



PANORAMA

Uniwersytetu Trzeciego Wieku
Szkół Głównych Handlowych w Warszawie

Nr 4/2017



Projekt współfinansuje m.st. Warszawa



W numerze:

Oczekiwania Warszawiaków wobec nowego Prezydenta Warszawy

Zdrowie seniorów

Babski Kabaret w UTW SGH

KTO ZASIĄDZIE W RATUSZU WARSZAWY?

– oczekiwania warszawskich seniorów wobec nowego Prezydenta m.st.Warszawy.

Warszawiacy zostali wprowadzeni w stan silnego podniecenia. Poszczególne partie polityczne ogłosiły swoich kandydatów na nowego prezydenta m.st. Warszawy. Rozpoczęła się więc kampania wyborcza, która zapowiada wyjątkowo ostrą walkę o kierowanie Stolicą.

Od pierwszych chwil kampanii media publiczne i partie rozpoczęły bezpardonową walkę o fotel prezydenta. Polega ona na razie głównie na próbach dyskredytowania kandydatów przez przeciwników politycznych, grzebania w przeszłości, wyciągania haków, eksponowania braków w doświadczeniu, wykształceniu, walorach moralnych kontrkandydata.

O programie dla Miasta i jej mieszkańców na razie nikt nie mówi. Nikt też nie prowadzi badań opinii społecznej, czego my Warszawiacy, zwłaszcza seniorzy oczekujemy po nowym Prezydencie Stolicy?

Seniorów w Warszawie jest ponad 470 tys. więc to oni mogą wybrać Prezydenta Stolicy!

Skoro nikt nas nie pyta, to sami sporządzimy katalog naszych oczekiwań. Jesteśmy wszak świadomymi, wymagającymi wyborcami. Będziemy kierować się rozumem, doświadczeniem i oceną programu działania kandydata, a nie sympatiami politycznymi, zamierzamy uczestniczyć w spotkaniach z kandydatami różnych partii, zadawać im pytania, konfrontować swoje oczekiwania z deklaracjami.

Dlatego też Komisja Dialogu Społecznego ds. Uniwersytetów Trzeciego Wieku jako ciało przedstawicielskie bardzo szerokiego grona warszawskich seniorów inicjuje kampanię społeczną na rzecz:

- aktywnego udziału osób starszych w wyborach samorządowych,
- bardzo jasnego sformułowania swoich oczekiwań wobec nowego prezydenta,
- dokonania wyboru najbardziej wiarygodnego kandydata, po skonfrontowaniu oczekiwań z programem wyborczym każdego z nich.

Nasza kampania jest apolityczna i neutralna światopoglądowo, będziemy prezentować programy wyborcze i sylwetki wszystkich kandydatów.

Będziemy zapraszać kandydatów na spotkania z warszawskimi seniorami oraz brać udział w spotkaniach i wiecach wyborczych.

Jak na Stolicę przystało Warszawa była zawsze organizatorem ogólnopolskich, ważnych imprez senioralnych – przypomina Krystyna Lewkowicz.

Wielkimi wydarzeniami o historycznym wręcz znaczeniu i efektach były dwa wielkie kongresy Uniwersytetów Trzeciego Wieku, pierwszy w Sali Kongresowej PKiN w 2012 – Roku Uniwersytetów Trzeciego Wieku, w wyniku którego ogłoszono m.in. „Pakt na rzecz seniorów”, później w 100% zrealizowany oraz powołano sejmową Komisję Polityki Senioralnej; oraz drugi - w Teatrze Wielkim w 2015 r., w wyniku którego m.in. powstał Obywatelski Parlament Seniorów.

Obydwa te wydarzenia odbyły się przy bardzo aktywnym wsparciu merytorycznym i finansowym ze strony Miasta - dodaje.

Czy Miasto wesprze organizację III-go wielkiego Kongresu Uniwersytetów Trzeciego Wieku, który chcielibyśmy zorganizować w 2018 roku?

Także Obywatelski Parlament Seniorów, dla którego od 2016 zabrakło roku miejsca w Sejmie RP i od dwóch tuła się „na emigracji”, funkcjonu-

je nadal jedynie dzięki wsparciu warszawskiego i mazowieckiego samorządu.

Ostatnie 10 lat było w Warszawie okresem realizowania wzorcowej, ekspansywnej i innowacyjnej polityki senioralnej. Żadne miasto w Polsce nie może się równać pod tym względem z Warszawą.

Czekamy więc z pewnym niepokojem na to, co zaoferuje warszawskim seniorom nowy Prezydent – dodaje przewodnicząca KDS ds. UTW.

Kilka ze zgłoszonych tez do dyskusji z przyszłym Prezydentem Warszawy

Pochodzę z głuchej śląskiej wsi, określanej potocznie jako „zabita deskami” albo „daleko od szosy”, gdzie do dziś mieszka moja rodzina - mówi słuchaczka UTW. Prowadzi do niej asfaltowa droga, mają tam wodociąg, kanalizację komunalną i remizę strażacką, gdzie odbywają się zupełnie dobre imprezy kulturalne, występy artystów, filmy, spotkania z mieszkańcami, zabawy sprawnościowe dla dzieci. W szkole podstawowej jest sala komputero-
wa, dostępna dla mieszkańców.

Ja po studiach prawniczych zostałam w Warszawie i od 40 lat mieszkam w Międzyzlesiu, w osiedlu eleganckich domów jednorodzinnych. Gliniaste wertepy w ulicy utwardzono asfaltem dopiero 3 lata temu, a o wodociągu miejskim i kanalizacji mogę tylko pomarzyć. Co kilka lat remontuję własne ujęcie wody, bo poziom wód podziemnych się obniża, a jakość wody pogarsza, wywożę szambo beczkowitzem jak za króla Ćwieczka. Jedyne kino w Aninie zabrał kościół, a odległe kino „1 Maj” na Grochowie przerobiono na market. W całej dzielnicy nie ma teatru ani porządnej sali widowiskowej. Ot, warszawska metropolia!

Pani Wacława pisze do nas:

Mieszkałam 50 lat w kamienicy, którą po wojnie sami lokatorzy i władze Warszawy podniosły z kompletnej ruiny. Teraz znalazł się właściciel, który odebrał swoje, nie patrząc na poniesione przez innych nakłady. Znalazłam się na bruku, w pokoiku wynajętym za połowę mojej emerytury. Oczekuje od nowego Prezydenta kategorycznie zakończenia tego prywatyzacyjnego koszmaru!

Pani Anna – stała pacjentka:

Jestem ciekawa kto w Mieście odpowiada za rozmieszczenie przychodni rodzinnych (z lekarzem pierwszego kontaktu). W jednej dzielnicy wizytę można otrzymać po paru minutach od zgłoszenia potrzeby kontaktu z lekarzem, w innych dzielnicach wyznaczają wizytę za 3-5 tygodni, nie pytając nawet w jakim stanie jest pacjent, czy może on właśnie zasłabł, ma wysoką gorączkę? Seniorzy z przyczyn oczywistych wybierają tę najbliższą położoną domu i przywiązują się do lekarza rodzinnego, który dobrze zna ich choroby. Ale czekać miesiąc na wizytę lekarza pierwszego kontaktu to chore.

Czy nie powinno się zrobić prostej analizy „nasylenia lekarzami” społeczności danej dzielnicy/osiedla adekwatnie do liczby mieszkańców, ich struktury wiekowej, w tym osób starszych zamieszkujących „rewir” lekarza, itp. elementarnych parametrów wyznaczających potrzeby opieki medycznej?

Na posiedzeniu Komisji Dialogu Społecznego ds. UTW wyrażano też zaniepokojenie przyszłą polityką Miasta wobec organizacji pozarządowych.

Warszawskie Uniwersytety Trzeciego Wieku realizują już czwartą edycję trzyletnich konkursów grantowych, obecnie na lata 2017-2019, organizowanych na prowadzenie UTW.

To niezwykle ważne wsparcie, bez którego niemożliwe jest prowadzenie UTW na wysokim poziomie merytorycznym. Zaniepokojone krajowymi zmianami wobec trzeciego sektora i polityką podporządkowania organizacji pozarządowych celom politycznym pytają:

Czy nowy prezydent Warszawy utrzyma ten unikalny w kraju system wspierania działalności Uniwersytetów Trzeciego Wieku?

W Warszawie jest ok. 3 tysięcy organizacji pozarządowych. Wiele z nich realizowało corocznie fantastyczne projekty finansowane z Funduszu Inicjatyw Obywatelskich?



Gabinet prezydenta Warszawy / fot. Adrian Gryczuk CC BY-SA 3.0 pl

Powołany do życia Narodowy Instytut Wolności – Centrum Rozwoju Społeczeństwa Obywatelskiego, którego bardzo dostojna nazwa nijak się ma do kompetencji i celów trzeciego sektora, przejął FIO od MRPiPS, ale konkursów w 2017 r. nie uruchomił.

Zapytamy zatem każdego kandydata na nowego prezydenta: **Co zrobiono z tym funduszem, czy i kiedy zostaną wznowione konkursy z FIO?**

My słuchacze Uniwersytetów Trzeciego Wieku decyzję wyborczą podejmiemy dopiero wtedy gdy podsumujemy wszystkie aspekty kampanii wyborczej, w szczególności programy działania kandydatów na Prezydenta, troskę o Warszawiaków oraz rozwój infrastruktury Miasta, jako miasta mającego być przyjaznym, bezpiecznym miejscem do życia, pracy, stwarzać warunki do bezpiecznego wychowywania dzieci i wnuków.

Oczekujemy też zapewnienia bezpieczeństwa mieszkaniowego poprzez zaangażowanie miasta w budownictwo komunalne dostępne dla niżej za-

rabiających, w tym seniorów, stworzenia warunków do robienia w Warszawie karier zawodowych przez ich dzieci i wnuki.

Oczekujemy, że Warszawa będzie stolicą bezpieczną, posiadającą sprawną komunikację, ośrodkiem kultury i sztuki ambitnego formatu, wielkich imprez sportowych i wydarzeń kulturalnych na światowym poziomie.

Dziś, w porównaniu do innych europejskich stolic mamy wiele do zrobienia.

Jeśli masz swoje oczekiwania wobec Prezydenta Warszawy lub chciałbyś mu zasugerować coś do jego programu, napisz na adres: e-mail: **biuro@fundacjaoputw.pl**.

Będziemy je prezentować w kolejnych numerach Panoramy i przekazywać kandydatom z prośbą o udzielenie odpowiedzi.

Opr. Florian Kott

Czy alkoholizm jest problemem seniorów ?

Problem uzależnienia od alkoholu przypisuje się najczęściej osobom młodym.

Okazuje się jednak, że dużą grupę uzależnionych stanowią także osoby starsze, pow. 60. roku życia.

Raport Europejskiego Centrum Monitorowania Narkotyków i Narkomanii dotyczący problemu narkotykowego w Europie w 2012 roku podaje, że systematycznie wzrasta liczba uzależnionych od alkoholu i innych używek w przedziale wiekowym od 50 do 64 lat.

Alarmująca jest również tendencja wzrostowa liczby uzależnień od alkoholu wśród osób hospitalizowanych, powyżej 60 roku życia. Z problemem najczęściej spotykają się lekarze i pracownicy izb przyjęć. **Szacują, że nawet co drugi pacjent może cierpieć na chorobę alkoholową.**

To także poważny problem domów opieki oraz oddziałów psychiatrycznych, w których notuje się bardzo wysoki stopień uzależnienia – w niektórych przypadkach nawet do **70% hospitalizowanych seniorów wykazuje tendencję do nadużywania alkoholu.**

Uzależnienie jest chorobą duszy (psychiki) i emocji. Równowaga psychiki i osobowości jest kluczem do osiągnięcia równowagi organizmu.

Środki odurzające, szczególnie alkohol i narkotyki, wywołują w człowieku przekonanie, że są to metody pomagające w rozwiązywaniu różnych problemów oraz realizowaniu potrzeb.

Tłumią one jednak emocje, ból, strach przed przyszłością na krótką chwilę, ale gdy przestają działać, problemy powracają ze zdwojoną siłą.

Alkohol ma negatywny wpływ na działanie całego organizmu, powoduje chorobę alkoholową, która prowadzi do degradacji społecznej, biologicznej i psychicznej, zrujnowania życia rodzinnego i towarzyskiego, a nawet do przedwczesnej śmierci.

Alkohol w zetknięciu z lekami przyjmowanymi przez starsze osoby może być przyczyną interakcji prowadzącej nawet do zgonu.

Dzięki dialogowi z cierpiącym i wytworzeniu z nim swoistej więzi opartej na zrozumieniu, akceptacji, współczuciu, odkrywana jest istota występujących dolegliwości.

Podejście takie nazwano holistycznym leceniem pacjenta, nie zaś choroby.

Co to oznacza? Trzeba przenieść punkt koncentracji z objawów fizycznych lub psychicznych na to, co dzieje się w życiu osoby chorej.

Sluchacze UTW SGH i innych Uniwersytetów mieli okazję wysłuchać bardzo ciekawego cyklu wykładów nt. holistycznego podejścia do życia i problemów zdrowotnych, w tym zapoznać się z rodzajami toksyn zatruwających nasz organizm i naturalnymi sposobami ich zwalczania.

Mieli możliwość porozmawiać z psychologiem nt. swoich słabości do alkoholu, bo otwarcie nikt nie przyznaje się do choroby alkoholowej i nie uważa się za uzależnionego.

Kluczowe pytania w holistycznym podejściu do życia to: czy osoba badana realizuje się w poszczególnych sferach życia? Jaki jest jej stosunek do siebie i innych?

Istotny jest także sposób, w jaki reaguje na swoje dolegliwości. Czy jest pełna optymizmu i wiary, podejmuje wysiłek celem odzyskania zdrowia, czy też objawia zniechęcenie, smutek, psychiczne cierpienie? Należy więc poszukiwać genezy problemu, a nie łągodzić jedynie objawy i skutki.

Starzenie się jest okresem głębokich przemian, które dotyczą nie tylko sfery fizycznej, ale również psychicznej, emocjonalnej i społecznej. Chociażby przejście na emeryturę, odejście z domu dzieci, śmierć współmałżonka, konflikty wynikające z ciasnoty mieszkaniowej rodzin wielopokoleniowych, pogorszenie sytuacji materialnej, frustracje, depresje, samotność.

Proces przystosowywania się do przemian i nowych warunków nie przebiega tak szybko, jak szybko ulega zmianie sytuacja zewnętrzna. Osoba starsza trudniej się asymiluje do nowego otoczenia czy warunków bytowania, np. przy przeniesieniu z domu rodzinnego do domu opieki.

Stąd stosunkowo często możemy spotkać się z negatywną reakcją na jakiegokolwiek zmiany, a to z kolei może przyczynić się do sięgnięcia po alkohol lub leki.

Do sięgania po alkohol bardziej skłonne są osoby starsze, samotne, a wśród nich owidowiałe, chore i te w niekorzystnej sytuacji życiowej.

Stopniowe pogarszanie się stanu zdrowia, osłabienie zdolności poznawczych, wzroku i słuchu, gorsza pamięć, ograniczenia wynikające np. z gość-

cowego zapalenia stawów czy osteoporozy wpływają niekorzystnie na samopoczucie i mogą skłaniać do spożywania alkoholu w celu poprawy swojego samopoczucia czy złagodzenia dolegliwości bólowych.

To powoduje zamykanie się osób starszych w domu i obniżoną odporność na stres, frustracje, beczynność, brak „pomysłu na życie” na skromnej emeryturze lub w domu pomocy społecznej. Alkohol jest relatywnie tani, łatwo dostępny i szybko (lecz na krótko) uśmierzający troski.

Podobnie utrata bliskiej osoby, związana z tym samotność, nagle zmiana sytuacji społecznej i mate-

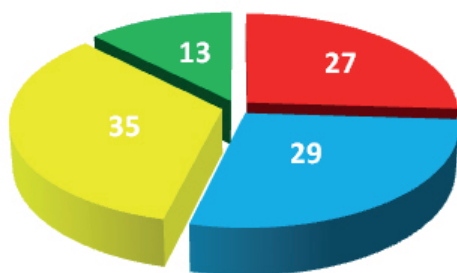
rialnej mogą doprowadzić do wystąpienia objawów zespołu depresyjnego i "leczenia się" przy pomocy alkoholu.

Tendencja wzrostowa uzależnienia od alkoholu w grupie osób starszych wymaga przede wszystkim **zdefiniowania przyczyn**. Najskuteczniej jest je podjąć więc w społecznościach i organizacjach senioralnych mających kontakt i sposoby dotarcia i oddziaływania na te zbiorowości.

Badania ankietowe zrealizowane w ramach projektu Ogólnopolskiego Porozumienia Uniwersytetów Trzeciego Wieku

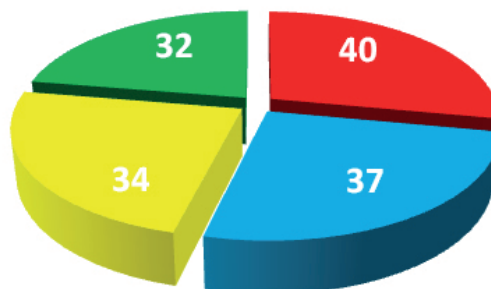
Czy Twoim zdaniem nawyk nadużywania alkoholu przez osoby starsze jest problemem?

- poważnym, wymagającym podjęcia szerszych interwencji społecznych
- poważnym, ale dotyczącym t.zw. marginesu społecznego
- mało istotnym
- nie mam zdania



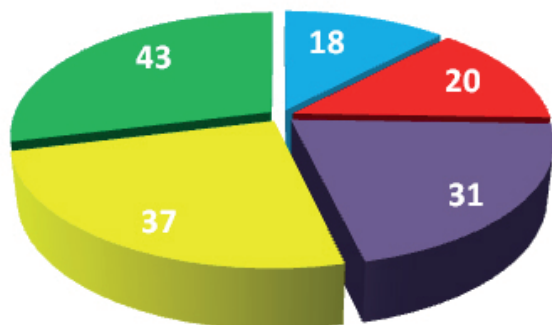
Dlaczego Twoim zdaniem osoby starsze sięgają po alkohol?

- nawyki z młodości, przekonanie, że żadna impreza nie może odbyć się bez alkoholu
- przekonanie, że poprawi humor, zagłuszy samotność, depresję, złagodzi ból, cierpienie
- ucieczka od nie radzenie sobie z problemami życiowymi
- jest najtańszą powszechnie teraz dostępną formą rozrywki



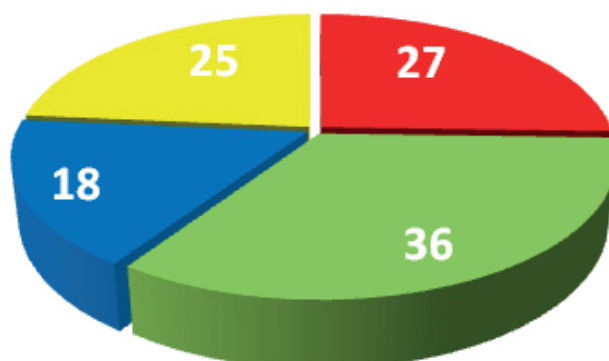
Czy sprzedaż alkoholu powinna być, tak jak teraz, powszechnie dostępna?

- TAK, bez jakichkolwiek ograniczeń
- powinien być wycofany ze sklepów spożywczych
- tylko w wydzielonych sklepach monopolowych
- bezwzględny zakaz sprzedaży powinien dotyczyć nietrzeźwych, nieletnich
- bezwzględny zakaz picia w miejscach publicznych



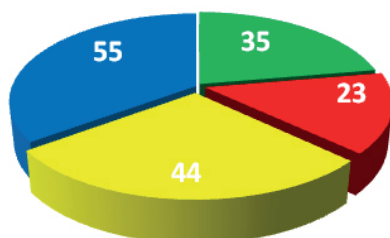
Jak często sięgasz po alkohol?

- kilka razy w tygodniu, lampka wina lub piwo
- przy szczególnych okazjach, imieniny święta
- piję często i dużo, jak tylko mam pieniądze
- w ogóle nie używam alkoholu



Jakich metod zwalczania alkoholizmu oczekujesz od Państwa

- kampanii społecznych uświadamiających wpływ na zdrowie, bezpieczeństwo, rodzinę
- rygorystycznych ograniczeń sprzedaży alkoholu i spożywania w miejscach publicznych
- edukacji od podstaw, już w szkołach, promowania wzorców trzeźwości
- zwiększenia kar za przestępstwa, przemoc i wykroczenia drogowe spowodowane nietrzeźwością



Podsumowanie

Wbrew statystykom podawanym na początku artykułu, badani seniorzy ze środowiska Uniwersytetów Trzeciego Wieku nie uważają choroby alkoholowej w populacji osób starszych za problem wielkiej wagi. Zaledwie 1/4 badanych uznała problem za ważny, wymagający szerszej interwencji społecznej, a 35% uznało go wręcz za mało istotny.

Spora grupa, bo ponad 1/4, utożsamia problem alkoholizmu jedynie z marginesem społecznym.

Oceniając powyższe wyniki trzeba wziąć poprawkę, że badanie dotyczyło w większości osób aktywnych, dobrze wykształconych, więc już sam udział w programach senioralnych, edukacji w Uniwersytetach Trzeciego Wieku, aktywizacji ruchowej itp. jest swoistym antidotum na nudę, depresję itp. destruktywne dla psychiki zjawiska.

Alarmujące doniesienia z ośrodków pomocy społecznej, kartotek wypadków spowodowanych przez nietrzeźwych, statystyk przyjęć chorych w szpitalnych oddziałach ratunkowych nie są powszechnie znane i tu pierwszym wnioskiem nasuwającym się z badania jest:

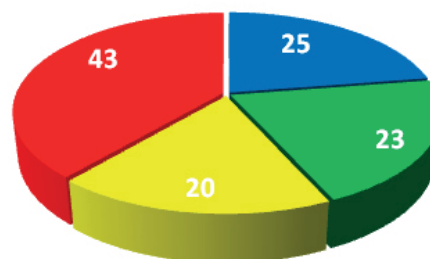
1. Konieczność popularyzacji problemu alkoholowego wśród osób starszych, uświadomienia im, że alkoholicy są wśród nas i trzeba znaleźć sposób aby im pomóc.

Ponadto powszechne w wieku starszym przyjmowanie leków w powiązaniu z alkoholem może spowodować tragiczne skutki, ze zgonem łącznie.

Nadużywanie alkoholu wśród osób starszych nie powinno być tematem tabu i zwłaszcza Uniwersytety Trzeciego Wieku powinny go włączyć do swoich programów edukacyjnych i profilaktyki zdrowotnej.

Co zaleciłbyś osobom starszym nadużywającym alkoholu?

- zapisanie się do Uniwersytetu Trzeciego Wieku, poszukanie hobby, innego czynnego zajęcia
- pomoc ze strony lekarza, przyjaciół, rodziny
- zgłoszenie się na terapię psychologiczną, zajęciową
- unikanie towarzystwa preferującego picie alkoholu



2. Badanie przyczyn łatwego sięgania po alkohol wykazało jako prawie równorzędne: przyzwyczajenia i wzorce z młodości, oraz fakt, że jest relatywnie tani i powszechnie dostępny. Szybko przynosi ukojenie (niestety pozorne). 36% badanych sięga po alkohol jedynie przy wielkich okazjach, świętach, imieninach, a aż 25% nie używa alkoholu w ogóle.

3. Badani wykazali bardzo niską tolerancję dla sprawców przestępstw przemocy, wypadków drogowych spowodowanych nietrzeźwością, aż 55% badanych domaga się zdecydowanego zwiększenia kar za takie przestępstwa.

Za wysoce skuteczną metodę przeciwdziałania alkoholizmowi - 44% badanych, seniorzy wskazali edukację od podstaw czyli promowanie już od dzieciństwa abstynencji i wzorców trzeźwości.

4. Badanie ankietowe wykazało dwa bardzo wyraźnie wyartykułowane oczekiwania w zakresie:

1/ absolutnego zakaz spożywania alkoholu w miejscach publicznych takich jak ulice, parki, środki komunikacji miejskiej, miejsca wypoczynku osób starszych i dzieci itp.

2/ oczekiwanie bardzo wyraźnego zaostrzenia sankcji za przestępstwa przemocy, wypadki drogowe i inne wykroczenia popełnione pod wpływem alkoholu.

Reasumując zero tolerancji dla pijanych, a dokonanie przestępstwa pod wpływem alkoholu powinno być oceniane jako dodatkowe obciążenie, a nie usprawiedliwienie.

Badania własne Fundacji OP UTW pochodzą z projektu finansowanego przez Województwo Mazowieckie.

Opr. graficzne wyników: Adrian Oleksiak

CZY SENIORZY CIERPIĄ GŁÓD?

Światowa Organizacja Zdrowia wymienia niedożywienie jako jedno z poważniejszych zagrożeń dla zdrowia publicznego na całym świecie. To istotny problem nie tylko krajów czy regionów, w których występuje niedostatek wody i/lub pożywienia. W krajach wysoko uprzemysłowionych na konsekwencje niedożywienia narażone są zwłaszcza osoby starsze.

Niedożywienie to nie tylko głód. Specyfika niedożywienia jakościowego

Niedożywienie ilościowe oznacza zbyt małą podaż energii pochodzącej z pokarmów w stosunku do zapotrzebowania organizmu. Staje się to przyczyną powstawania deficytu energetycznego w organizmie. Objawy chorobowe pojawiają się zwykle po czasie. Widocznym zewnętrznym obrazem takiego stanu jest zazwyczaj zmniejszenie masy ciała ale niedożywienie może dotyczyć również osób z nadwagą czy otyłością. Niedobór określonych składników mineralnych lub witamin prowadzi do rozwoju tzw. **niedożywienia jakościowego, które wynika z niedostatecznego spożywania lub wchłaniania składników odżywczych bądź też ze zwiększonego ich wydalania z organizmu**. Przykładowo osoby, które spożywają posiłki ubogie pod względem zawartości składników odżywczych (np. żywność „wysoko

przetworzona”), mogą być zagrożone wystąpieniem tego typu niedożywienia [1]

Przyczyny niedożywienia ilościowego wśród seniorów

Typowe objawy osłabienia starczego, takie jak: obniżenie wydolności umysłowej, osłabienie mięśni, skłonność do ulegania infekcjom i/lub pogorszenie ogólnego stanu zdrowia nie są tylko rezultatem wieku. Często za tego typu zaburzeniami kryje się niedostateczny poziom mikroskładników dostarczanych w diecie. Z tego powodu **ocena i wczesne rozpoznanie niedożywienia jest szczególnie ważne dla osób starszych**. Niedożywienie wśród tej grupy osób często jest wynikiem zaburzeń procesów trawienia i wchłaniania składników odżywczych. Z wiekiem zmniejsza się wydzielanie śliny i enzymów trawiennych, motoryka jelit ulega spowolnieniu i pojawiają się problemy z zaparciami. Dodatkowo ograniczenie aktywności fizycznej spowodowane nierzadko obawą o kontuzję, niemożność podjęcia aktywności w związku z chorobami towarzyszącymi, oraz zwolnienie tempa metabolizmu przyczyniają się do mniejszego wydatkowania energii. W efekcie tych zmian osoby starsze coraz słabiej odczuwają głód. Efektem czego jest **większe ryzyko wystąpienia niedoborów białkowych, witaminowych czy składników mineral-**

nych, co może prowadzić do niedożywienia jakościowego [2,3,4]

Badania SENECA (2600 seniorów, wiek 80-85 lat) oraz badania Bethanien (300 seniorów, wiek 75-97 lat). Wykazały, że 47% badanych (SENECA) wykazywało deficyt witaminy D, a 23% - deficyt witaminy B6. W badaniach (Bethanien) 48% pacjentów wykazało niedobory witaminy C, 27% - niedobór witaminy B1, A, 16% - witaminy B6, B12 i kwasu foliowego. Według innego badania przeprowadzonego w Polsce przez Instytut Żywności i Żywienia w Warszawie: zawartość witaminy A przekraczała dzienne zapotrzebowanie (o 20-45%). Zawartość witaminy E to 80-90% normy. Stwierdzono niedobory witaminy C i D, za niskie spożycie wapnia, magnezu, potasu, cynku i miedzi, przy jednocześnie zbyt wysokiej zawartości w diecie sodu i fosforu.

Należy jednak pamiętać, że **normy spożycia zalecane przez instytuty (IŻŻ) i towarzystwa żywieniowe dotyczą osób zdrowych. Pacjenci obciążeni chorobą, przyjmujący leki lub mający zaburzenia wchłaniania potrzebują większej podaży witamin, mikro- i makroelementów w diecie** i tak np. pacjenci z chorobami serca i układu krążenia (np. nadciśnienie tętnicze) potrzebują więcej magnezu, witaminy B1 i koenzymu Q10. U pacjentów z osteoporozą występuję zwięks-

szone zapotrzebowanie na Wit. D, K, kwas foliowy, B6, B12, C, wapń, magnez, miedź, mangan, cynk, bor. W przypadku chorób reumatoidalnych (np. reumatoidalne zapalenia stawów) warto wzbogacić dietę o witaminę D, E, C, kwas foliowy, wapń, selen, cynk. Zapotrzebowanie może uzupełnić preparat multiwitaminowy i multimineralny a jego skład powinien uwzględniać dorobek medycyny i diety opartej na faktach (EBN, EBM). Składniki powinny mieć naukowo potwierdzone działanie na zdrowie oraz oświadczenia zdrowotne dla witamin i składników mineralnych zaakceptowane przez Europejski Urząd Bezpieczeństwa Żywności (EFSA).

Takim produktem jest Geriamoc. Zawiera on zbilansowaną ilość witamin, składników mineralnych i żeń-szeń. Wielokierunkowe działanie umożliwia kompleksową suplementację witamin i minerałów mających wpływ na prawidłowe funkcjonowanie poszczególnych jednostek naszego organizmu

- Witamina C, tiamina, ryboflawina, witamina B6 i B12, niacyna, biotyna pomagają w prawidłowym funkcjonowaniu układu nerwowego.

- Biotyna, witamina C, tiamina, witamina B6, niacyna, kwas foliowy oraz witamina B12 pomagają w utrzymaniu prawidłowych funkcji psychologicznych.

- Żelazo oraz cynk pomagają w utrzymaniu prawidłowych funkcji poznawczych.

- Wapń pomaga w utrzymaniu prawidłowego przekazywania nerwowego.

- Witaminy A, D, B6, B12, C, kwas foliowy, miedź, selen, mangan, żelazo, cynk pomagają w prawidłowym funkcjonowaniu układu odpornościowego.

- Żeń-szeń pomaga w utrzymaniu prawidłowych funkcji poznawczych, wspomaga pamięć, pomaga utrzymać wydolność fizyczną i psychiczną (czujność, koncentracja, zdolności poznawcze). Wszystko to w jednej kapsułce dziennie [5]

Całość zamknięta w bezpiecznej plastikowej butelce z wygodnym otwieraniem.

Piśmiennictwo:

1. B. Piórecka Niedozżywienie u osób starszych mp.pl data utworzenia 21.11.2014
2. Pertkiewicz M.: Niedozżywienie i jego następstwa. Postępy Żywności Klinicznej, 2008; 2: 1-4
3. Hickson M.: Malnutrition and ageing. Postgrad. Med. J. 2006; 82: 2-8
4. Wojszel B.Z.: Niedozżywienie i dylematy leczenia żywieniowego w geriatric. Postępy Nauk Medycznych, 2011; 8: 649-657
5. Ulotka suplementu diety Geriamoc

SUPLEMENT DIETY
Geriamoc

NOWOŚĆ



moc na życie z energią



Żeń-szeń

pomaga utrzymać wydolność fizyczną



Witamina B1 (tiamina)

pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu układu nerwowego

Skład zapewniający

100% dziennego zapotrzebowania*

m. in. na witaminy A, B1, B2, B6 i B12 oraz D

Preparat nie może być stosowany jako substytut zróżnicowanej diety.



100 kapsułek

30 kapsułek

* „Praktyczne wskazówki prawidłowego żywienia osób starszych” Krzysztycha R. i wsp. Geriatria Polska 2015, 3, 89-90

”OLD SPICE GIRLS” czyli Babski Kabaret.

Śmiech przedłuża życie, zapewnia zdrowie i poprawia samopoczucie, stąd stały jego deficyt!

Porcję szczerego śmiechu zapewni Państwu spektakl kabaretowy, który odbędzie się w UTW SGH 20 grudnia 2017 r.

OLD SPICE GIRLS to kabaret z kobietami, dla kobiet i o kobietach, ale zapewne panowie również nie będą się nudzić.

W rolach głównych występują: **Lidia Stanisławska, Emilia Krakowska** oraz **Barbara Wrzesińska**.

Program kabaretowy pełen jest zabawnych monologów, dowcipów, piosenek i improwizacji, obfituje w świetne dialogi autorstwa Marii Czubaszek, naczelnej satyryczki naszego kraju. Skecze uzupełnione zostały także o teksty Zbigniewa Korpolewskiego (autora tekstów m.in. dla Hanki Bielickiej i kabaretu „Dudek”) oraz Krzysztofa Jaroszyńskiego (satyryka i scenarzysty piszącego m.in. dla Krystyny Sienkiewicz, Jana Kobuszewskiego).

Dwugodzinny program jest znakomitym pomysłem na spędzenie wspaniałego wieczoru, nawiązuje do tradycji klasycznego literackiego kabaretu, gdzie skecz i monolog przeplatany jest piosenką czasem gorzką, częściej dowcipną i gdzie zawsze można liczyć na dobrą puentę.

EMILIA KRAKOWSKA

Pamiętna Jagna Pacześ, żona Boryny z serialu „Chłopi”. Za tę rolę Emilia Krakowska otrzymała nagrody podczas Lubuskiego Lata Filmowego i Łódzkiej Wios-



ny Artystycznej, a także Nagrodę Przewodniczącego Komitetu ds. Radia i Telewizji.

Już w szkole średniej grała w przedstawieniach teatralnych. Za pracę przy spektaklu „Maria” Malczewskiego usunięto ją z Liceum im. Dąbrowski w Poznaniu. W 1963 roku ukończyła studia w warszawskiej Państwowej Wyższej Szkole Teatralnej. Po studiach związała się z Teatrem Powszechnym w Warszawie, gdzie debiutowała w „Przedwiośniu” wg Stefana Żeromskiego, w reż. Adama Hanuszkiewicza. Często współpracowała z Hanuszkiewiczem-reżyserem. W 1968 roku przeniosła się do Teatru Narodowego, gdzie zagrała w „Nie-Boskiej komedii” Zygmunta Krasińskiego, w reż. Hanuszkiewicza (1969). W 1978 roku dołączyła do zespołu warszawskiego Teatru Współczesnego. W 1985 roku

przeniosła się do Teatru Rozmaitości, w którym pracowała do 1991 r. Ma na swoim koncie ponad trzydzieści ról teatralnych. Grała również na scenie Teatru TV.

W 1964 roku wystąpiła w epizodach w filmach „Nieznany” Witolda Lesiewicza i „Pingwin” Jerzego Stefana Stawińskiego. Była mieszkanką Oświęcimia w dramacie „Wycieczka w nieznane” (1967) Jerzego Ziarnika. W latach 70. często współpracowała z Andrzejem Wajdą. Wcieliła się w młodą, hożą gospozię Malinę w „Brzezynie” (1970). Była Marysią, siostrą Panny Młodej w „Weselu” (1972). Pojawiła się w „Ziemi obiecanej” (1974) oraz dramacie „Smuga cienia” (1976). Zagrała przyjaciółkę Ewy (Ewa Dałkowska), żony głównego bohatera w filmie „Bez znieczulenia” (1978).

W 1972 roku wystąpiła w roli Jagny w serialu „Chłopach” Jana Rybkowskiego, wg powieści Władysława Reymonta. Grała w komediach Andrzeja Kondratiuka („Jak to się robi” 1973) i Stanisława Barei („Brunet wieczorową porą” 1976). Była robotnicą Mańką w dramacie „Czerwone ciernie” (1976) Juliana Dziedzińskiego. Wystąpiła w rolach drugoplanowych w wielu filmach obyczajowych. W latach 80. zagrała w około dziesięciu filmach, także telewizyjnych, w tym w „Niedzielnym igraszkach” (1983, premiera 1988) Roberta Glińskiego. Od

lat 90. występuje głównie przed kamerami telewizyjnymi, pojawiając się w takich serialach, jak: „Na dobre i na złe”, w którym od 1999 roku odtwarza rolę Gabrieli Krukowskiej-Kality, oraz „Pierwsza miłość”. Zagrała również w filmach „Za co?” (1995) Jerzego Kawalerowicza, „E=mc²” (2002) Olafa Lubaszenki i „Ciało” (2003) Tomasza Koneckiego i Andrzeja Saramonowicza. W 2008 roku aktorka pokazała się w komedii „Kup teraz” Piotra Matwiejczyka. W ostatnich latach gościnnie pojawiła się na planach takich seriali jak „Galeria”, „Na krawędzi”, czy „Lekarze”.

W latach 1986-1989 była członkiem Narodowej Rady Kultury. Działa w Związku Artystów Scen Polskich. Cztery razy wychodziła za mąż. Ma dwie córki Weronikę i Lenę.

BARBARA WRZESIŃSKA



Występowała w Warszawie w teatrach: Współczesnym (1956-1973), Narodowym (1973-1976), Ateneum (1976-1993), Teatr Scena Prezentacje w Warszawie. Najbardziej znana z telewizyjnych kabaretów Olgi Lipińskiej. Laureatka m.in. Złotego Ekranu (1972), odznaczona medalem Per aspera

ad astra przez Fundację Sceny na Piętrze (2001).

Odtwórczyni ról dramatycznych m.in. Honey - Kto się boi Wirginii Woolf? E. Albeego, Gladys - Aloes A. Fugarda, Ala - Tango S. Mrożka), komediowych i charakterystycznych (m.in. Molly - Opera za trzy grosze B. Brechta, Spika hrabina Tremendosa - Oni S.I. Witkiewicza, Eleonora - Zamek w Szwecji F. Sagan).

Znana ze wspaniałych występów w Kabarecie Olgi Lipińskiej.

LIDIA STANISŁAWSKA



Polska piosenkarka i dziennikarka. Debiutowała w 1973 na festiwalu koszalińskiej giełdy piosenki, gdzie zajęła pierwsze miejsce.

W 1974 wystąpiła na XII Krajowym Festiwalu Piosenki Polskiej w Opolu, podczas którego zdobyła wyróżnienie śpiewając na koncercie debiutantów Mikrofon dla wszystkich. Jesienią 1974 rozpoczęła edukację w szkółce piosenkarskiej ZAKAR, prowadzonej w warszawskiej kawiarni Bristol. Jednocześnie podjęła studia na wydziale piosenkarskim Państwowej Szkoły Muzycznej im. Fryderyka Chopina. W kolejnych latach aktywnie współpracowała

i występowała z kabaretem Pod Egidą.

Podczas Koncertu Debiuty na XIV Krajowym Festiwalu Piosenki Polskiej w Opolu w 1976 wokalistka otrzymała wyróżnienie za piosenkę „Czułość”. Utwór „Dzwon znad doliny” z muzyką Leszka Bogdanowicza dotarł do finału konkursu Grand Prix de Paris organizowanego w Paryżu dla utalentowanych debiutantów z całej Europy. Kolejny występ piosenkarki na Festiwalu w Opolu miał miejsce podczas jego XVI edycji w 1978, gdzie zdobyła II nagrodę za interpretację utworu „Gram w wiejskiej sztuce”. W tym samym roku wystąpiła w konkursie Sopot Festival 1978, na którym dzięki piosence „Gwiazda nad Tobą” zajęła trzecie miejsce, tuż za takimi światowymi sławami muzyki jak Václav Neckář czy Alla Pugaczowa. Po sukcesie utworu „Gwiazda nad Tobą” Lidia Stanisławska wydała w 1979 swoją debiutancką płytę o takim samym tytule. W międzyczasie wokalistka nagrała wokalizy do filmów Palace Hotel oraz Wesela nie będzie. Lata 80. i 90. to okres koncertów piosenkarki w całej Europie, dzięki którym stała się rozpoznawalna m.in. w Czechosłowacji, Bułgarii czy byłej Niemieckiej Republice Demokratycznej. W 2001 piosenkarka wydała swoją drugą płytę zatytułowaną Inna twarz.

Od 2007 występuje w spektaklu Kobiety w sytuacji krytycznej w Teatrze Polonia w Warszawie.

Autorka dwóch książek z anegdotami polskiego środowiska artystycznego, zatytułowanych „Gwiazdy w anegdocie” (cz I i II). W 2012 artystka wydała książkę autobiograficzną Jak nie zrobić kariery czyli potyczki z show-biznesem.

fot. Małgorzata Iwanicka

„W dniu 28 listopada br. gościem Klubu Satyry i Poezji była Pani Marlena Wilbik. Opowiadała o swojej twórczości, inspiracjach. Wspólnie czytaliśmy stare i nowe utwory. Obecni na spotkaniu otrzymali nowy tomik fraszek Pani Marleny pod tytułem „WIANEK” z osobistą dedykacją Poetki.

5 grudnia w Klubie gościł Wojtek Dąbrowski, z utworami z „Muzycznego Kabaretu Wojtka Dąbrowskiego”, tomikami wierszy i tekstami piosenek.

Snuliśmy plany rozwoju Klubu i dalszej współpracy ze sławnymi satyrykami.

Marzy nam się własny festiwal piosenki satyrycznej.



HALLOWEEN PO POLSKU

W pewnej szkole (adres znany jest redakcji)
Miał być bal, a podczas balu moc atrakcji.
Termin balu wypadł z końcem października,
Więc dyrekcja ogłosiła komunikat,
W którym dzieciom i rodzicom przypomina,
Że o żadnych nie ma mowy Halloweenach!
Ustalono, że bal będzie kostiumowy,
Ale dzieciom trzeba głupstwa wybić z głowy!
Trzeba zwalczać obce wzory z Ameryki!
Żaden Batman, Harry Potter, Myszka Miki!
Najważniejsze to co mówi ksiądz Walenty,
Jeśli bal, to katolicki. Wszystkich Świętych.
Chłopcy mogą być przebrani za aniołów,
Za Jezusa, Jana Pawła, apostołów,
Za biskupa, kardynała, a dziewczyny
Niech wzór czerpią z świętej Kingi lub Faustyny,

A najlepiej utożsamiać się dziewczętom
Z Matką Boską albo jakąś inną świętą.
Kraj oszalał. Coraz głupsze są pomysły.
Ma być cnotą zawracanie kijem Wisły.
Dla gorliwych wymarzona przyszła pora,
Żeby trafić w gust ministra, kuratora.
Kto podliże się, posunie jak najdalej,
Tego czeka szybki awans i medale.
I przyznajcie, czy przypadkiem nie mam racji?
Takie skutki są reformy edukacji.
Dyrektorzy, nie wychodząc z gabinetu,
Przekazali władzę w ręce katechetów.
Wszyscy chcą być od papieża bardziej święci,
A ja twierdzę, że są chyba... ciut stuknięci.

© MKWD
(Muzyczny Kabaret Wojtka Dąbrowskiego)

Konkurs na kapliczki, figury i krzyże przydrożne - rozstrzygnięty

Kapliczki, przydrożne krzyże i figury. Swojskie, polskie, nasze. Wiarygodne, jak mało co na tym świecie. Pomniki wiary i świadkowie tradycji. Drogowskazy do nieba na ludzkich szlakach. Spotykają nas na skrzyżowaniach, przy szosach, drogach i polnych ścieżkach. W miastach, miasteczkach i wioskach.

W lasach, przy mostach i na górskich trasach. W podwórkach starych kamienic i na nowych osiedlach. Kamienne i drewniane, rzeźbione i malowane, opuszczone i zapomniane, albo nieustannie odnawiane, przybierane w kwiaty i kolorowe tasiemki.

Zachowanie naszej tożsamości narodowej i chrześcijańskiego dziedzictwa kulturowego utożsamianego też z kapliczkami, znalazło wyraz w ogłoszeniu ogólnopolskiego konkursu fotograficzno-faktograficznego, mającego na celu udokumentowanie zachowanych jeszcze kapliczek przydomowych i przydrożnych.

Zorganizowany przez Fundację Chaber przy współpracy partnerów:

- Wydział Duszpasterstwa Dzieci i Młodzieży Kurii Metropolitarnej Warszawskiej
- Muzeum Archidiecezji Warszawskiej
- Narodowe Centrum Kultury
- Związek Nauczycielstwa Polskiego
- Fundacja „Ogólnopolskie Porozumienie Uniwersytetów Trzeciego Wieku”

Konkurs zaplanowany został w dwóch kategoriach wiekowych: junior i senior.

Zwieńczeniem w/w Konkursu jest wydanie kalendarza z najpiękniejszymi okazami oraz we współpracy z Polską Organizacją Turystyczną stworzenie interaktywnej mapy **Polskie Kapliczki, Krzyże i Figury Przydrożne**.



Fundacja OP UTW ufundowała dwie nagrody, w postaci dwóch mikro grantów w kategorii: senior i junior.

Pierwszą nagrodzoną przez Fundację OP UTW laureatką konkursu jest Pan Irena Staroń.

O sobie: Mieszkam na Roztoczu w powiecie zamojskim we wsi Wywłóczka. Jestem nauczycielką z 32-letnim stażem. Pracuję w Szkole Podstawowej im. Dzieci Zamojszczyzny w Zwierzyńcu oraz w Szkole Filialnej im. Marii i Jana Pacześnych w Wywłoczce. Mam uprawnienia do nauki języka rosyj-



skiego, historii, wiedzy o społeczeństwie, wychowania do życia w rodzinie. Prowadzę również zajęcia z zakresu oligofrenopedagogiki i logopedii. Jestem trochę niespokojnym duchem, ciągle czegoś szukam i stawiam sobie nowe zadania. Zawód nauczycielki wykonuję, w dalszym ciągu, z przyjemnością, pomimo coraz większych wymagań ze strony władz, rodziców i uczniów. Moją pasją jest nauka historii, dzięki której mogę przekazywać dzieciom i młodzieży wiedzę o dziejach naszego państwa i narodu. Uczę ich patriotyzmu, nie tylko wzniosłego podczas obchodów świąt państwowych, ale i tego codziennego - stawiania sobie wymagań, życia w prawdzie i w zgodzie z samym sobą oraz poczucia tożsamości narodowej.



W dzisiejszym czasie jest ona bardzo ważna. Żyjemy w niespokojnym świecie, przepelnionym konsumpcyjnym trybem życia, w którym uczniowie bardzo łatwo mogą się zagubić. Kto, jak nie nauczyciel, ma im pokazać, jakie wartości są w życiu najważniejsze. Rodzice, coraz częściej, poświęcają dzieciom mało czasu, pędząc za potrzebami dnia codziennego. Brak jest rodzin wielopokoleniowych, dzięki którym przekazywana jest tradycja i wiedza o własnych korzeniach. Jeśli młody człowiek wie, skąd pochodzi, gdzie jest jego miejsce na Ziemi, nawet gdyby czasowo opuścił swój

kraj, wróci albo przekaże wiedzę dzieciom. Moim zadaniem jest więc dbanie o to, żeby uczniowie znali historię swojej "małej Ojczyzny".

Jest jeszcze jeden powód, dla którego to robię. Kiedyś, podczas lekcji historii, zapytałam uczniów, czy wiedzą, gdzie jest pomnik poświęcony

Tadeuszowi Kuncewiczowi "Podkowie". Nikt nie wiedział. A znajduje się on w Lesie Topoleckim, bardzo blisko ich domów. Postanowiłam działać. Za zgodą Burmistrza Zwierzyńca, Jana Skiby oraz oddelegowaniu, do współpracy ze mną, pracownika ratusza, Pana Jana Kotwisa, oznaczyliśmy drogę do miejsca pamięci, wyznaczając ścieżkę rowerową od Zwierzyńca, o długości 8,2 km. Dzisiaj wszyscy wiedzą, gdzie stacjonował największy dowódca partyzancki Zamojszczyzny ze swoim oddziałem. Kiedy przeczytałam w "Angorze" informację o konkursie "Kapliczki, krzyże i figury przydrożne", organizowanym przez Fundację Chaber, postanowiłam wziąć w nim udział. W mojej parafii - Topólczy - znajduje się ich 12. Pomyślałam, że jeśli opiszę historię powstania tych obiektów, ocalę je od zapomnienia.



Laureatem nagrody Fundacji OP UTW w kategorii „Junior” jest Jan Trinczek

O sobie:

Nazywam się Jan Trinczek, pochodzę z Prudnika, w którym się wychowałem i spędziłem większość życia. Obecnie jestem studentem Uniwersytetu Ekonomicznego we Wrocławiu. Do udziału w konkursie skłoniła mnie jego bardzo poruszająca tematyka.

Konkurs nie skończył się na zrobieniu kilku zdjęć, ale pozwolił mi zgłębić polską historię oraz dostrzec to, jak bardzo istotnie związane są z nią tytułowe kapliczki, krzyże i figury przydrożne. Każdy z nas mija codziennie wiele kapliczek, niestety jednak są one dla nas codziennością i nie zawsze zwracamy na nie uwagę. Konkurs nauczył mnie dostrzegać ich piękno oraz piękno ich historii.

Nagrodzona praca: Krzyż świętego Andrzeja.

O wyborze dokładnie tego krzyża zdecydowało kilka czynników. Oprócz samego znaku, na zdjęciu są widoczne małe krzyże, będące upamiętnieniem wielu tragicznych wypadków, jakie miały miejsce przy tym przejeździe. Jednocześnie pełnią one rolę przestrogi dla terażniejszych kierowców.

Na drugim planie widać Góry Opawskie, na czele z Kopą Biskupią należącą do Korony Gór Polski. Przez szczyt Kopy przebiega granica polsko-czeska, co dodatkowo nawiązuje do naszej tradycji chrześcijańskiej, która zapoczątkowana była przez ślub Mieszka I z Dobrawą. Kilka kilometrów od krzyża znajduje się Sanktuarium św. Józefa, będące miejscem uwięzienia ks. Kardynała Stefana Wyszyńskiego, który dzięki wielkim zasługom dla Polski, nazywany jest Prymasem Tysiąclecia.

Krzyż jest bardzo uniwersalną formą i symbolem naszej kultury, której przez wieki tak bardzo towarzyszył.



Krzyż mieści się przy zjeździe z drogi krajowej nr 40 koło Dytmarowa w województwie opolskim.

Pełni on rolę znaku drogowego, jak również nawiązuje do chrześcijańskiej tradycji, ponieważ jego kształt przypomina pozycję w jakiej ukrzyżowany był Andrzej Apostoł.

Niestety wielu ludzi o tym zapomina. Krzyże świętego Andrzeja, mimo iż często niezauważane, są mijane przez nas bardzo często, a zdjęcie konkursowe może nakłaniać do refleksji na temat naszego dziedzictwa.

Na długie jesienno-zimowe wieczory rekomendujemy naszym czytelnikom „Anegdoty” Lidii Stanisławskiej.

To lekkie, skrzące dowcipem anegdoty o sławnych artystach sceny, estrady, filmu, pisane z wyraźną sympatią Autorki do swoich bohaterów.

Niżej, za zgodą Pani Lidii Stanisławskiej, drukujemy kilka z nich.

Irena Kwiatkowska

Zdawałoby się, że ta wielka artystka zdobyła wszelkie zawodowe laury, ale po cichu przyznawała się koleżance aktorce do pewnych niespełnień.

„No, popatrz, nie mogłam zagrać w greckiej tragedii. Teatr by poszedł z torbami za odszkodowania z powodu kontuzji widzów, wywołanych upadkami z krzeseł ze śmiechu..”

Pani Irena, choć wielka i kochana przez wszystkich, ze spiżu nie była i kilka słabostek posiadała. Należała do nich (co jest tajemnicą poliszynela) przesadna, mówiąc ogólnie, oszczędność, obiekt żartów kolegów z Teatru Syrena.

Podczas któregoś pobytu za oceanem polonijna publiczność przygotowała dla artystów wystawny bankiet. Stołu ugięły się od pyszności. Jednak kiedy Pani Irena zaczęła nabierać na talerz, kolega ze sceny szepnął konfidentycznie:

„Kochana, uważaj z konsumpcją, bo przy wyjściu dokładnie nas podliczą. A wiesz, że ciężko na te dolary pracujemy...”

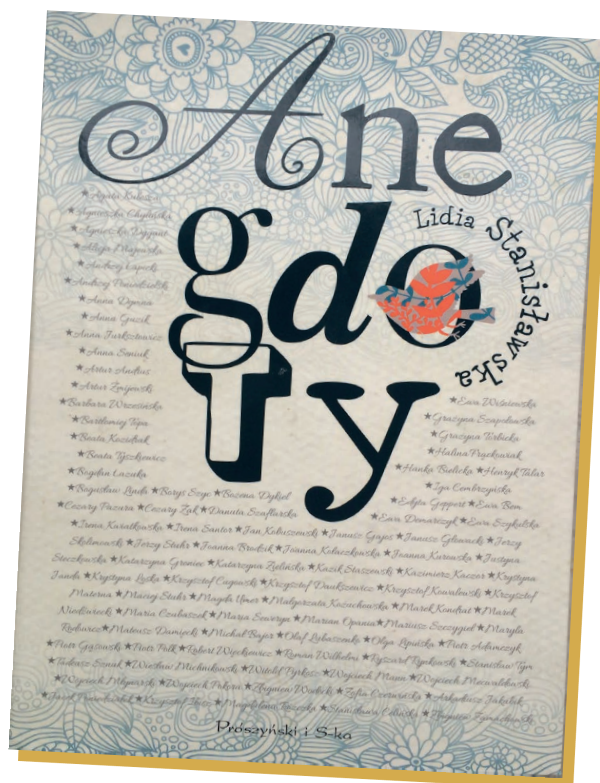
Stała więc, biedulka, z herbatką w kubeczku, karmiąc się konwersacją, dopóki jakiś łaskawca tej podpuchy nie zdementował.

Innym razem, bawiąc w Londynie, postanowiła kupić mężowi upominek. Nabyła piękny parasol, ale po namyśle oddała go do sklepu. Bo mąż, człek roztargniony, zapewne zaraz go gdzieś posieje! Wybrała mu zatem sweter z szetlandzkiej wełny, naszała ja jednak refleksja, że to wyrzucony grosz, bo wiadomo powszechnie, że taka wełna kuli się w praniu.

I też go zwróciła. Zrobiła jeszcze kilka podarunkowych podejść (z podobnym finałem), by na lotnisku stwierdzić, że wraca do domu ... z pustymi rękami. I nagle doznała olśnienia. Poszukała kiosku i kupiła „Timesa”, co wyraźnie poprawiło jej nastrój. Przecież mój Boluś tak uwielbia czytać w oryginale!

Artur Barciś

„Kobieta jest najlepszym przyjacielem człowieka”. Artur Barciś twierdzi jednak, że to hasło wy-



myślił ktoś, kto nigdy nie miał jamnika. Zwłaszcza szorstkowłosego!

Oprócz wdzięku psina tej maści okazuje oddanie, a ponieważ to zwierzę od pradziejów myśliwskie, to i do domu czasem łup jakiś w pysku przyniesie. Mały, ale zawsze. Artur Barciś z upodobaniem jest temu dość rzadkiemu gatunkowi czworonoga wierny. Z wzajemnością.

Kolejne egzemplarze nazywał jak... napoje, budząc lekkie sąsiadów zbulwersowanie. Protoplastką rodu była Pepsi. Która wydała na świat już przedstawicielkę kawy, czyli Neskę. Gdy Neska się rozmnożyła, na świat przyszedł Pedros, który wylądował u sąsiadów jako pies obronny. Tchibo uszczęśliwił kuzyna, a bezkofeinowa Inka została w gnieździe Barcisiowej rodziny. Ponieważ państwo Barcisiowie mają niezwykłą miękkość serca do zwierzątek, co dla Stwórcy jest podobno miarą człowieczeństwa, a i warunki do swawolnego bytowania zwierzyzny niegorsze, postanowili jeszcze jedną sunię do domu przygarnąć. Jakiej rasy? Pytanie było retoryczne. Oczywiście jamnika szorstkowłosego. Tylko jak psinę ochrzcić aby było konsekwentnie i jednoodnie, czyli kawowo?

Repertuar już wyczerpany, ale że psinka była wątła i ogólnie taka... cienka, więc pod debatami ustalono, że będzie się wabić **Lura**.

Irena Santor

Chociaż już zęnała się ze sceną i zapierała, że kończy karierę. Słuchacze i wielbicieli nie pozwalają jej przestać śpiewać. Bo to artystka ciągle pożądana. Głos ma jak anioł, fanów posiada w wielu grupach społecznych. W armii także!

Wspomina, że w epoce kiedy sztuka pisania listów była w rozkwicie, niewyparta jeszcze przez esemesy, ona dostawała regularnie korespondencję od pewnego żołnierza służby zasadniczej. Zadeklarował, że cały żołd będzie przysyłał Pani Irenie, bo – jak to określił- kiedy ogląda ją w telewizji, to widzi, że jej się nie przelewa, i te 50 złotych to będzie akurat na jej stroje i... czarną kawę. Bo to przecież podstawowe menu prawdziwych artystek. Pani Irena, jako osoba z dobrymi manierami, na korespondencję zareagowała szybko i odmownie, ale to nic nie pomogło.

Żołnierz słowa dotrzymał. Przekazy przychodziły konsekwentnie i regularnie. Pieśniarka w kolejnych listach próbowała wyjaśniać, że nie ma problemów bytowych, że ma życiowego partnera, który potrafi ją utrzymać, efekt tych starań był jednak odwrotny od zamierzonego- podwoił sumę.

Teraz co miesiąc, niemal dokładnie tego samego dnia, przychodziły przekazy na 100 złotych.

Piosenkarka machnęła w końcu na to ręką. Aż los rozwiązał sprawę za nią. W następnym miesiącu nadszedł bowiem telegram, który zakończył tę niezwykle krepującą sytuację.

„Kochana Pani Santor, wychodzę z wojska i nie mogę już Pani dalej utrzymywać. Serdecznie przepraszam”.

Kiedyś, na spotkaniu z publicznością, zapytana została o męża. Odpowiedziała błyskawicznym paradoksem, który później funkcjonował jako żart: „A czyż ja go znam? Przecież to mój mąż!”

Artur Żmijewski

Mimo sutanny Polki uparczywie uważają go za najbardziej sexy mężczyznę w nadwiślańskiej krainie. Ten tak pożądanym wśród płci pięknej, prywatnie będący statecznym i wiernym mężem, nie kryje zakłopotania miejscem w rankingu. Choć do końca wierzyć mu nie trzeba, bo jak każdy artysta, i ten ziarnko próżności posiada... Ci jednak, którzy go znają, podkreślają skromność aktora i jego zapa-

trzenie w wielkich mistrzów zawodu. Raz ponoć, spotkawszy Tadeusza Łomnickiego w toalecie, pan Artur nie mógł wyjść z podziwienia, że ludzie takiego formatu także siusiają...

Chociaż ciężko zapracował na megapopularność i oznaki uwielbienia, bywa oblewany zimną wodą. Chociażby za kierownicą.

Ruszył kiedyś z rodziną w dłuższą trasę, a tu kontrola drogowa. Aktor został, zgodnie z procedurą, wylegitymowany i sprawdzony. Sztywno, bez uśmiechów i komplementów. Za czas jakiś kolejna kontrola i znowu bez autografów. Oficjalnie. Przy trzecim zatrzymaniu artysta krztusił się ze śmiechu, więc doszło do dmuchania w balonik.

Wreszcie policjant odczytuje głośno nazwisko kierowcy: Żmijewski, Żmijewski, coś mi to mówi...

O zaraz się zacznie, skojarzył –pomyślał Pan Artur.

Policjant jednak odwrócił się do kolegów. „Chłopaki, czy taki jeden Żmijewski to u nas na komendzie nie pracował?”

Emil Karewicz

Zadziwia świetną formą mimo przekroczonej dziewięćdziesiątki. Zawdzięcza ją, jak twierdzi, mazurskiemu powietrzu i łowieniu ryb.

Choć wystąpił zaledwie w pięciu z osiemnastu odcinków Stawki większej niż życie, wrył się w pamięć widzów równie mocno, jak główny bohater serialu.

„Postawiłem na jakość- śmieje się Emil. – Byłem wredną przeciwwagą świetlanej postaci. Czarne charaktery są bardziej wyraziste i to zapewnia im nieśmiertelność.”

Ta postać przykryła nawet postać Jagiełły w nieustannie przypominanych „Krzyżakach”.

Czas powstawania tego filmu aktor wspomina z rozrzewnieniem.

„Byłem na planie traktowany iście po królewsku. Donoszono mi pyszne dania, miałem lepsze warunki mieszkaniowe niż reszta ekipy, wożono mnie lepszym samochodem.”

Aktora, przekonanego, że to z powodu splendoru króla zwycięzcy, peszyło nieco takie zamieszanie.

Podziękował za przywileje kierownikowi produkcji.

„Cóż musimy się wspierać – usłyszał. Pozwoli Pan, że się przedstawię. **Moje nazwisko Król**”.



Szanowni Państwo,



w Auli Głównej Szkoły Głównej Handlowej, 20 grudnia br. podsumowaliśmy projekt **Akademia Liderów 60+**.

Był to projekt szczególny, realizowany przy udziale aż 6 parterów instytucjonalnych, w tym oczywiście UTW SGH i kilkudziesięciu wolontariuszy.

Powstał w jego wyniku „KORPUS WOLONTARIATU” składający się w ludzi niezwykle zaangażowanych, posiadających rozmaite talenty i wysokie kompetencje.

Są to AMBASADORZY AKADEMII LIDERÓW 60+

Mogą oni nie tylko realizować samodzielnie projekty społeczne, być organizatorami wolontariatu, ale także służyć doradztwem mniej doświadczonych, stawiających w wolontariacie pierwsze kroki.

Mogą też kontynuować ścieżkę karierę w postaci bardziej skomplikowanych przedsięwzięć takich jak wnioski do budżetu partycypacyjnego, inicjatywy lokalne itp.

Są też sami w sobie znakomitą wartością dodaną projektu Akademia Liderów 60+.

Rekomendujemy Państwu także wydawnictwo powstałe w wyniku projektu.



Dobre praktyki i opisy mikro projektów autorstwa niektórych członków Korpusu Wolontariatu będą, mamy nadzieję, inspiracją, dla kolejnych pomysłów i działań wolontariackich.

Z pozdrowieniami i podziękowaniem za wspólną współpracę

Krystyna Lewkowicz

Koordynator projektu Akademia Liderów 60+.

PS. Specjalnie dla naszego Korpusu Wolontariatu wystąpi w auli głównej wspaniałe trio.



Z okazji Świąt Bożego Narodzenia 2017 oraz nadchodzącego Nowego Roku 2018, życzymy wszystkim Słuchaczom UTW SGH, wykładowcom, współpracownikom i przyjaciołom zdrowia, pogody ducha oraz radości życia. Niech Nowy Rok przyniesie Państwu spełnienie marzeń i same radosne i słoneczne dni.

Zarząd UTW SGH

JAK ZWIĘKSZYĆ SPRAWNOŚĆ UMYSŁU SENIORA?

Poszukujemy odpowiedzi na pytanie, jak różne rodzaje aktywności wpływają na sprawność umysłu osób starszych.

Projekt prowadzony jest przez:

- Instytut Nenckiego PAN,
- Warszawski Uniwersytet Medyczny,
- Uniwersytet SWPS,
- we współpracy z Fundacją „Ogólnopolskie Porozumienie Uniwersytetów Trzeciego Wieku”.

KORZYŚCI WYNIKAJĄCE Z UDZIAŁU W PROJEKCIE



Udział w treningach umysłu lub sprawności fizycznej, które poprawiają jakość życia;

Bezpłatna ocena pamięci, koncentracji, uwagi, słuchu;

Bezpłatne oraz bezpieczne badanie mózgu w rezonansie magnetycznym (wraz z opisem).

BEZPŁATNE UCZESTNICTWO! OGRANICZONA LICZBA MIEJSC!

Przewidziana jest gratyfikacja dla osób, które ukończą wszystkie etapy.



POSZUKUJEMY OSÓB:

- Powyżej 60 r.ż.;
- Względnie zdrowych (brak ciężkich ogólnoustrojowych chorób, m.in. nowotworów, chorób układu krążenia);
- Chętnych i zmotywowanych do uczestnictwa w spotkaniach treningowych;
- Bez znaczących ubytków słuchu;
- Bez znaczących problemów w poruszaniu się.

ZAPRASZAMY DO KONTAKTU:



KONTAKT TELEFONICZNY:
(22) 589 22 80



Katarzyna Jabłońska:
k.jablonska@nencki.gov.pl
Magdalena Piotrowska:
m.piotrowska@nencki.gov.pl



<http://www.pracownia-neuropsychologii.nencki.gov.pl/treningi.html>

Pracownia Neuropsychologii IBD PAN, ul. Pasteura 3, Warszawa



