Od dwóch lat współorganizuje Parady Seniorów. Mimo poważnego już wieku, nie poddaje się starości i codziennie podejmuje nowe wyzwania. Nie myśli o śmierci, ale o tym, ile jeszcze może zdziałać dla innych.

Jak każdy z nas zmagają się ze swoimi chorobami, ale chęć pracy pomaga jej w przezwyciężaniu dolegliwości. Wielu z Państwa zapewne, słyszało w radiu lub oglądało didżejkę Wiki w telewizji. Niektórzy powiedzą, że w tym wieku nie wypada tak się zachowywać, inni, że nie pozwala im na to zdrowie. Nie każdy z nas zdaje sobie jednak sprawę, że spontaniczna, nawet głupawa radość i ruch daje nam więcej energii niż bezproduktywne zrzęczenie. Dlatego właśnie tak chętnie oglądamy kabarety. Kiedy przebywamy w jakiejś społeczności daje ona nam poczucie siły, przezwycięża strach. W takich chwilach zapominamy o codziennych problemach i nic nam więcej do szczęścia nie jest potrzebne. Dla nas seniorów ważne jest tu i teraz, ponieważ nie wiemy jak długo będzie dana nam ta przyjemność. Organizujmy, zatem ten czas tak, aby przynosił nam jej jak najwięcej. Starajmy się, by starość nie wzbudzała litości, żeby żyć godnie. Wiadomo, że mamy niskie emerytu-

*ciąg dalszy na str. 6*



# Felieton trochę wąpiący

*ciąg dalszy ze str. 2*

kto mu może zagrozić, czyli tych, którzy mają wąpliwości. Wąpliwości są groźne, burzą spokój i porządek. Niektórzy pamiętają, jak wprowadzano ongiś porządek i ład moralny, a reszta czuła konsekwencje dbałości o szczęście narodu na własnej skórze. Ale człowiek tak ma, że wypiera to, co przykre, dlatego historia, która ponoć jest nauczycielką życia, powtarza się... Stara, dobra zasada realnego i bliskiego kija oraz odległej dosyć, słodko obiecanej marchewki. Bardzo dobry sposób na spacyfikowanie i wygładzenie fal mózgowych...

A teraz wróćmy do tego pozornie bezładnego spisu czynności i zachowań. Spróbujmy podzielić je na dwie grupy: właściwych dla ludzi mających wąpliwości i właściwych dla tych, którzy wąpliwości nie mają. No i...? A jeżeli pogrupujemy je wg kryterium zachowań i czynności pozytywnych i negatywnych, to co? Czy da się zaobserwować jakąś prawidłowość? Sądzę, że tak.

Brak wąpliwości to najwyczejniej w świecie... fundamentalizm. Ciasnota umysłowa, brak empatii, zamknięcie przed czymkolwiek innym.

Wiedza, myślenie są jak magia. A może to właśnie jest magia. Wiedźma to ta, która wie. Wie więcej od przeciętnego człowieka. Co zrobić z wiedźmą? Korzystać z jej wiedzy i umiejętności, nie przyznawać się do tego, spalić!!!

Są dwie siły na tym najlepszym ze światów – miłość i strach. Miłość tworzy, buduje, jednoczy, koi, wspomaga. Strach niszczy, z niego rodzi się okrucieństwo, przemoc, ból i rozpacz. Jeżeli się boisz, to rozpaczliwie szukasz jakiegokolwiek pewności! I czepiasz się jej jak tonący brzytwy... I ta pewność cię w końcu niszczy. Może i nie utoniesz, ale jak będziesz żył z nieodwracalnie okaleczonymi rękami?

Miejmy wąpliwości, słuchajmy innych. I przede wszystkich wystrzegajmy się tych, którzy głoszą wyższość



moralną i jedynie słuszne idee – oni nie mają nic do zaoferowania oprócz własnego strachu.

I, na koniec takie sobie pytanie pod rozwagę – czy lepiej kochać tego, kogo nie możemy mieć, czy mieć tego, kogo nie możemy kochać?

Pozostawiam Was z wąpliwościami  
Krysia

## Zwężona do jednego pasa? Ulica Stryjeńskich

**Projekt o nazwie „Bezpieczne przejścia dla pieszych i pasy rowerowe na ul. Stryjeńskich”, który wygrał w ubiegłorocznym głosowaniu budżetu obywatelskiego, zakłada zwężenie ul. Stryjeńskich do jednego pasa ruchu w każdą stronę oraz budowę pasów rowerowych.**

Zbliży się budowa Południowej Obwodnicy Warszawy a ul. Stryjeńskich jest jedną z wyjazdowych arterii z południowego Ursynowa. W trakcie budowy POW może zaistnieć sytuacja czasowego zamknięcia pozostałych ulic i wtedy ul. Stryjeńskich będzie jedną z dwóch ulic umożliwiającym

przejazd w kierunku Centrum. Zwężenie jej jeszcze bardziej utrudni wyjazd z południowej części dzielnicy.

Po budowie ul. Nowokabackiej łączącej Ursynów z Wilanowem kierowcy, będą korzystali z ul. Stryjeńskich, żeby dojechać do wjazdu na POW na ul. Puławskiej. Trudno teraz szacować, jak budowa tego połączenia wpłynie na natężenie ruchu na ul. Stryjeńskich, lecz pewne jest że ono wzrośnie.

Sam pomysł pasów rowerowych (czyli wyznaczenie obszaru poruszania się rowerów w bezpośrednim sąsiedztwie pasów drogowych) budzi spore kontrowersje. Rodzice z dziećmi, na

pewno woleliby niezależną ścieżkę rowerową, jako rozwiązanie duże bezpieczniejsze. W tym kontekście pojawia się pytanie, czy inwestycja ta ma służyć mieszkańcom czy tylko „zawodowym” rowerzystom.

Jak mówi Kamil Orzeł, radny dzielnicy Ursynów i prezes stowarzyszenia PROJEKT URSYNÓW „Realizacja tego projektu, powinna zostać wstrzymana przynajmniej do czasu zakończenia budowy POW. Głupotą jest podejmowanie jakichkolwiek inwestycji, które jeszcze bardziej utrudnią życie mieszkańcom południowego Ursynowa. Pamiętajmy, że budowa POW i oddanie do ruchu Nowokabackiej może już generować dodatkowe utrudnienia. Zapraszamy wszystkich, którzy uważają podobnie do podpisania  
*ciąg dalszy na str. 6*

## Można inaczej

*ciąg dalszy ze str. 4*

ry, że dzieci nie zawsze są w stanie nas wspomóc, ale z tego powodu nie możemy się poddawać. Potrzeba nam więcej wiary w siebie i empatii. W młodości też mieliśmy problemy, ale to nas nie załamywało. Braliśmy przysłowiowego „byka za rogi” i dawaliśmy radę. Wszyscy jesteśmy zaprawieni w tym boju, bo życie nas nie oszczędzało. Starość w Polsce nie jest szanowana, a stosunek ludzi młodych do starszej części społeczeństwa nie zawsze zasługuje na aprobatę. Mamy jednak światełko w tunelu. Tym światełkiem jest polityka senioralna, którą możemy odczuć chociażby w sponsorowaniu przez SM Wyżyny naszego Klubu Seniora. Włączajmy się, więc w to życie bardziej aktywnie. Korzystajmy z zajęć, które są dostępne. Proponujemy też nowe inicjatywy, które dałyby nam przyjemność i wspólnie moglibyśmy się ich podjąć. Bądźmy nie tylko obserwatorami, ale też twórcami naszego życia. Róbmy coś. Wielu z Państwa ma wspaniałe przeżycia i mogłoby się nimi podzielić z innymi na łamach naszej gazetki. Trzeba się tylko odważyć. Często mamy chęć podzielenia się z kimś naszymi przemyśleniami, przeżyciami a nie zawsze jesteśmy zrozumiani przez naszych bliskich. Podzielmy się, więc swoją wiedzą z innymi Seniorami, osobami takimi jak my, zmagającymi się z podobnymi sytuacjami lub mającymi ten same zainteresowania. Oni chętnie nas wysłuchają. Niektórzy mają wspaniałe hobby, powinni zarazić nim innych. Byłaby to wspaniała okazja do integracji naszego środowiska. Zapraszamy do współpracy i wspólnej zabawy na spotkaniach i wieczorkach integracyjnych. Wszystkich namawiam również do lektury książki o DJ Wice, wierzę, że trafi do Państwa serca, tak jak zrobiła to w moim przypadku. Warto poświęcić kilka wieczorów na tą naprawdę miłą i pouczającą lekturę.

Pozdrawiam.

W.K.

## Ulica Stryjeńskich - zwężona...?

*ciąg dalszy ze str. 5*

nia petycji dostępnej na stronie [www.petycje.internetowe.pl](http://www.petycje.internetowe.pl)”

26 kwietnia w Natolińskim Ośrodku Kultury odbędzie się kolejne spo-

tkanie dotyczące tej inwestycji, na którym będzie można wyrazić swoją opinię w tej sprawie.

Opr. KO

