

NUMER 1/2021

PANORAMA

Uniwersytetu Trzeciego Wieku Szkoły Głównej Handlowej w Warszawie



SGH

Szkoła Główna
Handlowa
w Warszawie

W numerze:

Przygotowania
do Jubileuszu
15-lecia
UTW SGH

**SZCZEPIENIA
TO SZANSA
NA NORMALNOŚĆ**

ŚMIECH
ANTIDOTUM NA
PANDEMIĘ



Wydana przez Korpus Wolontariatu Akademii Liderów 60+ broszurka jest dostępna bezpłatnie w sekretariacie UTW SGH. Zapraszamy też do Klubu Seniora UTW SGH na wspólne opowiadane, czytanie, wymyślanie dowcipów, który bawią, uczą, inspirują intelektualnie.

Nasz cykl wydawania dowcipów zaczęliśmy od tematyki senioralnej, bo dystans do siebie i umiejętność humorystycznego podejścia do własnych słabości, to krok do akceptacji siebie, poprawy własnego ego i empatycznego podejścia do innych osób starszych.

Kolejne cykle tematyczne dowcipów w przygotowaniu bywalców Klubu.

Zapraszamy !!!

Garść radości w liczbach:

- Osoby z poczuciem humoru mają więcej przyjaciół i mniej konfliktów.
- Podczas śmiechu pracuje kilkanaście mięśni twarzy.
- 1 minuta śmiechu to tyle co 45 minut relaksu.
- Śmiech do łez to aż 20 spalonych kalorii.
- Radość z dobrego dowcipu jest warta 3 minuty aerobiku.
- Kwadrans żartowania to jak 10 minut wiosłowania.
- Podczas śmiechu krew dotlenia komórki w ciele nawet 6 razy szybciej.

A na koniec smutna prawda:

- Samotni ludzie śmieją się 30 razy rzadziej.

Niemal każdy przynajmniej raz w życiu słyszał hasło "lepiej żartować niż chorować" – jedni uznają to za frazes, inni za życiową mądrość.

Poznaj kilka faktów na temat tego, jak śmiech wpływa na nasz organizm!

Śmiech sprawia, że dotleniasz organizm

Śmiejąc się, nabierasz 3 razy więcej powietrza niż normalnie. Pogłębiony wdech, dłuższy wydech i gwałtowne skurcze mięśni przepony oczyszczają płuca ze szkodliwych substancji. Pobudzony do pracy układ krążenia sprawniej roznosi tlen we krwi do wszystkich tkanek. Śmiech pozytywnie wpływa na serce, przyspieszając częstotliwość skurczy. Lepsze zaopatrzenie płuc w powietrze sprzyja również dotlenieniu mózgu – poprawia się koncentracja, lepiej przyswajasz informacje i zapamiętujesz je.

Śmiech zwiększa odporność

Radośni ludzie rzadziej chorują w przeciwieństwie do swoich ponurych kolegów. Śmiech zwiększa bowiem produkcję limfocytów T, których zadaniem jest niszczenie wirusów. We krwi pojawiają się też inne przeciwciała chroniące błony śluzowe górnych dróg oddechowych przed wnikającymi do organizmu zarazkami. Ponadto dotleniony mózg wytwarza więcej endorfin, uznawanych za naturalne substancje przeciwwzapalne. Zahamowane

zaś zostaje wydzielanie adrenaliny i kortyzolu, które osłabiają odporność.

Śmiech rozładowuje stres

Śmiech hamuje wydzielanie tzw. hormonów stresu, dzięki czemu łagodzi m.in. bóle głowy i mięśni. Ponadto działa jak zawór bezpieczeństwa w organizmie - rozładowuje skumulowane emocje. Śmiejąc się, możesz zatem dać upust złości i uporać się ze stresem, pozbędziesz się również strachu czy smutku. Odzyskasz równowagę psychiczną i spojrzysz na problemy z innej perspektywy.

Śmiech poprawia nastrój

Spontaniczny śmiech pozytywnie wpływa na samopoczucie, uwalniając endorfiny. To one znośzą ból, wywołując uczucie przyjemności i zadowolenia. W wesołej atmosferze rozplývają się wszystkie problemy. Z pewnością znasz uczucie błogostanu i zmęczenia po szczerym śmiechu. Są jak balsam dla duszy i odprężają ciało.

Minuta śmiechu działa jak 45 minut relaksu, a ponadto przedłuża życie o 10 minut.

Śmiech dodaje energii

Wybuch radości jest jak potężny zastrzyk energii. Masz więcej chęci do pracy i zabawy. Jesteś bardziej kreatywna, przychodzą ci do głowy zaskakujące pomysły,

które chcesz szybko realizować. Odważnie patrzysz w przyszłość i nie obawiasz się przeciwności losu.

Śmiech upiększa

Śmiech, powodując rozszerzenie naczyń krwionośnych, wpływa na lepsze odżywienie skóry i jej oczyszczanie. Delikatne zmarszczki (kuzie łapki) tylko dodają uroku, a kąci ki ust uniesione do góry czynią twarz młodszą i pogodniejszą. Lepiej ukrwiona skóra głowy wpływa na stan włosów - stają się mocniejsze i zyskują zdrowy wygląd.

Śmiech uaktywnia mięśnie

Śmiech jest doskonałą gimnastyką dla mięśni twarzy, przepony, brzucha, ramion. Przyspiesza trawienie, bo rytmiczne skurcze mięśni brzucha pobudzają pracę m.in. wątroby, trzustki, śledziony. "Podkręca" też przemianę materii. Minuta śmiechu pozwala spalić ok. 12 kalorii.

Śmiechem wzbudzasz sympatię

Pogodne osoby łatwiej zjednują sobie ludzi. Są przyjaźnie nastawione do świata, wydają się sympatyczniejsze i... atrakcyjniejsze. Człowiek radosny wzbudza zaufanie, a jednym uśmiechem potrafi zarazić ludzi wokół. Przebywając w towarzystwie osób z poczuciem humoru, możemy się świetnie bawić, zapominając o codziennych troskach.





Akademia Liderów 60+ wkracza w kolejny rok realizacji

Akademia Liderów 60+ pozostawiła po sobie, w roku 2020, mimo pandemii, znaczące sukcesy.

Pierwszym ważnym efektem projektu jest ogromny rozwój i nakład pracy wolontariackiej. Szczególnie interesujące są sukcesy wolontariuszy realizujących ścieżkę menedżerską.

Najbardziej spektakularnym efektem twardej ścieżki menedżerskiej projektu Akademia Liderów 60+ jest inicjatywa ustawodawcza wielu wolontariuszy z UTW, ich lobbingu, zabiegów dyplomatycznych z parlamentarzystami, komisjami sejmowymi i senackimi, wystąpień, petycji itp. działań, które ostatecznie doprowadziły do uchwalenia przez Senat RP uchwały pt. **"W 45 lecie ruchu Uniwersytetów Trzeciego Wieku"**. Honoruje ona osobę założycielski pierwszego w Polsce UTW prof. Halinę Szwarc oraz daje wyraz uznania dla dorobku oraz roli, jaką Uniwersytety Trzeciego Wieku odgrywają w życiu osób starszych.

Kolejnym wielkim sukcesem wolontariatu senioralnego i efektem ogromnego wkładu pracy, korespondencji z Marszałkiem Senatu RP, spotkań z posłami i senatorami jest powrót sesji plenarnej Obywatelskiego Parlamentu Seniorów do siedziby Senatu RP oraz nawiązanie współpracy z Kancelarią Senatu w organizacji VI sesji plenarnej w dniu 1 października 2020.

Te kontakty nauczyły wolontariuszy zasad współpracy z komórkami Parlamentu, w tym m.in. szczególnych procedur poruszania się po gmachu parlamentu i współpracy z Kancelarią Senatu, w tym wymagań bezpieczeństwa ogólnego i sanitarnego, realizacji projektów społecznych na terenie parlamen-

tu, współpracy z biurem informacji Sejmu i Senatu oraz strażą marszałkowską.

"Dość tułania się po mieście, Senat jest dla seniorów zawsze otwarty"

- to zapewnienie Marszałka Senatu prof. Tomasza Grodzkiego jest nie tylko miarą sukcesu ale ponadto rokuje trwałość tego spektakularnego osiągnięcia wolontariackiego. Marszałek zadeklarował bowiem, że kolejne sesje OPS także mogą się odbywać na terenie Senatu, co oznacza niezwykłą trwałość efektów tego mikro projektu.

Obszerne reportaże z przebiegu tych wydarzeń ukazały się w miesięczniku "POKOLENIA" oraz PANORAMA UTW SGH i mediach społecznościowych. Niestandardowymi efektami twardej ścieżki menedżerskiej projektu zakończył się również mikro projekt pt. Restrukturyzacja Warszawskiej Delegatury OPS oraz opracowanie logistyki tworzenia od podstaw delegatury regionalnej.

W każdym z mikro projektów kontynuowanych i nowych zawarty jest znaczący wkład pracy wolontariuszy, bowiem zasadą jest, że autor i koordynator mikro projektu funkcjonują na zasadzie wolontariatu.

Mikro projekty wolontariackie mają ten dodatkowy walor, że aktywizują kolejnych wolontariuszy oraz tworzą wzorce dobrych praktyk, w tym m.in. w Klubie satyry występowało 12 osób, a występ zmieszczony na Facebooku obejrzało 670 osób; w konkursie na "Moją małą ojczyznę" wzięło udział 9 osób, nadesła-

no aż 11 prac konkursowych; we czasach "pod gruszą" wzięło łącznie udział 30 osób, w kampanii na rzecz ochrony iglaków - 20 osób, zaś sadzenia dębów - kolejne kilkanaście osób.

Projekt pt. **Zarządzania ryzykiem projektu**

- adresowany do wszystkich warszawskich Uniwersytetów Trzeciego Wieku oraz innych organizacji pozarządowych pomógł w wybrnięciu z kłopotów związanych z pandemią i opracowaniu programów restrukturyzacji.

W wyniku jego realizacji zinwentaryzowano problemy wynikające z przerwy w zajęciach i ograniczeń wynikających z pandemii oraz wystosowano do Miasta wnioski o ustalenie jednolitych zasad rozliczenia grantów zarówno trzyletnich jak i jednorocznych.

Pozyskano do projektu "twarz kampanii" w osobie wybitnej artystki i społeczniczki Pani Emilii Krakowskiej.

Wywiad z Panią Emilią Krakowską, pod ogólnym hasłem „**Dobro powraca**” nagrany w jej wiejskiej posiadłości, promujący wolontariat senioralny został opublikowany w prasie senioralnej oraz nagrany na płycie DVD i przekazany nieodpłatnie uczestnikom projektu. Ma też wersję internetową <https://youtu.be/FBohkm8k4hA>

Poszukując optymalnych form realizacji projektu, sięgnięto oczywiście po kontakty zdalne, ale uznano, iż wszelkie formy drukowane i płyty CD mają zdecydowanie większą żywotność i trwałość oraz dostępność niż materiały zamieszczane w internecie. Adresy internetowe są długie, trudno jest zapamiętać i odnaleźć podczas, gdy płytę CD można przechowywać przez wiele lat w domu, chwalić się znajomym, a także podarować ją w prezencie komuś bliskiemu. Taką tezę potwierdzają liczne podziękowania otrzymane od obdarowanych za pośrednictwem poczty seniorów. Siedząc w domu chętnie sięgali po nasze wydawnictwa, bo te dostarczały im bieżących informacji i rozrywki. Konieczność elastycznego zarządzania ryzykiem projektu oraz opracowany program alternatywnych działań, w związku z ograniczeniami, jakie narzucone zostały w okresie pandemii, spowodował w efekcie zróżnicowane nasilenie realizacji projektu w poszczególnych okresach.



Spektakularnym sukcesem zakończył się mikro projekt realizowany wg ścieżki menedżerskiej polegający na samodzielnym przygotowaniu całego procesu organizacji imprezy masowej.

Jej finałem miało być zarządzanie projektem wielkiej, dorocznej imprez senioralnej

na Służewcu. Mimo odwołania imprezy masowej, płyta DVD obrazująca najważniejsze aktywności, w tym Koncert Alicji Majewskiej oraz konkurs kapeluszy i gonitwę o Puchar UTW rozeszła się natychmiast, a link do filmu <https://www.youtube.com/watch?v=E7D8eCK38gk> obejrzało w internecie ponad 1000 osób.

Zrealizowano w sumie 12 mikro projektów wolontariackich. Na ich realizację wydatkowano z dotacji Miasta 60 780 zł. Przygotowano do realizacji i poważnie zaawansowano 4 mikro projekty do realizacji w II module, tj. programie na 2021 rok.

Plany na 2021 r.

Zgodnie z planem, w roku 2021 przewidziana jest realizacja 8 mikro projektów kontynuowanych oraz 10 nowych. Niektóre z nich zostały zgłoszone już w r. 2020 ale z uwagi na wyczerpany budżet, postanowiono przenieść ich realizację na rok następny.

Do kryteriów kwalifikacji mikro projektów do finansowania włączono dodatkowe - możliwość zrealizowania mimo pandemii. Formy realizacji i zakładane efekty są więc z góry nastawione na utrudnienia związane z reżimami sanitarnymi.

Nabyte w poprzednim roku umiejętności zarządzania ryzykiem projektu pozwalają na taki ich dobór, aby mogły być w maksymalnym stopniu osiągnięte pierwotnie założone efekty.

Zapraszamy kreatywnych wolontariuszy do współpracy i udziału w projekcie, bowiem zapewnia on realizację osobistej ścieżki kariery, zrealizowania autorskich projektów przy wsparciu ekspertów Korpusu Wolontariatu.

Koordynator Akademii Liderów 60+
Krystyna Lewkowicz

Aktywność mimo trudnych czasów

– to motto przyświecające działaniom UTW SGH

Pandemia spowodowała spustoszenie nie tylko w naszym zdrowiu fizycznym ale przede wszystkim w psychice, co jest trudniejsze do zdiagnozowania i wymaga długotrwałej terapii.

Stała się zagrożeniem dla życia ale też dla stabilności miejsc pracy zawodowej, zrujnowała nasze plany biznesowe, urlopowe, zdeorganizowała życie w naszych organizacjach społecznych, co spowodowało nieprzewidywalność przyszłości, utratę poczucia bezpieczeństwa finansowego i socjalnego.

Jej skala i poziom zagrożenia przekroczył wszystkie dotychczasowe doświadczenia i katastrofizm. Ogólnoświatowa skala problemu spowodowała, że czujemy się osaczeni, nie mamy dokąd uciec, schronić się.

Praca zdalna, nauka dzieci w domu, niemożność odwiedzania chorych w szpitalach i w domach stacjonarnej opieki, odwołane operacje i zaniechana rehabilitacja nasiliły poczucie zagrożenia i osamotnienia.

Zamknięcie ośrodków wypoczynkowych, hoteli, klubów seniora, a nawet kościołów, utrudnienia w podróżowaniu, niemożność wyjazdów na wakacje i leczenie sanatoryjne spowodowała stłoczenie niekiedy trzypokoleniowej rodziny na niewielkiej powierzchni mieszkania. Każdy z jej członków utracił tak potrzebną dla komfortu psychicznego przestrzeń do życia, a to nieuchronnie generuje lub nasila wszelkie konflikty rodzinne.

Ludzie szukają sposobów na radzenie sobie ze stresem za wszelką cenę.

Podczas pandemii obserwuje się zmianę naszych nawyków, bowiem bez wątpienia nastąpił wzrost spożycia alkoholu, powrót do nałogu palenia tytoniu. Z badań przeprowadzanych w róż-

nych krajach wynika, że po zamknięciu kasyn rynek hazardowy kwitnie w Internecie.

„Złapaliśmy” wiele dodatkowych kilogramów bo siedzimy przed telewizorem lub ekranem komputera i zjadamy stres słodyczami, poddaliśmy się innym uzależnieniom, staliśmy się drażliwi, kłótniwi, agresywni, nietolerancyjni, niemili wobec otoczenia.

Zdiagnozuj swoje problemy poprzez odpowiedź na kilka prostych pytań.

Jeśli zatem patrząc krytycznie w lustro odpowiesz **TAK** na zadane niżej pytanie:

1. masz problemy z radzeniem sobie ze stresem, przejawami złości, agresji,
2. chcesz lepiej zrozumieć siebie, swoje zachowanie, relacje, które budujesz z innymi osobami,
3. nie masz na nic ochoty i podejrzewasz, że masz depresję,
4. odczuwasz lęk, który Cię paraliżuje,
5. chcesz poprawić jakość swojego życia, czuć satysfakcję z tego co robisz, ale nie wiesz jak,
6. nie możesz poradzić sobie z poczuciem wykluczenia,
7. chcesz poprawić relację ze swoimi bliskimi, partnerem, partnerką, przyjaciółmi

zapisz się na terapię w UTW SGH.

Realizując wolontariacki projekt Akademii Liderów 60+ oferujemy spotkania z psychoterapeutą, małe 4-5 osobowe grupy dyskusyjne, przyjazną atmosferę, bezpieczeństwo sanitarne, maseczki, płyny dezynfekujące, przestrzeń klubu seniora i ogrodów SGH.

Zapisy e-mail: utw@sgh.waw.pl lub telefonicznie w godzinach pracy sekretariatu. Zajęcia rozpoczną się w kwietniu.

Organizujemy dowozy seniorów na szczepienia Covid-19

Każde zdarzenie, które wymaga wyjścia z domu i przemieszczenia się komunikacją publiczną jest dla seniora wielkim wyzwaniem.

Problemy zagrożenia wszelkimi urazami nasilają się w okresie zimowym, kiedy wzrasta niebezpieczeństwo poślizgnięcia się, upadku, a jednocześnie szybciej zapada zmrok, jest gorsza widoczność, na chodnikach zalega śnieg, błoto itp.

Jeśli dotyczy to w dodatku osoby samotnej, niepełnosprawnej, mieszkającej daleko od najbliższego przystanku, a punkt docelowy wymaga także przesiadek lub dalekiego dojazdu to niedostępność i trudy komunikacji są często powodem koniecznej rezygnacji z wizyty lekarskiej, a nawet zakupów żywności, leków.

Obecnie wyzwaniem dla seniorów jest dojazd na szczepienia przeciwko Covid-19. Na równi problemem jest konieczne badanie w przychodni, wizyta u specjalisty lub pobranie wymazu celem wykonania testu.

Wolontariusze Korpusu Wolontariatu Akademii Liderów 60+ okazjonalnie pomagają w doprowadzeniu osoby starszej do punktu szczepień, jeśli odległość to umożliwia, ale z reguły nie dysponują innymi możliwościami.

Drogą kontaktów biznesowych Fundacji OP UTW udało się pozyskać do współpracy społecznie odpowiedzialną firmę, która zaoferowała sfinansowanie przewozów dla seniorów mających problemy z dotarciem do punktów szczepień, pobrań lub badań.

Mikro projekt polega na:

1. dotarciu do seniorów z informacją o możliwości uzyskania bezpłatnej usługi przewozowej na szczepienia lub badania;
2. utworzenie punktu przyjmowania zgłoszeń mailowego, telefonicznego, bezpośrednich dyżurów w sekretariacie celem przyjmowania zgłoszeń, kojarzenia z przewoźnikiem, ustalania terminu, miejsca, kontaktów, ewentualnego korygowania organizacji przewozów w przypadkach losowych jak choroba, odwołanie szczepienia itp.
3. promowaniu korzyści, raportowaniu i opisu mikro projektu w mediach, w Poradniku wolontariusza i innych mediach itp.

Seniorze! Wejdź na stronę **www.utwsgh.waw.pl** znajdziesz tak wszelkie potrzebne informacje, a ma **www.fundacjaoputw.pl** obejrzyj filmik.

Aby otrzymać kod promocyjny na bezpłatny przewóz należy zadzwonić pod numer **504 731 694** (telefon czynny w dni powszednie w godzinach 08:00 – 20:00) lub wysłać wiadomość e-mail na adres: **kodyuber@utwsgh.pl**

Zadzwoń, napisz maila, dojedź bezpiecznie na szczepienie.



NASZA MŁODOŚĆ

Nasza młodość przypadała na lata 60-te, a wczesny rozwój karier zawodowych na lata 80-90.

Było ciężko, siermiężnie, życie niosło wiele ograniczeń, szczytem zagranicznych wojaży była Rumunia, Bułgaria i groszowe kieszonkowe na wodę sodową zakupione na książeczkę walutową, paszporty tylko dla wybrańców losu w depozycie biur paszportowych. Jugosławia to była już wyższa półka pachnąca Zachodem.

Ale też: kończyliśmy renowowane państwowe i bezpłatne uczelnie, mieliśmy stypendia pozwalające na życie, dostawaliśmy bez problemu dobrą pracę, możliwości szybkiego awansu, otrzymywaliśmy mieszkania, kredyty dla młodych małżeństw, nasze dzieci miały dobre chociaż państwowe szkoły. Nie było w nich narkotyków, przemocy, stalkigu itp. Nauczyciele byli z powołania, a nie z selekcji negatywnej.

Na wczasy jechało się najczęściej do zakładowego ośrodka wczasowego w zaplanowanym terminie. Nikt nie miał telefonu komórkowego, więc co by się nie działo w firmie, na urlopie każdy miał święty spokój.

Życie bez smartfona i komputera było, co trudno dziś zrozumieć, nie tylko możliwe, ale całkiem znośne i nawet ciekawe.

Chociaż widziałam różne nonsensy i ograniczenia komuny, nie czuję żadnych pretensji, a tym bardziej nienawiści, bo wiem z perspektywy czasu widzę, jak wiele ta komuna zrobiła dla kraju zniszczonego wojną, pobudowała miejsca pracy, mieszkania, fabryki, drogi, szkoły.

Dała możliwość awansu społecznego młodym, którzy inaczej nigdy by nie opuścili swojej wsi, nie zdobyli wyższego wykształcenia.

Nikt nie chodził głodny, każdy kto chciał pracować miał pracę.

Wraz z nastaniem demokracji ani nie zniknęły nonsensy, co powyżej są nieco inne, dobrze ma się korupcja, kolesiostwo, nepotyzm, skandalicznie działa system wymiaru sprawiedliwości, ciężary i podatki ponoszą wyrobnicy klasy średniej i najbiedniejsi.

Teraz doświadczamy traumy pandemii, która wykreowała nową powszechnie znaną i w dodatku śmiertelną jednostkę chorobową „niewydolność służby zdrowia” w chorobach, z którymi już wcześniej nieźle sobie radziła.

Sposób uprawiania polityki napawa odrazą. Nikt nigdy wcześniej nie wiedział w przestrzeni publicznej takich wulgarnych gestów, ustawicznej mowy nienawiści, narracji głupoty, a system ponadczasowych wartości jak Bóg, Honor, Ojczyzna uległ zachwianiu, bo te same osoby dla jednych są zdrajcami dla innych bohaterami.

Konkurs literacki dla seniorów na wspomnienia nie ma charakteru politycznych porównań, lecz nostalgicznych wspomnień. Dokumentuje i archiwizuje fakty nie oceniając ich. Oto jedna z prac:

Zakup Parkietu

Dziś, w dobie nadprodukcji i nadpodaży wszystkiego, kokiec terii producentów, możliwości ratalnej zapłaty, bonusów, upustów, bezpłatnej dostawy do domu i wielu innych zabiegów merketin-gowej zachęty ukierunkowanej na pozyskanie klienta, trudno jest, zwłaszcza młodym ludziom, zrozumieć rzeczywistość lat 60-70.

W przedsiębiorstwach racjonowane były paliwa, samochody, maszyny, energia elektryczna, części zamienne i sto innych produktów niezbędnych do produk-

cji, a nawet mydło i ręczniki dla robotników wykonujących brudne zawody i zmuszonych po pracy do kąpieli całego ciała.

Aby kupić na rachunek firanki do nowo wybudowanej świetlicy zakładowej, potrzebna była zgoda wiceprezydenta miasta odpowiedzialnego za stołeczny handel. Chroniono w ten sposób rynek detaliczny i indywidualnych klientów.

Cała rodzima produkcja glazury, terakoty, parkietów itp. szła na wyposażenie setek tysięcy mieszkań, jakie powstawały w Warszawie na Ursynowie, Natolinie, Służewcu nad Dolinką, Tarchominie, Młocinach i innych peryferyjnych dzielnicach zamienianych błyskawicznie w wielkie miasta, import mogły prowadzić tylko państwowe Centrale Handlu Zagranicznego, sprzedaż materiałów budowlanych osobie fizycznej z magazynu państwowego przedsiębiorstwa mogła skutkować dyscyplinarnym zwolnieniem dyrektora.

Dobra luksusowe np. samochody – były tylko na talony, meble - na zapisy, pralki, lodówki – na społeczne komitety kolejkowe, słodczyce, kawa -spod lady itd.

Do super trudno dostępnych należały materiały budowlane, cement, cegła, glazura, armatura łazienkowa, wyposażenie wnętrz.

Wszystko zdobywało się przy pomocy różnych kruczków i specjalnych zabiegów, a nie jak teraz kupowało w internecie, z upustem i z bezpłatną dostawą do domu.

Nauczyliśmy się żyć w tej rzeczywistości i każdy jakoś sobie radził. Na porządku dziennym było okazanie wdzięczności poprzez przyniesienie w podzięcie koniaku, w skromniejszych przypadkach bombonierki, kawy, czekolady itp.

Ja w tym czasie zmuszona byłam podjąć się kapitalnego re-

montu mojego starego rodzinnego domu, a mamie marzył się parkiet w „stołowym” czyli salonie. Choć sama byłam dyrektorem w resorcie budownictwa, to remont domu był nie lada jakim wyzwaniem.

Ustaliłam, że pozwolenie na sprzedaż 40 m² parkietu z przedsiębiorstwa zaopatrzenia budownictwa wymaga decyzji na szczęblu dyrektora departamentu stosownego ministerstwa.

Audycję załatwił mi znajomy dyrektor, przygotowałam podanie z prośbą o sprzedaż parkietu wraz z uzasadnieniem oraz koniak zakupiony za dolary w PEWEXIE.

W dniu audycji zrobiłam ekstra fryzurę, wystroiłam się w najlepszy kostium, zabrałam fanty i odpowiednio wcześniej wyjechałam z domu aby spokojnie dotrzeć na miejsce.

Był to jak się okazało zdecydowanie feralny dzień. Najpierw zderzenie ciężarowego samochodu z tramwajem na Moście Poniatowskiego i ponad 30 min stania w korku bez możliwości jakiegokolwiek manewru awaryjnego.

Później długie poszukiwanie miejsca do parkowania i pozostawienie samochodu co najmniej 1 km od siedziby ministerstwa. Kiedy już wysiadałam z samochodu lunął rześisty deszcz, a ja do figury.

Przypominałam sobie, że pod siedzeniem samochodu mam starą, połamaną parasolkę, którą miałam wyrzucić ale zupełnie o niej zapomniałam. Wyjęłam ją, aby chociaż trochę osłonić wystrzałową fryzurę.

Kiedy dotarłam do ministerstwa było już 5 minut po godzinie mojego spotkania z ważnym dyrektorem. Portier beznamytnie zażądał dowodu osobistego i zaczął wypisywać przepustkę. Od ruchowo, aby zwolnić jedną rękę, wsunęłam połamaną, brudną parasolkę do torby z koniakiem.

Kiedy wpadłam skrajnie zdenerwowana do sekretariatu dy-

rektora departamentu miałam już 13 minut spóźnienia.

Otworzyłam usta, aby prosić sekretarkę o wstawiennictwo i usprawiedliwienie spóźnienia, ale w tym momencie otworzyły się drzwi gabinetu, stanął w nich bardzo elegancki mężczyzna i z rozbijającym uśmiechem rzekł:

- Bardzo przepraszam, że musiała Pani czekać, ale zadzwonił minister i sama Pani rozumie musiałem odbyć dłuższą rozmowę.

- Nic nie szkodzi, wyjąkałam, widząc kątem oka jak dusi się ze śmiechu sekretarka dyrektora.

Później poszło gładko, sekretarka podała kawę, dyrektor podpisał zgodę na zakup parkietu do salonu, chwilę miło pogawędzieliśmy, bo okazało się, że mamy wspólnych znajomych i wspomnienia z czasów studiów, a kiedy wychodziłam wręczyłam mu z podziękowaniem torbę, którą szybko schował do szafy.

Kiedy wróciłam do domu, z przerażeniem przypominałam sobie, że jako dowód wdzięczności dla urokliwego i uczynnego dyrektora podarowałam mu starą, brudną, połamaną parasolkę.

Najchętniej zapadłabym się ze wstydu pod ziemię ale cóż, stało się. **Ciąg dalszy nastąpił...**

Po kilku miesiącach, zjawiłam się służbowo w tymże ministerstwie, reprezentując swoją firmę na ważnej resortowej konferencji.

Kiedy weszłam na salę, w moim kierunku rzucił się z szerokim uśmiechem i wyciągniętą ręką na powitanie właśnie ten dyrektor będący gospodarzem spotkania i zaprosił do foyer na kawę.

Zapytał uprzejmie jak idzie remont domu i czy może być w czymś pomocny. Z wielkim zaangażowaniem wyjaśniłam po krótko okoliczności usprawiedliwiającej gafę, jaką kiedyś popełniałam.

Znalazł się z klasą i z uśmiechem i humorem powiedział:

- A ja się długo zastanawiałem kto podarował mi taką ładną parasolkę.

Epilog

Kiedy odwiedzam swój rodzinny dom, spoglądam z nostalgią na leżący do dziś parkiet w salonie.

Czy do uwierzenia jest dziś historia jego zakupu?

Spisał FK.

Bufet Pani Basi

W naszej firmie był mały zakładowy bufet. Prowadząca go Pani Basia trochę nam matkowała, miała wśród konsumentów swoich ulubieńców, a jako pasjonatka zdrowego żywienia wydziwiała dla nich specjalne frykasy wg indywidualnych potrzeb i gustów. Dla jednych wegetariańskie, dla innych odchudzające, w zimie - kanapeczki z czosnkiem i herbatki przeciwgrypowe z malinowym sokiem, sałatki warzywne przeciwdziałające zaparciom itp.

Nie wszystkim się to podobało, toteż w bufecie rozgrywały się kabaretowe sceny, w których zawsze zwyciężało poczucie humoru i wdzięk Pani Basi. Oto jedna z nich, wspomniana długo jako klasyka zakładowego bufetu.

Przyszedł naburmuszony klient i obcesowo pyta:

- Co dziś tu można zjeść?
- Może dietetycznego śledzika? - oferuje z uśmiechem Pani Basia.
- Klient patrzy na odbierane właśnie przez innego pracownika danie i mówi ze zjadliwym uśmieszkiem i oburzeniem - Śledź w śmietanie z ryżem?
- Ten „ryż” zrobiony jest z przetartych ziemniaczków, a śmietana z jogurtu.
- Nie lubię cebuli, szkodzi mi na wątrobę!
- Ta cebulka panu nie zaszkodzi, bo zrobiona jest z jabłka.
- Ryż z ziemniaczków, cebulka z jabłka, śmietana z jogurtu, a z czego do diabła jest śledź!
- Z Bałtyku!!!

Szanowni Członkowie UTW SGH

W sekretariacie UTW SGH jest dla Państwa do odbioru upominek w postaci płyty DVD obrazującej ubiegłoroczną Gonitwę o Puchar UTW na Torze Wyścigów Konnych, Konkurs Kapeluszy oraz Noworoczny Koncert Alicji Majewskiej i inne aktywności senioralne.

Na poprawę humoru otrzymacie też książeczkę **Śmiech to zdrowie**.

Z najlepszymi życzeniami zdrowia, nieustającej pogody ducha i ciekawości świata, która inspiruje do powrotu do aktywności

Krystyna Lewkowicz
Prezes UTW SGH

Sprostowanie



Przypominamy, że w Konkursie Kapeluszy 2020 II wicemiss została nasza Koleżanka Janina Rzemkowska – Niesiołowska, omyłkowo nazwana na kitylionie „Beatą”. **Pani Janino, serdecznie przepraszamy i jeszcze raz gratulujemy gracji i elegancji.**

FK

Komitet obchodów XV lecia

W 2021 roku przypada XV lecie Uniwersytetu Trzeciego Wieku Szkoły Głównej Handlowej w Warszawie. Wbrew wszelkim przeciwnościom losu chcemy aby obchody jubileuszowe odbyły się uroczyście i godnie.

Patronat Honorowy nad obchodami objął J. M. Rektor SGH prof. Piotr Wachowiak.

Mamy ze strony władz SGH otwartość na współpracę w tworzeniu programu oraz deklarację różnorodnych form pomocy logistycznej.

Wsparcie finansowe publikacji wydawnictwa jubileuszowego uzyskaliśmy od Polsko Amerykańskiej Fundacja Wolności.

Krystalizuje się już koncepcja programowa, realna nawet na wypadek przedłużenia lockdownu.

Serdecznie zapraszam Koleżanki i Kolegów do włączenia się w tworzenie programu i prace organizacyjne.

Prezes UTW SGH
Krystyna Lewkowicz

Nr KRS 0000 261914 - Przekaż 1 % dla podatku UTW SGH

UTW SGH posiada status Organizacji Pożytku Publicznego, co oznacza zespół praw i obowiązków, w tym prawo pozyskiwania odpisów 1% podatku dochodowego od osób fizycznych

Zwracamy się do wszystkich Słuchaczy i ich rodzin o przekazanie 1% podatku z przeznaczeniem na realizację celów statutowych UTW SGH.

Darowizna dokonywana jest z części podatku należnego Skarbowi Państwa i w najmniejszym stopniu nie powoduje uszczuplenia dochodów darczyńcy.

Wystarczy w PIT roczny wpisać **nasz numer KRS 0000 261914**.

Z góry dziękujemy!

ZAREJESTRUJ SIĘ NA SZCZEPIENIE

INFORMACJA DLA SENIORÓW

Szczepienie seniorów warunkiem
powrotu do klasycznych form
programowych UTW SGH

#SZCZEPIMYSIE

JAK OSOBA 70+ MOŻE ZAREJESTROWAĆ SIĘ NA SZCZEPIENIE?



przez infolinię
989



przez e-Rejestrację
na **pacjent.gov.pl**



w wybranym
punkcie szczepień



przez SMS o treści
SZCZEPIMY SIE
na numer 664 908 556

WWW.GOV.PL/SZCZEPIMYSIE

Jak zarejestrować się na szczepienie przez system e-Rejestracji?

Krok I

Wejdź na stronę: **pacjent.gov.pl**.

Krok II

Zaloguj się, **potwierdź swoje dane**
i zaakceptuj regulamin e-Rejestracji.

Krok III

System zaproponuje Ci pięć dostępnych
terminów w punktach szczepień, które
znajdują się blisko Twojego adresu. Możesz
także skorzystać z wyszukiwarki i wybrać
dogodną dla Ciebie **datę i lokalizację**.

Krok IV

Potwierdź wybraną datę i wizytę i kliknij
przycisk TAK. W dzień poprzedzający
szczepienie otrzymasz także **wiadomość SMS**



Jeśli chcesz skorzystać z elektronicznego
sposobu rejestracji, musisz posiadać
Profil Zaufany. Jeżeli go nie posiadasz,
skontaktuj się z infolinią, punktem szczepień
lub skorzystaj ze wsparcia swojej przychodni.



**UNIwersytet
TRZECIEGO WIEKU**
SZKOŁY GŁÓWNEJ HANDLOWEJ
W WARSZAWIE

ROK ZAŁOŻENIA 2006



Wielkanoc to czas otuchy i nadziei.

Przypomina nam, że nigdy nie należy tracić nadziei, ponieważ bez względu na to, jak ciemna jest droga, którą się poruszamy, na jej końcu zawsze znajduje się światło.

To czas odradzania się wiary w siłę Chrystusa i drugiego człowieka.

Życzymy Państwu, Waszym bliskim, Pracownikom SGH, Wykładowcom i Współpracownikom aby Święta Wielkanocne przyniosły spokój, radość oraz wzajemną życzliwość.

By stały się źródłem wzmacniania ducha. Niech Zmartwychwstanie, które niesie odrodzenie, nappełni Was pokojem i wiarą, niech da siłę w pokonywaniu trudności i pozwoli z ufnością patrzeć w przyszłość.

Niech wszystkie Wasze marzenia i modlitwy się spełnią.

Wesołych, Zdrowych Świąt Wielkanocnych!

Zarząd UTW SGH