



ŻYCIE SENIORA NA WYŻYNACH

bezpłatnie

Nr 7 (17) wrzesień 2015

Od redakcji

Oj, jak ciężko jest rozstać się z latem, nawet, gdy było takie upalne, a przecież za chwilę będzie mróz na całej połaci, drzewa będą szare i wkoło też szaro będzie, jak okiem sięgnąć, może i wiatr zagwizdże w kątach.

Jak będzie, to się dopiero okaże, a tym czasem nadszedł czas pracy przy gazecie.

Na szczęście, dzięki moim niezawodnym koleżankom redaktorkom udało się biel kartek zapęłnić drukiem i gazetka gotowa. Życzę miłej lektury i, jak zwykle, ponawiam zachętę do podjęcia współpracy przy redagowaniu naszego pisma, bo marzy mi się, żeby było ono obszerniejsze, bogatsze w treści i edytowane częściej.

WRZESIEŃ MIESIĄCEM PAMIĘCI NARODOWEJ

Warto przypomnieć...

**„Przeszłość jest to dziś, tylko co-
kolwiek dalej”... oraz „Nie jakieś
tam coś, gdzieś, gdzie ludzie nie
bywali”. Tak powiedział Cyprian
Kamil Norwid.**

Znów mamy kolejną rocznicę wybuchu II Wojny światowej, znów są wielkie słowa wypowiedane przez różnych oficjeli, kwiaty, pieśni. Jednak czy ktokolwiek zastanowił się dlaczego stanęliśmy się tak nieprzygotowani i tak zaskoczeni tym co się stało 1 września 1939 roku?

We wrześniu 1939 roku polska armia liczyła ponad milion ludzi, w tym 38 pułków konnych po cztery szwadrony jakieś 15 lub 16 tysięcy ludzi. Zawarliśmy wspaniałe sojusze i co z tego wyszło?

Najbardziej wysuniętym punktem wojskowym na północ była Wojskowa Składnica Tranzytowa w Gdańsku, a dokładniej na Westerplatte oraz jednostka na Helu. W jej składzie osobowym na Westerplatte znajdowało się 155 oficerów, podoficerów i szeregowców [wybranych głównie z Drugiej

Dywizji Piechoty Legionów] oraz 27 pracowników cywilnych [głównie żołnierzy rezerwy]. Uzbrojenie tej jednostki, to armatka polowa z 1902 r. kalibru



W numerze

• Warto przypomnieć

We wrześniu 1939 roku polska armia liczyła ponad milion ludzi, w tym 38 pułków konnych po cztery szwadrony jakieś 15 lub 16 tysięcy ludzi. Zawarliśmy wspaniałe sojusze i co z tego wyszło?

• Wycieczki seniorów

Program dwudniowej wycieczki Klubu Seniora „Wrzos” zakładał wizytę w Sandomierzu, Opatowie, na Świętym Krzyżu i na zamku Krzyżtopór w Ujeździe. Oczywiście w każdym z tych miejsc zwiedzania było aż nadto, jak na dwa dni pobytu wraz z dojazdem i powrotem.

• Pora na zmiany

W czasie jesiennych i zimowych dni najlepiej jest spożywać ciepłe gotowane posiłki. Nawet najwyklesza zupa przyniesie nam więcej zdrowia niż najlepsza kanapka lub pyszna drożdżówka. Wprawdzie trzeba włożyć w jej przygotowanie trochę wysiłku, ale czego się nie robi dla zdrowia.

Felieton...

Jednym z takich gorętszych tematów są wakacje. A właściwie, nie tyle wakacje jako takie, ale to GDZIE je spędzić. Modnie i wytwornie jest wozdżować do wód.

37mm z 330 pociskami [zniszczona 1 września], 2 działka przeciwpancerne kalibru 37mm z 400 pociskami, 4 moździerze Brandt kalibru 81mm z 860 pociskami [zniszczone 2 września podczas nalotu] oraz 41 karabinów maszynowych z 130 000 naboju, 16 ckm, 17 rkm, 6 lkm, a także 160 karabinów z 4 500 naboju i 40 pistoletów oraz 1000 granatów [zaczepnych i obronnych].

ciąg dalszy na str. 3

Ojciec Mateusz? ...ani widu, ani słychu!

Okiem filmowej kamery Sandomierz wygląda na rozleglejszy, zwłaszcza rynek, po którym na rowerze pędzi, zawsze w dół, najpopularniejszy polski duchowny Ojciec Mateusz. Pędzi tak, niestety, tylko w serialu TVP.

Program dwudniowej wycieczki Klubu Seniora „Wrzos” zakładał wizytę w Sandomierzu, Opatowie, na Świętym Krzyżu i na zamku Krzyżtopór w Ujeździe. Oczywiście w każdym z tych miejsc zwiedzania było aż nadto, jak na dwa dni pobytu wraz z dojazdem i powrotem.

Pogoda była wspaniała, Sandomierz rozświetlony słońcem odkrywał przed nami swoje staromiejskie uroki, ponad osiemsetletniego, nadwiślańskiego miasteczka położonego na siedmiu wzgórzach, stąd nadużywane jest określenie „mały Rzym” (raczej mikroskopijny). W ciągu zaledwie kilku godzin pobytu, chodzenia góra-dół, dół-góra, zadzierania głowy i cierpliwego wysłuchiwania potocznych mów przewodnika, trudno jest wszystko zapamiętać, trudno jest wszystkie zabytki choćby zobaczyć, a jest ich 120, a to dom tego, a to dom owego, a to architekt taki, a

tam owaki... chcę tylko powiedzieć, że niektórzy przewodnicy bez opamiętania zalewają nas nadmiarem informacji, której i tak jesteśmy sobie w stanie przyswoić zaledwie 5% w grupowych warunkach jej otrzymywania - najgorzej było w katedrze, gdzie pięciu przewodników, każdy do swojej grupy, mówiło jednocześnie wzbudzając taki jazgot w tym gotyckim kościele, że do mnie przestało cokolwiek docierać, tak więc po prostu wyszedłem, w kruchcie kupiłem informator i w sposób należyty pozyskałem i przyswoiłem większą wiedzę. No, ale wracamy do meritum, czyli do zabytków, do których trzeba dojść - tylko wspomnę - zawsze po kostce brukowej lub innym kanciastym i kamienistym podłożu. Brama Opatowska, Rynek



Sandomierz. Brama Opatowska



Sandomierz. Uliczka przy rynku

z Ratuszem i przyległościami, Dom Długosza, Katedra i Dzwonnica, Zamek Kazimierzowski, Kościół św. Jakuba i wąwóz, Ucho Igielne (furta w murach miejskich) i wreszcie Podziemia, to obowiązkowy program zwiedzania dla każdego turysty, program bardzo atrakcyjny, bowiem zabytki owe są niezwyklej wartości, są milczącym dowodem istnienia naszego kraju, polskiej historii i kultury.

Sandomierz bardzo zyskał na urodzie ostatnimi laty, zapewne też, za sprawą kręconego w nim serialu o księdzu - detektywie, ale najważniejsi są włodarze miasta, którzy umiejętnie pozyskują unijne środki na rekonstrukcję i renowację zabytków. Poprzednia moja wizyta w tym mieście, już dwadzieścia pięć lat minęło, nie nastroiła mnie tak, jak ostatnia. Miasto było szare, zaniedbane, nie zachęcało turystów do dłuższego pobytu, brakowało tak zwanej infrastruktury turystycznej. Dlatego cieszę się, że ten zacny gród
ciąg dalszy na str. 4

Warto przypomnieć...

ciąg dalszy ze str. 1

Wszyscy wiemy co było dalej.

O godz. 5.45 dnia 1 września 1939 r. niemiecki pancernik Schleswig-Holstein rozpoczął atak na polską placówkę z użyciem całej mocy swojego uzbrojenia. W jego wyposażeniu były: 4 działa kalibru 150 mm, 4 działa kalibru 88 mm, 3 działka przeciwlotnicze kalibru 20 mm, 4 działka przeciwlotnicze kalibru 37mm oraz przeważające siły piechoty.

Załoga polska pod dowództwem majora Sucharskiego, dzielnie odpięrała zmasowany atak z wody, powietrza i lądu, który trwał nieprzerwanie 6 dni, 6 godzin i 30 minut.

W ciągu tych 150 godzin walki straty w ludziach po polskiej stronie wyniosły: 15 zabitych, 13 ciężko rannych, 25-40 lekko rannych i kontuzjowanych.

Małe straty w ludziach były skutkiem rozsądku jakim wykazał się major Sucharski, decydując się na kapitulację, aby bezcelowo nie prowadzić dalszej walki, wobec przeważającej siły wroga i braku uzbrojenia. Duże znaczenie miało również solidne przygotowanie i wykonanie żołnierskiego obowiązku, które stało się bohaterstwem.



Westerplatte na tydzień przykuło uwagę dwudziestokrotnie przeważających liczbą sił oddziałów niemieckich i doskonale spełniło zadanie obronne, wiążąc siły przeciwnika oraz zadając mu dotkliwe straty. Przy szturmie na Westerplatte poległo 300-400 Niemców.

Było też Westerplatte moralnym wsparciem dla ludności cywilnej oraz oddziałów armii polskiej walczących na terenie całego kraju, tego pamiętnego września.

Czas walki z najazdem hitlerowskim pokazał, że hasła antymilitaryzmu i płaskiego humanitaryzmu naj-

lepiej współgrają z małodusznością i egoizmem, natomiast są w sprzeczności z rzeczywistymi potrzebami narodu i zwykłych ludzi. Wydaje się, że te doświadczenia poszły dziś w zapomnienie.

Jednak dziś niektórzy potrafią doskonale wykorzystać sentymenty minionego czasu, żeby wiązać ludzi z sobą i rozszerzać swe wpływy.

Pamiętajmy, że myślenie ma kolosalną przyszłość, ma też kolosalną przeszłość. To właśnie dziś jest nam potrzebny zdrowy rozsądek i wyciągnięcie wniosków z bolesnej historii naszego narodu, albowiem historia lubi zataczać koło. *Wasza Wandzia*



Ojciec Mateusz? ...ani widu, ani słychu!

ciąg dalszy ze str. 2
powitał mnie dbałością o swoją historię, słoneczną atmosferą (nawet gdyby padał deszcz) i mieszkańcami - dumnymi gospodarzami tej turystycznej perły w krainie niemocy i niechęci do postępu, z czym do niedawna kojarzone było kieleckie.

A że kieleckie się zmienia na lepsze niech świadczy dalszy ciąg naszej wycieczki. Pierwszy dzień kończyliśmy zwiedzaniem Opatowa, sędziwego miasta, wzmiankowanego w kronikach Długosza, które zawsze będzie tylko ubogim krewnym Sandomierza, mimo iż ma Sandomierzowi równą historię i równe zabytki, ale tylko kilka i nie tak dobrze spopularyzowane. Najważniejszym jest romańska kolegiata pw. św. Marcina pamiętająca ponoć Templariuszy, pozostałości murów miejskich

z Bramą Warszawską i, oczywiście, swoje Podziemia, jak mówią mieszkańcy, ciekawsze od sandomierskich. Rynek opatowski jest jednym z większych w Polsce, ale chyba najbardziej pustym rynkiem, bez własnego życia, bez zachęcającej do odpoczynku kawiarenki, nawet autochtoni go nie zapełniają. Szkoda by było, żeby Opatów pozostawał w cieniu Sandomierza, bo na taki los nie zasługuje, ale coś mi zdaje, że władze Opatowa nie mają na to miasto pomysłu, za to mają utrwalony kompleks wobec większego brata, niepotrzebnie, ponieważ krowki opatowskie są tak samo słodkie, jak krowki sandomierskie.



Sandomierz. Dom Długosza



Sandomierz. Katedra



Opatów. Kolegiata



Sandomierz. Zamek Kazimierzowski

Drugi dzień wycieczki przywitał nas równie pięknym słońcem. Już poranna rosa mówiła mi, że będzie upalny dzień. I tak się stało. Mogliśmy w pełnym słońcu podziwiać to, co nawet w niskich Górach Świętokrzyskich jest typowe dla gór w ogóle, mianowicie, w całej rozciągłości, o tej porze roku, feria barw drzew liściastych, czerwone, żółte, brązowe połacie na zboczach to buki, dęby, klony, jesiony i inne gatunki, a ponad nimi, na krawędzi styku Łysogór z niebem wyrastają dwie wieże. Jedna, ta wyższa, to telewizyjny przekaźnik, a druga to wieża Bazyliki na Świętym Krzyżu. I tak w jednym miej-

scu, na Łysej Górze spotkały się dzieła współczesnej inżynierii i pobenedyktynski klasztor Misjonarzy Oblatów z Bazyliką Świętej Trójcy, skrywający tysiąc lat burzliwej historii najazdów a to Szwedów, a to Turków, wojen światowych, krwawych, tragicznych dziejów miejsca i mnichów, a wszystko wśród emanacji relikwii Krzyża Świętego. Miejsce niepojęte, miejsce piękne, miejsce wyniosłe, dookoła piękny schyłek lata, ciepło, szumią drzewa. Tylko



Święty Krzyż. Sanktuarium relikwii



Święty Krzyż. Wieża TV

gdzie są te Czarownice na miotłach, które na sabat na Łysiec przybywają?

Dzień szybko upływa a nam pozostał jeszcze jeden atrakcyjny zabytek do obejrzenia. A zatem żegnaj piękna kraino, jedziemy do Ujazdu do XVII-wiecznego zamku-pałacu, który wznosił był Krzysztof Ossoliński, a nazwę otrzymał Krzyżtopór od przekonania religijnych i herbu fundatora. To dzieło życia sandomierskiego magnata, to wyraz wizję, ambicji i wielkich pieniędzy, żeby wybudować rezydencję, która w XVII wieku przyćmiła wszystkie dobytki magnackie ówczesnej Polski. Dzisiaj to ruina, trzeba przyznać z w dobrym stanie konserwatorskim, gdy widziałem ten zamek jakieś trzydzieści kilka lat temu, to mury wyrastały z chaszczy a wokół pasły się krowy i strach było wchodzić na dziedziniec, bowiem stare kamienie wciąż się osypy-

wały. Dzisiaj obiekt jest przygotowany dla turystów, którzy mogą podziwiać symbolikę zamierzeń fundatora wziętą z rocznego kalendarza: cztery kwartały to cztery baszty; dwanaście miesięcy to 12 sal; ile tygodni w roku tyle pokoi, a okien tyle ile w roku dni.

Każda wycieczka, tak i nasza musi się kiedyś skończyć, żal żegnać się z tym pięknym regionem naszego kraju. Tak się złożyło, że w Sandomierzu nie było w tym czasie, co my, ekipy filmowej i tym samym Ojca Mateusza ani widu, ani słyhu, jedynie melexy wożące turystów po mieście mają przyczepione tablice z napisami „Wycieczka szlakiem Ojca Mateusza”, co jest świetnym zabiegiem marketingowym wykorzystującym popularność postaci w sutannie, ale nie zapewnia spotkania z nim. Ani go widu, ani go słyhu...

/jo/



Ujazd. Dziedziniec zamku Krzyżtopór



Ujazd. Zamek Krzyżtopór

Pora na zmiany

Po upalnym lecie nadchodzi złota polska jesień, która ma nas wprowadzić w czas, kiedy powinniśmy bardziej zadbać o swoje zdrowie albowiem prawdziwa jesień jak wiadomo przyniesie nam chłodne dni z porywistymi wiatrami i deszczem.

Z rozrzwinięciem będziemy wspominać wygrzewanie się w słończku na leżakach i ławeczkach oraz spacerować po pięknym naszym kraju. Z nadejściem jesieni z szaf musimy wyciągnąć ciepłą odzież, szaliki, czapki oraz nieprzemakające buty, bo jak wszyscy wiedzą najłatwiej przeziębienie się gdy wyziębimy głowę lub zmarzną nam nogi.

Także nasze pożywienie powinno ulec zmianie na rozgrzewające, albowiem tylko troska o własne zdrowie może uchronić nas przed przeziębieniem i grypą. Nie pomogą nawet szczepienia przeciw grypie. Pamiętajmy jednak, że czas jesieni i zimy nie zwalnia nas od spacerów i ruchu na świeżym powietrzu. Oczywiście trzeba się odpowiednio ubrać „na cebulkę”, albowiem równie niebezpieczne jest przemarznięcie jak i przegrzanie.

W czasie jesiennych i zimowych dni najlepiej jest spożywać ciepłe go-

towane posiłki. Nawet najwyklesza zupa przyniesie nam więcej zdrowia niż najlepsza kanapka lub pyszna drożdżówka. Wprawdzie trzeba włożyć w jej przygotowanie trochę wysiłku, ale czego się nie robi dla zdrowia. Ponadto jesień obdarowuje nas obfitością smacznych i świeżych produktów, a pogoda która nie sprzyja długim spacerom może nas zmotywować do poprawienia sobie humoru i ugotowania smacznego krupniku, zupy jarzynowej, grochówki czy bigosiku.

Na śniadanie polecam pożywną i zdrową, sprawdzoną zupę, a oto przepis: 1,5 litra wrzącej wody, szczypta kurkumy, 2 łyżki kaszy jaglanej, 3 łyżki płatków owsianych, imbiru na końcu łyżeczki, sól od smaku.

Wszystkie produkty gotować około 30 minut. Następnie dodać łyżeczkę soku z cytryny, lub utarte jabłko i trochę wrzącej wody, (jeśli trzeba uzupełnić ilość zupy, bo jest za gęsta) oraz 5 pokruszonych orzechów włoskich, łyżeczkę rodzynek (dowolnie). Gotować jeszcze około 10-15 minut, i na końcu łyżeczkę masła oraz miodu do smaku. Trzymać zupę jeszcze na ogniu przez 1 minutę.

UWAGA! Zupę można przygotować wieczorem poprzedniego dnia. Można też zastosować kaszę kukurydzianą, płatki pszenne lub jęczmienne. Jeżeli ktoś lubi mleko, to może go dodać w momencie słodzenia, czyli na końcu przyrządzania zupy.

Następnym razem postaram się Państwu podać smaczne, tanie i zdrowe przepisy potraw rozgrzewających na jesień i zimą.

Tymczasem życzę smacznego. W.K.

Podpatrzone w lesie, czyli wakacyjne obserwacje

Sójka

Sójka rozpostarła skrzydła i skrzeczy

A komu to ona tak złorzeczy

Ćmy

Krążą wokół płomienia nocne motyle

Upalą sobie skrzydełka – i tyle!

Wiewiórka

Ruda wiewiórka wspina się po sośnie wysoko, coraz wyżej.

Patrzy na zielone szyszki radośnie.

Są tuż, tuż, coraz bliżej.

Wyluskuje ziarna śmiejąc dookoła...

Nagle czmycha - czy ktoś ją zawołał?

Jesień

Zaszumiał wiatr.

Jesienny liść już spadł.

Przyłgnął do szyby samochodu

- Drży z chłodu

Odejdzie w siną dal...

I tylko lata żal.

Świątokrzyskie klimaty

Ach, co to była za wycieczka! Wakacje się skończyły, ale 15 i 16 września pogoda była iście letnia. A my, 37 członków klubu Wrzos, o godz. 7 rano wyruszyliśmy na podbój ziemi świętokrzyskiej. To pierwszy wyjazd klubowiczów w sezonie 2015/2016. I od razu bardzo udany.

Wszystkim dopisywały humory, o dobrą organizację zadbał pan Janusz Olczyk, a opiekę nad nami sprawował znakomity przewodnik, od 25 lat właściciel Biura Turystycznego Parys, pan Ryszard Pasternak. On też zajął się poszerzeniem naszej wiedzy historycznej i opowieściami o czekających nas cudownych architektonicznych.

Tymi opowieściami umiłał nam czas w trakcie jazdy autokarem. Byłam pod wrażeniem jego wiedzy dotyczącej historii Kielecczyny, poczynając od pierwszych królów polskich, a skończywszy na walkach z okresu II wojny światowej.

Pan kierowca Henryk szczęśliwie dowiózł nas do pierwszego punktu programu, czyli do Sandomierza. Oczekiwania były duże, wszak jest to miasto serialowego ojca Mateusza. Wszyscy mieli przed oczyma urokliwe uliczki, które przemierza na rowerze filmowy bohater. No i nie zawiedliśmy się. Uwagę przyciągały mieszczańskie kamieniczki przy Rynku jeszcze z XV

i XVI wieku. Trochę zabawy mieliśmy przy przejściu przez Furtę Dominikańską zwaną „Uchem Igielnym”. Najwięcej jednak pozytywnych wrażeń odebraliśmy podczas zwiedzania gotyckiej Bazyliki Katedralnej. Wystrój bazyliki zapiera dech. Podziw budzą sklepienia zdobione pochodzącymi z XV wieku polichromiami bizantyjsko-ruskimi czy barokowe i rokokowe ołtarze. Będzie co oglądać w długie zimowe wieczory, bo przecież każdy z
ciąg dalszy na str. 8

Felieton trochę nostalgiczny

Ludzie, jak powszechnie wiadomo, są różni. I bardzo dobrze, bo nudno by na tym świecie było nie do wytrzymania. A tak jest ciekawie, czasem trochę nerwowo (szczególnie gdy chodzi o politykę), ale na ogół ta różnorodność gustów i upodobań dobrze nam robi. Każdy coś lubi, każdemu się coś podoba, albo i nie, i tak sobie żyjemy w ciągłym ścieraniu się poglądów, sporach o rzeczy ważne, a częściej o zupełnie nieważne i dobrze jest, adrenalina się wydziela i człowiek w tej gorącej atmosferze jakiejś fajnej klótni młodnieje i wie, że żyje.

Jednym z takich gorętszych tematów są wakacje. A właściwie, nie tyle wakacje jako takie, ale to GDZIE je spędzić. Modnie i wytwornie jest wjeżdżać do wód. Koniecznie ciepłych, a już na pewno cieplejszych niż w naszych akwenach. Chociaż zdarzają się ekscentrycy, którzy latem lubią (a przynajmniej utrzymują, że tego chcą) zmarznąć. I ci jadą w okolice koła podbiegunowego. Dzielni ludzie, słowo daję! Za własne, ciężko uciulane, albo pożyczone na lichwiarski procent pieniądze tak się skatować! Chyba nie ma gorszej rzeczy niż zimno. Ja tam jestem ciepłolubna. Tegoroczne, temperaturowo trochę ekstremalne, lato bardzo mi się podoba. Jedyny minus to brak deszczu. No, ale nie można mieć wszystkiego.

Wszystkiego mieć nie można, ale czasem można mieć to, co się lubi. A ja lubię Nałęczów. Bardzo. Są tacy, dla których to nudna dziura ze snującymi się kuracjuszami, są tacy, którym tuniejszy klimat zdecydowanie nie służy. A mnie tutaj służy wszystko. I klimat i nawet snujący się kuracjusze. A najbardziej mi służy uroda tego miejsca i jakaś szczególna energia tutaj panująca. Co roku spędzam w Nałęczowie dwa tygodnie. I cały rok się cieszę na myśl o tym pobycie. Odpoczywam tutaj jak nigdzie. Przyjeżdżam stale w to samo miejsce, a więc trochę jak do siebie, ten sam dom, ten sam pokój, ci sami przesympatyczni gospodarze, ta sama

ponad stuletnia jabłonka w ogrodzie. Czego chcieć więcej?

Siedzę sobie na ławce

w Parku Zdrojowym, w cieniu wielkich starych drzew. Upał straszny, ale tutaj się go nie odczuwa. Taki specyficzny mikroklimat. Mam ze sobą książkę, ale nie czytam, bo obserwuję kawkę, która z kolei obserwuje mnie. Stoi na szeroko rozstawionych nóżkach i wlepia we mnie błyszczące oczko. Pewnie byśmy się sobie dłużej przyglądały gdyby nie przemarsz grupki kuracjuszy zmierzających do pawilonu zabiegowego. Kawce się to nie spodobało i odfrunęła. Szkoda. W ogóle kawek tu sporo. O właśnie jakaś spogląda na mnie z konaru starego dębu. Od czasu do czasu coś powie. Przykro mi, ale nie rozumiem. Może jak tu dłużej posiedzę, to się nauczę kawczego i pogadamy. Nic z tego, kawka widać uznała mnie za przypadek beznadziejny i udała się w ciekawsze rejony. I tak oto nie zdobyłam nowej cennej umiejętności. Mimo zbliżającej się pory obiadowej, ludzi w parku sporo, ale, o dziwo, tak jakby ich nie było. To też jeden z tutejszych fenomenów. Rozmawiają cicho, albo milczą. Albo to ten upał, albo magia tego miejsca. Tu po prostu jest spokój. Trochę zamieszania robi mała grupka cudzoziemców usiłujących sprzedać bardzo złote „szwajcarskie” zegarki. Niezbyt się do tego przykładają, raczej tak, z obowiązku wyciągają w stronę spacerujących pudełka z oślepiającą w słońcu zawartością nie przerywając rozmowy w swoim języku. Nie mam pojęcia w jakim.

Przypuszczam, że jakimś bałkańskim – może to Albańczyk?

Niedziela, czas odpoczynku,

nie ma zabiegów, kuracjusze wolni jak ptaki nie bardzo wiedzą, co ze sobą zrobić. Kręcą się po parku, przysiadają na chwilę na ławeczkach by po chwili wstać i udać się w stronę bramy, bo tam jest cukiernia i sprzedają lody. Trzeba sobie dosłodzić wolny dzień. Niedziela, czas odpoczynku, spacerów, życia rodzinnego. W parku spacerują rodziny z dziećmi w różnym wieku. Niektórzy ubrani „na kościółkowo” inni na sportowo, na luzie. Idą sobie powoli i leniwie obserwują swoje pociechy, które w tym upale też jakoś niemrawo płoszą ptaki na trawnikach. Wszystkie sklepy spożywcze, pamiątkarskie i cukiernie są tu w niedzielę otwarte – frontem do kuracjuszy, łatwo i miło się tu żyje. W Nałęczowskim Ośrodku Kultury wystawa zagranicznych plakatów do filmów Wajdy oraz koncert orkiestry akordeonistów. Oczywiście, że pójdę, ale na razie siedzę sobie i patrzę, obserwuję otaczającą mnie rzeczywistość i toczące się wokół życie.

Pewnie teraz każdy myśli,

że popełniłam felieton sponsorowany przez urząd miasta Nałęczowa, tak? No to Was, moi mili rozczaruję. Sama sobie jestem sponsorem.

To oczywiste, no bo jak nie uwielbiać miejsca, w którym:



Pozdrawiam życząc każdemu takich miłych wspomnień. Krysia

Świątokrzyskie klimaty

ciąg dalszy ze str. 6

nas uwieczniał te cudenka swoim aparatem fotograficznym.

Sandomierz ma wiele zabytków, ale nam starczyło jeszcze tylko czasu na przejście pięknym Wąwozem św. Jadwigi Królowej i sandomierskimi podziemiami. Ale na tę ostatnią trasę nie wszyscy się zdecydowali, bo trzeba było przejść pół kilometra i pokonać przeszło 300 schodów. Kto poszedł, ten nie żałował.

Tego samego dnia jeszcze zahaczyliśmy o Opatów, aby zwiedzić monumentalną kolegiatę św. Marcina. Wielką zaletą tej wycieczki byli miejscowi przewodnicy, którzy oprowadzali nas po zwiedzanych obiektach. Po kolegiacie oprowadzała nas pani Grażyna, która imponowała wiedzą i talentem gawędziarskim. A po uczcie duchowej czekało nas polowanie na wyśmienite krówki opatowskie. Była to już późna pora, sklepy pozamykane, ale dzięki talentom zwiadowczym udało się nam wytropić jedno miejsce, w którym mogliśmy się zaopatrzyć w te rarytasy. I spokojnie udać się do autokaru, który dowiózł nas na nocleg do ośrodka szkolenia nauczycieli. Tam nas nakarmiono, a najdzielniejsi, na przekór zmęczeniu, spotkali się na wspólnym

śpiewaniu i na tańcach. Mogę koleżeństwu tylko pozazdrościć, bo mnie zmęczenie powaliło na bardzo wygodny tapczanik i wpadłam w objęcia Morfeusza.

W taki sposób zakończył się pierwszy dzień naszej wyprawy. Drugi był równie atrakcyjny. Po obfitym i smacznym śniadaniu pojechaliśmy na Łysą Górę, ale nie na sabat czarownic, tylko by zwiedzić opactwo Świętego Krzyża. To nie tylko zabytek sakralny, ale też najstarsze polskie sanktuarium. W bazylice, w kaplicy Oleśnickich, w głównym ołtarzu we współczesnym tabernakulum przechowuje się relikwie Krzyża św. Chętni mogą też zwiedzić podziemie kościoła, gdzie znajduje się m.in. krypta, w której spoczywa książę Jeremi Wiśniowiecki, pogromca Chmielnickiego. To jego męstwo opiewał Henryk Sienkiewicz w „Ogniem i mieczem”.

Na Łysą Górę zawiozła nas specjalna kolejka. Niestety, podczas jazdy jedną z koleżanek zaatakowała osa. Nic strasznego się nie stało, tyle tylko że palec trochę spuchł. Ale widocznie osy bardzo polubiły panią Cecylię, bo jeszcze czyhały na nią we wnętrzu autobusu. Polowanie na natrętnego owada skończyło się niepowodzeniem. Ale już nikogo nie uządlił.

Ostatnie miejsce do odwiedzenia to Zamek Krzyżtopór w Ujeździe. Po bardzo smacznym obiedzie pojechaliśmy obejrzeć tę potężną budowlę z XVII w. Podczas budowy zamku Krzysztofa Ossolińskiego wykorzystano symbolikę nawiązującą do kalendarza: okien ma tyle, ile dni w roku, pokoi tyle, ile tygodni, sal wielkich, ile miesięcy, a cztery narożne baszty odpowiadają liczbie kwartałów, a więc czterem porom roku. Część osób zrezygnowała z oglądania wnętrza, bo trzeba było się wspinać po niezbyt stabilnych schodach. Ale z zewnątrz budowla też robiła wrażenie.

I tak dobiegł do końca program zwiedzania. Wsiedliśmy do autokaru i obraliśmy kierunek na Warszawę. Pan Ryszard nadal snuł różne opowieści, część wycieczkowiczów w przerwach śpiewała, toczyły się różne dyskusje i około godz. 21 szczęśliwi, choć mocno zmęczeni zakotwiczyliśmy na ul. Belgradzkiej.

Takie wycieczki to znakomity sposób na spędzanie wolnego czasu. Mamy możliwość zobaczyć wiele nowych miejsc, podziwiać zabytki, przypomnieć sobie nasze dzieje. Ale też bliżej poznawać naszych sąsiadów, z którymi na co dzień rzadziej się spotykamy. Prosimy o następne takie wypadki.

Helena Laskowska

Warszawska Karta Seniora

Jak podaje portal superstarsi.pl stowarzyszenie „Możesz więcej” uruchomiło program „Warszawska Karta Seniora” skierowany do osób 60+. Każdy mieszkaniec Warszawy, który ukończył 60 lat może bezpłatnie otrzymać taką kartę w siedzibie stowarzyszenia w godz. 9.00-15.00, od poniedziałku do piątku, w Warszawie, ul. Jana Pawła II 25. Tam też lub na stronie internetowej stowarzyszenia mozeszwiecej.waw.pl można uzyskać wszystkie informacje o tym, które firmy i instytucje świadczą usługi na rzecz osób 60+.

Czy czynsz jeszcze wzrośnie? Prezes Wam odpowie...

Zainspirowany dyskusją, która rozgorzała na postojach w trakcie powrotu z wycieczki seniorów do Sandomierza, o wysokości czynszów i ich składowych w naszej spółdzielni, a w której brałem udział, i w czasie której zabrakło mi argumentów do obrony przed niezbyt merytorycznymi a też i absurdalnymi zarzutami wobec zarządu spółdzielni, postanowiłem poprosić pana Prezesa Krzysztofa Gosławskiego na spotkanie z seniorami, na którym, mam taką nadzieję, rozwiane zostaną wszelkie wątpliwości, ponieważ pan Prezes należy do grona znanych mi osób, które jasnymi słowami, w oparciu o prawo spółdzielcze i regulaminy wewnętrzne, wyjaśnią wszelkie wątpliwości.

A zatem zapraszam zainteresowanych seniorów, czyli osoby 60+, na środę 7 października, na godzinę 15.30 do sali widowiskowej NOK z nurtującymi ich pytaniami w celu pozyskania rzetelnej wiedzy u źródła.

/jo/

Wydawca: Natolińskie Centrum Seniora – Klub Seniora „Wrzos”. Adres redakcji: Natoliński Ośrodek Kultury, 02-791 Warszawa, Na Uboczu 3, tel. 22 409 29 31, program@nok.art.pl

Redakcja jednoosobowa /jo/ - teksty i fotografie. Współpraca: W.K., PanEw, Wasza Krysia. Redakcja techniczna: OLPI. Druk kserograficzny: NOK.

CZYTAJ NAS W INTERNECIE – www.nok.art.pl/zycieseniora