



Święty
Mikołaj

Święty Mikołaj, dziadek wszystkich dzieci (brak ograniczeń wiekowych), którego kochają i z utęsknieniem oczekują co roku. My Seniorzy szukamy języka dialogu z pokoleniem naszych wnuków. Wierzmy, że przekonamy ich do siebie. Naszym marzeniem jest aby nasze wnuki wyczekiwały wizyty, spotkania z nami dziadkami, tak jak oczekują na przybycie św. Mikołaja.

Dzieci potrzebują opieki dziadków. Zabiegamy o wszechstronny rozwój młodego pokolenia. W przeciwieństwie do własnych dzieci, wnukom bardziej pობлаżamy i dajemy więcej swobody. Mamy dla nich także czas, którego kiedyś nie mieliśmy dla naszych dzieci. Teraz bardzo często one nie mają go dla swoich. Ale jesteśmy My. Przychodzimy z cennym darem.

Nasz dom, nasze wnuki, a za szybko zderzamy się z rzeczywistością. Nie wszystkie dzieci są szczęśliwe. Nie mają ukochanego dziadka Mikołaja, który z pełną wrażliwością poświęciłby swój wolny czas bez ograniczeń.

Potwierdzamy, że ważna w życiu jest otwartość, prawda i szczerść niż stosowanie ograniczeń. Traktowanie dzieci przez dorosłych w sposób uprzejmy, grzeczny z uśmiechem sprawia, że świat staje się dla nich lepszy.

Niech wzorcem będzie św. Mikołaj, który każde dziecko obdarowuje oczekiwanymi prezentami. Niech każde dziecko pisze własną historię. Niech utrwali się w ich pamięci nasza życzliwość i przyjaźń. Pamięć ich pokolenia, a nawet prawnuków o ukochanych i niezastąpionych dziadkach niech trwa jak najdłużej tak jak piękna tradycja św. Mikołaja.

Senior STANISŁAW KASEJA

Grudzień to wyjątkowy miesiąc. W tym czasie jest wiele radosnych obchodów, z których najważniejszym jest Boże Narodzenie. Po drodze jednak czeka nas bardzo przyjemny zwyczaj jakim są Mikołajki. Co roku obchodzimy je 6 grudnia.

Szóstego grudnia jak dobrze wiecie

Święty Mikołaj chodzi po świecie

Dźwiga swój worek niezmiernie

I każdy od niego prezent dostanie.

Zwyczaj świętowania i wręczania prezentów związany jest z legendą Świętego Mikołaja z Miry. Sama tradycja sięga czasów średniowiecznych. Wywodzi się od historycznej postaci biskupa Mikołaja z Miry. Krąży o nim różne wieści. Jak chociażby ta, że urodził się w 270 roku w Patarze w Azji Mniejszej.

Mikołaj był jedynakiem odziedziczył majątek po rodzicach, który przeznaczył na pomoc dla ludzi ubogich i podarki dla dzieci. Wręczanie prezentów stało się powszechne dzięki przedstawieniu, wystawionym 6 grudnia na cześć Świętego Mikołaja.

Współcześnie Mikołaj kojarzy się z poczciwym brodatym staruszką ubranym w czerwony płaszcz przepasany czarnym paskiem, czapkę z pomponem i czarne buty. Mieszka w Laponii, gdzie znajduje się fabryka zabawek, w której pracują jego pomocnicy - Elfy. Mikołaj rozwozi prezenty za pomocą latających sań zaprzęgniętych w renifery. Mikołajki to wyczekiwane przez dzieci

Srebrny, który spełnia marzenia

święto. Przed nim pojawia się gorączka pisania listów do Mikołaja z myślą o prezentach.

List do Mikołaja

Drogi Mikołaju chciałbym dostać od Ciebie klocki „LEGO” lub dresy (rozmiar 145 cm) i coś słodkiego. Pozdrawiam Cię i Elfy.

Sławek

Każdy maluch oczekuje wizyty Świętego Mikołaja dźwigającego wór prezentów. Siwobrody nie zapomina o żadnym z nich. Dzieci zostają obdarowane prezentami, słodyczkami, miłym uśmiechem i pozdro-

powiedni certyfikat podróżniczy uprawniający go do swobodnego rozdawania prezentów.

Mrugając okiem, zarówno do tych srebrnych, jak i tych, którzy posrebrzyć jeszcze nie zdążyli, z okazji Dnia Świętego Mikołaja wszystkim dzieciom, tym mniejszym, i tym większym przesyłamy moc serdeczności, życząc wyjątkowych podarków i uśmiechu na twarzy każdego dnia.

A żeby nieco osłodzić ten wyjątkowy dzień proponujemy przepis na miękkie pierniczki i pyszną zimową herbatę z pomarańczą, goździkami i pomarańczą.



wieniem. W poprzednich latach Mikołaj chodził po ulicach Łomży i rozdawał słodycze. Duże plakaty zapraszały dzieci do udziału w uroczystościach mikołajkowych. Atrakcją było wiele: zapalanie światełek na choince, słodka niespodzianka, jazda na lodowisku, upominki z udziałem Mikołaja.

W tym roku Święty Mikołaj zaniepokojony jest pandemią. Niemniej jednak, jak donoszą nasze sprawdzone źródła, nałożył maszkę i będzie podróżował po świecie. Przeszedł testy na obecność koronawirusa, których wynik był negatywny i otrzymał od-

Miękkie pierniczki

Składniki:
- 80 g masła,
- 1/2 szklanki miodu i tyle samo cukru,
- 1 jajko duże lub 2 małe,
- 400 g mąki pszennej,
- 1 łyżeczka cynamonu i przyprawy do piernika,
- 1 łyżka jogurtu naturalnego,
- 1 łyżeczka sody,
- 1/4 łyżeczki soli.

Wykonanie:

Do miski wsypać mąkę, cukier, dodać masło, miód, sodę, cynamon, przyprawę do piernika, jogurt i sól. Wyrobić cia-

sto i pozostawić na 30 minut. Po tym czasie rozwałkować na grubość 3 mm i wykroić dowolne kształty. Piec w piekarniku w temperaturze 180 stopni 8-15 minut.

Aromatyczna zimowa herbata

Składniki:
- ulubiona czarna herbata,
- 3 plasterki obranego korzenia imbiru,
- laska cynamonu,
- 4 goździki,
- plaster pomarańczy,
- 1 łyżeczka miodu,
- 1/2 plastra cytryny,
- opcjonalnie kilka wisierek lub malin z syropu.

Wykonanie:

Zaparzyć ulubioną czarną herbatę. Dodać wszystkie składniki poza miodem i cytryną. Odstawić na krótką chwilę, by składniki uwolniły swe aromaty. Na koniec dodać miód i cytrynę. Wymieszać.

SMACZNEGO!

MARIA ROMANOWSKA



"Pamięci tych, których nie ma wśród żywych.
Czas przemijania trwa, nie można go zatrzymać,
Możemy tylko wspominać".

„Maryna”

Haliny i Henryka Witkowskich – to już historia

Postanowiłam opowiedzieć tę historię. Przypomnieć tym, co znają ją z autopsji, znali Witkowskich i ich działalność, jak również przedstawić ją tym, dla których będzie to ciekawostką, że taki zespół był i działał w Łomży. Wszyscy członkowie pierwotnego składu, moi rodzice także, już nie żyją. Znałam ich osobiście, dlatego poczułam taką potrzebę, aby o nich wspomnieć.

Początek

Zespół „Maryna” założyli moi rodzice, czyli Halina i Henryk Witkowscy w lutym 1983 roku. Na początku działał on przy Zarządzie Wojewódzkim Polskiego Komitetu Pomocy Społecznej w Łomży, a następnie przy Miejskim Ośrodku Pomocy Społecznej w Łomży. Początkowo Klub Seniora mieścił się na ulicy 22 Lipca 4 (obecnie ulica Dworna), w bardzo ciasnym pomieszczeniu po barze mlecznym. Pamiętam ten lokal, bo zespół moich dzieci - pracowałam w tym czasie w Państwowym Domu Dziecka - występował dla seniorów na kilku uroczystościach. Kierownikiem klubu była pani Halina Zając. Pani kierownik tak wspomina pierwszy kontakt z Haliną Witkowską, który zaowocował tym, że z rozmowy wynikł pomysł utworzenia artystycznego zespołu seniorów, a moja mama została instruktorem muzycznym w klubie.

- Już na pierwsze spotkanie z seniorami Halina Witkowska przyszła razem z mężem, Henrykiem, który przyniósł na plecach akordeon. Od początku u państwa Witkowskich dało się zauważyć chęć pracy, empatię i znajomość muzycznego tematu. Pani Halina dość szybko zgromadziła wokół siebie seniorów, z którymi przygotowała program kurpiowski, jakże bliski naszemu otoczeniu. Były pierwsze występy, wyjazdy z prezentacją programu. Pierwsze nagrody, wyróżnienia i ogromne zadowolenie seniorów. Zespół powiększał swój repertuar. Przedstawiał programy na różne okazje wynikające z kalendarza: Dzień Wojska Polskiego, obchody Dnia Niepodległości, Dzień Matki, Dzień Kobiet, Dzień Babci i Dziadka itp. Spotkania wigilijne czy z okazji Świąt Wielkanocnych miały uroczysty charakter z odpowiednio dobranym programem. Swoją działalnością rozslawili Witkowscy Klub Seniora w Łomży

i okolicy a z czasem i w Polsce. Wykonywali swoją pracę społecznie, dawali radość seniorom i nie tylko, byli ambasadorami kultury w Łomży – wspomina Halina Zając.

miłość do muzyki śpiewu i tańca. W swoim repertuarze miał pieśni patriotyczne, wojskowe, ludowe, biesiadne, popularne. Moi rodzice byli bogatą skarbnicą różnych pieśni. Szczególne miejsce

cy (nie było wtedy „czerwoniaków”). Ojciec dźwiżył akordeon na plecach w specjalnie uszytym pokrowcu z brezentu, żeby było lżej.

Sukcesy

Początkowo zespół występował dla klubowiczów na różnych uroczystościach, a gdy wypracował odpowiedni poziom zaczął wyjeżdżać na różne przeglądy, festiwale i wszędzie tam, gdzie był zapraszany.

W I Wojewódzkim Przeglądzie Zespołów Artystycznych Klubów Seniora Polskiego Komitetu Pomocy Społecznej „Maryna” wypadła najlepiej. W nagrodę członkowie otrzymali 200 tysięcy złotych (wtedy była inna wartość tej sumy) i 16 miejsc na wycieczkę turystyczną po kraju. Pieniądze zdobyte jako nagrody przeznaczano na potrzeby zespołu i na wycieczki. Stopniowo ściany klubu wypełniane były dyplomami zdobytymi przez zespół. Możliwość częstych wyjazdów mobilizowała członków do intensywnej pracy.

Zespół występował na różnych imprezach w kraju, między innymi dwukrotnie w Artystycznym Ruchu Seniorów w Bydgoszczy (rok 1985 i 1988), gdzie zajmował pierwsze miejsca za przedstawione programy kurpiowskie. Tak na marginesie nieskromnie przyznam, że na jednym przeglądzie akompaniowałam zespołowi w zastępstwie mego ojca i chodziłam na próby przygotowujące do tego występu.

Tygodnik „Kontakty” w dniu 15.01.1989 roku pisał tak: „To, że w Klubach Seniora Polskiego Komitetu Pomocy Społecznej można z godnością przeżyć jesień życia, wiedzą nie tylko zainteresowani. Ale o „staruszkach”, którzy tańczą skoczego oberka, śpiewają chóralne pieśni a na dodatek rywalizują, kto zrobi to najlepiej – mało kto wiedział”. (gal)

W kolejnej, krótkiej notatce, jaka ukazała się w Tygodniku „Kontakty” w dniu 16.07.1989 roku pod tytułem: „Maryna” robi karierę - czytamy; „Coraz większe, bo międzynarodowe sukcesy odnosi zespół pieśni i tańca „Maryna”, działający przy Klubie

Seniora w Łomży. Prowadzi go małżeństwo Witkowskich. Niedawno zespół nagrał dla I programu radia RFN audycję muzyczną pt. „Miodobranie kurpiowskie”. W przyszłym roku telewizja chce zaprezentować go w popularnym programie dla seniorów”. (gal)

Zespół wielokrotnie występował w Łomży, Kolnie, Zbójnej, Nowogrodzie, Orzyszu, Krakowie, Łodzi, Grajewie, Stoczku Łukowskim, Ciechanowcu, Stawiskach i innych miejscach. Wszystkich nie sposób wymienić.

Halina pisała scenariusze na różne okazje, przydziałała role, pisała wiersze oraz deklamowała wiersze i monologi, mówiła śmieszne gadki kurpiowskie, pięknie śpiewała. Nie miała żadnego przygotowania muzycznego poza wrodzonymi zdolnościami. Wiele nauczyła się od mojego ojca. Henryk zajmował się opracowaniem muzycznym każdego występu. Oprócz tego, akompaniował zespołowi i wykonywał rekwizyty potrzebne do przedstawień. Obecnie ja mam do nich dostęp i wykorzystuję te rekwizyty jeśli zachodzi potrzeba.

Trzeba nadmienić, że „Maryna” to nie tylko śpiew, ale także teatr, kabaret, montaż słowno - muzyczne. Cały przekrój sztuki artystycznej. Halina i Henryk uzupełniali się doskonale. Zespół był ewenementem w tamtych latach. Ogromny wkład włożyli moi rodzice, którzy zachęcali seniorów do aktywności artystycznej, rozbudzali zamiłowanie do folkloru. No i sami członkowie zespołu, bo bez ich zaangażowania „Maryna” nie osiągnęłaby takich sukcesów.

W czasie, gdy zespół prowadzili Witkowscy, był to okres bardzo efektywny i efektowny, jeśli chodzi o działalność kulturalną w Łomży i poza nią.

Za swoje zasługi w dziedzinie kultury zespół otrzymał Złotą Odznakę Związku Emerytów i Rencistów, wiele nagród pieniężnych, dyplomy uznania od różnych instytucji i władz.

Halina i Henryk niejednokrotnie odbierali wyrazy uznania, przy różnych okazjach, za swoją pracę. Dyplomów i podziękowań otrzymali bardzo



Ślub Haliny i Henryka Witkowskich – 29 maja 1945 rok

Miło usłyszeć taką opinię od pani kierownik, która od początku kibicowała zespołowi, opiekowała się nim przez wiele ...wiele lat!

W roku 1992 klub przeniesiono na ulicę Marii Skłodowskiej-Curie, gdzie obecnie znajduje się Dzienny Dom Pobytu Senior +. Zespół „Maryna” przyjął nazwę od nazwy basetli kurpiowskiej, wielkością zbliżonej do wiolonczeli, zwanej maryną. Instrument ten do dziś wchodzi w skład kapel kurpiowskich. Członkami zespołu byli seniorzy, amatorzy, których połączyła

w działalności zespołu zajmował folklor kurpiowski.

W zależności od rodzaju przedstawianego programu, seniorzy występowali w strojach galowych lub kurpiowskich. Moi rodzice, co należy podkreślić, od początku do końca swej działalności w „Marynie”, a było to kilkadziesiąt lat, prowadzili zespół społecznie, czyli bez wynagrodzenia. To byli pasjonaci kochający to, co robili. Próby odbywały się raz w tygodniu, w środy. To był dzień, gdy nic innego się nie liczyło, tylko próba. Rodzice chodzili na piechotę z Łomży-





Zbójna, Regionalny Przegląd Kapel, Śpiewaków i Gawędziarzy Ludowych

dużo, między innymi od wojewodów łomżyńskich: Jerzego Ziętary, Mieczysława Bagińskiego, Sławomira Zgrzywy, prezydenta Łomży Jana Turkowskiego i wielu innych. Zostali odznaczeni:

Złote Gody

29 maja 1995 roku Witkowsy obchodzili Złote Gody. Otrzymali medale za długoletnie pożycie od ówczesnego prezydenta Lecha Wałęsy, które wręczał im prezydent Łom-



Halina Witkowska i Czesława Szczech, przyjaciółki w Nowogrodzie. Obie były wywiezione do Niemiec na roboty skąd szczęśliwie wróciły i przyjaźniły się przez lata



Klub Seniora w Łomży, róg ulicy Sienkiewicza i 22 Lipca (obecnie ul. Sienkiewicza i Dworna). W środku Halina Witkowska

- Srebrnymi Odznakami Honorowymi PKPS,
- Zasłużony Działacz Kultury,
- Za Zasługi dla Województwa Łomżyńskiego.

Choroba

Gdy choroba Henryka uniemożliwiła mu prowadzenie działalności w klubie, Halina w dalszym ciągu uczestniczyła w zajęciach zespołu. Zmieniali się akompaniatory ale ona nadal aktywnie działała i robiła swoje. Liczono się z jej doświadczeniem i korzystano z niego. Dowożono na zajęcia, bo miała kłopoty z chodzeniem. Gdy wracała do domu, zdawała relacje Henrykowi co robili na próbie. Dyskusjom nie było końca.

ży, Jan Turkowski. Uroczystość była bardzo doniosła. Członkowie Zespołu „Maryna” przybyli w strojach kurpiowskich zarówno do kościoła jak i do Urzędu Stanu Cywilnego. Było bardzo kolorowo i wesoło, a jaką sensację wzbudzali idąc ulicami miasta. W moim domu był uroczysty obiad, na którym gościli członkowie zespołu i sąsiedzi. Nie zabrakło muzyki akordeonowej i wspólnego śpiewu, a także miłych wspomnień i anegdot związanych z zespołem. Mieszkaliśmy na ulicy Wesolej, a więc musiało być głośno i wesoło – bo jakże by inaczej.

Henryk zmarł w 2001 roku, w wieku 85 lat. Halina często wspominała te piękne lata w ze-

spole i oglądała zdjęcia z różnych lat.

Jubileusz

21 czerwca 2017 roku Klub Seniora Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej w Łomży obchodził Jubileusz 25-lecia działalności (1992 – 2017). Halina Witkowska była zaproszona na tę uroczystość, ale ze względu na wiek nie mogła w niej uczestniczyć. W Jej imieniu odebrałam podziękowanie za wkład pracy w działalność „Maryny” i piękny bukiet kwiatów. Gdy zobaczyła co Jej przyniosłam, była bardzo wzruszona. Na uroczystości było bardzo dużo miłych wspomnień o moich rodzicach. Słuchając tych relacji byłam dumna,

że jestem ich córką. Poproszono, abym też coś opowiedziała.

Halina zmarła 19 grudnia 2019 roku.

Niedaleko pada jabłko od jabłoni

Mówi się, że „Niedaleko pada jabłko od jabłoni”, tak i ja niedaleko odskoczyłam od rodziców.

Na Jubileuszu 25-lecia Klubu Seniora MOPS, zespół seniorów wystąpił pod moim kierownictwem. Przedstawiliśmy kilka pieśni gwarą, w strojach

kurpiowskich jako zwiastun tego, co zamierzamy robić. Dzień 11.08.2017 roku jest oficjalnym rozpoczęciem reaktywacji zespołu „Maryna”, który wznawia działalność po długiej przerwie w takiej formie jak działał od 1970 roku.

Dzisiaj z perspektywy trzech lat mojej pracy z „Maryną” wydaje się, że godnie kontynuuję „dzieło” moich rodziców. Staram się jak mogę, aby im dorównać.

DANUTA WAŚKO Z DOMU WITKOWSKA



Halina Witkowska w swoim żywiole



Dlaczego chorzy umierają?

Narodowy Fundusz Zdrowia pokazuje, że poradnie specjalistyczne udzieliły około 30 mln porad mniej. Szpitale mają setki tysięcy mniej hospitalizacji. Załamanie ochrony zdrowia w sposób dobitny odbija się na naszej sytuacji, głównie chorych seniorów. Jest również znacznie mniej badań.

Dane Narodowego Funduszu Zdrowia wskazują na spadek zakresu drożych badań obrazowych. Liczba tomografii komputerowych w roku 2020 uległa zmniejszeniu o 50 %, - z 400 tysięcy do 200, w porównaniu do roku 2019.

W październiku nastąpiła w Łomży rekordowa liczba zgonów. Zmarło 91 osób. O 75 % więcej, niż rok temu. Pobieźna analiza wskazuje, że ich przyczyną są głównie choroby kardiologiczne i onkologiczne. W tym zakresie bardzo spadła liczba świadczeń.

Z przedstawionych danych wynika, że z powodu epidemii mniej było operacji. Spadek odnotowano na oddziałach udarowych. Hospitalizacji z powodu zawału serca było mniej o 30 %.

Dlaczego nie jesteśmy lecczeni? Sytuacja przerosła Polską Służbę Zdrowia. Dlaczego



ci, którzy doradzali premierowi rządu, porzucili pracę? Jako pierwszy minister Łukasz Szumowski i jego zastępca Janusz Cieszyński, którzy nie zabezpieczyli lekarzy i pielęgniarek we właściwy sprzęt jak maski

i respiratory dla chorych. Teraz pracę porzucił Janusz Pinkas, Główny Inspektor Sanitarny.

W Europie widzę duże zaangażowanie rządów w walce z epidemią. U nas specjaliści, którzy powinni być liderami tej batalii,

bez żadnych konsekwencji uciekają z urzędów. Rząd nie zapewnił szczepionki przeciw grypie dla seniorów 70+, o której premier kilkakrotnie zapewniał. Leczy medyk, a nie urzędnik.

SENIOR STANISŁAW KASEJA

Przewodnia rola władzy wykonawczej



Czy dokonaliśmy zmiany Konstytucji? Wstrzymywanie opublikowania przez Kancelarię Prezesa Rady Ministrów wyroków Trybunału Konstytucyjnego z dnia 3 grudnia 2015 r. w sprawie niekonstytucyjności wyboru trzech sędziów do TK. Ustawę o Krajowej Radzie Sądowniczej zawierającą zmianę sposobu wyboru do rady reprezentantów środowiska, których wskazali politycy – posłowie. O niekonstytucyjności poszczególnych rozwiązań informowali eksperci kilkakrotnie.

Mamy większość parlamentarną wspieraną przez Prezydenta RP. Trudno rozróżnić, kto w aktualnej rzeczywistości sprawuje władzę ustawodawczą, a kto wykonawczą. Mówimy: rządzący. Jednak, przynajmniej w teorii, są to dwie odrębne władze, co wprost wynika z art. 10 Konstytucji jeszcze obowiązującej.

Nie opublikowano specjalnej ustawy koronawirusowej, którą Sejm uchwalił, a prezydent Andrzej Duda podpisał.

Władza wykonawcza ma zakazy nie tylko na pozycję władzy wykonawczej, lecz przyznaje sobie wyższość nad władzą ustawodawczą.

Chyba że mamy nową Konstytucję, tylko tego nie zauważy-

Czytanie książek. Czyli podpowiadamy po jaką pozycję sięgnąć

Książka rozwija wrażliwość na innych ludzi. Rozwija empatię, zaangażowanie w fikcję literacką. Pozwala nam na postawienie się na miejscu drugiego człowieka i zrozumienie go.

W tym wydaniu Gazety Seniora „Srebrni” polecam powieść Marii Paszyńskiej „Owoc granatu”. Oparta na faktach, ujęta w czterech tomach historia wygnanych kobiet, których tułaczy szlak wiódł z Kresów Rzeczypospolitej przez Syberię aż na Bliski Wschód.

To opowieść o mało znanym epizodzie dziejowym, łączącym losy polskich uchodźców po II Wojnie Światowej z losami Irańczyków okresu rewolucji, gdy Iran staje się państwem wyznaniowym rządzone przez Chomeiniego. Pełna emocji, egzotyki. Szczególnie zaskakuje i porusza



historia dwóch sióstr, których życie i szczęście zostały zrujnowane przez wielką historię. Są tu tragiczna miłość, trudne relacje rodzinne, poszukiwanie szczęścia.

Poruszająca opowieść o sile miłości oraz człowieczeństwie nieznanym podziałów religijnych czy narodowych.

TERESA RĘBIŚ

łem, bo zajmuję się tym, aby nie zachorować na COVID-19. Szukam informacji. Prasa i Internet na ten temat milczą. Czy mamy dopasować Konstytucję do rzeczywistości? Podpowiadam, mieliśmy taką z 1976 roku.

SENIOR STANISŁAW KASEJA

