

Biuletyn

UNIwersytetu TRZECIEGO WIEKU
W NOWYM TARGU

nr 10/sierpień 2020





Wycieczka w Pieniny Spiskie 10.10.2020



Konferencja z okazji Dnia Seniora 21.10.2019



Zakończenie sezonu turystycznego na Łąpsowej Polanie 22.10.2019



Dzień otwarty na pływalni miejskiej 23.10.2019



Podsumowanie projektu OPS „Nowotarski senior” 24.10.2019



XX Kwesta Nowotarska na cmentarzu komunalnym 1.11.2019



Wykład mgr Anny Borkowskiej pt. „Chęć do komunikowania się w języku angielskim w klasie wśród studentów trzeciego wieku” 17.12.2019

WSPIERAJĄ NAS:



**Biuletyn sfinansowany
z dotacji Urzędu Miasta Nowy Targ
oraz środków własnych UTW.**

Żegnaj Marku!

Zarząd, Samorząd Słuchaczy i cała społeczność Uniwersytetu Trzeciego Wieku w Nowym Targu z głębokim żalem przyjęła wiadomość, że w dniu 13 maja 2020 r. w Szpitalu Powiatowym im. Jana Pawła II w Nowym Targu zmarł w wieku 60 lat Marek St. Fryźlewicz.

W roku 2007, kiedy grupa seniorów podjęła się zorganizowania w Nowym Targu Uniwersytetu Trzeciego Wieku, Marek St. Fryźlewicz pełnił funkcję burmistrza Miasta. W jego osobie mieliśmy duże poparcie, aby zrealizować pomysł. Zawsze miał czas nas przyjąć i wysłuchać. Przejął patronat organizacyjny nad powstającym Stowarzyszeniem. Udzielał cennych rad, wskazówek, wspierał finansowo pierwsze poczynania, między innymi pokrył koszty druku legitymacji studenckich, które zostały wręczone na pierwszej inauguracji roku akademickiego 2007/2008.

Od początku uczestniczył w różnych wydarzeniach uniwersytetu. Był zawsze obecny na naszych spotkaniach wigilijnych.

Działalność UTW, wpisana w Strategię Rozwoju Miasta w zakresie polityki społecznej, właśnie przy wydatnej pomocy Marka Fryźlewicza i władz miasta mogła zostać rozpoczęta. Uczestnictwo w zaję-



ciach UTW pozwala aktualizować i pogłębiać wiedzę intelektualną seniorów, realizować ich marzenia na które dotychczas nie było czasu, poznanie nowych osób zbliżonych wiekiem o podobnych zainteresowaniach, pozwala nawiązać przyjaźnie, pomaga przeciwdziałać samotności i wykluczeniu społecznemu.

Na uroczystej pierwszej inauguracji roku akademickiego 2007/2008 w Państwowej Szkole Muzycznej im. Fryderyka Chopina w Nowym Targu Markowi Fryźlewiczowi wręczono (na podstawie Uchwały Zarządu nr 5/2007) legitymację członka wspierającego.

Marek Fryźlewicz, możemy powiedzieć **Nasz Przyjaciół**, na rozpoczęciu roku akademickiego 2019/2020 w dniu 8.10.2019 r. w Sali obrad Urzędu Miasta wygłosił dla naszej społeczności studenckiej wykład inauguracyjny pt. *Obraz życia codziennego w Nowym Targu i powiecie nowotarskim pod okupacją hitlerowską w latach 1939–1940 w świetle „Urzędowych obwieszczeń Wehrmachtu i Zarządu Cywilnego na powiat Nowy Targ”*.

MARKU dziękujemy, pozostaniesz w naszej pamięci. Żegnaj!

Celina Sordyl



Wadowice – miasto młodości Karola Wojtyły

Wadowice, miasto w woj. małopolskim, w całości leżą na karpackim Pogórzu Śląskim w jego wschodniej części przechodzącym w Beskid Mały. Położone jest po obu brzegach Skawy i Choczenki. Choczenka przepływa przez północną część miasta i na jego terenie wpada do Skawy. Bezpośrednie sąsiedztwo Beskidu, wzniesień Pogórza Śląskiego, widły rzek Skawy i Choczanki sprawiają, że krajobraz Wadowic jest niezwykle malowniczy.

W Wadowicach przy ul. Kościelnej 7 (dawniej Rynek 2) 18 maja 1920 r. urodził się Karol Wojtyła (junior), przyszły papież Jan Paweł II. W dniu 20 czerwca tego roku został ochrzczony w sąsiednim kościele parafialnym pod wezwaniem Ofiarowania NPM.

W latach 1926-1930 uczęszczał do szkoły powszechnej, mieszczącej się w Rynku pod obecnym numerem 23 (dziś magistrat), a w latach 1930-1938 do neoklasycznego Państwowego Gimnazjum im. Macieja Wadowity przy ul. A.

Mickiewicza 16. W tym okresie: w 1929 zmarła jego matka, w 1932 – brat Edmund, lekarz.

Karol Wojtyła aktywnie jako aktor angażował się w działalność kółka dramatycznego i amatorskiego zespołu dramatycznego. W 1936 r. został prezesem Solidacji Mariańskiej przy gimnazjum.

Podczas bierzmowania w 1938 r. przyjął imię Hubert. Podczas matury uzyskał wszystkie oceny bardzo dobre.

Zaraz po maturze wraz z ojcem przeniósł się do Krakowa. Nie zerwał jednak więzi z miastem, w którym spędził dzieciństwo i młodość. Tu właśnie 10 listopada 1946 r. odprawił w kościele parafialnym prymicyjną mszę świętą. Jako ksiądz, biskup i kardynał, Karol Wojtyła wielokrotnie przybywał do Wadowic. Po wyborze na papieża, już jako Ojciec Święty Jan Paweł II, do Wadowic przybył trzykrotnie w dniach: 7 czerwca 1979 r., 14 sierpnia 1991 r., kiedy

konsekrował nowy kościół parafialny pod wezwaniem św. Piotra Apostoła, oraz 16 czerwca 1999 r., kiedy odprawił mszę św. na placu swego imienia (Rynku) na tle kościoła i domu rodzinnego.

Dom Rodzinny Karola Wojtyły i Muzeum Papieża Jana Pawła II to cel wielu pielgrzymek do Wadowic. Dzisiejsze miasto to ponad dwudziestotysięczny ośrodek przemysłowy i usługowy, ale przede wszystkim turystyczno-pielgrzymkowy. Obecna popularność miasta związana jest oczywiście z osobą świętego Jana Pawła II. Wadowice zwiedzać można szlakiem Karola Wojtyły.

Przy rynku w kamienicy pod numerem 15 mieścił się lokal Karola Hagenhuberta, wiedeńskiego cukiernika i wytwórcy słynnych papieskich kremówek. Tych, które wspominał Jan Paweł II podczas swej ostatniej wizyty w rodzinnym mieście, i które odtąd stały się podstawowym wyrobem miejscowych cukierników.

Celina Sordyl





Uczelnia zmienia nazwę

Publiczna uczelnia zawodowa w Nowym Targu (najwyżej położona w Polsce) została założona w 2001 r. na wniosek samorządu województwa. Pierwszym rektorem Podhalańskiej Państwowej Wyższej Szkoły Zawodowej był prof. Stanisław Hodorowicz.

Od początku naszej działalności tzn. od 2007 r. uczelnia sprawuje nad UTW patronat naukowy. Profesorzy uczelni prowadzą nieodpłatnie wykłady w salach szkoły.

Od roku akademickiego 2019/2020 Podhalańska Państwowa Wyższa Szkoła Zawodowa zmieniła nazwę na: Podhalańska Państwowa Uczelnia Zawodowa.

15 czerwca 2020 r. dokonano wręczenia Aktu Wyboru na stanowisko Rektora dr hab. Robertowi Włodarczykowi, profesorowi uczelni, który wygrał wybory

uzupełniające i zastąpił odwołanego z tej funkcji dr hab. Stanisława Gulaka. Dokument wręczyli nowo wybranemu Rektorowi: Przewodniczący Kolegium Elektorów dr Krzysztof Waśkowski, Przewodniczący Komisji Wyborczej dr Piotr Fijałkowski oraz przedstawicielki studentów.

W dniu 8 lipca odbyły się wybory rektora na kadencję 2020-2024. Kandydat był tylko jeden – rektor wybrany wcześniej. Ekonomista dr hab. Robert Włodarczyk, profesor PPUZ i profesor Uniwersytetu Ekonomicznego w Krakowie, pokieruje uczelnią do 31 sierpnia 2024 r.



Gratulujemy wyboru życząc owocnej pracy na rzecz braci studenckiej młodszej i starszej.

Zarząd i członkowie UTW

Lista nowych członków UTW przyjętych na rok akademicki 2019/2021

- | | | | |
|------------------------|-----------------------|--------------------------|---------------------|
| 1. Bator Jan | 12. Gołębiowska Anna | 23. Leśnicka Bogusława | 34. Rams Władysława |
| 2. Bryja Beata | 13. Górecka Henryka | 24. Ligęza Czesława | 35. Rogowiec Jerzy |
| 3. Bryja Krystyna | 14. Hadowska Zofia | 25. Mlekodaj Józefa | 36. Rosowska Janina |
| 4. Chowaniec Władysław | 15. Iskrzycka Maria | 26. Nowak Halina | 37. Rusin Grażyna |
| 5. Cięciel Wiesław | 16. Kawka Grażyna | 27. Pająk Lucyna | 38. Rusin Marek |
| 6. Cyrwus Jan | 17. Kawka Janusz | 28. Paluch Barbara | 39. Socha Jadwiga |
| 7. Czubernat Barbara | 18. Korczak Halina | 29. Pęksa Janina | 40. Socha Maciej |
| 8. Dubiel Jadwiga | 19. Korczak Stanisław | 30. Piątek Ludwika | 41. Walas Anna |
| 9. Fiuta Maria | 20. Krawontka Maria | 31. Pogodzińska Maria | 42. Wąsowicz Maria |
| 10. Fortuna Halina | 21. Kuraś Stanisława | 32. Pyzowska Halina | |
| 11. Fus Lesław | 22. Kuzak Marta | 33. Rams Jerzy Władysław | |



Dni Seniora w Nowym Targu

21-30 października 2019 r.

Październik jest dla seniorów miesiącem szczególnie, wtedy bowiem przypada Międzynarodowy Dzień Seniora, ustanowiony 14.12.1990 przez Zgromadzenie Ogólne ONZ. Zgodnie z tym kalendarzem, Rada Seniorów zainicjowała i przygotowała razem z UTW i innymi instytucjami szereg przedsięwzięć.

Organizatorami projektu byli:

- Nowotarska Rada Seniorów
- Uniwersytet Trzeciego Wieku w Nowym Targu
- Miasto Nowy Targ
- Miejskie Centrum Sportu i Rekreacji
- Podhalańska Państwowa Uczelnia Zawodowa w Nowym Targu
- Miejski Ośrodek Kultury
- ZUS
- MOPS

W Nowym Targu Dzień Seniora obchodzony był po raz drugi. Tegorocznym hasłem przewodnim było: Zdrowy senior to aktywny senior.

Program tych obchodów przedstawiał się następująco:

21 października

Odbyła się konferencja naukowa w auli Podhalańskiej Państwowej Uczelni Zawodowej, organizatorami byli: PPUZ, UTW, Nowotarska Rada Seniorów i Urząd Miasta.

Prowadzącymi byli: Marek Bochowicz – przewodniczący Rady Seniorów i Ewa Jarocka – wiceprezes UTW. W krótkich wystąpieniach mówili o tym, jak niezwykle ważna jest aktywność obywatelska osób starszych.

Rozwój społeczeństwa obywatelskiego nie jest możliwy bez udziału seniorów. Należy wykorzystać ich doświadczenie, umiejętności, kompetencje w życiu publicznym i społecznym.

Jak należy kształtować warunki do zwiększenia aktywności na poziomie lokalnym i ponadlokalnym? Jaka jest rola organizacji pozarządowych zrzeszających i reprezentujących osoby starsze? Oto podstawowe pytania, wokół których koncentrowały się wypowiedzi różnych osób.

„Aktywność fizyczna to podstawa zdrowia w wieku senioralnym” – taki był temat wykładu inauguracyjnego profesora PPUZ dr hab. Dariusza Muchy.

Następnym punktem konferencji była debata na temat: „Rada Seniorów a Samorząd Gminy”. Uczestniczyli w niej: poseł na Sejm RP Edward Siarka, Burmistrz Nowego Targu Grzegorz Watycha, przewodnicząca Rady Seniorów w Katowicach Janina Piwowarczyk; moderatorem był Marek Bochowicz.

Po debacie i krótkiej przerwie odbyła się prezentacja działalności Rady Seniorów w praktyce na przykładzie miasta Katowice, zaprezentowała ją przewodnicząca tamtejszej Rady Seniorów - Janina Piwowarczyk. Udział w konferencji wzięło ok. 100 osób.



UTW w godzinach popołudniowych zorganizował w Ratuszu Miejskim spotkanie ze swoim członkiem – poetą Krzysztofem Kokotem, z okazji promocji jego nowego, kolejnego tomiku poezji pt. „Krzok”.

22 października

Na Łapsowej Polanie zostało zorganizowane ognisko integracyjne, gdzie przy wspólnym śpiewaniu



i tradycyjnej kiełbasce odbyło się zakończenie sezonu turystycznego pod przewodnictwem Celiny Sor-dyl. Była też gawęda leśnika – mgr inż. Kazimierza Pindla pt. „Drzewostan leśny – nasze bogactwo”. Ce-lina przeprowadziła również konkurs krajoznawczo-turystyczny o Gorcach.

Członkowie UTW spotykają się dość często w tym urokliwym miejscu położonym u zbrocza Gorców, gdyż stąd rozciąga się cudowna panorama na Tatry i podległe Podhale.

23 października

Rada Seniorów, UTW, ZUS, MCSiR, PPUZ, Policja oraz MOK zorganizowały spotkanie na Pływalni Miejskiej pod hasłem: „Zdrowi, aktywni, bezpieczni”. Seniorzy mieli okazję porozmawiać z doradcą emerytalnym ZUS, na pytania odpowiadali również policjanci.

Ekspert ZUS wyjaśnił seniorom, jakie warunki należy spełnić, aby starać się o świadczenie „500+ dla niepełnosprawnych”. Policjanci natomiast ostrzegali przed zagrożeniami ze strony oszustów – „na wnuczka”, „na pracownika opieki społecznej”, a również uczulali na przestępczość internetową.

Inny aspekt Dnia Seniora poświęcony był upadkom. Dr Piotr Kurzeja z PPUZ omówił wybrane czynniki związane z urazami wśród seniorów.

W czasie spotkania nie zabrakło również sportu i dobrej zabawy. Pływalnia miejska udostępniła seniorom basen, saunę i grotę solną. Niektórzy wzięli udział w zajęciach aqua-aerobiku oraz jogi.



Wiceprezes UTW Ewa Jarocka zaprezentowała program działalności Uniwersytetu i zachęcała do wstąpienia nowe osoby, podkreślając, że każdy może znaleźć tu coś co pozwoli mu rozwinąć swoje pasje.

Spotkanie umiliły występy młodzieży ze studia piosenki „Septymki” z MOK w Nowym Targu.

W wydarzeniu uczestniczyło 250 osób, w tym członkowie UTW i znaczna grupa seniorów nie będących w żadnych organizacjach senioralnych.

24 października

Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Nowym Targu zorganizował podsumowanie projektu „Nowotarski Senior” w karczmie „U Borzanka”, w którym uczestniczyło 50 osób.



Burmistrz Miasta Grzegorz Watycha wraz z dyrektorem MOPS Agnieszką Zmarzlińską wręczył wszystkim seniorom dyplomy za aktywne uczestnictwo w projekcie. Był wspaniały poczęstunek, a także świetny występ maluchów z Przedszkola nr 2 na Kowańcu.

30 października

Z okazji Dni Seniora, sekcja wolontariatu UTW i SDK zorganizowali o godz. 17:00 spotkanie z Elżbietą Tomasz-Hajnos pt. „Zdrowy styl życia”.

Nowotarskie Dni Seniora były ważnym wydarzeniem w mieście.

Pokazały, że ta grupa społeczna ma wiele do zaoferowania, ma wiele pasji marzeń, które trzeba czasami obudzić, ale na pewno warto to robić. Jak powiedział o. Leon Knabit: „Normalna starość jest mądra”.

Ewa Jarocka

Funkcje lasu i leśnictwa

Trudno sobie wyobrazić życie społeczeństw bez istnienia najbardziej naturalnego składnika środowiska życia człowieka, jakim jest las.



Las produkuje tlen i wiąże trwałe w swej budowie drewna gaz cieplarniany, dwutlenek węgla.

Funkcje lasu wzajemnie się przenikające można podzielić na kilka zasadniczych grup.

Niezależnie od dominującej funkcji naczelną zasadą gospodarki leśnej jest zachowywanie, pomnażanie bioróżnorodności, trwałości istnienia lasów i ich wielofunkcyjności. Mówi się o zrównoważonym rozwoju. Co to oznacza? Otóż oznacza to godzenie ze sobą funkcji lasów, które można ująć w 3 zasadnicze grupy:

- przyrodniczo-ochronne
- produkcyjno-gospodarcze
- społeczne

Omawiając pierwszą grupę, oprócz produkcji tlenu i wiązania CO_2 ($6\text{CO}_2 + 6\text{H}_2\text{O} \rightarrow \text{C}_6\text{H}_{12}\text{O}_2$ (glukoza) + $6\text{O}_2 \rightarrow$ dalsze reakcje),

oczyszczania powietrza, lasy są ogromnym zbiornikiem retencyjnym wody opadowej. Gdyby nie było lasów, lądy kuli ziemskiej byłyby pustyniami, gdyż woda z parujących mórz i oceanów spadałaby z tworzących się chmur do ok. 600 km od brzegu. Olbrzymia powierzchnia chłonna lasów uniemożliwia szybki odpływ wody opadowej, a magazynując ją oddaje w procesie parowania i transpiracji, chłodząc i nawilżając powietrze, przyczynia się do powstawania chmur. Jest to olbrzymia rola wodochłonna. Tam, gdzie roz-

gospodarczo-produkcyjna. One też finansują utrzymanie pozostałych funkcji. Las dostarcza najbardziej naturalnego, ekologicznego, w pełni odnawialnego surowca, którym człowiek się otacza. Wymienić tu można, jako główne, budownictwo, przemysł meblarski (Polska 4-tym producentem mebli na świecie), celulozowo-papierniczy itd. Las to również miejsca pracy. Drewno pochodzi z cięć tzw. przygodnych (wiatrołomy, wiatrozwały, posusze), z koniecznych cięć pielęgnacyjnych tzw. trzebieży, oraz z cięć w drzewostanach



winęło się rolnictwo (żyźniejsza gleby), a więc np. Wielkopolska, Kujawy, mamy brak opadów, a nawet zaznacza się proces stepowienia (poniżej 400 mm sumy rocznej opadów). W górach las pełni bardzo istotną rolę glebochronną, zapobiegając erozji. Las jest ponadto środowiskiem życia wielu gatunków roślin i naturalnym domem organizmów zwierzęcych poczynając od tych mikroskopijnych, a kończąc na dużych ssakach.

Druga grupa funkcji lasu to ta

dojrzałych osiągających kres swego rozwoju. Tutaj, zwłaszcza na bogatszych siedliskach, stosuje się tzw. rębne złożone, gdzie okres od pierwszego cięcia do ostatniego trwa 30-40 lat, sterując procesem naturalnego odnowienia i stosując sztuczne, w wyniku czego powstaje las o zróżnicowanym wieku i gatunkowo. Na koniec 5-7% powierzchni zostaje do naturalnego rozpadu.

I wreszcie trzecia grupa funkcji lasu to ciągle wzrastająca funkcja



społeczna.

Lasy w Polsce są ogólnodostępne dla społeczeństwa, poza nielicznymi wyjątkami jak rezerwy ścisłe, uprawy leśne, ostoje zwierzyny itp.

Im człowiek żyje w większym zgiełku cywilizacyjnym, w „betonowym” otoczeniu, tym silniej pragnie kontaktu z Naturą, z zielenią.

Cisza, szum drzew, czyste, często przesycone aromatycznymi, bakteriobójczymi olejkami powietrze, najpełniej regenerują siły psychiczne i fizyczne człowieka. Las stanowi więc środowisko wypoczynku, zwłaszcza gdy jest jak najbardziej naturalny, z udziałem starych, potężnych drzew, zróżnicowany flory-



stycznie, z ciekami wodnymi, jeziorkami. Las jest natchnieniem dla pisarzy, poetów, malarzy i fotografów przyrody.

Las to także takie atrakcje jak zbiór grzybów, owoców runa leśnego, gospodarka łowiecka, podpatrywanie życia jego mieszkańców.

Bardzo ważną funkcją jest edukacja przyrodniczo-leśna. W każdym nadleśnictwie są ścieżki edukacyjne, piesze, rowerowe, z tablicami przedstawiającymi najciekawsze fragmenty, pola biwakowe z wiatami, polanki wypoczynkowe, sale edukacyjne, parkingi, a nawet trasy do jazdy konnej.

Wszystkie funkcje się przeplatają, uzupełniają, w pewnych obszarach jedne są ważniejsze od drugich i odwrotnie. Gospodarka leśna to właśnie równoważenie tej wielofunkcyjności lasów.

Kazimierz Pindel

Promocja tomiku poezji Krzysztofa Kokota pt. „Krzok”

26 września 2019 r. w ramach obchodów Dni Seniora odbyła się w Ratuszu Miejskim w Nowym Targu promocja kolejnego to-

Swój życiorys zawarł w tytułowym wierszu pt. „Krzok”. Jak sam wyjaśnia w przypisie do tego wiersza: „Górale dzielą siebie samych na: pnioki



mika wierszy Krzysztofa Kokota, który jest członkiem UTW w Nowym Targu. Promocja ta była zwieńczeniem trzydniowych obchodów Dni Seniora, w które to czynnie włączył się Uniwersytet Trzeciego Wieku.

Przy dźwiękach melodii Vivaldiego „Cztery pory roku” ukazał się zebranym tłumnie seniorom bohater dnia, Krzysztof Kokot.

Postać w świecie literackim znana.

Urodzony, wychowany, szczęśliwie ożeniony na Śląsku, dorosłe życie postanowił spędzić w Nowym Targu. Tu zapuścił swoje korzenie, Nowy Targ stał się jego domem.

– osiedlonych od dawna, krzoki – osiedlonych od kilku pokoleń, ptoki – świeżo przybyłych”.

Sam siebie kwalifikuje jako krzoka.

Szybko zaaklimatyzował się, jak mówi „wdoł się w Miasto”. Nie tylko miasto, ale i region. Jego otwartość, serdeczność, uprzejmość sprawiły, że wielu ludzi na Podhalu utożsamia go z Nowym Targiem. Kocha to miasto, czym daje wyraz w wierszach „Nowotarskie ulice”, „Nie chodź sam na Samorody”, „Mgła w mieście”, „Kawiarenka pod płaszczem Orkana”. Powyższe wiersze z tomiku „Krzok” odczytały koleżanki: Irena Zając, Celina Sordyl,

Barbara Koch, Zofia Sokołowska i jego żona Ewa.

„Wielu rodowitych nowotarzań znajdzie w nich wyrażenie własnych emocji, wielu dozna głębokiego wzruszenia, wędrując za wyobraźnią poety po nowotarskich ulicach...” – stwierdza Anna Mlekodaj we wstępie do tomiku.



W mieście otoczonym malowniczymi górami, z jednej strony pasmem Gorców, z drugiej skalistymi Tatrami, narodziła się pasja pisania. Sprawcą tego był Roman Dzioboń – podhalański poeta, który w 2003 r. namówił Krzysztofa Kokota do napisania pierwszych wierszy. Wkrótce powstawały następne i następne. Do dzisiaj wyszło 6 tomików. Uprawia różne formy literackie: fraszki, limeryki, aforyzmy. Posługuje się językiem literackim i gwarą. Śląską zna od dzieciństwa. Wiersze magistra Kokota znaleźć można w prasie regionalnej i ogólnopolskiej, w almanachach i wydawnictwach okolicznościowych. W prezentowanym tomiku „Krzok” znajdziemy wiersze, które skłaniają do refleksji nad życiem i otaczającym światem. „Uchyłone drzwi”, „Ostatni pociąg”, „Dzwon”- czytają koleżanki Irena, Celina, Zofia i Basia.

Niektóre z nich mówią o bardzo istotnych sprawach dla człowieka - o miłości, przemijaniu, starości: „Przemijanie”, „Dzwon”, „Epilog monodrama”, „Światy równoległe”.

Nie brakuje też wierszy ukazujących piękno przyrody, miłość do natury, aż rytm serca się podnosi i bije



ono radośnie patrząc na góry; obrazuje to okładka tomiku oraz wiersze „Bez recepty”, „Gorczańska kaplica”.

W 2009 r. poeta spróbował sił w pisaniu haiku. Inspiracją do tworzenia miniatur poetyckich rodem z Japonii była fascynacja tym gatunkiem. Krzysztof jest jednym z najlepszych haijinów w Polsce. (Krzysztof prezentuje swoje wiersze)

Zgodnie ze swoją dewizą życiową jest niezwykle aktywny. Ćwiczy nie tylko głowę, ale i ciało. Jest zapalonym turystą i miłośnikiem przyrody. Poznał Alpy, Bałkany, egzotyczne zakątki świata. Wędrował po Filipinach i Indonezji, Jamajce, Zanzibarze, Hiszpanii.

Gorce i Tatry ma na co dzień, ale ciągle Go zachwycają i można Go spotkać na tatrzańskich i gorczańskich szlakach. Ciągle jest żądny świata, wyjeżdża na Słowację, poznaje sekrety Spisza i Orawy, znajduje czas na spotkania i swoje hobby jak scrabble i filatelistyka, grzybobranie.



W prezentowanym tomiku znajdują się też wiersze pisane gwarą śląską, mówiące o losie górników, tradycjach, religii, a nawet smakach regionu. Te wiersze czyta sam autor, aby oddać ich klimat.

Wiele by można pisać i mówić o Krzysztofie, ale jedno nas trochę martwi, to ciągle jego rozdarcie: z jednej strony Nowy Targ, który stał się jego domem, a z drugiej Śląsk, tęsknota za rodzinnym miejscem. Jesteśmy pełni podziwu dla jego szacunku do tradycji, obyczaju, stroju.

Dlatego też ubranie góralskie jest już naryktowane, czeka na okazję, ale jak pisze A. Mlekodaj – nie było odziane, bo bukowe portki czyhają na śląską duszę. Na próżno. Chyba nigdy nie będzie się czuł pniakiem, pozostanie krzakiem. I to jest uczciwe.

Słowami piosenki: „Tu jest Twoje miejsce Tu jest, Twój własny, ale ciasny dom”

zakończono prezentację tomiku wierszy „Krzok”. Każdy uczestnik spotkania otrzymał tomik wierszy pt. „Krzok”. Na specjalne życzenia autor podpisywał swój tomik.

Irena Zajęc

Kobiety świat

To był pełen atrakcji i niespodzianek wieczór. Samorząd Słuchaczy Uniwersytetu Trzeciego Wieku w Nowym Targu zorganizował w zaprzyjaźnionej restauracji Kaprys imprezę z okazji Dnia Kobiet. Tutaj przez kilka dni odbywały się próby specjalnie przygotowanego na tę okazję spektaklu. Mottem wieczoru były słowa Jana Sztaudyngera, „I kobieta, i kwiat mają



dni swoje. Nie mają lat”. Przedstawienie było opowieścią o kobietach w różnych okresach życia, o ich zmysłowej, tajemniczej i złożonej naturze. Nie obyło się bez uszczypliwości ze strony nielicznych na spotkaniu panów, którzy cytowali przysłowia i sentencje o płci pięknej. Panie nie były im dłużne i też zaprezentowały teksty o mężczyznach widzianych oczyma niewiast.

Wieczór prowadziły Irena Zając i Celina Sordyl, starościny Samorządu Słuchaczy UTW. Do łez rozbały uczestników spotkania Helena Gut i Janina Nowobiliska, które wcieliły się w role niedosłyszących senierek. To był pełen komicznych sytuacji dialog. Role



kobiet w różnym wieku – od dzieciństwa po lata sędziwe – grały: Karolina Kowalska, Ewa Jaročka, Danuta Marek, Maria Fiuta, Jadwiga Aleksandrowicz i Celina Sordyl. Później wszystkie panie ruszyły w tany.

Mariola Zając i Józef Szopiński wystąpili w scenie, ukazującej różne charaktery seniorów. On na emeryturze stał się domatorem, a ona chciała nareszcie korzystać z życia i podróżować.

Seniorki miały okazję pochwalić się na spotkaniu swymi talentami. Zaśpiewała Maria Fiuta, która przez wiele lat była wokalistką w kultowej restauracji „Jędrus” w Zakopanem. Okolicznościowy wiersz napisała Maria Fryda.

Nie obyło się też bez symbolicznych tulipanów, które wręczali Józef Szopiński i Jan Cyrwus.

Jolanta Flach

(Przedrukowano z Tygodnika Podhalańskiego)

Seniorzy zdobywają odznakę PTTK

Liście brzozy, miłorzębu i dębu widnieją na stopniach odznaki.

Odnaka jest trzystopniowa. Aby uzyskać odznakę dowolnego stopnia, należy odbyć 12 wycieczek jednodniowych w dowolnej dziedzinie turystyki kwalifikowanej, turystycznych wypraw samochodowych lub autokarowych. Każdy dzień wycieczki wiodniowej kwalifikuje się jako jeden dzień. Wszystkie wypady krajoznawcze należy udokumentować. Potwierdzeniem mogą być bilety wstępu do różnych obiektów, fotografie, pieczętki czy opis wycieczki poświadczony przez przewodnika. Odnakę weryfikują wszystkie oddziały PTTK.

Odnaka pierwszego stopnia jest w kształcie liścia

brzozy, drugiego – miłorzębu, a trzeciego – dębu. Wszystkie zawierają motyw biało-czerwonej igły busoli.



W ubiegłym roku w Nowym Targu odznakę „Turysta Senior” uzyskało 18 osób. To słuchacze nowotarskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku, członkowie PTTK, a także niezrzeszeni.



Kilka lat temu nakładem PTTK ukazała się książeczka pt. „Wędrować każdy może. Poradnik turysty seniora”. We wstępie czytamy: „Przecież uprawiając aktywne formy turystyki, macie szansę na przeżycie wspaniałych przygód, poznanie interesujących zakątków naszego kraju, spotkanie ciekawych ludzi. Możecie poczuć zapach lasu, wiatr muskający twarz, a także radość i satysfakcję z pokonanych przeciwności losu i przebycia kolejnej trasy”.

Jolanta Flach

(Przedrukowano z Tygodnika Podhalańskiego)

Wzór pracowitości

Olga Nosiewicz (rocznik 1934) urodziła się w Nowym Targu, ale dzieciństwo (11 lat) spędziła niedaleko Czortkowa na Ukrainie.

Do Uniwersytetu Trzeciego Wieku należy od początku jego działalności. W 2007 roku była w Komitecie Założycielskim nowotarskiego UTW.

Swoim doświadczeniem i dobrymi radami pomagała Komitetowi w tworzeniu od podstaw Stowarzyszenia UTW, nowej organizacji w Mieście. Nowa organizacja miała na celu zaktywizować seniorów. Ola, z racji działalności społecznej w różnych organizacjach, miała wiedzę i praktykę w tym zakresie. Już wtedy należała do i działała w: Polskim Towarzystwie Turystyczno-Krajoznawczym, Polskim Komitecie Pomocy Społecznej, Chórze „Gorce”, Stowarzyszeniu Przyjaciół Serca. Do wyżej wymienionych organizacji Ola należy do dziś. Jej staż jest imponujący. Do PTTK Oddział „Gorce” w Nowym Targu należy 63 lata, do chóru 65, do Stowarzyszenia Przyjaciół Serca 22, do PKPS 20.



W tych organizacjach nie była i nie jest biernym członkiem, który czeka na ciekawy program działania. Organizowała w PTTK (dawniej) wiele rajdów, zlotów, konkursów. Do dziś pomaga przy różnych imprezach. Znana jest ze skrupulatnego rozliczania imprez, które robi do dziś. Jest od wielu lat członkiem Zarządu PTTK, pełniąc aktualnie funkcję skarbnika. Jest doskonałym „ministrem” finansów tej organizacji. Prowadziła też Referat Weryfikacyjny odznaki pieszej i górskiej. W PKPS i Stowarzyszeniu Przyjaciół serca prowadzi piękne kroniki. Pomaga przy wydawaniu odzieży potrzebującym, odwiedza starszych i samotnych. Pomaga w różnych działaniach PKPS będąc tam wolontariuszem.

Z Chórem „Gorce” prześpiewała szmat czasu, śpiewała na wielu koncertach, uczestniczyła w wielu zagranicznych wyjazdach z chórem. Trudno tu wszystko wyliczyć. Jej wiedza przewodnicka wiele razy została wykorzystana. Wszak ma uprawnienia przewodnika terenowego.

Honorowano Olę wielokrotnie dyplomami i odznaczeniami resortowymi i państwowymi: Srebrnym Krzyżem Zasługi, Srebrnym PKPS, Złotą Odznaką PTTK, Honorową Chóru „Gorce”.

Aktywność, pracowitość, wierność zasadom studentki Oli do tej pory zadziwia. Pilnie uczęszcza na wykłady i różne zajęcia mobilizując innych.

W organizacjach do których nadal należy dała się poznać jako bardzo sumienny, uczciwy, bezinteresowny działacz, a przede wszystkim jako wspinała koleżanka.

Celina Sordyl

I like learning English!

Od 2016 roku słuchacze Uniwersytetu Trzeciego Wieku w Nowym Targu uczestniczą w zajęciach języka angielskiego organizowanych przez filologię angielską PPUZ w Nowym Targu. Obecnie w zajęciach bierze udział ponad 50 studentów-seniorów, którzy są podzieleni na cztery grupy zaawansowania.



Najważniejszą umiejętnością językową jest swobodna komunikacja, która pozwala na niezależne porozumiewanie się za granicą. W związku z tym, uczestnicy kursu języka angielskiego systematycznie wykonują szereg różnych zadań komunikacyjnych, których celem jest usprawnienie reakcji językowych w naturalnym anglojęzycznym środowisku.

Celem zajęć dla grupy początkującej oraz podstawowej jest poznanie zwrotów używanych w codziennych sytuacjach oraz użycie ich w języku mówionym. Grupa średniozaawansowana to studenci, którzy swobodnie komunikują się w języku angielskim w różnych formach interakcji podczas zajęć.

Słuchacze UTW w Nowym Targu to niezwykle zaangażowani i ambitni studenci, którzy mimo początkowych wątpliwości i braku wiary we własne możliwości, z zajęć na



zajęcia udowadniają, iż regularna praca nad językiem przynosi oczekiwane rezultaty.

Ogólna ciekawość i otwartość na wiedzę sprawia, że studenci chętnie uczestniczą w wykładach na temat korzystnych aspektów uczenia się języka w wieku senioralnym. Uczenie się języka angielskiego stanowi dla nich niewątpliwie przyjemność i wpływa pozytywnie na życiową satysfakcję.



Jak powszechnie wiadomo, rok akademicki 2019/2020 okazał się dość nieoczekiwany ze względu na wprowadzony okres pandemiczny. Co ważne, jednak, mimo przeciwności losu, studenci-seniorzy pokazali swoją siłę i determinację, która zmotywowała ich do zdobycia nowych umiejętności dotyczących używania nowych technologii. Słuchacze UTW w Nowym Targu regularnie otrzymywali zadania domowe na skrzynkę mailową oraz uczestniczyli w synchronicznych

zajęciach języka angielskiego online prowadzonych od marca do czerwca 2020 roku. Spotkania te umożliwiły nie tylko kontakt na żywo z lektorką oraz sprawdzenie zadań domowych, lecz pokazało, przede

wszystkim, że studenci są otwarci na zdobywanie wiedzy niezależnie od okoliczności.

Opr.: Anna Borkowska

Koronawirus – 2020

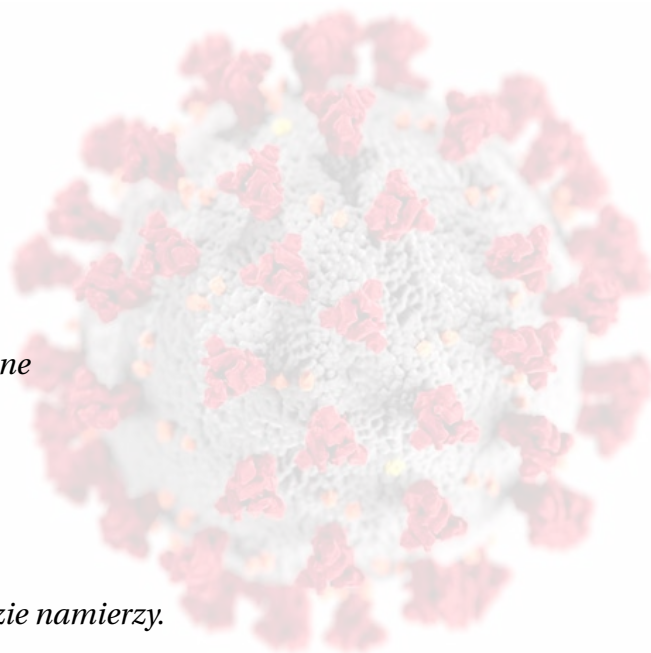
*W tym roku „Koronawirus” nad światem zapanował
Bardzo szybko wszystkimi zakątkami ziemi zawirował
Nawet żeby wojny na świecie ustały
Czego to nie dokona taki wirus mały
Władcy też się zachwiali w swojej potędze
Jak wirus po świecie sieje: strach, śmierć i nędze
Puste ulice, świątynie, kaplice
Szkoły, domy kultury, wszystkie zgromadzenia ograniczone
Tylko szpitale są przepiętne
W środki medyczne słabo zaopatrzone
Ludzie osamotnieni w życiu, chorobie i śmierci...
Nawet rodzina najbliższa nie uczestniczy w potrzebie
W ostatnich chwilach życia – w pogrzebie
Zalecenia są: nie wychodź z domu nawet po kryjomu.
Bo wirus się szerzy i nie wiadomo gdzie cię dopadnie, gdzie namierzy.
Kichanie kaszlanie, gorączka i marne oddychanie.
Lekarstwa na to nie ma.
Co się z nami stanie?
Wielu ludzi powraca do zdrowia.
Co daje nadzieję
Na nawrócenie i uzdrowienie całego świata.*

Maria Fryda, 29 marca 2020

Zmniejszanie ograniczeń spowodowanych Koronawirusem

*Od marca do czerwca 2020 roku, trzy miesiące restrykcje trwały
Wszystkim mieszkańcom Polski we znaki się dały...
Od miesiąca czerwca z każdym dniem ograniczenia zmniejszano.
Na spotkania w szerszym gronie zezwalano
Ludzie do spotkań chętnie powrócili,
Siedząc w domach bardzo się smucili.
Przy różnych imprezach okolicznościowych
coraz częściej ludzie w większych grupach się spotykają
Lecz ogniska Koronawirusa nie znikają...
Dlatego maski i dezynfekcja rąk ma być przestrzegana
Sterylność klamek i pomieszczeń nadal zachowana.
Cieszymy się że do normalności stopniowo poracamy
Lecz o Koronawirusie nadal pamiętamy.*

Sierpień 2020 rok
Maria Fryda



O koronawirusie

*Pojawił się tak wczesną wiosną
gdy ziemia się do życia budzi
Ubrał koronę swą wyniosłą
i postanowił straszyć ludzi.
Najpierw zamknęły się urzędy,
szkoły, markety, restauracje
życie zamarło, cicho-sza
i odwołano wszelką akcję.
Siedzimy w domach uwięzieni
ani spacerku, ani baru
wszystko stanęło w tej przestrzeni
jakby pozbyło się ciężaru
Ulice takie jakby szersze
bez aut, motorów oraz ludzi
tylko że czasu coraz więcej
i co tu gadać – nam się nudzi
O! całe szczęście, jest internet
i tam wszystkiego się dowiecie
PLANETA pyta:
Drodzy ludzie – dokąd właściwie
Wy biegniecie?*

Maria Zajęc

Jak spędziłam(-em) czas w czasie przerwy w zajęciach spowodowanej przez koronawirusa

W czasie zakazu wychodzenia z domu ja bocznyimi dróżkami mknęłam na rowerze na działkę. Na łonie przyrody zapomniałam o groźnym wirusie. Na działce z koleżankami działkowiczkami spotykałyśmy się na kawie –oczywiście w odpowiedniej odległości, przestrzegając zasad. To rekompensowało brak kontaktów z ludźmi.

Działka w tym okresie była moim drugim domem. Poświęciłam jej wiele pracy. Wybudowałam sama szopę na drewno i narzędzia. Szopa jest fachowo zbita z desek i pokryta blachą. Jestem z niej dumna. Sta-

chorobą. Siedziało się w domu. Trzeba było zagospodarować sobie czas domowy, nieprzewidzianego wolnego czasu.

No cóż! Poza codziennymi pracami trzeba było coś robić. Wieczorami graliśmy w karty. Ja nauczyłam się grać w remika. Oczywiście chłoniliśmy wieści z telewizji o pandemii, oglądaliśmy ulubione seriale i filmy, toczyliśmy dyskusje polityczne.

Wiele pracy włożyliśmy w ogród, w którym robiliśmy wszelakie prace. Ogród mamy duży, więc było i jest co robić.

Często robiliśmy kursy do lodówki. Trudno było zachować dietę i umiar w jedzeniu, toteż przybyło nam trochę kochanego ciała.

Czas też wypełnialiśmy rozmowami przez telefon. Dzwoniliśmy do przyjaciół, a oni do nas. Tęskniliśmy jednak za ludźmi (z naszego domu nie widać ulicy). Wsiadaliśmy do samochodu i jechaliśmy byle gdzie, aby choć zza szyby samochodu widzieć człowieka.

*Jadwiga Batkiewicz
Włodzimierz Ślabczyński*



ra poszła z dymem. Podsumowując, działka zyskała na atrakcyjności.

Nie zapomniałam o 88-letniej samotnej sąsiadce, którą odwiedzałam regularnie.

Jednak powiem tak, ten okres spożytkowałam bardzo pracowicie i nie był zmarnowany. Głównie działka, działka, działka itd.

Karolina Kowalska

COVID-19 czyli koronawirus (ten niewidzialny zabójca) zamknął nas w domach. Wiadomości radiowe, telewizyjne codziennie podawały przerażające wieści. Dotarło to paskudztwo i do Polski.

Wyszły zarządzenia mające nas ustrzec przed

W okresie obowiązkowego pozostawania w domu, aby uniknąć zakażenia się koronawirusem, różnie zagospodarowywałam czas.

Mając więcej czasu zrealizowałam zaległe zamówienia i haftowałam. Lubię bardzo haftować i daje mi to dużo zadowolenia. Wymaga cierpliwości i właśnie czasu, którego niekiedy mi brakuje. Jak to zwykle w domu.

Dużo czasu poświęcałam mojemu ogrodowi. Ogród w tym roku wymagał dużo pracy. Początkowo było sucho, potem nadmiar deszczu. Chwasty rosły lepiej niż warzywa, które marnie wschodziły. Walczyłam ze ślimakami, które atakowały grządki. Pomagały mi w tym kosy. W ogóle w tym roku jest dużo ptaków.

Może jednak coś wyrośnie, bo pracowałam ponad normę niż po inne lata.

Tęskniłam za koleżankami i spotkaniami z nimi w Klubie Seniora i na zajęciach z UTW.

Helena Gut

Zamknięta w M3, w okresie zaleceń nie wychodzenia z domu, zabrałam się na początek za gruntowne porządki. Każdy kąt, szuflada, szafa, szafka zostały dotknięte moją ręką. Z tymi pracami szybko się uporałam. Dokładnie nie było wiadomo, jak długo będą obowiązywały zarządzenia ograniczające nasze kontakty z innymi. Nie nudziłam się. Dużo czytałam. Wyszukiwałam nowe przepisy na różne potrawy. Następnie gotowałam sprawdzając, czy są tak dobre jak mówił przepis. Było różnie, ale warto było robić „wariacje” w kuchni, na które wcześniej nie było czasu.

Wychodziłam tylko do najbliższych sklepów na zakupy. Oczywiście w maseczce, rękawiczkach, pamiętając o dezynfekcji rąk.

Odwiedzałam (mimo zakazu) koleżankę, do której wcześniej zaglądałam. Ona była w złej kondycji psychicznej i potrzebowała kontaktu z drugim człowiekiem.

Kiedy w Nowotarskiej Telewizji Kablowej zaczęto emitować program dla seniorów, ćwiczyłam razem z instruktorami.

Wiadomo, że tęskniłam za normalnym tokiem życia, ale czas minął i na szczęście choroba mnie i wielu nowotarzan ominęła.

Karolina Włodarczyk

POZA ZASIĘGIEM

Mówię wam szczerze, tu jest również piękna wiosna. Łagodne ciepło, łąki pełne kwiecica, śpiew ptaków... Tylko nie ma zasięgu. To dla mnie problem.

- A telepatii próbowałaś? – od niechcienia mruknął, jakiś facet z siwą brodą.

Ponieważ innego wyjścia nie miałem, staram połączyć się z chmurą, nawet wygodnie się na niej usadowiłem i mentalnie próbuję wam przekazać, jak to było.

Początek wiosny u nas był ciepły, więc zabrałem się do roboty na działce. Posprzątałem, poprzycinałem niektóre drzewa i krzaczki. Wtedy właśnie odwiedził mnie kolega z którym od kilku lat jeździliśmy zbierać szparagi. Właśnie wrócił z Austrii, gdzie ustalili terminy i stawki. W tym roku bauer czekał na nas z wielkim zadowoleniem, gdyż robota szła nam, jak po maśle. Żeleźniok w altance dawał miłe ciepło, zaparzyłem herbatki, znalazła się pigwówka. Powiało optymizmem.

Po paru dniach dołączył do nas sąsiad, kierowca TIR-a, globtroter. Przyszedł nas odwiedzić, gdyż był po grypie i jeszcze nie pojechał na trasę. Graliśmy w skata i opowiadali o swoich planach. Oczywiście ktoś wspomniał o jakimś wirusie w Chinach, ale gdzie tam jakiś Wuhan? My mieliśmy swoje plany, którymi coraz bardziej żyliśmy.

Aż pewnego dnia, te obce problemy, stały się naszymi. Granice zamknięto, bauer zrozpaczony, a my po zgłoszeniu się do Sanepid-u, zatrzymani na domowej kwarantannie.

Te dni wlekły się w nieskończoność, potem przyszła gorączka i duszności. Zabrali mnie do szpitala, podłączyli do respiratora...

Więcej nie pamiętam.

Teraz wszystko mi przeszło, czuję się świetnie, jak w niebie.

Tylko dlaczego tu nie ma zasięgu!

Krzysztof Kokot

(opowiadanie, które zostało nagrodzone w konkursie literackim organizowanym przez Miejską Bibliotekę Publiczną w Mikołowie)

To już rok

2 sierpnia br. minie rok od śmierci naszej koleżanki Ireny Szajnar. Odeszła od nas niespodziewanie po krótkim pobycie w szpitalu. Wprawdzie źle się czuła już kilka dni, ale miała przejść badania w celu postawienia właściwej diagnozy przyczyn dolegliwości. Nic nie zapowiadało takiego scenariusza. Za kilka dni miała obchodzić swoje 90-te urodziny.

Stało się inaczej. 6 sierpnia pożegnaliśmy ją uczestnicząc tłumnie w jej pogrzebie na nowotarskim cmentarzu. Spoczęła obok swej matki Michaliny. Irenko, spoczywaj w pokoju!

(W nr 6/2016 można przeczytać artykuł o Irenie pt. „Globtroterka Irena”)

Celina Sordyl



A to ciekawe

Nowotarskie ronda



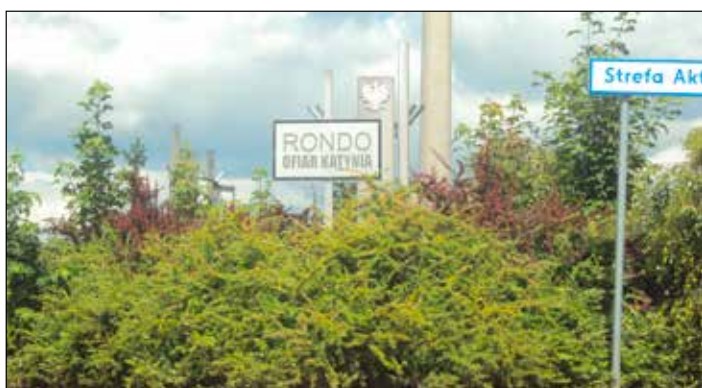
Rondo im. Jadwigi Apostoła-Stanisławskiej



Rondo im. Św. Leonarda



Rondo im. Rotmistrza Witolda Pileckiego



Rondo Ofiar Katyńia



Rondo im. Jana Pawła II



Rondo im. Kardynała Stefana Wyszyńskiego Prymasa Tysiąclecia



Rondo im. ks. prof. Józefa Tischnera

Remont Miejskiego Ośrodka Kultury



fol. C. Sordyl

Zagadka przyrodnicza

Podaj nazwy roślin przedstawionych na niżej widocznych zdjęciach wykonanych przez Karolinę Kowalską (rozwiązanie na kartce dostarcz do biura UTW).



Zagadka krajoznawcza

Rozpoznaj na zdjęciach nowotarskie ulice utrwalone w kadrze przez Joannę Sordyl (rozwiązanie na kartce dostarcz do biura UTW).



Odpowiedź na zagadkę przyrodniczą z nr 9/2019

Zdjęcie nr 1 – podkolan biały (*Platanthera bifolia*). Rodzina storczykowate – Orchidaceae. Roślina rzadka, chroniona. Kwiaty przyjemnie pachnące. **Zdjęcie nr 2** – macierzanka zwyczajna (*Thymus pulegioides*). Rodzina wargowe – Lamiaceae. Znana roślina aromatyczna i przyprawowa, także lecznicza. Prawidłowej odpowiedzi udzieliły: Zofia Bryniarska, Jadwiga Chowaniec, Zofia Karpel. Gratulujemy.



Święto Niepodległości 11.11.2019



Wigilia 20.12.2019



Wykład dr Małgorzaty Wesołowskiej pt. „Wykorzystanie dzikich roślin w kuchni, kosmetyce i medycynie naturalnej” 7.01.2020

Wykład dr hab. inż. arch. Krzysztofa Skalskiego pt. „Masowa turystyka statkami w basenie Morza Śródziemnego” 23.01.2020



Wycieczka do Wieliczki 27.01.2020

Seniorada w Rabce 25.02.2020

BIULETYN UNIWERSYTETU TRZECIEGO WIEKU