

KURIER UTW

Nieregularnik Uniwersytetu Trzeciego Wieku

31/2021

JUBILEUSZ 45-LECIA UTW



Uniwersytet
Wrocławski

KURIER UTW

KURIER UTW

NIEREGULARNIK UNIwersYTETU TRZECIEGO WIEKU

Jubileusz 45-lecia UTW
Numer 31 (2021)



Uniwersytet
Wrocławski

Druk Kuriera UTW jest finansowany przez Gminę Wrocław
www.wroclaw.pl

Kurier UTW – Nieregularnik Uniwersytetu Trzeciego Wieku
Pismo słuchaczy i sympatyków UTW

Opieka merytoryczna
Magdalena Wnuk-Olenicz

Redaktor wydania
Stanisława Warmuz

Zespół redakcyjny:
Ewa Alfut, Bożena Górna, Elżbieta Jagielska, Ewa Semków
Jerzy Sosnowski, Magda Wieteska

Redaktor techniczny
Dariusz Kobylański

Kolportaż i Archiwum „Kuriera UTW”:
Grażyna Kubik, Janina Żywicka

Redakcja zastrzega sobie prawo do dokonywania skrótów tekstów

ADRES REDAKCJI:
Uniwersytet Trzeciego Wieku
ul. Dawida 1/3, 50-527 Wrocław
tel./fax 71 367 01 16, www.utw.uni.wroc.pl

Skład, łamanie, druk i oprawa:
S-CAN Wydawnictwo s.c.

Nakład: 750 egz.

Stanisława Warmuz	
<i>Wstęp</i>	11
Prof. dr hab. Ryszard Cach	
<i>O czasach, czasie i nieobowiązkowych lekturach</i>	14
List do prof. dr hab. R. Cacha	27

JUBILEUSZ 45-LECIA UTW W UNIWERSYTECIE WROCŁAWSKIM

Prof. dr hab. Przemysław Wiszewski (Rektor Uniwersytetu Wrocławskiego)	29
Prof. dr hab. Gabriela Bugła-Płoskońska (Prorektor ds. nauczania Uniwersytetu Wrocławskiego)	30
Prof. dr hab. Eugeniusz Zych (Prorektor ds. Badań Naukowych)	30
Jacek Sutryk (Prezydent Wrocławia)	31
Marcin Krzyżanowski (Wicemarszałek Województwa Dolnośląskiego)	32
Sławomir Piechota (Poseł na Sejm)	33
Agnieszka Kowol (z-ca dyrektora Wydziału Rozwoju Społeczeństwa Obywatelskiego Dział Współpracy z Organizacjami Pozarządowymi)	35
Prof. dr hab. inż. Zofia Hasińska (Uniwersytet Ekonomiczny we Wrocławiu)	36
Dr Magdalena Wnuk-Olenicz (Kierownik UTW)	39

PÓŻNA DOROSŁOŚĆ TO CZAS POMYŚLNY

Jarosław Duda (Poseł do Parlamentu Europejskiego) <i>Żyjemy dłużej. Wspólnie zadbajmy o to, abyśmy zachowali optymizm, zdrowie i niezależność</i>	42
Prof. dr hab. Maria M. Straś-Romanowska <i>Słuchacze Uniwersytetu Trzeciego Wieku na tle populacji seniorów</i>	46
Dr Walentyna Wnuk <i>Jakiego programu Uniwersytetu Trzeciego Wieku oczekujemy?</i>	50
Dr Tomasz Frąckowiak <i>Doświadczenia autobiograficzne osób długowiecznych</i>	52
Dr hab. Grzegorz Żurek, prof. AWF <i>Czy we współczesnym świecie ciągle potrzebujemy mózgu?</i>	58

Z ŻYCIA UTW

Rozpoczęcie roku akademickiego 2020/2021	63
(prof. dr hab. Gabriela Bugla-Płoskońska, prof. dr hab. Maria Straś-Romanowska, dr Magdalena Wnuk-Olenicz, mgr Jerzy Sosnowski)	
Dr hab. Andrzej Ładyżyński, prof. UW r <i>Moje doświadczenie Uniwersytetu Trzeciego Wieku</i>	70
Dr Walentyna Wnuk <i>Moje doświadczenie Uniwersytetu Trzeciego Wieku</i>	72
Dr Bogna Bartosz <i>„Panta rhei... Wszystko płynie i nic nie pozostaje takie samo”</i>	74
Jerzy Sosnowski <i>UTW UW r w latach 2019/2020–2020/21</i>	82

Wywiady

<i>Nie odkładaj marzeń, odkładaj na marzenia!</i>	95
<i>Na przestrzeni lat</i>	98

Czego nauczył mnie rok 2020?

Anna Góral	102
------------------	-----

Beata Chłap	
„Czas robi swoje, a Ty człowieku?”	104
Janina Żywicka	
<i>Zamknięci w czterech ścianach</i>	105
Małgorzata Derkacz	
<i>Mam siedzieć w domu</i>	106

Zajęcia w czasie pandemii

Dr hab. Ryszard Poprawa	
(„Psychologiczne potencjały zdrowia i szczęścia człowieka”)	
<i>O nowych możliwościach komunikacji ze słuchaczami UTW w UWr</i>	108
Dr hab. Izabela Wróblewska („Nasze zdrowie w naszych rękach”)	
<i>Wygodnie ale...</i>	109
Dr Anna Gozdowski (kierownik projektu „SELID”)	
(„Kształcenie seniorów w społeczeństwie cyfrowym”)	
<i>Przygoda on-line. Szkolenie w ramach projektu Erasmus+</i>	109
Dr Katarzyna Bulińska („Joga kręgosłupa”)	
<i>Ciemno wszędzie, głucho wszędzie, co to będzie, co to będzie...</i>	111
Beata Rakowska („Warsztaty teatralne”)	
<i>Mój komentarz do warsztatów teatralnych online</i>	112
Artur Zborowski, Arkadiusz Grzesiek	
(„Etyczno-estetyczne poszukiwania wartości”)	
<i>Gawędy we wspólnej zdalnej jaskini</i>	113
Łukasz Zembrzusi („Nowoczesne technologie dla seniorów”)	
<i>Pandemia możliwości</i>	114

WARSZTATY DZIENNIKARSKO-LITERACKIE

Magda Wieteska	
<i>Świąteczne piątki w pandemii</i>	117
Maria Marchwicka	
<i>Moja przygoda z koronawirusem</i>	118
Maria Halinowska-Hensel	
<i>Infodemia</i>	121

Maja Garczyńska	
<i>Same korzyści</i>	123
Ewa Alfut	
<i>O której robisz zakupy w „Biedronce”?</i>	124
Irena Gójska	
<i>Moda seniorów w okresie pandemii</i>	125

Podróże małe i duże

Magda Wieteska	129
Leszek Labocha	
<i>Moje wrażenia z Japonii</i>	129
Ewa Alfut	
<i>Zorza polarna na urodziny</i>	136
Aleksandra Wrzos	
<i>Między Mazurami a Podlasiem</i>	140
Maria Marchwicka	
<i>Belgia – wspomnienia z podróży</i>	148

Śladami ulotnych chwil	152
Magda Wieteska (152), Alicja T. Pawlik (153), Anna Goik (153), Beata Chłap (154), Bogdan Banaś (154), Aleksandra Wrzos (155), Ewa Alfut (156), Irena Kawczyńska (157), Krystyna Błońska (158), Leszek Labocha (158), Maja Garczyńska (159), Maria Halinowska-Hensel (160)	

O miłości

Magda Wieteska	161
Aleksandra Wrzos	
<i>Miłość</i>	161
Alicja T. Pawlik	
<i>Co to jest miłość?</i>	163
Anna Goik	
<i>Taka różna miłość</i>	165
Beata Chłap	
<i>Odcienie miłości</i>	165

Bogdan Banaś <i>Szkatułka</i>	166
Irena Gójska <i>Miłość nie do pojęcia</i>	169
Irena Kawczyńska <i>Przyjaźń czy kochanie? Przyjaźń i kochanie</i>	171
Maria Marchwicka <i>Po prostu miłość</i>	173
Teresa Dźwigałowska <i>Kocham Cię</i>	174
Czy czytać kiepskie książki?	175
Magda Wieteska (175), Maria Halinowska-Hensel (175), Aleksandra Wrzos (176), Alicja T. Pawlik (177), Maja Garczyńska (179), Ewa Konigsman (180)	
Bajka o czerwonym kapturku – wersja alternatywna	180
Maria Halinowska-Hensel (180), Ewa Konigsman (181), Ania Goik (182), Irena Kawczyńska (182), Maria Marchwicka (183), Ewa Alfut (184)	
Limeryki i lepiej na kwarantannie	
Magda Wieteska	186
<i>Limeryki</i>	186
Ewa Konigsman (186), Alicja T. Pawlik (187), Beata Chłap (187), Maryla Halinowska-Hensel (188), Maja Garczyńska (188), Krystyna Błońska (189), Aleksandra Wrzos (189), Ewa Alfut (190)	
<i>Lepiej</i>	189
Ania Goik (190), Ewa Konigsman (191), Krystyna Błońska (191), Ewa Alfut (191), Maja Garczyńska (191), Aleksandra Wrzos (191), Alicja T. Pawlik (192), Maria Marchwicka (192)	

RECENZJE

Ewa Konigsman <i>Wspomnienia Jerzego Antczaka</i>	193
--	-----

WSTĘP

Trzeci wiek nie musi być okresem oddalania się od życia, lecz nową, inną afirmacją, głębszym i dojrzałym widzeniu i rozumieniu innych, a także siebie.

Janusz Homplewicz

45 – liczba oznaczająca ilość lat funkcjonowania Uniwersytetu Trzeciego Wieku w Uniwersytecie Wrocławskim. To 45 lat temu, w 1976 roku powstał drugi w Polsce i pierwszy we Wrocławiu (i na Dolnym Śląsku) Uniwersytet Trzeciego Wieku.

Z tej okazji ukazuje się nowy numer „Kuriera UTW”, a w nim informacja o „sześciu tajemnicach świata”, do których D. Blatner zalicza 6 kategorii fizycznych: *ilość (liczby), wielkość, światło, dźwięk, temperaturę i czas*.

Czym jest CZAS? Co kryje się pod pojęciem CZAS, warto przeczytać w artykule „O czasach, czasie i nieobowiązkowych lekturach”, w którym prof. Ryszard Cach rozważając kategorię czasu przybliży czytelnikom często skomplikowane pojęcia z zakresu fizyki. Przywołując pamięć o osobach znaczących dla Jego własnego rozwoju ukazuje rozwój tej gałęzi nauki w Uniwersytecie Wrocławskim. Te informacje ważne są także dla słuchaczy UTW, bo jesteśmy częścią Uniwersytetu Wrocławskiego, a Pan Profesor był przez wiele lat opiekunem naszego UTW.

3 – to „Trzeci Wiek”. Trzeci wiek określany bywa jako „późna dorosłość, „złoty wiek”, „ludzie o srebrnych włosach” lub osoby w wieku „60+”. Życ w trzecim wieku to odrzucić żal za niespełnionymi nadziejami, niewykorzystanymi szansami, wyzwolić się od poczucia krzywdy doznanej od ludzi i losu, zaprzyjaźnić się z samym sobą. I jeszcze wyrazić zgodę na CZAS, który można rozważać jako przeszłość, teraźniejszość lub przyszłość.

Czas przeszły kieruje nas w stronę wspomnień, przeżytych historii, przy których warto zatrzymać się na chwilę, spojrzeć w przeszłość i cieszyć się tym co było dobre a może naprawić wyrządzone zło. I właśnie do takich wspomnień odwołują się autorzy części artykułów pisząc o początkach UTW, o doświadczają-

niu tego „niezwykłego uniwersytetu”, o spotkaniach i realizacji idei kształcenia ustawicznego.

Czas teraźniejszy w UTW to realizacja (między innymi) jednej z najważniejszych wartości czyli *Aktywności*. Człowiek aktywny, to człowiek, który działa w różnych zakresach swojej osobowości. To człowiek, który przeżywa uczucia, ma intuicję, myśli logicznie, potrafi dokonywać wyborów. Stawia sobie cele, realizuje swoje potrzeby, coś kreuje, potrafi odpoczywać. I o takim rozumieniu aktywności opowiedzieli w „Kurierze UTW” autorzy – słuchacze UTW zaprzeczając mitowi, że czas po sześćdziesiątce to czas beczynności.

Czas przyszły – to zobaczyć, co jeszcze można zrobić i zaplanować odpowiednie działania. Jak budować świat, w którym można czuć się dobrze, jak budować otoczenie przyjazne seniorom odwołując się do solidarności międzypokoleniowej, jak zmieniać uniwersytety trzeciego wieku „podpowiadają” Pani dr Walentyna Wnuk, Pani dr Bogna Bartosz, Pani prof. Maria Straś-Romanowska, Pan Europeoseł Jarosław Duda.

Integralną częścią rozważań o czasie są życzenia składane z okazji Jubileuszu 45-lecia UTW w UWr przez przedstawicieli Senatu Uniwersytetu Wrocławskiego, władz samorządowych, przedstawicieli Sejmu RP i Parlamentu Europejskiego.

Każdemu człowiekowi potrzebne jest poczucie sensowności, zrozumienia, zaradność i miłość. Jak ważne jest poczucie sensowności i zrozumienia, okazało się w bardzo trudnym czasie pandemii. Prawie z dnia na dzień słuchacze UTW postawieni zostali w sytuacji niemożności czynnego udziału w zajęciach dydaktycznych, kulturalnych, artystycznych. Sytuacja wydawała się bezsensowna i niezrozumiała. Ale postawa Pani kierownik UTW w UWr, dr Magdaleny Wnuk-Olenicz, Jej umiejętności organizacyjne wsparte zaradnością Zarządu UTW i dużej grupy słuchaczy oraz pracowników sekretariatu, w miarę szybko pozwoliły zorganizować „zdalne zajęcia”. Jak poradzono sobie w zaistniałej sytuacji pandemii napisali słuchacze i edukatorzy. Prowadzący zajęcia i słuchacze uczyli się nawzajem nowej formy pracy i współpracy. Były sytuacje trudne, czasem zabawne, ale owocne.

I jeszcze o miłości. Czas zamknięcia w domach, czas ograniczeń okazał się przyjazny wspomnieniom i przeżytym historiom. Uczestnicy Warsztatów Dziennikarsko-Literackich pięknie opowiedzieli o miłości, podróżach i ulotnych chwilach. Ten trudny czas sprzyjał także twórczości artystycznej, co wyraziło się w Limerykach i Lepiejach.

Niechaj słowa Jana Pawła II będą swoistym podziękowaniem dla tych, którzy przetrwali i pomogli innym przetrwać ten trudny, ale zarazem piękny czas w historii Uniwersytetu Trzeciego Wieku w UWr.

Ludzie starzy pomagają nam mądrzej spojrzeć na ziemskie wydarzenia, ponieważ dzięki życiowym doświadczeniom uzyskali wiedzę i dojrzałość. Są strażnikami pamięci zbiorowej a więc mają szczególny tytuł, aby być wyrazicielami wspólnych ideałów i wartości, które są podstawą i regułą życia społecznego. Wykluczać ich ze społeczeństwa znaczy, w imię nowoczesności pozbawionej pamięci, odrzucać przeszłość, w której zakorzeniona jest teraźniejszość.

Prof. dr hab. Ryszard Cach

b. Prorektor ds. Nauczania

Opiekun naukowy UTW w UWr w latach 2008–2012, 2016–2020

O czasach, czasie i nieobowiązkowych lekturach

Gdy Przewodniczący Jerzy Sosnowski prosił mnie o tytuł wystąpienia na otwarciu roku akademickiego w UTW, wydawało się, że będzie to jednak spotkanie twarzą w twarz w jednej z sal wykładowych. Pomyślałem o tym wykładzie raczej jak o spotkaniu ze Znajomymi, niż o typowo akademickim wykładzie. Pomyślałem, że podzielę się z Wami refleksjami, które mnie natchnęły w związku z wejściem w nowy etap życia, że opowiem o lekturach, które już długo na mnie czekają i że przy okazji przemycę coś z fizyki. Najlepiej coś co mnie intryguje, a czym się na co dzień nie zajmuję.

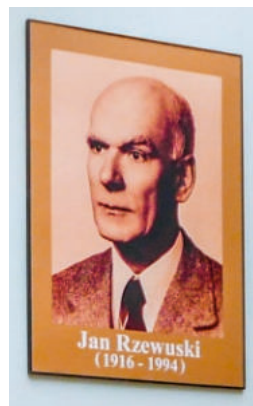
Życie jak zwykle pisze swoje scenariusze. Naszego spotkania nie będzie, a coś, co mogło być w dużej części żywym dialogiem, pozostanie tekstem w komputerze lub na papierze.

o czasach trochę sentymentalnie

Gdy mówimy o *czasach*, to mamy zwykle na myśli jakiś dłuższy okres z naszego życia (czasy młodości, czasy studenckie), albo okresy historyczne (czasy Jagiellonów, czasy prehistoryczne itp.). Ja o czasach historycznych opowiadać nie będę. Chcę jednak podzielić się z Wami kilkoma refleksjami o „moich czasach”, tych które przyszło mi przeżyć, które mnie kształtowały i które już ułożyły się w tym obszarze czasu, który nazywamy przeszłością.

Od wielu lat prowadzę wykład z *Podstaw Fizyki*. Dla Studentów rozpoczynających studia fizyki i astronomii jest to pierwsze spotkanie z fizyką na Uniwersytecie. Wykład, który rozpocząłem w bieżącym semestrze jest ostatnim moim spotkaniem ze studentami pierwszego roku i pewnie dlatego dopadła mnie ta potrzeba spojrzenia wstecz. Dwa pierwsze wykłady odbyły się w sali wykładowej w obecności studentów. Patrząc na tych młodych ludzi zdałem sobie sprawę, że uczę na Uniwersytecie dwa razy dłużej niż oni są tym światem.

Wykład odbywa się w naszej największej sali wykładowej – Sali im. Jana Rzewuskiego. Wchodząc do niej, po prawej stronie na ścianie zobaczymy portret Patrona.



Portret prof. Jana Rzewuskiego w sali wykładowej jego imienia

Profesor Jan Rzewuski zaliczany jest do założycieli Instytutu Fizyki Teoretycznej obok profesorów Jana Łopuszańskiego i Romana Ingardena. Gdy rozpoczynałem studia fizyki, a był to rok 1968, jego nazwisko można było znaleźć w encyklopedii PWN. Jestem dumny, że w pewnym sensie to był mój profesor. Na trzecim i czwartym roku studiów uczył nas mechaniki kwantowej. W indeksie mam wpisaną przez niego ocenę z tego przedmiotu i podpis, którym była tylko litera R. Jan Rzewuski brał udział w Powstaniu Warszawskim, za co otrzymał Krzyż Walcznych i Warszawski Krzyż Powstańczy. Tuż po wojnie zdobył stopień doktorat i habilitował się na Uniwersytecie Warszawskim. W roku 1952 został przeniesiony do Wrocławia z Uniwersytetu Mikołaja Kopernika, gdzie był Kierownikiem Katedry Mechaniki Teoretycznej. W roku 1966 został dziekanem Wydziału Matematyki, Fizyki i Astronomii, ale w roku 1968 zmuszony został do rezygnacji z tej funkcji. Powody były polityczne. W marcu tegoż roku podczas strajku studentów zwołał nadzwyczajne posiedzenie Rady Wydziału, na którym podjęto rezolucję potępiającą antysemityzm i antyinteligencją propagandę ówczesnych władz. Stając po stronie strajkujących studentów musiał zrezygnować z funkcji dziekana. Gdy rozpoczynałem studia, w Uniwersytecie mówiło się o tym. Profesora Jana Rzewuskiego zalicza się do twórców kwantowej teorii pola.

Po prawej stronie sali wykładowej wiszą portrety profesorów, którzy pracowali przed laty w Instytucie Fizyki Doświadczalnej, ale zakończyli już swoje ziemskie pielgrzymowanie. Za każdym z tych portretów kryje się niepowtarzalna historia człowieka, nauczyciela akademickiego, badacza. Wspomnę jedynie o dwóch z nich. W górnym rzędzie po lewej stronie jest portret profesora Józefa Mazura.

Józef Mazur urodził się w roku 1896. W roku 1918 wstąpił ochotniczo do Wojska Polskiego i został wcielony do 11 Pułku Piechoty. Skierowano go najpierw do szkoły podoficerskiej w Dęblinie, a później do Szkoły Podchorążych



Portrety zmarłych profesorów Instytutu Fizyki Doświadczalnej w Sali im. Jana Rzewuskiego

Piechoty. Jako zastępca dowódcy kompanii w stopniu sierżanta podchorążego został w 1920 r. skierowany do 76. Lidzkiego Pułku Strzelców i jeszcze w tym samym roku wysłano go do Głównej Wojskowej Stacji Meteorologicznej, gdzie był najpierw zastępcą komendanta, a następnie komendantem Stacji. Uzyskał stopień oficerski podporucznika a następnie porucznika. Doktorat uzyskał w roku 1926 i habilitował się z fizyki doświadczalnej w roku 1931. W roku 1939 został zmobilizowany, i jak wielu polskich wojskowych przez Rumunię i Francję trafił do Wielkiej Brytanii. Tutaj został przydzielony do Komitetu Badań Meteorologicznych przy Ministerstwie Lotnictwa. Prowadził badania nas sposobami usuwania oblodzenia z samolotów, jednak kluczową rolę odegrał w badaniach nad zwalczaniem mgieł nad lotniskami i stworzeniem tzw. FIDO (Fog Intensive Dispersal Operation) urządzenia służącego do rozpraszania mgły. Po raz pierwszy zostało ono użyte w nocy z 19 na 20 listopada 1943 r. Urządzenie to zamontowano na kilkunastu lotniskach. Podobno Winston Churchill miał powiedzieć w parlamencie brytyjskim, że dzięki pracom naukowym prof. Mazura nad badaniem mgieł i sposobów ich rozpraszania wojna w Europie trwała krócej o co najmniej dwa lata. System FIDO uratował życie wielu załogom samolotów. W 1959 roku profesor Mazur powrócił do Polski. Był kierownikiem Zakładu Niskich Temperatur w Instytucie Fizyki PAN we Wrocławiu i profesorem naszego Uniwersytetu. Profesor znał biegle pięć języków. Powtarzał nam często, że należy

znać języki przyjaciół i wrogów. Miał polskie odznaczenia – Złoty Krzyż Zasługi i Medal Niepodległości – oraz angielskie – Air Force Medal, Defence Medal, War Medal 1939–1945.

Obok portretu prof. Mazura znajdujemy podobiznę profesora Jana Wesołowskiego. To był mój pierwszy uniwersytecki profesor. Wykładał na pierwszym i drugim roku studiów *fizykę doświadczalną* (obecnie nazywamy ten wykład *Podstawami Fizyki*). Na pierwszym jego wykładzie poczułem się rzeczywiście jak na uniwersytecie. Gdy wszedł na salę dostojny, 66 letni wówczas profesor, z piękną siwą brodą, to wszyscy wstali widząc przed sobą prawdziwego uczonego. Po kilku minutach asystentka przynosiła mu filiżankę gorącej herbaty. Profesor Wesołowski swoją karierę rozpoczynał na Uniwersytecie Jagiellońskim, gdzie prowadził między innymi badania promieniowania kosmicznego. W czasie okupacji prowadził zajęcia w ramach tajnego nauczania. W 1948 r. podjął pracę na Uniwersytecie Wrocławskim. Kierował Katedrą Fizyki Jądrowej przekształconą później w Zakład Zastosowań Fizyki Jądrowej. Mieliśmy dla Profesora dużo szacunku, a i on potrafił szanować studentów. Zdawałem u profesora Wesołowskiego cztery egzaminy. To był zawsze starannie przeprowadzany ustny egzamin, bo Profesor chciał porozmawiać z każdym studentem. Zależało mu na tym, aby egzamin dobrze poszedł – cieszyło go to. Bardzo się przejmował, gdy student sobie nie radził. Zapalał wtedy papierosa.

Obok prof. Wesołowskiego zdjęcie prof. Arkadiusza Jaśkiewicza. To promotor mojej pracy doktorskiej. Prof. Jaśkiewicz był we Wrocławiu prekursorem badań materiałów dielektrycznych, w szczególności ferroicznych.

Patrząc na te portrety zdałem sobie sprawę, że miałem szczęście osobiście poznać wszystkie te osoby, a od większości z nich wiele się nauczyć. Zdałem sobie także sprawę, że dla moich aktualnych studentów to są tylko zdjęcia z zamierzchłych czasów. Nie jestem pewien, czy zadają sobie pytanie dlaczego te portrety wiszą na ścianach, kogo przedstawiają. Czy historia miejsca, w którym podjęli studia, w ogóle ich interesuje? Mamy już bez wątpienia inne czasy. Studenci kulturowo są innymi ludźmi niż w czasach które wspominam, a i my pewnie jesteśmy innymi profesorami.

zdalnie w czasie pandemii

Jesteśmy także obserwatorami innej, dokonującej się szybko na naszych oczach zmiany czasów – zmianie wymuszonej przez pandemię, która dotknęła cały świat we wszystkich obszarach życia społecznego. Jest ona również widoczna w nauczaniu uniwersyteckim. Wykład ciągle prowadzę w Sali im. Jana Rzewuskiego. Ale gdy stoję przy tablicy, mam przed sobą zupełnie inny widok, niż ten do którego przez lata przywykłem. Przed sobą mam przeszło dwie setki pu-

stych miejsc. Ze statywu patrzy na mnie oko małej kamery przekazującej obraz z dwóch tablic za mną. W komputerze stojącym na katedrze uruchomiony program Teams wyświetlający na ekranie inicjały studentów, gdzieś daleko uaktywniających swoje komputery. Nie rozmawiamy ze sobą. Studenci zwykle włączają swoje mikrofony tylko po to, aby mi powiedzieć „dziękujemy” i „do widzenia”. Przez półtorej godziny mam wrażenie, że mówię sam do siebie. Całość jest nagrywana, więc na dobrą sprawę studenci mogą korzystać z tego wykładu zupełnie kiedy indziej. To wygląda na studia z wirtualnymi prowadzącymi i wirtualnymi studentami. Być może dzisiejsza młodzież, „tubylcy Internetu”, nie mają z tym większego kłopotu. Być może mentalnie nie jest to dla nich trudne.

Obiektywnie rzecz biorąc dzisiaj studenci mają bardzo łatwy dostęp do podręczników i innych materiałów, o których kiedyś można było tylko marzyć. W ostatnich dniach, gdy media donosiły o przyznanych nagrodach Nobla, było to szczególnie dobrze widoczne.

W trakcie swojego akademickiego życia miałem okazję spotkać kilku Noblistów. Działo się to bądź na konferencjach międzynarodowych, bądź z okazji ich wizyt w Uniwersytecie – niektórzy są naszymi doktorami honorowymi. Takie spotkanie zawsze było dużym przeżyciem i intelektualną przygodą. Teraz wszystko to jest w zasięgu ręki.



W takich warunkach prowadzę wykład

Gdy dotarła do nas wiadomość o nagrodzie z fizyki dla Rogera Penrose’a. W pierwszym odruchu sięgnąłem na półkę po jego książkę, wydaną po polsku w 1996 r. Za chwilę jednak uruchomiłem YouTube, a tam znalazłem wiele wykładów, wywiadów i sfilmowanych spotkań z tym niezwykłym naukowcem. Wszystko w zasięgu ręki, za naciśnięciem kilku klawiszy. Oczywiście nie zastąpi to lektury książki „o komputerach, umyśle i prawach fizyki”, ale jakże jest wielkim ułatwieniem w docieraniu do fascynujących choć trudnych tematów. Dzisiejsi studenci, odizolowani od swoich wykładowców mają to wszystko do swojej dyspozycji. Oby tylko wystarczyło im ciekawości świata i samodyscypliny, aby z tego bogactwa korzystać. Chińskie przysłowie mówi, że nauczyciel jest tylko po to, aby otworzyć drzwi, ale uczeń musi przez nie przejść sam.



wróćmy do nauki

Rozmawianie o czasach nieuchronnie kieruje nas w stronę wspomnień, w stronę przeżytych lub zapoznanych historii. Rozpoczynając rok akademicki warto jednak odwołać się do nauki i skojarzeń naukowych. Te skojarzenia dla każdego z nas są i będą oczywiście różne. Profesor Kaganow (rosyjski fizyk) w książce „Etiudy o fizyce ciała stałego” pisał tak: *W głowach ludzi wykonujących najróżniejsze zawody istnieje to, co przyjęto nazywać obrazem świata.* I dalej – *Nie ma dwóch osób, których obrazy świata byłyby identyczne. Gdy ich wykształcenie (zawody) są zbliżone, obrazy te są bardzo podobne: wyraziste szczegóły i białe plamy znajdują się w tych samych „miejscach”.* To jest trafna obserwacja. W podobny sposób można tłumaczyć fakt, że dla różnych ludzi, różne rzeczy są interesujące, różne rzeczy są ważne. Co więcej, posługując się tymi samymi słowami sprawiaemy często wrażenie ludzi mówiących różnymi językami.

Nauka ukazuje nam świat w skali, której nie przeczuwaliśmy i której nie jesteśmy w stanie sobie wyobrazić. Tak zwane doświadczenie życia codziennego nie jest w stanie wyrobić w nas nawet prostej intuicji tego, czym jest nasz Wszechświat i jakie procesy w nim zachodzą. Albert Einstein podobno twierdził, że *zdrowy rozsądek to zbiór przesądów, które nabywamy do osiemnastego roku życia.* Żyjemy w bardzo małej skali, a nasz horyzont jest tuż za progiem. Nauka wyprowadza nas w zupełnie inne przestrzenie pokazując krajobrazy nie-

przewidywalne i fascynujące. Nauka budzi dumę z naszego poznania, z drugiej zaś strony uczy pokory pokazując, gdzie i jakie jest nasze miejsce. Nauka z jednej strony pokazuje jak wiele wiemy i potrafimy, z drugiej zaś strony pokazuje nasze ograniczenia, nasze słabości i naszą niewiedzę. I jak zawsze, fascynujące są granice poznania, zderzenia pewności i niepewności.

a jednak się kręci

Podobnie jak i Wy o ruchu obrotowym Ziemi uczyłem się w szkole. Uczyłem się, przynajmniej pobieżnie, o tym co gołym okiem widać na sklepieniu niebieskim. Nie robiło to na mnie większego wrażenia – ot szkolna wiedza, oczywista od czasów Kopernika. A jednak zdarzyło się tak, że „poczułem” tę wiedzę. Jako student szkolony wojskowo, czekając na poligonie na poranny alarm zasnąłem pod rozgwieżdżonym niebem. Gdy się przebudziłem zauważyłem, że całe sklepienie się obróciło. Wielką Niedźwiedzicę znalazłem zupełnie w innym miejscu nieboskłonu. I wtedy nieomal fizycznie odczułem, że Ziemia się obróciła. To przeżycie pamiętam do dzisiaj!

potęgi łatwo pisać, trudniej je „poczuć”

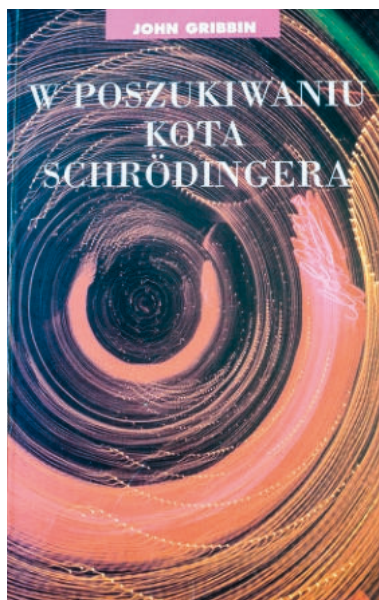
Rozpoczynając z moimi pierwszorocznikami rozmowę o fizyce próbuje zwrócić ich uwagę na to jak rozległy jest horyzont badań nauk fizycznych. W jakiej rozpiętości wymiarów, czasu i wielkości obiektów prowadzone są współczesne badania. Z jednej strony badamy Wszechświat. Widzialną jego masę szacuje się na 10^{53} kg, wiek na 5×10^{17} s, a odległość do najdalszych obserwowanych kwazarów na 2×10^{26} m. Z drugiej strony masa elektronu to około 9×10^{-31} kg, czasy życia tzw. rezonansów są rzędu 10^{-23} s a promień protonu 10^{-15} m. W obie „strony” mamy równie daleko. Problem w tym, że te wielkości potęgowe nie trafiają do naszej wyobraźni i często nie robią na nas większego wrażenia. Starał się to nam uzmysłowić John Gribbin w swojej książce *W poszukiwaniu kota Schrödingera*, opowiadającej o mechanice kwantowej, dając następujący przykład.

Wyobraźmy sobie, że na łyżeczkę do herbaty wzięliśmy ok. 5 gramów węgla. Wyobraźmy też sobie, że mamy laboranta, który potrafi pensetą wziąć jeden atom i odłożyć go obok łyżeczki. Wyobraźmy też sobie, że ten laborant pracując od początku istnienia Wszechświata i co sekundę zabiera z łyżeczki jeden atom. Pytanie jest takie – jaką część węgla przełożyłby do tej pory? Łatwo policzyć, że byłaby to jedynie jedna milionowa (!) część węgla z łyżeczki. Tego nie można byłoby zobaczyć gołym okiem! Ten przykład daje wyobrażenie, jak niezmiernie małym obiektem jest atom! A przecież nauka rozpoznała jego istnienie, odkryła różne jego rodzaje, poznała jego budowę, odkryła istnienie jądra atomu, nukleonów z któ-

rych jest ono zbudowane i jeszcze wewnętrzną strukturę tych cegiełek materii.

nikt tego nie rozumie

Prawa rządzące najmniejszymi składnikami materii opisuje mechanika kwantowa będąca podstawową teorią fizyki współczesnej. Poznanie tej teorii wymaga dobrej znajomości matematyki, ale i to jest niewystarczające. Zwykle potrzebny jest jeszcze wysiłek intelektualny, spora wyobraźnia i dużo samozaparcia. Zrozumieć – to nie zawsze znaczy odczuć. Wiedząc, że świat jest czterowymiarowy nie możemy sobie wyobrazić czterowymiarowej bryły.



Laureat nagrody Nobla z fizyki, Richard Feynman, twierdził, że mechaniki kwantowej nie można zrozumieć – *Jeśli sądzisz, że rozumiesz mechanikę kwantową, to nie rozumiesz mechaniki kwantowej* – mawiał. Jednocześnie twierdził, że *całą mechanikę kwantową da się wyprowadzić z doświadczenia z dwiema szczelinami*. Chodzi o dwie szczeliny przez które przelatują elektrony, tworząc na ekranie obraz interferencyjny. Stwierdził



Richard Feynman i jego autobiografia wydana w języku polskim

on również – *Mechanika kwantowa opisuje природę jako absurdalną z punktu widzenia zdrowego rozsądku. I w pełni zgadza się z doświadczeniem. Mam więc nadzieję, że zaakceptujecie naturę taką, jaka jest – absurdalną.* Chociaż, jak twierdzi Feynman, nikt nie rozumie mechaniki kwantowej, to skutecznie jej używamy. To przypomina naszą „przygodę” z telefonami komórkowymi. Mało kto wie jak one funkcjonują, jak są zbudowane, ale potrafimy skutecznie się nimi posługiwać.

wiem czym jest czas, dopóki mnie o to nie zapytasz

Mechanika kwantowa to jednak temat na zupełnie inny wykład. Dzisiaj chciałbym poświęcić trochę uwagi temu co kryje się pod pojęciem **czas**. To nie jest nowy temat, ale odnoszę wrażenie, że ostatnio odżył na nowo, zwłaszcza w literaturze którą nazywamy popularnonaukową. Dawid Blatner zaliczył czas do jednej z sześciu tajemnic Świata.

Temat nie jest nowy i wbrew pozorom nie jest łatwy. Nie jest łatwy pomimo tego, że żyjemy w czasie, że każdy z nas ma jakąś swoją przeszłość, żyje w teraźniejszości i marzy o przyszłości. Oswojeni z czasem nie zastanawiamy się nad nim. Ale temat jednak istnieje i nie jest wcale trywialny. Może warto w tym miejscu zacytować fragment rozważań Świętego Augustyna:

Czymże więc jest czas? Jeśli nikt mnie o to, nie pyta, wiem. Jeśli pytającemu usiłuję wytłumaczyć, nie wiem. Z przekonaniem jednak mówię, że wiem, iż gdyby, nic nie przemijało, nie byłoby czasu przeszłego. Gdyby nic nie przychodziło nowego, nie byłoby czasu przyszłego. Gdyby niczego nie było, nie byłoby teraźniejszości. Owe dwie dziedziny czasu – przeszłość i przyszłość – w jakimś sposób istnieją, skoro przeszłości już nie ma, a przyszłości jeszcze nie ma? Teraźniejszość zaś, gdyby zawsze była teraźniejszością i nie odchodziła w przeszłość, już nie czasem byłaby, ale wiecznością. Jeśli więc teraźniejszość jest czasem tylko dlatego, że odchodzi w przeszłość, to jakże i o niej możemy mówić, że jest, skoro jest tylko dzięki temu, że jej nie będzie? Nie możemy więc właściwie mówić, że czas jest, jeśli nie dodajemy, iż zmierza on do tego, że go nie będzie.

Gdy patrzymy na rozgwieżdżone niebo nie myślimy o tym, że zaglądamy w głąb przeszłości. Że są to obrazy sprzed milionów i miliardów lat ponakładane na siebie. Być może wielu gwiazd, które widzimy na niebie już dawno nie ma? Tak zanurzeni w „przeszłości” pytamy, czym jest teraźniejszość. Każdy z nas ma subiektywne odczucie upływającego czasu. Naszym wspólnym odczuciem jest pewnie wrażenie, że wraz z wiekiem nasz czas przyspiesza. Gdy byliśmy dziećmi

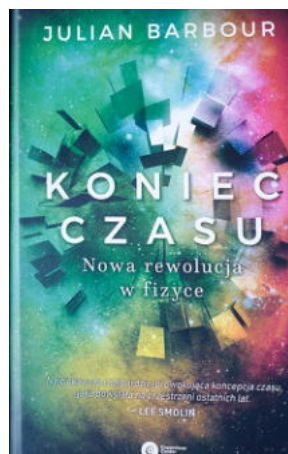
czas się często dłużył. Rok szkolny ciągnął się w nieskończoność, a i wakacje były tak długie, że w końcu chciało się wracać do szkoły. A teraz ? Teraz wydaje się, że wszystko dzieje się bardzo szybko, o wiele za szybko! W opowiadaniu Szwy zamieszczonym w zbiorze *Opowiadania bizardne* Olga Tokarczuk pisze:

Z nami jest jak ze starymi klepsydrami. W takich klepsydrach ziarenka piasku od częstego przesypania robią się coraz bardziej okrągłe wycierają się i piasek przesypane się szybciej. Stare klepsydry zawsze spieszą. Tak samo nasz układ nerwowy, on też się zużył, zmęczył się, bodźce lecą przez niego jak przez dziurawe sito i dlatego mamy wrażenie, że czas płynie szybciej.

W powieści *Bieguni*, tej samej Autorki, odnajdujemy fragmenty będące rozmyślaniami nad czasem i przestrzenią, które mogłyby być mottem do nie jednej pracy naukowej traktującej o naturze czasu. Olga Tokarczuk pisze:

Nasze poczucie przestrzeni wynika z tego, że możemy się poruszać, poczucie czasu zaś bierze się stąd, że jako istoty biologiczne ulegamy różnym zmianom stanu. Czas nie jest więc niczym innym niż przepływem tych zmian. Tymczasem fizyk powie, że czas jest miarą zmian. Jeżeli nic nie zaszło, nic się nie zmieniło to nie można powiedzieć, że czas upłynął. Cykliczne zmiany, cykliczne ruchy są podstawą pomiaru czasu, niezależnie od tego, czy są to ruchy Ziemi wokół Słońca i wokół własnej osi, ruchy Księżyca wokół Ziemi, ruchy wahadła lub balansu w zegarze mechanicznym, drgania kryształu kwarcu albo atomu cezu. I znowu Olga Tokarczuk: Miejsce jako aspekt przestrzeni jest pauzą w czasie, jest chwilowym zatrzymaniem się w naszej percepcji na konfiguracji obiektów. Jest ono, w odróżnieniu od czasu, pojęciem stabilnym. Przy takim pojmowaniu czas ludzki dzieli się na etapy, tak jak ruch w przestrzeni jest podzielony pauzami – miejscami. Owe pauzy zakotwiczą nas w przepływie czasu. Ktoś, kto śpi i traci poczucie miejsca, w którym się znajduje, natychmiast traci też poczucie czasu. Im więcej pauz w przestrzeni, a zatem im więcej miejsc doświadczamy, tym subiektywnie więcej czasu upływa.

Wyobrażenie o absolutnym, niezależnym od wszystkiego czasie, i absolutnej trójwymiarowej przestrzeni od czasów Galileusza i Newtona dotrwało do końca XIX wieku. Sformułowana wówczas przez Maxwella teoria elektromagnetyzmu nie dała się pogodzić z założeniem, że czas płynie tak samo dla dwóch obserwatorów poruszających się względem siebie. Zapropozowana wówczas przez Lorentza transformacja pomiędzy poruszającymi się układami odniesienia uzależniła czas od wzajemnej prędkości tych układów. Nie dało się inaczej wyjaśnić faktu,



Czas – temat ciągle aktualny

że każdy z obserwatorów, niezależnie czy jest w ruchu czy w spoczynku, mierzy zawsze tą samą prędkość światła – prędkość, której nie można przekroczyć. Transformacja Lorentza legła u podstaw szczególnej teorii względności sformułowanej przez Einsteina. Obserwacje i eksperymenty fizyczne wielokrotnie potwierdziły prawdziwość tej teorii. W podręcznikach jako przykład dowodu na wydłużenie (dylatację) czasu podaje się drogę mionów w atmosferze Ziemi. Tak zwane miony kosmiczne powstające na wysokości kilkunastu – kilkudziesięciu kilometrów docierają do powierzchni Ziemi w tzw. wtórnym promieniowaniu kosmicznym. Rzecz w tym, że czas życia tych cząstek to jedynie ok. dwóch mikrosekund. W tym czasie, poruszając się z prędkością bliską prędkości światła powinny przebyć drogę ok. 660 m. Dlaczego więc docierają do Ziemi? Mion „żyje” ok. 2 mikrosekund według jego zegarka. Według zegarka ziemskiego, mion żyje znacznie dłużej, gdyż jego dwie mikrosekundy „obserwowane” z Ziemi trwają znacznie dłużej. Dla cząstek rozpędzanych w akceleratorach do prędkości bliskich prędkości światła, 1 sekunda trwa 1–2 godziny obserwatora będącego obok akceleratora. Gdy prędkość cząstki zbliża się do prędkości światła jej zegar chodzi coraz wolniej. Zegar fotonu (cząstki światła) w ogóle nie wskazuje upływu czasu. Dla fotonu czas nie istnieje. Jeśli foton jest emitowany przez jeden atom a następnie pochłaniany przez inny, to dla fotonu są to zjawiska jednocześnie nawet jeśli atomy te są znacznie od siebie odległe. Einstein dodatkowo skomplikował nasze wyobrażenie o tym, czym jest czas, ogłaszając swoją ogólną teorię względności. Zainteresowanych odsyłam do artykułu Łukasza Lamży *Co ty wiesz o ogólnej teorii względności*, który można odnaleźć na stronie „Tygodnika Powszechnego”. Teoria Einsteina w odmienny sposób niż Newton opisuje zjawisko grawitacji – ciążenia powszechnego – wiążąc je z geometrią czasoprzestrzeni. Lamża pisze:

Masa mówi przestrzeni, jak się wyginać, Przestrzeń mówi masie jak się poruszać. I dalej: Każde ciało obdarzone masą wywiera wpływ na geometrię czasoprzestrzeni. A więc na to, w jaki sposób płynie czas i jakie są odległości pomiędzy punktami. Ciało umieszczone w silnym polu grawitacyjnym, oglądane z miejsca, w którym pole to jest słabsze wydaje się „zwalniać” – a ściślej, czas tego obiektu wydaje się upływać wolniej.

Gdybyśmy więc przyglądali się przez teleskop zegarkowi na ręce osoby, która znajduje się w bardzo silnym polu grawitacyjnym, wskazówki wydawałyby się przesuwać znacznie wolniej niż nasze. Natomiast temu obserwatorowi my zdawalibyśmy się poruszać i zmieniać niebywale szybko. Jak na przewijanym do przodu filmie. A więc masa spowalnia czas wokół siebie. Efekt jest taki, że zegary umieszczone na satelitach GPS chodzą wolniej niż zegary na powierzchni Ziemi. Efekt ten musi być brany pod uwagę. W przeciwnym razie błąd w określaniu położenia obiektu na powierzchni Ziemi popełniany przez system GPS po jednym dniu jego funkcjonowania wynosiłby kilka kilometrów. Czas wskazywany przez konkretny zegar towarzyszący jakiemuś zjawisku w fizyce nazywany jest czasem własnym tego zjawiska. Każde zjawisko ma swój czas własny, swój własny rytm. Jak pisze Carlo Rovelli pojedyncza wielkość „czas” rozsnuwa się w całą pajęczynę czasów. Nie opisujemy tego, jak świat zmienia się w czasie – opisujemy, jak poszczególne rzeczy zmieniają się w czasie miejscowym i jak te czasy miejscowe ewoluują względem siebie. Jeśli ogólna teoria względności jest prawdziwa, to we Wszechświecie muszą powstawać czarne dziury. Za wskazanie matematycznej drogi dochodzenia do tego wniosku Sir Roger Penrose otrzymał w tym roku Nagrodę Nobla. Astrofizycy, Amerykanka Andrea Ghez i Niemiec Reinhard Genzel zdobyli niezbite dowody na to, że w Centrum naszej galaktyki (Drogi Mlecznej) znajduje się gigantyczna czarna dziura o masie ok. 4 mln razy większej od masy Słońca. Na jej istnienie wskazują, obserwowane przez lata, ruchy gwiazd wokół centrum galaktyki. Sądzi się, że w centrach innych galaktyk znajdują się podobne obiekty, przy czym im większa galaktyka tym masa czarnej dziury jest większa. Dlaczego rozmawiając o czasie mówimy o czarnych dziurach? A no dlatego, że gdy zbliżamy się do czarnej dziury to pole grawitacyjne staje się tak silne, że czas się zatrzymuje. Dochodzimy do granicy poznania, do osobliwości, która pozostaje wielką zagadką. Nauka co rusz pozbawia nas pewności siebie. Stawia nam pytania, wobec których stajemy bezradni. Odsłania obszary naszej niewiedzy. Cóż bowiem wiemy o Wszechświecie, skoro naukowcy twierdzą, że znana jego energia, którą obserwujemy w postaci materii stanowi jedynie ok. 5% tej rzeczywistości, 25% to jakaś ciemna materia a 70% to ciemna energia? W książce Świat Zofii Josteina Gaardera czytamy: *Skąd wziął się Świat? – przeczytała. Nie mam pojęcia, pomyślała Zofia. Tego chyba nie wie nikt? A mimo wszystko Zofia uznała,*

*że pytanie jest w pełni uzasadnione. Pierwszy raz w życiu doszła do wniosku, że właściwie nie da się żyć na świecie, przynajmniej nie pytając, skąd się ten świat wziął. A moja córka, gdy była jeszcze gimnazjalistką napisała kiedyś – jestem jak kropla wody w oceanie Świat. Nauka często nam to uzmysławia. Jeżeli dobrnę-
łaś/dobrnąłeś do tego miejsca, to Ci serdecznie gratuluję. Warto jednak pamiętać to, co kiedyś powiedział Demokryt – Nie staraj się zrozumieć wszystkiego, bo wszystko stanie się niezrozumiałe. Mam jednak nadzieję, że nie zmarnowałem Waszego czasu, który przecież biegnie coraz szybciej. Całej społeczności UTW, życzę przede wszystkim brak kontaktów z COVID-19 i w ogóle ze służbą zdrowia, która i bez Was ma co robić. Życzę, abyśmy jak najszybciej mogli wrócić do normalnych zajęć. Pani Kierownik dr Magdalena Wnuk-Olenicz, która podjęła się kierowania pracami UTW w tak trudnym momencie, życzę wytrwałości i nieustającego optymizmu – będzie jeszcze dobrze!*

Dziękując za życzliwość i przyjaźń okazywaną mi przez lata, pozostaję z wyrazami szacunku.

*A życie jest tak ciekawe
I taką treść ma i formę
I umie być tak jaskrawe
Tak piękne, tak niepokorne
Że każdym z życia kolorów
Zachwycam się od początku
I dokonuję wyboru
Wybieram coś na pamiątkę
/W. Młynarski/*

**Szanowny Pan
Prof. dr hab. Ryszard Cach
Prorektor ds. Nauczania UWr**

W życiu każdego człowieka jest czas spotkań, czas wspólnych działań z innymi ludźmi i jest czas pożegnań. Kiedy, prawie 15 lat temu, Słuchacze UTW w UWr pierwszy raz spotkali się z Panem Rektorem, zza powagi Urzędu i uroczystego stroju powitał Ich ciepły, serdeczny uśmiech z nutką zaciekawienia – Kim są „Starsi Studenci” – przybyli na uroczystość Inauguracji kolejnego roku akademickiego.

Już po pierwszych słowach Pana Rektora wiedzieliśmy, że będzie opiekował się nami Ktoś, kto rozumie i akceptuje potrzeby, szczególnie te edukacyjne, ludzi o srebrnych włosach. I tak było przez wszystkie lata naszej współpracy, naszych wspólnych, nieraz trudnych działań.

Dzisiaj, kiedy przychodzi nam się pożegnać, składamy serdeczne podziękowania...

Za trud i zaangażowanie w realizację zadań wynikających z funkcji opiekuna UTW,

Za podejmowane decyzje i działania zapewniające ciągłość istnienia UTW.,

Za wspólnie realizowane zadania,

Za wsparcie w sprawach trudnych i tych drobnych,

Za życzliwość i uśmiech,

Za to, że był Pan nie tylko z nami, ale i wśród nas.

W tym bardzo trudnym czasie pandemii ogarniającej cały świat nie mówimy **Żegnaj lecz Do widzenia** i... Życzymy dobrej energii i zapału w realizacji kolejnych zadań.

Życzymy wszelkiej pomyślności w życiu osobistym oraz zdrowia. A na pamiątkę tych lat minionych zabieramy dobre wspomnienia, wzajemny szacunek i poszanowanie prawa każdego z nas do rozwoju i realizacji marzeń.

Kierownik UTW

dr Magdalena Wnuk-Olenicz

Przewodniczący Zarządu UTW z gronem Słuchaczy

mgr Jerzy Sosnowski

JUBILEUSZ 45-lecia UTW UWr

Prof. dr hab. Przemysław Wiszewski
Rektor Uniwersytetu Wrocławskiego

Szanowni Państwo,

uczymy się całe życie. Prawda banalna, ale przecież oficjalnie odkryta i spopularyzowana jako koncepcja „Lifelong Learning” nie tak znów dawno. Tymczasem życie akademickie stale pokazuje, że nie ma granic wieku dla dociekania prawdy i zaspokajania głodu poznawania świata oraz miejsca w nim człowieka. Wiedza wzbogaca nas nie tylko metaforycznie. Nasze mózgi zaangażowane w pozyskiwanie nowych informacji, tworzące nowe obrazy świata utrzymują zdecydowanie dłużej swoją sprawność. Aktywność umysłowa pozwala nam przekraczać bariery wieku i aktywnie włączać się w życie społeczne.

Jubileusz 45-lecia Uniwersytetu III Wieku w Uniwersytecie Wrocławskim to ważne święto. Pokazuje z jednej strony innowacyjność i otwartość naszej Uczelni na potrzeby otoczenia. Ale z drugiej strony – i to może najważniejsze – wskazuje na siłę środowiska, które odpowiada za powstanie i funkcjonowanie Uniwersytetu III Wieku. Nie byłoby go bez jego założycieli, kierowników i wykładowców – to jasne. Ale przede wszystkim nie mógłby istnieć bez swoich słuchaczy.

To dzięki słuchaczom UTW tak licznie przybywającym na wykłady i ćwiczenia, biorącym udział w dyskusjach, ciekawych świata i zawsze skorych do poddawania nowych tematów do spotkań, Uniwersytet III Wieku rozkwita. Różnorodność oferty dydaktycznej i dynamika rozwoju Uniwersytetu oddają ducha poruszającego wszystkich, którzy uczestniczą w jego pracach.

Nie mam też wątpliwości, że UTW jest prawdziwą wspólnotą. Potwierdza to moje własne doświadczenie i spotkania z wykładowcami biorącymi udział w jego pracach. Dzięki Państwu Uniwersytet Wrocławski zyskał nowy wymiar swojego istnienia. Dzięki Państwa entuzjazmowi i energii możemy nie tylko z dumą patrzeć na minione 45 lat, ale też z nadzieją na kolejne – co najmniej 50!

Prof. dr hab. Gabriela Bugla-Płoskońska

Prorektor ds. nauczania Uniwersytetu Wrocławskiego

Szanowni Państwo,

Drodzy Słuchacze Uniwersytetu III Wieku

*Z okazji tak wspaniałego Jubileuszu, proszę przyjąć moje
najserdeczniejsze życzenia.*

Życzę Państwu,

nieustającej pasji,

codziennego zachwyty dla sztuki, przyrody, wiedzy,

optymizmu i niesłabnącego zaangażowania.

Życzę Państwu także, aby kolejne lata

dawały radość ze wspólnego tworzenia,

zadowolenie ze wspólnego razem przebywania,

motywowały do dalszych wspólnych działań

i przynosiły nowe, ciekawe wyzwania.

Wyrażam głęboki szacunek i podziw dla Państwa pracy i inicjatyw.

*Dziękuję, że jesteście Państwo z Nami, że dane jest nam tworzyć razem wspaniałą
wspólnotę Uniwersytetu Wrocławskiego.*

Z wyrazami uszanowania

Prof. dr hab. Eugeniusz Zych

Prorektor ds. Badań Naukowych

Jeśli działalność jakiejś organizacji trwa kilkadziesiąt lat, to nie ma wątpliwości, że na taką aktywność jest realne zapotrzebowanie. Tak długim, 45-letnim okresem działalności może i ma prawo poszczycić się Uniwersytet Trzeciego Wieku Uniwersytetu Wrocławskiego. Można mieć szczerą wiarę, że kolejne lata będą jedynie poszerzać i uatrakcyjnić tę aktywność.

Wiele słyszymy i czytamy, szczególnie w ostatnich 20–30 latach, o znaczeniu zrównoważonego rozwoju społecznego i gospodarczego. Nie mam wątpliwości, że jest to ważny parametr rozwoju, tak na poziomie miasta, województwa i kraju, jak i całego kontynentu. Jestem też przekonany, że elementem zrównoważonego rozwoju społeczeństwa poprzez umożliwienie kontynuacji kształcenia i rozwijania swoich zainteresowań oraz stymulowania aktywności, jest Uniwersytet Trzeciego Wieku Uniwersytetu Wrocławskiego. Już sam fakt, że działa tak długo i ma plany na dalszy rozwój swej działalności pokazuje, że jest ona społecznie bardzo

potrzebna. Z rosnącym podziwem zapoznałem się czym i jak intensywnie UTW UWr się zajmuje. Na organizowane spotkania i imprezy zawsze są chętni uczestnicy, a to najlepszy dowód, że istnienie UTW UWr jest efektem naturalnego zapotrzebowania na jego działania.

Wiele lat temu pewna mama wspominała słowa jej dziecka, które nauczywszy się składać literki w słowa, a te w zdania, stwierdziło w jakichś okolicznościach, że nauczyć się czytać, to tak, jak poznać nowego człowieka. To niesamowite skojarzenie u siedmio-, może ośmiolatka pięknie oddaje sens nauki, potrzebę poszukiwania nowej wiedzy i chęci jej rozumienia. Działalność UTW UWr pokazuje, że zachowujemy tę potrzebę przez całe swoje życie. Realizujemy ją w różny sposób, ale poszukujemy nowych informacji, dyskutujemy o nich niezależnie, czy mamy kilka, czy kilkadziesiąt lat.

Mój tata – mieszka w małej miejscowości, daleko od Wrocławia – ma niemal 98 lat. Przy każdym spotkaniu widzę w nim wręcz głód rozmowy, dyskusji. Pyta, co sądzę o takiej czy innej sprawie. Cieszę się bardzo, że dzięki działalności UTW UWr seniorzy we Wrocławiu mają szansę wspólnie o ważnych dla nich sprawach dyskutować ze sobą oraz z osobami, z którymi dzięki UTW UWr się spotykają. Życzę, by takie spotkania bez ograniczeń związanych z pandemią wróciły jak najszybciej. Wszystkim, którzy w życiu UTW UWr uczestniczą wnosząc własny wkład w jego działalność serdecznie dziękuję i gratuluję. Moim kolegom z Uniwersytetu Wrocławskiego, którzy wkładają wiele wysiłku i energii w to, by UTW UWr działał coraz prężniej i efektywniej, a jego oferta dla seniorów była coraz atrakcyjniejsza, najszczerzej dziękuję.

Jacek Sutryk

Prezydent Wrocławia

Szanowni Państwo,

45-lecie Uniwersytetu Trzeciego Wieku na Uniwersytecie Wrocławskim, to wyjątkowa okazja do podzielenia się refleksją, nie tylko związaną z tym jubileuszem, ale także z tym, jak postrzegana jest jesień życia.

Dzisiaj prawie 170 tys., spośród 640. tys. mieszkańców Wrocławia to seniorzy. Prognozy Głównego Urzędu Statystycznego wskazują, że w 2050 roku co drugi mieszkaniec naszego miasta będzie w wieku emerytalnym.

Nasi seniorzy się zmieniają. Nie zamykają się w swoich domach, aktywnie uczestnicząc w życiu miasta. Starość staje się czasem, w którym wiele osób powraca do realizacji marzeń z młodości związanych z zainteresowaniami, na które w aktywnym życiu zawodowym trudno było go znaleźć. Uniwersytet Trzeciego Wieku stwarza seniorom przestrzeń do spotkań z ludźmi o podobnym doświad-

czeniu życiowym, do realizacji pasji i twórczych działań, pobudzając ich do kreatywności i odważnego podejmowania wyzwań codzienności.

Uniwersytet Trzeciego Wieku dodaje też, bez wątpienia, kolorytu wrocławskiemu środowisku akademickiemu, wzbogacając jego ofertę edukacyjną i tworząc atrakcyjną alternatywę dla tych, którzy w jesieni życia wciąż szukają szansy na rozwój osobisty, zwłaszcza w wymiarze intelektualnym. Taka działalność przyczynia się do stałego podnoszenia jakości życia osób starszych. Bardzo mnie cieszy, że słuchacze UTW na Uniwersytecie Wrocławskim mają swój znaczący udział w rozwoju społecznym naszego miasta.

Doświadczenie życiowe, którym seniorzy mogą dzielić się z młodym pokoleniem jest niezwykle cenne. Wielopokoleniowość jest znakiem rozpoznawczym wielokulturowego Wrocławia. Seniorzy stanowią aktywną grupę naszej miejskiej społeczności, czego doświadczam spacerując po wrocławskich ulicach, rozmawiając z mieszkańcami, czy uczestnicząc w ważnych dla lokalnej społeczności wydarzeniach.

Pandemia ograniczyła w odczuwalny sposób spotkania i kontakty rodzinne i towarzyskie. Ten czas szczególnie mocno dotknął właśnie osoby starsze i samotne. Dla wielu z nich internet stał się sposobem nie tylko na podtrzymanie więzi społecznych, ale także szansą na rozwój i nabycie nowych kompetencji poprzez zdalną edukację. Ogromną rolę odegrała tutaj działalność UTW na Uniwersytecie Wrocławskim, który, jako jeden z nielicznych, nie zrezygnował z realizowania programu studiów w formule zdalnej. Aktywność seniorów w internecie czy social mediach nie jest w dzisiejszych czasach już niczym zaskakującym. Nikogo nie dziwi senior, który jest popularnym influencerem.

Zwykle nie myślimy o starości, choć większość z nas jej przecież doświadczy. Warto się do tego etapu życia przygotować, tak aby czerpać z niego satysfakcję i móc spełniać niezrealizowane dotąd plany.

Na co dzień otrzymuję od wrocławskich seniorów wiele dowodów sympatii i wsparcia. Dziękując dziś za okazywaną życzliwość, życzę wszystkim Państwu przede wszystkim zdrowia i energii do działania. Z czułością dbajmy o siebie, naszych Bliskich i o nasz kochany Wrocław!

Marcin Krzyżanowski

Wicemarszałek Województwa Dolnośląskiego

Z okazji 45-lecia Uniwersytetu Trzeciego Wieku w Uniwersytecie Wrocławskim, składam serdeczne gratulacje oraz wyrazy uznania za podejmowane działania na rzecz edukacji, aktywizacji i integracji społeczności osób starszych. Niech ten piękny jubileusz daje nadzieję, że w każdym wieku jest czas na aktywne życie

i zdobywanie wiedzy. Osobom skupionym wokół Uniwersytetu Trzeciego Wieku życzę dalszych sukcesów w podejmowanych inicjatywach, spełnienia marzeń i nieustającej radości z życia. Słuchaczom Uniwersytetu Trzeciego Wieku życzę wielu inspirujących spotkań, nowych przyjaźni, realizacji swych pasji, kreatywności oraz niesłabnącego zapału do pracy nad swoim rozwojem.

Sławomir Piechota

Posel na Sejm

W wymiarze ludzkiego życia Jubileusz 45-lecia to wiek pełnej dojrzałości, kiedy zbliżamy się do półmetka, życząc sobie 100 lat. Takie życzenia adresuję zatem do wszystkich obecnych studentów i kierownictwa Uniwersytetu Trzeciego Wieku w Uniwersytecie Wrocławskim, w mojej Alma Mater, a tym którzy uczestniczyli w jego tworzeniu i przez blisko pół wieku rozwijali jego działalność, życzę nowych marzeń i sił, by za nimi podążać i je spełniać.

Z podziwem myślę o inicjatorach naszego UTW, którzy podjęli tak nowatorską wówczas, a zrodzoną we Francji ideę i model (1973), wykorzystania potencjału uniwersytetów do kształcenia ludzi starszych oraz stworzenia przestrzeni do międzypokoleniowego dzielenia się zawodowym i życiowym doświadczeniem. Z dumą i najwyższym uznaniem myślę, że wrocławski Uniwersytet Trzeciego Wieku został powołany już w 1976 roku, jako drugi w Polsce i stał się instytucją modelową dla wielu późniejszych działań tego rodzaju w kraju i zagranicą.

Moje osobiste relacje z wrocławskim UTW mają już także długą ponad 25-letnią historię, od czasu kiedy zostałem radnym Rady Miejskiej Wrocławia a następnie członkiem Zarządu Wrocławia ds. polityki społecznej. UTW pod patronatem rektora Uniwersytetu Wrocławskiego i przy wsparciu władz miasta uzyskał dzisiejszą siedzibę (w dawnej stolarni...) w gmachu Instytutu Pedagogiki przy ulicy Dawida. Mija zatem ćwierćwiecze od kiedy systematycznie spotykam się z kolejnymi rocznikami słuchaczy UTW i jego kadrą. Jest to więc i mój Jubileusz...!

Czym dla mnie jest wrocławski UTW? Przede wszystkim jest przestrzenią spotkania. Spotkania z ludźmi i ich życiową mądrością. Spotkania z tymi, którzy nie jedno widzieli i przeżyli, a wciąż są ciekawi świata i nowych doświadczeń. Spotkania z drugim człowiekiem, z innym – tak jak to rozumiał i opisywał bliski memu sercu ks. prof. Józef Tischner.

W „Alfabcie Tischnera” rozdział poświęcony spotkaniu przedstawia taką oto sytuację: „Nie wiem, czy się Państwu kiedyś przydarzyło, żeby parę dni nie widzieć i nie rozmawiać z człowiekiem. Radzę takie doświadczenie podjąć, jest to bardzo interesujące. Można mieć radio i słyszeć głos ludzki; nie słyszy się jed-

nak własnego głosu wypowiedzanego do drugiego człowieka ani jego odpowiedzi. Po paru dniach robi się wokół człowieka dziwna pustka. Przez pierwsze godziny, nawet dni, człowiek odpoczywa. Po jakimś czasie zaczyna się czuć nieswojo. Rzeczy i wydarzenia zaczynają tracić właściwe proporcje. Szmery wyolbrzymiają się. W tej ciszy przelot muchy staje się hałasem. Dźwięki tracą naturalne proporcje. I wtedy odzywa się w człowieku pragnienie człowieka. Gdy po takim czasie człowiek spotyka drugiego człowieka, ogarnia go dziwna gadatliwość. Chwile, w których człowiek do nikogo nie mówi, są chwilami nieobecności, którą się czuje. Można powiedzieć: obecność nieobecności”.

Brzmi znajomo? Dla mnie tak, z wielu spotkań i rozmów w otwartych przestrzeniach UTW, przestrzeniach, w których zanika „nieobecność” a człowiek spotyka się twarzą w twarz z człowieczeństwem.

Ks. prof. Tischner w wyjątkowy sposób dostrzegał i rozumiał ważność spotkania, ważność rozmowy i budowanej w ten sposób wspólnoty. Podkreślał, jak wielką wartością jest poznanie innego człowieka i rodząca się wówczas szansa zobaczenia świata z innej, tego drugiego, perspektywy. Że spotyka się cała przeszłość tych osób, to co ludzie mają już poza sobą, sfera przeżywanych przez ludzi idei i wartości, czyli to, co znajduje się ponad nami i po czym nigdy nie możemy deptać. Jest to podstawa dialogu z drugim człowiekiem. Dlatego w moim rozumieniu i postrzeganiu UTW, będąc przestrzenią spotkania na wyjątkowym gruncie i w wyjątkowych okolicznościach, jest także przestrzenią dialogu, który wyrasta z naturalnej gadatliwości. I dlatego UTW jest mi tak bliskie.

Z perspektywy mojego wózka (o tyle wyjątkowej, że – jak mówią moje dzieci – gdzie nie stanę, tam siedzę..., czyli zawsze mogę mieć swoje wygodne miejsce...) – widzę UTW z jeszcze jednej, tak innej a przecież oczywistej strony: od strony naszych zwykłych, ludzkich ograniczeń, naszej oczywistej w życiu każdego człowieka niepełnosprawności. Doświadcza jej każdy, tyle że w różny sposób w różnych fazach swojego życia, a szczególnie dokuczliwie poprzez bariery, na jakie wówczas natrafiamy. Od początku mojej publicznej aktywności przypominam, że jesteśmy niepełnosprawni będąc dziećmi, bywamy niepełnosprawni z powodów medycznych w wieku dojrzałym, stajemy się niepełnosprawni z przyczyn biologicznych zbliżając się do starości. Od ograniczeń związanych z niepełnosprawnościami się nie uwolnimy i nie zlikwidujemy wszystkich barier. Ale możemy i powinniśmy przełamywać zwłaszcza ograniczenia tkwiące w zbiorowej świadomości i uwalniać rozum od barier. Szczególnie w wieku senioralnym, gdy wmawia się nam (i sami sobie wmawiamy), że na coś jest za późno, czegoś już robić nie wypada. Na życie nigdy nie jest za późno. Nawet na wspomniane z rozrzewnieniem wesołe życie studenta. Mocno wierzę, że takim ono jest w istocie także w naszym wrocławskim Uniwersytecie Trzeciego Wieku.

Zatem z życzeniami wielu nowych radości studenckiego życia – serdecznie pozdrawiam z nadzieją na kolejne spotkania i rozmowy oraz kolejne jubileusze UTW!

Agnieszka Kowol

Z-ca Dyrektora

Wydział Rozwoju Społeczeństwa Obywatelskiego

Dział Współpracy z Organizacjami Pozarządowymi

„Wzajemność wyrasta ze świadomości dobra. Wiadomo: nikt nie jest dobrym w samotności. Kto jest dobry, jest dobry dla innego. Dobro jest zawsze tym, co powstaje we mnie dzięki innemu i w innym dzięki mnie, dobrym być można tylko „dla kogoś” i „dzięki komuś”.

Józef Tischner, *Kot pilnujący myszy*

Szanowni Państwo,

Kierownictwo oraz Słuchacze Uniwersytetu Trzeciego Wieku,

kontakt z innym człowiekiem to dobro, autentyczne doświadczenie, którego pragniemy doznawać codziennie. Jednocześnie jest wydarzeniem pociągającym za sobą modyfikację wzajemnych relacji międzyludzkich. Aby ta zmiana mogła się dokonać, niezbędne jest zapewnienie określonej przestrzeni. Taką przestrzeń z pewnością tworzy Uniwersytet Trzeciego Wieku w Uniwersytecie Wrocławskim.

Państwa działalność jest potwierdzeniem faktu, że obok dynamicznych zmian zachodzących w otaczającym nas świecie, pewne wartości pozostają stałe przez dekady. To więzi łączące społeczność UTW, wyjątkowe dla tego miejsca i czasu, w którym przyszło nam żyć. Wyjątkowe, bo oparte na wzajemnym szacunku i otwartości. To misja realizowana z niebywałym zaangażowaniem, empatią oraz odpowiedzialnością. Wyznaczając tym samym wysokie standardy, którymi wszyscy powinniśmy się kierować w swojej codziennej działalności.

Jednocześnie Uniwersytet Trzeciego Wieku jest bardzo ważnym elementem środowiska społecznego, który w istotny sposób wpływa na jakość życia. Kreuje wszechstronny rozwój uczestników. Zapewnia ciągłość w realizacji własnej podmiotowości i samorealizacji.

Od 45 lat Uniwersytet Trzeciego Wieku w Uniwersytecie Wrocławskim rozwija swoją działalność i wzbogaca ofertę dydaktyczną dostosowując ją do aktualnych potrzeb słuchaczy, dzięki czemu kształci coraz większe grono dolnoślą-

skich seniorów. Niewątpliwym Państwa atutem jest doskonale wykwalifikowana kadra, która zapewnia interdyscyplinarność oraz wysokie standardy kształcenia.

W tym szczególnym dniu 45-lecia pragnę pogratulować Uniwersytetowi Trzeciego Wieku w Uniwersytecie Wrocławskim jego wspaniałego dorobku. Dziękuję Państwu za wkład w popularyzowanie idee kształcenia, dbałości o potrzeby, rozwój i godność dolnośląskich seniorów.

Życzę Państwu, aby kolejne lata były dla Uniwersytetu Trzeciego Wieku w Uniwersytecie Wrocławskim bardzo udane i przyniosły realizację kolejnych ambitnych przedsięwzięć, które wpłyną na umacnianie Państwa pozycji w świadomości mieszkańców naszego regionu.

Z wyrazami szacunku

prof. dr hab. inż. Zofia Hasińska

Uniwersytet Ekonomiczny we Wrocławiu

W tym roku przypada piękny Jubileusz 45-lecia działalności UTW w Uniwersytecie Wrocławskim, największej na Dolnym Śląsku instytucji edukacyjnej dla seniorów. Dorobek tego UTW jest ogromny nie tylko w odniesieniu do słuchaczy i pracowników, ale także dla otoczenia – w roli wzorca i wsparcia aktywności seniorów w skali lokalnej, regionalnej i krajowej, a nawet międzynarodowej.

Dobrym przykładem owocnej współpracy na poziomie lokalnym jest powstanie i rozwój UTW w Uniwersytecie Ekonomicznym we Wrocławiu. Jako pełnomocnik Rektora ds. UTW w latach 2008–2013 uczestniczyłam zarówno w przygotowaniach do utworzenia tej jednostki organizacyjnej, jak i w pierwszych latach jej działalności. W 2008 roku z inicjatywy i decyzji ówczesnego Rektora UE we Wrocławiu JM prof. dr. hab. Bogusława Fiedora rozpoczęły się bowiem przygotowania do utworzenia UTW we Wrocławiu, jako siostrzanej jednostki względem UTW w Bolesławcu, działającej od roku w strukturach Uczelni. Pierwsze doświadczenia merytoryczne i organizacyjne w zakresie działalności na rzecz seniorów zdobywałam w bezpośrednich kontaktach z dr Walentyną Wnuk, dr. Aleksandrem Kobylarkiem, mgr Stanisławą Warmuz i wieloma innymi, życzliwymi osobami z Zarządu UTW w Uniwersytecie Wrocławskim. Kontakty te były dla mnie szczególnie cenne, ponieważ w pracy nauczyciela akademickiego zajmowałam się zarządzaniem zasobami ludzkimi, czyli dziedziną tylko częściowo związaną z edukacją osób starszych.

Ścisłą współpracę nawiązaliśmy po utworzeniu UTW w UE we Wrocławiu oraz powołaniu mnie do Rady Naukowej UTW w Uniwersytecie Wrocławskim. Dzięki temu w działalności nowo utworzonego UTW w Uniwersytecie Ekonomicznym mogliśmy nie tylko korzystać z bogatych wzorców organizacyjnych

i merytorycznych wiodącego Uniwersytetu, ale także uczestniczyć we wspólnych przedsięwzięciach na rzecz aktywności seniorów w środowisku lokalnym i regionalnym. Przykładem takich przedsięwzięć jest m. in. Porozumienie Pełnomocników Rektorów Szkół Wyższych miasta Wrocławia ds. Uniwersytetów Trzeciego Wieku, zawarte w 2012 roku pod honorowym patronatem Prezydenta Wrocławia Rafała Dutkiewicza i prof. dr. hab. Bogusława Fiedora, Federacja Uniwersytetów Trzeciego Wieku z siedzibą we Wrocławiu oraz cyklicznie organizowane: Dolnośląskie Forum Uniwersytetów Trzeciego Wieku, Konferencja „Dni Gerontologii” i Integracyjny Turniej „Bule Soft”.

Mój osobisty wkład dydaktyczny w rozwój UTW na Uniwersytecie Wrocławskim przejawiał się w angażowaniu z macierzystej Uczelni wykładowców z dziedziny ekonomii, finansów i polityki społecznej oraz w prezentowaniu wyników naszych zespołowych badań na temat postaw i zachowań słuchaczy UTW tej Uczelni. Niezwykle inspirujące i budujące były spotkania w ramach Rady Naukowej wiodącego UTW. Pod wybitnym kierownictwem dr Walentyny Wnuk, dzięki zawodowemu zróżnicowaniu uczestników i szczególnej, serdecznej atmosferze spotkania te były okazją do wymiany doświadczeń edukacyjnych, wielostronnego, holistycznego spojrzenia na potrzeby, oczekiwania i warunki życia seniorów oraz nawiązywania trwałych, osobistych relacji i przyjaźni.

Okres ostatnich czterech lat upłynął pod znakiem zmian w moim życiu zawodowym w związku z przejściem na emeryturę i podjęciem nowych obowiązków rodzinnych. Zakończyłam aktywność zawodową i uczestnictwo w Radzie Naukowej UTW w macierzystej Uczelni, pozostając jednak w roli doradcy i aktywnego obserwatora działań tego Uniwersytetu, nadal związana z nim sercem i umysłem. Dzięki temu starałam się realizować współpracę w środowisku senioralnym, kontynuując zaangażowanie w Radzie Naukowej UTW w Uniwersytecie Wrocławskim. Minione pięćdziesiąt lat było też okresem zmian kadrowych w kierownictwie tego Uniwersytetu. Trwałość struktur wewnętrznych, wieloletnia tradycja działalności i wysoki potencjał intelektualny społeczności akademickiej sprawiły, że zmiany te nie tylko nie zagroziły jego funkcjonowaniu, ale dzięki inicjatywie władz Uczelni w osobie Prorektora ds. Dydaktyki prof. dr. hab. Ryszarda Cacha, zaowocowały nadaniem kierownikowi UTW statusu etatowego pracownika Uniwersytetu Wrocławskiego, stwarzając trwałe podstawy do stabilnego działania tej zasłużonej instytucji edukacyjnej. Na stanowisko to powołana została Pani dr Magdalena Wnuk-Olenicz, osoba z dużym doświadczeniem naukowo-dydaktycznym w dziedzinie edukacji seniorów.

Okres pandemii pogorszył sytuację wszystkich grup wiekowych ludności. Ograniczył bezpośrednie kontakty społeczne, możliwości zagospodarowania wolnego czasu, dostępu do służby zdrowia i szeregu podstawowych usług życiowych. Jednak w porównaniu do niższych grup wiekowych negatywne skutki

pandemii wśród seniorów w większym stopniu ujawniły się w pogorszeniu stanu ich zdrowia i wzroście umieralności, poczucia osamotnienia i niepewności oraz w ograniczeniu samodzielności.

Szczególną grupę seniorów stanowią słuchacze Uniwersytetów Trzeciego Wieku. Charakteryzują się bowiem w większości co najmniej średnim wykształceniem i bogatym doświadczeniem zawodowym, wysokimi potrzebami wszechstronnego rozwoju i dużą aktywnością w różnych obszarach życia. Dlatego ograniczenie dostępu do edukacji ustawicznej w okresie pandemii jest szczególnie dotkliwie odczuwane w tej grupie osób starszych. Z dotychczasowych doświadczeń wynika, że istotną rolę w kontynuacji działalności Uniwersytetów Trzeciego Wieku w okresie pandemii odgrywa wielkość jednostki edukacyjnej i jej naturalnego zaplecza, z czym wiąże się zakres i zróżnicowanie potencjału zasobów ludzkich. Jednak w każdym przypadku nie sposób pominąć zaangażowania samych seniorów i pracowników, zwłaszcza kadry zarządzającej. Potwierdza to przykład UTW w Uniwersytecie Wrocławskim, wyróżniającego się na obszarze Wrocławia i całego Dolnego Śląska. W dotychczasowym okresie pandemii słuchacze tego Uniwersytetu zaangażowali się bowiem w różne formy edukacji, pozyskując wiedzę z dziedziny pedagogiki, psychologii, kultury, turystyki, medycyny i kultury fizycznej, rozwijając umiejętności w zakresie języków obcych i nowoczesnych technologii informacyjnych oraz swoje zainteresowania teatralne, dziennikarsko-literackie i muzyczno-poetyckie.

Gratulując wspaniałych osiągnięć w 45-letniej działalności UTW w Uniwersytecie Wrocławskim z nadzieją myślę o jego przyszłości. Niech kolejne lata przyniosą wiele dobrych pomysłów na dalszy, dynamiczny rozwój działalności Uniwersytetu we współpracy środowiskowej oraz pomyślną ich realizację. Serdeczne życzenia składam w imieniu własnym oraz Pełnomocnika Rektora ds. UTW dr. inż. Andrzeja Bodaka, Rady Naukowej i Samorządu Słuchaczy UTW w Uniwersytecie Ekonomicznym. Wyrażam też nadzieję na kontynuację współpracy obydwu Uniwersytetów w dotychczasowych obszarach, takich jak wykłady pracowników naukowych z dziedziny ekonomii, finansów i polityki społecznej oraz organizację Integracyjnego Turnieju „Bule Soft”, a także wzbogacenie jej o nowe formy.

Z wyrazami szacunku i serdecznymi pozdrowieniami.

dr Magdalena Wnuk-Olenicz

Kierownik UTW

Czas jest przestrzenią ludzkiego rozwoju

Karol Marks

Rok 2021 to rok szczególny dla Uniwersytetu Trzeciego Wieku w Uniwersytecie Wrocławskim, to rok Jubileuszu 45-lecia. Postanowiliśmy przełożyć naszą uroczystość na listopad w nadziei, że uda nam się zrealizować obchody stacjonarnie w przyjaźniejszej formie. Jubileusz pragniemy świętować dwudniową konferencją nt „Seniorzy w dobie przemian cywilizacyjnych”. Każdy jubileusz skłania do refleksji. Rok akademicki 2020/2021 był niezwykle i wyjątkowy. Dla mnie, jako nowego kierownika UTW, szczególnie. Nie miałam nawet możliwości spotkać się z Państwem, przedstawić się, poznać wzajemnie... Pandemia zmusiła nas wszystkich do zatrzymania. Można odnieść wrażenie, że dopiero teraz zrozumieliśmy, że ostatecznie liczy się tylko zdrowie i bliskie, serdeczne relacje. Nie warto czekać na powrót do tzw. normalności. Nie wiemy jaka ona będzie. Warto już dziś docenić to, co się ma, nie wybiegać zbyt daleko w przyszłość, skupić się na tym, co najważniejsze: na zdrowiu i dobrych, życzliwych, serdecznych relacjach z bliskimi, ze słuchaczami UTW, z naszą wspólnotą. Pozostawić to, co jest poza naszą kontrolą. Jedyne co pewne, to nieustanna zmiana. Nie warto martwić się na zapas. Pandemia nauczyła nas cierpliwości i pokory. Pokazała jak ważne, aby otaczać się ludźmi, którzy nam sprzyjają, mają na nas pozytywny wpływ.

Zarządzenie JM Rektora Uniwersytetu Wrocławskiego, związane z pandemią Covid 19, spowodowało konieczność przebudowy programu UTW, od wielu lat realizowanego wyłącznie w formule stacjonarnej, na formułę on-line. Olbrzymim wyzwaniem okazało się włączenie słuchaczy UTW w platformę MS Teams, nie posiadających kont w domenie uwr.edu.pl. Jednak powiodło się. Nasz UTW nie poddał się w pandemii. Z początkiem listopada rozpoczęliśmy rok akademicki. Nie bez potknięć i trudności, ale zdalna edukacja dla wielu osób okazała się wielkim wyzwaniem. Do udziału w edukacji zdalnej udało nam się zaprosić trzystu Słuchaczy.

W grudniu 2020 r. z dotacji Urzędu Marszałkowskiego zakupiliśmy tablicę flipchart, książki, gry dydaktyczne oraz tablety, które są wypożyczane słuchaczom do korzystania z edukacji zdalnej. Z zakupionych materiałów dydaktycznych i książek planujemy korzystać w nowym roku akademickim.

Pragnę w tym miejscu złożyć podziękowania osobom, które były ogromnym wsparciem dla UTW, Słuchaczy a także i dla mnie:

– Władzom Uniwersytetu Wrocławskiego, JM Panu Rektorowi prof. dr hab. Przemysławowi Wiszewskiemu za przychylność i wsparcie;

– Pani Prorektor ds. nauczania prof. dr hab. Gabrieli Bugli-Płoskońskiej dziękuję za współpracę i przychylność. Życzliwość Pani Rektor jest nieoceniona. Od semestru letniego 2020/2021 udało nam się uzyskać indywidualne konta pocztowe w domenie uwr.edu.pl dla prowadzących zajęcia i warsztaty, niebędących pracownikami Uniwersytetu Wrocławskiego, aby efektywniej korzystać z platformy MS Teams;

– przedstawicielom Urzędu Marszałkowskiego, Panu Wicemarszałkowi Marcinowi Krzyżanowskiemu, za wsparcie, które otrzymujemy na naszą działalność edukacyjną i aktywizującą;

– Panu Prezydentowi Wrocławia Jackowi Sutrykowi za spotkanie wykładowe w lutym br, którego temat poświęcony był polityce senioralnej miast wobec wyzwań globalnych i lokalnych. Po wykładzie Pan Prezydent odpowiadał na pytania zadawane przez słuchaczy, biorących udział w spotkaniu, które tego dnia zgromadziło rekordową ilość odbiorców – 120 osób;

– Członkom Rady Naukowej UTW za zaangażowanie i wsparcie merytoryczne oraz spotkania w ramach wykładów audytoryjnych, ale także zajęć seminarijnych;

– Samorządowi słuchaczy UTW – Zarządowi, jego Przewodniczącemu p. mgr. Jerzemu Sosnowskiemu, który jest dla mnie wielkim wsparciem od samego początku, dzieli się wiedzą i doświadczeniem;

– wspomniał Prowadzącym zajęcia on line w UTW, że podjęli wyzwanie i swoje zajęcia realizowali w przestrzeni wirtualnej. W szczególności pragnę podziękować samym słuchaczom zaangażowanym w prowadzenie zajęć w obrębie swoich pasji i zainteresowań. Dziękuję Słuchaczom-edukatorom za profesjonalizm, zaangażowanie i serce jakie włożyli Państwo w prowadzone zajęcia. Pozwolę sobie wymienić wszystkich Państwa: dr hab. Małgorzata Derkacz, dr n. med. Anna Gozdowski, dr Teresa Dynur-Słabińska, mgr inż. Alicja Zgrzywa, mgr Elżbieta Sarek, mgr Jolanta Krupowicz, mgr Wanda Koleśniak, mgr Leszek Grudziński, mgr Teresa Kaufman, mgr Donata Miniewska, mgr Krystyna Kalichowicz, mgr Zofia Sokołowska, mgr Teresa Pitura, inż. Ewa Jankowiak, p. Teresa Szewiola;

– p. dr Annie Gozdowski za realizację i kierowanie projektem „Senior’s Learning In the Digital Society” – Kształcenie seniorów w społeczeństwie cyfrowym. Projekt jest realizowany przez 10 słuchaczy – edukatorów Uniwersytetu Trzeciego Wieku w Uniwersytecie Wrocławskim od sierpnia 2020 roku;

– Zespołowi redakcyjnemu „Kuriera UTW”, który dopełnia wszelkich starań, aby opracowania były gotowe do publikacji, p. Stanisławie Warmuz, p. Bożenie Górnej, p. Elżbiecie Jagielskiej, Autorom tekstów oraz grupie „Warsztaty dziennikarsko-literackie” wraz z prowadzącą zajęcia p. Magdą Wieteską;

– Sekcji organizacyjno-integracyjnej za pomoc w przygotowywaniu paczek świątecznych dla naszych najstarszych słuchaczy (Paniom: Janinie Żywickiej, Teresie Hyżak, Renacie Stencel). Działanie to powtórzyliśmy również w maju z pomocą Zespołu UWŕHelp+;

– pracownikom sekretariatu oraz p. Łukaszowi Zembrzuskemu, którego zadania ewaluowały w roku akademickim 2020/2021. UTW on-line bez wsparcia, cierpliwości, zaangażowania Pana Łukasza nie byłyby możliwe;

– wreszcie pragnę z głębi serca podziękować **studentom – gratuluję Słuchaczom UTW**, którzy oswoiili przestrzeń wirtualną. Zaskoczyli Państwo wszystkich swoją aktywnością, odwagą, niezłomnością i znajomością nowych technologii. Wielki szacunek i ukłony dla Państwa za umiejętność przełamywania barier pomiędzy tradycją, a nowoczesnością.

Rok akademicki 2020/2021 zakończyliśmy 24 maja za pośrednictwem platformy MsTeams, z udziałem Pani Prorektor ds. nauczania prof. dr hab. Gabrieli Bugli-Płoskońskiej oraz Członków Rady Naukowej UTW. W tym uroczystym dniu wykład wygłosił Przewodniczący Rady Naukowej UTW prof. dr hab. Andrzej Ładyżyński.

W okresie wakacyjnym miłą niespodzianką było dla nas spotkanie z Panią Minister Rodziny i Polityki Społecznej Marleną Małąg, Panią Mirosławą Stachowiak-Różecką Poseł na Sejm RP oraz Panem Marcinem Krzyżanowskim – Wice-marszałkiem Województwa Dolnośląskiego, które miało miejsce 26 lipca w siedzibie UTW. Podczas spotkania, na ręce v-ce Prezes Federacji UTW dr Reginy Kumali, wręczono promesę w wysokości 134 600 zł Federacji UTW na realizację projektu „Dolnośląski e-Senior” (program Aktywni+). Projekt będzie realizowany w Uniwersytetach Trzeciego Wieku w regionie Dolnego Śląska, także w naszym UTW od nowego roku akademickiego, poprzez szkolenia i warsztaty dla liderów UTW oraz pomoc w zakresie indywidualnego cyfrowego wsparcia dla słuchaczy.

Z radością oczekujemy nowego roku akademickiego, z nadzieją na spotkania w salach wykładowych i warsztatowych. Jeszcze raz dziękuję za Państwa wspólną aktywność, zaangażowanie, wyrozumiałość i dobre serce. Życzę wszystkim Państwu zdrowia i siły! Jeśli mamy się czymś zarazić, to niech to będzie wiara, nadzieja, miłość i uśmiech na twarzy!

Jarosław Duda

(Poseł do Parlamentu Europejskiego)

Żyjemy dłużej. Wspólnie zadbajmy o to, abyśmy zachowali optymizm, zdrowie i niezależność

O zmianach demograficznych i znaczeniu solidarności międzypokoleniowej rozmawiamy z **Europosłem Jarosławem Dudą**.

– **Żyjemy coraz dłużej. To wielkie osiągnięcie, ale także wyzwanie.**

– Przede wszystkim jest to powód do satysfakcji i radości. Dłuższe życie zadziwiamy wielu dekadom pokoju, rosnącemu dobrobytowi, postępowi medycyny i farmakologii. Warto jednak odpowiedzieć sobie na pytanie: co robić, abyśmy mogli jak najdłużej cieszyć się zdrowiem, aktywnością, niezależnością, zachować radość życia? Myślę, że czas na zmianę perspektywy. Ludzie młodzi czy w średnim wieku muszą zacząć inaczej myśleć o swojej przyszłości. Wyobrazić sobie, że dożyją 90 czy 100 lat i zastanowić się, jak powinni żyć dziś, aby na starość być w dobrej formie, mieć znajomych, przyjaciół, pasje i zainteresowania. Mając taką perspektywę powinniśmy też pomyśleć o tym, jak budować świat wokół nas, abyśmy czuli się w nim dobrze jako osoby w tzw. podeszłym wieku.

– **Jak inwestować w zdrowe starzenie się?**

– Badania pokazują, że najważniejszymi czynnikami dobrej formy na starość są zdrowy i aktywny tryb życia oraz uczenie się przez całe życie. I z tej wiedzy musimy skorzystać. Warto promować zdrowe odżywianie się, przybliżać wiedzę o profilaktyce chorób cywilizacyjnych, tworzyć możliwości do zdrowej aktywności fizycznej w każdym wieku i w każdym miejscu.

Myśląc o zdrowym, szczęśliwym starzeniu się musimy przygotować działania adresowane do wszystkich pokoleń, nie tylko do osób starszych. „Czym skorupka za młodu nasiąknie, tym na starość trąci” mówi mądre przysłowie. Z dzieciaków, które całe dnie spędzają przed komputerem czy ekranem smartfona, objadając się czipsami i batonikami nie wyrosną zdrowi dorośli ani zdrowi seniorzy.

Młodzież, która na etapie szkoły zrazi się do nauki, której nie zaszczepimy ciekawości świata i woli uczenia się, nie będzie dążyła do ciągłego rozwoju.

Trzeba też promować takie rozwiązania, które pomogą zestresowanym, zapracowanym i zabieganym młodym rodzicom godzić pracę zawodową z życiem rodzinnym. Skłaniać pracodawców do wspierania rozwoju pracowników, i tworzenia przyjaznych warunków pracy. Tworzyć zachęty i możliwości do pozyskiwania nowych umiejętności i rozwoju osobistego w każdym wieku.

Ciesząc się tym, że żyjemy dłużej, musimy wspólnie nauczyć się, jak z tego daru mądrze skorzystać. Warto tu podkreślić nieocenioną wartość działania Uniwersytetów Trzeciego Wieku. Te prężnie działające placówki dają osobom starszym możliwość stałego rozwoju ich umiejętności, pozyskiwania nowej wiedzy, realizacji pasji, a także dzielenia się swoimi doświadczeniami i wiedzą, pozyskiwania nowych przyjaciół. Dzięki zajęciom w Uniwersytetach Trzeciego Wieku wiele osób odnajduje chęć i radość życia, wychodzi z izolacji i samotności. A to ma wymierny wpływ na stan zdrowia, często ważniejszy niż wszystkie lekarstwa! Uniwersytety Trzeciego Wieku są chyba także najlepszymi ambasadorami osób starszych, a ich działalność to wprowadzanie w życie idei solidarności międzypokoleniowej.

– A jak budować otoczenie przyjaźniejsze seniorom?

– Po pierwsze trzeba stawiać na dostępność, bo jest ważna i dobra dla wszystkich. Znoszenie barier architektonicznych pomaga nie tylko osobom z niepełnosprawnościami czy seniorom. Jest ważne dla rodzin z dziećmi, turystów. Z wiekiem nasza sprawność fizyczna, wzrok, słuch pogarszają się i to też trzeba uwzględnić. W Europie żyje ponad 100 milionów osób z różnymi niepełnosprawnościami, zaś osoby po 65 roku życia stanowią 20% populacji Unii Europejskiej. To ogromna rzesza obywateli i trzeba uwzględnić jej potrzeby. Warto też sobie zdać sprawę z tego, że każdy z nas może w jakimś momencie życia stać się osobą trwale lub czasowo niepełnosprawną. I że wszyscy kiedyś będziemy osobami starszymi.

Po drugie, trzeba zwalczać działania, które w imię źle pojmowanej nowoczesności powodują wykluczenie części obywateli i odbierają im samodzielność. Sztandarowe przykłady to powszechnie montowane nowe windy z panelami dotykowymi, kompletnie niedostępne dla osób niedowidzących i niewidomych, czy usługi bankowe, wymagające pełnej samoobsługi i to w dodatku w oparciu o aplikacje dostępne tylko na wybranych, często bardzo kosztownych urządzeniach.

Takie zmiany, które powodują marginalizację części społeczeństwa z pewnością nie zasługują na miano postępu.

A po trzecie trzeba walczyć ze wszelkimi stereotypami, przejawami dyskryminacji ze względu na wiek i uświadamiać społeczeństwu wartość osób starszych.

– Jest Pan współzałożycielem i wiceprzewodniczącym Zespołu ds. Solidarności Międzypokoleniowej w Parlamencie Europejskim. Jak Pan rozumie pojęcie „solidarność międzypokoleniowa”?

– Po pierwsze, solidarność powinna opierać się na wzajemnym szacunku, na poszanowaniu godności każdego człowieka: starego, młodego, mniej czy bardziej sprawnego albo zamożnego. A także na otwarciu na innych, życzliwości i gotowości do kontaktu. To są podstawy do zrozumienia i docenienia innych, do nawiązania wzajemnie korzystnych więzi i współpracy. Niektórzy sprowadzają solidarność międzypokoleniową do tego, kto i z czego powinien budować system emerytalny. Naturalnie, systemy zabezpieczenia społecznego, emerytur, rent, opieki zdrowotnej i długoterminowej to bardzo ważne zdobycze demokratycznego społeczeństwa i trzeba dbać o ich trwałość i wydolność. Jednak wydaje mi się, że w takich dyskusjach nie dostrzega się tego wszystkiego, co wnoszą do naszego życia osoby starsze.

– Seniorzy są niedoceniani?

– Zdecydowanie! Przez pracodawców, ekonomistów, przez media. A przecież osoby starsze są podporą wielu organizacji pozarządowych, akcji charytatywnych, inicjatyw lokalnych. Z danych europejskich wynika, że jedna piąta osób w wieku 65–74 lat uczestniczy w formalnym wolontariacie, osoby powyżej 75 r.ż. nadal się angażują, jak długo stan zdrowia im na to pozwala.

Wiele osób starszych wspiera młode rodziny m.in. w opiece nad dziećmi, pomagając im w ten sposób łączyć życie zawodowe z rodzinnym.

Osoby starsze często opiekują się też innymi członkami rodziny, chorymi i zależnymi, umożliwiając im funkcjonowanie w domu i w społeczności lokalnej, także w przypadku choroby czy niepełnosprawności.

Jak pokazują badania, osoby starsze a wciąż aktywne zawodowo są znakomitymi mentorami dla młodych pracowników, ponieważ są cierpliwe, tolerancyjne, mają wiele życzliwości, a ich wiedza wzbogacona jest przez doświadczenie zawodowe i życiowe.

Starsi pracownicy są też zwykle bardziej lojalni i zaangażowani, są skarbem dla pracodawców, choć nie wszyscy to doceniają.

Coraz bardziej ceni się znaczenie międzypokoleniowego uczenia się, mentoringu i wymiany doświadczeń, wiedzy i kompetencji.

Osoby starsze chętnie przekazują swoją wiedzę, doświadczenie, umiejętności młodemu pokoleniu, zarówno nieformalnie, jak i w miejscu pracy, czy w ramach zajęć w domach kultury czy muzeach.

Młodzi ludzie doceniają dziś bardziej wartość rękodziela, zdrowego jedzenia, naturalnych produktów, umiejętności dokonywania drobnych napraw. Pragną się nauczyć np. jak zrobić na drutach modny pokrowiec na pufa, uszyć przytulanki dla dzieci, jak zrobić domowe przetwory, wykonać proste prace stolarskie itp. Tego nie nauczą się w szkole, ani też często od rodziców (którzy albo też nie umieją, albo nie mają czasu), ale od dziadków czy starszych sąsiadów.

Bardzo się cieszę, że wreszcie, zwłaszcza dla młodzieży, ważne stało się nie marnowanie (zero waste) zasobów, podejście ekologiczne, chroniące planetę. Tutaj właśnie jest podstawowa płaszczyzna porozumienia z osobami starszymi.

Od nich można się nauczyć jak naprawiać sprzęty, jak dawać im drugie życie, można się nauczyć skromności, oszczędności, zaradności w wykorzystaniu resztek jedzenia czy materiałów, dbałości o to, żeby jeść sezonowo, a smaki lata czy jesieni utrwalić w domowych przetworach.

Z drugiej strony, osoby starsze potrzebują często życzliwej pomocy, żeby poradzić sobie z wyzwaniami naszego coraz bardziej scyfryzowanego życia, choćby kupić bilet przez Internet, nauczyć się obsługi smartfona, móc korzystać z zajęć Uniwersytetów Trzeciego Wieku online. Młodzi ludzie mogą także pomóc starszym, jak się uchronić przed oszustami i naciągaczami, którzy żerują na seniorach, przed nieuczciwą i nachalną reklamą.

Mówiąc o ogromnym, nieocenionym wkładzie osób starszych, nie sposób pominąć tzw. srebrnej gospodarki. Osoby starsze są stabilnymi konsumentami. Srebrna gospodarka to szansa na nowe miejsca pracy i rozwój niektórych sektorów, np. sektora usług opiekuńczych i zdrowotnych, ale także turystyki.

– Czy Unia Europejska przywiązuje dużą wagę do polityki senioralnej?

– Od początku kadencji zabiegam o to, aby kwestie starzenia się społeczeństw były uwzględniane w pracach Parlamentu Europejskiego. I muszę przyznać, że nasze postulaty znajdują odbicie w działaniach Komisji Europejskiej i Rady. Po raz pierwszy mamy wiceprzewodniczącą Komisji ds. Demokracji i Demografii, Komisarz Dubravkę Suicę. Niedawno opublikowano tzw. "Zieloną Księgę w Sprawie Starzenia Się". To ważny, kompleksowy dokument. Prezydencje niemiecka i portugalska doprowadziły do przyjęcia konkluzji Rady dotyczących szerokiego uwzględnienia kwestii starzenia się w politykach publicznych, oraz poszanowania praw seniorów i wspierania uczestnictwa i dobrostanu osób starszych w dobie cyfryzacji. Te dokumenty zawierają konkretne wnioski i zalecenia. Myślę, że decydenci wszystkich szczebli coraz wyraźniej zdają sobie sprawę z tego, że zmiany demograficzne będą miały znaczący wpływ na wiele obszarów gospodarki i życia społecznego. Aby sprostać wyzwaniom, jakie te zmiany niosą i dobrze wykorzystać możliwości z nich płynące, potrzebne jest wypracowanie strategii zmian i postępu. **Uważam, że teraz właśnie jest najlepszy czas, aby przedstawiać problemy i oczekiwania osób starszych, wskazywać luki i barie-**

ry, proponować dobre rozwiązania. Dlatego tak ważna dla mnie jest współpraca z Uniwersytetami Trzeciego Wieku. Państwa uwagi i opinie pomagają mi reprezentować Państwa interesy na forum europejskim.

Na koniec, z okazji jubileuszu Uniwersytetu Trzeciego Wieku we Wrocławiu pragnę złożyć wszystkim pracownikom i słuchaczom serdeczne gratulacje i podziękowania. Dzięki Państwa zaangażowaniu idea solidarności międzypokoleniowej staje się rzeczywistością. Życzę wszystkim Państwu zdrowia, pogody ducha, radości i satysfakcji z Państwa wspólniejszej aktywności.

Prof. dr hab. Maria M. Straś-Romanowska

Słuchacze Uniwersytetu Trzeciego Wieku na tle populacji seniorów

Słowo wstępne

Kiedy ponad 20 lat temu po raz pierwszy miałam zaszczyt spotkać się ze Słuchaczami UTW – dzięki uprzejmości sprawującej wówczas funkcję Kierownika dr Walentyny Wnuk – moja wiedza na temat okresu późnej dorosłości była przede wszystkim teoretyczna. Pogłębiałam ją, pracując nad swoją pierwszą publikacją poświęconą problematyce starości w kontekście rozwojowym – na zaproszenie redaktorów ogólnopolskiego Podręcznika Psychologii Rozwoju Człowieka (2000, PAN). Od tamtego czasu moja zdobyta wcześniej wiedza o starości podlega nieustannej weryfikacji – głównie z racji osobistej przynależności do grona seniorów i tym samym możliwości bezpośredniego doświadczania zmian rozwojowych towarzyszących procesowi starzenia się. Stale współpracując z UTW i obserwując kondycję zarówno słuchaczy jak też innych seniorów, z którymi mam kontakt, mogę próbować odpowiedzieć na pytanie, co wyróżnia seniorów kontynuujących studia w trybie akademickim. Stąd pochodzi tytuł niniejszego artykułu oraz jego treść – wsparta wiedzą psychologiczną.

Starość niejedno ma imię

Różnorodność jest wpisana w ludzką naturę. Wszyscy się rodzimy jako oryginały, a z upływem lat nasza bio – i psycho-różnorodność się nasila. Parafrazując słowa klasyka psychologii Gordona Allporta można powiedzieć, że każdy człowiek jest niejako idiomem wyłamującym się ze składni ludzkiego gatunku.

Z powodu tej niespotykanej w świecie natury różnorodności populacyjnej, wynikającej z antropologicznego faktu przynależności do rodziny ludzkiej, człowiekowi przysługuje miano osoby. Będąc osobami (nie osobnikami!), jesteśmy istotami odrębnymi, osobnymi, indywidualnymi. Nasza różnorodność ma nie tylko charakter interindywidualny, międzyosobowy, ale też interindywidualny, tzn. wewnątrzosobowy. Jesteśmy bowiem istotami złożonymi, wielowymiarowymi, co potęguje zróżnicowanie procesu rozwojowego na przestrzeni całego jednostkowego życia. U podstaw tego zróżnicowania leżą przede wszystkim czynniki wrodzone, genetyczne, decydujące o konstytucji psychofizycznej (budowie ciała, wrażliwości nerwowej, emocjonalnej, inteligencji, predyspozycjach osobowościowych, zdrowotnych itd.), a ponadto – co współcześnie przez badaczy jest szczególnie doceniane – aktywność fizyczna i umysłowa, formy zaangażowania oraz motywacja do osobistego rozwoju, który trwać może przez całe życie. Nie bez znaczenia są także czynniki nienormatywne, losowe czy przypadkowe, na które jednostka nie ma bezpośredniego wpływu, takie jak choroby, wypadki, a także szczęśliwe zbiegi okoliczności, spotkania z ważnymi, inspirującymi do refleksji i rozwoju osobami. Ponadto z biegiem lat przybywa rozmaitych doświadczeń związanych zarówno z cielesnością, zdrowiem, jak i z relacjami społecznymi, życiem rodzinnym, aktywnością zawodową, pozazawodową itd., dlatego starość okazuje się najbardziej zindywidualizowanym okresem życia człowieka. Ten fakt sprawia badaczom trudność w ustaleniu jednego, wspólnego dla wszystkich starzejących się osób, progu starości. Na przestrzeni wieków wskazywano różne granice starości; jeszcze w latach sześćdziesiątych ubiegłego wieku był to 55 rok życia, a dziś – według jednych źródeł jest to 60 r.ż., według innych 65, a nawet 70 r.ż. Poza tym, późna dorosłość nie jest traktowana jako jednolita kategoria wiekowa. Mamy np. wiek kalendarzowy – którego miarę stanowi data urodzenia, wiek biologiczny – wyodrębniony na podstawie zmian starczych organizmu, wiek społeczny – ze względu na osiągnięcie statusu emeryta i wiek psychologiczny – związany ze zmianami funkcji poznawczych i osobowościowych.

Mimo znacznej indywidualizacji procesu starzenia się można jednak rozpoznać pewne podobieństwa dotyczące poszczególnych osób, co pozwala – wprawdzie na wysokim poziomie ogólności – na wyodrębnienie określonych podgrup w całej populacji seniorów. Podobieństwa dotyczą między innymi rodzaju i poziomu aktywności, preferencji wartości, postaw czy ustosunkowań do świata, do innych ludzi i do własnej osoby. Jednym z najbardziej widocznych kryteriów, na podstawie którego można dokonać pewnego pogrupowania seniorów, jest styl życia. Badacze problematyki senioralnej wskazują na dwa najbardziej widoczne style życia ludzi w wieku późnej dorosłości: pierwszym, pożądanym jest styl przystosowany, drugim – przeciwnym wobec pierwszego – styl nieprzystosowany. W ramach stylu przystosowanego wyróżnia się styl aktywny, bierny oraz

obronny. Styl aktywny przystosowany cechuje osoby niezależne, angażujące się w realizację określonych celów, odczuwające satysfakcję z działania, pozostające w dobrych relacjach z innymi, samodzielne, radzące sobie z wyzwaniami codzienności. Aktywność seniorów może przybierać różny styl; najczęstszymi są: styl domatorski, rodzinny, społeczny, ruchowy, religijny oraz edukacyjny. Nie muszą się one wykluczać, ale na ogół jeden z nich dominuje u danej osoby. Z kolei styl bierny przystosowany, nazywany stylem „bujanego fotela”, cechuje osoby preferujące spokój, zadowolone z uwolnienia się od obowiązków, skoncentrowane głównie na przeżyciach wewnętrznych. Styl obronny natomiast, ale też uznawany za przystosowany, wyróżnia się nadaktywnością (aktywizmem), unikaniem za wszelką cenę bezczynności i wzmożonym rygoryzmem. Wspólną cechą osób o przystosowanym stylu życia jest pogodzenie się z faktem starzenia się, jego akceptacja i odkrywanie nowych możliwości własnego istnienia czy samorealizacji. To różni osoby o przystosowanym stylu życia od osób charakteryzujących się stylem nieprzystosowanym. Ten styl, którego częstą przyczyną jest negatywny bilans życia i poczucie niespełnienia, przejawia się głównie we wrogości do świata, a nawet do samego siebie, w agresji, złości, zawiści, zgorzknieniu.

Co wyróżnia Słuchaczy Uniwersytetu Trzeciego Wieku?

Słuchacze UTW bez wątpienia należą do grupy seniorów o aktywnym stylu życia. Nie oznacza to bynajmniej, że wszyscy są aktywni w jednakowym stopniu, niemniej sam fakt podjęcia studiów akademickich polegających, najogólniej ujmując, na poszerzaniu i pogłębianiu wiedzy, na twórczej realizacji zainteresowań, nawiązywaniu nowych relacji z innymi aktywnymi, wzajemnie się inspirującymi osobami, stanowi wystarczające świadectwo aktywnego stylu życia. Ciekawość poznawcza, otwartość na nowe doświadczenia, kontakty społeczne, to główne kryterium stylu seniorów UTW. Oprócz tego wskazać można także inne cechy charakterystyczne dla współczesnych słuchaczy – w porównaniu ze słuchaczami sprzed choćby dekady. Dzisiejsi słuchacze charakteryzują się między innymi lepszym, coraz częściej wysokim wykształceniem, co sprawia, że są bardziej wymagający, motywując tym samym nauczycieli akademickich, zaangażowanych w pracę dydaktyczną, do większej troski o jej jakość. Ponadto warto zauważyć, że na obraz słuchaczy UTW składają się takie cechy osobowościowe, jak samodzielność, stosunkowo duża niezależność, mobilność, wysoka samoświadomość i dobra orientacja w otaczającym świecie. Wszystkie te cechy powodują, że nieuprawnione jest utożsamianie słuchaczy UTW z całą generacją seniorów. W ewentualnych psychologicznych i socjologicznych projektach badawczych nie powinno się zatem traktować ich jako grupy reprezentatywnej dla całej populacji osób starszych. Znamiennym jest także fakt uczestniczenia w zajęciach UTW

osób w różnym wieku – wczesnej, średniej i późnej starości. To zróżnicowanie dodatkowo wzbogaca obraz słuchaczy, sprzyja także ich samoświadomości, refleksji nad biegiem życia i korzystaniem z własnego potencjału osobowego w jak najbardziej sensowny sposób, a poza tym jeszcze bardziej motywuje pracowników UTW do uwzględniania indywidualności słuchaczy.

Powyższa charakterystyka wizerunku słuchaczy UTW, wprowadzie dość ogólnikowa, ale oparta na wieloletniej obserwacji i, dzięki temu, bliska prawdzie, prowadzi do wniosku, że seniorzy, którzy wzbogacają swoją wiedzę i doświadczenie w ramach wyższej uczelni, stanowią grupę wyjątkową. Świadomie angażując się we własny rozwój, dbając o sprawną kondycję umysłową i psychospołeczną, bez wątpienia maksymalizują szanse na szeroko rozumianą dobrą jakość życia.

Dodatek specjalny

Na zakończenie – korzystając z okazji, jaką jest jubileusz 45-lecia Uniwersytetu Trzeciego Wieku przy UW r – pragnę podzielić się ze Słuchaczami krótką refleksją oraz złożyć okolicznościowe życzenia.

Otóż, posługując się znaną metaforą określającą okres starości jako jesień życia i uwzględniając fakt, że jesień może być albo złota albo słotna, uważam, że seniorom, którzy dbają o swoją kondycję w ramach wyższej uczelni, dany jest cenny skarb w postaci jesieni złotej. Żadna pora roku nie jest tak kolorowa, jak jesień. W blasku jesiennego słońca widoczna jest niezwykła wielobarwność świata, piękno przebarwiającej się przyrody, wzbogacone wszystkimi możliwymi odcieniami, zaś słoneczne ciepło, sprzyjające dobremu samopoczuciu, daje możliwość korzystania z tego złotego, jesiennego daru – radośnie i z wdzięcznością.

Wszystkim Słuchaczkom i Słuchaczom Uniwersytetu Trzeciego Wieku przy UW r z całego serca życzę złotej jesieni życia oraz korzystania z tego bezcennego słonecznego daru jak najpełniej i jak najdłużej.

Dr Walentyna Wnuk

Jakiego programu Uniwersytetu Trzeciego Wieku oczekujemy?

Obecnie nurtują chyba nie tylko mnie pytania : jaki odrodzi się nasz UTW, czy wrócimy do normalności, czy będzie możliwa praca z całą wspólnotą; jakie treści programowe proponować, biorąc pod uwagę konsekwencje pandemii Covid-19, której wszyscy doświadczaliśmy. Nasuwa się wiele pytań, pojawiają się trudności, próby odpowiedzi na nie. Na pewno trzeba zachować daleko idącą elastyczność w działalności, z nastawieniem na uwzględnianie tzw. „potrzeby chwili”. Teraz nie tyle ważna jest realizacja misji UTW, która przez różne gremia została sformułowana. Eksperci UE także dookreślili kluczowe kompetencje, jakie powinniśmy zdobywać drogą edukacji. Nawet Rzecznik Praw Obywatelskich Adam Bodnar wystosował 25 lutego br. wystąpienie generalne do Premiera Mateusza Morawieckiego, w sprawie edukacji osób starszych i zaangażowania polskiego rządu w prace nad nową koncepcją w tym zakresie. Podnosząc w nim jednoznaczną wagę i znaczenie edukacji w starszym wieku, wytyka brak postrzegania edukacji osób starszych na równi z innymi grupami wiekowymi, w tym brak ogólnie dostępnej oferty edukacyjnej dla tego środowiska. Apeluje o rozwiązania systemowe. Moim zdaniem UTW są wciąż placówkami pozaformalnej edukacji, które tak postrzegają edukację i ją realizują. Chciałoby się powiedzieć, że nie mają konkurencji na rynku usług edukacyjnych. Na pewno byłoby łatwiej, gdybyśmy doczekali się regulacji legislacyjnych. Przypominam, że takiej inicjatywy się podjęłam, będąc kierownikiem naszego UTW. Pierwszy raz spotykam się z tak jasno sformułowaniem stanowiskiem w tej kwestii, przedstawiciela Rządu.

Tymczasem mamy wciąż do czynienia z myśleniem stereotypowym o ludziach starszych. Pandemia to pogłębiła, staliśmy się zagrożeniem dla zdrowia świata. Czy to, czego doświadczaliśmy, zmieni stosunek społeczeństwa do ludzi starszych, czy... Żyjemy w świecie pogłębiających się zmian, mimo niewątpliwych osiągnięć cywilizacyjnych. Trudno to wszystko nam ogarnąć i zrozumieć. Coraz boleśnieszka staje się starość w samotności, a właściwie w osamotnieniu. To jest przynębiające. Wszyscy o tym mówią coraz głośniej, potrzebne są rozwiązania praktyczne. Dlatego niektóre kraje powołują nawet ministerstwa ds. samotności i chwala im za to. Niewątpliwie jest to znak czasu.

Jak odnaleźć się w tym złożonym świecie? Wszystkiego jest za dużo, to już nie nasz świat. Obecny jest przepełniony wszystkim: ludźmi, przedmiotami, informacjami, kryzysami, ofertami. Media karmią nas nieustannie złymi wiado-

mościami, żeby nie powiedzieć sensacjami (niektórzy seniorzy przestali oglądać telewizję). Przechodząc do rzeczy, myślę sobie, że obecnie ludzie szukają miejsc, gdzie mogą się spotkać ze zdrowym pokarmem dla siebie, w szerokim tego słowa znaczeniu. Na pewno takim miejscem będzie UTW. Tu budujemy własny świat i świat wspólnotowy równocześnie. Dla wielu z nas kluczową sprawą stają się związki z ludźmi, trwa potrzeba budowania/odbudowania zdrowych relacji międzyludzkich. Otwarcie na edukację z umiejętności interpersonalnych, w ogóle z komunikacji społecznej i jej uwarunkowań jest konieczne. Spotkanie międzyludzkie, to coś, czego obecnie pragniemy. Uważam, że budowanie indywidualizmu we wspólnocie może być mechanizmem obronnym w tym złożonym obecnie świecie. Każdy z nas jest przecież twórcą samego siebie. Jesteśmy bardzo różnorodni. To nasza siła, dająca szansę mnożenia dobra, którego wszyscy tak bardzo pragniemy. Nasze potencjały, a w rezultacie możliwości, są nieograniczone. Wciąż możemy je odkrywać i na tym polega nasz rozwój duchowy.

Jak poprawić nasz stan psychiczny, bardzo nadwyreżony pandemią, którą w dodatku wciąż straszą, zapowiadając czwartą falę? Umiejętność radzenia sobie w sytuacji kryzysowej staje się dzisiaj kluczowa. To trudne zadanie, ale konieczne. Tego też trzeba się uczyć wciąż na nowo.

Na pewno musi nastąpić większe otwarcie na edukację w zakresie nowych technologii. Pandemia dużo w tym zakresie uczyniła, bo znaleźliśmy się w sytuacji przymusu, ale jest jeszcze więcej do zrobienia.

Zajęcia w małych grupach warsztatowych wydają się doskonałe, co nie wyklucza uczestnictwa w zajęciach o charakterze audytoryjnym. Słyszę o dużym zapotrzebowaniu na zajęcia ruchowe w zakresie kultury fizycznej, gdyż zbyt długo byliśmy skazani na unieruchomienie.

Chyba trzeba przemyśleć na nowo takie pojęcia jak solidarność społeczna czy współpraca międzypokoleniowa. Może odkryć na nowo mądrość starości, a tak naprawdę serca, wreszcie piękno i godność tego okresu życia. Niewątpliwie UTW to czyni i nadal będzie niezawodny w tej materii, poszukując sprzymierzeńców. Chyba, że żyjemy w czasach „kultury odrzucenia starości”, jak twierdzą niektórzy publicyści. Czyżby życie człowieka bez starości było możliwe? Dlatego konieczne wydaje się uwzględnianie w większym stopniu dialogu starsi-młodszy. Przecież obok nas, w tym samym obiekcie funkcjonują studenci, my też nimi jesteśmy, tylko „po gwarancji”, jak mawiał Prorektor Ryszard Cach.

Nie mam wątpliwości, że osoby starsze oprócz pomocy medycznej potrzebują bliskości i kontaktu z drugim człowiekiem. Tu widzę duże możliwości we wspólnotach uniwersyteckich.

Konieczne wydaje się ożywienie wolontariatu młodzi – starszym i starsi – młodym, to musi działać wzajemnie.

Tradycją naszego Uniwersytetu, trwającą już 18 lat, było organizowanie wyjazdowych turnusów rehabilitacyjnych do wybranych ośrodków sanatoryjnych, z którymi spisujemy umowę, negocjując cenę i warunki pobytu. Muszą jednak znaleźć się osoby w naszej wspólnocie, które podejmują się organizacji tej inicjatywy. Myślę, że uwzględniając obecne czasy, warto utrzymać tę propozycję. Korzystają z tego przede wszystkim osoby, które samotnie i samodzielnie nie wybiorą się do ośrodka sanatoryjnego. We własnych gronie i z opiekunem jest bezpiecznie.

Proszę mi wybaczyć, że może dość chaotycznie przedstawiam refleksje na zadany sobie temat, ale chyba nie potrafię teraz inaczej myśleć, przecież ja też przeżyłam pandemię. Zapraszam do wymiany myśli przy każdej sposobności i w różnych sytuacjach, jakie przyniesie nam życie. Najważniejsze żebyśmy się mogli SPOTKAĆ OSOBIŚCIE: zobaczyć, dotknąć, poczuć i wspólnie przeżyć. Teraz dopiero doceniamy, jak ważna jest obecność obok nas żywego człowieka.

Dr Tomasz Frąckowiak
Instytut Psychologii
Uniwersytet Wrocławski

Doświadczenia autobiograficzne osób długowiecznych

Pozwólcie mi zestarzeć się z miłością i stać się starym, tak jak to się dzieje z wieloma pięknymi rzeczami. Kością słoniową i złotem, koronkami i jedwabiami, które nie chcą być nowe; w starych dębach tak wiele jest mocy, w starych ulicach tyle uroku i ciepła...”

(autor nieokreślony)

Wprowadzenie

Ludzkość pokrywa się zmarszczkami. Lepsze niż dawniej warunki życia, oddziaływania profilaktyczne i rozwój medycyny spowodowały, że żyjemy coraz dłużej. W konsekwencji mówimy o wzrastającej długości życia, ale zasadniczo o wzrastającej długości etapu starzenia się.

Życie ludzkie możemy podzielić na trzydziestoletnie okresy. Pierwszy z nich (od urodzenia do 30. roku życia) obejmuje dzieciństwo, adolescencję i wczesną dorosłość. Dominuje w nim czas zyskiwania – poprzez procesy wychowania i edukacji – umiejętności potrzebnych do dorosłego życia. Druga „trzydziestka”

(od 30. roku życia do zakończenia aktywności zawodowej) to czas wypełniony realizacją zadań, które społeczeństwo wyznacza człowiekowi dorosłemu. Trzecia „trzydziestka” (od 60. do 90. roku życia) to starzenie się – czas emerytury, przystosowania do strat społecznych i mniejszych sił fizycznych, ale też rozwoju zainteresowań, dokonywania bilansu życia i pogłębiania systemu wartości. Współcześnie trzecia „trzydziestka” nie dopełnia cyklu rozwoju człowieka. Coraz więcej osób wkracza w czwarte trzydziestolecie, zwane długowiecznością. Długowieczność (wiek 90+) jest esencją nie tylko starzenia się, ale dzięki kumulacji doświadczenia życiowego, jaka przypada na ten okres rozwoju, jest przede wszystkim esencją ludzkiej egzystencji. Dawniej za zdobycz cywilizacji uważano to, że człowiek dożył wieku starzenia się, obecnie jest nią ludzka długowieczność.

Doświadczenia autobiograficzne osób długowiecznych – przegląd badań

Psychologia narracyjna skoncentrowana jest na naturalnych, a zarazem specyficznych dla człowieka formach ekspresji przeżyć – opowieściach i narracjach (McAdams, 1997). Opowiadanie historii jest znaną od starożytności i uniwersalną praktyką (Bruner, 1987). Narracje towarzyszą nam w codziennym życiu, odgrywając ważną rolę, gdyż zazwyczaj mówią o tym, czego nie nauczyło nas osobiste doświadczenie. Wszyscy jesteśmy narratorami opowiadań, chociaż różnimy się w sposobach ich konstruowania.

Badań nad stulatkami, które bazowały na materiale narracyjnym i analizie jakościowej jest niewiele. Terry Mills (2003), który opisuje sześć rozmów ze stulatkami, twierdzi, że ich opowieści ułatwiają zrozumienie subiektywnych znaczeń i sposobu patrzenia na świat w najstarszym wieku. Jego zdaniem narracje stulatków mogą pomóc poznać przekonania, czyny i spojrzenia na świat najstarszych ludzi oraz to, jak odnoszą się oni do bardzo zaawansowanego procesu starzenia się. Zdaniem Millsa, poznanie opowieści stulatków może zrewidować poglądy na temat własnego starzenia się i zniwelować obawy, a także rozwinąć bardziej pozytywną postawę wobec niego i wzmocnić szacunek dla opinii ludzi bardzo starych. Analiza opowieści stulatków przeprowadzona przez Millsa ujawniła m.in. ich optymizm dotyczący przyszłości, przyjemność z celebrowania prostych czynności, potrzebę bycia nieograniczonym przez przeszłość oraz pragnienie dzielenia się swoimi myślami, uczuciami i dotykem z innymi.

Innego rodzaju informacji na temat długowieczności dostarczył zespół badawczy, który przeanalizował historie życia 24 australijskich stulatków. Wynika z nich, że większość badanych wychowała się na wsi, zdobyła jedynie podstawowe wykształcenie, prowadziła zdrowy tryb życia, miała dobrą dietę i przez całe życie dużo pracowała (Koch, Power, Kralik, 2005). Zdaniem badaczek, w swoim

życiu stulatkowie nie martwili się nadmiernie stresującymi i nieprzyjemnymi wydarzeniami. Byli dziarskimi ludźmi z mocnymi więzami rodzinnymi i społecznymi. Posiadali też wiele wewnętrznej siły i samodyscypliny wpojonej przez rodzinę i religię.

Rolę religijności i duchowości w życiu stulatków podkreślają także jakościowe dane uzyskane z badania 25 stulatków z Barbados. Celem tych badań było ujawnienie opisu subiektywnych doświadczeń życiowych stuletnich mieszkańców Wysp Karaibskich oraz odkrycie czynników mogących wpływać na satysfakcję z życia i osiągnięcie długowieczności (Archer, Brathwaite, Fraser, 2005). Pomimo iż wielu stulatków opowiadało o potencjalnie stresujących wydarzeniach życiowych, to w odpowiedzi na pytanie „czy jesteś zadowolony ze swojego życia?”, 96% odpowiedziało twierdząco, a ponad 67% badanych wyraziło swoją satysfakcję z życia w kontekście światopoglądu religijnego. Respondenci ujawnili, że do radzenia sobie z potencjalnie stresującymi wydarzeniami żywymi wykorzystywali mechanizmy radzenia sobie oparte na religijności. Dlatego dane te sugerują zależność między religijnością a zdolnością do adaptacji, co zostało powiązane z wysokim poziomem satysfakcji z życia oraz z przypuszczeniem, że może to służyć osiągnięciu długowieczności.

Belle Boone Beard (1991) relacjonując swoje badania narracyjne stulatków, wspomina o ich pozytywnym nastawieniu wobec świata. Mówi, że patrzyli na jasną stronę życia, odkładając na bok czasowe niedogodności, nie rozpamiętując tragedii ani lęków i zachowując nadzieję na lepsze jutro. Osoby stuletnie zostały określone jako wierzące w siebie, zdeterminowane, poszukujące wyzwań i produktywne. Według Beard wątki, które często pojawiały się w wypowiedziach stulatków to: ciężka praca, wiara, zmienność w codziennej rutynie, prowadzenie prostego życia. Stulatkowie zostali też opisani jako jednostki silne dzięki swoim wierzeniom i ciągłej aktywności.

Zdaniem Petera Martina (2007), należy jednak pamiętać, że mogą to być cechy kohorty, odnoszące się do stulatków, jak również innych członków tego pokolenia, którzy nie dożyli sędziwego wieku, przez co trudno jest powyższe charakterystyki jednoznacznie wiązać z długowiecznością. Pomimo to, według Martina, przywoływanie przez stulatków osobistych doświadczeń i historii życia jest bardzo ważne, gdyż pokazuje co sprawiło, że stali się tymi, kim są dzisiaj, czyli umożliwia analizę procesu kształtowania osobowości poprzez doświadczenia, także w bardzo późnym wieku.

Zdaniem Anne Schneider (2004), doświadczenia życiowe stulatków nie należą do łatwych. „To nie tak, że stulatkowie nigdy nie przeżyli żadnych traumatycznych sytuacji. Przeżyli wojny, widzieli jak umiera większość ich przyjaciół, nawet ich własne dzieci. Jednak poradzili sobie z tym” (s. 4). Schneider na dowód ogromnej odporności stulatków przytacza słowa stuletniej kobiety, która wyzna-

ła, co przeżywała bezpośrednio po śmierci męża: „Kiedy wróciłam do domu po pogrzebie, miałam 77 lat i usiadłam przy stole w jadalni całkiem sama po raz pierwszy. Postanowiłam, że nie będę dręczyć moich dzieci płacząc za każdym razem, kiedy do mnie zadzwonią” (s. 4). Od tego czasu minęły 23 lata. Narratorka nadal mieszka w swoim domu sama, ale zorganizowała grupę przyjaciół, z którymi udziela się w pracach na rzecz kościoła. Mówi, że jej sekretem, który sprawił, że dożyła tak długiego wieku jest to, iż codziennie oczekuje nowych przeżyć. Jej przepis na długowieczność jest według niej bardzo prosty: „Powtarzam sobie <Nie umieraj, kochana!>” (s. 4).

Analiza autobiograficznych relacji stulatków dokonana przez Thomasa Persla, Margery Silver i Johna Lauermana (1999) również doprowadziła do wniosku, że stulatków charakteryzuje szczególna zdolność do radzenia sobie z bolesną stratą i rozłąką: „Coś pozwala im pogodzić się ze stratą ukochanej osoby, żyć z ograniczeniami niesionymi przez wiek i radzić sobie z widmem śmierci, które w miarę upływu czasu stają się coraz wyraźniejsze. Stulatkowie nie tylko wytrwali, ale często, pomimo tragicznych doświadczeń, po prostu kwitną pisząc wiersze, autobiografie, ucząc się malarstwa i wygrywając turnieje golfa dla seniorów” (s. 87).

Przykłady wybitnej aktywności twórczej osób w wieku stu lat zebrali Flavio Antonini i współaut. (2008). Badacze opisali życiorys malarki Anny Moses, reżyserki Leni Riefenstahl, alpinisty i naukowca Ardito Desiego oraz siostr Sary i Elisabeth Delany, które zostały uznane za najstarsze pisarki świata.

Analiza ich doświadczeń biograficznych wykazała niezależną od wieku umiejętność twórczego wykorzystywania zaistniałych przeciwności. Zdaniem badaczy, zebrane przez nich studia przypadków pokazują, że długowieczność nie musi pozostawać w konflikcie z pielęgnowaniem pasji i zainteresowań. Mimo ich różnorodności wyróżniono kilka wspólnych rysów twórczych stulatków. We wczesnej dorosłości narzucali oni sobie surową dyscyplinę pomagającą w realizacji pasji, które stawały się jeszcze mocniejsze w okresie starzenia się. Kontynuowanie aktywności twórczej pomogło im pozostać w dobrej kondycji fizycznej i psychicznej. Dążenie do celów, którego uczyli się od czasów młodości, było obecne nawet w podeszłym wieku, a inicjatywa, jaką przejawiali, często mogłaby przekroczyć możliwości wielu młodszych osób.

Inną cechą wyróżniającą wymienionych stulatków jest plastyczność ich zachowania. Wszyscy oni przeżywali różne trudności związane z ówczesnymi warunkami życia oraz z postępującym wiekiem, jednak potrafili elastycznie przystosować się do nich, zmienić formy aktywności lub rozpocząć nowe działania, oddając się im z entuzjazmem. Mimo postępującego wieku nie ulegali nostalgii za przeszłością, patrzyli w przyszłość. Wciąż pozostawali twórcy, mieli nowe pomysły i cele do osiągnięcia, nawet w okolicznościach, które wielu innym osobom

mogłyby się wydawać zbyt trudne. Opisywani stulatkowie przez całe życie byli niezmiennie ciekawi świata, bardzo otwarci, pozytywnie nastawieni do zmian, potrafiący korzystać z nowości technicznych i cywilizacyjnych.

Pia Fromholt i in. (2003) reprezentują poznawczy nurt badania autobiografii osób stuletnich i koncentrują się na ustaleniu właściwości ich pamięci autobiograficznej. Co ciekawe, w ich badaniach nie znalazła potwierdzenia hipoteza mówiąca o wzroście zapominania niedawnych doświadczeń wraz z wiekiem, przynajmniej na przestrzeni od 80 do 100 roku życia. Podobnie negatywnie zweryfikowano hipotezę głoszącą, że stulatkowie mają łatwiejszy dostęp do wspomnień z dzieciństwa spowodowany ograniczeniem zakresu teraźniejszego życia i bardziej zależnym stylem funkcjonowania, przypominającym nieco życie w dzieciństwie. Także Beard (1968, za: Fromholt i in., 2003), badając pamięć świeżych i dawnych wydarzeń, nie znalazła poparcia dla poglądu, że stulatkowie mają lepszą pamięć wczesnych doświadczeń, a gorszą tych, które wydarzyły się niedawno.

Zespół Fromholt udowodnił ponadto, że autobiograficzne wspomnienia stulatków są bardziej neutralne emocjonalnie w porównaniu z doświadczeniami relacjonowanymi przez 80-latków. Otrzymanie takiego rezultatu ma przynajmniej dwa wytłumaczenia. Pierwsze mówi, że stulatkowie rozwinęli bardziej neutralny pogląd na życie związany z poczuciem dystansu do rzeczywistości (Lerner, 1969) lub wejściem w fazę gerotranscendencji (Thornstam, 1996). Drugą możliwością jest pokoleniowa różnica w ekspresji językowej powodująca, że młodsze pokolenia mają skłonność do używania bardziej emocjonalnej ekspresji niż starsze.

Zakończenie

Z biologicznego punktu widzenia starzenie się człowieka wiąże się z przewagą procesów katabolicznych nad anabolicznymi i obniżeniem sprawności fizycznej, natomiast psychologiczny i społeczny wymiar zmian związanych ze starością nie układa się w jeden wzorzec. Także gdy zestawimy różne etapy ontogenezy, rozwój psychiczny w późnej dorosłości wyda się mniej szablonowy niż np. w dzieciństwie, adolescencji czy u młodych dorosłych. To zróżnicowanie wynika przede wszystkim z indywidualnej biografii, odmiennych doświadczeń, które tworzą osobowość. Rozwój człowieka współwystępuje z rozwojem jego historii, która z czasem staje się coraz bardziej złożona i wielowątkowa. Starsi ludzie dysponują rozległymi pokładami spersonifikowanej przeszłości, czyli wielkim osobistym doświadczeniem, które różnorodnie kształtuje ich psychikę (Straś-Romanowska, Frąckowiak, 2008).

Bogactwo i różnorodność doświadczeń życiowych stulatków jest nieporównywalna z żadną grupą wiekową i choćby z tego powodu zasługuje na uwagę.

Historie życia stulatków, zawierające w sobie prawie wiek trudnej historii narodu, opowiedziane z indywidualnej, osobistej perspektywy, są czymś unikalnym i bardzo wzbogacającym.

* * *

Wszystkim Słuchaczom Uniwersytetu Trzeciego Wieku UW r życzę dotrwania do długowieczności – długowieczności aktywnej, pogodzonej ze sobą, nieskrępowanej i spełnionej, na którą pracujemy całe życie. Dobrze oddają to słowa Kurta Rommela: „Kto chce się ogrzać w starości (długowieczności), musi za młodu postawić sobie piec” (s. 61).

Bibliografia

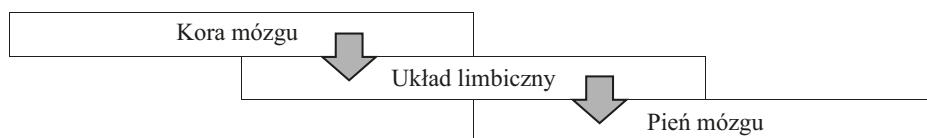
- Antonini F. M., Magnolfi S. U., Petrucci E., Pinzani P., Malentacchi F., Petrucci I., Masotti G. (2008), Physical performance and creative activities of centenarians. *Archives of Gerontology and Geriatrics*, 46, 253–261.
- Archer S., Brathwaite F., Fraser H. (2005), Centenarians in Barbados: The Importance of Religiosity in Adaptation and Coping and Life Satisfaction in the Case of Extreme Longevity. *Journal of Religion, Spirituality and Aging*, 18, 3–19.
- Beard B. B. (1991), *Centenarians — The new generation*. New York: Greenwood Press.
- Bruner J. (1987), Life as narrative. *Social Research*, 54, 11–32.
- Fromholt P., Mortensen D., B., Torpdahl P., Bender L., Larsen P., Rubin D. C. (2003), Life-narrative and word-cued autobiographical memories in centenarians: Comparisons with 80-year-old control, depressed, and dementia groups. *Memory*, 11, 81–88.
- Koch T., Power Ch., Kralik D. (2005), *100 Years Old: 24 Australian Centenarians Tell Their Stories*. South Australia: Viking.
- Lerner J. (1969), The centenarians: Some findings and concepts regarding the aged. *Journal of the American Geriatric Society*, 4, 429–432.
- Martin P. (2007), Personality and Coping Among Centenarians. *Annual Review of Gerontology and Geriatrics*, 27, 89–106.
- McAdams D. P. (1997), *The person: an introduction to personality psychology*. New York: Harcourt Brace College Publishers.
- Mills T. (2003), Listening from the Sidelines: The Telling and Retelling of Stories by Centenarians, *Generations*, 27, 3, 16–20.
- Perls T. T., Silver M., Lauerman J. F. (1999), *Dożyć do setki. Wykorzystajmy drzemiący w nas potencjał długowieczności. Na podstawie badań nad najstarszymi ludźmi Ameryki*. Poznań: Wydawnictwo Moderski i S-ka.
- Rommel K. (2003), *Radości i smutki jesieni życia*. Kraków: Wydawnictwo WAM.

- Schneider A. (2004), *A study of centenarians*. Thousand Oaks, CA: Sage Publications.
- Straś-Romanowska M., Frąckowiak T. (2008), Potoczne przekonania na temat starzenia się w świetle badań psychologicznych [w:] J. T. Kowaleski, P. Szukalski (red.), *Pomyślne starzenie się w perspektywie nauk społecznych i humanistycznych*, 28–38. Łódź: Wyd. UŁ.
- Thornstam L. (1996), Gerotranscendence: A theory about maturing into old age. *Journal of Aging and Identity*, 1, 37–50.

dr hab. Grzegorz Żurek, prof. AWF
Zakład Biostruktury
Akademia Wychowania Fizycznego we Wrocławiu

Czy we współczesnym świecie ciągle potrzebujemy mózgu?

Mózg, jeden z najbardziej fascynujących narządów naszego ciała, kontrolujący działanie, odbierający informacje z otoczenia, komunikujący się z innymi mózgami, narząd o niezwyklej plastyczności, budzący nieustanne zainteresowanie badaczy w różnych epokach naszego świata. Jest tym miejscem, które nieustannie fascynuje i pociąga z racji swojej tajemniczości i – można byłoby powiedzieć – „niezbadania”. Pożera wręcz tlen dostarczany do organizmu (bo aż 20% ogólnego zapotrzebowania na ten gaz trafia do mózgu), posiada podwójne zabezpieczenie naczyniowe, doprowadzające do niego krew, co świadczy o tym jaką pełni rolę dla organizmu. Jest narządem o nadzwyczajnych możliwościach adaptacyjnych, zbudowanym hierarchicznie; wyższe procesy umysłowe zachodzą w górnych regionach mózgu, natomiast dolne okolice regulują podstawowe funkcje życiowe.



Górne obszary kory – odpowiadają głównie za świadome odczucia, abstrakcyjne procesy myślowe, planowanie, pamięć roboczą itp.

Układ limbiczny – steruje emocjonalnymi i instynktownymi zachowaniami i reakcjami oraz pamięcią długotrwałą. Jego elementem składowym jest hipokamp, przypominający wyglądem konika morskiego, odpowiedzialny za pamięć.

Pień mózgu – to centrum wegetatywne, utrzymujące funkcje życiowe, także podczas utraty świadomości.

W przeszłości narząd ten nie zawsze traktowany był z należnym mu szacunkiem. Starożytni Egipcjanie mumifikując swoich zmarłych wyciągali mózgowie i wyrzucali je, bardzo troskliwie konserwowali natomiast serce. Arystoteles, jeden z trzech najsłynniejszych filozofów starożytnej Grecji uważał, że mózgowie służy do schładzania krwi (pełniło więc rolę lodówki). Z kolei Kartezjusz, francuski filozof, matematyk i fizyk, jeden z najwybitniejszych uczonych XVII wieku, traktował mózg jako rodzaj anteny, służącej do komunikacji między duchem i ciałem. Dopiero nasza dzisiejsza, tak niedoskonała wiedza na temat mózgu, pokazuje w naszym organizmie. Zawarte w układzie nerwowym ponad 100 mld komórek nerwowych odpowiada m.in. za pracę serca, oddychanie, czy regulację ciśnienia krwi. Inne komórki regulują łaknieniem i pragnieniem, pracą narządów płciowych i rytmem snu. Jeszcze inne pomagają nam zapamiętywać, uczyć się i poznawać otaczający nas świat ale też są takie, które odpowiadają za emocje, postrzeganie i myśli kierujące naszymi zachowaniami. Z taką wielką liczbą komórek przychodzimy na świat (100 mld); oznacza to, że ciągu każdej sekundy życia płodowego powstaje niemal 4300 komórek nerwowych.

We współczesnym świecie rola mózgu jest podkreślana nieustannie; warto przypomnieć zatem, że ten „boom” na wiedzę o mózgu zapoczątkowany został decyzją amerykańskiego prezydenta George Busha, który ogłosił okres 1990–2000 Dekadą Mózgu, by „zwiększyć świadomość społeczną na temat korzyści, jakie można osiągnąć badając mózg”. Ta koncentracja uwagi na mózgu zaowocowała m.in. wyodrębnieniem ze zdrowia ogólnego kategorii zdrowia mentalnego. Ciekawe badania pokazujące zależność między zdrowiem mentalnym a zdrowiem fizycznym przedstawiono pod koniec ubiegłego wieku (Fukuhara i wsp. 1998, Tseng i wsp. 1994). Wynika z nich, że wraz z wiekiem badanych osób maleje znaczenie zdrowia fizycznego, nie zmienia się natomiast znaczenie zdrowia mentalnego. Co z tego wynika? Otóż to, że wraz z wiekiem akceptuje się ubytek zdrowia fizycznego, gdyż naturalne wydaje się to, że z upływającym czasem życia gdzieś coś dolega albo skrzypią stawy, chcemy jednak zachować sprawność umysłową jak najdłużej, gdyż jest ona traktowana jako gwarancja niezależności i samodzielności.

Na bazie kolejnych odkryć naukowych i odsłanianej wiedzy na temat mózgu zainicjowano różnego rodzaju działania mające na celu poszukiwanie czynników wspierających zdrowie mentalne. Należą do nich obecnie różnego rodzaju treningi mentalne, pamięci, uwagi, koncentracji nakierowane na takie funkcjonowanie mózgu, by jego praca była jak najbardziej efektywna, zapewniała niezależność funkcjonowania i utrzymywała pamięć na wysokim poziomie.

Czym jest trening mentalny? Traktuje się go jako nowoczesną formę działania w celu rozwijania własnego potencjału. Ta postać treningu jest dobrze widoczna w sporcie, gdzie mówi się niekiedy, że wygrywa mocniejszy mentalnie. Obecnie, gdy rywalizujące drużyny, czy poszczególni zawodnicy przygotowani są podobnie od strony fizycznej, taktycznej i technicznej do zawodów, o zwycięstwie rozstrzyga zwykle właśnie przygotowanie mentalne. Istotna jest tu relacja zachodząca między ciałem a umysłem.

Jeśli ciało jest przygotowane by coś zrobić, ale umysł nie jest na to gotowy lub się tego wyzwania boi, wówczas będziemy mieć do czynienia z „sabotażem” ze strony umysłu, który zrobi wszystko, by działanie nie zakończyło się sukcesem.

Może też wydarzyć się tak, że **umysł uważa, że jest już gotowy na jakieś działanie, jednak ciało jeszcze nie jest w stanie czegoś zrobić, ponieważ nie jest przygotowane**. W takiej sytuacji jest dość prawdopodobne, że wcześniej lub później możliwe będzie wykonanie określonego zadania. Nastąpi to, ponieważ ciało będzie chciało dopasować się do umysłu i zacznie zrealizować to, co już jest w naszej głowie.

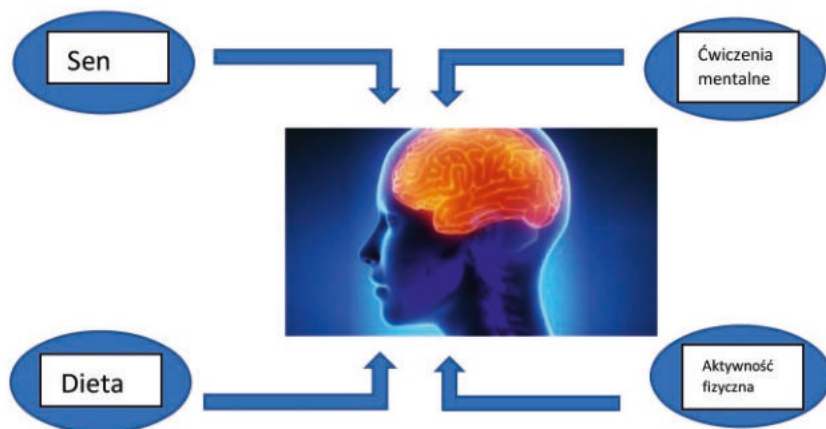
Najbardziej pożądaną sytuacją jest ta, w której i **ciało i umysł są gotowe na działanie**. Ponieważ właśnie głowa jest kluczem do osiągnięcia sukcesu zadanie takie na pewno uda się zrealizować. Wynikałoby zatem, że należy zacząć od głowy... Może zatem coś na rozgrzewkę? Proszę przeczytać ze zrozumieniem podany tekst:

Hipo kam PZW A nydaw niej rogi ema mona J Estel E ment emu kła
Dulim bic z negoo DPO wie dzi alnegog Łówni ezapa Mięćje Stni edu
Żąs truk tur ąu mieszcz Oną wpłacie skro ni Owy MKO rymóz go wejkre
somóz go wiahi Po kampod grywa waż nąro lęwko N solida cjiin forma
cizpa Mi Ęcik rótko TRW ałejdop Ami Ęcid ług O trwa łejo razor IENT
acjiprze strze NN ejdoś wiad CzaL nie stwier Dzo Noże jego uszko dze
niewzna C z nymsto Pniu UPO śledz auzwi eRZ ąt z dol no ściuc z eni
Asię c zło wieki inn essa kipo siada jądwahip O kampypo Jed nymwka Ż
dejpoło wi emó Zguka żdyz niC Hskł adas ięze sto pyko rytaist Rzępka

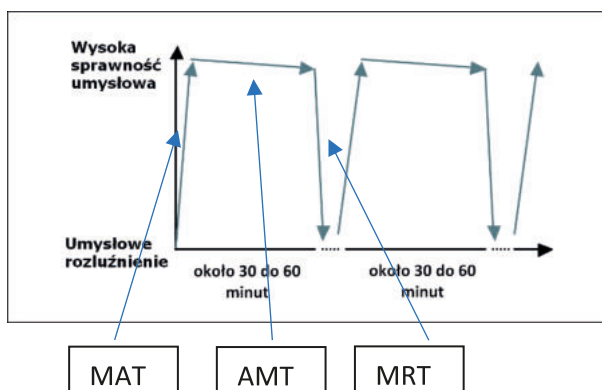
Podany przykład ćwiczenia umysłowego nie jest trudny od momentu, gdy uchwyci się „klucz” do zrozumienia tego zadania. Jest nim przeskoczenie schematu rozumowania, zgodnie z którym litery duże pisze się w określonych sytuacjach (np. na początku zdania czy w nazwach własnych), a w zdaniach występują znaki interpunkcyjne.

W stereotypie myślenia o sprawności umysłowej uważa się, że dla jej wysokiego poziomu istotne jest rozwiązywanie zadań umysłowych. Tymczasem to

tylko jeden z czynników; do innych czynników, nazywanych niekiedy kluczowymi, zaliczyć można jeszcze sen, dietę oraz aktywność fizyczną. Przedstawia to poniższy schemat:



Te elementy składowe zawarte są także w koncepcji SOMECO, zaproponowanej i rozwijanej z sukcesem w krajach niemieckojęzycznych przez dr Siegfrieda Lehrla (2013). W koncepcji tej, jak przystało na koncepcję autorstwa psychologa, akcent położony jest na ćwiczenia umysłowe, jednak bardzo mocno podkreślana jest rola pozostałych czynników wskazanych na rysunku. Zasada stosowania ćwiczeń umysłowych przypomina trening sportowy, w którym zawarta jest rozgrzewka, ćwiczenia główne oraz wyciszenie po zakończeniu treningu. Schematycznie przedstawić to można następująco:



Poszczególne skróty oznaczają:

MAT – mentales aktivierungstraining

AMT – adaptives mentales training

MRT – mentales relaxationstraining

W przypadku ćwiczeń MAT chodzi o to by „rozgrzać” mózg do pracy umysłowej, istotne jest zatem samo wykonanie ćwiczenia, natomiast ani czas ani precyzja jego wykonywania nie jest bardzo ważna. Ćwiczenia AMT charakteryzują się koniecznością wykonywania zadań szybko i dokładnie, natomiast ćwiczenia MRT mają za zadanie stopniowe zmniejszanie obciążeń umysłowych, by zredukować napięcie intelektualne.

Systematyczne praktykowanie ćwiczeń tego rodzaju wspiera zdrowie mentalne, o czym świadczą wyniki badań naukowych prowadzonych przez twórców koncepcji SOMEKO wśród niemieckich seniorów. Należy jednak raz jeszcze podkreślić, że systematyczne ćwiczenia mentalne są jednym z ważnych, choć nie jedynym czynnikiem wspierającym zdrowie mentalne. Warto o tym pamiętać dbając o odpowiednią jakość snu, diety a w szczególności o regularną aktywność fizyczną, która jest ważna w każdym etapie życia.

W roku jubileuszu 45-lecia Uniwersytetu Trzeciego Wieku w Uniwersytecie Wrocławskim życzę wszystkim studentom i pracownikom sprawności ciała, siły ducha, zdrowia fizycznego i mentalnego, jak też takiej dbałości o mózg, by służył jak najlepiej, trenowany dobrymi bodźcami. Będzie wówczas w stanie przekonać ciało do podejmowania aktywności otwierających nowe drzwi ku przyszłości.

Rozpoczęcie roku akademickiego 2020/2021

**Szanowni Państwo,
Drodzy Słuchacze Uniwersytetu III Wieku**

Wraz z rozpoczęciem nowego roku akademickiego 2020/2021 pragnę Państwa bardzo serdecznie powitać. Jest mi niezwykle smutno, iż nie mogłam przywitać się z Państwem osobiście, tradycyjnie, w murach uczelni, podczas uroczystej Immatrykulacji. Proszę jednak, mimo tej trudnej organizacyjnej sytuacji, przyjąć ode mnie życzenia wszelakiej pomyślności, radości w odkrywaniu, pasji w nieustannym poszukiwaniu, ale przede wszystkim zdrowia.

Dziękując poprzedniemu Prorektorowi ds. nauczania prof. dr hab. R. Cachowi za wieloletnią opiekę nad Uniwersytetem III Wieku chciałabym Państwa zapewnić, iż będę starała się godnie Pana Profesora zastąpić i służyć Państwu wszelką pomocą i wsparciem. Jestem otwarta na owocną współpracę z Radą Naukową Uniwersytetu III Wieku oraz Panią kierownik dr Magdaleną Wnuk-Oleńcz.

Wyrażam ogromną radość, iż dzięki Państwa zaangażowaniu, oddaniu naszemu Uniwersytetowi, możemy razem realizować III Misję uczelni, tak niezwykle ważną dla naszego społeczeństwa.

Współpraca z Państwem jest dla mnie zaszczytem.

Z wyrazami uszanowania,

Prof. dr hab. Gabriela Bugła-Płoskońska

* * *

**Szanowni Państwo,
Drodzy Słuchacze Uniwersytetu Trzeciego Wieku!**

Świat jest pełen paradoksów. Jeden z nich, dotkliwie doświadczany aktualnie, polega na tym, że zostaliśmy poddani przez niepojętego wirusa presji unikania bezpośrednich, fizycznych kontaktów, a te przecież do niedawna były gorliwie zalecane przez specjalistów od zdrowia psychicznego jako wręcz niezbędne dla dobrego samopoczucia.

I tak oto stanęliśmy przed nowym wyzwaniem, co samo przez się może mieć też pozytywne konsekwencje, zmuszając do intelektualnego wysiłku i tym samym wzmacniając nasze komórki mózgowe. Na płaszczyźnie psychologicznej stwarza też okazję do pogłębionej refleksji egzystencjalnej nad wartościami, nad sensem życia i jego nadrzędnym celem. Wyłuskajmy choćby drobiny pozytywów z tej generalnie negatywnej sytuacji pandemicznej, która zaburzyła nam względnie oswojony życiowy porządek. Osobiście staram się sprostać temu zadaniu, choć muszę przyznać, że nie jest ono łatwe.

Kierując do Państwa, Drodzy Słuchacze, okolicznościowe życzenia z okazji inauguracji nowego roku akademickiego, doświadczam jeszcze jednej sprzeczności: gorzko-słodkich uczuć. Z jednej strony cieszę się, że mogę przekazać Wam moje życziwe słowa, z drugiej zaś zalewa mnie gorycz, że odbywa się to bez możliwości spojrzenia sobie w oczy i uściśnięcia dłoni.

Tym serdeczniej Państwa pozdrawiam i ślę swoje najlepsze myśli z nadzieją, że wzmocnieni i wzbogaceni nowymi doświadczeniami spotkamy się w świecie wolnym od nieprzewidzianych zagrożeń.

Wykorzystujemy czas nowego roku akademickiego tak dobrze, jak tylko się da, zgodnie z maksymą: „Jeśli natkniesz się na sęk, upiecz z niego sękacz”.

Trzymajmy się zdrowo, radośnie i optymistycznie!

Z serdecznymi pozdrowieniami

Maria Straś-Romanowska

* * *

Szanowni Państwo, Drodzy Słuchacze!

Trudny to czas, w jakim przyszło nam żyć. Osaczeni informacjami, które nie dodają otuchy, jesteśmy pod wpływem stresu, który nie ma dobroczynnego wpływu na nasze zdrowie. Nie możemy spotykać się, aby doświadczyć wzajemnego wsparcia, wymieniać się emocjami, refleksjami, być razem, śmiać się, spierać się czy dyskutować. Zajęcia stacjonarne musiały zostać zawieszone, a Wspólnota UTW w całości przeniosła się w semestrze zimowym do przestrzeni wirtualnej. Święty Franciszek z Asyżu powiedział: *Boże, daj mi odwagę, bym zmieniał rzeczy, które zmienić mogę. Spokój, bym godził się z rzeczami, których nie mogę zmienić oraz mądrość, bym potrafił je rozróżniać*. Akceptując bieg zdarzeń, na które niewątpliwie nie mamy wpływu, skupmy się na budowaniu swojej wewnętrznej siły, odżywiamy się zdrowo, dbajmy o odporność, wykonując aktywności, które dają nam radość, zadowolenie i satysfakcję. Nie zwlekajmy z szukaniem zajęć, które lubimy. Pielęgnujmy kontakty z najbliższymi drogą telefoniczną lub elektroniczną.

Zachęcam Państwa do korzystania z oferty zajęć on-line w semestrze zimowym. Wielu prowadzących zdecydowało się poprowadzić swoje spotkania zdalnie. Na bieżąco będziemy udzielać wsparcia w zakresie obsługi platformy MS Teams, przygotowane zostały filmy oraz instrukcje, ułatwiające obsługę edukacji zdalnej. Kiedy powrócimy do zajęć stacjonarnych, zorganizujemy warsztaty komputerowe przygotowujące do edukacji zdalnej, które umożliwią większej liczbie osób dostęp do oferty. Wierzę gorąco, że ten trudny czas minie, ale musimy już teraz pielęgnować w sobie spokój, w niespokojnych czasach i własny dobrostan. *Nie ważne w jakim świecie żyjesz, ważne jaki świat żyje w tobie* [A. Maciąg]... i tego wewnętrznego świata warto pilnować. Lęk jest destruktywny, nie możemy lekceważyć sytuacji, ale mimo wszystko warto zachować spokój, równowagę i... żyć.

Życzę Państwu wielu dobrych zdarzeń, siły, zdrowia, dobrej energii, optymizmu, życzliwych ludzi wokół i nadziei, bez której trudno żyć. Czekam z niecierpliwością na nasze spotkania w siedzibie UTW, kiedy powrócimy do normalności, bo przecież powrócimy. Proszę śledzić naszą stronę internetową oraz Facebook, będziemy zamieszczać w tych miejscach wszystkie aktualności.

Z dobrymi myślami,

Magdalena Wnuk-Olenicz

* * *

Przyjaciele i Sympatycy UTW! Koleżanki i Koledzy, Słuchaczki i Słuchacze!

„To nie tak miało być, zupełnie nie tak.

Cały świat miał być nasz.

Tylko go brać.

Świat poszedł swoją drogą.

Zostawił nas...”

Nie wdając się w dokładną interpretację przytoczonego utworu Budki Suflera, chciałbym podkreślić, jak często wyrażany jest żal za brakiem spełnienia marzeń, oczekiwań oraz realizacji nawet najlepiej zaplanowanych działań.

Nasz Uniwersytet Trzeciego Wieku to kilkusetosobowa społeczność, która realizuje swoje potrzeby m.in. poprzez uzupełnianie i aktualizowanie wiedzy, poznawanie współczesnych osiągnięć nauki, ale również aktywność intelektualną, fizyczną, społeczną i ekspresję artystyczną. Od 44 lat, bez fałszywej skromności, możemy stwierdzić, że nasz UTW cechuje holistyczne podejście do słuchaczy, dbanie o wszechstronny rozwój i wysoki poziom oferty programo-

wej. Ogromna w tym zasługa kolejnych kierowników i pracowników administracyjnych, członków rad naukowych, wykładowców, lektorów, seminarzystów, organów samorządu, ale też samych słuchaczy, którzy dysponując ogromnym bagażem doświadczeń życiowych i wiedzą, popartą kilkudziesięcioletnią praktyką, byli i są ogromną wartością i wsparciem dla wszelkich form działalności. Ale UTW to też w wielu przypadkach miejsce wspomagające w walce z samotnością i osamotnieniem. Nie boję się użyć stwierdzenia, że dla niektórych osób jest rodziną zastępczą, pozwala łatwiej pokonać ubytki sił mentalnych i fizycznych, a nawet wręcz przedłużyć nasze życie. Dlatego wartością nie do przecenienia były i są bezpośrednie kontakty, możliwość przytulenia, podzielenia się uśmiechem i nawiązania bezpośredniej rozmowy, niekoniecznie przy kawie i herbacie. Od wielu miesięcy tematem przewodnim naszych rozmyślań było: jak przygotować się do roku akademickiego, w którym będziemy świętować jubileusz 45-lecia naszego UTW. Już uroczystość zakończenia roku akademickiego 2019/2020 miała być swego rodzaju preludium. Jak się stało, to wiecie. COVID-19 zweryfikował nasze ambitne plany do formuły on-line, co było zaprzeczeniem kilkudziesięcioletniej tradycji bezpośredniego świętowania w kilkusetosobowym gronie. Mówi się, że wiara i nadzieja umierają ostatnie. Dlatego przygotowując się do nowego roku akademickiego zaplanowaliśmy, zachowując dystans społeczny i wprowadzając wszystkie ograniczenia podporządkowane trosce o zdrowie i bezpieczeństwo naszych kochanych słuchaczy, inaugurację z udziałem gości i w miarę licznej reprezentacji słuchaczy. Niestety i ten plan musiał ulec zmianie na formułę tylko zdalną.

Szanowni Państwo. Koleżanki i Koledzy.

W historii UTW od ponad 20 lat funkcjonujemy w strukturach Uniwersytetu Wrocławskiego. To jest ogromna wartość, że możemy liczyć na wsparcie i pomoc w realizacji naszej oferty edukacyjnej, ale również mamy szansę na realne wpisanie się w realizację Trzeciej Misji UWr. Jesteśmy dumni, że stanowimy część uniwersytetu, mamy nadzieję, że z wzajemnością. Szanujemy i rozumiemy decyzję o zorganizowaniu Inauguracji Roku Akademickiego 2020/2021 w symbolicznej formule wirtualnej.

Od ponad 15 lat, z przerwą na jedną kadencję, był z nami do końca sierpnia br. Nasz Opiekun, Prorektor ds. Nauczania prof. dr hab. Ryszard Cach. Nie sposób wyrazić nawet w bardzo obszernym elaboracie naszej wdzięczności dla Pana Profesora za pomoc i wsparcie, za obecność wśród nas w ważnych momentach życia UTW. Za wiele mądrych i cennych rad, podyktowanych życzliwością i sympatią. Żałujemy, że oprócz pisemnych podziękowań nie możemy ucisnąć Panu Profesorowi dłoni, poprzez uśmiech i oklaski po-

dziękować za to, co Pan zrobił dla UTW. Ale co się odwlecze, to nie uciecze. Wierzmy, że gdy ustaną ograniczenia, spotkamy się z Panem Profesorem w formule szczególnie lubianej, tj. osobiście, w licznym gronie zagorzałych fanów. Dziś mamy przyjemność rozpocząć nowy rok akademicki z Pana Profesora wykładem inauguracyjnym, za który z góry serdecznie dziękujemy. Witamy wraz z rozpoczęciem nowej kadencji władz uniwersyteckich Prorektor ds. Nauczania prof. dr hab. Gabrielę Bugłę-Płoskońską, naszą nową Opiekun UTW. Życzymy Pani Profesor zdrowia, wytrwałości i sukcesów na nowym stanowisku, dla dobra Uniwersytetu Wrocławskiego i UTW. Mamy nadzieję, że nasza działalność spotka się z uznaniem Pani Profesor i będzie powodem do uzasadnionej dumy.

Nasz UTW korzysta z pomocy i wsparcia wielu wypróbowanych przyjaciół. Dziękujemy za dotychczasową życzliwość i bycie z nami na dobre i złe Posłom i Senatorom, szczególnie Panu Sławomirowi Piechocie – Posłowi na Sejm RP, Panu Jarosławowi Dudzie – Posłowi do Parlamentu Europejskiego. Dziękujemy władzom samorządowym, szczególnie Prezydentowi Wrocławia Panu Jackowi Sutrykowi. Dziękujemy Urzędowi Marszałkowskiemu Województwa Dolnośląskiego. Mógłbym długo wymieniać placówki oświatowe i kulturalne, instytucje użyteczności publicznej, na które mogliśmy liczyć w naszej działalności oraz korzystać z oferty dedykowanej seniorom. Dziś te kontakty poprzez pandemię uległy w znacznym stopniu ograniczeniu lub zawieszeniu, ale wierzymy, że w niedalekiej przyszłości wrócą ze zdwojoną siłą. W naszym UTW, funkcjonującym w ramach Uniwersytetu Wrocławskiego, ważną rolę ma do spełnienia Rada Naukowa, powoływana na okres kadencji władz uniwersyteckich przez Rektora UWr. W nowej Radzie Naukowej nastąpią pewne zmiany, o czym lada dzień będziemy poinformowani. W imieniu Zarządu i słuchaczy składam ogromne podziękowania dla wszystkich członków rady za pomoc, wsparcie merytoryczne, za wzbogacanie naszej oferty. Szczególne podziękowanie kierujemy do dr Walentyny Wnuk, Przewodniczącej Rady Naukowej od 2007 r., a wcześniej, w latach 1997–2007 Kierownik UTW. Nie sposób wymienić wszystkich zasług Pani Doktor, ale za wszystkie serdecznie dziękujemy.

W UTW, z tak liczną rzeszą słuchaczy i ofertą obejmującą w ciągu roku akademickiego ponad 2,5 tysiąca godzin zajęć, jest ogrom pracy wykonywanej w ramach kompetencji głównie przez kierownika UTW i pracowników administracyjnych. Dlatego niezwykle ważna jest stabilizacja i ciągłość na wymienionych stanowiskach. W minionym roku akademickim, niezależnie od problemów spowodowanych koronawirusem, z dniem 1.02.2020 r. dr Bogna Bartosz, Kierownik UTW od 2017 r., z przyczyn zdrowotnych zrezygnowała z pełnionej funkcji. Rektor stanowisko kierownika UTW powierzył na okres do 31.08.2020 r. dr Małgorzacie Siemieź. Wychodząc naprzeciw oczekiwaniom oraz

uwzględniając wspomniany ogrom obowiązków, Rektor UWr ogłosił konkurs na stanowisko kierownika UTW w nowej formule etatowej. Konkurs wygrała Pani dr Magdalena Wnuk-Olenicz, którą z dniem 1 września 2020 r. na stanowisko kierownika UTW powołał Rektor UWr. W imieniu Zarządu i słuchaczy serdecznie dziękuję Pani dr Bognie Bartosz za zaangażowanie i wykonaną pracę w budowie pozycji naszego UTW i tworzenie bogatej oferty edukacyjnej. Życzymy zdrowia i dalszej współpracy w realizacji projektów edukacyjnych. Dziękujemy Pani dr Małgorzacie Siemieź za pracę w trudnym okresie ograniczeń spowodowanych pandemią. Liczymy na dalszą współpracę dla dobra naszej utewowskiej społeczności, gdy tylko powstaną warunki do funkcjonowania w formule stacjonarnej. Dr Magdalenie Wnuk-Olenicz życzymy długich lat pracy, korzystania z dorobku poprzedników na zajmowanym stanowisku oraz wielu sukcesów w dalszym rozwoju UTW. Poważnym sprawdzianem dla Kierownika UTW, pracowników, kadry dydaktycznej i samorządu słuchaczy będzie najbliższy rok akademicki, który zakończą obchody jubileuszu 45-lecia UTW. Niestety, nie możemy w trakcie tej symbolicznej inauguracji wspólnie zaśpiewać pieśni „Gaudeamus igitur”. Ale możemy na miarę własnych możliwości zanucić, szczególnie fragment przetłumaczony z łaciny:

Niechaj żyje Akademia, niech żyją profesorowie.

Niechaj żyje Akademia, niech żyją profesorowie.

Niech żyje każdy członek [naszej społeczności].

Niech żyją wszyscy [członkowie] z osobna.

Niechaj kwitną zawsze, niechaj kwitną zawsze!

Po zapoznaniu z wystąpieniami okolicznościowymi i wykładem inauguracyjnym Profesora dr hab. Ryszarda Cacha zaśpiewajmy, tak jak to jest tradycją naszych spotkań Hymn UTW. Niech na przekór losowi i koronawirusowi zabrzmie:

Choć burza huczy wkoło nas

Do góry wzniesmy skroń

Nie straszny dla nas burzy, burzy czas

Bo silną przecież mamy, mamy dłoń.

Weselmy bracia się, weselmy

Koleżanki i Koledzy!

Jak już wspomniałem, czeka nas ogrom pracy z realizacją w semestrze zimowym zajęć w formule on-line oraz przygotowywaniem obchodów jubileuszu na miarę UTW z bogatą 45-letnią tradycją. Zapraszam wszystkich do uruchomienia inwencji twórczej oraz udzielenia wymiernej pomocy w skonstruowaniu programu obchodów jubileuszowych.

Dziękuję dr Magdalenie Wnuk-Olenicz, kierującej sekretariatem Ewie Wiśniewskiej, wykładowcom i lektorom oraz wszystkim osobom zaangażowanym w przygotowanie bardzo bogatej oferty edukacyjnej.

Pracując nad programem i harmonogramami zajęć, ze szczególną troską myślimy o Was, Kochane Koleżanki, Kochani Koledzy. Upływają kolejne dni izolacji, odosobnienia, wprowadzanych restrykcji i ograniczeń. Różnie sobie z tym radzimy, jedni lepiej, inni gorzej. We współpracy z Instytutem Psychologii i Samorządem Studenckim UW r. pracujemy nad formami wsparcia i pomocy. Ale wiem, że najbardziej skuteczną pomoc możemy uzyskać chociażby poprzez rozmowy i kontakty telefoniczne z osobami bliskimi, z koleżanką, kolegą. Rozmawiajmy i wspierajmy się nawzajem. Wierzę, że ten trudny dla nas wszystkich czas minie, że wspólnymi siłami pokonamy przeszkody, bez uszczerbku na naszym zdrowiu.

W imieniu Zarządu życzę wszystkim Słuchaczom dużo zdrowia, siły, wytrwałości i optymizmu.

Tak jak zacząłem to wystąpienie fragmentem piosenki, pozwólcie że zakończę refrenem innej:

„Jeszcze będzie przepięknie.
Jeszcze będzie normalnie...”.

Jerzy Sosnowski

Dr hab. Andrzej Ładyżyński, prof. UWr¹

Moje doświadczenie Uniwersytetu Trzeciego Wieku

Wydaje się to być doświadczenie z bardzo nieodległej przeszłości. A realnie może odnosić się do okresu prawie ostatnich dwudziestu lat. Otóż wówczas niewiele wiedziałem na temat Uniwersytetu Trzeciego Wieku. Słyszałem, że taka instytucja jest. Ledwie dostrzegąłem „nowych studentów” w trzecim wieku. Widywałem Słuchaczy na korytarzach, uwagę moją przykuwały osoby zaangażowane w czytanie, uczenie się języka obcego, siedzące przy stolikach, rozmawiające ze sobą. Nie znałem ich bezpośrednio. Wówczas jeszcze mijaliśmy się. Ale chcę podkreślić to zaangażowanie właśnie, tę aktywność, która zwróciła moją uwagę.

Pani Doktor Walentyna Wnuk zaproponowała mi udział w wykładzie dla Słuchaczy. Propozycję spotkania przyjąłem, nie wiedząc jednak czego mam się spodziewać. Przyszedłem do auli naszego Instytutu. I zobaczyłem ten tłum osób gotowych do odbioru. Wszystkie miejsca, w tej dużej przecież Sali, były wypełnione. Pamiętam, że nawet mnie to onieśmieliło a nawet „spięło”. Jednak już po kilku minutach poczułem się tu dobrze. Dlaczego komfort powrócił? Otóż uświadomiłem sobie, że ta duża grupa słuchających osób ofiaruje, mnie mówiącemu, coś niezwykle cennego, a mianowicie „dar słuchacza”. Po prostu obecni na auli odbierali żywo wypowiadane słowa. I to pierwsze doświadczenie, a trafniej będzie powiedzieć – przyjemność, miałem okazję potem wielokrotnie powtarzać. Ale nie piszę tego, aby się pochwalić – choć zdaję sobie sprawę, że nuta chwalby

¹ Dr hab. Andrzej Ładyżyński, prof. UWr, Rada Naukowa UWr jest pedagogiem, doktorem habilitowanym w zakresie nauk społecznych, profesorem Uniwersytetu Wrocławskiego. Pełni funkcje kierownika Zakładu Poradownictwa w Instytucie Pedagogiki. Zainteresowania naukowe koncentruje wokół rodziny. W ramach pedagogiki rodziny w sposób szczególny zajmuje się rodzicielstwem adopcyjnym, związkami przedmażeńskimi (narzeczeńskimi) a także poradnictwem oraz terapią systemową małżeństw i rodzin. Był uczestnikiem czteroletniego szkolenia w zakresie terapii systemowej w krakowskim Ośrodku Psychoterapii Systemowej (2005–2009) oraz posiada dyplom asystenta psychodramy uzyskany w Polskim Instytucie Psychodramy (2015–2017). Czynn timer zajmuje się terapią rodziny, jest związany z Zespołem Terapii Rodzin przy Centrum Neuropsychiatrii Dzieci i Młodzieży „Neuromed” we Wrocławiu. Korzysta ze szkoleń oraz superwizji pracy własnej. Autor publikacji: *Życie rodzinne jako szansa rozwoju osobowego z perspektywy pedagogicznej*, Wrocław 2020, kilku innych monografii oraz ponad 100 artykułów i recenzji. Prywatnie: mąż, ojciec dwójki dorosłych dzieci, dziadek trójki wnucząt.

Z Uniwersytetem Trzeciego Wieku związany jest od końca lat dziewięćdziesiątych. W ostatniej dekadzie z radością podejmuje wykład w każdym roku akademickim. Od jesieni 2020 roku wszedł w skład Rady Naukowej UTW przy UWr. I mam nadzieję, że jeszcze przyjdzie czas, by rozpedzić się przy realizacji tej funkcji.

się tu znajduje, ale by zaakcentować ten szczególny klimat wspólnoty słuchającej. Można byłoby rzec – tu się słucha i to słucha prawdziwie. A w konsekwencji również lepiej się mówi, tym co są zapraszani do mówienia.

Dzięki zaproszeniom na kolejne spotkania, za co jestem szczególnie wdzięczny, coraz mocniej docierało do mnie, że w Uniwersytecie Trzeciego Wieku są osoby nietuzinkowe, którym się chce wysilić, pokonać słabość, ofiarować czas. To są wolontariusze, ochotnicy, którzy nie muszą, ale realizują swoje pragnienia, pasje, zainteresowania. A jeśli coś muszą, to przekroczyć swoją słabość, wyjść z domu, pokonać siebie, wysilić się.

Że dla Seniorów z Uniwersytetu Trzeciego Wieku jest to trud realny, przyszło mi się przekonać w sposób namacalny. Otóż był to jeden z tych poniedziałków, roku już niestety nie odpamiętuję, gdy Słuchacze z racji wspólnego wykładu muszą wspiąć się na drugie wysokie piętro, gdzie znajduje się aula. Pamiętam jedynie, że dzień ów był bardzo ciepły, prawdopodobnie majowy lub czerwcowy. Przechodziłem korytarzem drugiego piętra. Jedna ze Słuchaczek weszła już przed aulę i źle się poczuła. Z grupą pań zatrzymaliśmy się przy omdlałej. Po chwili pobiegłem do sekretariatu, by wezwać karetkę pogotowia. Ta nie przyjeżdżała długo, czekałem przed instytutem. W końcu nadjechała. Słuchaczka już poczuła się lepiej i w zasadzie pomoc medyczna była już zbędna. Z tej historii pozostała we mnie myśl, że pani osłabła pokonując te potężne schody. A szła po nich, by uczestniczyć w wykładzie. Dla Słuchaczy uczestnictwo jest połączone z wysiłkiem, niekiedy bardzo obciążającym. I pomyślałem sobie trochę nieszlachetnie o innych młodszych słuchaczach, którzy nie muszą wkładać tak dużego wysiłku, a motywację mają niekiedy słabszą.

Przy tej okazji chciałem również przeprosić i podziękować. Od lat otrzymywałem od Państwa zaproszenia na uroczystości, na które nie przybywałem. *Mea culpa*. Jestem wdzięczny za życzenia, które od Państwa otrzymuję. Pamięć jest bezcenna. A pragnę również wyrazić wdzięczność za – niekiedy niezwykłą – formę tych życzeń. Przykładowo w bieżącym roku na z okazji Świąt Wielkanocnych otrzymałem kartkę wykonaną z prawdziwym artystycznym, pietyzmem i tworzoną sercem, nie rękami. Oglądając ją byłem poruszony.

Z Okazji tak pięknego Jubileuszu 45-lecia Uniwersytetu Trzeciego Wieku, przy Uniwersytecie Wrocławskim Wszystkim Współpracownikom oraz Słuchaczom winszuję – przyjmijcie Państwo proszę najserdeczniejsze życzenia: Trwania w czasie, który wydaje się być nietrwały, przetrwania do czasu lepszego, który jest już za progiem, działania, na ile to będzie tylko możliwe, spotkań bez ograniczeń, twórczości pełnej pasji, kontynuacji „daru słuchacza”, empatii wobec potrzebujących i niezawodnego zdrowia aby to wszystko osiągnąć.

Dr Walentyna Wnuk

*Wieloletni kierownik i przewodnicząca Rady Naukowej UTW w UWr
Obecnie Doradca Urzędu Miasta Wrocławia ds. seniorów*

Moje doświadczenie Uniwersytetu Trzeciego Wieku

Zapytana o moje doświadczenie UTW w UWr, znalazłam się w trudnej sytuacji. Nie żeby nie było o czym pisać, wręcz przeciwnie, co wybrać. Zainteresowanych szczegółami odsyłam do nr 26–2016 „Kuriera Jubileuszowego”, w którym zamieszczony został mój tekst nt „Moja przygoda z UTW”. Jestem osobą, która jako pierwsza w 1997 roku doświadczyła tej Placówki w Instytucie Pedagogiki UWr., decydując się na przyjęcie funkcji Pełnomocnika Rektora ds. UTW, inaczej mówiąc kierownika. Wprowadziłam ją w struktury naszej Alma Mater, do nowej samodzielnej siedziby, o którą podjęłam równoległe natychmiastowe starania. Stała się równocześnie placówką na Dolnym Śląsku, od której rozpoczął się rozwój tego ruchu w naszym regionie. Obecnie mam możliwość, z racji pełnionej współpracy z Urzędem Miasta, na integrację wszystkich UTW, czego dowodem jest zawarte Porozumienie Pełnomocników Uczelni Wyższych we Wrocławiu, którego jestem inicjatorką. Byłam również pomysłodawczynią powołania Federacji Uniwersytetów Trzeciego Wieku, której obecnie jestem jej honorową członkinią. Po moim przejściu na emeryturę, UTW wciąż pozostaje bliski moim zainteresowaniom zawodowym, a przede wszystkim mojemu sercu. W maju 2020 r. moja córka wygrała konkurs ogłoszony przez UWr na kierownika tej Placówki. Dotychczasowy brak stabilizacji kierownictwa UTW, trwający od kilku lat, nie służył słuchaczom UTW. Spełniło się moje ciche marzenie. Pamiętają Państwo, jak często powtarzałam podczas zajęć, że marzenia trzeba mieć, aby mogły się spełniać. Dr Magdalena Wnuk-Olenicz objęła stanowisko kierownika UTW, jako etatowy pracownik, w przełomowym momencie naszego życia. Trwająca pandemia wyrzuciła wszystko do góry nogami we wszelkich wymiarach.

Obecnie większość UTW zawiesiła swoją działalność, nawet te pozostające w strukturach uczelni wyższych. Mieliśmy trudny egzamin przed sobą, czy uda nam się uruchomić program on-line, jedyny możliwy. Jak zwykle nasza wspólnota nie zawiodła. Zaskoczyli Państwo wszystkich, nawet mnie, osobę z ogromnym doświadczeniem w pracy ze środowiskiem senioralnym. Prawdę mówiąc nie spodziewałam się, że sobie tak poradzicie. Dla wszystkich była to zupełnie nowa sytuacja, w dodatku z nowym kierownikiem, któremu nawet nie było dane przedstawić się naszej wspólnotie w kontakcie bezpośrednim. W Placówce była wcześniej znana jakiejś części słuchaczy jako edukatorka. Udało się, to zasługa

wielu osób, nie sposób wszystkich wymienić, myślę, że zrobią to inni. Proszę mi jednak pozwolić złożyć szczególne podziękowania Kierownictwu naszego Uniwersytetu, to była i jest siła napędowa. Trzecia misja uczelni spełnia się mimo wielu trudności. Zbudowany został bogaty program on-line, w którym uczestniczy ok. jednej trzeciej słuchaczy, co cieszy, choć nadal wiele osób pozostaje poza ofertą zajęć zdalnych. Nowe technologie jeszcze niedostatecznie zagościły w naszych domach i w nas samych. Uczestników przybywa z dnia na dzień. Udało się nawet zakupić tablety, dzięki dofinansowaniu z Urzędu Marszałkowskiego, które są słuchaczom wypożyczane do edukacji zdalnej. Obok grona edukatorów, będących głównie pracownikami uczelni wyższych, pragnę wyróżnić udział samych słuchaczy w charakterze prowadzących zajęcia on-line. Różnorodność zajęć jest zaskakująca, chyba nie ma takiego drugiego UTW w regionie. Nasi słuchacze w roli prowadzących realizują swoje zajęcia w wybranych UTW w regionie. Gratuluję, dziękuję i podziwiam.

Obecnie nurtuje mnie pytanie, jaki UTW się odrodzi? Kiedy wrócimy do normalności, w której będzie możliwa praca z całą wspólnotą. Temu poświęcę odrębny tekst, w stałej kolumnie „Późna dorosłość to czas pomyślny”, którą prowadzę od pierwszego numeru naszego „Kuriera”, którego byłam inicjatorką.

Na koniec chciałabym z okazji jubileuszu 45-lecia złożyć Państwu, Kierownictwu oraz Zarządowi życzenia. Życzę byście Państwo nie tracili nadziei i radości życia, pomimo trudności. Aby nasza wspólnota dawała Wam spełnienie i wzmocnienie w codzienności, w dobrym zdrowiu. Kierownictwu, Radzie Naukowej i Zarządowi dziękuję za dotychczasowe sukcesy, życzę kolejnych i kolejnych. Tylko w ten sposób będziemy skutecznie przeciwstawiać się obecnej kulturze „odrzućmy starość”, którą pogłębia trwająca pandemia. Pragniemy, aby okres późnej dorosłości był pełnoprawnym etapem życia każdego z nas. Najlepszym świadectwem na to jest rosnący udział słuchaczy w zajęciach UTW, potwierdzający wciąż na nowo i przez tyle lat fakt, że dla wielu z nas rozwojowy styl życia jest optymalny. Pierre Andre Liege powiedział, że „ludzie są jak kwiaty: stworzeni do tego, aby się rozwijać”. Czyńmy to dopóki życie trwa, potwierdzając zasadność idei całościowego rozwoju człowieka.

Dr Bogna Bartosz

Kierownik UTW w latach 2017–2020

*Przewodnicząca Dolnośląskiej Społecznej Rady Senioralnej
przy Marszałku Województwa Dolnośląskiego*

*Kierownik Studiów Podyplomowych z Psychogerontologii
w Uniwersytecie Wrocławskim*

*Kierownik Projektu „Uniwersytet Seniorom. Innowacje w edukacji
osób dorosłych”*

„Panta rhei... Wszystko płynie i nic nie pozostaje takie samo”²

Zamiast wstępu

W latach 2016–2020 miałam zaszczyt pełnić najpierw funkcję p.o. kierownika, a następnie z nominacji Rektora Uniwersytetu Wrocławskiego funkcję kierownika Uniwersytetu Trzeciego Wieku w Uniwersytecie Wrocławskim. Był to czas wypełniony nowymi ważnymi dla mnie zadaniami i doświadczeniami, a przede wszystkim wielką satysfakcją, związaną przede wszystkim z wyjątkowymi dla mnie relacjami ze Słuchaczami UTW w UWr. Więzi z wieloma osobami były i nadal są mi bliskie – rozwijające i wzmacniające. Czerpię z nich wiedzę i satysfakcję. Rozmowy „na Dawida”, ale też w innych miejscach, sprzyjających mniej formalnym, relacjom upewniały mnie, że UTW to miejsce, w którym chcę pracować do emerytury, a potem nadal, współtworząc je także jako słuchaczka. Nie raz to zresztą podkreślałam i powtarzałam. Był to czas intensywny, tym bardziej, że w ramach obowiązujących wówczas w Uniwersytecie Wrocławskim zarządzeń, pełniąc funkcje kierownika, jednocześnie byłam pracownikiem naukowo-dydaktycznym Instytutu Psychologii i w pełnym wymiarze godzin zobowiązana byłam prowadzić zajęcia ze studentami psychologii oraz realizować badania naukowe i publikować artykuły.

Możliwe to było dzięki temu, że wówczas pracowałam w UTW ze wspaniałymi, pomysłowymi a przy tym niesłuchanie sumiennymi i odpowiedzialnymi współpracownikami z Sekretariatu UTW. Ich pomoc była nieoceniona, a wspomnienie o nich tutaj jest nie tylko moim obowiązkiem, ale przede wszystkim choć tak wyrażonym skromnym podziękowaniem. Podziękowaniem za wsparcie i niezwykłą pomoc, jakiej wówczas na każdym kroku doświadczałam. Za pracę,

² Heraklit z Efezu.

uśmiech, wybitną sumienność i odpowiedzialność, wreszcie przyjaźń, dziękuję Izie Bal-Olszewskiej i Oli Zimnickiej. Razem starałyśmy się ze wszystkich sił budować najlepszą markę i tworzyć oraz rozwijać ofertę edukacyjną UTW w UWr w nowoczesnej formie, odpowiadającej wielu tak różnorodnym potrzebom zróżnicowanej grupie ponad 600 słuchaczy. Z perspektywy czasu mogę z pełną odpowiedzialnością stwierdzić, że zarządzanie jednostką, jaką jest UTW w UWr w dobie przemian, jakie w szkołach wyższych, uniwersytetach miały i nadal mają miejsce, dotknęła także nasze UTW. Próby dokonania zmian, bo tego wymagała sytuacja, okazały się być niezwykle trudne. Nie czas i nie miejsce by dzisiaj o tym pisać. Wiele się udało, ale niektórych ważnych planów nie udało się zrealizować, o czym wielokrotnie mówiłam wprost i dzieliłam się z Radą Słuchaczy. Czas płynął. Los sprawił jednak, że w związku ze stanem zdrowia musiałam podjąć niełatwą decyzję o rezygnacji z funkcji, mając świadomość, że UTW potrzebuje w pełni zaangażowanego kierownika, a ja nie mogłam wówczas odpowiedzialnie zapewnić, że będę mogła wrócić.

A jednak... panta rhei... wszystko płynie

Powrót do zdrowia to także powrót do pracy i decyzja, że wiedza i doświadczenie zdobyte w UTW w UWr nie mogą zostać zmarnowane, że stanowią potencjał, który chcę wykorzystać i który pozwoli mi na realizację projektów zainspirowanych pracą w UTW, które już od 2018 roku w mojej głowie kielkowały. Próbując je zaimplementować w strukturach organizacyjnych, tak mocno sformalizowanych jak uczelnie, przekonałam się że jest to trudne, wręcz czasami niemożliwe. W tym miejscu chcę podziękować za to, czego się nauczyłam i czego doświadczyłam wszystkim, których na tej drodze spotkałam w Uniwersytecie Trzeciego Wieku w UWr. Wprawdzie nie mam okazji teraz spotykać się ze słuchaczami UTW na Dawida, dzięki którym pojawiały się pomysły i którym je zawdzięczam. Nadmienię, że byłoby to dla mnie wielką radością, gdybym mogła na sali wykładowej podzielić się moimi doświadczeniami i spotkać ze słuchaczami. Na szczęście z wieloma osobami pozostaję w kontakcie. Udaje nam się czasami nieformalnie spotkać i cieszyć rozmowami. Z nich też czerpię wiedzę o tym, co w UTW się dzieje. Jednak świat seniorów wrocławskich i dolnośląskich to nie tylko przestrzeń uniwersytetów trzeciego wieku. To także różnorodne działania i wydarzenia, które aktywizują, wspierają, angażują społeczność 60+.

Dlatego w tym miejscu chcę podzielić się tym, co zainspirowało mnie w UTW w UWr, a co jest aktualnie moją pasją, przynoszącą radość i satysfakcję. Okazało się, że UTW w UWr było punktem wyjścia. Pozwoliło mi zobaczyć, że po powrocie do zdrowia nie mogę zmarnować czasu który przede mną, że UTW było punktem wyjścia a przede mną kolejne wyzwania. Już nie uwikłane w formalne

instytucjonalne struktury, które tak bardzo ograniczają realizację nowoczesnych projektów. Bo przecież powstaje wiele nowych przedsięwzięć kierowanych do coraz większej liczby *silversów* w XXI wieku. Teraz tworzę i współtworzę wiele działań, mających na celu podnoszenie jakości życia seniorów, dzięki i z osobami poznanymi w Uniwersytecie Trzeciego Wieku. Mogę odpowiedzialnie stwierdzić, że dzięki UTW „rozwinęłam skrzydła”, bo... wszystko płynie a biegu rzeki nie da się zawrócić, tym bardziej, że nowe porty to także nowe możliwości.

Uniwersytet Seniorom – innowacje w edukacji osób dorosłych

Już projekt „Uniwersytet Seniorom...” pokazał, że pomysły takie jak ten są ważne i co więcej docenione przez prestiżowe Narodowe Centrum Badań i Rozwoju, zajmując I miejsce spośród 211 projektów, których autorzy z uczelni w całej Polsce przystąpili do konkursu. Konkurs pod nazwą „Trzecia Misja Uczelni” w ramach Programu Operacyjnego „Wiedza Edukacja Rozwój” został zakwalifikowany do dofinansowania ze środków Unii Europejskiej z Europejskiego Funduszu Społecznego.

To zajęcia – wykłady, warsztaty, seminaria w UTW w UW r stały się wprost inspiracją do napisania Projektu. We wcześniejszych Kurierach opisywałam go szczegółowo, więc poniżej tylko pokrótce przypomnę. Projekt „Uniwersytet Seniorom...” posiada ogromny potencjał. Z jednej strony ukazuje jaką wartość ma edukacja w wymiarze akademickim dla seniorów, z drugiej natomiast akcentuje jak znaczącą wartość seniorzy wnoszą do Uniwersytetu poprzez swoje doświadczenie i pasję rozwoju, bez względu na wiek. Tytuł projektu łączy tym samym dwie niezwykle istotne wartości – edukację na poziomie wyższym z posiadaną wiedzą i doświadczeniem osób 60+.

Celem Projektu jest podniesienie kompetencji seniorów procesie edukacyjnym, w zakresie 4 kompetencji kluczowych: językowych, informatycznych, społeczno-obywatelskich, uczenia się (wskazanych w zaleceniach Parlamentu Europejskiego i Rady UE z dnia 18 grudnia 2006 roku w sprawie kompetencji kluczowych istotnych w procesie LLL). Ze względu na to, że istniejące programy edukacyjne nierzadko bywają niedostosowane do specyfiki uczenia się osób 60+, a nieliczne, które są, generują często nieadekwatny i krzywdzący stereotyp osób starszych, w Projekcie zostały opracowane nowatorskie działania edukacyjne dedykowane seniorom. Opracowane materiały: programy, podręczniki, scenariusze zajęć wraz z załącznikami dla edukatorów osób 60+ miały zostać sprawdzone przez słuchaczy UTW w UW r w trakcie trwających cały rok zajęć a następnie zmodyfikowane pod kątem uwag uczestników z UTW w UW r, posłużyć edukatorom osób starszych w całej Polsce. Niektórzy spośród słuchaczy zaczęli uczestniczyć w zajęciach projektowych, jednak pandemia przeszkodziła w kon-

tynuacji projektu. Wciąż mamy nadzieję na jego realizację, jeśli tylko będzie taka możliwość. Koniecznie trzeba podkreślić, że już teraz opracowane materiały są twórczym, autorskim dziełem specjalistów wspieranych przez słuchaczy UTW. Projekt ten – powtórzę po raz kolejny – nie ma w polskiej edukacji odpowiedników. „Uniwersytet Seniorom – innowacje w edukacji osób dorosłych” pokazał także, że można i warto realizować innowacyjne pomysły dedykowane seniorom, a wychodząc poza uczelnię można wystartować z powodzeniem w konkursach i zdobyć uznanie.

Studia Podyplomowe z Psychogerontologii w Uniwersytecie Wrocławskim

Wcześniej też pojawił się inny innowacyjny projekt, także nie mający odpowiedników w skali Dolnego Śląska. W 2016 roku zainspirowani rozmowami z profesorem Marią Straś-Romanowską, prowadzonymi przez mnie warsztatami w UTW, spotkaniami i rozmowami w zespole naukowców, badaczy, praktyków zajmujących się gerontologią, opracowaliśmy program Studiów Podyplomowych z Psychogerontologii, kształcących specjalistów ds. aktywizacji i wsparcia seniorów. Należy podkreślić, że są to unikalne pierwsze tego typu studia we Wrocławiu.

Dlaczego takie studia są potrzebne? „Nowa demografia Europy” oznacza, że systematycznie będzie postępował proces starzenia się społeczeństwa „Będziemy coraz starsi i będzie nas coraz mniej. Prognozy demografów pokazują, że w Polsce do 2050 emeryci będą stanowić prawie 40% społeczeństwa” – jak podają prognozy Eurostatu. Ta sytuacja wymaga przygotowania, także specjalistycznych kadr. Tym bardziej, że w wielu krajach takie studia już mają swoją tradycję a na uniwersytetach w USA istnieją od ponad 40 lat *ageing studies*, tam też zresztą powołano Narodowy Instytut Starzenia się (*National Institute of Aging*). Również dzięki słuchaczom UTW w UW, przekonana o wartości tego typu studiów zostałam ich kierownikiem. Biorąc bowiem pod uwagę zmiany w strukturze demograficznej Polski, która jest aktualnie jednym z najszybciej starzejących się krajów w Europie Studia Podyplomowe z Psychogerontologii realizowane w Instytucie Psychologii Uniwersytetu Wrocławskiego, o charakterze interdyscyplinarnym odpowiadają aktualnym potrzebom współczesnego rynku pracy. Rynek pracy coraz wyraźniej dostrzega seniorów w sektorze nie tylko medycznym ale i aktywizacji, ekonomii, różnych usług. Od 2016 roku, w ramach 5 edycji, do tej pory ukończyło je prawie 70 osób z całej Polski, a także z Włoch, Hiszpanii, Niemiec. Absolwenci studiów pracują w instytucjach kultury, urzędach gmin i miast, centrach aktywności lokalnej, domach pomocy społecznej, w gabinetach i przychodniach a także inicjują projekty aktywizacji seniorów w fundacjach i stowarzyszeniach, zakładają i rozwijają uniwersytety trzeciego wieku. Wyposa-

żeni w aktualną interdyscyplinarną wiedzę nt. późnej dorosłości i starości oraz umiejętności zmieniają wizerunek 60+ , walczą z mitami i stereotypami o biernej, smutnej starości. Są autorami różnorodnych działań kierowanych na rzecz seniorów. Od Szczecina po Rzeszów, od Wrocławia po Białystok, można znaleźć specjalistów, którzy uzyskali dyplom ukończenia Studiów z Psychogerontologii Uniwersytetu Wrocławskiego, respektowany we wszystkich krajach Unii Europejskiej.

Ktoś spyta „po co o tym pisać”? Ano dlatego, że od początku Studiów słuchacze UTW w UWr byli także współtwórcami ich programu, brali udział jako wykładowcy, uczestniczyli w zajęciach, opowiadali o swoim życiu i aktywnościach, prezentowali działania jakie w UTW realizują. Ekspercka wiedza samych seniorów jest bowiem nieoceniona w projektowaniu działań dedykowanych tej grupie. Bo kto wie lepiej, niż 60+ czego potrzebuje generacja 60+?

Tym samym spotkania i rozmowy ze słuchaczami UTW stawały się inspiracją dla uczestników studiów, którzy niejednokrotnie podkreślali jak znacząca wartość miały dla nich spotkania ze słuchaczami UTW. Spotkań było wiele, a na jednym z nich pani Stanisława Warmuz opowiadała o fenomenie „Kuriera UTW”, który wzbudził ogromne zainteresowanie. Słuchacze otrzymali link do Kuriera i wiem, że niejednokrotnie z niego korzystają, czytając zarchiwizowane w formie elektronicznej.

Dzięki tym wszystkim działaniom, Studia Podyplomowe z Psychogerontologii uzyskują od lat bardzo wysoką ocenę słuchaczy. Szczegółowe informacje można znaleźć na stronie internetowej <https://rekrutacja.uni.wroc.pl/kierunek/psychogerontologia-asystent-seniora-studia-podyplomowe/>

Dolnośląska Społeczna Rada Senioralna

W 2019 roku zostałam wybrana i zaczęłam pełnić społeczną funkcję Przewodniczącej Dolnośląskiej Rady Senioralnej działającej przy Marszałku Województwa Dolnośląskiego. I znów gdyby nie UTW w UWr nie otworzyłyby się przede mną szanse na spotkania, projekty i realizację działań, już dla szerokiej rzeszy seniorów z naszego województwa. Zadaniem Rady, najogólniej rzecz ujmując, jest inicjowanie i wspieranie działań w różnych obszarach – zdrowia i aktywności, przeciwdziałaniu cyfrowemu wykluczeniu seniorów, wsparcia psychologicznego i społecznego oraz kształtowaniu polityki społecznej, w której głos 60+ wybrzmiewać będzie wyraźnie i głośno. Dolnośląska Społeczna Rada Senioralna wspiera różne instytucje i działania, w tym także wspiera finansowo uniwersytety trzeciego wieku działające w strukturach uczelni. Również Uniwersytet Trzeciego Wieku w Uniwersytecie Wrocławskim jest wspierany finansowo ze środków Urzędu Marszałkowskiego, otrzymując każdorazowo rekomendacje. Warto

jeszcze przypomnieć projekt „Maseczka dla Seniora”. Przy realizacji tego projektu wykorzystany został potencjał dolnośląskiej ekonomii społecznej, w tym spółdzielni socjalnych oraz Zakładów Aktywności Zawodowej. Dzięki temu wsparcie uzyskało kilka środowisk jednocześnie.

Samorząd Województwa zakupił ponad 20 000 maseczek dla dolnośląskich seniorów i również Słuchacze UTW w UWr otrzymali 3 tysiące darmowych maseczek. W dobie pandemii takie konkretne pomocowe działania okazały się ważną formą wsparcia.

Panta rhei... w Gazecie Senior

Pandemia i wraz z nią najpierw obawy a potem, pomimo nich, konieczność zmierzenia się z nową sytuacją zainicjowała kolejny projekt. Rozmowy z młodszymi i starszymi, też słuchaczami UTW w UWr stały się inspiracją do projektu, który realizujemy wspólnie z Iloną Zakowicz, prowadzącą przez wiele lat Cafe UTW. Gdyby nie UTW i spotkanie z młodszą o 20 lat Iloną pewna jestem, że cykl w *Gazecie Senior* by nie powstał. Podzieliłyśmy się pomysłem z Lindą Matus – redaktorką naczelną znanej ogólnopolskiej *Gazety Senior* i tak powstał cykl rozmów pt. *Na 2 głosy... a czasami 3*, które prowadzimy od lutego 2021r. co miesiąc na łamach *Gazety Senior*. Zapraszamy do również do naszych dyskusji gości – specjalistów z różnych dziedzin, aktywnych w obszarze działań senioralnych. W kolejnych artykułach podejmujemy tematy ważne dla nas, wsłuchując się we wskazówki i odpowiedzi grupy 60+, by w ten sposób inspirować seniorów do refleksji i przemyśleń.

Były rozmowy w lutym o nowych nadziejach, w marcu o współczesnej kobiecości tej ciągle mocno zakotwiczonej w stereotypach, w kwietniu o pożytkach, możliwościach i zagrożeniach związanych z cyberprzestrzenią, w maju o aktywnościach i kondycji fizycznej oraz psychicznej, w czerwcu o podróżach – dalekich, bliskich i tych w głąb siebie. W numerze lipcowym znaleźć można rozmowę o tym *Jak żyć żeby nie żałować* – z kobietami reprezentującymi 4 generacje: 30+, 40+, 50+, 60+...

PROJEKT C-U-D (Ciało – Umysł – Duch)

Projekt CUD jest najmłodszym z omawianych, który współtworzę i realizuję z ekspertkami zajmującymi się od lat działaniami na rzecz seniorów (Ewelina Seklecką i Iloną Zakowicz). Co istotne i kolejny raz podkreślę z mocą – poznałam je dzięki UTW w UWr. Razem upewnialiśmy się, jak ważne są potrzeby ciała, ducha i umysłu, a tym samym jak potrzebny jest CUD. Projekt zapoczątkowany w maju 2021 roku ściśle był związany z pandemią, skutkującą izolacją i licznymi

ograniczeniami, które szczególnie dotyczą osoby najbardziej narażone – seniorów. Został zrealizowany przez Fundację Wspierania Organizacji Pozarządowych „Umbrella” ze środków UMWD. Na stronie fundacji można znaleźć informacje na temat CUDU, a przede wszystkim uzasadnienie dla realizacji projektu. „Osoby starsze od wielu miesięcy pozostają we własnych mieszkaniach/domach, w konsekwencji wiele z nich doświadcza poczucia osamotnienia, samotności, izolacji, co przekłada się na ich kondycję psychofizyczną. Pandemia nie tyle odkryła nowe problemy wśród seniorów, co „podkreśliła te, które do tej pory i tak istniały, czyli samotność, wykluczenie cyfrowe i problemy zdrowotne.” Samotność i brak kontaktu z innymi jest – szczególnie dla osób starszych – ogromnie trudnym i destrukcyjnym doświadczeniem. W dobie pandemii pragnienie jakiegokolwiek kontaktu z drugim człowiekiem, interakcji, prostego działania pojawia się jako trzecia kluczowa potrzeba seniorów, zaraz po dostępie do opieki medycznej, recept i rzetelnej wiedzy. Kluby seniora, Uniwersytety Trzeciego Wieku i inne organizacje senioralne oferujące dotąd bogaty program działań edukacyjnych i aktywizacyjnych pozostają zamknięte lub działają w ograniczonej formule. W podobny sposób funkcjonują kluby seniora. Dotychczas aktywne starsze osoby zostały zmuszone do zawieszenia aktywności edukacyjnej, towarzyskiej, sportowej na bliżej nieokreślony, wciąż wydłużający się czas”.

W związku z tym opracowałyśmy program holistycznych warsztatów rozwojowych, prowadzonych w bezpiecznej formule online. W Projekcie pod znamienym tytułem CUD, chodziło o wyposażenie seniorów w wiedzę i praktyczne umiejętności w zakresie wspierania własnej odporności, regeneracji i rozluźnienia, aktywności umysłowej oraz wewnętrznej motywacji i autorefleksji. Celem projektu było wspieranie odporności, regeneracja i rozluźnienie (CIAŁO), rozwijanie aktywności umysłowej i „psychiczne bhp” (UMYSŁ) oraz wewnętrznej motywacji i autorefleksji (DUCH). Warsztaty zostały poprzedzone konsultacjami i pomocą w nauce obsługi jednej z prostych aplikacji umożliwiającej spotkania online i przeprowadzenie oraz udział w warsztatach. Projekt został skierowany do seniorów z 3 powiatów Dolnego Śląska – tych, którzy szczególnie potrzebują wsparcia w wymienionych obszarach.

Seniorzy spotykali się online kilka razy w tygodniu w niewielkich, 10 osobowych grupach podczas wykładów, warsztatów i dyskusji. Okazało się, że świetne praktyki i ćwiczenia ruchowe oraz oddechowe można realizować w formie online. Umysł – to spotkania dotyczące wzmocnienia kondycji psychicznej, mające na celu zadbanie o swoje potrzeby umysłowo-emocjonalne, jak również relacje z innymi i kontakt z sobą. Mówiąc o potrzebach Ducha, chodziło o zaspokajanie u seniorów potrzeby sensu i znaczenia oraz poszukiwaniu odpowiedzi na pytanie: Co cenisz najbardziej w swoim życiu? Jak kształtuje się teraz Twoja hierarchia wartości? CUD okazał się niezwykle wartościowym projektem dedykowa-

nym zwłaszcza tym osobom 60+, dla których wzmocnienie ciała, ducha i umysłu jest niezwykle potrzebne i tym samym szczególnie ważne, zaś sama idea holistycznego podejścia do rozwoju znalazła potwierdzenie w pozytywnych opiniach seniorów z trzech wrocławskich gmin.

Panta Rhei – Zamiast zakończenia

Opisując różne działania dedykowane seniorom pragnę pokazać, jak wiele można zrobić, jak dużo ważnych i potrzebnych seniorom projektów jest realizowanych. Z sercem i energią, na jaką pozwala mi zdrowie i możliwości biorę w nich udział. Cenię działania, które odczarowują mit, że etap „po sześćdziesiątce” to czas bezczynności. Aktywność, edukacja całożyciowa, rozwijanie poznawczych, psychospołecznych i emocjonalnych kompetencji jest dla mnie psychologa z prawie 40 letnim stażem priorytetem. Będę podejmować wysiłki, by nie był to czas kojarzony jedynie z robotkami, zamknięcie w domach, izolacją społeczną. To od nas wszystkich zależy jaki będzie ten czas i jak nas będą spostrzegać i definiować inni. Jest co zmieniać i o co walczyć. Widzę wiele kolejnych możliwości i do wielu projektów jestem zapraszana. Staram się wspierać te z nich, które powyższym celom służą. A to wszystko dzięki UTW w UWr.

Na koniec wreszcie – pamiętajmy wszystko płynie, zmienia się. Wiele działań w UTW w UWr ma inny niż kiedyś charakter, spotkania w salach zostały zastąpione tymi online. Wszyscy mamy nadzieję, że będziemy widywać się już niedługo „na Dawida”. Jednak już nic nie pozostanie takie samo, jak było wcześniej. Już teraz wiele działań dedykowanych seniorom dzieje się w przestrzeniach wirtualnych i w coraz odważniej stacjonarnie. Bez wątpienia warto z nich korzystać w tych formach, w których czujemy się bezpiecznie.

Wszystko płynie i dlatego nie rezygnując z wartości jaką jest Uniwersytet Trzeciego Wieku w Uniwersytecie Wrocławskim, mający 45 letnią tradycję sięgamy po nowe lektury, korzystamy z szerokiej różnorodnej oferty także poza uniwersytetem, z aktywności, które są dostępne, zgodnie z własnymi zainteresowaniami, możliwościami.

Zapraszam serdecznie do lektury *Na 2 głosy... a czasami 3* Słuchaczy UTW w UWr <https://www.gazetasenior.pl/rozmowy-bogny-bartosz-i-ilony-zakowicz-na-tematy-wazne-i-aktualne-cykl-na-2-glosy-a-czasami-3>

Ciekawe jesteśmy uwag i refleksji Słuchaczy UTW w UWr. Kolejne tematy, nowi goście i nowe refleksje „przyplływają” wraz z tym, co nas dotyka, porusza, czego doświadczamy. Zachęcone przez Czytelników cyklu, także z UTW w UWr planujemy wydanie książki.

Jerzy Sosnowski
Przewodniczący Zarządu UTW

UTW UW r w latach 2019/2020–2020/21

Działalność UTW od 7 października 2019 do 12 marca 2020 r.

7 października 2019 r., pod kierownictwem dr Bogny Bartosz i z wybranym na kadencję 2017 – 2021 Zarządem UTW w składzie: przewodniczący Jerzy Sosnowski, wiceprzewodniczące: Teresa Hyżak i Renata Babac Stencel, sekretarz Bronisława Strzelecka, skarbnik Grażyna Kubik, członkowie: Halina Cebula, Mieczysław Dąbrowski, Andrzej Wołoszyn i Janina Żywicka oraz Komisją Rewizyjną w składzie: przewodnicząca Alicja Pawlik, wiceprzewodnicząca Janina Stobiecka, członek Lucyna Dietrich, zainaugurowaliśmy 44. rok akademicki.

Każdy nowy rok to czas zbierania doświadczeń, wsłuchiwanie się w oczekiwania słuchaczy i, na miarę sił i możliwości, wcielania ich w życie. Nowe cykle wykładowe, seminaria i warsztaty wzbogaciły i tak już bardzo szeroką ofertę edukacyjną adresowaną do 660 słuchaczy UTW. W wyniku decyzji kierownik UTW i prorektora ds. nauczania UW r na rok akademicki 2019/2020 nie przyjęto nowych słuchaczy. Decyzja była podyktowana m.in. ograniczonymi możliwościami realizacji oferty edukacyjnej w pełnym zakresie, zgodnie z oczekiwaniami tak licznej grupy słuchaczy. Faktem bezspornym i wypracowaną przez lata formułą jest możliwość studiowania w naszym UTW po ukończeniu 60. roku do ... końca życia. Tak duża liczba słuchaczy, to satysfakcja i duma, ale jednocześnie bardzo duży obowiązek i wyzwanie w organizacji zajęć programowych: wykładów, seminariów, warsztatów. Funkcjonowanie UTW z tak bogatą ofertą możliwe było dzięki wsparciu i realnej pomocy ze strony władz uczelni, szczególnie kolejnych opiekunów UTW, pełniących funkcję prorektorów ds. nauczania. Na stworzenie warunków do edukacji i rozwoju oraz wcielania w życie założeń programowych złożyła się praca wielu osób, począwszy od kierownika UTW, poprzez wykładowców, prowadzących seminaria, warsztaty, lektoraty w ramach umów, pracowników administracyjnych oraz osoby działające w strukturach samorządu, kierujące sekcjami, zespołami i klubami. Coraz większa liczba słuchaczy angażuje się w ramach wolontariatu w prowadzenie wykładów, lektoratów, gimnastyki czy warsztatów komputerowych. W trakcie roku akademickiego, 1 lutego 2020 r., w wyniku rezygnacji z ważnych powodów osobistych z funkcji kierownika UTW dr Bogny Bartosz, rektor UW r powierzył pełnienie tej funkcji dr Małgorzacie Siemieź. Nastąpiły również zmiany w obsadzie etatowej sekreta-

riatu UTW. Podziękowaliśmy serdecznie dr Bognie Bartosz za duży wkład pracy i uzyskane wyniki w okresie od 2017 r. Nowej kierownik życzyliśmy satysfakcji z pracy na rzecz naszej społeczności i realizacji zamierzeń programowo-edukacyjnych.

W naszej działalności ogromne wsparcie i pomoc otrzymywaliśmy ze strony Rady Naukowej, kierowanej od wielu lat przez dr Walentinę Wnuk. Jesteśmy dumni z tego, że jesteśmy częścią Uniwersytetu Wrocławskiego, ale też Uniwersytet Wrocławski może być dumny z wkładu UTW UWr w kształtowanie aktywności poznawczej, fizycznej, kreatywności studentów – seniorów, otwartości na badania naukowe nad osobami w późnej dorosłości, w otwieraniu się na środowiska senioralne Wrocławia i Dolnego Śląska oraz tworzenie platformy współpracy i wymiany doświadczeń między pokoleniami.

Powyższe stwierdzenie, aby nie być gołosłownym, potwierdzę krótką prezentacją najważniejszych dokonań w roku akademickim 2019/2020.

Przygotowana oferta programowo-edukacyjna zakładała około 2500 godzin zajęć dedykowanych słuchaczom, w tym m.in. 28 wykładów audytoryjnych, 21 wykładowych cykli tematycznych, 10 wykładów otwartych, 10 grup warsztatowych, 14 grup lektoratów z języka angielskiego, francuskiego, hiszpańskiego i niemieckiego oraz 6 grup gimnastycznych. Szczegółowe informacje zawarte zostały w harmonogramach opublikowanych przed rozpoczęciem roku akademickiego. Niestety, harmonogramy i założenia dotyczące funkcjonowania uczelni w semestrze letnim poddane zostały brutalnej weryfikacji przez pandemię koronawirusa. Od 13 marca 2020 r., decyzją rektora UWr, wprowadzony został zakaz organizacji zajęć stacjonarnych.

Rok akademicki rozpoczęliśmy w dotychczasowej formule, z założeniem, że działalność UTW praktycznie na wszystkich płaszczyznach będzie wspierana przez 12 sekcji, 9 klubów i 5 zespołów artystycznych, w których pracach brało czynny udział ponad 200 słuchaczy UTW. Niewyobrażalna jest organizacja codziennego życia, sprawne przeprowadzenie imprez i wydarzeń bez udziału Sekcji Organizacyjno-Integracyjnej, kierowanej od wielu lat przez Janinę Żywicką. W trakcie codziennych dyżurów służyło informacjami, pomocą i radami słuchaczom i gościom. Członkowie sekcji szczególny wkład pracy wnieśli w organizację Inauguracji Roku Akademickiego, obsługę cotygodniowych wykładów audytoryjnych, koncertów i spotkań okolicznościowych.

Sekcja Kultury, kierowana przez Ewę Alfut, zorganizowała i rozprowadziła wśród słuchaczy ponad 1100 biletów i wejściówek, w tym wiele bezpłatnych, na spektakle, koncerty i inne wydarzenia kulturalne. Na podkreślenie zasługuje bardzo dobra współpraca z NFM, dzięki której ponad 350 słuchaczy UTW uczestniczyło 20 grudnia w spotkaniu opłatkowym, połączonym z koncertem „Przyjaciel Chopina” w wykonaniu orkiestry Filharmonii Wrocławskiej. Pięk-

nym akcentem, wpływającym na integrację naszych słuchaczy, był koncert Chóru UTW „SursumCorda”, dzielenie się opłatkiem i wspólne śpiewanie kolęd z przygotowanych na tę okazję śpiewników.

Wysoko należy ocenić współpracę z Akademią Muzyczną, Teatrem Polskim, Teatrem Współczesnym, Synagogą pod Białym Bocianem oraz PWST.

Wspaniałym efektem udziału w warsztatach teatralnych, prowadzonych przez aktorów Teatru Polskiego (Katarzynę Skowrońską, Dariusza Bereskiego, Marcina Plejasia), był występ 5 słuchaczy UTW, 4 grudnia 2019 r. na scenie Teatru Kameralnego, w mini spektaklach: *Kot w butach* i *Początek przygody z Iwoną Książniczką Burgunda*. 17 słuchaczy brało udział w warsztatach teatralnych, prowadzonych przez aktorkę Teatru Współczesnego mgr Beatę Rakowską w gościnnych wnętrzach Muzeum Pana Tadeusza.

Nie tylko miłośników muzyki operowej zachwyciło 11 prezentacji Leszka Grudzińskiego, przybliżających tę wspaniałą sztukę w ramach cyklu „Z operą na ty”.

Sekcja Muzyczno-Taneczna, kierowana przez Marię Parkitną, prowadziła w „Klubie Pod Kolumnami” naukę tańców standardowych i latynoamerykańskich, zajęcia taneczne dla pensjonariuszy Domu Opieki ORPA Wrocław oraz członków klubów senioralnych.

Sekcja Rękodzieła, pod kierunkiem Małgorzaty Pietraszek, zorganizowała wystawę swoich prac pt. *Boże Narodzenie w pracach rękodzielniczych*. W „Aktywnej Małej Szkole” w Pracach Odrzańskich zorganizowano „Warsztaty Międzypokoleniowe”. Okolicznościowe kartki i prace rękodzielnicze przekazywane były do dyspozycji kierownik UTW, Zarządu i Sekcji Wzajemnej Pomocy.

Członkinie Sekcji Wzajemnej Pomocy, kierowanej przez Krystynę Dumitrescu, w ramach dyżurów przed wykładami poniedziałkowymi, mierzyły RR, zbierały leki oraz dobrowolne datki na Schronisko dla Bezdomnych Zwierząt we Wrocławiu. Odwiedzano osoby potrzebujące pomocy w domach prywatnych i DPS, niosąc stosowną pomoc. Kontynuowano współpracę z Domem Opieki Społecznej przy ul. Grunwaldzkiej. Nawiązano współpracę z Fundacją „Dr Clown”, zajmującą się odwiedzinami dzieci w szpitalach, m.in. w celu czytania im bajek. Uruchomiono dla słuchaczy poradnictwo z zakresu Ustawy o Pomocy Społecznej.

Sekcja Fotograficzna, kierowana przez Alicję Zgrzywę, oprócz rejestrowania i dokumentowania wydarzeń z życia UTW, m.in. w formie zdjęć, plakatów i wystaw okolicznościowych, doskonaliła umiejętności i warsztat fotograficzny zainteresowanych słuchaczy.

Sekcja Medyczna – Zdrowie i Ja, kierowana przez Annę Gozdowski, dbała o propagowanie zdrowego trybu życia, prawidłowe odżywianie, radzenie sobie

z chorobami i dolegliwościami, m.in. poprzez wykłady, spotkania oraz udzielenie 30 konsultacji indywidualnych.

O kondycję fizyczną słuchaczy dbały Sekcje: Kultury Fizycznej, Turystyczna i Klub Miłośników Gry w Kręgle.

Sekcja Kultury Fizycznej, kierowana przez Andrzeja Wołoszyna, organizowała dla 60 osób zajęcia ruchowe w ramach gimnastyki ogólnousprawniającej, choreoterapii, szkoły pleców, Tai Chi. W rajdach, zawodach sportowych, wycieczkach integracyjnych oraz czasach rehabilitacyjnych wzięło udział 67 osób.

Klubu Miłośników Gry w Kręgle, kierowany przez Aleksandrę Chwastek, zorganizował 20 spotkań gry w kręgle dla 18 osób. Równolegle dla zespołu osób grających w kręgle, organizowano dla 15 osób grę w boule oraz dla 10 osób chodzenie z kijkami w ramach nordic walking. Uczestnicy zajęć w klubie reprezentowali nasz UTW w zawodach w uprawianych przez siebie dyscyplinach, odnosząc przy tym liczne sukcesy

Sekcja Turystyczna, kierowana przez Teresę Szewiołę, zorganizowała 3 wycieczki zagraniczne dla 60 słuchaczy UTW oraz dla 56 osób z Klubu Podróżnika przy WCRS. W spacerach po Wrocławiu wzięło udział 120 osób, a w ramach 4 wycieczek „Wrocław i okolice” wzięło udział 40 osób. Raz w miesiącu organizowane były pokazy multimedialne z wyjazdów słuchaczy UTW do różnych miejsc na kuli ziemskiej.

Sekcja Scrabble, prowadzona przez Elżbietę Sarek, w ramach spotkań (minimum 4 x w miesiącu), kontynuowała wśród wszystkich chętnych naukę gry, ze szczególnym zwróceniem uwagi na technikę gry w scrabble w języku angielskim.

W ramach Klubu Języka Angielskiego słuchacze utrwalali słownictwo dotyczące np. zwierząt, związane z wyjazdami zagranicznymi i świętami Bożego Narodzenia.

Sekcja Brydżowa, kierowana przez Zofię Klonowską, dwa razy w tygodniu spotykała się w celu doskonalenia swoich umiejętności w ulubionej dyscyplinie sportowej.

Pobudzanie intelektu i dawanie możliwości wyrażenia ekspresji artystycznej, to w znacznym stopniu zadanie 5 klubów i 5 zespołów, w pracach których aktywnie uczestniczyło ponad 200 słuchaczy UTW. W prezentacjach i występach wzięło udział około 800 osób. Część z nich odbyła się także poza siedzibą UTW, dla osób niebędących słuchaczami.

Bardzo dużą popularnością i zainteresowaniem wśród odbiorców cieszą się spotkania i prezentacje przygotowywane przez Krąg Dyskursywny OKNO, kierowany przez Teresę Kaufman, we współpracy z Donatą Miniewską i Krysztyną Kalichowicz. Program 6 spotkań poświęcony był m. in. takim tematom jak: *ENEIDA a wojny punickie*, *Generał Zawacka „Zo”*, *Brat Albert*. Szczególnie

wzruszające było spotkanie wspomnieniowe w pierwszą rocznicę śmierci Anny Sokołowskiej, twórczyni kręgu i długoletniej przewodniczącej.

Kształtowanie wrażliwości i umożliwianie słuchaczom obcowania ze sztuką stawia sobie Klub Miłośników Sztuki również Filmowej, pod kierownictwem Mai Garczyńskiej. Klub zorganizował 6 wyjść dla 125 słuchaczy na wystawy we wrocławskich muzeach. W ramach 4 spotkań w siedzibie UTW omawiano oferty miejscowych muzeów i kin. W dwóch spotkaniach z udziałem zaproszonych gości zapoznano się z historią piernikarstwa na Dolnym Śląsku oraz obrazami tworzonymi jako inscenizacje do wydarzeń patriotycznych.

Klub Miłośników Kultury Hiszpańskiej, prowadzony przez Wandę Koleśniak, w gronie osób interesujących się Hiszpanią, stara się w formie dyskusji i spontanicznych wymian myśli, w ramach zaproponowanych tematów, poznać bogatą kulturę hiszpańską.

Ważne wydarzenia w życiu UTW uświetniał swoimi występami chór „SursumCorda”, którym dyryguje pani Beata Krzenciessa, a z ramienia samorządu przewodniczy Małgorzata Putkowska. Chór wystąpił 7 razy na uroczystościach i okolicznościowych spotkaniach. Szczególnym był koncert kolęd dla podopiecznych Dziennego Domu Opieki przy ul. Ciepłej.

Teatryk Poezji, prowadzony przez Jadwigę Jenczelewską wystąpił z programami *Anioł w poezji* i *Władysław Broniewski. Powrót po latach*. Zespół słuchaczek grających rolę aniołów, szczególną rolę pełnił w ramach spotkania opłatkowego w NFM.

Grupa Biesiadna „Wspomnień czar”, kierowana przez Krystynę Nowakowską, postawiła sobie za cel aktywny udział w rozśpiewaniu widzów – uczestników spotkań z okazji świąt i ważnych wydarzeń z życia kraju i UTW. Spotkania w domach opieki i schroniskach wносиły radość do tych środowisk i pokazywały, jacy są i mogą być seniorzy.

Zespół Muzyczno – Poetycki ART., kierowany przez Teresę Piturę, z okazji Święta Niepodległości wystąpił w integracji z Wrocławskim Chórem Seniora, z programem *Byś wolny był kraju mój*. Wystąpił także z okolicznościowym koncertem w Ratuszu z okazji 30 rocznicy nawiązania stosunków dyplomatycznych między Polską a Koreą).

Kabaret „UTWjacy” pod kierunkiem Jerzego Sosnowskiego, 10 lutego wystawił program *Carpe diem czy karpie bijem*. Przedstawienia kabaretu realizowane są w formule opartej o techniki terapii śmiechem. Na podkreślenie zasługuje owocna, wieloletnia współpraca przy tworzeniu scenariuszy z panem Janem Zacharskim, znanym i cenionym wrocławskim fraszkopisarzem.

Bardzo ważnym odcinkiem działalności samorządu zajmuje się Zespół Łączenia Pokoleń kierowany przez Wandę Paszke, który od kilkunastu lat współpracuje ze Szkołami Podstawowymi nr 90 i 93. Nasi słuchacze uczestniczą w wielu

wydarzeniach tych placówek, uczniowie tych szkół odwiedzają UTW w ramach Święta Wiosny, Dolnośląskiego Festiwalu Nauki.

Słuchacze UTW zasiadali w jury konkursów, brali udział w zabawach i imprezach integracyjnych z młodzieżą zaprzyjaźnionych szkół. Dobrze służył tworzeniu liderów w UTW nasz udział w pracach Federacji Uniwersytetów Trzeciego Wieku. Bardzo cenimy sobie zaproszenia z innych UTW na organizowane przez nich uroczystości. Korzystnie układała się współpraca z Wrocławskim Centrum Rozwoju Społecznego, co – mamy nadzieję – przynosiło wymierne korzyści słuchaczom UTW i seniorom Wrocławia.

Jesteśmy przekonani, że dobrze służy UTW i szeroko pojętemu środowisku senioralnemu fakt licznej reprezentacji naszych przedstawicieli w gremiach opiniotwórczych i opiniotwórczych. Bardzo ważnym elementem otwarcia UTW na zewnątrz, w tym na kraje europejskie, jest udział (od 2006 r.) w spotkaniach Europejskiej Federacji Starszych Studiujących. Nasz aktywny udział w spotkaniach i projektach EFOS jest możliwy dzięki Annie Gozdowski, która pełni rolę koordynatora z ramienia UTW w UWr ds. współpracy z EFOS. Efektem bardzo dobrze układającej się współpracy było zaproszenie UTW do udziału, w latach 2019–2021, w realizacji projektu edukacyjnego Erasmus+ *Szkolenie seniorów w społeczeństwie cyfrowym*. W pierwszym etapie przeszkoliliśmy 30 edukatorów w formule stacjonarnej. Dobre rokowania dawała kontynuowana współpraca z posłem na Sejm RP Sławomirem Piechotą i posłem do Parlamentu Europejskiego Jarośławem Dudą.

Dobrze także układa się współpraca z instytucją „ORPEA Rezydencja Dyrekcyjna”, która często udostępniała nam swoją siedzibę dla przeprowadzenia niektórych zajęć.

Funkcjonując w semestrze zimowym w normalnym, ukształtowanym przez wiele lat trybie, ani przez moment nie przypuszczaliśmy, jak drastyczne czekają nas zmiany. Ogłoszona przez Rektora UWr decyzja o zawieszeniu 13 marca 2020 r. działalności była dla wszystkich szokiem i nowym doświadczeniem, zarówno dla osób odpowiedzialnych za funkcjonowanie UTW, jak i dla słuchaczy.

Działalność UTW od 13 marca do 30 września 2020 r.

Przez lata nasz UTW realizował założenia i cele zgodne z ideą całościowego rozwoju, poprzez uzupełnianie wiedzy, poznawanie współczesnych osiągnięć nauki, aktywność intelektualną, fizyczną i społeczną, ekspresję artystyczną. Ale UTW to także miejsce spotkań osób, które dzięki wzajemnym kontaktom, podobnym zainteresowaniom, tworzą wspólnotę opartą na wzajemnym szacunku i zrozumieniu. Dla wielu osób, szczególnie samotnych, to szansa na radzenie sobie z samotnością i osamotnieniem, m.in. poprzez bezpośrednie kontakty. Nowa

sytuacja, pozostająca w wyraźnej sprzeczności z budowaniem wspólnotowości w bliskiej relacji między słuchaczami, spowodowała konieczność poszukiwania bezpiecznych form kontaktów, mając na względzie troskę o życie i zdrowie naszych słuchaczy. Bezcenne były kontakty telefoniczne, pomoc w zakupach najpotrzebniejszych artykułów. Kartki okolicznościowe, skromne paczki, głównie z książkami dla osób samotnych, oraz uruchamiane infolinie z poradami, jak radzić sobie w szczególnym czasie – pozwalały przetrwać ten bardzo trudny okres. Organizowane spotkania on-line, m.in. w sprawie radzenia sobie w cyfrowym świecie, komunikaty i informacje zamieszczane na stronie internetowej UTW, na facebooku, dawały namiastkę kontaktów i więzi między słuchaczami.

W dniu 25 maja zakończyliśmy rok akademicki 2019/2020 w wymuszonej przez wirusa COVID-19 wirtualnej formule. W trakcie uroczystości zaprezentowana została Kronika Wydarzeń w okresie od końca września 2019 r. do maja 2020 r. Niestety, ograniczenia spowodowane pandemią brutalnie zweryfikowały możliwości zebrania materiałów dotyczących m.in. działających w UTW zespołów, sekcji, klubów. Wyrazy uznania i podziękowania należą się koleżankom Irenie Kawczyńskiej i Renacie Imos za wykonanie ogromu pracy przy zebraniu materiałów i przygotowaniu prezentacji, a Panu Łukaszowi Zembrzuskimu za wsparcie i pomoc informatyczną w przygotowaniu i udostępnieniu szerszej rzeszy słuchaczy i sympatyków UTW kompletu materiałów.

Dzięki Urzędowi Marszałkowskiemu i Dolnośląskiej Społecznej Radzie Senioralnej otrzymaliśmy nieodpłatnie 3000 масечек ochronnych dla naszych słuchaczy. Sekcja Organizacyjno-Integracyjna, pod kierunkiem Janiny Żywickiej, z zachowaniem wszelkich rygorów i zasad bezpieczeństwa, wydawała масечки wszystkim zainteresowanym osobom. Serdeczne podziękowania dla członkiń sekcji, które niejednokrotnie potwierdziły, jak ważną rolę pełnią w UTW.

Czas pandemii, mimo ograniczeń w kontaktach i zmianie formuły zajęć, nawet w minimalnym stopniu nie ograniczył inwencji twórczej naszych słuchaczy. Rozpoczęte jeszcze przed pandemią prace Kolegium Redakcyjnego (pod kierunkiem Stanisławy Warmuz) nad przygotowaniem do druku i wydaniem Jubileuszowego 30. numeru „KURIERA UTW” w sierpniu zakończyły się sukcesem.

Na podkreślenie zasługuje ogromny udział w przygotowaniu wspaniałych artykułów niezwykle uzdolnionej i twórczej grupy Warsztatów Literacko Dziennikarskich, którą od wielu lat kieruje mgr Magda Wieteska. Grupa ta może służyć za wzór kreatywności i inwencji twórczej, owocnego wykorzystania czasu pandemii.

Od lat wrzesień to miesiąc, w którym wnosimy znaczący wkład do wydarzeń i prezentacji w ramach Dolnośląskiego Festiwalu Nauki.

Mimo pandemii, w sposób symboliczny zaakcentowaliśmy udział naszego UTW w prezentacjach w ramach XXIII Dolnośląskiego Festiwalu Nauki, oczywiście w formule on-line.

Krag dyskursywny OKNO zaprezentował 18 września inscenizację parateatralną „*Eneida. Znaczenie Publiusza Wergiliusza Maro dla kultury*”. Słuchacze UTW, pod kierunkiem mgr Teresy Kaufman i mgr Donaty Miniewskiej, w inscenizacji wzbogaconej fragmentami eposu „Eneida”, elementami muzycznymi i obrazami ilustrującymi sceny z eposu przybliżyli odbiorcom wkład Wergiliusza w światową kulturę.

Wykład dr Walentyny Wnuk *Starość jako wyzwanie* w jasny i przejrzysty sposób przedstawił, jak sobie radzić w wieku senioralnym z codziennością. Był to, oparty o doświadczenia autorki wykładu, swoisty poradnik seniora.

Wykład dr Anny Gozdowski *Cyfrowy senior* zawierał wiele oryginalnych myśli i porad. W czasie pandemii odpowiadał na duże zapotrzebowanie seniorów na radzenie sobie w wirtualnym świecie. Prezentacje przedstawione w ramach DFN, zostały udostępnione szerokiemu gronu odbiorców na kanale *Youtube* UTW UW. Na podstawie zarejestrowanych wyświetleń wiemy, że obejrzało je ponad 1000 osób.

Mam świadomość, że nie sposób napisać o wszystkim, czego dokonaliśmy w ciągu tych szczególnych w historii naszego kraju i UTW 12 miesięcy. Nie sposób wymienić wszystkich, którzy dołożyli swoją cegiełkę do budowy tego **Naszego UTW-owskiego Domu**, ale wszystkim bez wyjątku należą się słowa uznania i podziękowania.

Rok akademicki 2020/2021 w czasie pandemii Covid-19

W sierpniu rozpoczęliśmy przygotowania do alternatywnego funkcjonowania w formule: stacjonarnej, hybrydowej czy on-line. Słuchacze, wypełniając ankiety, opowiedzieli się w zdecydowanej większości za formułą stacjonarną. Do każdej formuły przygotowaliśmy się, bogatsi o doświadczenia z minionego roku, przy dużym wsparciu władz i służb Uniwersytetu Wrocławskiego. Sytuacja epidemiologiczna, wprowadzone obostrzenia i decyzje władz, instytucji odpowiedzialnych za walkę z pandemią, zmusiła nas do rozpoczęcia w dniu 3 listopada nowego roku akademickiego i zaplanowania zajęć wyłącznie w formule zdalnej. Nowy rok to nowe wyzwania, ale też kolejne zmiany kadrowe.

Opiekunem UTW została, wraz z rozpoczęciem nowej kadencji władz uniwersyteckich, Prorektor ds. Nauczania prof. dr hab. Gabriela Bugla-Płoskońska, której życzyliśmy zdrowia, wytrwałości i sukcesów na nowym stanowisku.

Serdeczne podziękowania za wieloletnią, bliską współpracę i opiekę złożyliśmy prof. dr hab. Ryszardowi Cachowi.

1 września nastąpiła zmiana na stanowisku kierownika UTW, gdyż w wyniku wygranego konkursu na stanowisko kierownika UTW Rektor UWr powołał dr Magdalenę Wnuk-Olenicz. Witając serdecznie w naszym gronie nową kierownik, wraz z życzeniami wielu osiągnięć, podziękowaliśmy dr Małgorzacie Siemież za pracę w trudnym okresie ograniczeń spowodowanych pandemią. Wraz z nową kadencją władz uniwersyteckich powołana została Rada Naukowa w nieco zmienionym składzie. Wieloletnia przewodnicząca Rady Naukowej dr Walentyna Wnuk zrezygnowała z pracy w RN w nowej kadencji. Złożyliśmy dr Walentynie Wnuk serdeczne podziękowania za ogromny wkład w tworzenie i budowanie pozycji UTW i spełnianiu oczekiwań seniorów w zakresie edukacji i rozwoju swoich pasji i zainteresowań w okresie późnej dorosłości. Do składu Rady Naukowej powołani zostali nowi członkowie: prof. dr hab. Andrzej Ładyżyński i dr Tomasz Frąckowiak. Rada Naukowa wybrała na przewodniczącego prof. dr hab. Andrzeja Ładyżyńskiego, a dra Tomasza Frąckowiaka na wiceprzewodniczącego.

Serdecznie gratulujemy wyborów i życzymy sukcesów dla dobra naszej społeczności i owocnej współpracy z bliskimi nam, nie tylko z racji funkcjonowania w jednym budynku, Instytutami Pedagogiki i Psychologii UWr.

Kiedy próbuję krótko podsumować działalność UTW w roku akademickim 2020/2021, nasuwa mi się refleksja, że im dłużej funkcjonowaliśmy w okresie pandemii, tym więcej angażowali się i wykazywali inwencję organizujący i prowadzący zajęcia, ale, co szczególnie warto podkreślić, przede wszystkim funkcjonujące w ramach samorządu grupy i poszczególni słuchacze. Wykonana została ogromna praca w zakresie szkolenia słuchaczy w zakresie umiejętności korzystania z platform, za pośrednictwem których udostępniane były wykłady, organizowane spotkania tematyczne w sekcjach, klubach, zajęcia warsztatowe, lektoraty. Korzystaliśmy z wielu platform, szczególnie cenne było udostępnienie naszej społeczności platformy Teams, z której korzystają studenci i pracownicy naukowcy Uniwersytetu Wrocławskiego.

Szczególne podziękowania należą się Panu Łukaszowi Zembrzuskemu, bez którego organizacja zajęć w trybie on-line byłaby niewyobrażalnie trudna. Prowadzone z niezwykłą cierpliwością i empatią warsztaty komputerowe pt. „Nowoczesne technologie” oraz wielogodzinne indywidualne konsultacje i porady, przełożyły się, mimo początkowych oporów, na dużą liczbę osób korzystających z oferowanych zajęć zdalnych.

Jako ogromny sukces należy odnotować fakt, że ponad 300 słuchaczy korzystało z zajęć w formule on-line. Do tego sukcesu bez wątpienia przyczyniła się też realizacja od poprzedniego roku akademickiego projektu „Kształcenie seniorów w środowisku cyfrowym Erasmus+” pod kierunkiem Anny Gozdowski, przy wsparciu kilkunastu wyszkolonych w ramach 47 spotkań obejmujących

69 godzin, edukatorów. W efekcie, w ramach 58 szkoleń dla ponad 1600 uczestników oraz 19 konsultacji, w znaczący sposób zmniejszyła się grupa osób, które wcześniej były wykluczone z racji niechęci do technologii cyfrowych lub trudności w korzystaniu z oferowanych tą drogą zajęć. Na podkreślenie zasługuje fakt, że w szkoleniach uczestniczyły również osoby z innych UTW. Słuchacze mieli możliwość udziału w lektoratach takich języków, jak: angielski, niemiecki, hiszpański oraz francuski na różnych poziomach zaawansowania. Zdrowie stało się tematem przewodnim niepewnej codzienności, a wiedzę na ten temat można było poszerzyć dzięki zajęciom „Nasze zdrowie w naszych rękach”, „Psychologia późnej dorosłości”, „Psychologiczne potencjały zdrowia”, „Zdrowie i ja” oraz ćwiczeniom on-line joga kręgosłupa, odbywającym się w czasie rzeczywistym.

Kluby i sekcje również nie zaniechały swojej działalności.

Klub Dyskursywny OKNO, korzystając z platformy edukacyjnej Akademii Korbank, odbył 7 dwugodzinnych spotkań w połączonych z prezentacjami multimedialnymi na temat: „Panorama Raclawicka”, „Stephen Hawking, szczęśliwy mimo kalectwa”, „Lem – widziałem przyszłość”, „Cyprian Kamil Norwid – ostatni poeta romantyczny”, „Krzysztof Kamil Baczyński – drugi Słowacki”.

W bardzo trudnej sytuacji znalazły się zespoły artystyczne działające w UTW. Chór „SursumCorda”, Teatrzyk Poezji, Grupa Biesiadna i Kabaret „UTWjacy”, z uwagi na stosowane techniki przekazu i preferowanie bezpośredniego kontaktu z widzami, musiały ograniczyć swoje działania w ramach zespołów do kontaktów telefonicznych, np. poprzez WhatsAppa, dla podtrzymywania więzi między uczestnikami i doraźnej pomocy w rozwiązywaniu trudnych sytuacji życiowych.

Zespół Poetycko Muzyczny ART, w ramach spotkań on-line, inspirował swoich członków do indywidualnego nagrywania filmików. Zmontowano 5 filmików z indywidualnych nagrań, m.in. na temat „Kocham życie”, „Dzień Matki”, „Boże Narodzenie 2020”.

Na szczególne wyróżnienie zasłużyła siedemnastoosobowa grupa warsztatów teatralnych, która pod kierunkiem aktorki Teatru Współczesnego Pani Beaty Rakowskiej, w czasie cotygodniowych spotkań on-line doskonaliła swój warsztat aktorski. Uczestnicy warsztatów indywidualnie nagrali fragmenty wideo-prezentacji, które po zmontowaniu przez Przyjaciela UTW Michała Dębińskiego, udostępnione zostały poprzez naszą stronę na *Youtube* szerokiej rzeszy odbiorców. Wideoprezentacje: „Poezją w wirusa” (utwory wybrane przez słuchaczy-aktorów wg zasady, co mi w duszy gra) oraz „Prozą dziecięcą w wirusa” (fragmenty *Małego Księcia* Antoine de Saint Exupéryego), obejrzało ponad 1000 osób.

Sekcja Fotograficzna, w ramach 8 spotkań on-line, omawiała m.in. zasady fotografii na podstawie zaprezentowanych zdjęć uczestników sekcji. Przygotowano 4 prezentacje na temat: „Photoshop”, „Fotografia uliczna Nowego Jorku”, „Plakaty i portrety”.

Sekcja Turystyczna, z zachowaniem obowiązujących zasad bezpieczeństwa uczestników zorganizowała 1 wycieczkę zagraniczną i 5 wycieczek krajowych, w których z naszego UTW wzięło udział 70 osób. Kontynuowano comiesięczne pokazy multimedialne z ciekawych miejsc odwiedzonych przez naszych słuchaczy.

Te przykłady pokazują, jak ważną rolę w naszym UTW pełnią sekcje, zespoły, kluby, gdzie kreatywność i inwencja twórcza naszych słuchaczy nie znajduje przeszkód w dzieleniu się tymi przymiotami z pozostałymi słuchaczami. Co szczególnie cenne, to fakt, że w UTW pozostają trwałe ślady i dowody tej działalności dla kolejnych pokoleń słuchaczy, ale również fakt, że działania te spełniają ważną rolę terapeutyczną.

Od wielu lat nasza społeczność, ale też – w ramach wzajemnych kontaktów – środowisko senioralne Dolnego Śląska, ma szansę korzystać z publikacji, które w znacznym stopniu są efektem pracy grupy Warsztatów Literacko Dziennikarskich. Po wakacjach ukaże się kolejny już, 31. numer KURIERA UTW, w którym część artykułów nawiązywać będzie do Jubileuszu 45-lecia UTW. Efektem pracy grupy warsztatowej jest przygotowana do publikacji e-gazeta oraz zbiór opowiadań pod wspólnym tytułem *Dekalog 2.0*. Mamy nadzieję, że przy wsparciu i życzliwości naszych przyjaciół uda się, w wersji papierowej i cyfrowej, udostępnić te publikacje szerokiemu gronu czytelników.

Nasz UTW, bez względu na przeszkody i utrudnienia, od wielu lat słynie z bardzo szerokiej oferty edukacyjnej obejmującej wykłady audytoryjne, wykładowe cykle tematyczne, warsztaty, seminaria. W ofercie UTW znalazła się cała gama wykładów, takich, jak: „Etyczno-estetyczne poszukiwania wartości”, „Filologia klasyczna”, „Historia cenzury dzieł”, „Muzyka operowa”, „Wędrówka geologiczna”, „Piękno krajobrazów świata”, „Początki krajów i ludów...”, „Sztuka i obyczaje”, „Świat przyrody”, „Zagadki z życia człowieka”. Łącznie oferta obejmowała 36 cykli zajęć, warsztatów, spotkań oraz wykładów, wypełniających wolny czas słuchaczy, dobieranych w trosce o to, aby chociaż w minimalnym stopniu pomogły w radzeniu sobie z samotnością i osamotnieniem.

Tak jak wiele osób w kraju, nasi słuchacze, wykorzystując czas izolacji i przebywania w domach, przystąpiło do porządkowania domowych archiwów, zbiorów i pamiątek rodzinnych. Dlatego z bardzo żywym odzewem spotkała się oferta zajęć w ramach warsztatów genealogicznych. Rezygnacja (z powodów zdrowotnych) w trakcie roku akademickiego z prowadzenia zajęć przez pana Grzegorza Mendykę, zaowocowała utworzeniem Sekcji Genealogicznej. Prowadzenia sekcji podjęły się słuchaczki UTW: Ewa Jankowiak – przewodnicząca, Zofia Sokołowska – wiceprzewodnicząca i Małgorzata Derkacz – doradca merytoryczny. W ramach 2 spotkań w tygodniu członkowie sekcji pogłębiali tajniki genealogii, poszukując wiedzy o swoich przodkach, budując drzewa genealogiczne. Gratu-

lacje dla osób, które podjęły się zadania prowadzenia sekcji wraz z życzeniami jak największej liczby usatysfakcjonowanych słuchaczy w odkrywaniu swoich rodzinnych korzeni. Mimo pandemii i formuły on-line, udało nam się zorganizować spotkania online z gośćmi specjalnymi, pośród których znalazły się takie osoby, jak Prezydent Miasta Wrocławia Jacek Sutryk, Poseł na Sejm RP Sławomir Piechota czy Poseł do Parlamentu Europejskiego Jarosław Duda.

Miłym akcentem minionego roku było przyznanie naszemu UTW wyróżnienia w pierwszej edycji konkursu „SREBRNY LAUR”, organizowanego przez pana Europosła Jarosław Dudę. Dziękujemy za uznanie naszej pracy na rzecz osób starszych i budowania więzi międzypokoleniowej.

24 maja, w formule zdalnej, zakończyliśmy rok akademicki. Wysłuchaliśmy wielu wystąpień pełnych życzliwości, sympatii i uznania dla wykonanej pracy na rzecz słuchaczy i seniorów Wrocławia i Dolnego Śląska. Wszystkie wystąpienia i skierowane na piśmie życzenia, wyrażały optymizm i nadzieję powrotu do normalności i tradycyjnych form funkcjonowania w bliskości z drugim człowiekiem. Na ręce kierownik UTW dr Magdaleny Wnuk-Olenicz złożyłem na piśmie, w imieniu Wspólnoty UTW UW, podziękowanie za podjęcie trudu tworzenia nowej zdalnej formuły działalności UTW, za decyzje i działania zapewniające ciągłość istnienia naszego uniwersytetu, za ogromne zaangażowanie i życzliwość na co dzień. Oprócz pani Kierownik adresatami listu byli członkowie Rady Naukowej, pracownicy administracyjni, wykładowcy i wszyscy prowadzący zajęcia, organy samorządu, na czele z niezawodną Sekcją Organizacyjno-Integracyjną, która wiele pracy poświęciła na bezpieczne kontakty ze słuchaczami.

Jest regułą, że w naszym UTW uroczystość zakończenia roku akademickiego ma wymiar symboliczny. Tak naprawdę funkcjonujemy nieprzerwanie przez cały rok, oczywiście szanując prawo każdego słuchacza-studenta, do wypoczynku wakacyjnego. 26 lipca w siedzibie UTW odbyło się spotkanie Minister Rodziny i Polityki Społecznej Marleny Małag, Poseł na Sejm RP Mirosławy Stachowiak-Różeckiej oraz Wicemarszałka Województwa Dolnośląskiego Marcina Krzyżanowskiego ze słuchaczami UTW i przedstawicielami organizacji senioralnych Wrocławia. W trakcie spotkania wręczono promesę w kwocie 134 600 zł dla Federacji UTW na realizację projektu „Dolnośląski e – senior” (program Aktywni+). Nasz UTW też będzie korzystał z możliwości wynikających z projektu i przyznanych środków. W okresie lipiec–sierpień trwały intensywne prace nad przygotowaniem 6 spotkań i prezentacji w ramach XXIV Dolnośląskiego Festiwalu Nauki. Przygotowane wykłady i prezentacje zostaną udostępnione szerokiej rzeszy odbiorców, w jedynie dopuszczonej formie on-line, w dniach 21–22 września 2021 r.

Krąg Dyskursywny OKNO przygotował dwa spotkania nt. „Stanisław Lem – widziałem przyszłość” oraz „Norwid – ostatni poeta nowoczesny”. Prezentacje

na spotkania przygotowały mgr Teresa Kaufman, mgr Donata Miniewska, mgr Krystyna Kalichowicz.

Dr Anna Gozdowski przygotowała dwa spotkania nt. „Cyfrowy Senior” i „Zdrowie blisko nas”.

Dr Irena Klimek Grzesiak zaprezentuje wykład połączony z pokazem nt. „Walka z epidemią na przykładzie prof. Rudolfa Weigla”.

Grupa Warsztatów Teatralnych, pod kierunkiem mgr Beaty Rakowskiej i wsparciu multimedialnym Pana Michała Dębińskiego, przygotowała spektakl pt. „Wczytywanie się w Różewicza 2021”. Możemy być dumni, że bez względu na przeszkody i trudności między innymi wywołanymi pandemią koronawirusa, notujemy znaczący udział naszego UTW w kolejny Dolnośląskim Festiwalu Nauki.

Mimo że wszyscy tęsknią za kontaktem z drugim człowiekiem, to jednak ten rok, oprócz wielu trosk, dał nam wiele motywacji do działania, pokazał, by nie bać się i wciąż próbować rzeczy nowych, które czasami wydają nam się straszne i nieprzystępne, a po oswojeniu okazują się niezbędne. Wierzę głęboko w możliwość pokonania wielu trudności i przeszkód pojawiających się na naszej drodze w okresie późnej dorosłości, gdy mamy wsparcie ze strony bliskich i życzliwych nam osób. A tak postrzegam i oceniam naszą wspaiałą społeczność Uniwersytetu Trzeciego Wieku w Uniwersytecie Wrocławskim. Świętując Jubileusz 45-lecia wierzę w to, że przed nami jeszcze wiele cudownych doznań i wspaiałych lat.

Wrzesień 2021 r.

Wywiady

Nie odkładaj marzeń, odkładaj na marzenia!

Ilekoć zmierzaliśmy na wykłady audytoryjne do auli na drugim piętrze, widzieliśmy wokół jednego ze stolików, gdzie dyżurowały sekcje, wyjątkowy tłum, często przekrzykujący się dość głośno. Przy stoliku siedziały zazwyczaj trzy koleżanki, czasem cztery, i zbierały zapisy na wycieczki, spacer, podróże bliższe i dalsze. Wśród nich była zawsze obecna „szefowa” Sekcji Turystycznej. Z Teresą Szewiową, przewodniczącą Sekcji Turystyki na UTW w UWr rozmawia Ewa Alfut.



Ewa Alfut: Dzień dobry, Teresko. Na początek chciałabym, abyś powiedziała nam kilka słów o sobie. Znamy Cię jednak jako „tę od wycieczek”. Czy turystyka jest twoim wyuczonym zawodem?

Teresa Szewiowa: (śmiech). Nie. Z wykształcenia jestem ekonomistką i tym zajmowałam się na początku swojej kariery zawodowej. Przez dziesięć lat pracowałam w ZETO, potem w banku PKO SA na Oławskiej (byłam kasjerką), jako akwizytor wycieczek w Biurze Podróży „Logos Tour”...

Nigdy nie lubiłam stagnacji, zawsze byłam niespokojnym duchem i kochałam zmiany.

E.A.: Stąd już nieduży krok do podróży i poznawania świata. Jak i kiedy zaczęła się Twoja przygoda z turystyką?

T.Sz.: Bakcyła połknęłam chyba już po pierwszej zagranicznej wyprawie do Bułgarii w roku 1975. To był wyjazd organizowany przez „Orbis”. Zachwyty, radość, pewna swoboda, urok przygody – wszystko to pewnie miało wpływ na późniejsze wybory, a z biegiem lat narodziła się pasja do podróży i turystyki.

Jednak tak naprawdę początek miał miejsce na Nowym Dworze, gdzie mieszkalam. Tam, przy nieistniejącym już od lat Domu Kultury „Pafawag”, powstało koło PTTK-u. Zostałam jego wiceprzewodniczącą, kronikarzem, później przewodniczącą.

Ach, te niezapomniane rajdy (m.in. na tatrzańskich trasach), prowadzone także przeze mnie, wieczory przy ognisku, rajdowe piosenki wyśpiewywane pełną piersią (nie liczyło się, czy ktoś potrafi, czy też nie, atmosfera, miejsce robiły swoje)...

Zdobywałam kolejne uprawnienia – do prowadzenia tras rajdowych, organizatora turystyki, pilota wycieczek...

Pierwszą samodzielnie prowadzoną wycieczką była ta na trasie Kraków – Zakopane. W latach 1980–1985 pracowałam jako pilot wycieczek (w ramach urlopu, dodatkowo). Także wtedy, głównie z „Orbisem”, jako uczestnik, zaczęłam zwiedzać Europę i nie tylko.

E.A.: Wspominałaś o swoich związkach z „Logos Tourem”...

T. Sz.: Tak. Były to lata 1990–1994, zajmowałam się tam akwizycją i sprzedażą wycieczek.

W tym jednak czasie dostałam mieszkanie i musiałam zająć się pracą, która pozwoliłaby to wymarzone mieszkanie wykończyć, zagospodarować. Na dziewięć ciężkich lat związałam się z Bankiem Handlowym. Byłam kierownikiem sortowni przy skarbcu. Kiedy przestałam tam pracować (z powodu zwolnień grupowych), wróciłam do „Logos Toure”. Wyjeżdżałam także do Mrzeżyna (trochę z nudów, ale i w celach zarobkowych), gdzie byłam kierowniczką pokoiów.

E.A.: Rzeczywiście, zmiana za zmianą. A kiedy związałaś się z UTW?

T.Sz.: Dość szybko przeszedłam na emeryturę i zaczęłam szukać jakiegoś sposobu na życie, pewnie jak większość z nas. W 2013 roku zostałam przyjęta do UTW i uczestniczyłam m.in. w spotkaniach i pracach Sekcji Turystycznej, której przewodniczę od roku 2016.

E.A.: Działasz także w Klubie Seniora Podróżnika we Wrocławskim Centrum Seniora oraz, ja... Możesz powiedzieć, jaki cel przyświeca Twojej aktywności i czy sprawia Ci to radość?

T.Sz.: Turystyka stała się moją pasją i stwierdziłam, że mogę dzielić się nią, a także swoim doświadczeniem, z innymi, szczególnie z seniorami. Uważam, że nie powinni oni siedzieć w domu, bo to niczemu dobremu nie służy. Powinni, kiedy już pożegnali się z pracą zawodową i w miarę możliwości finansowych, poznawać różne zakątki Polski i nie tylko Polski.

Lubię pokazywać ludziom nowe miejsca, aktywizować do wyjścia z domu, szukania towarzystwa, lubię widzieć radość na ich twarzach po kolejnej udanej wycieczce czy spacerze.

A przy okazji przecież i ja nie siedzę w miejscu, czuję się potrzebna.

E.A.: **Wycieczki organizowane przez Ciebie są zawsze perfekcyjnie przygotowane, ciekawie zaplanowane, każdy dostaje do ręki ich dokładny program.**

T.Sz.: Sądzę, że tak powinno być, tego nauczyłam się w „Logos Tourze”. Uczestnik powinien wiedzieć, dokąd jedzie, co zobaczy, ile co kosztuje. Cieszy mnie również, że koleżanki i koledzy chętnie uczestniczą nie tylko w dłuższych wyprawach, ale i w spacerach wrocławskich, poznając dzięki nim swoje miasto, miejsca, o których być może niewiele, a może i nic nie wiedzieli.

E.A.: **Wspomniałeś o spacerach, o poznawaniu tzw. Małej Ojczyzny. Wiem, że bywaliście w wielu ciekawych miejscach...**

T.Sz.: Tak. W ramach cyklu „Zwiedzamy Wrocław” odwiedziliśmy interesujące obiekty, np. Łaźnie SPA przy ul. Teatralnej, Muzeum Farmacji, Drukarnię Typograficzną, Dworzec Główny PKP (także „od podszewki”), Hydropolis, a w Sądzie Okręgowym mieliśmy okazję uczestniczyć w rozprawie.

W ramach „Spacerów po Wrocławiu” przemierzaliśmy Dzielnicę Czterech Wyznań, Kolorowe Nadodrze, szliśmy Szlakiem Stu Mostów, a także podziwialiśmy parki Wrocławia – Wschodni, Brochowski, Raławicki, Migdałowy na Klecinie oraz Zamek Topacz.

E.A.: **Miło wspominam spacer śladami wrocławskich matematyków.**

Teresko, pandemia pokrzyżowała wiele planów podróżniczych, w domach zamknęła także i wycieczkowiczów bądź ograniczyła ich aktywność...

T.Sz.: Niestety, tego nikt z nas nie przewidział i musimy się odnaleźć w nowej rzeczywistości. Udało się dla niewielkiej grupki zorganizować wyprawę w Beskidy, na Morawy, do Czech, Berlina, Poczdamu... Niewielka grupka piechurów wędruje lasami, polami, bezdrożami, poznając zielone miejsca Wrocławia i okolic.

Innym staram się pokazywać świat poprzez zdalne prezentacje, na których o swoich podróżach opowiadam ja oraz inni zaproszeni goście.

E.A.: **Powoli zbliżamy się do końca naszej rozmowy. Z tego, co wiem, bywałeś w różnych zakątkach świata. Którą z podróży wspominasz najmilej?**

T.Sz.: Lubię poznawać kraje dalekie, takie, jak ja to nazywam, mniej uładzone, egzotyczne, gdzie często nie dotarła jeszcze cywilizacja, gdzie ludzie nie mar-

twią się, że muszą płacić podatki, żyją w namiotach, żywią się darami natury; kraje często bardzo biedne, ale z ciekawą kulturą, interesującymi zwyczajami.

Nie potrafię wybrać tego naj... Wspaniale było być w Indonezji, Indiach, Nepalu, Chinach. Kenii... Wspaniale były Meksyk i Kuba, Krym i Syberia...

Każdy kraj jakże inny, każdy w swoim rodzaju.

Naprawdę, nie umiem odpowiedzieć na to pytanie.

E.A.: Pięknie dziękuję Ci za rozmowę i życzę wielu jeszcze zachłyśnięć światem, dużo zdrowia i normalności, byś mogła wrócić do swojego stolika, by zbierać zapisy na kolejne wyprawy od Koleżanek i Kolegów, niemogących się, jak sądzę, doczekać tego, bo przecież: „Nie podróżujemy, by uciec przed życiem, ale aby życie nam nie uciekało”.

T.Sz.: Pięknie powiedziane. Tego i ja nam wszystkim życzę. Życzę także wiele wytrwałości, zdrowia, w miarę możliwości ciekawych spacerów, indywidualnych bądź koleżeńskich.

Do zobaczenia na turystycznych szlakach. Miejmy nadzieję, że już wkrótce.

E.A.: Wierzymy w to głęboko.

Na przestrzeni lat

W tym roku obchodzimy jubileusz 45-lecia naszego UTW. Dla wielu z nas to czas podsumowań i wspomnień minionych lat związanych z Uczelnią. Na taką właśnie wspomnieniową rozmowę namówiłam jedną z wieloletnich słuchaczek, naszą koleżankę Teresę Tomków.

Irena Kawczyńska: Teresko, od którego roku jesteś członkiem społeczności UTW?

Teresa Tomków: Moja przygoda z UTW rozpoczęła się w roku akademickim 2000/2001. Zaznaczyć muszę, że w tych latach były inne kryteria zapisów, należało wypełnić ankietę i mieć dwóch wprowadzających (poręczających) z grona słuchaczy. Moimi byli Maria Paluchniak i Jan Olszewski. Nie było kryterium wieku, lecz okazywało się legitymację ZUS.

W dniu zapisów odstałam trzy i pół godziny w kolejce (jak w czasie kryzysu za masłem) i hura! Udało się, jestem na liście.

Pamiętam, że w ciągu dwóch pierwszych lat nowy słuchacz nie mógł korzystać z zajęć kultury fizycznej i lektoratów.

Nasza społeczność liczyła wtedy około 380 słuchaczy, a zakres działalności był mniejszy niż obecnie.

I.K.: Powiedz co spowodowało, że odkryłeś to miejsce? Przed laty nie było wiele tego typu placówek.

T.T.: O UTW dowiedziałam się od przyjaciółki mojej córki, która zapisała tu swoją mamę. Opowiedziała mi, gdzie odbywają się wykłady (przy ul. Stawowej) i przedstawiła zakres działalności. Spodobała mi się taka możliwość powrotu do nauki i rozszerzenia zainteresowań. Oświadczyłam, że gdy przejdę na emeryturę to też będę uczęszczać na zajęcia UTW. Było to siedem lat przed moim wcześniejszym przejściem na emeryturę (restrukturyzacja firmy).

Pracowałam przy ul. Joannitów i zauważyłam starsze osoby wchodzące do budynku na Dawida 1. Pomyślałam, co jest grane, że stale ich widzę. Dowiedziałam się, o przeniesieniu siedziby UTW z ul. Stawowej na Dawida 1.

Bingo – wiem już gdzie, ale jeszcze nie wiem, kiedy będę słuchaczem UTW? W niedługim czasie otrzymałam wypowiedzenie z pracy i wiedziałam już, jak potoczą się dalsze koleje mojego życia. Nie brakowało mi pracy, ale odczuwałam brak stałych relacji z ludźmi.

I.K.: Znam Cię od lat, więc wiem, jak energiczną jesteś osobą, z pewnością nigdy nie byłeś biernym słuchaczem. Opowiedz nieco o swojej działalności na rzecz uczelni.

T.T.: Jestem jedynaczką i w domu uczono mnie, że należy pomagać innym. Wyznaję taką zasadę: przyjemność przynosi dawanie, a nie branie.

W roku 2001 ogłoszono na UTW, że będzie zorganizowana wystawa z okazji dnia wiosny, aby słuchacze mogli przedstawić, czym się zajmują oprócz uczestnictwa w wykładach. Nie podjęłam tego pierwszego wyzwania. Namówiono mnie w następnym roku, zgodziłam się do uczestnictwa w wystawie i pokazania prac z rękodzieła. Kontynuowałam tę działalność aż do roku 2017.

Brałam udział w zajęciach z kultury fizycznej organizowanych dla nas na AWF, a także na basenie, w nauce pływania. Miałam 57 lat i jako pierwsza z grupy nauczyłam się pływać.

Przez dwa lata akademickie (2006/2007–2007/2008) przewodniczyłam grupie, na zorganizowanych odpłatnych zajęciach z gimnastyki rehabilitacyjnej w przychodni przy ul. Ostrowskiego.

I.K.: Ja najbardziej zapamiętałam Cię z wystaw Sekcji Rękodzieła, podziwiałam Wasze prace, robiłam zdjęcia tych pięknych ozdób świątecznych, kart okolicznościowych.

T.T.: Tak, w Sekcji Rękodzieła brałam udział od 2005 roku. Od roku akademickiego 2012/2013 do lutego 2015 jako zastępca przewodniczącej oraz kronikarz Sekcji. Natomiast od lutego 2015 do października 2017 jako przewodnicząca Sekcji i kronikarz.

Działając w tej Sekcji zajmowałam się planowaniem zajęć, uczeniem nowych metod wykonywania prac w zakresie rękodzielnictwa, zakupem materiałów, organizowaniem wystaw.

Znaczny był nasz udział w zorganizowanych wystawach przez Wrocławskie Centrum Seniora – z okazji Dni Seniora, Świąt Bożego Narodzenia i Wielkanocy. Zorganizowałam warsztaty rękodzieła w ramach projektu UCZENIE SIĘ PRZEZ CAŁE ŻYCIE.

Cenna i satysfakcjonująca była współpraca ze Szkołą Podstawową Nr 90 (dwa razy w roku nauka rękodzieła), ze Szkołą Podstawową Nr 47 oraz z przedszkolami. Na warsztatach, uczyłyśmy młodzież i dzieci wykonywania ozdób świątecznych, a tym samym przybliżałyśmy, co można wykonać własnoręcznie.

Zorganizowałam również wystawę Sekcji Rękodzieła z okazji 40-lecia naszego UTW. Było to nie lada wyzwaniem – chciałam zaprezentować dorobek Sekcji i pokazać, czym zajmowano się na przestrzeni lat. Udało się pokazać nasze prace tematycznie na pięciu stołach i trzech tablicach tematycznych. Świadczą o tym pochwalne wpisy w Kronice Sekcji.

Wiele naszych prac zostało przekazanych jako upominki dla delegacji odwiedzających UTW oraz dla biorących udział w projektach.

Za działalność na rzecz UTW zostałam w roku 2006 odznaczona Brązową Odznaką, a w 2018 Odznaką Srebrną.

I.K.: Imponujące. A wykłady, warsztaty, lektoraty? Czy miałaś i masz ulubione?

T.T.: Zaliczyłam prawie wszystkie wykłady audytoryjne. Wtedy na UTW, było obowiązkowe uczestnictwo w wykładach audytoryjnych i podpisanie listy obecności. Nieusprawiedliwione nieobecności kwalifikowały do skreślenia z listy słuchaczy i tak było do 2008 roku.

Uczęszczałam na lektorat języka niemieckiego prowadzony przez Ingę Rombalską od 2004 do 2017 r., dwa lata na język rosyjski, trzy lata do Grupy Dyskusyjnej Cafe UTW oraz na wykłady tematyczne. Lubię ruch i wyzwania, więc grałam w kręgle i w bule. Uczestniczyłam w licznych wycieczkach organizowanych przez Sekcję Turystyczną.

Obecnie biorę udział w wielu zajęciach online, naliczyłam ich aż 16! Całe szczęście, że są, bo mimo pandemii i zamknięcia w domach nie czujemy się wykluczeni. Choć przykre jest to, że nie wszyscy poszli z postępem, a tym samym skazali się na wyobcowanie w czasie pandemii.

I.K.: Wiele działo się przez ten długi czas, odkąd jesteś słuchaczką naszego UTW. Czy wspominasz szczególnie jakieś wydarzenia i osoby, z jakimi spotkałaś się przez te lata?

T.T.: Najsmutniejsze chwile to te, kiedy ktoś na zawsze nas opuszcza i żegnamy go na cmentarzu. W 2009 roku odszedł w mój mąż Henryk (śpiewał w chó-

rze). Wielkim zaskoczeniem dla mnie był liczny udział koleżeństwa w pogrzebie, mowa wygłoszona przez Adama Jaroszyńskiego i zaśpiewana nad grobem „Barka”. Postawa członków chóru zasługuje na pochwałę, gdyż starali się mnie zapraszać na wycieczki i spotkania, przedstawiając jako sympatyka chóru. Głównie chodziło o to, aby moje osamotnienie po stracie męża nie było dla mnie tak uciążliwe. Spotkania i bliskie kontakty trwały do 2018 roku.

Wielkim przeżyciem było poszukiwanie przeze mnie kolegi Jurka Zarębskiego, którego znalazłam w szpitalu na ulicy Borowskiej, był po wylewie i w niedługim czasie zmarł. Żegnałam go nad grobem w imieniu UTW i członków lekturatu języka niemieckiego.

Słuchacze z Grupy Dyskusyjnej Cafe UTW poszukiwali Marcina Poźniaka, ponieważ nagle straciliśmy z nim kontakt. Gdy dowiedzieliśmy się co się stało, już nie było go wśród żywych.

Darzę sympatią wiele osób z naszego grona, z niektórymi się zaprzyjaźniłam i to sobie chwałę, bo w czasie odizolowania mam kontakt na Skypie lub telefoniczny.

I.K.: Rok jubileuszowy przypadł na niedobry czas pandemii. Zajęcia oczywiście trwają, mamy wykłady, warsztaty, spotkania w grupach zainteresowań, lecz, jak powiedziałaś, jedynie online. Brak nam bezpośrednich kontaktów z koleżankami, kolegami, wykładowcami. Jak to znosisz?

T.T.: Przystosowałam się do obecnej sytuacji i staram się pozytywnie myśleć o przyszłości. Mieszkam sama i wyszukuję sobie różne zajęcia. Manualne zdolności ułatwiają wypełnienie wolnego czasu. Dużo czytam i wyczekuję na wykłady.

Mam nadzieję, że gdy nas zaszczepią, to będziemy mogli się spotykać. Prognozy nie są optymistyczne, ale jak to mówią, „pożyjemy, zobaczymy”. W tym roku przypada 45-lecie UTW – myślę, że będą to takie obchody jak na rozpoczęcie roku akademickiego 2020/2021.

I.K.: Dziękuję za rozmowę i wspomnienia.

CZEGO NAUCZYŁ MNIE ROK 2020?

Anna Góral

Ty Panie tyle czasu masz
Mieszkanie w chmurach i błękanie
A ja na głowie mnóstwo spraw
I na to wszystko jedno życie

Swoje rozważania na temat pandemii, zmian zachodzących w nas samych i naszym najbliższym otoczeniu, oraz odpowiedzi na pytanie, czego nas nauczył rok 2020, nie bez kozery rozpoczęłam tekstem piosenki „Zamiast”.

Jedno życie, które trzeba szanować bo to cud. To moje i Twoje życie, bogactwo, łzy, różnorodność. To również dar często dla nas niepojęty. Z powodu pandemii zmarł cały świat. Nie będę powoływać się na dane o gospodarce, recesji, realiach pracy, bankructwie w wielu dziedzinach gospodarki, kultury i szkolnictwa, chociaż to wszystko ma wpływ na nasz byt. Interesuje nas to co dzieje się u nas i na świecie. Sen z oczu spędza nam zdrowie, praca, szczęście, los o nasze dzieci i wnuki. A my sami się zatrzymaliśmy. Jesteśmy w domach, często bardzo samotni, mamy żal do wszystkich i o wszystko, załamujemy się brakiem towarzystwa, bliskich, znajomych, brakiem rozmów, zabawy, przyjemności pójścia do kawiarni kina, brakuje nam śmiechu. Brakuje nam naszych zajęć w teatrzykach, kabaretach, chórach, sekcjach tańca.

Nie pomoże narzekanie, wieczne utyskiwanie na rząd, polityków, sąsiadów, służbę zdrowia. Siedzenie przy ekranach telewizorów to często dla większości z nas jedyne okno na świat. Tkwimy w beznadziei i nic nam się nie chce, a to sprzyja stanom depresji. Traktujemy życie, jakby było naszą karą, a przecież tak nie musi być. Od nas samych zależy przetrwanie tych trudnych dni. Wiem, że świata nie zmienimy, ale możemy zmienić nastawienie na nasze dalsze życie.

Cieszę się każdą chwilą, dużo czytam, śpiewam, bo kocham śpiew i nie ważne, że fałszuję, bo sprawia mi to ogromną radość, to moja terapia na smutki.

Obecnie mieszkam 80 km od Wrocławia, w Kobylej Górze. Życie ciągle mnie zaskakuje, ale nie narzekam. Nie głaskało mnie życie po głowie, niektóre koleje losu były dla mnie wręcz tragiczne. Staram się we wszystkim szukać przyjemności i radości z każdego dnia. Wcześniej wspomniałam o sąsiadach. Mam

wspaniałych sąsiadów i chociaż są kilkanaście lat młodszy ode mnie, mogę na nich polegać. Nigdy nie odmówili mi pomocy.

Mam też swoich najbliższych, rodzinę, wprowadzcie malutką, ale kochaną, mam przyjaciół, koleżanki. Nie zapominamy o sobie i już myślimy, co będziemy tworzyć po pandemii. Tak naprawdę to pomagamy sobie wzajemnie w różnych sytuacjach.

Zachęcam do rozwijania swoich pasji: malowania, czytania, śpiewania, szydełkowania, gotowania itd. Jeśli przestaniemy cieszyć się życiem, to tak jakby już nas nie było. Zostaje pustka i depresja, która niszczy nasz organizm i sprzyja rozwojowi chorób.

Popatrzcie – nie potrzeba wojny, bitew, wystarczy zaraza, wirus, który zabiera życie wielu tysiącom ludzi a jaki ma to cel. Odpowiedź nasuwa się sama. No właśnie szanujmy siebie i innych, uśmiechajmy się nawet przez maseczkę bo wtedy śmiejemy nam się oczy i dusza, rozmawiajmy z sobą o tym, co nas boli i co cieszy i kochajmy drugiego człowieka, bo nie wiemy co nas czeka jutro.

Podobno naukowo stwierdzono, że związki z ludźmi mają uzdrawiającą moc, a uczucie miłości zbliża człowieka do człowieka.

Czego nauczył mnie rok 2020? Odpowiedź nasuwa się sama.

Nauczył mnie cierpliwości.

Nauczył mnie dzielenia się dobrym słowem.

Nauczył mnie rozumienia bólu innych.

Nauczył mnie korzystania z dobrodziejstw przyrody, spacerów na świeżym powietrzu, spoglądania w niebo nawet, gdy pada deszcz.

Nauczył mnie szacunku dla zdrowia i życia (zarejestrowałam się w przychodni na szczepienie)

I tak mogłabym wymieniać długo.

„Nie chcę się skarżyć na swój los.

Nie proszę więcej, niż dać możesz

I ciągle mam nadzieję że,

Że chyba wiesz co robisz Boże.”

Myślę, że nikogo nie zanudziłam swoim rozważaniem.

Pozdrawiam serdecznie UTWiaków życząc pogody ducha, nadziei na lepsze jutro i czerpania radości z codziennych czynności.

 Beata Chłap

„Czas robi swoje, a Ty człowieku?”

To pytanie postawił Stanisław Lec w XX wieku. My stawiamy je sobie w ostatnich dwóch latach w nieco innym brzmieniu. Covid robi swoje, a Ty człowieku? Pytanie to natychmiast rodzi następne – jak nie ulec panice? Jak walczyć z niewidzialnym, nieznany wrogiem? Jak chronić siebie i bliskich? Trauma trwa cały rok.

Wreszcie – jest szczepionka i to nie jedna. Mamy zabezpieczenie, ale nadal wiele niewiadomych. Jak długo działa? Na ile chroni? Nie wiemy także, kiedy osiągniemy odporność populacyjną, jak długo trzeba będzie czekać na dalsze zmniejszanie izolacji i powrót do normalnych warunków życia – bez masek, rękawiczek i płynów dezynfekcyjnych. Tęsknimy za spotkaniami rodzinnymi i przyjacielskimi, za kinem, teatrem i swobodą poruszania. Na to trzeba poczekać. Wciąż musimy korzystać z tego, czego nauczył nas okres pandemii – działania w izolacji. Nadal kino i teatr będzie zastępował telewizor, spotkania – telefon, naukę – komputer. Nadal będziemy uczestniczyć w zorganizowanych przez UTW zdalnych zajęciach, których użytkowania musieliśmy się również nauczyć. Zajęcia te nie zastępują spotkań realnych, ale dają odskocznnię od szarej rzeczywistości, umożliwiają kontakt wzrokowy, przekaz słowny i zapewniają kontynuację nauki wybranych dziedzin, nawet gimnastyki. Dziękujemy!

Paradoksalnie pandemia wyzwoliła także wiele cech pozytywnych: wzajemną życzliwość, konsolidację rodzin, opiekę nad samotnymi osobami w podeszłym wieku. Zaczęliśmy widzieć ludzi koło nas i interesować się nimi, co zwłaszcza w dużych skupiskach miejskich nie zdarzało się zbyt często. Trzeba mieć nadzieję, że czas zrobi swoje, uwolni nas od nieszczęścia epidemii, ale już w naszych rękach leży zmiana postrzegania innych. A więc: „a Ty, człowieku?”.

Janina Żywicka

Zamknięci w czterech ścianach

Przyszło to tak nagle. W marcu 2020 roku koronawirus zaatakował świat. Wielu z nas bardzo ucierpiało tracąc swoich krewnych czy znajomych, wielu zachorowało. Choroba atakowała coraz zajadlej. Aby się ocalić, musieliśmy zaakceptować obostrzenia stanu epidemii (pandemii). My, Słuchacze UTW odczuliśmy to szczególnie boleśnie. Uniwersytet dawał nam bogatą ofertę zajęć: wykładów, kursów, seminariów, lektoratów, wydarzeń kulturalnych czy ćwiczeń ruchowych, ale przede wszystkim możliwość codziennych kontaktów w gronie ludzi nam podobnych. Nagle to wszystko się urwało. Wydawało się nam, że już wygraliśmy walkę z samotnością i wyobcowaniem, których doświadczało wielu z nas, a okazało się, że znowu musimy się z tym zmierzyć.

I tu przyszły nam z pomocą władze uczelni. Dzięki staraniom Prorektor ds. Nauki Pani Gabrieli Bugli-Płoskońskiej i naszej Pani Kierownik doktor Magdaleny Wnuk-Olenicz umożliwiono nam nauczanie zdalne. Mogliśmy chociaż przez Internet kontaktować się ze sobą i korzystać z zajęć on-line, których program był bardzo bogaty. Zaangażowała się w jego opracowanie i przedstawienie nam duża grupa słuchaczy UTW wspierana przez Pana Łukasza Zembruskiego, który cierpliwie rozwiązywał nasze komputerowe problemy, oraz Pań z sekretariatu – pełniły rolę łącznika pomiędzy słuchaczami a prowadzącymi nauczanie. Tak dla nas, zamkniętych w czterech ścianach, wyglądał rok akademicki 2020/2021. Być może to już koniec i to się nie powtórzy – liczymy na to, że moce niebieskie staną teraz po naszej stronie.

Obecnie przygotowujemy się do obchodów Jubileuszu 45-lecia istnienia naszej Uczelni. Pamiętam inny jubileusz. Był czerwiec 2001 roku i obchodziliśmy 25-lecie działalności UTW. Uroczystość była piękna i podniosła – powaga i dostojeństwo Auli Leopoldina udzielały się gościom. Wszyscy byli wzruszeni, a my – dumni.

Obchody jubileuszu i zorganizowana wówczas konferencja naukowa pt. „Ludzie starsi w trzecim tysiącleciu. Szanse – nadzieje – potrzeby” były zwieńczeniem okresu istotnych zmian, jakie nastąpiły w życiu i działalności UTW w latach 1997–2001. W roku 1997 Kierownikiem UTW została dr Walentyna Wnuk – wykładowca Zakładu Andragogiki w Instytucie Pedagogiki na UW. Ujęła nas od samego początku swym ciepłym stosunkiem do osób starszych, do nas. I to ona właśnie była motorem i realizatorem zmian, które nastąpiły. Z żelazną konsekwencją walczyła o nasze sprawy. Nie było drzwi, których nie dałoby się otworzyć, nie było decydenta, który nie uległby jej zaangażowaniu i determinacji w działaniach

na rzecz UTW. W wyniku tych zabiegów w 1999 roku nasz Uniwersytet, decyzją Rektora UWr i uchwałą Senatu, został włączony w struktury UWr jako jednostka ogólnouczelniana podległa bezpośrednio Prorektorowi do Spraw Nauki. W roku 2000 z jej inicjatywy powstał „KURIER UTW” współtworzony i redagowany przez naszych Słuchaczy. Poza rolę informacyjną na temat bieżących wydarzeń w UTW był i jest nadal forum, na którym możemy przedstawiać nasze problemy, przemyślenia na interesujące nas tematy, publikować swoją twórczość literacką: wieszki, opowiadania, wspomnienia o ludziach i czasach minionych. Dużego nakładu energii, zabiegów i interwencji wymagało od Pani Kierownik realizacja kolejnego ważnego przedsięwzięcia tj. przeprowadzenia remontu pomieszczeń przy Instytucie Pedagogiki UWr, które miały zostać przekazane UTW. I tak się stało. W maju 2001 roku nastąpiło oficjalne otwarcie obiektu. UTW zyskał nową, własną siedzibę. Skończyły się lata tułaczki i wreszcie osiedliliśmy się na swoim. Dr Walentyna Wnuk do dziś interesuje się sprawami UTW i patronuje naszym przedsięwzięciom (przez wiele lat była przewodniczącą Rady Naukowej przy UTW).

Wracając do tego, co tu i teraz. Wieszczyć, że czeka na nas czwarta fala pandemii. Nie wierzę w to i nie chcę w to wierzyć. Wierzę, że po wakacjach spotkamy się wszyscy w murach naszej uczelni i z nową energią przystąpimy do organizacji naszego święta – Jubileuszu 45-lecia UTW.

Małgorzata Derkacz

Mam siedzieć w domu

Mam siedzieć w domu... co zrobić z czasem

Hm... zjem śniadanie.

W drodze do kuchni

plan w głowie powstaje,

że przecież trzeba nastawić pranie.

Brudna ściereczka, jakaś koszula

wszystko to zbiorę, ale... czy czasem

nie miałam teraz posprzątać biurka?

Tak, oczywiście, papierów mnóstwo,

w tym ważna praca... idąc – spojrzałam w lustro

widok żalorny

trzeba poprawić swoje odbicie, bo tak wyglądam,

jakby bez życia?!

No to do dzieła: szampon, odżywka, ale...

O Matko! Ta straszna grzywka!
Gdzie są nożyczki?
Wracam do kuchni, by wypić kawę,
bo się zmęczyłam samym dreptaniem.
Spojrzałam w okno... dziwne, jest szaro...
To burza z gradem?
Nie, to zmierzch nadszedł.
Jaki stąd wniosek?
O, bardzo prosty: plany przeniosę sobie na jutro,
wszystko posprzątam, grzywkę obetnę, po moim mieszkaniu kroki policzę
i rano wstanę z miłym obliczem.
Ktoś tu się śmieje? To super sprawa,
w walce z wirusem śmiech nam pomaga!!!

Wrocław, 17.04.2020 r.

ZAJĘCIA W CZASIE PANDEMII

dr hab. Ryszard Poprawa

„Psychologiczne potencjały zdrowia i szczęścia człowieka”

O nowych możliwościach komunikacji ze słuchaczami UTW w UWr.

Kiedy w Polsce w marcu 2020 roku ogłoszono stan epidemiczny miałem zaplanowane trzy wykłady na UTW w semestrze letnim 2019/20. Niestety zostały odwołane i powstała niepewność, kiedy i jak się odbędą, czy w ogóle będą? Wyjątkowo sobie cenię zajęcia na UTW. Dają mi dużo satysfakcji i świetnie czuję się w gronie studentów UTW. A tu, niestety, pojawiła się nieprzewidywalna i koszmarna przeszkoda, nie wiadomo czy usuwalna. Do tego ogromne zagrożenie dla zdrowia i życia nas wszystkich.

Zajęcia w trybie studiów stacjonarnych i niestacjonarnych w semestrze letnim 2019/20 zaczęliśmy w Uniwersytecie szybko przygotowywać zdalnie, w większości ucząc się nowych form i narzędzi ich prowadzenia. Od początku wykorzystywałem dostarczoną przez Uczelnię platformę MSTeams i na niej starałem się prowadzić zajęcia tak, jak to robiłem w normalnych warunkach. Niestety, na UTW przez dłuższy czas było to niemożliwe. Budziło to mój niepokój i zasmucało. Zacząłem podpowiadać organizatorkom zajęć na UTW, możliwość korzystania z MSTeams, co skłoniło panią Ewę do działania. Z radością, we wrześniu 2020 roku, dowiedziałem się o wznowieniu zajęć w trybie zdalnym na platformie MSTeams, ale niepokoiłem się o ich organizację i czy słuchacze poradzą sobie z technologią (sam się z nią borykałem i jej uczyłem). W końcu, po wymuszonej pandemią przerwie, przyszedł termin pierwszego zdalnego wykładu. Co prawda w nieco innych warunkach technicznych (pan Łukasz Zembrzusi to ogarnia:-), ponieważ studenci UTW nie mają adresów mailowych w domenie uniwersyteckiej (co mnie smuci i szokuje, dlaczego!?). Połączenie on-line na MSTeams ze słuchaczkami i słuchaczami UTW odbywało się więc w formie odmiennej od innych trybów zajęć uniwersyteckich, co wywoływało we mnie dodatkowe napięcie. Bardzo się niepokoiłem o to, ile studentek i studentów połączy się ze mną, czy wszyscy, i czy w dobrej kondycji. Przecież straszono nas, że COVID-19 głównie atakuje 60+ (sam już jestem w tym wieku). Włączam komputer, łączę się z plat-

formą i widzę – ku swojemu zaskoczeniu i wielkiej radości – że łączy się ze mną ponad 70 osób. Wszystko przebiega sprawnie, rozmawiamy, widzimy się (choć w sposób ograniczony przepustowością łączy). Ponieważ od marca 2020 roku prowadziłem badania nad radzeniem sobie Polek i Polaków z pandemią – już na pierwszym wykładzie przychodzi mi myśl, by podzielić się wynikami moich badań i refleksji. Realizuję to w kolejnym spotkaniu. Jest nas wielu, są pytania, dyskusja, odpowiedzi, refleksje – studia trwają i trwać będą, „do końca świata i jeszcze jeden dzień dłużej”. Trzymajmy się.

dr hab. Izabela Wróblewska

„Nasze zdrowie w naszych rękach”

Wygodnie, ale...

Prowadzenie zajęć on-line uznaję za wygodne, ponieważ nie mam konieczności szybkiego przemieszczania się pomiędzy pracą, a Uniwersytetem. Jednak nic nie zastąpi bezpośredniego kontaktu ze słuchaczami. W prowadzonych zajęciach brakuje mi interakcji, kontaktu wzrokowego oraz możliwości natychmiastowego reagowania na pytania i uwagi słuchaczy.

Dużą przeszkodą są problemy techniczne, np. przerwanie zajęć z powodów technicznych czy problemy z obsługą komputerów przez słuchaczy.

dr Anna Gozdowski

Kierownik projektu „SELID” – Kształcenie seniorów w społeczeństwie cyfrowym

Przygoda on-line.

Szkolenie w ramach projektu Erasmus +

Czas trwania projektu: 01.09.2019–31.04.2022

Szkolenie prowadzone było przez grupę instruktorów (10 ochotników naszego UTW w UW).r).

Od połowy marca 2020 r., ze względu na pandemię spowodowaną wirusem SARS COV-2, zostały wstrzymane zajęcia na naszym UTW w UW).r. **Na jak dłu-**

go? W tym czasie jeszcze nikt się nie spodziewał, że do końca maja 2021 nie będziemy mogli spotkać się na żywo.

A co dalej???

Ponieważ nasze UTW w UW r prowadzi od września 2019 r. projekt „SE-LID” Erasmus+ „Kształcenie seniorów w społeczeństwie cyfrowym” i od marca 2020 chcieliśmy wdrożyć dla nich szkolenia komputerowe musieliśmy przestawić się na szkolenia wirtualne online, co jest wiele trudniejsze niż w salach na żywo z laptopami czy smartfonami.

Zaczęliśmy więc od szkolenia edukatorów – ochotników, słuchaczy naszego UTW, którzy w przyszłości mieli przekazywać swoją wiedzę innym seniorom.

Przed pandemią zgłosiło się 30 osób chętnych do prowadzenia szkolenia w ramach projektu, ale w marcu 2020 zostało tylko 8 a 2 osoby włączyły się w późniejszym okresie.

Szkolenia edukatorów prowadziliśmy online (1x w tygodniu) pod okiem naszych informatyków (słuchaczy naszego UTW), ale również każdy z przyszłych edukatorów wносił do tego szkolenia coś ciekawego, osobiste doświadczenia i wiedzę dotyczącą obsługi urządzeń cyfrowych.

Teraz tworzymy zgrany zespół edukatorów w licznie 10. Do szkoleń seniorów, po przetestowaniu różnych platform, wybraliśmy platformę Korbank (BigBlueButton, ze względu na łatwość logowania, dobry odbiór muzyki i głosu, dobrą jakość prezentacji) i do dzisiaj, 20 maja 2021 r., prowadziliśmy zajęcia na tej platformie. Będziemy prowadzić je nawet w czasie wakacji aż do końca kwietnia 2022 r.

Przygotowanie szkoleń komputerowych online – smartfon, komputer – dla słuchaczy wymaga dużo większej pracy niż prowadzenie zajęć w salach na żywo. Np. prezentacje obsługi i pracy ze smartfonem wymagały robienia zrzutów z ekranu co oczywiście było bardzo pracochłonne i czasochłonne. Dlatego też należą się wielkie podziękowania edukatorom, którzy poświęcili swój czas i energię na przygotowanie szkoleniowych prezentacji.

Od sierpnia 2020 rozpoczęliśmy naukę online dla osób początkujących i zaawansowanych ze znajomością Internetu czy smartfonów.

Pozwolę sobie wymienić tylko niektóre tematy: jak: pliki w smartfonie, poczta głosowa, SMS, MMS, WhatsApp ale także obsługa Worda, bezpieczeństwo w sieci, e-banking, e-urzędy (Profil zaufany czy e-PUAP), e-zakupy, jak dojechać, mapy, lokalizacja itd.

Konieczność tego typu zajęć potwierdzała się w liczbie uczestników (od 15 na początku do ponad 70 słuchaczy na niektórych zajęciach). Brali w nich udział nie tylko słuchacze naszego UTW w UW r, ale także innych UTW na Dolnym Śląsku i seniorzy niezrzeszeni. Informacja o naszych darmowych szkoleniach w ramach projektu ukazała na naszej stronie internetowej, Facebooku we Wrocławskim

Centrum Seniora i była wysłana do paru UTW na Dolnym Śląsku. Projekt bezpłatny przeznaczony jest dla wszystkich seniorów który mają chęć nauczyć się lub polepszyć znajomość obsługi urządzeń cyfrowych.

Jak pokazała pandemia, kontakt online ze środowiskiem, urzędami, bankami, ośrodkami opieki społecznej, robienie zakupów czy nawet kontakt z rodziną i znajomymi wymaga znajomości obsługi komputera czy smartfona. Zapobiega odizolowaniu, samotności i depresjom.

Szkoda tylko, że plan szkoleń komputerowych w ramach tego projektu Erasmus+ nie znalazł się w harmonogramie zajęć naszego UTW w UW-r, co spowodowało, że nie wszystkie chętne osoby były o nich poinformowane, o czym świadczyły liczne telefony. Mam nadzieję że w przyszłym roku akademickim będziemy mogli włączyć te projektowe szkolenia do harmonogramu UTW w UW-r.

dr Katarzyna Bulińska

„Joga kręgosłupa”

Ciemno wszędzie, głucho wszędzie, co to będzie, co to będzie...

Tak było na początku, kiedy przed ponad rokiem miałam się pierwszy raz połączyć z uczestnikami zajęć ruchowych, jako nauczyciel jogi. Pomimo wielu obaw, miałam poczucie wsparcia i zrozumienia, choć nie czułam się komfortowo w nowej roli „gwiazdy Youtube” (na tym kanale prowadziłam zajęcia dla opiekunów dzieci z chorobą SMA). Kiedy w pełni wróciłam do pracy po urlopie macierzyńskim i musiałam łączyć się ze studentami, czar potencjalnie przyjemnych zajęć on-line prysł... „Halo, słyszycie mnie? Jesteście ze mną? Czy macie jakieś pytania?” – Otchłań ciemnego monitora i przerażająca cisza nasuwały wiele pytań bez odpowiedzi. Nie zawsze tego doświadczam, ponieważ są grupy bardziej lub mniej aktywne, ale próba dialogu zbyt często przekształca się w monolog...

Dlaczego o tym piszę... Zajęcia, które prowadzę w formie on-line dla Słuchaczy Uniwersytetu Trzeciego Wieku w Uniwersytecie Wrocławskim, stanowią dla mnie inny wymiar, który wiąże się z inspirującym feedbackiem ze strony uczestników po każdych zajęciach. Wiele pytań dotyczących praktyki, próby rozwiązywania problemów funkcjonalnych, przyznanie się do upadku czy braku możliwości wykonania jakiejś asany (pozycji), a do tego cenne wskazówki dotyczące chociażby mojego ubioru, by kontrastował z tłem – to wszystko powoduje, że zajęcia są „żywe”. Czuję, że obie strony – ja i Słuchacze – jesteśmy i pracujemy

razem, wzajemnie się słuchamy i śmiejemy z tego, że młoda prowadząca też ma problemy z pamięcią, zapominając komputera do prowadzenia zajęć on-line!

Dziękuję Państwu za obecność, za odwagę, za umiejętność elastycznego dostosowywania się do zmieniających warunków. Dziękuję za to, że mogę podnosić swoje kompetencje i odnajdować się w warunkach wirtualnych z Waszym udziałem. Warunki te nie zastąpią jednak bezpośredniego kontaktu, gestu, dotyku, spojrzenia... Gdy spotkamy się „na żywo”, zapewne docenimy to, co zostało nam zabrane w tych dziwnych czasach.

mgr Beata Rakowska
„Warsztaty teatralne”

Mój komentarz do warsztatów teatralnych online

Mam przyjemność piąty już rok prowadzić zajęcia teatralne na UTW. Tego typu spotkania generalnie polegają na bliskim kontakcie, wspólnych ćwiczeniach i wzajemnej wymianie energii, najlepiej pozytywnej! :). Myślę, że spotkania na żywo szły nam w ostatnim czasie bardzo dobrze, co zaowocowało kilkoma występami Państwa Seniorów w gościnnych murach Muzeum Pana Tadeusza. Tym bardziej więc trudno było nam wyobrazić sobie na początku inną formułę tych zajęć, a szczególnie formułę online. Ale – nie poddaliśmy się.

Dziś, po kilkunastu warsztatach online, mogę już powiedzieć, że daliśmy radę! Państwo seniorzy w szybkim czasie przezwyciężyli techniczne trudności i opanowali nowe programy. Wspólnie udało nam się wypracować nowy schemat, dzięki któremu wszyscy chętnie „odpalamy” komputery w poniedziałki o 13.30 i, często, przedłużamy nasze spotkanie. Jedną z niespodzianek jest to, że przełamaliśmy się i nie stanowi już dla nas problemu robienie on line wspólnej (jakże ważnej!) „rozgrzewki”: zestawu ćwiczeń fizycznych, oddechowych, głosowych i artykulacyjnych. To, co usprawniło nasze zajęcia, to zdyscyplinowane wyłączanie mikrofonów, kiedy ktoś zabiera głos, i włączanie ich, kiedy prowadzący głosu udziela.

mgr Artur Zborowski, mgr Arkadiusz Grzesiek
„Etyczno-estetyczne poszukiwania wartości”

Gawędy we wspólnej zdalnej jaskini

Rok 2021. Na zewnątrz szaleje wirus, który rodzi strach, zwątpienie i zmęczenie. Oni, skryci w wirtualnym Bractwie Filozoficznym, które szuka zrozumienia swojej egzystencji, starają się miłować Mądrość. Widząc statystyki, za którymi kryją się ludzie i ich cierpienie, zastanawiają się nad wartością życia ludzkiego. Niczym związek pitagorejski znajdują pocieszenie w poszukiwaniu Prawdy. Niczym pitagorejczycy wierzą, że poprzez naukę i namysł filozoficzny znajdą spokój ducha. W środy, o godzinie 8.00 zasiadają w swoich odosobnieniach, by nastrajać się do odkrywania muzyki sfer i wydzierać tajemnicę życia ludzkiego. Za wirtualną zasłoną edukacyjną (Pitagoras prowadził swoje wykłady za zasłoną) dwaj nauczyciele prowadzą śmiałków w podróże filozoficzne wprost we własną SOBOŚĆ, gdzie właśnie lśni Bycie Bytu.

A może bardziej jak mieszkańcy wirtualnej jaskini platońskiej? Oni siedzą przy ognisku filozoficznym i wsłuchują się w gawędy snute im przez dwóch podróżnych, których zaprosili w gościnę. Wszyscy z nich wiedzą, że świat wirtualnej jaskini jest iluzją, a pojawiające się opowieści są tylko cieniem prawdziwych spotkań filozoficznych. Wierzą jednak, że rozmyślając o Prawdzie, Pięknie i Dobru, skrzydłom ich duszy odrastają pióra, jak chciałby Platon, i poznają ŚWIAT IDEI.

A może jest to spotkanie czystych umysłów pozbawionych materii, która jest tylko balastem poznania? Czyste umysły schowane w swych ciałach-komputerach poznają się w transferze wiedzy. Czy to właśnie był test Turinga, którego zadaniem było sprawdzić, czy jesteśmy sztuczną czy ludzką inteligencją?

Jedno jest pewne. W roku 2021, gdy na zewnątrz szalał wirus, oni siedzieli WSPÓLNIE i ogrzewali się swoim WSPÓLNYM byciem i WSPÓLNYM spotkaniem.

Prowadzący Zajęcia Filozoficzne na Uniwersytecie Trzeciego Wieku chcą podziękować słuchaczom za zaproszenie do ogniska i za WSPÓLNE bywanie w Świecie Idei.

mgr Łukasz Zembrzusi
„Nowoczesne technologie dla seniorów”

Pandemia możliwości

Wiosna 2020 roku. Azjatycki wirus, który był obecny w serwisach informacyjnych od kilku miesięcy, przekroczył właśnie granice Polski i sparaliżował życie wszystkich obywateli. Ograniczenia znane pokoleniom pamiętającym wojnę i stan wojenny stały się faktem.

Zamknięto szkoły i uniwersytety, zamknięto kina i teatry, na pewien czas także granice państwa, ograniczono swobodę przemieszczania się i nałożono limity osób na sklepy i kościoły. Z marketów zniknęły ryż, kasza i makaron. Błąkających się po parkach i lasach spacerowiczów karano srogimi mandatami, nad miastami latały drony i helikoptery a po ulicach jeździły wozy policji i straży miejskiej, wykrzykujące komunikaty nawołujące do pozostania w domu. Dom stał się okupowaną twierdzą, centrum dowodzenia, miejscem pracy, nauki i rozrywki. Mieszkania zmieniły się w klasy, przedszkola i żłobki, a z czasem nawet w świątynie, bo i te pod wpływem ciągle rosnących statystyk zakażeń zamknięto.

Gdyby koronawirus zaatakował 30–40 lat wcześniej, zapewne w okresie lockdownu gralibyśmy w chińczyka, warcaby i brydża lub samotnie układalibyśmy pasjanse. Paradoksalnie pandemia trafiła na okres, w którym większość z nas była przygotowana na skoszarowanie – mieliśmy jednak internet, komputer, laptopa, tablet i smartfona – doświadczyliśmy możliwości skorzystania z jedyne go okna, jakie było otwarte. Dzięki nowoczesnym technologiom mogliśmy znów się kontaktować ze znajomymi i rodziną, część z nas mogła zdalnie pracować, dzieci mogły uczestniczyć w lekcjach, internet dostarczał rozrywki, piosenkarze i aktorzy przenieśli swoje występy do sieci. Niestety, nie wszyscy z nas byli na to gotowi. Grupą najbardziej wykluczoną cyfrowo stali się seniorzy. Pokolenie pamiętające kałamarze, stalówki, szkolne mundurki, a także gimnazja klasyczne z łaciną, greką i „małą maturę” musiało zmierzyć się z nowymi wyzwaniami i w nowych okolicznościach.

John Robert Wooden – amerykański zawodnik i trener koszykówki powiedział kiedyś: „Nie pozwól by to, czego nie możesz zrobić, miało wpływ na to, co możesz zrobić”.

Ta przewrotna sentencja, która miała motywować sportowców, stała się w okresie pandemii mottem społeczności zrzeszonej wokół Uniwersytetów Trzeciego Wieku.

Pamiętam moją pierwszą rozmowę z Panią Kierownik Uniwersytetu Trzeciego Wieku w Uniwersytecie Wrocławskim, dr Magdaleną Wnuk-Olenicz. Spytała się mnie, czy nie wsparłbym UTW w zdalnym kształceniu. Nie należę do osób strachliwych i lubię wyzwania, ale pierwsze tygodnie roku akademickiego 2020/2021 zapamiętam, jako jedne z najtrudniejszych w mojej blisko 20 letniej pracy informatyka. Oczywiście wśród Słuchaczy UTW jest sporo osób, dla których obsługa komputerów, tabletów i smartfonów nie stanowi żadnego problemu. Są i tacy, którzy prowadzą zaawansowane zajęcia z tego zakresu. To oni stanowili dla mnie największe wsparcie w początkowych etapach wdrażania edukacji zdalnej, ponieważ dzielili się swoim doświadczeniem z innymi i pomagali tym najbardziej zagubionym. Sporym problemem była także platforma, którą postanowiliśmy wykorzystywać w kształceniu na odległość. Dzisiaj określenia Zoom, Teams, BigBlueButton nikogo nie dziwią, natomiast jesienią 2020 roku były jak otchłań, którą ciężko kontrolować, oznaczały niezrozumiałe kłopoty i przyczyniły się do frustracji użytkowników. Ostatecznie stanęło na MS Teams, ze względu na możliwość dołączenia do spotkania w przeglądarce internetowej bez konieczności instalacji dodatkowego oprogramowania.

W nawiązaniu do przeglądarki internetowej – założyłem, że to pojęcie absolutnie znane każdemu człowiekowi. Pamiętam jedną z pierwszych rozmów z przesympatyczną, 86-letnią Słuchaczką, podczas której uzmysłowiłem sobie, że muszę natychmiast porzucić wszystko, co do tej pory wydawało mi się pewne. Po dość długim wstępie, kiedy ustaliliśmy już, czym jest pulpit komputera, próbuję ustalić, jakiej przeglądarki Słuchaczka używa do połączenia się z platformą. (MS Teams w wersji przeglądarkowej był obsługiwany tylko przez dwie przeglądarki: Microsoft Edge i Google Chrome). Zaczynam bardzo dokładnie opisywać wygląd ikon i pytam:

– Czy ikona tej przeglądarki to taki obrazek, na którym jest niebieski zawijas w kształcie małej litery „e”?

– Nie – odpowiada spokojnie Słuchaczka.

– Czy ikona tej przeglądarki wygląda może jak pocięta na trzy części kolorowa pizza, składająca się z kolorów: czerwonego, zielonego i pomarańczowego z małym, niebieskim kółkiem pośrodku?

– Niestety nie.

Ha! Myślę – jestem w domu – i zadaję ostatnie pytanie:

– Czy ikona tej przeglądarki wygląda może jak zwinięty w kłębek lisek z ogonkiem przy nosie?

– Tak. Ale to jest wiewiórka drogi panie!

Absolutnie nie przytoczyłem tej anegdoty, żeby dyskredytować czy ośmieszać kogokolwiek z Słuchaczy! Przeciwnie, chciałbym uzmysłowić wszystkim,

dla których pojęcia pulpit, ikona czy przeglądarka to bagatela, jak wysoki dla niektórych był próg wejścia w zdalną edukację.

Bardzo szanuję wszystkich, którzy odważyli się podjąć to wyzwanie i jestem dumny, jak wielu Słuchaczom się to udało.

Nadszedł kolejny zdalny semestr, a wraz z nim ewolucja – czeladnicy przekształcili się w mistrzów! Za sprawą pozyskania przez Panią Kierownik sporej liczby kont w domenie uniwersyteckiej, część słuchaczy przejęła kontrolę nad swoimi zespołami i odtąd sami dzielnie inicjowali spotkania, wpuszczali innych słuchaczy z wirtualnej poczekalni oraz generowali listy obecności. Popularność zdalnych zajęć rosła, przekonywali się do niej powoli nawet najbardziej sceptyczni Studenci, aby pod koniec frekwencja na wykładach wynosiła ponad 100 osób! To niewątpliwy sukces wszystkich Słuchaczy, Pań obsługujących sekretariat UTW, wszystkich prowadzących zajęcia i wybitnych gości z Panem Prezydentem Miasta Wrocławia i Panami Europosłami na czele. To także wielka zasługa Pani Kierownik, że nie pozostawiła swoich Słuchaczy samych w domach i podjęła się trudu kierowania Uniwersytetem Trzeciego Wieku zdalnie w czasie pandemii.

Bardzo się cieszę, że mogłem w tym przedsięwzięciu uczestniczyć, widzieć jak coraz większa rzesza ośmielonych słuchaczy gra na nosie Chronosowi i przekracza granice swoich możliwości. Bardzo Państwu dziękuję, że swoim zaangażowaniem i pracą nauczyliście mnie, iż moje pojmowanie słowa „wiek” jako okresu skojarzonego z możliwościami i ograniczeniami wynikającymi z przebywania w danym czasie, zostało zastąpione przytoczoną na wstępie sentencją: „Nie pozwól by to, czego nie możesz zrobić, miało wpływ na to, co możesz zrobić”.

I na koniec dziękuję przesympatycznej Słuchaczce, dzięki której moja ulubiona przeglądarka internetowa Firefox już na zawsze pozostanie „wiewiórką”.

Magda Wieteska

Świąteczne piątki w pandemii

12 marca 2020 roku odbyły się pierwsze **zdalne** zajęcia warsztatów dziennikarsko-literackich. Jeszcze tydzień wcześniej widziałyśmy się na zajęciach w auli naszego UTW, żywiołowo dyskutując na tematy związane z literaturą, wykonując grupowe ćwiczenia, śmiejąc się i, jak zawsze, ciepło żegnając słowami „do następnego piątku”. Ale w następny piątek siedziałyśmy już pozamykane w swoich domach, ogarnięte lękiem, spowodowanym nieznanym wtedy jeszcze bliżej zagrożeniem pod nazwą „koronawirus”. Bo najbardziej boimy się właśnie tego, o czym mało wiemy – co jest normalnym, ludzkim mechanizmem.

Ja, prowadząca zajęcia, bałam się tak samo, jak moje Dziewczyny (starsze ode mnie, choć tę różnicę wieku widzę tylko, gdy patrzę na pesel). Postanowiłam jednak, że mimo zamkniętego uniwersytetu nadal będziemy kontaktować się i twórczo pracować.

Przez cały semestr regularnie, co piątek, odbywałyśmy zajęcia mailowe. Dziewczyny czekały na ten piątek i ja też. Pisałyśmy do siebie, rozmawiałyśmy przez telefon, wymieniałyśmy się książkami wartymi lektury, filmami, które dobrze obejrzeć. Wspierałyśmy się wzajemnie, otulając słowami wiary i nadziei, nie mogąc – jak dotąd – zobaczyć się, dotknąć, uścisnąć, przytulić. Zapewniałyśmy się wzajemnie, że będzie dobrze, jak kiedyś, że będzie normalnie.

Udało nam się przetrwać ten pierwszy, najtrudniejszy, bo w izolacji, czas pandemii. Przyszła wiosna, potem lato, a wraz z coraz śmielszymi promieniami słońca – kolejne nadzieje. I w końcu, zaopatrzone w maseczki i rękawiczki, spotkałyśmy się – po kilkumiesięcznej przerwie – wybierając na spotkanie otwarty teren Ogrodu Botanicznego.

Jak dobrze było się zobaczyć! Porozmawiać wreszcie na żywo, nacieszyć się wspólną obecnością. Rozstawałyśmy się z dość mocną wiarą, że po wakacjach spotkamy się już normalnie, na zajęciach stacjonarnych.

I przyszła jesień 2020... Mam do niej ambiwalentny stosunek – bo zabrała nadzieje na otwarcie uniwersytetu, ale dała w zamian namiastkę prawdziwych spotkań – zajęcia na MS Teams.

Miałam już pewną wprawę w prowadzeniu tychże jako wykładowca akademicki, obawiałam się tylko, czy moje Dziewczyny oraz Chłopaki (bo dołączyli do nas panowie, ale o tym za chwilę) poradzą sobie z obsługą dość mocno kapryśnego systemu do zdalnej edukacji.

Dziś, po sześciu miesiącach zajęć z kamerką, gratuluję i dziękuję mojej wspańskiej Grupie Literatów za regularny udział w zajęciach (mimo wielu technicznych kłopotów – a za ich rozwiązywanie wielkie dzięki dla Pana Łukasza Zambrzuskiego, naszego nieocenionego informatyka) i za dziennikarsko-literackie zacięcie, którego efekty przełożyły się na powstanie bardzo wielu bardzo dobrych tekstów.

Pracowaliśmy twórczo i efektywnie – mam nadzieję, że już niebawem będziemy mogli pochwalić się kolejną książką, a może nawet dwiema. Przygotowaliśmy też pierwszy numer czasopisma. Część z tych tekstów zamieszczamy w „Kurierce”.

Czas pandemii pokazał, jak silną, zżytą i troskliwą wobec siebie jesteśmy grupą. I otwartą na naszych nowych Kolegów – Bogdana Banasia i Leszka Labochę, którzy dołączyli do nas przed paroma miesiącami i wnieśli do naszej „babskiej” społeczności jeszcze więcej humoru i jeszcze więcej pomysłów.

Piątki – pomimo pandemii, a dzięki zajęciom zdalnym – wciąż są nasze. Przed każdym spotkaniem maluję usta (co na kamerce widać) i skrapiam szyję perfumami (czego na kamerce nie czuć), bo każde nasze spotkanie jest dla mnie pewnego rodzaju świętem.

Jestem szczęśliwa, że mogę pracować z tak wspaniałymi ludźmi, jakimi są uczestnicy prowadzonych przeze mnie warsztatów.

Maria Marchwicka

Moja przygoda z koronawirusem

Muszę przyznać, że jestem bardzo odważna – otóż jeszcze przed pandemią dostałam propozycję zagrania głównej roli w serialu, do której uczyłam się, czekając na telefon z podaniem lokalizacji nagrania. Nagrywaliśmy 13 marca na targowisku. Już wtedy zakażonych koronawirusem było 51 osób i przestrzegano, żeby nie wychodzić z domu bez potrzeby, unikać dużych skupisk ludzkich. W sumie spędziłam trzy godziny na planie filmowym, reżyser był bardzo zadowolony z mojej gry. Ludzi na targowisku było bardzo dużo, robili zakupy, jakby się nic nie działo, plan filmowy był wydzielony. Pomyślałam wtedy, że to lekka przesada, że ten wirus to nic takiego wielkiego, nic groźnego. Przyjecha-

łam do domu i zaczęła się „burza”, rozdzwoniły się telefony. Zadzwoiła moja córka, mówiąc, że jestem nieodpowiedzialna, że narażam swoje zdrowie, a nawet życie. Następnie moja wnuczka, od której też dostałam burę. Ja natomiast byłam w doskonałym humorze i nic nie mogło mi go zepsuć, myślałam, że wszyscy przesadzają. Dziś z perspektywy czasu wiem, jak bardzo się myliłam, gdyż nie miałam pojęcia, że koronawirus jest taki groźny dla zdrowia i życia człowieka. Zmieniłam nastawienie i od tego zdarzenia stosuję się do wszystkich zaleceń.

Nie wychodzę z domu i ciągle śledzę w telewizji kanał „info” podający ilość osób zakażonych w Polsce i na całym świecie. W Polsce ogłoszono epidemię, a na całym świecie pandemię. Ogólna panika, ludzi robią zapasy, boją się, że zarażą się żywnością. Zamknięte są szkoły, kina, teatry, przychodnie, biura podróży, salony kosmetyczne, zakłady fryzjerskie. Te restrykcje miały obowiązywać do 25 marca. Najpierw byłam zadowolona, gdyż myślałam, że dwa tygodnie szybko miną, a ja nadrobię zaległości w mieszkaniu, bo jestem na co dzień osobą bardzo zajętą społecznie i na wiele prac nie mam czasu. Zebrało się dużo książek do przeczytania, przegląd garderoby, ogólnie sprzątanie mieszkania. Niestety po dwóch tygodniach znowu wszystkie obostrzenia zostały przedłużone. Rano włączam telewizję i słyszę: „Seniorzy, zostańcie w domu, gdyż jesteście najbardziej narażeni”. Nagle nasze normalne życie zmieniło się w areszt domowy, z którym trudno się pogodzić. Ogarnia mnie przerażenie i cierpienie, i dopiero zdaję sobie sprawę, jaka przed tym wszystkim byłam szczęśliwa, teraz to doceniam – zwykłe życie.

Jak walczyć z tą zarazą? Doszłam do wniosku, że mogę walczyć z tą „koroną”, po prostu pisząc o niej, notując ważne wiadomości, spisując własne wnioski i refleksje.

25 marca 2020 r. o godz. 12.00 papież Franciszek samotnie, w deszczu modlił się przed krzyżem w intencji o zakończenie pandemii wirusa, biły dzwony, zapraszał wszystkich do modlitwy. Taka epidemia uczy nas pokory, zatrzymywania się w tym codziennym zabieganiu, niestety wzmacnia też strach o życie, zdrowie nas samych i naszych bliskich.

Pandemia nie omija sławnych i bogatych. Z brytyjskiej rodziny królewskiej zakażony jest książę Karol. Również kanclerz Niemiec Angela Merkel, premier Wielkiej Brytanii Boris Johnson. Królowa Elżbieta już opuściła Londyn, wyjechała na wieś. Ludzie są przerażeni, epidemia wywraca nasze życie do góry nogami. Wykupiłam wakacje do Włoch, do Kalabrii, co prawda w czerwcu, ale już wiem, że nie polecę. W Polsce są zaplanowane wybory prezydenckie na 10 maja i 24 maja, ale nie wiadomo jeszcze jak będzie. Matury i egzaminy ósmoklasisty na razie odwołano. Zakażenie w Polsce ciągle rośnie i ciągle słyszę: „Zostań w domu, zostań w domu, myj ręce” i tak codziennie. Rząd bardzo zadbał o nas seniorów, pomoc dla osób samotnych, niepełnosprawnych, paczki z żywnością.

Sam prezydent Andrzej Duda sprawdzał zawartość paczek, ocenił je pozytywnie. Poza tym wprowadzili godziny dla seniorów od 10.00 do 12.00, możemy w tym czasie iść do sklepów, do apteki – to bardzo dobry pomysł, już duża grupa seniorów otrzymała „trzynastki”.

W moich osobistych wspomnieniach Wrocław jest miastem szczególnie narażonym na nieszczęścia. Epidemia ospy 27 lipca 1963 roku – 99 osób zachorowało, 7 zmarło. Chorzy byli leczeni w szpitalu w Szczodrem pod Wrocławiem. Epidemia wygasła po 25 dniach.

12 lipca 1997 r. miasto nawiedziła powódź. Zalane było całe osiedle Kozanów (zbudowane na terenach zalewowych), Śródmieście, Zacisze, Zalesie, woda doszła aż do Stadionu Olimpijskiego i tu się zatrzymała. Gdyby poszła dalej, całe Sępólno byłoby zalane. Bardzo to przeżyłam. Nie było prądu, wyszliśmy z domu spakowani i gotowi do opuszczenia domów.

A obecnie przeżywam epidemię koronawirusa i przymusową domową izolację. Pandemia wywróciła do góry nogami życie każdego z nas. Zakażenie w Polsce ciągle rośnie, kiedy to wreszcie się skończy? Oto jest pytanie, na które nikt na razie nie zna odpowiedzi. Prawdopodobnie po świętach będzie w Polsce regres koronawirusa, zobaczymy. Na razie trzeba zacisnąć zęby i wykorzystać okres izolacji, chociaż to bardzo trudny czas. Społeczeństwo polskie włącza się do walki z zarazą, ponieważ brak maseczek ochronnych, które szyją siostry zakonne, osoby prywatne, harcerze – wszyscy szyją maseczki dla szpitali. Prezydent Polski modlił się w Częstochowie przed cudownym ołtarzem w intencji wygaśnięcia epidemii.

Codziennie rano gdy się budzę, myślę, czy liczba zakażonych spada czy rośnie, ale niestety ciągle rośnie... Kiedy doczekam czasu, jak w piosence: „Jeszcze będzie przepięknie, jeszcze będzie normalnie...”? Ludzie, zjeżdżcie z drogi, bo koronawirus was dotknie, a nawet uśmierci... uciekajcie do swoich domów, bo to jest najlepsza walka z tym patogenem – izolacja domowa, jedyna słuszna droga, chociaż bardzo trudna do przetrwania.

Niektórym ludziom muszą pomagać wolontariusze lub specjalne instytucje, ja jestem w lepszej sytuacji, bo zakupy robią mi moja córka i wnuczka. Cała służba zdrowia, wojsko, policja, kierowcy autobusów i tramwajów to dla mnie prawdziwi bohaterowie, gdyż narażają swoje zdrowie, a nawet życie. Nie wystarczą podziękowania, gdy wirus nas opuści, powinni dostać od władzy jakieś gratyfikacje.

Cokolwiek bym nie robiła, wciąż myślę o sytuacji, w jakiej znalazł się cały świat. Ministerstwo Zdrowia ostrzega, żeby zachować zdrowy rozsadek i nie popadać w paranoję, gdyż wielu osobom „wysiada” psychika, tak ogromny stres przeżywają. Całe szczęście, że przez lata wypracowałam sobie metodę na rozładowanie stresu – gdy mnie łapie, zaczynam robić porządki w mieszkaniu, a po

sprzątaniu jestem tak zmęczona, że już wieczorem nie myślę o niczym innym, tylko idę spać. Myślę sobie, że co ma być to będzie, nie mamy na to wpływu.

Zbliżają się Święta Wielkanocne, w tym roku będą inne niż zawsze, nie pójde do kościoła z koszyczkiem, nie pójde na rezurekcję. Ale czy będą smutne? Chyba nie będę się cieszyła, że Chrystus Zmartwychwstał, Alleluja! Śniadanie wielkanocne spożyję samotnie, chociaż nie, przepraszam, na śniadanie wkradła się do mnie „korona”, mimo że wcale jej nie zapraszałam. Takich świąt nie spodziewałam się nigdy, niestety życie pisze nieraz bolesne scenariusze, nie po naszej myśli.

20 kwietnia – dziś nastąpił przełom – wprowadzono złagodzenie restrykcji, a mianowicie odwołano zakaz wstępu do lasów, parków i skwerów. Złagodzenie następuje przy zachowaniu wszelkiej ostrożności: chodzimy w maseczkach, zachowując odpowiednią odległość.

Co będzie dalej? Myślę, że w niedługim czasie ten wirus nas opuści i zaczne żyć jak dawniej – spotykać się z przyjaciółmi w kawiarni, chodzić do kina i opery albo po prostu będę mogła iść na zakupy nie tylko spożywcze, ale także odzieżowe, wszak mamy piękną wiosnę.

Kwiecień 2020

Maria Halinowska-Hensel

Infodemia

Wczoraj odwiedził mnie mój sąsiad. Omówiliśmy szczegóły odnowienia wspólnego płotu. Po ustaleniu koloru, terminu i innych ważnych detali rozmowa zahaczyła o pogodę i jej nieprzewidywalność, co doprowadziło nas do tematu zmian klimatycznych.

– To bardzo proste – usłyszałam. – Wiem, komu to zawdzięczamy.

I tu mój sąsiad, skądinąd lekkiego i pogodnego usposobienia, zrobił nagle bardzo poważną minę, nieprzeniknioną niby twarz zagadkowego Sfinksa. Gdy się żegnał, poczułam się mała i niedoinformowana, pozazdrościłam mu jego tajemnej wiedzy. On wiedział, jakie potężne siły wywołują katastrofy klimatyczne i globalne ocieplenie. Mógł też nadal ze spokojnym sumieniem przez całą zimę opalać dom mokrym drewnem i jeździć do woli swoimi dwoma starymi samochodami – my małuczcy nie mamy przecież żadnego wpływu na nic! To jacyś możni tego świata sterują wszystkim, nawet pogodą, dla siebie tylko wiadomych celów.

I ja chciałabym poczuć własną wyjątkowość, posiąść wiedzę, która wyniosłaby mnie ponad masę nieuświadomionej i nieprzeczuwającej niczego reszty.

Pomyślałam, że w tych szalonych czasach, gdy nasz świat zdaje się grozić swoim końcem, a pandemiczne wieści atakują nas ze wszystkich stron, dobrze byłoby znać prostą tego wszystkiego przyczynę. Postanowiłam poszukać przekonującego wytłumaczenia obecnej pandemii. Wybór okazał się dość szeroki.

Na początku powstała myśl, że Covid jest bronią biologiczną wyhodowaną w laboratorium w Wuhan lub w stanie Georgia w USA. Doniesienia o odzwierzęcym pochodzeniu z jarmarku w tymże mieście wydały mi się jednak bardziej przekonujące. O tajnych stowarzyszeniach, które chcą zniewolić obywateli i utworzyć nowy porządek świata oparty na policyjnej władzy, słyszałem już od lat 90. Tu miałyby rodzina Rothschildów lub nawet jacyś kosmici posługiwać się epidemią. Ale nie znalazłam w sobie wystarczającej dawki antysemityzmu, a wiara w UFO wydała mi się dość infantylna.

A może Bill Gates chce zmusić ludzkość do masowych szczepień i przy tej okazji wszczepić nam wszystkim jakiś mikrochip? Przy jego pomocy mogłby mieć totalną kontrolę nad masami i zrealizować swój plan zredukowania liczby ludności na świecie. Dlaczego jednak podejrzewać człowieka, który wraz z żoną od lat sponсорuje badania nad różnymi szczepionkami i wspiera WHO datkami ratującymi życie tysiącom.

Wzięłam też pod uwagę możliwość rozprzestrzeniania koronawirusa przy pomocy nowych nadajników piątej generacji. Przecież w Wielkiej Brytanii podkładano ogień pod ich maszty, by uniknąć zachorowań. Ten trop okazał się jednak już nieaktualny, bowiem Afryka nieposiadająca tych nadajników nie ustępuje nam w Covidowej śmiertelności.

Podejrzanie o trucie wody pitnej w naszych aglomeracjach zbyt przypominało obwinianie Żydów o zatrucie studni w czasach średniowiecznej epidemii dżumy. Kładłoby się też mrocznym cieniem na pracowników zakładów wodociągowych, badających skrupulatnie naszą kranówkę.

Po krótkim zastanowieniu odrzuciłam teorię o Europie podkopanej tunełami, w których niewinne dzieci są więzione i torturowane, gdyż moi tego świata wysysają z nich soki dla wiecznej młodości. Nie tłumaczyła mi bowiem tego, co się obecnie dzieje.

Zmęczona poszukiwaniami wpadłam wreszcie w stan rezygnacji. Nie uporządkuję chaosu tego świata w prosty sposób, nie uspokoję się, znajdując źródło złego. Nie dane mi dołączyć do elit obdarzonych wiedzą dla wybrańców, nie wzniosę się ponad przeciętność. Niestety, muszę jak reszta nieświadomionej, manipulowanej części rodu ludzkiego stosować się do wszystkich uciążliwych obostrzeń: dostawać pryszczki i zadyszki pod maseczką, miesiącami nie oglądać na żywo nikogo poza nieuprzejmą sprzedawczynią w sklepie na rogu, nie pójść z czystym sumieniem na imieniny do dawno niewidzianego kolegi.

Pod koniec moich poszukiwań natknęłam się jeszcze na informację pewnego specjalisty, że wiara w teorie spiskowe jest objawem psychozy paranoicznej. Równie dobrze mogłabym więc wierzyć, że jestem Napoleonem. A stan naszej opieki psychiatrycznej jest jednakowo dobry jak leczenie Covid-19!

■ *Maja Garczyńska*

Same korzyści

To czego doświadczamy w „magicznym” roku 2020 można chyba nazwać zagładą ludzkości. Nasze dotychczasowe życie stanęło na głowie. Nic nie jest takie jak przed pandemią. Złowrogi wirus Sars-2 Covid-19 zawładnął rzeczywistością i podporządkował sobie wszystkie dziedziny naszego życia. Wszystko nagle stało się ZDALNE. Pracujemy zdalnie, uczymy się zdalnie. Wszystkie konferencje, spotkania służbowe, rozmowy handlowe, debaty telewizyjne, nawet obrady rządów odbywają się zdalnie. Kto rok temu by przypuszczał, że to możliwe? Ja na pewno nie. Zagorzała przeciwniczka wirtualnych pieniędzy, Bitcom-ów, wszelkich mediów społecznościowych: Youtube-ów, Skype-ów, Twitter-ów, linków, czatów, blogów czy aplikacji telefonicznej, muszę przenieść swoją codzienność do sieci. Wszystko załatwiać wirtualnie. Nawet wizytę u lekarza odbędę zdalnie, już nie stoję rano pod przychodnią, martwiąc się, czy dostanę numerek. Lekarz wystawi e-receptę i po kłopotcie. Podobnie z produktami i jedzeniem.

Każdą rozrywkę zapewni mi Internet. Mogę ściągnąć książkę, obejrzeć dowolny koncert muzyczny, sztukę w teatrze, bez wychodzenia z domu. Artyści tworzą – jak zwykle, ale nie mają widza, więc wspaniały Internet daje widownię, tylko oklasków brak.

Okazuje się, że ten wirtualny świat to nasze dobrodziejstwo. Przed epidemią w ciągu jednego tygodnia nie mogłabym obejrzeć spektaklu w Teatrze Współczesnym w Warszawie, przedstawienia w Operze Królewskiej również w Warszawie, koncertu w Narodowym Forum Muzyki we Wrocławiu, czy przedstawienia konkursowego z Teatru Capitol. A jeszcze na platformach (o których wcześniej nie miałam bladego pojęcia) wysłuchałam dwóch bardzo ciekawych wykładów. Poprawiłam swoją kondycję, ćwicząc raz z panią Alą, a innym razem z panem Krzysiem. Spotkałam się, oczywiście online, z moją grupą tematyczną – literacką i dyskusyjną. Nawet można było przepić do koleżeństwa, bez obawy, że późno i trzeba wziąć taksówkę. Same korzyści, a jaka wygoda.

Nie martwię się, co na siebie włożyć. W domowych pieleszach, bez fryzury i makijażu, w kapciach, w przyjaznych spodniach ze stretchu, które zawsze się

dopną, nawet jak przesadzę z dogadzaniem, żeby poprawić nastrój, a tym samym odporność, o którą musimy szczególnie teraz dbać. Lockdown nie zezwalał podejmować w domu gości ani gościć się w restauracjach, jeździć na wycieczki. Nie wydawałam też na zakupy, na rozrywkę, fryzjera, kosmetyczkę. Same oszczędności. Można przypuszczać, że pełnia szczęścia.

Faktycznie, dzięki mediom można przetrwać pandemię. Nasi przodkowie inaczej znosili epidemię cholery czy hiszpanki. Ale czy doświadczamy dobrodziejstwa?

To dzięki pandemii czy przez pandemię?

Młodzi już dawno ulokowali się w „chmurze” Internetu. Nam trudno pogodzić się z ograniczeniem bliskich kontaktów międzyludzkich. Potrzebujemy serdecznego uśmiechu, przyjacielskiego dotyku, czułego spojrzenia.

Czy pandemia nie jest po to, aby uświadomić nam że już nie będzie tak, jak było? Świat się zmienia, zawłaszcza go sztuczna inteligencja, cyborgi, a człowiek staje się mały w kosmicznym wszechświecie.

Ewa Alfut

O której robisz zakupy w „Biedronce”?

Codziennie przed południem, tuż przed dziesiątą, aż do godz. 12.00, w kierunku sklepów, szczególnie tych większych, jak „Lidl” i „Biedronka”, zaczynają ciągnąć pielgrzymki starszych ludzi, seniorów. Wędrują pojedynczo, parami, zazwyczaj ciągnąc torby na kółkach (nazywane przez młodych ludzi rydwanami emeryta).

Dokądże ten exodus, dlaczego o takiej porze? Wszystko z troski o seniorów w dobie pandemii, która od wielu miesięcy mrocznym cieniem rozsnuła się nad światem, więc także i nad naszym krajem. Każdego dnia, poza sobotą (toż to taki przyjemny dzień, zaczął się weekend, wolność, swoboda), w określonych godzinach, nie za wcześnie, by starszy mógł troszkę pospać, nie za późno, bo przecież w pewnym wieku już się za długo nie śpi, tylko wybrani mogą dokonać zakupów. W drzwiach sklepu, jak mityczny Cerber, stoi ktoś z obsługi, pilnując, by nikt młodszy (co, mimo масечек, nie jest trudne do stwierdzenia) nie przemknął do środka. Jeśli jakimś cudem się śmiałkowi uda, w środku sklepu kolejny „strażnik Teksasu” może capnąć delikwenta i wyrzucić ze sklepu.

A, kysz duchu nieczysty, to nie twoje godziny, przyjdź wcześniej lub później, nie teraz. Teraz „staruchy”!

I tu zaczynają się przysłowiowe schody. Cieszyć się czy nie cieszyć z tych „godzin dla seniorów”. Wszak ich wprowadzenie podyktowane było niewątpliwą troską o życie i zdrowie starszych, tych z grupy największego ryzyka. I, jak to zwykle bywa, są zwolennicy i przeciwnicy. Do końca życia będę opowiadała dzieciom, wnukom, znajomym zabawne zdarzenie, którego byłam bohaterką. Tuż po dziesiątej, po wejściu do sklepu, poczułam nagle, jak ktoś mnie obcesowo łapie za ramię i zwraca uwagę, że teraz robią zakupy seniorzy, a ja mogę przyjść później. Rozśpiewało się wszystko w mojej duszy. Wiem, że upływ czasu jest naturalną kolejną losu i wielkiej tragedii z tego nigdy nie robiłam, ale ten epizod jakoś tak zrównoważył niesmak po komentarzach młodych: „Po co te staruchy się tu kręcą, mają swoje godziny, nie mają co robić, to łażą...”. Ot, mała rzecz, a cieszy.

W trudnych czasach, a takimi ostatnie miesiące niewątpliwie są, ratujemy się poczuciem humoru. Tyko nie wiem, czy jest mi do śmiechu, kiedy słyszę żarcik mający swą genezę w „godzinach seniorów”: Nie musisz teraz pytać kobiety, ile ma lat. Wystarczy, że zapytasz, o której robi zakupy w „Biedronce”?

Może niepotrzebnie dramatyzuję, może moje poczucie humoru poszło spać, zmęczone złośliwymi komentarzami o moherach i staruchach (notabene, bereci-ki noszę, bo lubię i nosiłam już jako nastolatka).

Na szczęście, jak to wyśpiewał niezapomniany Cz. Niemen: „... ludzi dobrej woli jest więcej i mocno wierzę w to, że ten świat nie zginie nigdy dzięki nim”, i dla większości jesteśmy Babciami, Dziadkami, Seniorami, nie Staruchami.

Uzbrojona w siłę przesłania artysty, zaopatrzona w rydwan emeryta, radośnie podśpiewując, wyruszam do „Biedronki”. Właśnie wybiła dziesiąta.

 Irena Gójska

Moda seniorów w okresie pandemii

Piżama i szlafrok czy strój na co dzień taki sam jak przed pandemią? Jak ubrać kobietę po pięćdziesiątce? Co zrobić, by żyło nam się lepiej w czasie przymusowej izolacji?

Zapraszamy do przeczytania artykułu Ireny Gójskiej – ekspertki od mody.

Moda to zjawisko okresowego trendu w najróżniejszych dziedzinach naszego życia. Zawiera w sobie styl życia, ubiór, fryzurę, umeblowanie mieszkania, sposób poruszania się, mówienia i wiele innych sfer. Na to, jacy jesteśmy, czyli na osobowość każdego z nas, wpływa wiele czynników: geny, środowisko, w którym się wychowujemy, ludzie wokół nas. Dlatego jesteśmy tak różnorodni. Jak więc

miliony różnych jednostek mogą być wierne jednej modzie i dobrze się z tym czuć?

Moda to tylko sugestia, a nie imperatyw i – jak każda inna dziedzina – skłonna do kompromisów. Tę skłonność wykorzystujemy do swoich potrzeb, aby być modną, chociażby w odniesieniu do wyglądu. Modny ubiór kobiety zawsze był związany z rozwojem społecznym oraz panującymi tendencjami kulturowymi.

„Modowe” trendy

Trendy w modzie lansują projektanci, a właściwie instytucje, jakimi są domy mody. Te czołowe, znane na świecie, zatrudniają specjalistów – artystów tworzących kreacje prezentowane na pokazach. Takie ubrania to pojedyncze, bardzo drogie kreacje, uwzględniające obowiązujące trendy danego sezonu, ale skierowane do bogatego odbiorcy. Dalej zaczyna się działalność producentów odzieżowych, także uwzględniających obowiązujący styl, lansowany najczęściej przez rodzimych projektantów. Kiedyś u nas była to „Telimena” czy „Cora”, obecnie to często ubrania produkowane przez pracownie samych projektantów np. Minge czy Rosati. Dalej zaczyna się masówka przeznaczona dla przeciętnego użytkownika, zalegająca często w małych sklepikach zwanych butikami czy na bazarowych stoiskach. Ubrania te są tanie, z reguły kiepskiej jakości, chociaż często nie trwałość się liczy, a efekt. Innością na bazie obowiązujących trendów jest własna kreatywność i tworzenie uniwersalnej odzieży dla siebie. Mamy wówczas własny styl dopasowany do swoich potrzeb, tzn. wieku, tuszy, wzrostu, okoliczności.

Pokaż mi, co nosisz, a powiem ci, jaka jesteś

Sposób ubierania się mówi o tobie, jaka naprawdę jesteś. Obserwatorzy – psycholodzy mody – uważają, że jeśli twoim ulubionym strojem jest garsonka czy kostium o klasycznym kroju, to znaczy, że ściśle chronisz swoją prywatność. Zachowujesz dystans wobec innych. Otoczenie odbiera cię często jako osobę bez fantazji, ale godną zaufania.

Luźną, obszerną odzież noszą natomiast kobiety mające kompleksy seksualne i ceniące niezależność. Obcisły strój, tzw. drugą skórę, preferują zaś panie uchodzące za symbol seksu, spragnione ciepła i miłości.

Modna po pięćdziesiątce

Nie lada sztuką jest ubrać elegancko kobietę po **pięćdziesiątce**, z dużym biustem, o rozmiarze większym niż 44. Nie każda z nas ma „genetyczny przekaz elegancji” czy umiejętności właściwego doboru garderoby, aby wyglądać atrakcyjnie.

Wpływ na nasz wygląd mają rodzaje materiału, kolory i odpowiednio dobre dodatki. Również to, czego nie widać, czyli bielizna korygująca mankamenty naszego starzejącego się ciała. Stanik: jeżeli masz nieduży biust, a chcesz pokazać kuszący dekolt, załóż biustonosz z wszytą gąbką, która optycznie powiększy i podniesie piersi. Przy obfitym biuście pamiętaj o szerokich ramiączkach i zapinaniu z przodu. Majtki: zabudowane, z wysoką talią, spłaszczające brzuch lub podnoszące pośladki, oczywiście w odpowiednim rozmiarze. Uwaga: nie powinny być cienkie, a stringi tylko dla zgrabnych i młodych. Halka to bielizna oddzielająca wcześniejsze elementy od sukni czy spódnicy. Powinna być cienka, najlepiej jedwabna i nigdy nie powinno być jej widać spod sukni lub w rozcięciach spódnicy. Rajstopy lub pończochy odpowiednio dobrane mogą korygować kształt bioder i nóg. Czasem należy je nosić ze względów zdrowotnych. Podkolanówek i skarpet jednak unikajmy. Są dobre dla młodszego pokolenia, nam doznań estetycznych nie dostarczają. Buty, ze względów zdrowotnych, powinny mieć okrągłe lub prosto ścięte czuby. Obcasy, ich kształt i wysokość zależą od potrzeb i możliwości zdrowotnych. Najlepsze by były proste, stabilne i niezbyt wysokie. Latem buty lekkie, przewiewne, bo to okres regeneracji nóg. Nakrycia głowy dopasowane do pór roku. Dodają szyku, ale ważny jest ich kształt i kolor. Włosy zawsze powinny być czyste, krótkie – dobrze ostrzyżone, długie – finezyjnie związane lub upięte. Biżuteria dobrana z umiarem, dyskretna, według zasady „im mniej, tym więcej (elegancji)”.

Na zakupy, do lekarza, czyli „wyjścia”

Aktualnie mamy ograniczone możliwości tzw. „bywania”, dlatego jestem zła, że koronawirus kradnie seniorom ostatnie lata życia, pozbawiając nas bezpośredniego kontaktu z kulturą i sztuką. Udział w wydarzeniach online nie daje nam niestety takich samych wrażeń, jak słuchanie koncertu w Forum Muzyki, arii w Operze czy oglądanie spektaklu w teatrze. Choć ponoć lepszy rydz niż nic... A ponieważ wszystko mija, starajmy się PRZETRWAĆ, ufając, że doczekamy lepszych czasów. Na razie wykorzystujmy więc ten wolny czas. Rankiem dłużej polegujmy, czytając w łóżku lub słuchając radia. Później poćwiczmy, próbując zmobilizować ciało do aktywności. Poranna toaleta jednym zajmuje mniej czasu, innym więcej. Następnie śniadanie, ustalenie planu dnia i jego organizacja.

Jeżeli mamy tzw. wyjście, zgodnie z ustaleniami dla seniorów zaprezentujmy się odpowiednio do miejsca przeznaczenia. Na zakupy strój wygodny: spodnie lub spódnica, sweter, kurtka z kapturem, wygodne buty na niskim obcasie, torebka na dokumenty zwana konduktorką, oczywiście przewieszona wokół szyi, bo daje większe bezpieczeństwo przed kradzieżą niż zawieszona na ramieniu, torba

na zakupy, najlepiej na kółkach, bo odciąża nasz kręgosłup. Wyjście do banku, lekarza czy urzędu – tu wybór stroju już według uznania.

Optymizm ponad wszystko!

W życiu nie chodzi o to, żeby być idealnym, tylko żeby być szczęśliwym. W dzisiejszej pandemicznej rzeczywistości to „szczęście” jest bardzo ograniczone, bo, jak ktoś powiedział, ulepieni jesteśmy z ciała, a czasem żyć musimy, jakbyśmy byli z żelaza... Ważne, aby w tym trudnym czasie umieć spojrzeć oczami drugiego człowieka na otaczającą nas rzeczywistość i wskrzesić w sobie jak najwięcej tolerancji i dobra. Wyciszyć wszelkie emocje, odnaleźć motywację do działań, które sprawiają nam radość, poprawią nasz wygląd i dobre samopoczucie.

Należę do kobiet optymistycznie nastawionych do życia bez względu na plusy i minusy codzienności, co często manifestuję uśmiechem pełnym życzliwości i radości. Kocham promienne barwy życia i zawsze przeciwstawiam się nicości i bylejakości. Zachęcam do kolorowego, radosnego spojrzenia na świat i siebie, serdecznie pozdrawiając wszystkich wcześniej urodzonych!

PODRÓŻE MAŁE I DUŻE

Magda Wieteska

Pandemia mocno ograniczyła możliwości podróżowania. Nie sprawiła jednak, że całkiem wycofaliśmy się z eksplorowania świata, jego przyrody i zabytków. O takich właśnie specyficznych, „pandemicznych” wakacjach na Mazurach i Podlasiu opowiada Aleksandra Wrzos.

Czas izolacji mocno sprzyjał też wspomnieniom z dalekich wojaży. Był okazją do przypomnienia sobie i zarejestrowania na piśmie wrażeń z pobytów w krajach, które w minionym roku wielu z nas mogło zwiedzić tylko wirtualnie. Swoją podróż po Japonii wspomina Leszek Labocha, ze swadą prezentując niezwykle zwyczaje tego kraju. Na wspomnieniową wycieczkę po Wiedniu i Brukseli zabiera nas Maria Marchwicka. A o spełnieniu jednego ze swoich wielkich marzeń – zobaczeniu na żywo zorzy polarnej, pięknie opowiada Ewa Alfut.

Razem z uczestnikami warsztatów literacko-dziennikarskich zapraszamy Czytelników „Kurier” w podróż po zakątkach Polski i świata.

Leszek Labocha

Moje wrażenia z Japonii

Chciałbym przekazać moje wrażenia ze zwiedzania tego fascynującego kraju, nie trzymając się chronologii wydarzeń, ani nie pretendując do roli przewodnika po zwiedzanych zabytkach. Są to raczej wspomnienia i ciekawostki, które utkwiły mi w pamięci.

Polecieliśmy bezpośrednim rejsowym lotem z Warszawy w miarę wygodnym Dreamlinerem, a więc z przyzwoitym jedzeniem i – co istotne – drinkami w cenie.

Po wylądowaniu w Tokio i zakwaterowaniu w hotelu pierwszy szok: **toaleta**. Takiego urządzenia z takim panelem sterowania nie powstydziliby się dobry samochód. Są tam przyciski do podgrzewania, różnych typów spłukiwania, podmywania, odkażania, pachnienia, wydawania różnych dźwięków np. śpiewu ptaków itd. Podobno wynika to z niezwyklej wstydlivości Japonek, które nie

akceptują żadnych odgłosów i wrażeń z tego miejsca. Do toalety są przeznaczone specjalne kapcie, inne niż do chodzenia po mieszkaniu (takie dwie pary kapci otrzymuje się w każdym hotelu).

Po kolacji poszliśmy na indywidualny spacer po okolicy. Była 21.00 i w centrum miasta zobaczyliśmy liczne rozbawione kilkunastoosobowe grupy osób ubranych „po biurowemu” zamawiających taksówki po wyjściu z pubów i barów. Okazało się, że są to pracownicy korporacji, zmierzający do domu po obowiązkowej kolacji z szefem. Wyjaśniono nam, że teraz już jest lepiej, gdyż obowiązek ten realizuje się zwykle 3–4 razy w tygodniu, a nie jak kiedyś 6 razy tygodniowo. Teoretycznie można tego nie robić, ale jest to nie do pomyślenia w japońskiej firmie i oczywiście można wtedy zapomnieć o jakimkolwiek awansie.

Patrzący w okno

W następnym dniu oglądaliśmy dzielnicę biznesową Shinjuku, w której tysiące, a raczej dziesiątki, a może setki tysięcy, głównie młodych pracowników przebywa i „bawi się” ze swoimi szefami w niezliczonej ilości gastropubach. Ulice wieczorem są rozświetlone neonami i lampionami, słysząc ogłuszającą rockową muzykę i widząc licznych tokijczyków lekko „napitych” (podobno mają bardzo „słabą głowę”), dyskutujących jeszcze na ulicy przed dotarciem do domu.

Wcześniej tego wieczoru wjechaliśmy na taras widokowy wieżowca Tokio Metropolitan Government Building, czyli urzędu miasta, w którym pracuje ponad 20 tysięcy urzędników! Zastanawiałem się, czy to przypadkiem nie jest przerost administracji. Przy okazji: w Japonii też są przerosty zatrudnienia i pracownicy mający niewiele do zrobienia nazywani są „patrzący w okno”.

Jednak opinię o niezwyklej pracowitości Japończyków można potwierdzić nawet pobieżną obserwacją. Zaskoczeniem dla nas były osoby w wieku 70–80+ pracujące w sklepach, usługach i np. kierujące ruchem samochodów. Nie wynika to z konieczności zarobkowania, ale z potrzeby bycia pożytecznym dla społeczeństwa.

Szanowani seniorzy

Seniorzy w Japonii starają się zupełnie nie wtrącać w życie swoich dorosłych dzieci uważając, że nie należy im przeszkadzać w układaniu sobie życia i kariery, nawet wtedy, gdy „młodzi” chcą pomagać i zajmować się starymi rodzicami. Niezależnie od tego wielokrotnie mieliśmy okazję zaobserwować pełen szacunku stosunek Japończyków do osób wiekowych. Utkwiła mi w pamięci scena z pociągu Shinkansen, gdzie blisko nas jechała, jak się okazało, około 10-osobowa grupa seniorów w wieku około 90 lat. Towarzyszyło im pięciu opiekunów, którzy

nieustannie zajmowali się podopiecznymi, rozmawiając, pomagając się poruszać, podając jedzenie i napoje, poprawiając pozycję siedzenia i to wszystko z łagodnym, pełnym ciepła uśmiechem.

Japońskie subkultury

Po tej „poprawności pracowniczej” oglądaliśmy jednak też zupełnie inną, barwną i gwarną dzielnicę Harajuku, ulubione miejsce spotkań młodzieży reprezentującej najróżniejsze japońskie subkultury. Nigdy przedtem ani potem nie widziałem ludzi o tak niesamowitych ubraniach, włosach i sposobach bycia, a także sklepów, fryzjerów, studiów tatuażu oferujących usługi dla tej klienteli. A więc nie wszyscy Japończycy są tacy „prawidłowi” i poprawni! Jedną z ciekawostek były kilkunastoletnie dziewczyny w butach na wysokich obcasach o dwa numery za dużych. Dowiedzieliśmy się, że jest to sygnał dla zainteresowanych starszych i dobrze sytuowanych panów, że taka dziewczyna jest „nieśmiała i nieporadna” i chce poznać odpowiedniego „opiekuna”. Podobnie jak w przypadku gejsz, nie należy tego mylić z „najstarszym zawodem świata”, przynajmniej nie bezpośrednio. Na marginesie można dodać, że według naszej przewodniczki, Polki mieszkającej w Japonii i mającej polskich kolegów, którzy mieszkają w Japonii i mają żony Japonki, są one bardzo nieśmiałe, wstydliwe i nie bardzo zainteresowane „tymi sprawami”, co rozczarowuje naszych panów. Może jest to jedna z przyczyn minimalnego przyrostu naturalnego w Japonii?

Dzielnica gejsz

A propos gejsz, które staraliśmy się spotkać tam, gdzie ich najwięcej przebywa, tzn. w najsłynniejszej i zarazem najstarszej dzielnicy rozrywki w Kioto (dawnej stolicy Japonii i siedziby cesarza) zwanej *Gion*. Dzielnica ta odegrała ogromną rolę w rozwoju sztuki i kultury Japonii, a mieszkające tam w pięknych drewnianych domach o historycznej architekturze gejsze określane są mianem *gejko*, tzn. „kobieta sztuki”. Jest ich bardzo niewiele i czasami pokazują się na chwilę na ulicy, wzbudzając sensację i zamieszanie wśród fotografujących turystów. Podobno czas spędzony z nimi na nobliwej kolacji kosztuje majątek! Są naprawdę piękne z twarzami porcelanowych lał.

Pociągi jak błyskawice

Zwiedzanie zabytków w Japonii wymaga sprawnego poruszania się w granicach miast, najlepiej metrem, kolejami podmiejskimi i szybkimi kolejami Shinkansen. Wszystkie te rodzaje transportu mają ważną wspólną cechę: są niezawodne

i nieprawdopodobnie punktualne. Odchylenia od rozkładu jazdy praktycznie nie istnieją, a opóźnienie pociągu Shinkansen powyżej 20 sekund z winy maszynisty grozi utratą premii! Nie tylko metro, ale także dalekobieżne, szybkie pociągi zatrzymują się idealnie tak, że drzwi wagonów znajdują się przy oznaczonych na peronie liniach, na których prawej stronie pasażerowie czekają na wejście, pozostawiając stronę lewą dla wysiadających. Informacja, przy której linii pasażer ma czekać, znajduje się na bilecie. Pociąg stoi tylko 1 minutę, więc konieczne jest sprawne wchodzenie i wychodzenie, chyba że ktoś chce pozostać na peronie. Z tego powodu dwudziestu kilku uczestników naszej wycieczki zabierało do pociągu tylko bagaże podręczne, a bagaż główny jechał za nami autobusem. Najwyraźniej istniała obawa, że tak duża grupa osób może nie zdążyć „zapakować się” lub wyjść z pociągu w tak krótkim czasie. Komfort podróży i szybkość 300 km/godz. jest ogólnie znana i taka sama jak w pociągach np. w Chinach.

Szlafrok na uroczystą kolację

Hotele, w których spaliśmy, prezentowały wysoki europejski poziom. Najciekawszym dla nas był hotel w nadmorskim kurorcie Atami, gdzie w obszernych pokojach mieliśmy do wyboru spanie w zwykłych łóżkach lub na pościelonych matach *tatami* przykrytych miękkimi *futon*. Wybraliśmy to japońskie rozwiązanie i spało się nam znakomicie. W tym samym hotelu zorganizowana była typowo japońska kolacja z wymogiem ubrania się w dostarczony strój japoński *yukata* (coś w rodzaju wzorzystego szlafrocka). Kiedy otworzyły się drzwi windy i zobaczyliśmy naszych wycieczkowiczów (mężczyzn i kobiety), wszystkich jednolicie w to ubranych, widok był tak komiczny, że ryknęliśmy śmiechem, którego długo nie mogliśmy powstrzymać.

Tam też mieliśmy wieczorem możliwość skorzystać z tradycyjnej japońskiej łaźni *onsen*. Różnią się one od naszych saun dość zasadniczo. Były oddzielne dla mężczyzn i kobiet. Należało się rozebrać „do rosołu” i pod okiem obsługi porządknie wyszorować w wyznaczonych indywidualnych miejscach z pełnym wyposażeniem środków do kąpieli. Wtedy dopiero można było wejść do dużych basenów z tak gorącą wodą, że ja, choć przyzwyczajony do sauny, nie mogłem wytrzymać jednorazowo dłużej niż 10 minut. Ciekawostką jest to, że bezwzględnie nie są wpuszczane osoby z tatuażem. Jeden z naszych młodych kolegów niedużym tatuażem został przez obsługę wyproszony. Podobno dzieje się tak, ponieważ w Japonii tatuaż wiąże się z przynależnością do mafii *Yakuza*, a jej członkowie nie są tolerowani w takich miejscach.

Piesek za zgodą innych

W mieszkaniach Japończyków nie byliśmy, chociaż wiadomo, że są w wielkich miastach na ogół niewielkie, bardzo drogie i nie wolno wchodzić poza przedpokój w butach.

Ciekawostką jest, że pieska w bloku mieszkalnym można mieć tylko malutkiego, nieszczekającego i za zgodą wszystkich bez wyjątku innych lokatorów. A już posiadając takie maleństwo należy nie tylko sprzątać na ulicy, co robi, ale także chodzić z butelką wody do spłukania jego ewentualnego „siku”.

Auto tylko z garażem

Trudno dostępnym przywilejem w Tokio i innych wielkich miastach jest także posiadanie samochodu. Przy kupnie takowego trzeba okazać dokumentu o posiadaniu garażu lub wykupionego miejsca parkingowego (a parkować na ulicy w centrach nie wolno w ogóle). Stąd też relatywnie niewielu Japończyków ma samochody i nie jest to specjalnie pożądane przy znakomitej komunikacji publicznej.

Kulinarne rozwiązania

O kuchni japońskiej nie chcę się rozpisywać, mogę stwierdzić na pewno, że jest znakomita, bardzo zróżnicowana, oparta na naturalnym smaku potraw, a więc z niewielkim dodatkiem przypraw (co mi odpowiada, gdyż nie przepadam za bardzo mocnymi przyprawami Azji Południowo-Wschodniej). Kilka „wynalazków” przeniósłbym do Polski: wzory potraw pokazane przy wejściu do restauracji tak naturalistycznych, że nie znając języka wiadomo co zamówić, oraz nieprawdopodobnie liczne na ulicach automaty z jedzeniem i piciem. Szczególnie zimna kawa w puszcze z różnymi dodatkami i mocą ratowała mnie przed zmęczeniem w tej bieżaninie. Nie muszę oczywiście mówić o uprzejmości obsługującego personelu nie tylko w knajpkach, ale dosłownie wszędzie.

Zakupy w ukłonach

Będąc w centrum handlowym postanowiłem kupić oryginalne sandały (a rozpoczynało się lato). Sandały, jak sandały, ale to co przeżyłem przy ich kupowaniu, zostało mi na dłużej. Obsługiwały mnie trzy osoby (mężczyzna i kobiety). Musiałem bronić się przed kucającymi przy mnie sprzedawcami, aby samemu buty nakładać na własne stopy. Gdy w końcu coś wybrałem, przyszły dwie inne osoby, które w ukłonach wzięły moją kartę kredytową w takim geście, jakby to były

brylanty, aż w końcu znowu w ukłonach oddały mi pakunek. Nareszcie mogłem, zestresowany, ale i usatysfakcjonowany, opuścić ten sklep.

Na ulicach miast widzi się bardzo różnie ubranych ludzi. Większość, szczególnie w centrach miast i w dzielnicach biznesowych „na co dzień” ubiera się „po biurowemu”, inni na sportowo, a część, szczególnie starszych pań w tradycyjne kimona (pominąć należy liczne turystki z Chin, które chodzą ubrane w tanie imitacje prawdziwych kimon). Tradycyjny strój jest zwykle obowiązkowy na uroczyste okazje, jak np. święta, oficjalne wizyty, a przede wszystkim śluby i wesela.

Młodzież szkolna nosi obowiązkowe jednolite mundurki i takie same, obowiązujące w danej szkole, plecaki.

Dziecięcy rowerek z Hiroszimy

Zabytki w Japonii są dla nas niezwykle interesujące ze względu na ich wysublimowane piękno i zupełną odmienność od europejskich. Są to zwykle budowle drewniane i w związku z tym wiele z nich uległo spaleniu, głównie w czasie nalotów II wojny światowej. Niektóre z nich wiążą się z panującą w Japonii religią *shinto* i buddyzmem: świątynie i charakterystyczne *bramy torii*, jak np. słynna pływająca brama *Itsukushima* na wyspie Miyajima.

Do najpiękniejszych oglądanych przez nas zabytków należały: Pałac CesarSKI w Tokio, największy drewniany budynek świata – Pawilon Wielkiego Buddy, w Kioto świątynia *Kasuga* z VII wieku z przyległym do niej parkiem z dzikimi, ale zaprzyjaźnionymi jeleniami, z którymi można z bliska obcować, a także przepiękny Złoty Pawilon.

Przejmujące wrażenie robi Park Pokoju w Hiroszynie z Kopułą i Muzeum Bomby Atomowej, gdzie zgromadzono pamiątki po wybuchu bomby, jak np. metalowy, poskręcany wysoką temperaturą mały dziecięcy rowerek.

Niesamowite dla nas są: dzielnica samurajów *Bikan* i Zamek Wron w Okajamie, Zamek Białej Czapli *Himeji* z XIV w. i wiele innych. W jednej ze świątyń buddyjskich widzieliśmy *Mizuko* (Wodne Dzieci). Są to bardzo liczne, kamienne figurki nienarodzonych dzieci, czy to z powodu aborcji (która jest tu dozwolona), czy też innych przyczyn. Takie uczczenie ma pomóc dziecku przekroczyć rzekę *Sanzu* i dotąpić wieczności.

Zamek szogunów

Mnie szczególnie zaciekał Zamek *Nijo* w Kioto należący przed wiekami do rodziny szogunów, którzy faktycznie zarządzili Japonią. Zbudowany z wielkim przepychem, ale zachowujący obronny charakter, także przed wewnętrznymi wrogami i potencjalnymi zamachowcami. Szoguna chroniła m.in. podłoga z po-

teżnych desek skonstruowana tak, że nawet lekkie stąpanie boso powoduje głośne dźwięki przypominające śpiew ptaków, ostrzegające strażę, że ktoś się skrada. W tym zamku też liczne sale audiencyjne miały na przeciwległej do wejścia ścianie malowidła, które informowały proszącego o audiencję o nastroju i decyzji szoguna. Wezwany wiedział, czy może liczyć na łaskę, czy też powinien niezwłocznie popełnić *seppuku*.

Japonia jest często postrzegana jako bardzo nowoczesny kraj z nowoczesnymi miastami, wieżowcami i globalnymi koncernami. Jest to tylko częściowa prawda. W większości Japończycy bardzo cenią sobie tradycję, a krajobrazy Japonii to głównie góry i lasy, które zajmują 66% powierzchni kraju.

Czarne jajka na twardo

Świętością w tym kraju jest oczywiście wulkan *Fuji*. Mieliśmy szczęście, gdyż mogliśmy oglądać tę wspaniałą i wysoką na 3776 m górę w całej okazałości w super słoneczną pogodę. U jej podnóża rozlokowały się liczne obiekty turystyczne. Po *Fuji* podążyliśmy kolejką linową do wysoko położonej wulkanicznej doliny *Owakudani*, znanej z gorących źródeł siarkowych i wrzących stawów.

Obowiązkowo trzeba zjeść, gotowane na twardo w siarce, czarne jajka, co ma przynieść zdrowie i powodzenie i co oczywiście uczyniliśmy.

Ogrody w Japonii są tematem licznych opisów i westchnień. Niewątpliwie można stwierdzić, że są przepiękne, nieprawdopodobnie zadbane, pełne kwitnących drzew, krzewów i kwiatów, a nawet mchów. Zawsze są tam jeziorka, alejki wyłożone płaskimi kamieniami, wzniesienia, strumyczki, fontanny i, często, stylowe pawilony herbaciane. Zwyczajowo młode pary pozują tam do pamiątkowych zdjęć.

Na koniec polonika: w sklepach z koszulkami zobaczyliśmy... T-shirt z Lewandowskim!

Ewa Alfut

Zorza polarna na urodziny

Są prezenty, które szybko odstawia się na półkę lub chowa w czeluściach szafy i szybko się o nich zapomina. Są takie, które trzyma się blisko łóżka, by je zobaczyć zaraz po przebudzeniu. Są i takie, które spełniają, wydawałoby się, nierealne marzenia.

O takim właśnie, o podarowanej na urodziny zorzy polarnej i nie tylko, chciałabym powiedzieć.

Zbliżały się moje okrągłe urodziny. Pewnego dnia, w pełni lata, starsza córka, którą rzadko widuję, bo nie mieszka w Polsce, zapytała, gdzie chciałabym pojechać. Troszkę już miejsc widziałam, jednak za najpiękniejsze uważałam zawsze plażę nad Bałtykiem i szum naszego morza. Taka odpowiedź córce nie wystarczyła i drażyła temat.

Rzuciłam, ot tak sobie, troszkę na odczepnego, że chciałabym zobaczyć zorzę polarną. Widziałam zdumienie w oczach Ani, a mnie przed oczyma przewinęły się wszystkie fascynacje przygodami polarników, ukochany Roald Amundsen i jego zmagania przy zdobywaniu biegunów, opisy zorzy polarnej pojawiającej się w bardzo mroźne noce...

Minęło trochę czasu, nadszedł dzień urodzin. Od samego rana spływały życzenia, ale jest to dzień, gdy stroi się choinkę, przygotowuje Wieczerzę, więc na myślenie o prezentach nie ma czasu (pewnie hurtem znajdą się pod drzewkiem).

Było ich sporo, wśród nich jeden, szczególny, wyprawa na północ Norwegii, za koło podbiegunowe, w poszukiwaniu zorzy polarnej.

W malowniczym Tromso

Przygoda zaczęła się 3 stycznia 2018 roku. Już sam lot (trzema samolotami) dostarczył wielu emocji.

Późnym popołudniem dotarliśmy do Tromso. Jest to ciche miasteczko w Norwegii, siódme co do wielkości, zamieszkiwane przez 100 narodowości. Spowite białym puchem, rozświetlone świątecznymi ozdobami, sprawiało, że czuliśmy się jak w bajce.

Tromso nazywane jest wrotami do Arktyki, to tutaj był Nansen, to stąd Amundsen wyruszał na wiele swoich arktycznych wypraw, to stąd wyruszył na podbój bieguna południowego.

Po zakwaterowaniu w hotelu wybrałyśmy się na spacer po deptaku Stargata, przy którym mieści się najwięcej zabytkowych drewnianych domów. Kiedy wyjeżdżałyśmy z Wrocławia, myśl o śniegu była tylko marzeniem, które tu stało się rzeczywistością. Nie mogłam powstrzymać się, by nie zrobić ołta. Przypatrywał się temu Roald ze swego pomnika. W niedalekiej odległości błyszczały światła portu, skąd nazajutrz miałyśmy odpłynąć na Senję.

Piękne jak pocztówka miasteczko

Następnego dnia, już w świetle dziennym, w pewnym półmroku (wszak trwała noc polarna), podziwiałymy piękne jak pocztówka miasteczko. Zajrzałyśmy do Muzeum Polarnictwa, do Tromso Domkirke, najbardziej na północ wysuniętej, protestanckiej, drewnianej katedry z 1861 roku, obeszłyśmy Katedrę Arktycznego Morza, luterzańską świątynię z 1965 roku, zbudowaną na wzór tradycyjnych lapońskich namiotów. Potem już trzeba było wsiadać na prom, którym, przeszło dwie godziny, płynęłyśmy w kierunku Senji.

Migały przed oczyma ośnieżone szczyty górskie. Myślałam sobie, że to zapewne i tutaj wiele lat temu ludzie stali na zboczach, na brzegu i krzyczeli w kierunku jednostek wypływających na poszukiwanie ich ukochanego bohatera: „Ratujcie naszego Amundsena” (zaginął, gdy wyruszył na pomoc rozbitkom Italii). Zdawało mi się, że wciąż słyszę to rozpaczliwe wołanie (Amundsena do dziś nie odnaleziono).

Szybko zrobiło się ciemno, po opuszczeniu promu w Bontham jeszcze długo jechaliśmy busikiem do małej miejscowości Hamn, słynącej niegdyś z kopalni niklu.

Podziwiałam kierowcę, który doskonale sobie radził na ośnieżonych, ciemnych drogach, brodząc niemalże w śnieżnych tunelach. Mijaliśmy rozrzucone niewielkie miejscowości, zachwycaly malownicze, rozświetlone, świątecznie udekorowane domki, przepięknie wyrastające na śnieżnej bieli. Podziwiałam śnieżne pustkowia wzdłuż krętej drogi.

Wyspa Senja

Dotarliśmy do hotelu Haman i Senja, zamieszkałyśmy w pięknym domku z widokiem na góry, zatokę.

Senja to druga co do wielkości wyspa Norwegii, położona za kołem podbiegunowym, między Narwikiem a Tromso, właściwie w Laponii, dawniej zamieszkiwana przez Saanów (Lapończyków), zachodni jej brzeg oblewany jest przez Ocean Arktyczny. Turystom oferuje wiele atrakcji, np. Park Trolli z największym trollem wpisanym do Księgi Rekordów Guinnessa, fiordy, malownicze góry ze

słynnym Szczękami Diabła, przepiękne plaże (jest miejsce nazywane Karaibami Północy, które nawet w styczniu kusiło prawie białym piaskiem i turkusową wodą), dziką przyrodę... Można wybrać się do Norweskiego Parku Narodowego Anderdalen-Duchy Doliny, choć to raczej latem.

Czekając na zorzę polarną

W pierwszy wieczór po przybyciu udaliśmy się do położonego niedaleko obserwatorium, gdzie można było, popijając herbatkę, kawę lub wino – wszystko specjalnie przygotowane dla turystów – czekać na zorzę polarną.

Było nas kilka osób, z różnych części świata, niektórzy już któryś wieczór „polowali” na zorzę, która nie pojawia się codziennie. Widocznie ktoś tam na górze postanowił, że zasłużyliśmy (ja i córka) na spełnienie marzenia, bo gdy tylko dotarliśmy do obserwatorium, na niebie rozpoczął się kolorowy spektakl. Patrzyłam na moją bardzo dorosłą córkę, jak skacze z radości, podziwiając to, co dzieje się na niebie. Za chwilę, z drugiej strony, pojawiły się nowe „firanki” (bo kształt takowych często zorza przyjmuje). Przypomniałam sobie słowa wiersza:

„Żeby coś się zdarzyło, żeby mogło się zdarzyć, trzeba marzyć”.

W psim zaprzęgu

Ranek był niezwykle, szaro, za oknem kontury gór, łódki, kutry w zatoce, światełka błyskające z daleka, rozświetlony domek, gdzie jadało się posiłki, oszalała biel śniegu, spadające z nieba duże jego płatki i ... oczekiwanie na atrakcje kolejnego dnia.

Dziś to była przejażdżka psimi zaprzęgami. Zawieziono nas dość daleko od miejsca zamieszkania, poproszono o włożenie odpowiednich ubrań, kombinezonów, butów z wkładkami z foczej skóry, rękawic, czapeczek i tak opatulonych zaprowadzono na miejsce, gdzie czekały sanie i pieski. Byłam nieco zdziwiona, bo pieseczki, to nie były wcale rosłe malamuty i hasky, raczej takie drobniejsze, ale jak się okazało, świetnie radziły sobie w zaprzęgu. Poinstruowano nas, jak kierować zaprzęgiem – jedna załoga liczyła dwie osoby: kierowcę, który stał z tyłu sanek i pasażera siedzącego sobie wygodnie w czymś w rodzaju śpiworka na płozach.

Ruszyliśmy, wcale nie było łatwo kierować tymi sankami. Co i rusz ktoś zatrzymywał się na drzewie. Trasa była dość długa, około półtorej godziny. Podziwiałam pieski, było ich pięć przy jednym zaprzęgu, załatwiały się w biegu, spragnione, w biegu chwytały śnieg w zęby. To było ciekawe doświadczenie.

Wieczorem znowu czekanie w obserwatorium na zorzę polarną.

Fiordy, foki i łosie

Kolejny dzień obfitował w dalsze atrakcje, był rejs łódką po Oceanie Arktycznym, podziwianie najwyższych szczytów...

Ustrojeni w odpowiednie ubranka, czapki uszanki, zaopatrzeni w aparaty, wyruszyliśmy w rejs. Wiatr wiał, mróz szczypał w nosy, ale było to niczym w porównaniu do widoków, które się przed nami roztaczały – góry wystające z morza, ich ostre, ośnieżone szczyty, foki zainteresowane widokiem intruzów, przepiękne Karaiby Północy...

Przewodnik opowiadał interesująco, ciekawskie foki wystawiały z wody nosy, panowała atmosfera radości i zachwyty tym surowym pięknem...

Po południu odbyła się objazdowa wycieczka, podczas której zobaczyłam najwyższe szczyty (Segla, Hesten) tutejszych gór. Groźne, strome skały, przykryte gdzieś śnieżną pierzynką, zamrożony fiord, przepiękne widoki. Czułam, że pokochałam ten kraj, widziany już niegdyś w letniej odsłonie. Zatrzymaliśmy się na punktach widokowych (Tungenest, Bergsbotn), schodziliśmy do podnóży gór. Wracając śledziliśmy zapalające się światełka w nielicznych domkach, kierowca musiał uważać na łosie, które z powodu wysokiego śniegu wychodziły na drogę. Minęliśmy jednego, stojącego spokojnie na poboczu...

Niezapomniana była także nocna wyprawa w poszukiwaniu zorzy polarnej w innym miejscu.

Nocna wyprawa

Chętne były tylko trzy osoby, bo była to nocna wyprawa. Podwieziono nas samochodem. Przewodniczką okazała się sympatyczna młoda kobieta, Greczynka, która pokochała Norwegię i już tu została. Znowu ubrani w odpowiednie kombinizony, zaopatrzeni w rakiety śnieżne i lampki czołówki, wyruszyliśmy w dość długą trasę, przez bezdroża i las, do jeziora, które miało być miejscem docelowym. Po drodze zdążyliśmy zobaczyć największego trolla. Wcale nie tak łatwo było brodzić w głębokim śniegu, nawet na śnieżnych rakietach. Nad głowami wisiało nam rozgwieżdżone niebo, rozświetlone zorzą. Miało się wrażenie, że jest ono na wyciągnięcie ręki. Dotarliśmy nad malownicze jezioro, w nieznanym nam (poza przewodniczką) lesie, wśród surowej przyrody pojawiającej się w jaśniejącej w ciemnościach bieli.

Nad jeziorem wypiliśmy ciepłą herbatkę, pozachwycaliśmy się zorzą, posiedzieliśmy dłuższą chwilę w tej niesamowitej scenerii, zajrzeliśmy do chatki traperów, jakich wiele porzrzucanych w lasach. Takie chatki wyposażone są w niezbędne przedmioty, zapalki, jakąś żywność i nigdy nie są zamykane. Wędrowiec

może z nich skorzystać, ale zawsze powinien zostawić po sobie porządek, by mogła służyć innym zbłąkanym podróżnym.

Wszystko dobre, szybko się kończy. Ostatnia wizyta w obserwatorium, ostatnia noc w cudownym miejscu, ostatni szaro-biały poranek, rejs do Tromso, ostatnia noc w Tromso, powrót do domu...

Dostałam zorzę polarną na urodziny, spełniło się kolejne marzenie.

Marzę, by jeszcze kiedyś udać się na Swaldbard, jeszcze dalej na północ... Chociaż nie lubię zimna, świat lodów wciąż mnie fascynuje. Czy starczy na to sił i czasu?

Wyczytałam gdzieś takie słowa: „Kiedy czegoś pragniesz, to cały Wszechświat działa potajemnie, by udało ci się to osiągnąć”.

Aleksandra Wrzos

Między Mazurami a Podlasiem

Pandemia wymusiła na nas zdroworozsądkową decyzję. Zagranica odpadła, w rachubę wchodził mało oblegany we wrześniu zakątek Polski. Wybór padł na Mazury. Trzy kobiety, czyli dwie Ewy i ja, nigdy nie byliśmy w tej części kraju. Wynajęliśmy dom niedaleko Ełku i pod koniec sierpnia wyruszyliśmy w drogę bolidem wytrawnego kierowcy – Magistra, którego noga przed laty stanęła tam: na północnym wschodzie Polski.

Czekała nas około sześćsetkilometrowa, nużąca trasa, tzw. S8, na długich odcinkach okolona ekranami przeciwdźwiękowymi. Z Wrocławia w kierunku Warszawy, a za nią w kierunku Białegostoku. Z pewnością rozbudowa sieci dróg szybkiego ruchu jest wielkim ułatwieniem dla przemysłowego transportu, jest miarą rozwoju infrastruktury państwa, ale dla nastawionych urlopowo pasażerów, żądnych zniewalających krajobrazów, to dosyć męcząca podróż. Dopiero odbicie w okolicy Zambrowa, pionowo na północ, pozwoliło nam odreagować tę nudę. Im bliżej mieliśmy do mety, czyli wsi Stacze, położonej na granicy dwóch województw, podlaskiego i warmińsko-mazurskiego, tym intensywniej doświadczaliśmy różnicy między przebytą trasą szybkiego ruchu a lokalnymi, sielskimi drogami, prowadzącymi nas do celu.

Drewniany dom na końcu wsi

Dom, do którego dotarliśmy po prawie siedmiu godzinach jazdy, zachwyił nas od razu swoim wyglądem i położeniem. Duży, drewniany, na kamiennym coko-

le, usytuowany na końcu wsi, na rozległej, na oko hektarowej, łąkowej działce. Budynek otaczały wysokie brzozy, między którymi prześwitywało jezioro Stackie. Na miejscu okazało się, że wieś Stacze leży jeszcze w granicach województwa warmińsko-mazurskiego, nieopodal Ełku.

Tereny zwane Warmią to trójkątny obszar między Olsztynem, Braniewem i Lidzbarkiem Warmińskim.

Do Mazur należą zaś wielkie jeziora, jak Śniardwy czy Mamry, z miejscowościami takimi jak Mrągowo, Kętrzyn, Giżycko, Gołdap, Ełk, Nidzica, czy Lidzbark. Za Ełkiem na wschód rozpościera się „zwykłe” województwo podlaskie z Augustowem, Białymstokiem i Suwałkami. Do województwa podlaskiego należą rozległe obszary leśne, jak Biebrzański Park Narodowy, Puszcza Knyszyńska, Puszcza Augustowska, Wigierski Park Narodowy. My byliśmy na równinie, między wielkimi jeziorami od zachodu i równie wielkimi obszarami leśnymi z prawej strony mapy. Najbliżej było nam do jeziora Stackiego. Okazało się ono obszarem nieodkrytym jeszcze przez miłośników zmotoryzowanych sportów wodnych, porośniętym szuwarami, z małymi przecinkami do brzegów, wykarczowanymi przez zdesperowanych wędkarzy.

Leśne odkrycie

Po przyjeździe postanowiliśmy z marszu dokonać pobieżnych oględzin okolicy. Minęliśmy kilka domów i przylegających do nich rozległych pastwisk. Weszliśmy do pobliskiego lasu. Zobaczyliśmy je od razu. Wyglądały jak dorodna kępa grzybów. Pięć malutkich kotków przytulonych do pnia drzewa sosny. Byliśmy wstrząśnięci. Bezmyślnością i okrucieństwem ludzi. Natychmiast zaczęliśmy telefoniczne poszukiwania jakiegoś schroniska dla zwierząt w pobliskim Ełku i Augustowie. Nie było to łatwe.

W końcu jeden z weterynarzy zgodził się prywatnie przyjechać po kotki następnego dnia. Zbudowaliśmy im tymczasowy szałasik z sosnowych gałęzi, przynieśliśmy jedzenie. Rano pobiegliśmy do lasu. Spotkaliśmy tam parę młodych ludzi, także przyjezdnych. Kotków już nie było. Okazało się, że na skutek ich wczesnoporannej interwencji przyjechał po nie pracownik z pobliskiej Gminy.

Udało im się przechwycić tylko trzy z piętki. Dwa uciekły do lasu.

Wracaliśmy w milczeniu, z ogromnymi wyrzutami sumienia. Gdybyśmy zabrali je poprzedniego dnia, weterynarz uratowałby wszystkie pięć. Stało się jednak inaczej.

Nasz ponury nastrój dopełniły, dobiegające o zmierzchu z pobliskich, otaczających nas lasów, strzały myśliwych. Towarzyszyły nam one prawie codziennie do końca pobytu.

Smutny żywot kotów

Widzieliśmy coraz więcej oznak niesprzyjającej aury. Chłód, przelotne deszcze. W minorowych nastrojach poszliśmy raz jeszcze do budki dla kotków. No niestety... Był tam czwarty kotek, niedający oznak życia. Pochowaliśmy go w lesie. Piąty nie pojawił się do końca naszego pobytu.

Pod wieczór, przez szklane drzwi naszego domu, zauważyliśmy kręcącego się nowego, czarnego kotka.

Czyżby cały nasz pobyt tutaj miał być poświęcony ratowaniu tych istot? Ja protestowałam przeciwko wystawianiu mu miski. Nie chciałam go wabić, żeby potem zostawić. Zostałam przegłosowana.

Kotek, jak się później okazało – kotka, towarzyszyła nam do końca pobytu. W ramach wdzięczności zносиła codziennie upolowane myszy. Postanowiliśmy poodwiedzać miejscowych gospodarzy, pytając, czy to ich zwierzątko. Wszystkie reakcje były podobne.

– Pani, a jaki to mój kot! Pełno ich się tutaj kręci! Nie mam żadnego kota i nie chcę mieć! – zaperzeni, czerwoni na twarzach, podniesionymi głosami odżegnawali się od posiadania jakiegokolwiek zwierzątka.

O tym więc, co dalej, nie rozmawialiśmy już ze sobą.

Do listy zakupów dodawaliśmy teraz szaszetki z jedzonkiem dla kotów.

Modyfikacja wakacyjnych planów

Zdałam sobie sprawę, że nieprzewidziane okoliczności nie pozwolą zrealizować wszystkich, ambitnie opracowanych przeze mnie planów. Z ośmiu przygotowanych tras udało się nam pojechać tylko na całodzienną wyprawę tzw. szlakiem tatarskim i popłynąć statkiem po augustowskich jeziorach.

Na specjalne życzenie Magistra dotarliśmy jeszcze do Klasztoru Kamedułów nad Wigrami. W przerwach między przelotnymi opadami jedynie dwa razy wskoczyliśmy na rowery, przywiezione aż z Wrocławia.

No i kilka razy zanurzyliśmy się w pobliskich lasach w poszukiwaniu grzybów. W pozostałe dni poruszaliśmy się bolidem głównie między Ełkiem a Augustowem, chłonąc specyfikę tej krainy.

Krajobrazy podzielone na pół

Dzielią one Polskę na pół. Tak jak polityczne zapatrywania. Po tej stronie jest wszechobecna przyroda, przestrzeń, bezkresne pola kukurydzy. I cisza. Ostatnie bociany, szykujące się do odlotów ze swoich wysoko utkanych gniazd. Przy wielu lokalnych drogach szpalery wiekowych lip. Na wsiach, wokół domostw, rozległe

pastwiska. Pasą się na nich konie i zaczipowane krowy o powłóczyстых spojrze-
niach. Cisza.

Tu i ówdzie prześwitują tafle błękitnych jezior. Dwojakich. Na jednych prze-
mykają motorówki i skutery wodne. Na drugich jest tylko toń wody obrosniętej
trzcinnami, nie zakłócają żadnymi odgłosami. I cisza.

Trochę historii

Tereny Warmii i Mazur mają za sobą burzliwą przeszłość. W piątym wieku poja-
wili się tutaj Prabałtowie. Od nich być może wywodzą się plemiona słowiańskie.
Parę wieków później książę Konrad Mazowiecki sprowadził na te ziemie zakon
Krzyżaków. Miał on prowadzić chrystianizację miejscowej ludności.

Za nimi zaczęli licznie przybywać koloniści z Niemiec, Litwy, a także i z Pol-
ski. Krzyżacy, pod pozorem zaangażowania religijnego, zajęli Pomorze Gdań-
skie. Doszło do słynnej bitwy pod Grunwaldem, gdzie mimo zwycięstwa króla
Władysława Jagiełły odzyskano tylko część ziem. Ponownie stracono je po tzw.
potopie szwedzkim i rozbiorach Polski. Powstały Prusy Wschodnie, obejmujące
swym zasięgiem między innymi Olsztyn i Królewiec. Tereny te zostały całkowi-
cie zgermanizowane. Do czystki, obejmującej rdzennych Mazurów, przyczynili
się w okresie II wojny światowej także Sowietci, a na końcu, w powojennej rze-
czywistości, polscy osadnicy. Dziedzictwo rodowitych Mazurów zostało zatarte,
o czym opowiadał poruszający film Wojciecha Smarzowskiego pt. „Róża”.

Polskie Kresy Wschodnie, równie doświadczone w czasie II wojny, w wyniku
porozumienia zwycięskich mocarstw w Jałcie w 1945 r. zostały mocno okrojone.
Polska straciła wówczas Wilno, Baranowicze, Brześć, Lwów i Stanisławów.

Wielokulturowość

Prawicowym nacjonalistom mocno zależy na stworzeniu obrazu Polski jako kra-
ju jednorodnego etnicznie i w przeważającej mierze katolickiego. To nieprawda.

Podlasie, ale i Mazury, są przykładem zintegrowania różnych mniejszości. To
wynik migracji ludności wywołanej licznymi konfliktami zbrojnymi. Na obecne
Mazury w wiekach średnich napływała ludność wyznająca prawosławie, prote-
stantyzm, katolicyzm.

Na dawnych Kresach Wschodnich, około XVI wieku pojawili się też Żydzi,
szukający schronienia w Europie środkowowschodniej. Do II wojny światowej
dzięki licznym przywilejom, swobodzie handlu, przemysłu i wyznania czuli się
tutaj jak u siebie w domu. W takich miejscowościach jak Tykocin, Krynki, Orla
czy w lubelskiej Włodawie stanowili często więcej niż połowę mieszkańców. Po
II wojnie pozostały po nich w głównej mierze synagogi. I miejscowości nazywa-

ne miastami śmierci, gdzie dochodziło do masowych pogromów Żydów, inicjowanych często przez Polaków, ich sąsiadów od wieków.

To między innymi Jedwabne, Szczuczyn, Rajgród, Suchowola.

Na koniec warto wspomnieć o jeszcze jednej mniejszości etnicznej – Tatarach. Ich obecność tutaj sięga XVII wieku. Wówczas to Jan III Sobieski nadał im ziemie w zamian za niewypłacony żołd i na nich osiedliło się wiele tatarskich rodzin. Głównie w Kruszyńnianach i Bohonikach.

Widok cerkwi, zborów protestanckich, katolickich kościołów, synagog, tatarskich meczetów i cmentarzy, na których chowano ludzi wielu narodowości, to nieodłączna cecha tutejszego krajobrazu.

Współczesność

Ludzie tutaj są przyjaźni i mili. Może poza próbami ustalania właścicieli kotów. „Bracia mniejsi” wyraźnie nie wzbudzają w nich żywszych uczuć. Strzały myśliwych o zmierzchu tylko potwierdzają tę tezę.

Nie dociekaliśmy ich korzeni, chociaż na wsiach stykaliśmy się głównie ze starymi ludźmi, którzy jeszcze tutaj trwają. Młodzi na ogół wyjeżdżają, szukając innych sposobów na życie niż ich przodkowie, parający się uprawą ziemi i hodowlą bydła. Świadczą o tym liczne opuszczone, podupadające, drewniane domy, bo tylko na takie było stać ludzi, zamieszkujących te ubogie od wieków tereny. Tu i ówdzie widać dbałość o ich pierwotny stan, ale są to wyjątki. Na opuszczonych działkach wielu nowych właścicieli stawia domy letniskowe. Nieliczni budują domy drewniane, jak chociażby właścicielka naszej kwatery. Większość budynków ma współczesną formę i jest wykonana z obecnie stosowanych materiałów. W ten sposób bezpowrotnie ulega niszczeniu specyfika tego regionu Polski.

Śmiesznie dzisiaj brzmiące nazwy, głównie wsi, to oddzielny temat. Dla przykładu: Czaje Bagno, Pupki, Kiślaki, Konowały, Gnilec, Puchły, Chychły, Sypitki, Kucze. Etymolodzy twierdzą, że kiedyś miały one sens, uchodziły za poważne i nikogo nie bawiły, i że powstały głównie na skutek wielojęzyczności.

Szlak tatarski na Podlasiu

Podlasie jest od setek lat domem dla tętniącej życiem muzułmańskiej, tatarskiej wspólnoty. Są oni jedną z najmniejszych grup etnicznych w Polsce. Oficjalnie liczą około dwóch tysięcy osób, ale według tureckich demografów szacuje się, że tatarską krew może mieć w sobie nawet powyżej 1,5 miliona mieszkańców naszego kraju. Ci, świadomi swojego pochodzenia, także zatarli swój język, ich nazwiska uległy spolszczeniu, ale spoiwem scalającym społeczność jest religia – islam. Są rozproszeni na całym Podlasiu.

Dwa zachowane, zabytkowe meczety z XVIII i XIX, wpisane na listę Pomników Historii oraz mizary, czyli cmentarze, znajdują się w Kruszynianach i Bohonikach. Tam też udaliśmy się na całodzienną wycieczkę, omijając, niestety, muzea w Sokółce i Białymstoku z kolekcjami eksponatów tatarskich.

Po wnętrzach meczetów oprowadzali nas potomkowie Tatarów. Oba budynki to niewielkie, drewniane obiekty z wieżyczkami zakończonymi kopułą z półksiężycem. Ich wnętrza są podzielone na część dla mężczyzn i kobiet. Wnęka w każdym z nich jest skierowana na wschód, ku świętej dla muzułmanów Mekki. Na ścianach wiszą dekoracyjne tkaniny z wersetami z Koranu, a podłogi wyścielone są orientalnymi dywanami. Sympatyczni przewodnicy wyznają czynnie islam, pięć razy dziennie odprawiają modły, przestrzegają Ramadanu, miesiąca postu, i wtedy jeszcze gorliwszych modlitw. Zakończenie Ramadanu odbywa się co roku w Białymstoku i jest zwieńczone balami, zwanymi bajramowymi, czczącymi drugie, wielkie święto wyznawców islamu – Kurban Bajram, czyli Święto Ofiarowania. Jest ono obchodzone także w Bohonikach. W Kruszynianach zaś co roku odbywa się Festiwal Tradycji i Kultury Tatarów Polskich.

Mizary w obu miejscowościach położone są poza wsiami, na wzgórzach. Wejścia zdobią bramy z napisami w języku arabskim, białoruskim i polskim. Mogiła tatarska ma dwa kamienie nagrobne. Większy nad głową, drugi u stóp zmarłego. Grób otoczony jest trzema rzędami drobnych kamieni, których liczba musi być koniecznie nieparzysta. Do mogił składa się ciała owinięte w białe płótno, z głową zwróconą w kierunku Mekki. Inskrypcja w języku arabskim, dotycząca zmarłego i załączone cytaty z Koranu znajdują się na tylnej powierzchni dużego kamienia, „żeby Anioły mogły lepiej widzieć”...

Najstarsza tatarska mogiła z 1796 roku znajduje się w Bohonikach.

Rejs statkiem Żeglugi Augustowskiej

Suwałki i Augustów także nieodłącznie kojarzą się z Mazurami, chociaż leżą na terenie województwa podlaskiego. Otoczone są stosunkowo niewielkimi jeziorami i dużymi, ale nie w bezpośredniej bliskości, obszarami leśnymi, o których wspominałam wcześniej, takimi jak Suwalski Park Krajobrazowy, Wigierski i Biebrzański Park Narodowy oraz rozległą Puszczą Augustowską. Tereny te są równie atrakcyjne turystycznie jak Kraina Wielkich Jezior. Na Pojezierzu Augustowskim znajdują się jeziora: Białe, Necko, Sajno, Studzieniczne, Rospuda oraz Kanały Augustowski i Bystry.

Z augustowskiego portu popłynęliśmy stateczkiem wycieczkowym w rejs po jeziorach Białym i Studzienicznym, pokonując dzielącą je służę. Oba jeziora, które określiłam wcześniej jako niewielkie, z perspektywy pokładu wydały się nam ogromne. Brzegi majaczyły w oddali, a przed nami rozciągały się głębokie tonie,

połyskujące w niemrawym blasku przezierającego przez chmury słońca. Wspomniałam o służbie. Na Pojezierzu Augustowskim, tylko na terenie Polski jest ich aż czternaście. Służą to budowle wodne, które umożliwiają płynącym obiektom pokonywanie różnic poziomu wód na poszczególnych odcinkach wodnej trasy. Operacja wyrównywania poziomów, stykających się zbiorników wodnych dokonywana jest ręcznie i nie jest krótka. Rejs umilały nam puszczane z pokładowego radiowęzła różne mazurskie przeboje z epoki PRL-u, a wśród nich niezapomniane „Augustowskie noce” w wykonaniu Marii Koterbskiej. Niestety, z powodu pandemii i krótkiego postoju, nie zeszliśmy z pokładu w Studzienicznej, aby obejrzeć Sanktuarium Maryjne. Podobno w XVIII wieku miały tam miejsce objawienia Matki Boskiej. W 1999 roku odwiedził to Sanktuarium Papież Jan Paweł II.

Do augustowskiego portu wracaliśmy, podobnie jak wypływaliśmy, z maskami na twarzach.

Powrót do przeszłości nr 1

Tym razem, w ramach wdzięczności dla Magistra za nienaganne pełnienie non stop roli kierowcy, ulegliśmy jego prośbie, aby udać się nad jezioro Wigry, do Klasztoru Wigierskiego. W tej wizytówce Suwalszczyzny był on przed czterdziestoma laty i chciał pojechać tam jeszcze raz. I tak, wiedzeni irracjonalnym porywem nostalgii naszego kierowcy, wyruszyliśmy trasą przez Puszcę Augustowską do miejscowości Giby, a później lokalną, gruntową drogą do celu. Zabudowania klasztorne widoczne były już z daleka. Przypominały twierdzę wzniesioną na wzgórzu. Powstały one dzięki zakonowi kamedułów niemal 300 lat temu. Tam też osiedlili się oni, wiodąc surowe, pustelnicze życie. W XVIII wieku, w wyniku kasaty, dobra zakonu skonfiskowali Prusacy, wysiedlając przy okazji zakonników. Upadku tych obiektów dopełniła I i II wojna światowa. Odbudowano je dopiero po II wojnie światowej, ze starannym utrzymaniem dawnej formy i barokowego stylu, włącznie z pozostawieniem siedemnastu eremów, czyli pustelniczych domków mnichów i krypty ze szczątkami zakonników. W tej chwili jest to jeden z reprezentacyjnych obiektów Kościoła katolickiego w Polsce. W 1999 roku przebywał tutaj także Papież Jan Paweł II. Ze wzgórza, na którym stoi ta budowla, rozciąga się przepiękny widok na jezioro Wigry i zabudowania przyklasztorne.

Z powrotem wracaliśmy przez Sejny. W potokach deszczu.

Zatrzymaliśmy się w lokalnej restauracji tuż obok Litewskiego Konsulatu, serwującej litewskie specjały. Okazały się one różnymi wersjami ziemniaczanych kluch. Mięsożerny Magister nie był zachwycony.

Oczywiście w czasie pobytu ściśle przestrzegaliśmy zasad DDM (Dystans. Dezynfekcja. Maseczka).

Powrót do przeszłości nr 2

Wyprawy z rodzicami na grzyby do lubuskich lasów to moje wciąż żywe wspomnienia z dzieciństwa.

Towarzyszyły mi one tutaj aż trzykrotnie. Na krańcu Mazur i Podlasia.

Jedna z Ew była naszą przewodniczką i mentorką. Karnie konsultowaliśmy z nią każdy wypatrzony okaz. Nawet zrodziło się coś na kształt rywalizacji. Kto zbierze więcej? Mimo szerokiej, grzybiarskiej wiedzy Ewy i tak z pewną rezerwą podchodziłam później do serwowanej przez nią jajecznicy z grzybami. Wszyscy przeżyliśmy. To dowód na jej wybitne znanstwo tematu.

Nie wspominałam jeszcze, że głównymi gatunkami drzew w tutejszych lasach są sosny i brzozy, ale tym razem nie będę dociekać dlaczego.

Sypitka

Kotkę, która odwiedzała nas codziennie, nazwaliśmy Sypitka. Tak jak leżąca nieopodal wieś.

Po dziesięciu dniach pobytu na łonie przyrody planowaliśmy pozostałe trzy dni urlopu poświęcić na zwiedzenie Zamościa, Sandomierza i Kazimierza. Nie myśląc, kupiliśmy poprzedniego dnia pojemnik do transportu kotki, obrózkę, kocie jedzenie, z zamiarem zabrania zwierzątka do Wrocławia.

Refleksja przysła wieczorem. Jaki Zamość, Sandomierz, Kazimierz? Z jakim kotem? A potem dalej sześćset kilometrów do Wrocławia z nim w budce? Opuściliśmy...

Sypitka została na swoich rozległych rewirach.

My zaś zrezygnowaliśmy z peregrynacji do wschodnich miast. Ruszyliśmy z powrotem do Wrocławia.

Tą samą drogą. Zasepieni i ponownie dręczeni wyrzutami sumienia, nie dostrzegając nawet ekranów, które tak zmęczyły nas wcześniej.

Później, w rozmowie telefonicznej z osobą opiekującą się wynajmowanym domem, dowiedzieliśmy się, że Sypitka odwiedzała jeszcze naszych następców na kwaterze, a potem zniknęła. Wróciła na swoje dawne szlaki. Tak jak i my.

Maria Marchwicka

Belgia – wspomnienia z podróży

Belgia to kraj wyjątkowy – niezwyklej architektury, czekolady, malarzy, miłośników Rubensa, doskonałego piwa i dobrej kuchni, a także amatorów wędrówek i malowniczych krajobrazów.

Jest jednym z najmniejszych państw w Europie, a mimo to status języka urzędowego mają w niej trzy języki: niderlandzki w swej belgijskiej odmianie, czyli flamandzki, francuski i niemiecki. Obszar dzisiejszej Belgii był przez wieki częścią wielu państw, księstw, hrabstw, w tym Austrii, Hiszpanii, Królestwa Niderlandów i dopiero 1830 roku pojawiła się jako niepodległe państwo. To zamożny kraj, który swoje bogactwo czerpał z kolonii w Kongo³.

Euro i Smerfy

Belgowie wymyślili i zaprojektowali walutę euro. Również bajkowe Smerfy zostały stworzone przez belgijskiego rysownika Peyo w 1958 roku. Kraj ten słynie z produkcji najlepszej czekolady na świecie z ponad 300-letnią tradycją. Przeciętny Belg spożywa jej około 22 kg rocznie, a dziennie 61 gramów.

Państwem rządzi król Filip I Koburg wraz z żoną Matyldą (pochodzenia polskiego), mają czwórkę dzieci: Eleonorę, Gabriela, Elżbietę i Emanuela.

Wioska na bagnach

Pierwszy raz z grupą wycieczkową byłam w Brukseli w 2015 roku. Wówczas miasto zrobiło na mnie niezbyt dobre wrażenie, ale chyba dlatego, że zaproszeni przez polską europosel zobaczyliśmy przede wszystkim budynek Parlamentu Europejskiego i niewiele czasu mieliśmy na zwiedzanie miasta. Kiedy pojechałam tam drugi raz, moje wrażenia były całkiem inne. Trafiliśmy na panią przewodnik z bogatą wiedzą o Belgii i umiejętnością przekazywania jej w interesujący sposób.

³ Kolonia znajdowała się w centralnej Afryce, w dorzeczu rzeki Kongo. Jednak formalnie nie należała do Belgii, lecz do króla Leopolda II, który dopiero w 1908 r. zdecydował się na przekazanie tego rejonu państwu. Belgów do ekspansji w Kongu nakłoniły jego bogactwa: kauczuk i kość słoniowa. Tubylcy otrzymali nakaz corocznego ich dostarczania w odpowiedniej ilości. Jeżeli ktoś nie zdążył na czas, czekała go kara – obcięcie rąk. Kongo stało się prywatną własnością króla Leopolda II, który wykorzystywał tubylców do niewolniczej pracy na plantacjach kawy, kakao, trzciny cukrowej oraz w kopalniach złota i diamentów. Kolonia uzyskała niepodległość w 1960 r.

Nie wszyscy wiedzą, że Bruksela, tak jak Rzym, położona jest na siedmiu wzgórzach. Jej nazwa pochodzi od słowa broekzele, które oznacza wioskę na bagnach. Od XVI wieku patronem Brukseli jest św. Michał.

Co warto zobaczyć

Z najciekawszych zabytków zapamiętałam Palais Royal (Pałac Królewski) – miejsce wyjątkowe w Brukseli, będące symbolem ciągłości władzy od początków istnienia państwa. Zamek Królewski w dzielnicy Grand-Place to z kolei serce tego niejednorodnego i kosmopolitycznego miasta. Sam plac może być symbolem belgijskiej stolicy i jej charakteru, jako że posiada nieregularny, pięciokątny kształt, z którego odchodzi w różne strony świata aż siedem ulic. Z atrakcji turystycznych poleciłabym Królewskie Galerie Świętego Huberta. Arkady zostały wzniesione w stylu włoskiego renesansu, charakteryzują się pięknym szklanym sklepieniem sufitu. W pasażu można kupić wszystko – od czekoladek i koronek po biżuterię i ubrania znanych projektantów. Bazar to Palais de Beaux, czyli Pałac Sztuk Pięknych miał być centrum brukselskiej kultury, muzyki, sztuk plastycznych, teatru, tańca, literatury oraz architektury. W pasażu zaopatrzyłam się w czekoladki – bombonierki, aby przywieźć je bliskim.

Muzeum Czekolady

Bruksela jest umowną stolicą Unii Europejskiej, tu koncentruje się polityka w zakresie integracji i bezpieczeństwa. Co dwa lata w połowie sierpnia Grand Place w Brukseli pokrywa pachnący kolorowy dywan. Na pomysł ułożenia pierwszego kwiatowego dywanu wpadł Etienne Stautemans w 1971 roku. Warto zajrzeć do Muzeum Czekolady, w którym możemy poznać historię wykorzystania kakao i dowiedzieć się, jak rozwijał się przemysł cukierniczy w Belgii.

Łuk Triumfalny

Łuk Triumfalny jest częścią wielkiego Parku Pięćdziesięciolecia upamiętniającego 50-lecie państwowości belgijskiej w 1880 roku. Szklarnie Królewskie w Laeken uważane są za największe na świecie, zajmują bowiem aż 2,5 hektara. Rosną tutaj egzotyczne drzewa i krzewy.

Legenda o chłopcu

Wrogowie atakujący w XVI w. Brukselę chcieli ją wysadzić w powietrze. Miasto uratował chłopczyk, który strumieniem moczu ugasił lont. Według innej legen-

dy, chłopiec ten był synem jednego z królów belgijskich (zob. https://pl.wikipedia.org/wiki/Manneken_pis). Zaginął podczas polowania. Gdy rozpaczliwe poszukiwania spełzły na niczym, spragniony leśniczy usłyszał szemrzący strumyk wody. Gdy podszedł bliżej, zobaczył sikającego zaginionego królewicza. W mieście znajduje się posąg chłopca, przy którym gromadzą się turyści – podobno dotknięcie posągu przynosi szczęście.

Najpiękniejsza katedra

Katedrę, stojącą na wzgórzu, zbudowaną w stylu gotyckim, uważa się za najpiękniejszą na świecie. Jej fasada z dwiema gotyckimi wieżami wykonana jest z białego kamienia, ozdobiona rzeźbami Trzech Króli i apostołów. We wnętrzu katedry znajduje się wielka dębowa ambona, dzieło rzeźbiarza z Antwerpii. Na ambonie przedstawiono m.in. wygnanych z raju Adama i Ewę, a nieco wyżej Maryję Pannę, miażdżącą stopą głowę węża. Szczególną uwagę przyciągają witraże z XVI wieku. Witraż nad głównym wejściem przedstawia Sąd Ostateczny. Każdy z kolorów witrażu ma symboliczne znaczenie: zielony to nadzieja, żółty – wieczna chwała, jasnoniebieski – niebo. Zwiedzanie kościołów jest w Brukseli płatne, koszt wynosi 6–8 euro. Jestem tym zabytkiem zachwycona, a duże wrażenie na mnie zrobiła ambona.

Brugia

Brugia to jedno z doskonale zachowanych miast średniowiecznych w zachodniej Europie, przybywają tu tłumy turystów. Jedną z jego atrakcji są wycieczki po miejskich kanałach. Na statek niestety nie dostaliśmy się, ale zwiedzaliśmy osiedle białych domków otoczonych murem, przeznaczonych niegdyś dla kobiet – samotnych wdów oraz panien, które nie wyszły za mąż. Musiały być to kobiety majątne, gdyż za domek trzeba było zapłacić.

Po południowej stronie Rynku stoi XIII-wieczna dzwonnica, ośmiokątną latarnię widać nawet z odległości kilku kilometrów. U stóp dzwonnicy znajduje się hala targowa. W mieście jest wiele muzeów. Najciekawsze to Muzeum Groeninge ze wspaniałymi zbiorami wczesnego malarstwa flamandzkiego, m.in. obrazami Jana van Eycka, który mieszkał i pracował w tym mieście przez jedenaście lat, aż do śmierci.

Antwerpia

Następnym celem naszej wycieczki była Antwerpia. Zwiedzanie miasta rozpoczęliśmy od Grote Markt, przy którym stoi Ratusz, a dalej, na południe, wzno-

si się gotycka katedra. Północną stronę Rynku zdobi szereg odrestaurowanych, późnogotyckich domów cechowych, których XVI-wieczne fasady ozdobione są płaskorzeźbami odpowiadającymi przeznaczeniom budynków. Dom Kuszniaków z figurami św. Jerzego i smoka to najwyższy i najbardziej charakterystyczny budynek w tej grupie. Dom stojący obok zdobi motyw beczulek, a dalej znajduje się Dom Rubensa.

W 1608 roku Rubens osiedlił się w Antwerpii, wkrótce potem namalował serie obrazów dla Katedry i zdobył popularność w całej Europie. Za domem rozciąga się ogród, zaplanowany zgodnie z duchem epoki. Z tego okresu pochodzi obraz Rubensa „Przechadzka po ogrodzie miłości”.

Antwerpia słynie również ze szlifowania diamentów. W Muzeum Diamentów odbywają się pokazy szlifowania diamentów oraz wystawy tych drogocennych kamieni. Niestety nie udało nam się go zwiedzić.

Po wizycie u europosła z żalem opuszczamy i żegnamy Brukselę, piękne miasto pełne zabytków. Marzę, by jeszcze raz pojechać do Belgii a przede wszystkim do Brukseli, ale na dłużej, i zobaczyć te miejsca, których nie udało się zwiedzić. Wracam do domu zafascynowana tym miastem.

ŚLADAMI ULOTNYCH CHWIL

Magda Wieteska

Dla jednych są nieodzownym elementem opowiadania czy powieści, integrującym fabułę. Inni ich nie lubią i omijają, bo twierdzą, że są za długie, nużące i nie ma w nich akcji. Ale opisy, bo to o nich mowa, są istotne i wbrew pozorom mogą dynamizować fabułę (mogą ją też spowalniać, jeśli taki jest cel pisarza).

Uczestnicy warsztatów literacko-dziennikarskich wzięli tym razem na warsztat niełatwą sztukę tworzenia opisów. Sytuacją zadaniową stał się XIX-wieczny obraz Claude'a Moneta „Taras nad morzem w Saint Adresse”.

Ten sam obraz, a tyle spojrzeń! Tyle wnikliwych obserwacji, tyle domysłów, dociekań. W imieniu jedenastu autorów zapraszam Państwa do podróży śladami przeszłości uwiecznionej na płótnie.



Alicja T. Pawlik

To jeden z tych ładnych dni późnego lata. Ogród na tarasie graniczącym z brzegiem morza pozwala cieszyć się urodą kwitnących bujnie kwiatów i soczystej jeszcze zieleni równo przystrzyżonych trawników.

Dobra pogoda i piękne widoki przyciągnęły czworo spacerowiczów, z których dwoje usiadło przed kwietnym klombem, na środku tarasu, a druga para rozmawia, stojąc przy ogrodzeniu od strony morza.

Obie panie są w długich, jasnych sukniach i zgodnie z XIX-wieczną modą trzymają w rękach jasne, lekkie parasolki chroniące cerę przed słońcem. Panowie mają odpowiednio cylinder lub jasny, letni kapelusz na głowie oraz trzymają laski w dłoniach.

Lekki wiatr marszczy ciemnoniebieską wodę w drobne fale biegnące do brzegu i nagania widoczne już na niebie biało-szare, niegroźne chmurki. Powietrze jest przejrzyste, pozwalające obserwować widoczne na horyzoncie jachty i kilka parostatków, zapewne stojących przed wejściem do portu.

Wiatrowi uległy, łopocąc, dwie flagi na masztach tuż przy ogrodzeniu oddzielającym taras od morza; flaga po prawej stronie jest w narodowych barwach Francji, a ta po lewej stronie, czerwono-żółta, należy zapewne do pobliskiego jacht klubu.

Urok nadmorskiej miejscowości i atmosfera relaksu emanują z tego miejsca.

Anna Goik

Przedstawiam w krótkim opowiadaniu znajomego – pana Piotra, wiek ok. 50 lat, sylwetki szczupłej, nienagannie ubranego w garnitur i cylinder. Była lipcowa niedziela, a że pogoda słoneczna, to nic tylko plażować!

Pan Piotr wybrał jednak zwiedzanie. Szedł więc wzdłuż brzegu morza, aby dokładnie poznać co się dzieje i na morzu, i na lądzie. Idąc spokojnym krokiem podziwiał więc żagłówki i fabryki naprzeciw. Wnet jednak przystanął, bo zobaczył na tarasie siedzących ludzi. Starszy pan był w słomianym kapeluszu, a towarzyszyła mu pani z parasolką.

Taras ten był ukwiecony i bardzo kolorowy. Pan Piotr przystanął, żeby zasięgnąć języka. Zobaczył kobietę stojącą pod francuską flagą, więc zapytał ją, czy jest Francuzką.

– Oui – odparła.

Porozmawiali, po czym pan Piotr został zaproszony na kawę.

Beata Chłap

Obraz namalowany przez Claude Moneta w roku 1867 charakteryzuje typowa dla impresjonistów feeria barw. W obrazie tym można wyróżnić trzy płaszczyzny: niebo, morze i tytułowy ogród. Z ogrodu – tarasu jakby zawieszonego nad powierzchnią morza rozciąga się błękitna toń z sylwetkami statków na horyzoncie, białymi plamami żaglówek, tak białymi, jak mleczne obłoki na lazurowym niebie. Niebieska tonacja tego pejzażu kontrastuje z pomarańczowo-zielonym kolorytem zdobiących taras kwiatów i krzewów, w którym przebywają cztery osoby, zupełnie niezainteresowane pięknem krajobrazu.

Siedząca w głębi ogrodu kobieta pod parasolką chyba drzemie. W lekkim oddaleniu mężczyzna w pełnym rynsztunku i kapeluszu o czymś rozmyśla. Przy balustradzie tarasu odwrócona bokiem do morza stoi dyskutująca żywo para. Kobieta w długiej, powłóczystej sukni pod obowiązkową parasolką i mężczyzna w tużurku i kapeluszu.

Nasuwa się pytanie, czy są tu już tak długo, że piękno krajobrazu przestało ich zachwycać, czy przyjechali tu w zupełnie innym celu? Można puścić wodze fantazji.

Bogdan Banaś

Już kolejny raz wpatrywał się w tę martwą, a jakże żywą swym pięknem, naturę obrazu. Nie postaci, a wielobarwne kwiaty – mieczyki, narcyzy i inne stały się dla niego najważniejsze i pierwszoplanowe. Tak, jak nie był ważny widok zatłoczonego, żeby nie powiedzieć zaśmieconego nieprzyzwoicie morza, wszystkim, co może utrzymać się na wodzie. Ale było coś niepokojącego. Za każdym kolejnym oglądaniem coraz bardziej przekonywał się, że niektóre kostki tych puzzli nie do końca tu pasują.

Przetarł obraz czystą szmatką, podświetlał go i ściemniał, oglądał normalnie i przez lupę. Aż serce zabiło mu mocniej. Obejrzał ten fragment jeszcze raz i krzyknął: Eureka! Jest przesłanie. Jak w „Ostatniej Wieczerzy” u Leonarda. W tym sprzed 100 lat prawie obrazie siedzący na fotelu mężczyzna miał na twarzy bładoniebieską maseczkę antycovidową. Malujący ten obraz, obdarzony natchnieniem z Kosmosu artysta, w seansie „swojej wizji” do tworzonego ogrodu wprowadził seniora z lata 2020 roku, z czasów, które miały nastąpić za kilkadziesiąt lat. Oczywiście wstawił go wraz z czterema fotelami o solidnej, co prawda, podstawie i, z być może, stylowymi, lecz bardzo niewygodnymi podłokietnikami.

mi. (A stare meble były przede wszystkim wygodne). Tak czy inaczej „widzenie – przesłanie” artysty spełniło się.

Czekamy z niecierpliwością, aż minie.

Aleksandra Wrzos

W niewielkiej, nadmorskiej miejscowości tylko w kilku domach ich mieszkańcy mogą wprost z ogrodu zejść kamiennymi schodkami na swój prywatny taras położony tuż nad wodą. Kiedy dzień jest rozświetlony słońcem tak jak dzisiaj, goście pana Lumiere już od godzin porannych spędzają na nim czas. To przełom wiosny i lata.

Ciepłe powietrze owiewa przebywające na tarasie osoby. Łopoczą flagi na wysokich masztach. Narodowa Francji i druga, bliżej nieokreślona.

Starszy, elegancki pan z krótką, siwą bródką, w letnim, słomkowym kapeluszu, zwrócony ku morzu siedzi na jednym z czterech wiklinowych foteli. Kobieta obok niego, odwrócona tyłem, w lekkiej, długiej sukni jest prawie niewidoczna, bo dodatkowo ochrania się od słońca parasolką. Oboje siedzą tuż przed uformowaną na tarasie z kolorowych kwiatów okrągłą wyspą. Jasny, mocno ubity piasek tarasu otoczony jest również dookoła tymi samymi pięknymi kwiatami. Wysokimi i płozącymi się. W kolorach czerwieni, żółci, błękitu i bieli.

Za centralnym klombem, tuż przy drewnianym płotku, oddzielającym taras od morza stoi para nieco młodszych ludzi, przynajmniej od pana Lumiere. W strojach niepozostawiających wątpliwości co do epoki w jakiej żyją. To koniec XIX wieku.

Mężczyzna ma na sobie ciemne ubranie, pod którym widoczna jest równie ciemna kamizelka. Jego białą koszulę można rozpoznać tylko po wystających spod marynarki mankietach i kołnierzyku przy szyi. Całości dopełnia czarny cylinder. Zwrócony do kobiety, wspiera się na krótkiej lasce. Ona zaś ubrana w długą, jasną i rozkloszowaną suknię, ochraniając się letnią parasolką, patrzy na niego. W przeciwieństwie do siedzących współtowarzyszy, wyraźnie są zajęci sobą, a nie kontemplowaniem widoków, rozciągającymi się za nimi.

Niech żałują! Feeria różnych odcieni błękitu morza, aż po horyzont, a wyżej nieba, jest olśniewająca!

Na niewielkich falach można dodatkowo dostrzec zielono-turkusowe pasma, a w górze białawe cumulusy, przechodzące w jasne smugi.

Na powierzchni morza, na pierwszym planie widoczna jest łódź żaglowa, dalej liczne łodzie rybackie, a hen na horyzoncie różnego typu żaglowce i parowce.

Ulotny moment wydobyty ze światła i kolorów!

 Ewa Alfut

Jest pogodny dzień, miejscowość nadmorska, najprawdopodobniej II połowa XIX wieku (świadczą o tym stroje).

Lekki wiatr marszczy szaroniebieską wodę i porusza zatkniętymi na masztach flagami (jedna kolumbijska). Na błękitnym niebie rozsiadły się grupkami plackowate białe chmurki, gdzieniegdzie rozmazane niczym pofałdowane prześcieradło.

Na horyzoncie widać statki z rozpiętymi żaglami. Unoszący się z kominów dym kładzie się ukośną kreską na błękitcie nieba. Nieco bliżej, po lewej stronie, zgrupowano dużą ilość żaglówek, być może rozgrywają się tu jakieś regaty.

Wyraźnie, na pierwszym planie morza, niemalże centralnie, wyróżnia się samotna łódź, znacznie oddalona od pozostałych, kołysząca się na falach, nieco przechylona, z rozpiętymi trzema żaglami.

W głąb morza sięga taras widokowy, z drewnianą barierką pokrytą zieloną roślinnością.

Jest tu starannie utrzymany ogród, oszałamiający przepychem barw i rozmaitością roślin. Ku słońcu (z lewej strony) pną się dumne, amarantowo-żółte gladiole, wyprostowane i strzeliste, płożą się delikatne, żółte i pomarańczowe nasturcje, ciekawie wyglądające spoza obfitości zielonych liści. Gdzieniegdzie między nimi, przytulone do wyniosłych mieczyków, pojawiają się biało-niebieskie drobne kwiatki.

Na środku, między alejkami, pyszni się klomb czerwono-białych róż. Wzdłuż płotu, po drugiej stronie, na starannie przystrzyżonym trawniku, widać jakby lustrzane odbicie strony przeciwnej. Wsparte o brązowe sztachety i wzajem o siebie, pysznią się takie same kwiaty.

Rodzaj kwitnących roślin może wskazywać na schyłek lata.

Znajduje się tu także furtka, teraz zamknięta, zapewne stanowiąca zejście na plażę.

W tej pogodnej, kolorowej scenerii odpoczywają dwie pary. Starsza para zajmuje dwa z czterech rattanowych foteli. Zwrócenie są w stronę morza, kobieta ma na sobie białą, bogato zdobioną falbankami i lamówkami suknię. Nie widać jej głowy, jest ukryta za białym parasolem. Obok niej, w nieznacznym oddaleniu, siedzi starszy, dystyngowany mężczyzna z siwą brodą, w słomkowym kapeluszu, wygodnie rozparty w fotelu. W prawej dłoni niedbale trzyma laseczkę.

Oboje spoglądają być może na przestwór wody, a być może na drugą parę stojącą dużo dalej od nich, tuż przy barierce.

Tych dwoje nie jest zupełnie zainteresowanych tym, co się wokół nich dzieje. Zapatrzeni w siebie, pogrążeni są w rozmowie. Kobieta ma na sobie długą, bia-

łą suknię, ładnie ozdobioną delikatnym czerwonym haftem na dole i na gorsie. Głowę osłania żółta parasolką.

Mężczyzna wspiera się na lasce, jest ubrany w brązowy garnitur. Spod spodu wystają olśniewająco białe mankiety i równie śnieżny kołnierzyk koszuli. Na głowie ma cylinder.

Jest idyllicznie, spokojnie, barwnie. Błękitno-białe niebo, białe chmurki, białe żagle, białe suknie pań, pastelowe barwy kwiatów, parasole niczym barwne motyle – wszystko to emanuje niezwykłym spokojem.

Irena Kawczyńska

Stoję w oknie domu w nadmorskiej miejscowości, a przed sobą mam rozległy widok na morze. Jego woda jest lekko pofałdowana, co sprawił łagodny wiatr. Mimo to dzień jest ciepły i słoneczny.

Na horyzoncie widać płynące statki parowe i duże żaglowce, a po lewej stronie kilkanaście zacumowanych żaglówek ze zwiniętymi żaglami, jedna z nich płynie zupełnie blisko, ma ciekawe ciemne żagle.

Wiatr trzepocze również flagami na pobliskich masztach. Na jednym z nich oczywiście flaga francuska, na drugim wesoła, czerwono-żółta, prawdopodobnie lokalna miasteczka, w którym jesteśmy.

W dole jest niezwykle w swojej urodzie ogrodowy taras. Ogród to feeria barw, ileż w nim kwiatów – widzę nasturcje, gladiole, bratki i inne rośliny tworzące bajeczny gąszcz. A na klombie pośrodku tarasu mnóstwo pięknych, czerwonych maków. Uroczę miejsce.

Na tarasie są już goście. Para starszych państwa siedzi na wiklinowych krzesłach, obserwując młodą kobietę i mężczyznę stojących przy balustradzie.

Obie panie obowiązkowo z parasolkami chroniącymi przed słońcem i w białych sukniach.

Mamy XIX wiek, moda zmienia się, ale siedząca matrona jest w tradycyjnej, obfitej sukni, natomiast młoda kobieta w eleganckiej, modnej, też długiej do ziemi i ozdobionej czerwoną lamówką.

Panowie w surdutach i kapeluszach – młodszy w cylindrze, tak każe obyczaj nawet w ciepły dzień. Obaj mają charakterystyczne laseczki, bardziej dla fasonu niż z potrzeby podpierania się – taka moda.

Mam przed sobą sielski, spokojny widok mimo wiatru łopoczącego flagami i rozwiewającego dymy parowców.

Zauważyłam też furtkę w ogrodzeniu tarasu, wygląda na to, że prowadzi ona wprost na brzeg morza.

Krystyna Błoińska

Dzień był wyjątkowo upalny. Czwórka letników szła wolno brzegiem morza, szukając wytchnienia po męczącym dniu. Panie, w długich, białych sukniach, osłaniały twarze małymi parasolkami przed wciąż jeszcze intensywnym, popołudniowym słońcem. Panowie, w cienkich, luźnych garniturach i letnich kapeluszach, rozglądali się w poszukiwaniu zakątka, gdzie można by odpocząć i spokojnie porozmawiać. W końcu wypatrzyli rozległy taras wysunięty nad samym brzegiem morza.

Miejsce okazało się wprost cudowne!

Dawało poczucie odosobnienia, równocześnie otwierając się na bezkres błękitu.

Lekko zmarszczone wiatrem, szafirowe morze łączyło się na horyzoncie z lazurowym niebem, rozjaśnionym tu i ówdzie białymi chmurkami.

Taras tonął w powodzi barwnych kwiatów. Po opasującej go niskiej pergoli pięły się jaskrawe nasturcje, a strzeliste, purpurowe gladiole, niczym żywe pochodnie, wynurzały się z otaczającej je zieleni.

Lekka bryza rozpraszała resztki skwaru.

Kolorowe chorągwie na wysokich drzewcach delikatnie łopotały, niczym skrzydła rajszych ptaków na tle błękitnego nieba.

Cienie powoli się wydłużały. Rozmowy toczyły się leniwie, aż w końcu zamarły.

To barwne miejsce i ta magiczna chwila sprawiły, że wydało im się, że znaleźli się w cudownej, ukwieconej gondoli, unoszącej się w odcieniach błękitu.

Miejsce i chwila byłyby wręcz nierealne, gdyby nie widniejące na odległym horyzoncie miniatutki niezliczonej ilości statków, łodzi i jachtów. Dymy unoszące się z parowców świadczyły, że gdzieś tam toczy się prawdziwe życie i nieubłagana codzienność.

Leszek Labocha

Obraz przedstawia piękne, letnie, słoneczne popołudnie w Normandii w okolicach Hawru, na klifowym wybrzeżu Kanału La Manche. Na lekko wzburzonym morzu widać niewielkie fale poruszane lekkim, zachodnim wiatrem. Niebo pokryły chmury typu cirrus i cirrocumulus, co daje pewność, że nie spadnie kropla deszczu i zapowiada dalszą spokojną pogodę.

Dwie wytwornie ubrane pary spędzają czas nad normandzkim klifem. Panie prezentują się bardzo sztywnie, zgodnie z najnowszymi trendami mody. Ubrane są w niezbyt rozłożyste krynoliny z koronkami, z niewielką turniurą, ale już bez modnego do niedawna trenu.

Dla dobrego efektu kibić każdej z pań ściągnięta jest gorsetem. Suknie są w przeważającym kolorze bieli, bo przecież mamy lato! Obie panie oczywiście chronią się od słońca lekkimi parasolkami.

Towarzyszący paniom panowie ubrali się w modne od niedawna marynarki. Młodszy z nich, stojący ze swoją znajomą blisko skraju klifu, stara się być okazem męskiej elegancji połowy XIX wieku – ubrany w garnitur, białą koszulę, krawat oraz skórzane buty. Na głowie ma cylinder. Starszy z panów, siedzący obok swojej partnerki, przedstawia się równie elegancko, z tym, że nosi marynarkę i spodnie w różnych, ale pasujących do siebie kolorach, a na głowę założył jasny, słomkowy kapelusz. Obydwaj panowie dzierżą w ręku obowiązkowe laseczki.

Otoczenie zachwyca. Ogród Sainte-Adresse znajduje się nad samym brzegiem klifu i od urwiska dzieli go jedynie lekki drewniany, ażurowy płotek. O tej porze roku ogród wypełniają kwitnące, kolorowe kwiaty i zielone krzewy. Wszystko mieni się w słońcu czerwienią, żółcią, bielą i zielenią.

Młodsza para patrzy sobie w oczy zajęta niezwykle interesującą rozmową, stojąc przy samym końcu ogrodu, bardzo blisko urwistego klifu.

Starsza z par odpoczywa, siedząc i patrząc na nostalgiczny krajobraz morza, na którym wiele się dzieje. Korzystając z niezbyt gwałtownych porywów wiatru na wodę wypłynęło wiele mniejszych i większych żaglowców i łodzi żaglowych. Jedne z nich przewożą zapewne towary pomiędzy Francją a Albionem, inne zaś służą rozrywce pasjonatów żeglarstwa. Jedna z niewielkich żaglówek podpłynęła całkiem blisko brzegu, na którym wypoczywają nasi bohaterowie. W oddali można dostrzec dymiące kominy parowców, które stawały się od niedawna coraz bardziej powszechne, a jednocześnie wzbudzały niechęć tradycyjnie nastawionych marynarzy.

■ *Maja Garczyńska*

Anna wyrzała przez okno. Widok był imponujący. Piękny, słoneczny dzień w apartamencie z widokiem na morze, a właściwie na Kanał, o czym informowała francuska flaga zamocowana przy balustradzie tarasu. Czuła spokój i soczysty dzień pięknego lata. Taras obficie ukwiecony, wspaniałe klomby z czerwonym, wijącym się – chyba powojem i mieczykami w tym samym kolorze, które dumnie przeżyły smukłe łodygi, jakby chciały wyrzucić za balustradę. Były jeszcze inne

kwiaty w błękitnych i bladoróżowych kępach pod balustradą, po której kaskadą wiły się różnokolorowe powoje. Te kwiatowe girlandy dzieliły posesje, zatopione we wszechobecnej zieleni, która nadawała szmaragdowy ton wodzie.

Wszystko grało kolorami, jedynie mała połąć żółtego żwirku z drobnym piaseczkiem wyścielała strefę relaksu – dwa stoliki i wiklinowe krzesła. Jeden stolik zajęty przez pana w jasnym, letnim, przypuszczam, że lnianym garniturze i słomkowym kapeluszu, i jego towarzyszkę, równie elegancką, w białej toalecie, obowiązkowo w kapeluszu i z parasolką. Druga, młodsza para stała przy balustradzie i spoglądała na wodę. Pani zrobiła użytek z parasolki, chroniąc się od słońca, a może od spojrzeń rozmówcy, który bez zainteresowania patrzył na trójząglówkę zatopioną w spokojnej toni. Tafla wody bez ruchu zlewała się z linią horyzontu. W oddali widać było statki i parowce płynące w sobie znanym kierunku. Błękitne niebo z małymi obłoczkami nie burzyło tej harmonii i spokoju.

Maria Halinowska-Hensel

Był pogodny dzień. Usiadłem na tarasie ogrodu. Barwy otaczających nas kwiatów nabierały mocy pod pieśczętą słońca. Stało już nisko, rzucając długie cienie ogrodowych krzeseł. Żółć, purpura i zieleń zdały się czekać na to letnie popołudnie, by zachwycić swoją intensywnością. Moja żona siedziała jak zwykle po mojej lewej stronie, w odległości utrudniającej sprzeczkę. Jej jasny strój był jednolitą białą plamą w tej kakofonii kolorów, głowę przesłoniła równie białą parasolką.

Na szczęście wzrok nasz nie musiał się ograniczać do kontemplacji porządnego mieszczańskiego ogrodu okolonego płotem. Świat przed nami rozciągał się bez przeszkód i mogłem patrzeć nań aż po horyzont.

Tuż za flagami francuską i normandzką, stojąc na skraju tarasu, przy nabrzeżu, cieszyłem oczy ogromem ciemnego błękitu. Morze rozpościło się przede mną, zmierzwiłone lekkimi falami. Ta lekka bryza znad kanału chroniła nas jak zwykle przed upałem. Patrząc w lewo dostrzegałem zarys lądu, niby cienką linię na horyzoncie, przed nią niezliczone łupinki jachtów, jak zabaweczki, a na wprost miniaturowe sylwetki parowców. Smugi dymu z ich kominów odznaczały się szarością na tle białej wstęgi obłoków. Ponad nią niebo było promiennie czyste. Mój wzrok napawał się dala, namiastką tej wolności, o której mogłem tylko marzyć.

Tuż przy naszym brzegu kołysał się nieduży trójmasztowy jacht, niby pokaś, czekając na nierealną podróż życia.

Przy ogrodzeniu oddzielającym taras od morza stała młoda para. Ona miała na sobie białą, rozłożystą suknię zdobioną czerwonym haftem. Na ramieniu

opierała żółtą, otwartą parasolkę. Jej rozmówca wsparł się nonszalancko na laseczce, jego ubiór, brązowe ubranie i czarny cylinder pasowały raczej do oficjalnej wizyty, niż nadmorskiego spaceru dla przyjemności. Choć nie mogłem dostrzec wyrazu ich twarzy, w ich sylwetkach zwróconych ku sobie rozpoznałem napięcie możliwe tylko pomiędzy dwojgiem nieobojętnych sobie ludzi – kiedy znaczenie ma najmniejszy gest czy zerknięcie i każde rzucone słówko nabiera olbrzymiej wagi.

Jakże odległe i zapomniane były dla mnie te emocje młodości! Uczucia zazdrości i tęsknoty przyćmiły uroki letniego popołudnia.

O MIŁOŚCI

Magda Wieteska

Zajęcia dziennikarsko-literackie, nawet realizowane w formie edukacji zdalnej, stają się polem do wymiany zdań, dyskusji, nierzadko na tematy fundamentalne. Pretekstem do ich wywołania są obchody różnego rodzaju świąt, zwyczaje.

Dwa lata temu poprosiłam uczestniczki zajęć, abyśmy zaakcentowały strojem walentynki. W tym roku tuż przed Świętem Zakochanych rozmawialiśmy o miłości. Wspominaliśmy pierwsze porywy serca, dyskutowaliśmy o rodzajach i przejawach jednego z najważniejszych uczuć, którego doświadczyliśmy w ciągu życia i nadal doświadczamy. W efekcie powstały piękne, mądre i cenne refleksje ubrane w słowo pisane.

Aleksandra Wrzos

Miłość

Słowo wywodzące się ze wspólnego prajęzyka dawnych Słowian, żyjących obok siebie przez dwa tysiące lat, aż do VII wieku naszej ery. Wówczas brzmiało ono „miłost” i oznaczało „litość”. Po wykształceniu się w tamtych odległych czasach poszczególnych języków słowiańskich, w naszym języku rzeczownik ten zaczął brzmieć już jako „miłość”, ale jeszcze w XV stuleciu dalej oznaczał „litość”, z rozszerzeniem na pokrewne pojęcia, jak „miłosierdzie”, „łaska”, „łaskawość”, „przychylność”.

Obecnie słowem tym określa się uczucie, więź, relację międzyludzką. Najczęściej kojarzymy ją z dwojgiem zakochanych w sobie ludzi. Ale miłością obdarzamy także Boga, własne dzieci czy zwierzęta. Może ona przybierać też różne oblicza, jak miłość platoniczna, erotyczna, romantyczna, obsesyjna, homoseksualna.

Jakakolwiek by jednak ona nie była, stanowi niewyczerpane źródło inspiracji dla poetów, pisarzy, kompozytorów dzieł muzycznych, oper, po współczesne piosenki, opiewające to uczucie. Jest inspiracją dla malarzy dawnych i współczesnych, a także twórców filmów od przedwojennych czasów do dzisiaj.

Mnie szczególnie zapadają w pamięć filmy. Począwszy od klasyki z 1930 r., jak na przykład „Przeminęło z wiatrem” czy „Casablanka”, przez „Love story” i „Kobietę i mężczyznę” z lat siedemdziesiątych, „Titanica” z 1997 roku, czy filmów z ostatniego dziesięciolecia, jak „Miłość”, „Tamte dni, tamte noce”, „Zimna wojna”. Wszystkie opowiadają o różnych obliczach miłości, nierzadko dramatycznych.

Kultowe dzieło „Love story” w reżyserii Arthura Hillera to historia miłości „od pierwszego spojrzenia” Olivera, pochodzącego z bogatej rodziny studenta Harvardu i Jennifer, córki ubogiego piekarza, uczącej się w muzycznym college’u. Dzieli ich nie tylko społeczne pochodzenie, ale zainteresowania, wyznanie. Rodzice Olivera traktują jego wybór jako nieprzystający do ich statusu i nie akceptując jego wyboru wydziedziczają go. Oliver nie zamierza jednak spełnić ich żądań. Młodzi pobierają się i są przekonani, że ich miłość będzie trwała wiecznie. Niestety. Szczęście bywa kruche i ulotne. Dziewczyna zapada na nieuleczalną chorobę i umiera.

Dla mnie miarą uczucia w tej historii jest postawa Olivera. Nie każdy, dobrze „ustawiony”, młody człowiek na życiowym starcie dokonałby takiego jak on wyboru.

Zupełnie innym obrazem, tym razem opowiadającym o dojrzałych ludziach „po przejściach” jest francuski film pt. „Kobieta i mężczyzna” w reżyserii Claude’a Leloucha. Zarówno on, jak i ona stracili swoich współmałżonków niedawno, w tragicznych okolicznościach. Wciąż żyją wspomnieniami z przeszłości.

Kobieta i mężczyzna przypadkowo poznają się przy okazji odwiedzin swoich dzieci, chodzących do tej samej szkoły z internatem. Nawiązują znajomość, dzielą się wspomnieniami, ale są pełni rezerwy wobec siebie. A jednak ich początkowa przyjaźń przeradza się w głębsze uczucie. Miłość sama do nich przychodzi. Nieproszona, nieoczekiwana.

Piękny, nostalgiczny film, z zapadającą w pamięć muzyką, niosący nadzieję dla doświadczonych przez los, osamotnionych ludzi.

„Miłość” Michaela Hanekego to nie jest historia zakochanych, a film o miłości przez duże „M”. Bohaterami są emerytowani nauczyciele muzyki, małżeństwo osiemdziesięciolatek, wciąż jeszcze pasjonujących się koncertami, teatrem,

sztuką i uczestniczących w tych wydarzeniach kulturalnych. Ich spokojne, poukładane życie kończy się wraz z nagłym udarem Anne. Operacja nie udaje się. Do domu wraca już na wózku, częściowo sparaliżowana. Zdąży jeszcze poprosić męża Georga, aby mogła umrzeć z godnością, we własnym domu.

Potem jest już tylko gorzej. Nie wstaje z łóżka. Jest sparaliżowana, bez jakiegokolwiek kontaktu. Odpowiedzialność za żonę spoczywa tylko na George'u. Oddaje się on całkowicie opiece nad nią. Powoli jednak bezradność wobec cierpienia Anne zaczyna go przerastać. Obserwowanie kolejnych stadiów jej degradacji rodzi w nim bunt i sprzeciw. Decyduje się sam, aby położyć temu kres. Z miłości. I miłosierdzia.

Film opowiada bez zbędnej czułościowości o sile miłości, oddaniu i poświęceniu.

Myślę, że opowiadając o tych trzech filmach, zdefiniowałam swoją wersję definicji miłości. Aktualną wersję. Bywała ona bowiem różna na różnych etapach mojego życia.

Teraz to odpowiedzialność za drugiego człowieka, jego dobro ponad własnym egoizmem i zaniechaniem.

Alicja T. Pawlik

Co to jest miłość?

Gdzie jest miłość, tam jest życie
Mahatma Gandhi

Na miłość nie ma jednej, klarownej definicji. Od dawna ludzie szukali odpowiedzi na pytanie, czym jest uczucie, stan, jakiego każdy z nas doświadcza w swoim życiu. Od zarania dziejów ludzie opiewali miłość, żyli i zabijali dla miłości.

Wyrażali i obrazowali ją od zawsze artyści, mędracy i poeci. Wymownymi, znanymi i powszechnie używanymi symbolami miłości są kolor czerwony, kształt serduszka i wizerunek Amora.

Kolor czerwony od zawsze był kolorem miłości; czerwień kojarzy się z namiętnością, pożądaniem i z niebezpieczeństwem, a w niektórych krajach np. w Chinach jest też kolorem szczęścia i sukcesu.

Kształt serca jako symbol miłości najprawdopodobniej wywodzi się od owoców sylfionu, wymarłej już rośliny, której owocki miały idealnie właśnie taki kształt. Roślina ta była niezwykle ceniona w starożytności z powodu uzyskiwanej z niej żywicy stosowanej jako środek pobudzający, a zarazem antykoncep-

cyjny i wczesnoporonny. To zastosowanie i sercowaty kształt owoców pozostały w świadomości ludzi, kojarząc się ze sferą miłości.

Amor, zamiennie Kupidyn (*Cupido* – pragnienie, pożądanie; *Amor* – miłość, gr. Ερως Έρως) to w mitologii rzymskiej bóg i uosobienie miłości. W sztuce przedstawiany jest jako nagi, pulchny chłopiec ze skrzydłami lub młody mężczyzna z łukiem. osoby trafione przez Amora strzałą w serce zakochują się bez pamięci.

Jednak to nie serce jest odpowiedzialne za uczucie miłości, lecz mózg. Kiedy „trafi w nas Amor” mózg zaczyna wytwarzać pewne substancje chemiczne, wprowadzając nas w stan jak po użyciu narkotyku.

Niemiecki socjolog Gerhard Crombach odkrył substancję odpowiadającą za stan, jaki nazywany zakochaniem, jest to C8-H11-N, czyli fenyloetyloamina, w skrócie PEA. Richard Davidson z Uniwersytetu Wisconsin na podstawie badań aktywności mózgu stwierdził, że ośrodek miłości znajduje się w podwzgórzu i stamtąd wydziela się PEA. Gdy zadziałają z zewnątrz zadowalające nas bodźce, podwzgórze zaczyna wydzielać PEA, która jest odpowiedzialna za wszystkie stany euforyczne towarzyszące zakochaniu. Substancja ta należy do grupy amfetamin i jej podwyższony stan w mózgu powoduje, że – podobnie jak narkomani – odczuwamy stany od euforii, nieuzasadnionej radości poprzez zaburzenia łaknienia, bezsenność po apatię, brak koncentracji. Podwyższony stan PEA skutkuje wydzielaniem dwóch innych substancji: noradrenaliny i dopaminy, co razem daje poczucie zakochania. Po pewnym czasie, zwykle pomiędzy 18. a 48. miesiącem (czwartym rokiem) związku, poziom tych substancji spada, kończą się motyle w brzuchu i trwanie związku zależy wtedy od dojrzałości partnerów, rodzaju ich relacji oraz wielu innych czynników.

Medycyna i psychologia są zgodne w opinii, że miłość nie tylko zmienia świat na lepsze, ale także chroni ludzi przed chorobami. Osoby doznające uczucia miłości mają lepszą odporność, zdrowsze serce i żyją zdecydowanie dłużej. Bliskość i dotyk kochającej osoby mogą działać terapeutycznie.

Owszem, zdarza się miłość tzw. toksyczna lub brak zdolności do miłości u części ludzi, lecz jest to temat na osobny artykuł.

I jeszcze tylko głos Jonasza Kofty:

Co to jest miłość

Co to jest miłość

Powiedz

Albo nic nie mów

Ja chcę cię mieć

Przy sobie

I nie wiem

Czemu.

Anna Goik

Taka różna miłość

Miłość – słowo to jest często odmieniane na wiele sposobów i w różnych językach na całym świecie. Można je podzielić na rodzaje: miłość do matki, dzieci, przyrody, rzeczy, zawodu itd. Jest też miłość egoistyczna, zaborcza, duchowa, pełna poświęcenia etc. Słowo „miłość” nabiera różnego znaczenia wraz z wiekiem. Inną miłością jest miłość dziecka do ulubionej zabawki, a inną w wieku dorastania miłość do jakiejś osoby (idola). Jest też różnica pomiędzy „miłowaniem” a „miłością”. Z umiłowaniem można być szczęśliwym, a z miłością to różnie bywa. Może ona bowiem być zdradziecka, fałszywa, nieodpowiedzialna. Ale też może być szalona!

W moim życiu z miłością było bardzo różnie. Raz była zawiedziona, kiedy indziej zdradliwa, a kiedy indziej szczerza. Były też i miłości przelotne. Na prawdziwą miłość zasługują moje dzieci i wnuczki. Kocham je i miłuję ponad wszystko, i oddałabym swoje dobro, żeby tylko były szczęśliwe. Nie bogate, ale szczęśliwe! No i żeby okazywały miłość w rodzinie. Miłość jest noszona w sercu! Miłość przeżywa się osobiście! W radości lub rozpacz.

Beata Chłap

Odcienie miłości

Miłość jest treścią życia, motorem działania, jak płomień mieni się paletą ciepłych odcieni, rozgrzewa, rodzi i ubarwia życie. Jednakże w różnych okresach życia bardzo różnie się objawia.

Zauroczenie, fascynacja, zbliżenie, wspólne życie, plany, marzenia, przyjaźń i partnerstwo – to miłość małżeńska.

Nieprzespane noce, pieluszki, choroby, lekcje, cały trud wychowania, bolesne przecięcie pępowiny, wyrzuty sumienia za często nieświadomie popełnione błędy wychowawcze, wsparcie w dorosłym życiu i zawsze otwarty dom rodzinny – to bardzo trudna miłość rodzicielska, ale „kocham cię, mamo” to najpiękniejsze wyznanie, jakie można usłyszeć.

Największą miłością często stają się wnuki. Zwolnieni od odpowiedzialności dziadkowie mogą rozpieszczać, okazywać czułość, wyrozumiałość, absolutną akceptację i tolerancję.

Miłość do rodziców to okazywanie ciepła, zainteresowania, a także opieki, poszanowanie zwyczajów starszych ludzi i wartości dla nich ważnych.

Poczucie własnej wartości, dążenie do własnego szczęścia i sukcesu – to miłość własna; nadmierna – to egoizm.

Nie można też pominąć szczególnego rodzaju miłości do ukochanych czworonożnych przyjaciół.

Miłość to wielkie, piękne uczucie, jednak także przynosi cierpienie. Zdrada, odejście bliskich – to życiowe tragedie, ale jak smutne byłoby życie bez umiejętności kochania, zwłaszcza w obecnym czasie, w którym stykamy się z sianiem zawiści, nawet nienawiści, uczuć, które niszczą ludzi i społeczeństwa. Od nas zależy, które uczucia zwyciężą.

Bogdan Banaś

Szkatułka

1.

Wciąż odkładał uporządkowanie tego pokoju żony Nie sprzątał tam od chyba dwu lat. Zobaczył jakieś ozdobne pudełko, taka mała szkatułka. Zamknięta na kluczyk, chyba tylko dlatego, aby wszystko nie wypadło. Chciał oddać wnuczkom, ale postanowił sprawdzić, co tam jest. Nic ważnego. Jakieś bransoletki, spinki, broszka, pierścionek srebrny i złoty.

Na dnie zauważył jeszcze kopertę przewiązaną różową wstążeczką. A właściwie list. Od niego, sprzed lat, z Zakopanego, z sanatorium. Poznał to pismo na kopercie, swoje pismo. Nie był z niego zadowolony. Mało czytelne pismo...

Ale teraz ten list go zaintrygował i postanowił go odczytać. O czymże ja wtedy pisałem?

Przeczytał i zamyślił się. Czy to rzeczywiście ja napisałem? Czy teraz też potrafiłbym tak do kogoś napisać?

Zaczął sobie przypominać tamte dni. Jak to się zaczęło?

2.

Pisali do siebie często, lecz nieregularnie, bywało, że w cyklu pięciodniowym, czasem była dwutygodniowa przerwa. Różnili się chyba we wszystkim, od religii i polityki począwszy.

I wtedy otrzymał ten list, druga jego strona pisana chyba innego dnia, może od kogoś innego? Na całej stronie on i jego imiennik, którego poznała na kilku-

tygodniowym kursie gdzieś pod Warszawą. Dotychczas to nie był nikt dla niej ważny, a teraz okazuje się, że on do pięt tamtemu nie dorasta. Wypunktowana litania różnych cech i w każdej tamten był lepszy lub wiele lepszy. I jeszcze to niebudzące wątpliwości zakończenie: „Żegnam ciebie. Małgorzata”.

Odpisał jak zwykle tego samego dnia. Nie złośliwie, tak po swojemu, jak zawsze. Że jest zatroskany jej stanem zdrowia, wszystko pewnie przez jej przemęczenie, wszak pisała, że z braku czasu na listy odpisuje dopiero około północy. „I skutek jest taki – pisał jej – że list twój (ten z zachwytaami nad wspaniałością twojego najnowszego absztyfikanta), który miałaś wysłać do swoich rodziców, wysłałaś do mnie”.

I napisał jej jeszcze, że jeśli oczekuje jego opinii na temat jej „ideału”, to tylko przychodzi mu na myśl płacząca na placu zabaw dziewczynka, której balon już miał być największy i najwspanialszy, kiedy pękł. I nic jej z niego nie zostało, bo ze zdziwieniem zobaczyła, że w środku był pusty.

Nie był pewien, czy przyjdzie następny list. I specjalnie nawet go nie oczekiwał. Coś psuło się już przez ostatnie tygodnie studiów. Na tyle, że zweryfikował w dużym stopniu stosunek do ich relacji. Jak w piosence, że do tanga trzeba dwojga. Nie mógł przypomnieć sobie żadnego niewymuszonego gestu w stosunku do siebie ze strony Gośki, osoby, z którą wiązać miał życiowe plany.

Minęły prawie dwa tygodnie od wysłania ostatniego listu. Normalnie oczekiwałby już trzeciej odpowiedzi. Nie będzie listu, nie będzie zbytnio żałował. Sprawa stanie się jasna.

I wtedy nadeszła ta widokówka. Właśnie od Małgorzaty. „Jestem na dworcu w K. Jadę dalej na delegację. Z zimnego Kłodzka gorące pozdrowienia. Będę wracać przez Wrocław. Przyjdź w sobotę do Hanki. Ma wolny dzień, bo idzie na nocną zmianę”.

Przyszedł. Było kilka osób. Wszyscy na praktyce. Nie wszystkich znał. Gosia szukała czegoś namiętnie w torebce, gdy wypadł jej list od niego. Bez koperty, widocznie pokazywała go Hance.

Podniosła go najbliższej siedząca najmłodsza dziewczyna, nie znał jej, ledwie kojarzył.

– Boże, to jeszcze gorsze pismo niż na receptach, ja bym bez czytania odesłała to nadawcy – oznajmiła z nieukrywaną pewnością siebie.

– Słowa sercem pisane bratnie serce zawsze odczyta – Hanka powiedziała to właściwym sobie tonem, niby przypadkiem, jakby cytowała klasyka, puentę z jakiejś biblijnej przypowieści, deklamowała fragment poezji, czy po prostu nazywała to, co chyba od dawna wiedziała. Tym razem nikt nie protestował.

Z powodu awarii ogrzewania w mieszkaniu było dość chłodno. Wszyscy siedzieli w swetrach lub kurtkach. Michał, przytrzymując torebkę, pomógł Gosi schować do niej list.

– Jakie masz zmarznięte ręce – uchwycił jej dłoń w swoją i splotły się ich palce przykryte zaraz połą jego płaszcza. – Kolega organizuje Sylwestra gdzieś w okolicach Szklarskiej. Są jeszcze dwa miejsca. Tylko samemu trzeba tam się dostać, chcesz pojechać?

– Dobrze, pojedziemy – odparła.

Chyba pierwszy raz w ich relacjach.

3.

Wrócił myślami do sanatorium. Wybrali się na spacer z kolegą z pokoju, chyba gdzieś w stronę Zębu. A może w drugą stronę, nieważne. To nie była kwiaciarnia, raczej gospodarstwo ogrodnicze. Zatrzymali się, podziwiali, zachwycali się różnorodnością kolorów i odmian. – A tamte, kolorowe można uprawiać w doniczkach na parapecie? – pytali. I róże były też, te herbaciane, ich róże. Gosi i jego.

Poszli z Gosią wówczas, jak dziś z kolegą, na spacer w tym górniczym i górskim zarazem mieście, i tak samo jak dziś, spotkali gospodarstwo. Choć był wtedy czerwiec, zakwitły już jesienne róże. Teraz nie pamięta dlaczego, pewnie zakwitły specjalnie dla nich na tę, im tylko znaną okazję. Podziwiali i zachwycali się tym miejscem.

Już mieli odchodzić, kiedy Michał odezwał się niespodziewanie:

– Proszę przygotować mi te trzy najładniejsze herbaciane (na tyle miał przy sobie pieniędzy).

– Ależ, Michał, nie potrzeba, nie trzeba – odezwała się Gosia.

– Ale to ja chcę – łagodnym, choć bardzo zdecydowanym tonem odparł Michał.

Wracając, nie dyskutowali o kwiatach, oboje wiedzieli, że było to naturalne ukoronowanie tego dnia, bardzo ważnego dnia w ich życiu, ich nowego etapu.

Uświadomił sobie wtedy, że to nie on osaczył Małgorzatę swoją ciągłą obecnością i adoracją. Ale to oni obydwójce znaleźli się w kokonie, otoczonym muślinem utkany z coraz mocniejszych nici ich uczuć. A bali się mówić o tym głośno, aby nie zranić tej delikatnej otoczki i aby nikt nie zaglądał do ich rodzącego się, kruchego, jeszcze nieokrzepłego szczęścia...

W kolejnych listach od niej opisany był każdy opadający różany płatek i towarzyszący temu niepokój, co to może wróżyć. Dostawał informacje, jak aktualnie pachną ich róże i kto za dużo je wącha, nie żeby z zazdrości, bo przecież one były tylko jej i jego. Ich kwiaty.

4.

Po południu wziął z pokoju krzesło plażowe, koc, książkę, papeterię i wybrał się na łączkę, powyżej sanatorium. Tam jest doskonały widok na Tatry. Musi napisać do żony, że spotkał piękne herbaciane róże, które wywołały wspomnienia.

Żadne słowa nie oddadzą widoku zachodzącego nad Tatrami słońca. Wpa-trywał się z otwartymi ustami w zalane promieniami Czerwone Wierchy. Ich gładkie szczyty czarowały zmieniającą się harmonię barw i odcieni wraz z szybko zmierzającym ku zachodowi wrześnieowym słońcem. A może nie tylko ten taniec barw i piękno natury spotęgowały u Michała tak wyjątkowy, specyficzny nastrój błogości, spokoju i piękna. To chyba były wspomnienia. Musiał się z kimś nimi podzielić. Bo pełnię szczęścia osiągamy wtedy, gdy dzielimy się tym odczuciem z drugim, z kimś bliskim, a apogeum nadchodzi, kiedy obok nas jest właśnie ten ktoś najbliższy, chociażby w naszych myślach...

Schował list do pożółkłej koperty. Przewiązał wstążką, jak wcześniej było i schował na powrót do szkatułki. Jej intymnej szkatułki. Szkatułkę umieścić w specjalnej szufladzie. Zrobił pierwszy krok do uporządkowania pokoju żony.

Irena Gójska

Miłość nie do pojęcia

Kiedy cieszysz się udanym życiem, to każda chwila jest cennym odkryciem i robisz wszystko, by ocalić ją przed niepamięcią. Szczególnie te chwile, które zachwycają duszę, serce i zmysły.

Najbardziej porusza mnie do głębi wszystko, co może się kryć w pojęciu, tak trudnym do zdefiniowania, jakim jest MIŁOŚĆ. Bardzo trafnie określił ją ks. J. Tischner: „Miłość sama w sobie jest nie do pojęcia, ale dzięki miłości możemy pojąć wszystko”.

Nie podlega żadnym normom, daje wolność, jest ponad wszystkimi podziałami: płcią, rasą, religią, światopoglądem. Może być przejawiana wobec ludzi, zwierząt, wartości artystycznych. Ma się ją w sobie lub nigdy się jej nie doświadcza. Dla mnie zawsze była i jest istotną treścią codzienności.

Miłość dziecka do rodziców – tej doświadczam od lat i na co dzień. Moja jedyna, wymarzona córka, poczęta z wielkiej miłości, szczególnie po utraconej pierwszej ciąży, dla kochającego się małżeństwa była dopełnieniem szczęścia. No cóż, nie wszystko można mieć równocześnie. Zawsze miałam problemy ze zdrowiem, dlatego pewnie byłam otaczana tak wielką troską zarówno przez rodziców,

męża, a później córkę, która w wieku 10 lat tragicznie straciła ukochanego tatę, a ja męża. Ten dramat zweryfikował naszą rozpieszczaną codzienność. Mąż zawsze miał więcej czasu dla naszej jedynaczki, bo ja w tym czasie bardzo twórczo i aktywnie pracowałam i kończyłam studia. Wszechstronnie utalentowany tatuś włączał ją do różnych praktycznych zajęć, ucząc, że skoro coś człowiek stworzył i to się zepsuło, to powinien się starać naprawić lub umieć znaleźć drogi do rozwiązania problemu. Wpajał równocześnie dziecku, że mamę należy chronić i oszczędzać, aby była zdrowa.

Rok 1975 był naszym dramatem. Mąż tragicznie zginął w wypadku komunikacyjnym. Pewnie na skutek tej tragedii Asia stała się szybko samodzielna i nadodpowiedzialna. Słowa już śp. ojca zamieniła na czyny. Bardzo troszczyła się o mnie, była zdyscyplinowana, pomocna i zaskakiwała kreatywnością w codzienności. Tęsknotę za ojcem ukrywała przede mną. Zwierzyła się swojej nauczycielce, że musi okłamywać mamusię, dlaczego po kąpielu ma tak mocno zaczerwienione oczy. Odpowiadała, że od mydła. Prawdę powierzyła swojej ukochanej wówczas wychowawczyni: „Wtedy mogę sobie popłakać za tatusiem, ale mamusia nie może tego wiedzieć, bo będzie chora”.

Mąż zginął w marcu, a 24 czerwca przy jego grobie, przynosząc na mogiłę kwiaty otrzymane od uczniów w związku z zakończeniem roku szkolnego, spotkałam moją zapłakaną córeczkę, która przyszła pokazać tatusiowi świadectwo z czerwonym paskiem i powiedzieć, że opiekuje się mamą, a nawet sama zrobiła na obiad gołąbki. Ryż był słabo ugotowany i dlatego były twarde, ale mamusia była zachwycona.

Przykłady mogłabym mnożyć... Wszystkie ważne życiowe decyzje podejmowała w Polsce, przy grobie ojca. Dziś ma ponad 50 lat i nadal jest wyjątkowej dobroci córką, która, mimo że mieszka od 20 lat za granicą, dba o moją luksusową codzienność. Jej troska nasiliła się dekadę temu, kiedy na drugi brzeg odszedł mój drugi mąż, z którym Asia była w wyjątkowych, przyjaznych relacjach. Ta miłość mojego dziecka do taty-ojczyzna była obustronna i trwała po kres jego dni.

Jej wielka wrażliwość i czułość są częścią naszej obustronnej miłości. Do łez wzrusza mnie wiersz T. Kubiaka pt. „Matka”, który jako nastolatka wielokrotnie, okazjonalnie, często z bukietem kwiatów recytowała, szczególnie ten zwrot: „A kiedy będę już duża, kiedy będę miała silne dłonie, to ja ciebie, jak krzew róży od burz i wichrów osłonię...”. Daje temu dowody w słowach i czynach. Bezpośredni codzienny kontakt dzięki nowoczesnym technologiom internetowym, długie, nocne rozmowy o przeczytanych książkach czy obejrzanych filmach. W czasach przed pandemią wspólne wyjazdy do Hiszpanii i nad polskie morze. A teraz materialna pomoc w zaspokajaniu potrzeb ułatwiających życie i częste kwiaty dostarczane przez pobliską kwiaciarnię. Kiedy oponuję, kwitu-

je zdaniem niepodlegającym według niej dyskusji: „Co, matuś, posiałaś, takie zbierasz plony”.

Bardzo emocjonalnie przeżyła brak możliwości uświetnienia moich 80. urodzin w maju ubiegłego roku. Musiała ze względu na koronawirusa odwołać zarezerwowaną w styczniu imprezę na 30 osób we wrocławskim Monopolu. Miała żal, że mama dała się uprowadzić chrześniakowi na małe prywatne spotkanie z tej okazji w okrojonym rodzinnym składzie. Nie z zazdrości, tylko z troski o moje bezpieczeństwo.

Życzę każdemu z rodziców doznać takiej miłości, szczególnie w okresie późnej dorosłości. Urzekł mnie dowód miłości dorosłych dzieci mojej koleżanki Ewy A., spełniających marzenie mamy, żeby zobaczyć na żywo zorzę polarną i fundując jej w tym celu wycieczkę do Norwegii.

Nieważna jest wielkość gestów miłości, ważna jest obopólność takich poczyznań, bo to łączy i sprawia radość, szczególnie teraz, kiedy trzeba doceniać każdą chwilę, póki jest.

Irena Kawczyńska

Przyjaźń czy kochanie? Przyjaźń i kochanie

Niedzielne popołudnie.

Tadeusz ogląda w telewizji skoki, Zosia z książką i kotem na kanapie. Jest trochę nie w sosie, sama nie wie dlaczego.

- Tadku, jaki dziś mamy dzień?
- Niedziela – odpowiada automatycznie.
- Nie o to mi chodzi.

Tadeusz z trudem odrywa wzrok od ekranu, domyślił się, ale nie pora na dyskusję.

Od kilku dni w prasie, radiu tylko „Walentynki, walentynki”.

- I co, kochanie, chciałabyś mi powiedzieć?
- Że romantyk z ciebie żaden.
- Taa, nie zauważyłaś tego przez te 48 lat?
- No już dobrze, dobrze, oglądaj, bo przegapisz skok Stocha.

Zofia zamyśla się.

48 lat? Jak to było wcześniej? Nie pamiętam, czy kultywowaliśmy to święto. Owszem, wnuczka przynosi z przedszkola laurki z sercem, a Tadek?

Żeby tak nic dzisiaj? Ani kwiatka. Pamiętam, że trzy lata temu zdobył goździka, a rajstopy to mi chyba odebrał z szuflady, ależ śmiechu było z tego żartu. Poczucie humoru to on ma, trzeba przyznać.

A z działki przywozi nieraz naręcza pięknych kwiatów, zawsze twierdzi, że to specjalna odmiana dla mnie, ale to nie to samo. Jak wspomniałam kiedyś o randce w lokalu, obrócił to w żart i przypomniał o kosztach takiej imprezy.

Ale spiskując z synem urządził 40. rocznicę ślubu „Pod Dębami”, gdzie pojechaliliśmy wynajętą z Rynku dorożką, to z pewnością kosztowało krocie – do dziś nie przyznał się ile, a ja myślałam wtedy, że przyda się gotówka na remont łazienki.

Dobrze, że chociaż dzieci miały frajdę z tej jazdy, a potem przyjęcia.

A dzisiaj, a w zeszłym roku, w walentynki nic.

W Radio Pogoda od rana leciały piękne piosenki na temat. Włączył płyty, że też mu się chciało podłączać gramofon na co dzień nieużywany. To też prezent. Niby dla mnie na imieniny, nie powiem, niezła rzecz, ale łatwiej mi włączyć radio na cały dzień.

Realista, przyziemny jak płyta chodnikowa, żadne uniesienia, żadna czerwona różyczka.

Cóż, takim go wzięłam, takiego mam.

Nie zawiódł mnie przez te lata, to trzeba przyznać, krewne i koleżanki często narzekają, a to na zdrady, a to na awantury o wydatki, o nadmierną opiekę nad wnukami. Były i rozwody. Co ja się nasłuchałam...

Nie mogę sobie przypomnieć większych zawirowań u nas. Aż nudno.

Jednak dzisiaj naprawdę mógłby pokazać, że pamięta o święcie. Ono jest takie romantyczne...

Tadeusz przestał pilnie śledzić relację. Spogląda na Zofię zatopioną w myślach. Kocham tę kobietę, zaraz wyjmę naleweczkę, wypijemy odrobinę, zaróżowią się jej policzki, uśmiechnie się. Jest taką marzycielką i to też w niej kocham.

Rano włączyłem stare winyle, specjalnie wybrałem akuratne do dnia, o którym trąbią od tygodnia. Czy zwróciła uwagę? Chyba tak, bo nuciła pod nosem te nasze ulubione sprzed lat.

Kwiaty z kwiaciarni, he, he, gdybym przyniósł znieńacka, zaraz podejrzewałyby zdradę, jak to odbierają dziesiątki kobiet i bohaterki książek, które czyta. Wołę nie ryzykować.

Świece do kolacji, randki w lokalu... To tylko kłopot. A jak zrobię omleta z różnościami mego autorskiego pomysłu, to oczy jej się śmieją i pałaszuje z większym smakiem niż niejedne robaki morskie. A mieliśmy z takowymi fajną przygodę w egzotykach. Ech, jakie noce wtedy tam były.

Zaraz jej opowiem ten przedni kawał: „Dlaczego ty mi nigdy nie mówisz, że mnie kochasz, mówi z pretensją babcia do stoletniego dziadka. Raz powiedzia-

łem, jak cię młódką brałem i wystarczy”. Roześmieje się moja Zosia, bo to wesoła dziewczyna. Kocham ją za to.

– Zosiu...

– Tadku...

– Och, popatrz, jak jednocześnie chcieliśmy coś powiedzieć! Tadku, skończyła się transmisja, mamy jeszcze tę nalewkę z agrestu. Może nalejesz po kieliszku, ja zrobię małą kawę. I włącz tę płytę, co leciała rano, może Krajewskiego? No i „Dumkę na dwa serca”, słyszałam na którejś płycie.

I to cała moja Zocha, jak ja ją kocham. Ale dziś jej na pewno tego nie powiem, nie znoszę Walentynek.

Maria Marchwicka

Po prostu miłość

Miłość to magiczne słowo, używane zazwyczaj w odniesieniu do pięknych uniesień, ale mogące być też powodem cierpienia, zdrady i żalu. Czy tylko ludzie obdarowują się miłością? Chyba nie do końca, o tym przekonałam się, wypoczywając w gospodarstwie agroturystycznym.

Byłam zmęczona życiem w wielkim mieście i chciałam pobyc bliżej z naturą. Gospodarstwo to prowadziło małżeństwo – pani Teresa i jej mąż Darek. Mieli 11-letniego synka. Kuba był bardzo dobrym uczniem i nie sprawiał rodzicom prawie żadnych problemów. Miał jedną pasję – miłość do konia, którego pieczołliwie nazywał „Karusiem”. Chłopiec bardzo się konikiem opiekował, czyścił mu sierść, szczotkował kopytka, przynosił smakołyki. Cały swój wolny czas poświęcał Karusiowi.

Pojawił się problem, gdyż Karuś nie miał swojego schronienia. Wprawdzie miał prowizoryczną szopę, zbudowaną przez tatę Kuby, ale szopa ta już się prawie rozsypała. Chłopiec bardzo się martwił, że jego ukochany przyjaciel nie ma odpowiedniego schronienia – co prawda było lato, ale co będzie jesienią? Kuba rozmawiał z rodzicami, bardzo prosił, aby mu pomogli. Tata już poczynił pewne kroki, zrobił rozeznanie na wsi i okazało się, że wynajęcie stajni dla Karusia jest bardzo drogie. Rodzice przedstawili Kubie sytuację finansową, a on ze łzami w oczach powiedział, że będzie po lekcjach dodatkowo zarabiał u gospodarzy tej wsi.

W końcu rodzice znaleźli miejsce w stajni dla Karusia – teraz pozostała tylko kwestia ceny pobytu. Zaznaczam, że wśród turystów był między innymi samotny pan, również obserwujący walkę, którą chłopczyk toczył o los swojego przyjaciela. Bardzo mu postawa Kuby zaimponowała.

Pewnego dnia rodzice wybrali się z Kubą i Karusiem do nowego miejsca. Gospodarz przyjął ich miło, pokazał nową stajnię dla konia. Zachęcił Kubę, aby odwiedzał konika, kiedy tylko chce. Gdy rodzice zapytali gospodarza o cenę, ten z uśmiechem na ustach stwierdził, że wszystko jest już opłacone. Rodzice byli zdumieni – miejsce opłacił darczyńca, który chciał zachować anonimowość. Kuba z radości aż się popłakał i był bardzo szczęśliwy, że problem został rozwiązany. Trzeba przyznać, że Karuś akceptował tylko Kubę, jego tatę już nieszczerze.

Chłopiec już kilka razy próbował ujeżdżać konika i to z bardzo dobrym wynikiem. A ja się przekonałam, że nie tylko ludzie mogą kochać, ludzi mogą kochać zwierzęta. I to też jest po prostu miłość.

Teresa Dźwigłowska

Kocham Cię

Babcia odprowadzała pięcioletnią wnuczkę Urszulę do przedszkola .

– Ulu, dziś przyjdzie po ciebie dziadek, bo ja idę do kina. Dziś jest środa, w kinie seans dla seniorów – mówi babcia

– Babciu, a jaki to będzie film?

– Tytuł filmu znam – „Między słowami”, a jaka treść to ci opowiem, gdy wrócę.

– A co może być między słowami? – dopytuje wnuczka.

– Nie wiem – odpowiada babcia.

– Ja wiem, babciu, wiem. To jest słowo „miłość”.

Babcia nie wiedziała, co odpowiedzieć, była zaskoczona. Słowo „miłość” w ustach małej dziewczynki zabrzmiało jakoś dziwnie, dlaczego tak pomyślała?

Po południu, po powrocie do domu, babcia w dużym skrócie starała się opowiedzieć film, który był dla dorosłych, ale zainspirowana poranną rozmową nie mogła zlekceważyć wnuczki. Miała duży problem, jak to opowiedzieć, aby dziewczynka zrozumiała.

– Wiesz, Ulu, miałaś rację, to był film o miłości. O dwojgu ludzi, którzy przyjechali z Nowego Jorku do Tokio. Ona młoda, była z mężem, który miał do załatwienia jakieś sprawy i wychodził z hotelu na cały dzień. On starszy, przyjechał sam, ale miał rodzinę, też musiał załatwić jakąś sprawę. Poznali się w hotelu, wymienili uśmiechy i jakoś dziwnie spojrzeli sobie w oczy. Ten uśmiech i spojrzenie ich zbliżyły, zapragnęli ze sobą porozmawiać. Coś dziwnego się stało, bo nawzajem szukali okazji do spotkań i rozmowy. Zaczęli za sobą tęsknić. Dużo rozma-

wiali, patrzyli na siebie. To było tylko kilka dni, potem musieli wyjechać. Ale nie powiedzieli sobie o swych uczuciach i pragnieniach. Rozstali się, nie mówiąc nic.

Wnuczka z uwagą wysłuchiwała relacji babci i zwróciła się do rodziców, mówiąc:

– Widzisz, tato, wystarczy mamusi powiedzieć „kocham cię”, a ona się uśmiechnie i nie będzie smutna.

CZY CZYTAĆ KIEPSKIE KSIĄŻKI?

Magda Wieteska

Czas pandemii i związanej z nią izolacji korzystnie wpłynął na poziom czytelnictwa. Zaczęliśmy czytać więcej i częściej, próbując też w ten sposób wypełnić nadmiar wolnego czasu w domu. Książka i opisany w niej świat stanowiły też antidotum na alarmujące i przynębiające wiadomości o rozwoju epidemii, bowiem wchodząc w świat fikcyjnych bohaterów, zapomina się na pewien moment o rzeczywistości.

Na zajęciach literacko-dziennikarskich tym razem nie rozmawialiśmy o roli książek, ale o tym, czy warto czytać wszystko, czy lepiej selekcjonować lektury, dzieląc je na warte czytania i takie, które lepiej odpuścić i nie sięgać po nie.

Czym zatem kierujemy się, oceniając wartość dzieła? Czy gdybyśmy stanęli przed zero-jedynkowym wyborem: przeczytać książkę kiepską czy żadną – na co byśmy się zdecydowali? I dlaczego?

Zapraszam Czytelników Kuriera do zapoznania się z opiniami uczestników warsztatów.

A także do refleksji i próby własnej odpowiedzi na zadane w tytule pytanie.

Maria Halinowska-Hensel

Na początek nasuwa się pytanie, co to są te złe książki? Można by, upraszczając sprawę, zaliczyć do nich określone gatunki literackie, jak kryminał, fantastykę, czy tzw. romansidła, ale jest to bardzo umowne i płynne. Taka ocena jest niejednokrotnie krzywdząca. Wiem, że wśród tych pozycji znajdują się nieraz książki, których w żadnym wypadku nie można nazwać złymi. Istnieją bardzo ładnie napisane kryminały, a lekkie czytała jak np. opowiadania A. Osieckiej, trudno nazwać kiepską literaturą.

Dla mnie złą jest książka napisana okropnym grafomańskim stylem, czasami z nadmiarem kwiecistych opisów i metafor, ze sztucznymi dialogami, postaciami, które nie zostały nijak przybliżone, a pozostały bez charakteru, z fabułą nieciekawą i bez fantazji. Mało jest jednak książek, które zawierają wszystkie te błędy. Czasami, choć warsztat jest beznadziejny, autor zwraca uwagę na jakiś problem, ma coś do przekazania o życiu i świecie. Zdarza się, że oprócz relacji: on ją kocha bez wzajemności lub odwrotnie, czy też oni się kochają, a cały świat jest przeciwny tej miłości, dostrzeżemy w treści jakiś społeczny lub psychologiczny problem, który przykuje naszą uwagę. Wtedy nawet kiepska książka nie będzie zupełną stratą czasu, pod warunkiem, że nie mamy przed sobą 300-stronicowej nudnej cegły.

Jest też pożytek dla piszących: oni mogą się uczyć, jak nie pisać!

Książka wciągająca, z interesującą fabułą, oprócz funkcji rozrywkowej spełnia też w niektórych ponurych momentach życia rolę pocieszyciela, bo pomaga oderwać się od smutnej rzeczywistości. Sama czynność czytania ćwiczy koncentrację i ponoć rozwija wyobraźnię. A co z wieczorami, gdy zmęczenie nie pozwala na ambitną literaturę? Myślę, że lekka książka jest zawsze lepsza od miłego serialu telewizyjnego.

Nie dajmy sobie wmówić, że łatwa literatura to obecnie modna tzw. „guilty pleasure“, czyli grzeszna przyjemność, że czytają ją tylko ludzie bez ambicji i wyrobionego gustu. Zresztą, czyż grzeszne przyjemności nie mają swoich zalet? Byleby nie wypełniły naszego czasu bez reszty.

 Aleksandra Wrzos

Znam osobę, która kończąc czytać o godzinie 20.30 1200-stronicowe dzieło, o 21.00 chwyta za kolejną, równie obszerną. To mój mąż.

Osobiście nie należę do chorobliwych pochłaniaczek książek. Kiedy po pierwszych przeczytanych rozdziałach dochodzę do wniosku, że ich treść mnie nuży, nie wzbudza ekscytacji, odkładam książkę na później. Albo już do niej nie wracam.

Tak stało się ostatnio z „Molochem” Marka Krajewskiego. Elegancki, wyważony styl narracji, pozbawiony emocji, osłabił moją uwagę i chęć śledzenia rozwoju wydarzeń. Niewykluczone, że przyczynił się do tego Terry Hayes, autor fantastycznego, szpiegowskiego thrillera pod tytułem „Pielgrzym”, osnutego na wydarzeniach z 11 września 2001 roku. Przeczytałam tę książkę parę miesięcy temu. Przemysłaną, wielowątkową, precyzyjnie skonstruowaną i trzymającą w napięciu do końca.

Z innych gatunków prozatorskich chętnie sięgam po biografie ludzi, których już nie ma. O Krzysztofie Komedzie, rodzinie Beksińskich, Jerzym Kukuczce i wielu innych.

Pojęcie kiepskiej książki jest subiektywne. Dla mnie jej synonimem są romanse z serii Harlequin, czy książki Remigiusza Mroza. Coś tam kiedyś przeczytałam tego autora, ale pozostałych czterdziestu dwóch, które zdążył wydać w wieku trzydziestu trzech lat, nie przeczytałam.

Gdyby posadzono mnie na 12 godzin w pustym pokoju, na drewnianym krześle, przed gołą ścianą, z książką, po którą na pewno nie sięgnęłabym „na wolności”, pewnie złamałabym się na trochę. Większą część czasu poświęciłabym jednak na intensywne wpatrywanie się w popękana farbę ściany i żłobienia na kamiennej posadzce. Można wtedy naprawdę dostrzec rysunki starców z rozwianymi brodami, okrągłe kobiety, zjeżdżające ze ślizgawek z uniesionymi w górę nogami, stojące blisko siebie wychudzone postacie, ujęte z profilu. I w myślach snuć własną opowieść.

A gdyby pomieszczenie było perfekcyjnie sterylne, ze świeżą gładzią na ścianach i wypolerowaną, cementową posadzką?

Noooo, nie wiem...

 Alicja T. Pawlik

Czy warto czytać niedobre książki? Czy lepsza książka kiepska (słaby warsztat autora) czy żadna? Na tak postawione pytanie, w pierwszej chwili chce się odpowiedzieć: oczywiście, lepsza kiepska niż żadna, ale przypominały mi się książki, z którymi zetknęłam się w różnych sytuacjach, do których nie chciałabym wrócić, a nawet chciałabym o nich zapomnieć.

Zacznę jednak od tego, jaki wpływ ma czytanie książek na człowieka. Przeczytałam, że w przeprowadzonym w 2013 r. w Emory University badaniu ustalono, że czytanie zwiększa liczbę połączeń w mózgu; podobno wystarczy przeczytać jedną powieść, aby powstały nowe połączenia⁴.

Udowodniono również, że czytanie jest jednym ze skuteczniejszych sposobów na szybkie obniżenie poziomu stresu. Poziom kortyzolu⁵ we krwi ulega znaczącemu obniżeniu już po kilkunastu minutach czytania.

⁴ Mózg to złożona sieć miliardów komórek nerwowych (neuronów), z których każdy komunikuje się z tysiącami innych z pomocą połączeń zwanych synapsami. Do odbioru sygnałów z innych neuronów komórka nerwowa posługuje się tworzącymi synapsy rozgałęzionymi wypustkami nazywanymi dendrytami. (portal: Nauka w Polsce; M.S.W i N_ Świat; 28.03.2018).

⁵ Kortyzol, hydrokortyzon – organiczny związek chemiczny, naturalny hormon steroidowy

Wiadomo, że czytanie rozwija: poszerza wiedzę, kształtuje wyobraźnię, wzbogaca słownictwo, poprawia pamięć; jednym słowem służy ciągłemu doskonaleniu się.

Zmierzam do stwierdzenia, że książki złe, napisane niechlujnym językiem, banalne, bez wartości, nie dadzą możliwości uzyskania wyliczonych wcześniej korzyści.

Są też książki bardzo złe, pisane językiem wulgarnym, zawierające treści skłaniające do agresywnych postaw, do przemocy, a także zawierające treści wypaczające dane historyczne i dane naukowe. Mogą one wyrządzać wiele szkody, szczególnie młodym ludziom, wpływać na przyswojenie sobie pojęć, języka i postaw nieakceptowalnych społecznie.

Jeśli będę czytała jakieś czytaadła napisane „na kolanie”, niechlujnym językiem, banalne w treści, napisane w celu czysto komercyjnym, to, pomijając stratę czasu (wiemy, ile czasu zabiera czytanie), nie uzyskam nic wartościowego dla siebie, nie dowiem się niczego nowego. Pokuszę się o powiedzenie, że po takiej książce, nawet jeśli jej nie dokończę, mogę mieć uczucie niestrawności, jak po tzw. śmieciowym jedzeniu. Jest obiegowe powiedzenie: jestem tym, co jem, więc można powiedzieć, że jestem tym, co czytam.

Absolutnie nie chodzi mi o potępienie wyboru literatury, każdy może wybrać według swoich preferencji, tylko może warto się zastanowić nad zmianą? Zmiany są zazwyczaj korzystne. Może warto zapytać w bibliotece lub w księgarni o rekomendacje jakiejś książki, przeczytać informacje o książkach nagrodzonych albo rzucić okiem na recenzje i opinie o książkach zamieszczane w prasie czy internecie. Literatura tzw. lekka też ma swoje dobre i bardzo dobre pozycje, nie musi to być banalne czytaadło.

Zmierzając „do brzegu” (żeby nie pisać: konkludując), muszę przyznać uczciwie, że w przytoczonych na początku wynikach badań odnośnie do korzyści z czytania, nie ma ani słowa, że dotyczy to wyłącznie książek dobrych, a nie złych.

Więc czytamy, czytamy to, co lubimy, bo w czytaniu niezmiennie istotna jest również sama przyjemność czytania!

Maja Garczyńska

Książka zła. Czytać czy nie? Na tak postawione pytanie odpowiedź jest jedna – CZYTAĆ, inaczej groziłby nam wtórny analfabetyzm.

Warto się zastanowić, co to jest „zła książka”. Z pewnością dla każdego będzie to coś innego, zależy to od wielu czynników, choćby od wykształcenia, poziomu intelektualnego, oczekiwań. Jedni powiedzą, że szkoda czasu na romanse, jak modną serię Harlequin, gdzie wszystko jest do przewidzenia: on przystojny, opiekuńczy i bogaty, ona piękna, niedostępna i jeszcze może biedna. Inni szmirą określą kryminały, bo tam tylko zbrodnie, zły świat i czarne charaktery.

Zaskoczyć może popularność współczesnych autorów: Ireneusza Mroza czy Katarzyny Bondy – bardzo płodnych, uznanych autorów kryminałów – albo już klasyka gatunku Agathy Christi.

Innym wyróżnikiem atrakcyjnej książki mogą być panujące trendy, moda na autora, czy rejon świata. Moje pokolenie wychowało się na klasykach i noblistach, aby być na topie musiało znać modnych autorów np. Marqueza, Cortazara. Do kanonu lektur zaliczano też *Ulissesa* Joyce’a. Obowiązkowo należało przebrnąć przez, często niezrozumiałe dla niektórych, wątki autora, kiedy odwoływał się do pierwowzorów. Książka spełniała wartość edukacyjną. Przybliżała odległe czasy, inne kultury, inną obyczajowość. Czytaliśmy Williama Faulknera, Isaaca Singera, Josepha Conrada, Jacka Londona i wielu innych. W dalszym ciągu bardzo chętnie sięgam po noblistów. Teraz moim ulubionym autorem jest Mario Vargas Liosa.

Parafrazując, dziś podobno jest więcej piszących niż czytających, a edytorzy składają zamówienie u autorów. Żeby książka dobrze się sprzedawała, musi być w niej seks, musi też szokować wulgarnością, językiem, łamaniem konwenansów. Ma być akcja, nie ma czasu na przynudzanie, na refleksje.

Dla mnie dobra książka to dobry warsztat literacki, piękny język. Drażni mnie wulgarność, szkoda mi czasu na byle co. To nie musi być książka akcji, gdzie wciąż się coś dzieje, nie muszą być same dialogi. Mogą to być reportaże, biografie czy powieści. Książka, która będzie ciekawa, oderwie mnie od „tu i teraz”, pobudzi wyobraźnię, da mi radość obcowania z pięknym słowem. To przecież słowo rysuje nam obrazy i pozostaje w nas. Może nas ukoić, ale i zranić.

Ewa Konigsman

*Każda książka jest żywym stworzeniem.
Każda książka ma duszę i serce*
– Kornel Makuszyński

Podział na dobrą i złą książkę jest bardzo subiektywny i zapewne opinii na ten temat tyle, ilu czytelników.

Nie zaliczam się do grupy czytających, którzy twierdzą, że po otwarciu książki i przeczytaniu kilku zdań wiedzą, czy książka jest dobra, czy zła.

Uważam, że aby ocenić daną pozycję należy ją najpierw przeczytać w całości. Tak właśnie robię – zaczynam czytać od pierwszej strony. I nawet wtedy, kiedy fabuła mnie nie zachwyca, nie porywa, a nawet jest mi obojętna, staram się, niekiedy bez entuzjazmu, doczytać do końca.

Całkowicie zgadzam się z rzymskim pisarzem żyjącym w l. 61–113 n.e. Pli-niuszem Młodszym; że „nie ma książki tak złej, żeby nie przyniosła jakiegoś pożytku”.

BAJKA O CZERWONYM KAPTURKU – WERSJA ALTERNATYWNA

Wszyscy znamy bajkę o Czerwonym Kapturku, prawda? Historię, w której Czerwony Kapturek idzie do chorej babci przez las, a w tym lesie spotyka wilka. Uczestnicy warsztatów literacko-dziennikarskich spróbowali zmienić jej bieg tak, aby to nie wilk był czarnym charakterem...

Maria Halinowska-Hensel

Czerwony kapturek, śliczna i grzeczna dziewczynka, żyła sobie ze swoimi najlepszymi na świecie rodzicami. Bardzo ją kochali i obawiali się o nią, więc ostrzegali przed wszystkim, co mogło jej zagrozić.

Pewnego dnia musiała zanieść kosz z wiktuałami do chorej babci, która mieszkała za lasem.

Idąc ścieżką wśród drzew spotkała wilka. Ten pozdrowił ją serdecznie i chciał nawet coś zagadać o ładnej pogodzie, kwiatkach, ptaszkach itp.

Czerwony Kapturek przypomniał sobie jednak wszystkie przestrogi rodziców i szybko zapytał:

– Dlaczego nie masz takiej białej skóry jak ja? Przecież ciemnoskóre i ciemnowłose istoty są agresywne i podstępne.

– A dlaczego chodzisz na czterech nogach, a nie na dwóch, jak wszyscy przyzwoici ludzie? Pewnie jesteś tym bezbożnikiem, o jakich opowiadał nam ksiądz.

– A dlaczego mówisz do mnie z takim leśnym, dziwnym akcentem? Zdradza to twoje obce pochodzenie z drugiego końca lasu, stamtąd przychodzą do nas najgorsze choroby.

– I w ogóle, dlaczego jesteś taki **Inny**?

I niewiele myśląc, zanim oszołomiony wilk zdążył cokolwiek odpowiedzieć, wyjął pistolet ukryty w koszyku i zastrzelił intruza, po czym zadowolony z siebie, podśpiewując ruszył w podskokach w dalszą drogę do babci.

Ewa Konigsman

... Pójść za wilkiem na pustkowie,
odkrywać siebie dla siebie
niech odparują ciężary, szумы i kurz
a prawda rozleje się w przejrzystości istnienia.
Sławomir Wąsik

Jaki cudowny poranek – pomyślał Czerwony Kapturek, patrząc w rozświetlone słońcem okno. Super, że idę dzisiaj w odwiedziny do mojej ukochanej babuni! Muszę szybko się sprężyć, bo nie tylko babcia na mnie czeka. Jak co tydzień mam spotkanie z moim leśnym przyjacielem, któremu tak wiele zawdzięczam. Nigdy nie zapomnę, że uratował mi życie, kiedy byłem w śmiertelnym niebezpieczeństwie.

Było to ponad dwa miesiące temu. Babunia bardzo zachorowała i na skutek różnych zbiegów okoliczności na mnie spadł obowiązek dostarczać babci leki, jedzenie oraz pomoc w drobnych domowych pracach. Babcia mieszka w niedalekiej od nas odległości, ale jej domek znajduje się już za lasem. Ma dużo zieleni, czyste powietrze, toteż nie chce zamieszkać w innym miejscu.

Pewnego pochmurnego poranka, objuczona produktami, szłam leśną dróżką do babci, gdy nagle, jak widmo, tuż przy mnie zatrzymała się czarna limuzyna. W ułamku sekundy zobaczyłam wyciągnięte w moją stronę długie ręce... i już nic więcej nie pamiętam. Nie wiem, co było potem. Prawdopodobnie z przerażenia straciłam przytomność.

Kiedy wróciła mi świadomość, poczułam na twarzy coś szorstkiego i wilgotnego. Powoli otworzyłam oczy i zobaczyłam smutne i zatroskane spojrzenie ogromnego wilka. Okazało się, że wilk, widząc, co może się stać, z prędkością strzały wyskoczył zza krzaków i dopadł napastnika, któremu w ostatniej chwili udało się wskoczyć do auta i odjechać.

Z obawy przed zakazaniem odwiedzin u babci nikomu nie powiedziałam o tej przygodzie. Babcia jest już zdrowa, ale ja wymyśliłam, że powinnam chociaż raz w tygodniu do niej zaglądać i właśnie tak robię, bo w tym czasie spotykam się z moim ukochanym leśnym przyjacielem i wybawcą. Umawiamy się na skraj lasu, razem idziemy pod babci domek, wilczek na mnie czeka i potem razem wracamy znów na skraj lasu. Z tego miejsca mam do mojego domu zaledwie kilkanaście metrów.

O tym, jak porozumiewam się z moim przyjacielem, opowiem innym razem. Zatem do usłyszenia.

Ania Goik

Czerwony Kapturek szła do babci, niosąc ciężki koszyczek z jedzeniem. Droga przez las była długa i pełna zakrętów. Dziewczynka przystanęła, żeby odpocząć chwilę. Nagle zjawił się wilk. Poprosiła: – Wilku, nie rób mi nic złego. Idę do chorej babci. Czy mógłbyś pomóc mi zanieść ten kosz? Dam ci kawałek kiełbaski.

Wilk okazał się bardzo łakomy na kiełbaskę i pomógł dziewczynce zanieść koszyk po drzwi babci. Dziewczynka była uradowana, a babcia szczęśliwa. (A wilk? Wilk był albinosem:)

Irena Kawczyńska

Napracował się dzisiaj wilk okrutnie, sprząając kolejny fragment lasu ze śmieci wyrzucanych przez ludzi. Ileż butelek szklanych i plastikowych, ileż worków z odpadkami zebrał!

Wracając zadowolony z dobrze wykonanej pracy, a to pogadał z wiewiórką, a to pogłaskał napotkanego jeża.

Teraz odpoczywa przed jamą, którą również odświeżył, zmienił posłanie, upichcił kolację.

Słyszysz drobne kroki – to biegnie Czerwony Kapturek.

Ładna laseczka, myśli, tylko ten ostry makijaż! Nie podoba mi się.

O, z koszyczka wystaje butelka, cóż ona niesie swojej babci?

– Cześć, wilku, co porabiasz?

– Odpoczywam.

– Popatrz, mam coś akurat na takie miłe popołudnie – i wyciąga z koszyka pół litra.

– Ależ Kapturku...

– Nie ściemniaj, dawaj szkło i coś tam upichcił – zażądała.

Nie powiem, nieźle było, obalili buteleczkę.

Kapturek spojrział na świeże wyrko i mówi: – Wilku, a może małe bara-bara? Tylko czy ty masz aktualne zaświadczenie, jak tam u ciebie z HIV i koronawirusem? Pokaż.

– A wiesz, Kapturku, mam je właśnie i są OK. Jestem zdrowy.

No i pobaraszkowali solidnie.

Ubierając się, Kapturek drze zaświadczenia.

– Kapturku, co robisz?!

– Och, głupi wilku, one są już nieaktualne.

Tymczasem odbiera telefon: „Tak kochanie, już biegnę, dziś obiecuję ci gorącą noc.

Aha, skarbie stłukła mi się flaszeczka, co ją niosłam do ciebie, kup coś, nim przyjdę”.

– Wilku, pa, pa.

Cóż to, leży nieprzytomny, chyba nie padł na zawał?

Nic to, muszę biec.

Maria Marchwicka

Czerwony Kapturek poszedł odwiedzić chorą babcię. Mama przygotowała koszyczek, a w nim lekarstwa, sok, maliny i rogaliki. Przestrzegła przed wyjściem: „Idź znajomą dróżką, nie zbaczaj z drogi”.

Czerwony Kapturek dotarł do domu babci i co zobaczył? Babcia leży w łóżku uśmiecnięta, a wilk kręci się po mieszkaniu. Dziewczynka z wrażenia oniemiała i koszyk wypadł jej z rąk. O dziwo, wilk przemówił ludzkim głosem, wyjaśniając, że opiekuje się babcią i dba o jej zdrowie. Po czym podał babci leśną miksturę, po której rzeczywiście poczuła się lepiej.

– Ja jestem dobrym, przyjaznym wilkiem i zawsze pomogę twojej babci. Mamy z babcią umowę i umówione znaki – gdy mnie potrzebuje, dzwoni na leśny telefon. Czerwony Kapturku, odwiedzaj babcię często, gdyż ona bardzo cię kocha – powiedział wilk, przyjaciel leśnej chatki.

Okazuje się, że nie tylko pies jest przyjacielem człowieka, może być nim również wilk.

Ewa Alfut

Przez wiosenny las samotnie wędruje wilczyśko. Idzie noga za nogą, łeb spuścił niemalże do ziemi, skóra na nim wisi, smutek wyziera z oczu...

Wokół niego wiosna wybuchła całą gamą barw, dźwięków, zachwyków i radości. Śmigają obudzone wiewiórki, goniąc się po pniach drzew, skaczą po giętych gałązkach z szybkością błyskawicy. Radosnymi trelami nawołują się ptaki budujące gniazda, świergotania, ćwierkania, tirlikania... Cały las zdaje się rozbrzmiewać jak wielka orkiestra. A jeszcze te barwy, cała feeria – bieleją anemony i przebiśniegi, fioletowym kobiercem rozpostarły się fiołki, na skraju lasu uśmiechają się kaczeńce, a wszystko otacza świeża, oszałamiająca zieleń. Wiosna w przyrodzie, wiosna w sercach wszystkiego, co żyje.

Wszystkiego? Samotny wilk ma w oczach i sercu mrok. Nikt nie chce z nim rozmawiać, nikt nie chce się z nim zaprzyjaźnić, nawet rodzina się go wyparła. Nuka, basior dowodzący watahą, stwierdził, że przyniósł wszystkim wstyd, pogwałcił równowagę, jaka do niedawna panowała między ludźmi i zwierzętami.

Kapciuch, bo tak ma na imię ten nieszczęśnik, przypomina sobie wydarzenia sprzed kilku miesięcy. Nasłuchiwał się opowieści o dzielnych przodkach i postanowił zabawić się w herosa. Zaczaił się na dziewczynkę, która była ulubienicą ludzi i całego lasu, wszystkich jego mieszkańców. Nazywali ją Czerwony Kapturek, często chodziła do babci, która mieszkała w chatce za lasem. Rozmawiała z roślinkami i zwierzętami, pomagała piskletom, które wypadły z gniazd, zaplątanym w pajęczyny muszkom, zranionym kwiatom, a i z Kapciuchem rozmawiała przyjaźnie.

A on, jak się odwdzieczył? Dla głupiej fantazji i chęci zaimponowania innym połknął babcię i Czerwonego Kapturka, uciekając się do oszustwa i podstępów, w myśl zasady: „Cel uświęca środki”. Babcię i dziewczynkę uratował gajowy, Kapciuch do dziś ma bliznę na brzuchu po jego rozcięciu. Ma szczęście, że darowano mu życie. Ale co to za życie, wyklęty przez pobratymców, wyśmiewany i pokazywany palcami przez ludzi i mieszkańców lasu. Sam, ciągle sam, skazany na banicję. Z trudem przetrwał zimę w jakiejś opuszczonej jamie, przymierając głodem i drżąc przed każdą, nawet maleńką istotą, wydrwiwany, wyśmiewany.

Co robić? – myśli Kapciuch, głodny i sponiewierany. Żałuje tego, co zrobił, już dawno pożałował.

Nie warto było. Zrozumiał, że brawura nie popłaca, że trzeba żyć w przyjaźni

ze wszystkimi, bo odrzucenie i samotność są największą karą. Już wie, co zrobić. Pójdzie do babci i Czerwonego Kapturka, przeprosi, poprosi o wybaczenie; pójdzie do swojej rodziny, stanie przed Nuką i innymi, pokaja się, przyrzeknie poprawę. Przecież każdy może zbłądzić, każdy zasługuje na drugą szansę, może mu przebaczą i pozwolą naprawić błędy młodości. Te kilka miesięcy nauczyło go pokory, pokazało, co w życiu, także i takiego zwykłego wilka ważne – rodzina, przyjaciele, szacunek. Nie potrzeba wielkich czynów, bohaterszczyzny, ważne jest bycie z innymi, dzielenie się dobrem z innymi.

Kapciuch jak postanowił, tak i uczynił. Miał szczęście, bo nikt nie chował długo urazy, wszystkim żal się zrobiło wilczyśka, dostał niezłą nauczkę. Dobrze, że wyciągnął z tego wnioski.

Często, spacerując lasem w pobliżu chatki babci, a i nie tylko, można zobaczyć Kapciucha (boki już mu się zaokrągliły, pyszczek śmieje), jak rąbie drwa, nosi wodę, zbiera grzyby z Czerwonym Kapturkiem, pilnuje małych wilcząt, radośnie biega po lesie...

Dobrze, że nauka nie poszła w las i wszystko dobrze się skończyło. Ale tak to już w bajkach bywa.

LIMERYKI I LEPIEJE NA KWARANTANNIE

Magda Wieteska

Czas izolacji w pierwszej „fali” pandemii był niezwykle twórczy dla uczestników zajęć dziennikarsko-literackich. Wymyślaliśmy nie tylko dłuższe i krótsze prozatorskie formy literackie, ale także bawiliśmy się w poezję. Wzorem Wisławy Szymborskiej, Stanisława Barańczaka czy Małgorzaty Musierowicz pisaliśmy limeryki oraz lepieje, czyli krótkie, żartobliwe wierszyki.

LIMERYKI

Ewa Konigsman

W pewnym miasteczku miły staruszek
na próżno walczył z koronawirusem.
Dopadła go ta wstrętna zaraza
co od niedawna wielu zaraża,
więc zniknął nadziei ostatni okruszek.

*

Odważny młodzian spod Kalisza
przepędził z miasta koronawirusa.
Wdzięczni mieszkańcy zdecydowali
i na wójta go wybrali.
Teraz panuje tu spokój i cisza.

*

Na UTW przy Dawida
żadnego słuchacza nie widać.
A wszystko przez tego wisusa
wstrętnego koronawirusa.
Oj, kiedy skończy się ta bida.

Alicja T. Pawlik

Pewna panna z Olkusza,
 chciała poderwać Janusza.
 Wysyłała smsy,
 zapraszała na karesy,
 lecz jego płeć piękna nie rusza.

*

W Zakopanem pewien baca,
 dumiał co mu się opłaca:
 – wynajmować ceprom chatę
 – sprzedawać z prądem herbatę.
 Od dumania zarobił już kaca.

*

(Panaceum)
 Dziś na całej planecie Ziemi
 wirus COVID szaleje w pandemii.
 Nic nam z wiosennej aury,
 zginiemy jak dinozaury!
 Może jakiś alchemik to zmieni?!

Beata Chłap

Dziewczyny z Wrocławia
 przymknięte zarazą
 zamiast strachu, krytyki
 piszą limeryki
 – śmiech uzdrawia!

*

Pewna pani ze Świdnicy
 podwinęła róg spódnicy,
 ciężkim butem wykopała
 „Coronessę”, co w drzwiach stała.
 Potem spiła się w piwnicy.

*

Młody człowiek po prywatce
 zasnął w domu w samych gatkach.
 We śnie tuli złotowłosą,

Głaszczcie, pieści, ale co to?
To kot! Puść go! – krzyczy matka.

Maryla Halinowska-Hensel

Pobożna pani z Lichenia
czekała długo olśnienia.
W SPA odnowę zrobiła,
zmarszczek się pozbawiła,
teraz kochanków wymienia.

*

Pewien szewc z Oklahomy
plótł okropne androny,
aż obrzydło to żonie.
Mieszka teraz w Tajwanie,
a jego słuchają wrony.

*

Genialny profesor z Werony
bywał chętnie pytany,
lecz jego wiedza niemała,
moc czasu potrzebowała,
więc często nie był słuchany.

Maja Garczyńska

Pewien ksiądz z Łomży
nie chciał nosić komży.
Poprosił biskupa Adama,
a ten powiedział „sztama”.
I tak odzyskał kapłana.

*

Nie będzie święcenia
niczego w kościele.
Na koszyczek i palmę
cudowna kropla nie spadnie,
ale nie braknie nam jadła.

✱

Pyta telewizor doktora,
czy kieliszek z wieczora
koronawirusa pokona?
Mówi doktor strapiiony,
a zapytaj pan żony!

Krystyna Błońska

Łysy kowal ze Świdnicy
lubił pijać płyn z chłodnicy.
Szczęśliwy siedział przy swej Skodzie
i pił, aż ciekło mu po brodzie.
I tak doczekał się miażdżycy.

✱

Pewien gruby ksiądz z Kłodawy
poszedł piechotą na Morawy.
Szepnięto mu bowiem do uszka,
że tam pozbędzie się brzuszka.
Wrócił chudy do Kłodawy, ale niestety kulawy.

✱

Piękna panna Zuza z Lidzbarka
kochała elektryka Jarka.
Lecz wzajemności nie było
i wszystko się rozmyło.
Została jej tylko latarka.

Aleksandra Wrzos

Przaśny rolnik z Ciepłowa
w piątki jeździł do Krakowa.
Tam mieszkała panna Krysia
którą kochał nie od dzisiaj.
No, a ona? Niegotowa!!

✱

Pan Janeczek z Zamościa
postanowił dorwać gościa,

co mu zalaż tak za skórę,
że najwyższy czas na burę!
Ale jak tu drapnąć jegomościa!

*

Panna Ela ze Złotowa
chciała rozpocząć życie od nowa.
Spakowała więc walizeczkę
i poszła po raz ostatni nad rzeczkę.
To mrzonka bajkowa! Ułuda marcowa!

Ewa Alfut

Pewnej pani spod Konina
zabrakło do obiadu wina.
Wodę podała,
bardzo się starała.
Wszystkim zrzęda mina.

*

Wieśniakowi spod Sosnowca
uciekła któregoś dnia owca.
Wolność wybrała,
radośnie spacerowała.
Stała się bohaterką brukowca.

*

Leokadia z dużego miasta
nie umiała wypiekać ciasta.
Mąż się krzywił i pomstował,
już do zmiany się szykował.
Taki to był egoista.

LEPIEJE

Ania Goik

Lepiej dać się zoperować, niż za chwilę zachorować.
Lepiej biegać po molochu, niż kupować gdzieś po trochu.

Lepiej wszystko zaraz zjadać, niż za chwilę znów zasiadać.
Lepiej skulić się jak psina, niż udawać jak dziecina.

Ewa Konigsman

Lepiej przeżyć błyskawice, niż oberwać w potylicę.
Lepiej jest spaść z grzbietu konia, niż z ościami zjeść okonia.
Lepiej do wody lodowatej dać susa, niż złapać koronawirusa.
Lepiej niech mnie piorun trzaśnie, niż chorować na Covid 19.

Krystyna Błońska

Lepiej upić się od rana, niż zjeść jajo od bociana.
Lepiej kupić kota w worku, niż stać w korku aż do wtorku.
Lepiej już zjeść muchomora, niż mieć za męża potwora.
Lepiej zrobić dziurę w dachu, niż udusić się ze strachu.

Ewa Alfut

Lepiej przejeść dychy dwie, niż na filmie nudzić się.
Lepiej zrobić zadań wiele, niż usłyszeć: „A to cielę”.
Lepiej twarz zakryć maseczką, niż się rozstać z gotóweczką.
Lepiej pieszo wszędzie chadzać, niżli diety cud wprowadzać.

Maja Garczyńska

Lepiej znaleźć talara, niż zgubić dolara.
Lepiej mieć rację, niż stawiać kolację.
Lepsza moja brzydka żona, niż ładna pastora.
Lepsza brzydka panna z wianem, niż ładna z łachmanem.

Aleksandra Wrzos

Lepiej wylądować w psychiatryku, niż zjeść to, co żona postawiła na stoliku.
Lepiej żyć w skrajnej nędzy, niż być utrzymankiem tej jędzy.
Lepiej umrzeć przedwcześnie, niż jeść sąsiada czereśnie.

Alicja T. Pawlik

Lepiej zagubić się w lesie, niż mieć świad po aloesie.

Lepiej nago wpaść w pokrzywy, niż obiecać coś dla zgrywy.

Lepiej się poślizgnąć w wannie, niżli być na kwarantannie.

Lepiej usiąść na mrowisku, niż popełnić błąd w nazwisku.

Maria Marchwicka

Lepiej iść na tańce, niż latać z kagańcem.

Lepiej sadzić w ogrodzie róże, niż wpaść w kałużę.

Lepiej czytać książki, niż bezczynnie zbijać bąki.

Lepiej wziąć się do roboty, niż wymyślać głupoty.

Ewa Konigsman

Wspomnienia Jerzego Antczaka

*Są książki, które się czyta.
Są książki, które się pochłania.
Są książki, które pochłaniają czytającego.*
Maria Pruszkowska

Mnie bez reszty pochłonęła najnowsza książka Jerzego Antczaka *Jak ja ich kochałem*, wydana w 2020 r. Na odwrocie okładki czytamy, że „...wspomnienia reżysera filmu „Noce i Dnie” spisane z okazji 90. urodzin, tworzą niezwykle osobistą księgę życia wielkiego artysty”. Sam autor zaznacza: „Piszę te wspomnienia u schyłku moich dni. Motywem jest wyznanie miłości tym, których kochałem. Nic już nie odmieni łańcucha wydarzeń, które ułożyły się w mój los... Jak archeolog grzebiący się w ruinach, próbuję ożywić i na szczęście nie ma ich zbyt wielu, umarły świat, u kresu drogi zebrać pozostałe strzępy i ocalić od zapomnienia to, co poszło w chmury”.

Sposób, w jaki autor „ocala od zapomnienia”, jest niepowtarzalny, a liczba osób ogromna. Zdumiewa niezwykła pamięć o każdej wspominanej postaci. Z niespotykaną precyzją Jerzy Antczak „maluje” rysopisy i charaktery. Każdego z osobna rozpieszcza całą gamą ciepłych i czułych słów, zwraca się z wielkim szacunkiem do żony i całej rodziny. Są też osoby, których – z uzasadnionych powodów – do przyjaciół zaliczyć nie można. Jest ich niewielu i stanowią niechlubny margines.

Na szczególną uwagę zasługuje również dar okazywania miłości zwierzętom. Autor nie ukrywa rozpacz i łez po śmierci domowych pupilów. Przy tym dobitnie podkreśla, że słowo „umierać” nie jest zarezerwowane wyłącznie dla ludzi – tylko w dwóch językach używa się określenia, że zwierzę „zdycha” – w polskim i rosyjskim. W innych krajach mówią, że zwierzę umiera. Z tym poglądem zgodzą się nie tylko właściciele kochający swoje zwierzątka, lecz wszyscy miłośnicy zwierząt.

Pasjonatom pięknego słowa gorąco i z pełnym przekonaniem polecam tę książkę, cytując fragment recenzji: „...jest to szczególnie i barwny, pełen zabaw-

nych anegdot i poważnych rozterek zapis Jego drogi, a przez to życia, dokument historii polskiej sceny filmowej i teatralnej od lat 50. do współczesności”.

Dodam jeszcze, że unikatowe zdjęcia i liczne ilustracje to nieodłączne elementy upiększające to wspaniałe dzieło.



ISSN 1643-7748