



ŻYCIE SENIORA

NA WYŻYNACH

bezpłatnie

Nr 6 (9) listopad 2014

Od redakcji

Nasze pismo ukazuje się w szczególnym czasie. Z jednej strony 1. listopada, dzień Wszystkich Świętych i związana z tym coroczna, niekiedy, udręka z dotarciem na cmentarze, z drugiej zaś, nadchodzące wybory samorządowe w niedzielę 16. tego jesienno miesiaca.

Podajemy na łamach oba te tematy, a obok nich wspomnienia z wycieczki do Kazimierza ozdobione zdjęciami uczestników w anturazie kazimierskiego rynku i okolicznych plenerów, dalszy ciąg anegdotek o przedwojennej Warszawie artystycznej i zaproszenie na trening pamięci. Życzę, po powrocie z cmentarnych peregrynacji, miłej lektury w domowym ciepłku, zwłaszcza, gdy za oknem „o szyby deszcz dzwoni”... a może będzie upalnie, wszak z tą pogodą nigdy nic nie wiadomo.

Zaduszki

“Umarłych wieczność dotąd trwa,
dokąd pamięcią im się płaci”

Wisława Szymborska

Bieg żywota znowu zatoczył koło. Znowu nadszedł czas zadumy nad marnym losem człowieka. Nadszedł też czas wspomnień o tych, co już Charonowi opłacili przewóz na drugi brzeg...

Pamiętajmy o naszych bliskich, naszych przyjaciółach, o naszych nauczycielach życia i o tym panu, u którego zawsze kupowaliśmy gazetę.

Wszystkim, o których pamiętamy i tym, którzy wymknęli się naszej słabnącej pamięci zapalmy światło świeczki, aby tradycja tak silnie utrwalona w naszej narodowej kulturze, była wyrazem zadumy nad przeszłością, nad naszymi przodkami, bez których nie byłoby naszej dzisiejszej tożsamości.



11. Listopada



Z okazji radosnego święta Odzyskania Niepodległości życzymy Drogim Czytelnikom miłego i godnego świętowania w wybrany przez siebie, najbardziej odpowiadający mu sposób.

Być może chwila zadumy nad historią Polski, nad ofiarami wojennych zawieruch, a może Marsz Niepodległości (tylko, który wybrać, ten prezydencki, spokojny i rodzinny, czy ten „prawdziwy” patriotyczny) zaspokoi nasze potrzeby wyrażenia swoich uczuć do Niepodległej.

Do życzeń dokładam jeszcze jedno, miejmy w sobie więcej tolerancji dla różnych form uczczenia tego święta i nie przywłaszczajmy sobie symboli narodowych. Wszak wszyscy jesteśmy Polakami.

Wrzos w Kazimierzu

Akurat pierwszego października, kiedyśmy sobie zaplanowali pobyt w Kazimierzu, pogoda nam za bardzo nie sprzyjała.

Zachmurzenie a nawet lekki deszyk i słaba przejrzystość powietrza nie pozwoliły w pełni cieszyć się urokami krajobrazu, w którym król Kazimierz

Wielki dekretem ustanowił to miasteczko na miejscu dawnej wsi klasztornej Sióstr Norbertanek, którą ufundował w 1181 roku Książę Kazimierz Sprawiedliwy. Kiedyś ważny port przeładunkowy na nadwiślańskim szlaku handlowym a dzisiaj to artystyczna

ciąg dalszy na str. 4

osada, sami mieszkańcy o sobie mówią, że żyją w artystycznej kolonii.



Słowo o śmierci

Prawem młodości każdy z nas wierzył we własną nieśmiertelność. Wiara to była płonna. Teraz w dorosłości wierzymy we własną śmierć, bowiem jej nieuchronność utrwaliśmy w sobie latami towarzysząc śmierci innych, przez praktyki religijne, jak i wiele czynników do śmierci nas zbliżających, ot choćby starzenie się i w konsekwencji jego niedomogi – choroby i niedołęstwo.

Każda śmierć wpisana jest w kulturę narodową, regionalną czy kontynentalną. Kultura, każde jej dzieło, niekoniernie artystyczne, jest oswojeniem śmierci, bowiem jest pozostawieniem śladu po sobie, po swoim życiu, jest namiastką nieśmiertelności. Także zabawa bywa karykaturą śmierci, bywa jej wyszydzeniem. Ileż to razy bawiłem się w wojnę, rozstrzeliwałem i byłem rozstrzeliwany – umierało się wielokrotnie. Ileż to moich ukochanych zwierząt pogrzebałem z należną czcią, jak człowieka. Religia ma być sposobem poradzenia sobie ze śmiercią – choćby przez wiarę w zmartwychwstanie, do którego szykuj się człeku w myśl zasad memento mori i ars bene morienti.

Przez stulecia stosunek kultury do śmierci ulegał przeobrażeniom. Starożytność na ogół, co czytelne w kulturze greckiej i judaizmie, żywiła wobec śmierci odrazę, choć w kręgu kultury egipskiej czy etruskiej pojawiała się

też fascynacja: powstawały piramidy i cmentarze – miasta, a filozof - hedonista Epikur twierdził, że nie należy się bać śmierci, gdyż kiedy my jesteśmy śmierci nie ma, gdy ona jest, nie ma nas.

Średniowiecze śmierci nie akceptowało. Pojęcie przemijania było na wierzchu wszelkich myśli wiążących się z egzystencją człowieka i truło jego umysł na tyle, że nie potrafił dostrzec w swoim żywocie niczego poza znikomością. Chrześcijaństwo stworzyło kult śmierci, wprowadziło cmentarze do miast i rozpowszechniło motywy śmierci z dance macabre na czele, powstało wiele rysunków i innych form przedstawiających śmierć. Mesjasz był przede wszystkim Chrystusem boleściwym, cierpiącym za grzechy tego świata, bolejącym nad śmiertelnością, ale bezgrzesznym obiecywał zbawienie.

W czasach nowożytnych zaznacza się natomiast dystans wobec wcześniejszego postrzegania śmierci, a współczesność traktuje śmierć jak tabu, jako zaprzeczenie i ograniczenie zarazem dążności do sukcesu i innych celów umiłających żywot człowieka. Im bliżej śmierci, tym mniej zdrowia i ochoty na rozrywki, a o prokreacji nawet nie myśli się. Pozostają tylko wspomnienia młodości: wiara w nieśmiertelność, dobre samopoczucie, hulanki i bezowocna strata czasu.

Pozwoliłem sobie na wyjątkowo krótką notkę refleksyjną, krócej już



byłbym nie mógł, z zakresu antropologii śmierci. Taki nadszedł czas, dzień Wszystkich Świętych zwany niepoprawnie Dniem Zmarłych jest dla mnie zawsze dniem refleksji nad przemijaniem codzienności i odchodzeniem, jak i dla wszystkich (chyba?) żyjących w świecie kultury judeo-chrześcijańskiej na wszystkich kontynentach, chociaż na tych kontynentach różnie się wyrażającej. W Meksyku i innych krajach Ameryki Łacińskiej jest to święto radości wynikającej z przekonania, że zmarli żyją już poza ziemskimi problemami, radują się życiem wiecznym, natomiast w Europie Centralnej i na wschód, bliżej prawosławia słychać w ten dzień lament, boleść i niewysłowny żal za... A przecież śmierć jest nieuchronna, dotknie nas, ale zanim dotknie, poprzedzi ją całe nasze życie, a więc, jak pisze nasz wielki poeta Cyprian Norwid w pięknym wierszu zatytułowanym „Śmierć” – „...A jednak ona, gdziekolwiek dotknieła,/Tło nie istotę, co na tle rozdarłszy,/Prócz chwili, w której wzięła – nic nie wzięła:/ - Człek - od niej starszy!” Piękna poetycka metafora o dominacji życia nad śmiercią, to przesłanka mocy życia, zaburzająca tryumf śmierci, chociaż nie pozbawiająca owej śmierci majestatu, którym gasi życie.

O filozofii czy antropologii śmierci mógłbym rozprawiać nieskończenie, ale zamknę swój wywód w tych nielicznych słowach, a zainteresowanych zgłębieniem tej problematyki odsyłam do mistrza wiedzy w tej dziedzinie, z których sam swoją znikomą wiedzę czerpałem, również na użytek tego felietonu: Philippe Aries „Człowiek i śmierć”.
/jo/



Twórczość seniorów

Smutna jesień

Moja jesień jest smutna.
Nagie drzewa już stoją,
słońca nie ma na niebie,
ciężkie chmury wciąż płyną.

Stoję smutna przy oknie
tęsknie patrzę przed siebie,
łyży płyną po policzkach
bo przy mnie brak ciebie.

Serce nadal wciąż krwawi,
dusza tęskni ogromnie
za tamtymi chwilami
kiedy byłeś tu przy mnie.

Dzisiaj jesteś daleko
Nie wiem gdzie ani z kim,
ale wierzę głęboko,
że niedługo będziesz tu.

Wówczas wiosna powróci.
Maj kwieciami rozkwitnie.
Słońce zaświeci na niebie
bo ty znów będziesz przy mnie.

I pójdziemy już razem
do ostatnich dni życia,
ręka w rękę, twarz przy twarzy,
sercami splecionymi na zawsze.

Małgorzata K. W-wa 6.10.2007

Jesień

Idzie złota jesień przez Natolin nasz,
pięknie barwi liście krzewów, drzew i traw.
Widziałam sumaka jak w czerwieni stał,
słońce go wskazało - aż oddechu brak.

Gdzie nie spojrzę złoto, zieleń, żółć i brąz,
Tyle jest odcieni, że mi nazwy brak.
Ciepły wiatr porusza liśćmi w lekki takt
melancholii, zadumy, że umyka czas.

Pod nogami liście smutno już szeleszczą,
pospadały z drzew i niedługo uschną.
Lecz na razie pięknie, ciepło, kolorowo,
chodźmy więc na spacer – bo to bardzo zdrowo!

Małgorzata K. Warszawa 9.10.2014



Bezpieczeństwo Seniorów

Z inicjatywy ursynowskiej policji odbyło się w NOK spotkanie pn. „Świadomy Senior. Bezpieczeństwo osób starszych”.

Głównym tematem spotkania – prelekcji, którą wygłosiły dwie miłe policjantki z naszego komisariatu były nowe metody oszustw wyłudzenia pieniędzy dokonywanych na osobach starszych. Ten aktualny temat zrobił wrażenie na zebranej publiczności, chociaż myślałem, że waga tematu powinna zainteresować znacznie liczniejsze grono potencjalnych ofiar bezczelnych oszustów, gdyż, jak

wynikało z prelekcji, metody działań tych drani są już niezwykle wyrafinowane i niełatwo rozpoznać zagrożenie oszustwem. No cóż, widać w narodzie jest silne przekonanie, że kogo, jak kogo, ale mnie się to nigdy nie przytrafi. Ależ błędne założenie, trzeba było przyjść, żeby się przekonać o tym, że wielość, jak i siła zagrożenia ze strony nieuczciwych obywateli jest większa i powszechniejsza niż nam się wydaje. Każdy z nas może stać się ofiarą oszusta (oszustów), ale gdy korzystamy z takich pożytecznych prelekcji, to nasza świadomość znacznie wzrasta i nawet, jeśli nie od razu, to za chwilę zaczynamy racjonalnie myśleć i uchronić się przed stratą znacznych kwot pieniędzy. Wiem, że przed spry-



tem oszusta, który działa jakąś metodą np. „na wnuczka” jest ustrzec się trudno, ale przed złodziejaskim pospolitym można dużo łatwiej. Wystarczy przestrzegać kilku zasad i portfel nie zmieni właściciela. Jakie to zasady? Na to pytanie odpowiadały we wtorek 7. października dwie uroczyste policjantki z wydziału prewencji naszej policji. Kto był na spotkaniu, ten wie, kto nie był, niech mu się wydaje, że wie. /jo/

Wrzos w Kazimierzu

ciąg dalszy ze str. 1

Dzisiaj Kazimierz Dolny to miejsce spotkań artystów sztuk pięknych, filmowców i ludowych grajków, a także mistrzów rękodzieła. Cały ten artystyczny szum można zobaczyć zwłaszcza w weekendy i dni wakacji, wówczas jest tu tłoczno i gwarno, na rynku brakuje miejsca dla zwykłego przechodnia, wprost nie ma gdzie przysiąść na odpoczynek i na kawę. Dlatego termin naszej wycieczki, w środku tygodnia gwarantował swobodny dostęp do wszystkich atrakcji Kazimierza, niestety pogoda była ponura i tym samym umknęło nam, albo nie w pełni się ukazało to, co o tej porze roku w Kazimierzu najpiękniej istnieje, mianowicie, feeria barw jesiennej przyrody, a na przeciwnym brzegu Janowiec, zwłaszcza piękny zamek, ledwo było widać w tej mglistej poświacie.

Jak to zwykle z seniorami bywa, jedni mają lepszą kondycję, drudzy gorszą. Dlatego też podzieliliśmy się na dwie grupy – pieszą i objazdową na melexach. Grupa piesza zaaplikowała sobie dziesięciokilometro-

wą wędrówkę, za moją namową, skar-pą wzdłuż Wisły przez Albrechtówkę, do Męcierz i chyba nikt tego wyboru nie żałował, bowiem widok ze

skarpy wiślanej na przełom Wisły i Janowiec - a tu pojawiło się na moment lekkie przejaśnienie - był wprost zachwycający i zapadł w pamięci. Niektórzy podziwiali to urokliwe miejsce po raz pierwszy, więc nie poczuli tego lekkiego rozczarowania, jakiego doznały moje zmysły. Otóż, minęło równo dwadzieścia lat, kiedy w tym miejscu byłem po raz ostatni. W mojej pamięci Męcierz pozostał



jako skansen, miejsce niepoddające się od lat trendom współczesnej architektury, zwłaszcza dzięki kolorystyce elewacji domów, zwanej prześmiew-



czo pastelożą. Tam królowała surowa, tradycyjna architektura regionalna, a tymczasem, po dwudziestu latach, zobaczyłem coś w rodzaju nowoczesnego stylu działkowego, gdzie panuje dowolność gustów, raczej bezguście, i tylko wiatrak na wzgórzu świadczy o dawnym stylu i uroku tego miejsca. No cóż, świat się zmienia, a wraz z nim i Męcierz i jego nowi właściciele. Nic się nie poradzi, gdy idzie nowe, chociaż nie lepsze. Do Kazimierza wróciliśmy inną drogą, przez cmentarz i dalej wzdłuż muru klasztoru Norbertanek. Stąd do Rynku parę kroków. Niektórzy z nas byli już solidnie zmęczeni. Ja miałem jeszcze zapas sił, żeby wejść na wzgórze Trzech Krzyży i zrobić kilka zdjęć cudownej panoramy tego wyjątkowego miejsca w naszym krajobrazie przyrodniczym i kulturowym. Niestety, czas upływał nieubłaganie, starczyło go ledwie, aby szybko coś zjeść, zaspokoić pragnienie, zrobić zdjęcie przy studni, ostatnim spojrzeniem pożegnać piękne kamienice i wracamy do domu. Im bardziej oddaliliśmy się od Kazimierza, tym większa rosła w duszy nostalgia za tym osobliwym miejscem i nim dojechalismy do Ursynowa już oczyma wyobraźni widziałem swój kolejny w Kazimierzu pobyt. Może późną jesienią, już raz o tej porze roku byłem, i wiem, że ta zapłakana jesiennym deszczem artystyczna kolonia, to miejsce do najgłębszych refleksji i wzruszeń, tak na samotnych spacerach po wąwozach, jak i w przytulnej kafejce przy grzanyim winie. Polecam. /jo/



Zamek w Janowcu

Wycieczka do Kazimierza

Już nie lato, a jeszcze nie jesień. W taki czas, 1 października, doborowe grono seniorów z klubu Wrzos, pod wodzą pana Janusza, wyruszyło spod NOK-u na wycieczkę autokarową do Kazimierza nad Wisłą. Liczyłam na szaleństwo barw jesieni, ale na to było trochę za wcześnie. Szkoda, ale i tak warto było po raz kolejny znaleźć się w tym urokliwym miejscu.

Część osób, które nie czuły się na siłach zwiedzać miasta i okolic na własnych nogach, pojechały meleksem na 1,5-godzinny rejs meleksem. Reszta podjęła wyzwanie i z panem Januszem ruszyła wężozem w kierunku Mięćmierza. Minęłabym się z prawdą, gdybym powiedziała, że w ogóle się nie zmęczyłam podchodzeniem (tylko w pewnym fragmencie) pod górkę. Ale z tym większą satysfakcją oglądałam okolice z wierzchołka pagórka, do którego dotarliśmy. Do samego Mięćmierza nie doszliśmy, bo droga była zagrożona. No trudno.

Z powrotem wracaliśmy inną drogą. Kasztany same nam wpadały pod

nogi. Kilka wzięłam ze sobą. To widoma oznaka, że jednak jesień już zawitała.

I wreszcie Rynek. Każdy z nas był już kiedyś w Kazimierzu. I chyba zawsze bywamy nim zachwyceni. Ja tego zachwyty nie oddam tak pięknie, jak czynią to poeci. Dlatego oddaję głos (a raczej słowa) krakowskiemu poecie i pieśniarzowi Leszkowi Długoszowi, który w strofach „Na Rynku usiąść w Kazimierzu” tak opiewa urok tego miejsca:

./../Ech doprawdy szkoda słów.../ Wiercie nie wiercie – jak tam chcecie/Wszędzie jest tak, jak jest na świecie/Lecz w Kazimierzu – szczęścia jakby więcej?/Więcej ciut? /.../ A stolik w Rynku, w kawiarence/Niech na powitanie szepnie/Dłoń niech ze wzruszeniem znów rozpozna/Ten sam blat/I wróć tam... W tym mieście



gdzie księżyc dwa – spójrz/Magia trwa/Tam cienie nasze wciąż czekają nas.../(Ach żeby tak, ach żeby znów, ach Boże mój...)/Na Rynku usiąść w Kazimierzu/.../

Mam nadzieję, że jeszcze odwiedzę to magiczne miejsce. A na razie musi mi wystarczyć kazimierski kogut. Bardzo smaczny. Panie Januszu, serdeczne dzięki za wycieczkę i wzruszenia z nią związane.

Helena Laskowska



Wybory samorządowe 2014

Lista komitetu Wyborczego NASZ URSYNÓW

Okręg nr 3 (ulice: Kazury, Na Uboczu, Meander i cały Imielin)

Piotr MAKOHIN



Mam 61 lat, dwoje dzieci, z wykształcenia jestem ekonomistą. Zawodowo, a również z zamiłowania jestem spółdzielcą, od lat pracuję w SM „Wyżyny”. Jestem licencjonowanym zarządcą nieruchomości, posiadam uprawnienia do lustracji spółdzielni. Moje zawodowe osiągnięcia zostały docenione przez resort Ministra Transportu, Budownictwa i Gospodarki Morskiej – otrzymałem odznaczenie ho-

norowe „Za zasługi dla Budownictwa” oraz od Krajowej Rady Spółdzielczej odznaczenie „Zasłużony działacz ruchu spółdzielczego”.

Moja praca zawodowa wymaga stałego i bezpośredniego kontaktu z mieszkańcami, z ich najróżniejszymi problemami i bolączkami – od przepalanej żarówki począwszy, przez cieknący dach po remonty kapitalne zasobów mieszkaniowych. Koordynuję działania zmierzające do zapewnienia mieszkańcom spokoju, porządku i bezpieczeństwa.

Jeśli uzyskam Państwa poparcie, będąc Radnym chciałbym swoje działania w pierwszej kolejności skierować na: uregulowanie stanu prawnego gruntów przy ulicy Kazury; poprawienie funkcjonowania zasad gospodarki odpadami; odtworzenia ujęcia wody oligoceńskiej przy ul. Belgradzkiej; dalszą poprawę bezpieczeństwa ruchu drogowego w rejonie ul. Płaskowickiej; zwiększenie dotacji na działalność Natolińskiego Ośrodka Kultury.

Zachęcam Państwa do czynnego udziału w wyborach samorządowych i zagłosowania na moją osobę.

Janusz OLCZYK

Mam 58 lat, jestem pracownikiem Natolińskiego Ośrodka Kultury SM „Wyżyny”. Jestem żonaty, mam dwoje dorosłych dzieci i wnuczkę w drodze.

Z wykształcenia jestem kulturoznawcą i animatorem kultury, specjalistą upowszechniania i uprzystępniania sztuki. W pracy jestem redaktorem „Życia Seniora Na Wyżynach” i opiekunem seniorów, dla nich stworzyłem Natolińskie Centrum Seniora.

Moje hobby to fotografia, turystyka kulturowa i rekreacyjna, etnografia i zabytki architektury, sztuki piękne i literatura powszechna, jazz i kino europejskie, marszobiegi po leśnych duktach i wędrówki po górach. Jestem miłośnikiem prozy Bohumila Hrabala i związanych z nią czeskich klimatów, a zatem i tamtejszego zacnego piwa.

Jestem, także, autorem koncepcji utworzenia Archiwum Kultury Ursynowa i zintegrowanego z nim wydawnictwa „Almanach Ursynowa”.

Kiedy myślę o Ursynowie, to myślę o takim planie rozwoju Dzielnicy Ursynów, w którym zawarte są wszystkie kwestie uwzględniające istnienie Ursynowa, jako samowystarczalnego polis, wygodnego dla mieszkańców i atrakcyjnego dla turystów.

W swoim życiu opowiadam się za antropologią codzienności, jako nauką objaśniającą współczesne zjawiska społeczne i kulturalne, w których filozofia z estetyką, chrześcijaństwo i inne religie oraz i kartezjańskie postawy, czyli nauka, są wśród setek motywacji ludzkości kształtujących zachowania, postawy twórcze i krytyczne etc., ale zawsze nacechowane argumentem wiedzy i szacunkiem dla postawy i granic wolności drugiej osoby i społeczeństw.

W Radzie Dzielnicy, gdyby mnie wybrano, chciałbym zajmować się kulturą, rekreacją, zdrowiem i opieką społeczną oraz problematyką senioralną. Gdyby to było możliwe, także ochrona środowiska i koncepcje zagospodarowania przestrzennego są w orbicie moich zainteresowań. Zupełnie nie będę zawadzał tam, gdzie moje zainteresowania i wiedza są niewystarczające, np. finanse, komunikacja i handel.



Plotki i anegdotki teatralne

(Z cyklu: Lata dwudzieste, lata trzydzieste...)

W poprzednim odcinku pisałam o anegdotach z życia zakulisowego przedwojennych aktorów. Tym razem o żartach i kawałach, których autorami byli ludzie sceny

Do ciekawych zwyczajów zaliczano tzw. derrierę. Związana była ona z teatrykami kabaretowymi, a zapoczątkowana została przez „Qui pro quo”. O derrierze pisał Kazimierz Krukowski:



„Publiczność »Qui pro quo« dobijała się o płatne i bezpłatne bilety nie tylko na premierę, ale na tak zwaną derrierę, która odbywała się podczas ostatniego przedstawienia schodzącego z afisza programu. Na tym ostatnim przedstawieniu aktorzy i muzycy mogli (za zgodą dyrekcji teatru) robić na scenie kawały kolegom i publiczności. Mieli prawo do improwizacji, zmiany tekstu lub melodii, sytuacji i kostiumu, ale wszystko w granicach dobrego smaku i poczucia odpowiedzialności artystycznej.”

Za największego kawalarza, niezmordowanego w pomysłach, uchodził Adolf Dymsha. Swoją dowcip, zaprezentowany na derrierze ku uciesze kolegów, publiczności i swojej, potrafił przygotowywać z niesłychaną precyzją tygodniami. Jednym z jego najlepszych żartów, o którym długo krążyły opowieści, był dowcip z telefonem. Ludwik Lawiński z Konradem Tomem wystę-

powali w skeczu, gdzie pewną rolę odgrywał także telefon. Dymsha opłacił mechaników, aby ci połączyli aparat będący na scenie z aparatem stojącym w garderobie. W momencie, gdy niczego nie podejrzewający Lawiński podniósł słuchawkę, usłyszał pod swoim adresem stek wymysłów i obelg. Zdezorientowany, nie wiedział w pierwszej chwili, jak się zachować. Zabawę mieli i aktorzy, i widzowie.

Lawiński sam zresztą celował w dowcipach. Urządzał je nie tylko kolegom, ale przenosił je także do swego życia prywatnego. Kiedyś, podczas uczenia się roli w domu, dzieci tak mu przeszkadzały, że postanowił je ukarać. Posmarował sobie twarz mąką, położył się na łóżku i powiedział dzieciakom, że umiera, ponieważ były niegrzeczne. Gdy żona wróciła do domu, zobaczyła niesamowity widok: na łóżku, ze złożonymi rękami, blady, leżał jej mąż, obok niego klęczały zapłakane dzieci. Domyślając się, że jest to jeden z jego żartów, kategorycznie zażądała skończenia „widowiska”. Wtedy aktor podniósł się i najspokojniej przykazał swoim latoroślom, aby teraz już nie przeszkadzały tatusiowi.



Wdzięcznym tematem anegdot byli dyrektorzy teatrów. Nieprzebrane mnóstwo anegdot dostarczał dyrektor słynnego teatru Reduta Juliusz Osterwa. Cieszył się on sławą jako znakomity aktor i reżyser, nic więc dziwnego, że miał duże grono wielbicielek. Kiedyś po pogrzebie jednego ze swoich znajomych podeszła do niego pewna rozkochana w nim pensjonarka.

– Jaki pan był cudowny na cmentarzu – powiedziała zarumieniona panna, wpatrując się w umiłowanego aktora.

Artysta smutno się uśmiechnął:

– Nie widziała mnie pani w kaplicy – powiedział ścisłym głosem.

Bohaterem licznych anegdot był Jan Lorentowicz, dyrektor warszawskich Teatrów Miejskich. Zabawną historyjkę o Lorentowiczu przytoczył Jerzy Keller („Gawędy teatralne”): „Lorentowicz, jako dyrektor teatru, dostał polecenie poważnego obniżenia gaź wszystkim artystom. Na pierwszy ogień poszła Mieczysława Ćwiklińska. Lorentowicz, chcąc w jakiś »najdelikatniejszy« sposób zapowiedzieć jej tę smutną wiadomość, zaczął nie najzręczniej:

– Starzejemy się, pani Mieczysławo, starzejemy się...

– Ale taktu i rozumu nie nabieramy – odpaliła Ćwiklińska.”

Helena Laskowska

Trening pamięci

Pracownia Neuropsychologii Instytutu Biologii Doświadczalnej PAN poszukuje Seniorów chętnych do udziału w projekcie, którego celem jest usprawnianie funkcji poznawczych (m.in. pamięci, koncentracji uwagi) za pomocą innowacyjnego treningu komputerowego.

Zapraszamy do udziału w projekcie osoby spełniające następujące kryteria:

- Wiek: 65-77 lat
- Względnie dobry stan zdrowia, a w szczególności:
 - Brak chorób ośrodkowego układu nerwowego oraz urazów głowy, wstrząśnienia mózgu w przeszłości, chorób otępiennych
 - Brak chorób psychicznych (w tym np. depresji)
 - Normalny poziom słuchu (wykonujemy badanie)
 - Dobry wzrok lub skorygowany okularami
 - Brak w ciele metalowych części oraz rozrusznika serca (ze względu na badania EEG i w rezonansie magnetycznym (MRI))
 - Praworęczność

Na czym polega projekt?

Udział w projekcie zakłada uczestnictwo w treningu funkcji poznawczych, który obejmować będzie godzinne spotkania przez 6 tygodni (4 razy w tygodniu). Treningi odbywać się będą w Instytucie Biologii Doświadczalnej przy ul. Pasteura 3 w Warszawie. Dodatkowo wykonane zostaną badania diagnostyczne obejmujące testy neuropsychologiczne i neuroobrazowe: elektroencefalografia (EEG) oraz badanie w rezonansie magnetycznym (MRI). W przypadku wykrycia poważnych zmian w badaniu rezonansowym osoba badana zostanie o tym poinformowana.

Korzyścią dla osób badanych jest możliwość bezpłatnego usprawnienia swojego codziennego funkcjonowania

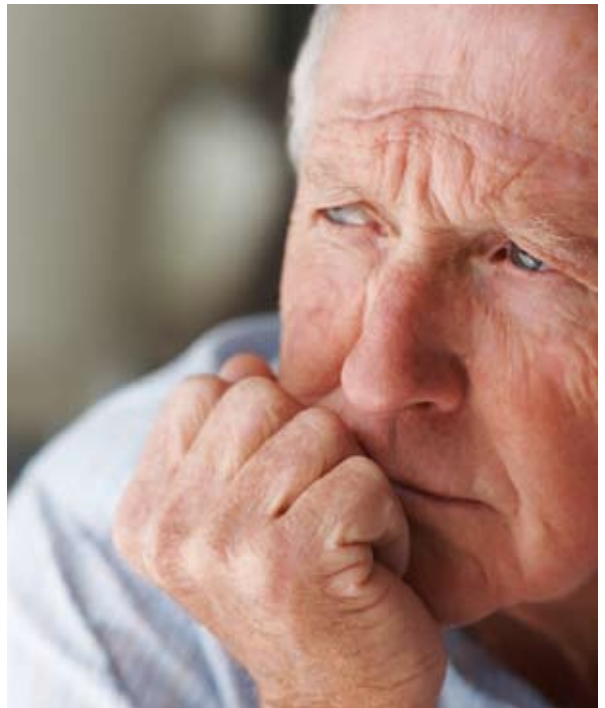
w zakresie m.in. pamięci, koncentracji uwagi, percepcji. Dodatkowo za komplet wykonanych badań i przejście treningu przewidziane jest honorarium 500zł.

Dane kontaktowe:

Pracownia Neuropsychologii - mgr Kamila Nowak

Tel: (22) 589-22-80

<https://www.facebook.com/IBDPANNeuropsychologia>



Senior w listopadzie w Teatrze Narodowym

Teatr Narodowy zaprasza do skorzystania z oferty promocyjnej DNI SENIORA, która obejmuje wybrane spektakle w miesiącu.

Promocja obejmuje wybrane w danym miesiącu spektakle. Aby skorzystać z promocji, wystarczy przy rezerwacji podać hasło DNI SENIORA, a przy odbiorze biletów przedstawić legitymację ubezpieczeniową. Na jedną legitymację przysługują 2 bilety w cenach promocyjnych.

DNI SENIORA w listopadzie 2014

2, 4 listopada, godz. 19.00 ZBÓJCY, reż. Michał Zadara (sala Bogusławskiego) ceny biletów specjalnych: 35 zł (I strefa), 30 zł (II strefa)

9 listopada, godz. 16.00 i 23 listopada, 19.30 DOZORCA, reż. Piotr Cieślak (scena przy Wierzbowej) cena biletów specjalnych: 35 zł

25, 26 listopada, godz. 19.30 LEKKO-MYŚLNA SIOSTRA, reż. Agnieszka Glińska (scena przy Wierzbowej) cena biletów specjalnych: 35 zł

22, 23 listopada, godz. 19.00 W MROCNYM DOMU, reż. Grażyna Kania (scena Studio) cena biletów specjalnych: 25 zł

6, 7, 8, 9 listopada, godz. 19.00 MILCZENIE O HIOBIE, reż. Piotr Cieplak (sala Bogusławskiego) ceny biletów specjalnych: 35 zł

Sprzedaż biletów:

wt.-sob. 11.00-14.30 i 15.00-19.00

nd. od 16.00 lub na 2 godz. przed spektaklem.



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

Redakcja jednoosobowa /jo/ - teksty i fotografie. Redakcja techniczna: OLPI. Druk kserograficzny: NOK.

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