



# KURIER KZJ

Nr 40

kwiecień 2018

Niech nasza droga będzie wspólna.  
Niech nasza modlitwa będzie pokorna.  
Niech nasza miłość będzie potężna.  
Niech nasza nadzieja będzie większa od wszystkiego, co się tej  
nadziei może sprzeciwiać.

***Św. Jan Paweł II***

## INTERNAT I SZKOŁA W SZYMANOWIE WE WSPOMNIENIACH WYCHOWANEK



Poniżej przytoczyłam Wam fragmenty ocen dawniejszego Szymanowa wyszperane w archiwum Sióstr w Szymanowie. W archiwum jest ich sporo ale wybrałam te, które wydały mi się ogromnie ważne w procesie wychowywania. Byłoby niezmiernie interesujące, gdyby o tym co z wychowania i nauczania Sióstr najbardziej wryło się w pamięć i miało znaczący wpływ na dalsze życie, zechciały napisać osoby z młodszych pokoleń. Takie ślady w pamięci mogą stanowić jakiś drogowskaz dla przyszłych pokoleń. Byłyby też

niezwykle interesujące refleksje wychowawczyń i ciała pedagogicznego z młodszych pokoleń i innych domów niepokalańskich.

**Czy ktoś z tego grona zabierze głos? Byłoby to moim zdaniem bezcenne. Zachęcam gorąco.**

„ ... był domem w którym nas wychowywano w atmosferze nic co Polskie nie może nam być obce”.

„... Siostry uczyły nas wszystkiego co było związane z historią i kulturą polską –zapalały nasze gorące głowy i serca ukochaniem wszystkiego co było związane z przeszłością – ale ze względu na przyszłość – ze względu na obowiązki które nas czekać będą. – To było niezmiernie charakterystyczne – uczono nas kochać przeszłość byśmy bardziej rozumiwały obowiązki nasze w przyszłości. Siostry nieraz cytowały nam słowa M.M. Darowskiej „Nie tylko chodzi o wasze osobiste dobro, ale o was w stosunku do społeczeństwa: żebyście nie były w nim zerem, nie pasożytami ....Jako Polki macie zadanie względem kraju” Dlatego też uczono nas, że chociaż bardzo ważne jest „wiedzieć” to jeszcze ważniejsze jest myśleć samodzielnie i być dobrym dla innych.”

„... mało kto się wstydził przyznać, że czegoś nie rozumie, nauczycielki chętnie przedłużały lekcje aby wytłumaczyć trudniejsze punkty nauki lub bronić swojego punktu widzenia, nauka religii i polskiego były nieraz polem polemik filozoficznych, które zawsze kończyły się jednym: - tak musisz myśleć i czynić, jak ty osobiście to widzisz i rozumiesz, niezależnie od postulatów nauki, które są takie a takie... Byle uczciwie, rozsądnie i szczerze, wszystkie drogi prowadzą do Dobra... Gdy nie masz szczęścia rozumieć wszystkiego, może zrozumiesz to kiedy indziej...”.

„... Same Siostry miały odwagę przyznać się do własnych wątpliwości... Każda droga bliżej Prawdy, bliżej postępu, byle droga aktywna i czynna, byle najlepsza jaką znasz, byle twoja osobista a nie narzucona przez kogoś, jest droga dobrą i właściwą... Życie jest nie dość długie, aby wszystko zrozumieć i w głowie w szufladki uporządkować... Wszystko czego się można spodziewać, to próbować z całych sił wszystko co robić, jak najlepiej... I widzieć własne śmieszności i niedociągnięcia, i umieć się z nich śmiać samemu i z innymi... Widzieć i myśleć obiektywnie, znać co jest nam drogie subiektywnie, kochać prawdziwie, działać skutecznie, z uśmiechem i humorem...”.

**Krysia Pietrzyk, Matura 1955, Szymanów**

## NEKROLOG

Nasze Stowarzyszenie poniosło kolejną stratę: 16 kwietnia odeszła do Pana ś.p. Julia Wyczółkowska. Oto kilka słów, które powiedziałam w dniu 24 kwietnia, w kościele ss. Nazaretanek pw. św. Stefana, po Mszy św. pogrzebowej. Chciałoby się powiedzieć znacznie więcej, ale okoliczności wymagały niezbyt długiego tekstu. Oto on:

„Powinnam powiedzieć, jak się mówi w takich okolicznościach: „żegnamy dziś ś.p. Julę Wyczółkowską”. Tylko, że ten zestaw słów odniesieniu do Juli wydaje się być nie do przyjęcia. Jej osobowość sprawia, że nie daje się pogodzić z odejściem, zniknięciem z naszego kręgu koleżeńskiego, z naszej świadomości.

Julia – jak ją pamiętam – zawsze była osobą ujmującą towarzyską, interesującą partnerką w rozmowach, człowiekiem o szerokich horyzontach, wyczułoną na odczucia i potrzeby innych ludzi w Jej otoczeniu.

Ja oczywiście znałam ją najbardziej z kontaktów w obrębie Koleżeńskiego Zjednoczenia Jazłowieckiego. Dopóki zdrowie Jej na to pozwalało z dużym zaangażowaniem brała czynny udział we wszelkiego rodzaju pracach stowarzyszenia, przez wiele lat będąc członkiem zarządu oraz angażując się w różne dorywcze przedsięwzięcia. Tak długo, jak mogła, była żelaznym punktem naszych comiesięcznych spotkań na Kabatach i uczestniczką wspólnych wyjazdów. Wysoko ceniła sobie samodzielność i samowystarczalność. Nawet gdy siły zaczęły ją trochę opuszczać przywiązywała wielką wagę do tego, żeby nigdy nie sprawiać swoją osobą kłopotu i była wręcz zażenowana, gdy młodsze koleżanki chciały nieść Jej pomoc – nawet w drobnych sprawach.

Prywatnie miałam okazję przekonać się, jak wspaniale potrafiła nawiązywać kontakt z młodszym pokoleniem, kiedy szukając nauczycielki francuskiego dla mojej córki dowiedziałam się, że Julia udziela takich lekcji. Nawiązany wówczas ich kontakt zaowocował – myślę, że mogę tak powiedzieć – obopólnym ciepłym uczuciem, którego czas nie zmienił.

Julia jest bowiem uosobieniem tych wspaniałych cech tamtego pokolenia, które są moim zdaniem bardzo ważne, a które niestety jakby ostatnio przestały być cenione. Cech takich jak solidność, poczucie odpowiedzialności za otoczenie, zainteresowanie innymi i ich potrzebami, czy po prostu doskonała umiejętność znalezienia się w różnych sytuacjach – coś, co się kiedyś nazywało kindersztubą (w najlepszym tego słowa znaczeniu).

Dziękujemy Bogu, że dane nam było napotkać w życiu takiego Człowieka. Mamy z kogo brać przykład.”

**Marta Mieszkowska**

## AKTYWNY SENIOR ....

Chyba nikogo nie trzeba przekonywać do tego, że aktywność zarówno ta fizyczna jak i umysłowa jest niezbędna do funkcjonowania we współczesnym świecie i ma niebagatelne znaczenie. Nie jest to zależne ani od wieku ani od kondycji, bo przecież każdy, przy dzisiejszych możliwościach i ofertach kierowanych do różnych grup, może znaleźć coś dla siebie. Przejrzałam oferty i możliwości dla seniorów jakie przedstawiają warszawskie instytucje i organizacje. Możliwości podjęcia aktywności jest wiele.

Jesteś tu tylko na chwilę ...

Mały Wielki Człowieku.

Trafiłeś na ziemię , nie przez przypadek

Tu nie ma przypadków, tu wszystko ma sens.

Twa dusza wieczna odziana dziś w ciało ...

Człowieka ...

Nie szukaj jutra ... Nie wiesz czy będzie...

Teraz i tu oddychaj powietrzem.

Ta przestrzeń... ten wymiar ...

Ten czas i ci ludzie ...

Jesteś tu tylko na chwilę ...

**Duszek**



Seniorzy mogą bez przeszkód poszerzać swoją wiedzę i umiejętności na tzw. Uniwersytetach Trzeciego Wieku, które istnieją przy szkołach wyższych, warszawskich domach kultury i nie tylko. W ofertach programowych znajdują się zajęcia z różnych dziedzin nauki, kursy językowe, kursy komputerowe, zajęcia plastyczne, techniczne, muzyczne i wiele, wiele innych. Uniwersytet Trzeciego Wieku Politechniki Warszawskiej, Szkoły Głównej Handlowej, Akademii Wychowania Fizycznego czy Domy Kultury przedstawiają szeroką gamę możliwości. Niektóre zajęcia są bezpłatne, a za niektóre trzeba dodatkowo zapłacić. Opłaty te jednak dostosowane są do możliwości seniorów. Oto co znalazłam:

**Uniwersytet Trzeciego Wieku Akademii Wychowania Fizycznego w Warszawie oferuje :**

-Wykłady i seminaria ; Gimnastyka ; Gimnastyka relaksacyjna ; Basen ; Tańce ; Nordic Walking ; Angielski ; Warsztaty ceramiczne ; Tel. (022) 834 04 31 wew. 620, e-mail: utw@awf.edu.pl

**Uniwersytet Trzeciego Wieku Szkoły Głównej Handlowej:** - Wykłady plenarne ; Klub Włoskiego ; Zajęcia dodatkowe ; Zajęcia fakultatywne (w tym sportowe); Tel. (022) 564-93-91, e-mail: utw@sgh.waw.pl

**Uniwersytet Trzeciego Wieku Domu Kultury „Zacisze”:** - Wykłady ; Warsztaty ; Sekcje ; Chór "Zacisze" ; Zespół wokalnie-estradowy „Zaciszańska Nuta”; Tel./Fax.: Tel. 22 679 84 69, Tel./Fax 22 743 87 10, E-mail: utw@zacisze.waw.pl

**Towarzystwo Warszawskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku im. Fryderyka Chopina:** - Wykłady ; Seminaria (poezji i literatury, miłośników muzyki, zagadnień filozoficznych) ; Basen (zajęcia rehabilitacyjne); Lektoraty (francuski, angielski) ; Gimnastyka rehabilitacyjna ; Malarstwo ; Kurs komputerowy ; "Zabawy z igłą i nie tylko"; Tel.: (022)881 00 72 ; E-mail: wutw@wp.pl

**Białyński Uniwersytet III Wieku:** - Gimnastyka na Sali ; Zajęcia komputerowe ; Zajęcia plastyczne ; Nordic Walking ; Qi-Gong- gimnastyka chińska ; Aqua aerobik (gimnastyka w wodzie); Tel./Fax.: (022)8346547, E-mail: bok\_bielany@op.pl

**Bemowo:** informacje: tel. 022 861-56-90, 022 861-56-33, Pływalnia ul. Oławska 3a

**Ochota:** informacje: tel. 022 572-90-72, Hala Sportowa ul. Nowowiejska 37b, Pływalnia ul. Rokosowska 10 - aqua aerobic dla seniorów

**Praga-Południe:** informacje: tel. 022 870-13-66, Pływalnia Wodnik ul. Abrahama 10 - ćwiczenia rekreacyjne w wodzie, Hala Saska ul. Angorska 2 - ćwiczenia rekreacyjne w Sali; Pływalnia Szuwarek ul. Kwatery Głównej 13 - ćwiczenia rekreacyjne w wodzie

**Praga-Północ:** informacje: tel. 0604-484-062, Pływalnia Prawy Brzeg ul. Jagiellońska 7 - pływanie rekreacyjne, Sala ul. Szanajcy 17/19 - gimnastyka ogólnorozwojowa

**Śródmieście:** informacje: tel. 022 825-71-34 w. 104, Pływalnia ul. Polna 7a - gimnastyka usprawniająca w wodzie, Hala ul. Polna 7a - gry zespołowe, elementy gimnastyki, Sala Konferencyjna ul. Polna 7a, - gry i zabawy rekreacyjne, gimnastyka

**Targówek:** informacje: tel. 022 811-91-19 w. 109, Pływalnia Polonez ul. Łabiszyńska 20 - gimnastyka z nauką pływania, Sala gimnastyczna ul. Łabiszyńska 20 - gimnastyka z ćwiczeniami oddechowymi i relaksacyjnymi

**Ursus:** informacje: tel 0516-178-072, Pływalnia Albatros ul. Orłąt Lwowskich 1 - nauka pływania, gimnastyka w wodzie, pływanie rekreacyjne, aqua aerobic; Pływalnia Skalar ul. Sosnowskiego 3 - nauka pływania, gimnastyka w wodzie, pływanie rekreacyjne

**Ursynów:** informacje: tel. 022 334-62-12, 643-94-36, Sala ul. Hirszfelda 11 - gimnastyka usprawniająca, Pływalnia ul. Hirszfelda 11 - gimnastyka usprawniająca, Pływalnia ul. Koncertowa 4 - ćwiczenia usprawniające, pływanie rekreacyjne, Sala Aqua Relaks ul. Wilczy Dół, - gimnastyka usprawniająca; Pływalnia Aqua Relaks ul. Wilczy Dół 4 - ćwiczenia usprawniające

**Wola:** informacje: tel. 022 877-21-25, Pływalnia Nowa Fala ul. Garbińskiego 1 - ćwiczenia rekreacyjne, Pływalnia Delfin ul. Kasprzaka 1/3 - ćwiczenia rekreacyjne, Hala Sportowa Reduta ul. Redutowa 37 - ćwiczenia rekreacyjne

**Żoliborz:** informacje: tel. 022 832-46-00, Pływalnia ul. Potocka 1 - ćwiczenia w wodzie, nauka pływania, doskonalenie pływania, Sala ul. Potocka 1 - ćwiczenia na sali

**WOSiR:** WOSiR ul. Rozbrat 26 - zajęcia na basenie, zajęcia na Sali, Ośrodek Tor Łyżwiarski Stegny ul. Inspektorowa 1 - zajęcia rekreacyjne; Ośrodek Polonia ul. Konwiktorska 6 - zajęcia na basenie

**Warszawski Ośrodek Wypoczynkowy WISŁA:** informacje: tel. 022 831-92-29 w. 102, 831, 95, 77; Pływalnia ul. Inflancka 8 - gimnastyka w wodzie; Pływalnia i sala ul. Namysłowska 8 - rekreacja w salce, rekreacja w wodzie, rekreacja ruchowa i rehabilitacyjna w wodzie.

**Wieczorki Taneczne Dla Seniorów - AKADEMIA TAŃCA M&I SULEWSCY:** WTORKI, PIĄTKI, SOBOTY w godz. 16.00-20.00, ul. Chłodna 3, Warszawa; Bilety są do nabycia na ul. Chłodnej 3, od 11:00 do 19:00, w dniu imprezy od 11:00 do 14:00 i od 17:00 do 20:00., SOBOTY w godz. 18.00-22.00, NIEDZIELE w godz. 16.00-20.00,

**Pałac Kultury i Nauki:** (wejście od ul. Emilii Plater, prawa brama obok Sali Kongresowej), Bilety są do nabycia w Pałacu Kultury i Nauki, codziennie od 12:00-20:00.

**Joga:** Akademia Jogi i Harmonijnego Rozwoju, ul. Foksal 10, ul. Długa 44/50, 0-600 228 322, 0-22 33 24 888, [joga@jogafoksal.pl](mailto:joga@jogafoksal.pl)

Jak widzicie oferta jest dosyć bogata ... korzystajcie i piszcie jak tam jest ☺

**Pozdrawiam Was, Agnieszka (kurierek) [photo cc by Seattle Parks]**

## TAŃSZA FIZJOTERAPIA DLA WYCHOWANEK, WYCHOWANKÓW I SYMPATYKÓW NIEPOKALAŃSKICH - WARSZAWA I OKOLICE



Na pewno pamiętacie ale tak dla przypomnienia - mamy członka wspierającego – Gabinet fizykoterapii „Viofor”, znajdujący się w Warszawie przy ul. Podczaszyńskiego 29 (ok. 400m od stacji Metra Słodowiec). Gabinet oferuje zabiegi polem magnetycznym, korzysta z urządzeń medycznych produkowanych w Polsce. Gabinet zaoferował nam dosyć atrakcyjne warunki jeśli chodzi o kwestie opłat za zabiegi. KZJ dostał stałą promocję: za 10 zabiegów po 24 min. płacimy

120,00 zł za pakiet, a za zabiegi po 48 min. płacimy 200,00zł za pakiet (t. j. ok. 0,50gr/min); poza tym mamy dodatkowe zniżki przy kolejnych pakietach zabiegów.



Pomyślałam, że napiszę w jaki sposób udało się go pozyskać , tak więc:

Przy okazji korzystania z zabiegów opowiedziałyśmy ogólnie o KZJ informując przy tym, że nasze Stowarzyszenie zrzesza członków zwyczajnych i członków wspierających. Członkiem wspierającym może być osoba fizyczna a także każdy inny podmiot (firma, instytucja, przedsiębiorca itp.). Wsparcie może mieć jakąkolwiek formę (finansową, usługową, udostępnienia określonych dóbr itp.). Nie może mieć jednak formy sponsoringu, ponieważ nasz statut nie dopuszcza takiego rozwiązania. Możemy jedynie informację o wsparciu umieścić na fb, stronie www oraz w naszym kurierku. Nasze środowisko jest bardzo liczne więc wiadomość tę przeczyta wiele osób z różnych zakątków Polski i pewna liczba osób mieszkająca za granicą. Taka informacja zawierać będzie dane o członku wspierającym i rodzaj wsparcia. Tekst tej informacji może zaproponować członek wspierający. Podczas realizacji wsparcia możemy też zamieszczać informacje o jego przebiegu.

Te informacje zostawiłyśmy właścicielce gabinetu „Viofor” do przemyślenia i w przypadku zainteresowania naszą propozycją poprosiłyśmy aby zastanowiła się nad ewentualnym zakresem wsparcia KZJ. Na następne spotkanie przyniosłyśmy formularz członka wspierającego i po negocjacjach i uzgodnieniu zakresu wsparcia, dokonano formalnego wypełnienia i podpisania deklaracji członka wspierającego.

Do podpisania deklaracji ze strony KZJ uprawniona jest przewodnicząca Marta Mieszkowska tel.: 691 538 512 i z nią trzeba konsultować wszelkie wątpliwości. Tak my robiłyśmy. Mamy nadzieję, że nasze doświadczenie wyżej opisane może się przydać innym w pozyskiwaniu członków wspierających. Widać z niego, że takim pozyskiwaniem może się zająć każda z nas. Zachęcamy, abyście rozglądali się w swoim miejscu zamieszkania za wszelkiego rodzaju możliwościami. To KZJ do niczego nie zobowiązuje a może przynieść obopólne korzyści. Im więcej z nas takie próby podejmie tym większe szanse na uzyskanie wsparcia. Trzeba tylko pamiętać o konsultowaniu z Martą.

Szerszych informacji dotyczących ogłoszenia o pozyskaniu pierwszego członka wspierającego możecie zaczerpnąć w nr 34 kurierka z września 2017r.

**W sprawie zabiegów kontaktujcie się z: przewodniczącą Martą Mieszkowską, tel: 691-538-512; mieszek@tlen.pl lub vice przewodniczącą Barbarą Ciszewską, tel.: 693-820-083; baskac1@gmail.com.**

*Pozdrawiam Was, Agnieszka ( kurierek )*

**Koleżeńskie Zjednoczenie Jazłowieckie**, ul. Zaruby 2, 02-796 Warszawa,  
[nasz.kzj@gmail.com](mailto:nasz.kzj@gmail.com), [www.naszKZJ.wordpress.com](http://www.naszKZJ.wordpress.com), [facebook.com/niepokalanki.kzj](https://facebook.com/niepokalanki.kzj)  
**Redakcja Kurierka:** Beata Rudnicka, 535 41 22 97, [beatar077@gmail.com](mailto:beatar077@gmail.com)

**KONTO KZJ:** Koleżeńskie Zjednoczenie Jazłowieckie  
Bank Zachodni WBK III Oddział Warszawa 78 1090 1043 0000 0000 0500 1931