



Podziemny parking w centrum
Gdyni pod Placem Grunwaldzkim
- wjazd od ul. Wybickiego
- przystosowany dla osób
niepełnosprawnych, z bezpośrednim
wejściem do Teatru Muzycznego.



NAJTAŃSZY W GDYNI
ZADASZONY I MONITOROWANY PARKING

GAZETA BEZPŁATNA DLA SENIORÓW I ICH RODZIN

Gdyński IKS

Nr 73, grudzień 2019

Informacje - Kultura - Społeczeństwo

NAJPIĘKNIEJSZE JARMARKI ŚWIĄTECZNE W EUROPIE



Jarmarki pojawiają się w wielu miastach na czas adwentu. Ich korzenie sięgają średniowiecza. Miasta przemieniają się w tym czasie w zimowe krainy czarów, rynki i place w przepiękne świąteczne wioski. Ze straganów wysypują się bożonarodzeniowe dekoracje, smakołyki i grzane wino.



Jarmarki świąteczne to niemiecki wynalazek. Pierwsze pojawiły się w południowych i środkowych Niemczech już w średniowieczu. Najdłuższą historię mają Striezelmarkt z Dreżna (pierwszy odbył się w 1434 r.), czy jarmarki świąteczne w Norymberdze i Kolonii. Z czasem tradycja ta rozprzeczniła się w całym obszarze niemieckojęzycznym czyli w Niemczech, Austrii, wschodniej Szwajcarii i Południowym Tyrolu.



» strona 8-9

Generalne porządki, zmiana wystroju, likwidacja mieszkania – jeśli nie wiesz, co zrobić z rzeczami, które stały się niepotrzebne, zgłoś się do nas! Wszystko, co oddasz do sklepu, dostanie nowe życie. Może ktoś szuka właśnie tego!

NOWY ROK NOWE PORZĄDKI

**SKLEP
CHARYTATYWNY**

*„Z głębokiej szuflady”
poleca swoje
kolekcje!*

**Sklep charytatywny
„Z głębokiej szuflady”**
Gdynia, ul. Świętojańska 36
(pod sklepem Biedronka)

godziny otwarcia:
poniedziałek-piątek 10.00 – 18.00,
sobota 10.00 – 14.00

tel. 515 150 420
www.zglebokiejszuflady.pl
www.facebook.com/zglebokiejszuflady



W PRAWO

Tu za te choinki dola

Święta bez choinki to sprawa nie do wyobrażenia dla wielu z nas. W filmie „Miś” Stanisław Paluch gwałtownie przebudzony przez swoją żonę Zofię wita filmowców, wręczając im pieniądze, zdaniem: „Tu za te choinki dola”. Scena z filmu ma obrazować wręczenie łapówki Milicji Obywatelskiej za nielegalnie wycięte choinki na święta Bożego Narodzenia.

Od tamtych czasów minęło już prawie 40 lat, jednak obecnie wycinanie drzewek na święta nadal jest nielegalne i podlega karze. Otóż, zgodnie z kodeksem wykroczeń, nielegalny wyręb drzew w lesie grozi mandatem do 500 zł, a jeśli sprawa trafi do sądu grzywną do 5 tys. zł. W niektórych wypadkach może skończyć się to aresztem lub ograniczeniem wolności. Ustawa bowiem stanowi, że kto w celu przywłaszczenia dopuszcza się wyrębu drzewa w lesie albo kradnie lub przywłaszcza sobie z lasu drzewo wyrębane lub powalone, jeżeli wartość drzewa nie przekracza 500 złotych, podlega karze aresztu, ograniczenia wolności albo grzywny. Usiłowanie oraz podżeganie i pomocnictwo są karalne. W razie popełnienia tego wykroczenia orzeka się nawiązkę w wysokości podwójnej wartości wyrębanego, ukradzionego lub przywłaszczonego drzewa, a ponadto, jeżeli ukradzione lub przywłaszczone drzewo nie zostało

odebrane, orzeka się obowiązek zapłaty jego równowartości.

Natomiast większe problemy zaczynają się, gdy świąteczne drzewko warte jest więcej niż 500 zł. Nie jest to bowiem wykroczenie, a przestępstwo. Ustawa reguluje to w ten sposób, że kto w celu przywłaszczenia dopuszcza się wyrębu drzewa w lesie, podlega odpowiedzialności jak za kradzież. W razie skazania za wyręb drzewa albo za kradzież drzewa wyrębanego lub powalonego sąd orzeka na rzecz pokrzywdzonego nawiązkę w wysokości podwójnej wartości drzewa. Natomiast w zakresie odpowiedzialności za kradzież wskazać należy, że kto zabiera w celu przywłaszczenia cudzą rzecz ruchomą, podlega karze pozbawienia wolności od 3 miesięcy do lat 5. W wypadku mniejszej wagi sprawca podlega grzywnie, karze ograniczenia wolności albo pozbawienia wolności do roku.

adw. dr Tomasz A. Zienowicz



XII Dzień Kreatywny Miejskich Hal Targowych

30 listopada, godz. 9:30 – 13:30

Modernistyczne miejskie Hale Targowe to nie tylko wysokie walory historyczne i estetyczne obiektu. To miejsce reprezentuje wartość emocjonalną dla mieszkańców miasta, jako ważny punkt społeczno-kulturowy na mapie Gdyni. Idea lokalnego handlu, w tym bezpośredni kontakt z kupcem stanowią istotny element życia w mieście.

30 listopada Hale Targowe w Gdyni zapraszają na dwunastą edycję „Dnia Kreatywnego”. Idąc za przykładem europejskich i światowych miejsc targowych, gdzie obok handlu kwitnie życie kulturalne miast, organizatorzy proponują działania na styku kreacji, kultury i sztuki. „Dzień Kreatywny” to oferta twórczego spędzenia wolnego czasu, która z pewnością przegoni listopadową aurę, dając wytchnienie i nową inspirację w działaniu. Uczestnicy

poczuć przypływ energii, dopingując Mistrzów podczas kulinarnej bitwy na najsmaczniejszy i najbardziej oryginalny pomysł na śniadanie. „Mistrzostwa Śniadaniowe” odbędą się na Hali Łukowej. Zabawę zakończy wspólna degustacja oraz wręczenie nagród wygranym. Spacer z przewodnikiem przybliży ciekawostki i osobliwe historie rodzinnego, wielopokoleniowego biznesu kupieckiego na Halach.

Zabytkowe podziemie modernistycznej Hali Łukowej będzie polem do kreatywnych działań w tematyce: aranżacji wnętrz, D.I.Y, wzornictwa oraz fotografii.

Sobotnie spotkania staną się okazją do eksploracji tematu wykorzystania oświetlenia, jako decydującego elementu plastyki wnętrza, optycznego modelowania pomieszczeń oraz aspektu budowania nastroju i tworzenia

wyjątkowego klimatu. To gratka dla wszystkich, którzy szukają pomysłów, aby w zaciszu własnego domu poeksperymentować ze światłem. W trakcie prelekcji oraz warsztatów uczestnicy przekonają się, że oświetlenie we wnętrzach to szerokie pole kreatywnego wykorzystania materiałów wtórnych, zachowując przy tym wysoki walor estetyczny i funkcjonalny.

Do współpracy zostali zaproszeni znakomici twórcy i specjaliści. Podzielią się oni wiedzą z zakresu najnowszych trendów w projektowaniu i tworzeniu różnego rodzaju lamp i opraw świetlnych. Przedstawią autorski program tematyczny na warsztatach z fotografii oraz zaprezentują przedmioty vintage i omówią projekty twórców lamp rodzimego stowarzyszenia POLAM.

Uzupełnieniem „Dnia Kreatywnego” będzie wernisaż wy-

stawy konkursu fotograficznego „Zakupy z ludzką twarzą”, gdzie organizatorzy ogłoszą zwycięzców oraz wręczą nagrody.

Udział w wydarzeniu i warsztatach jest bezpłatny.

Organizatorem wydarzenia jest Agencja Rozwoju Gdyni. Program, szczegóły wydarzenia, zapisy na warsztaty oraz regulamin: www.haletargowegdynia.pl FB/haletargowegdynia www.arg.gdynia.pl/do_pobrania

Partnerzy wydarzenia: Fundacja MOZI, restauracja Zielony Rower, Mini Muzeum „Bankowiec”, Muzeum Kameralne Hal Targowych, Giełda Vintage ‘z koca i z ręki’.



fol. Magda Korzevska

WYCIECZKI DLA SENIORÓW



Cena regularna **3.950 zł**
Dla posiadaczy legitymacji
Fundacji FLY:

3.900 zł

Jordania

6 DNI **TERMIN 16-21.03.2020**



Cena regularna **3.550 zł**
Dla posiadaczy legitymacji
Fundacji FLY:

3.500 zł

Rzym i okolice

7 DNI **TERMIN 27.04-03.05.2020**

WĘDRUJĄC Z FUNDACJĄ FLY

Cena regularna **2.990 zł**
Dla posiadaczy legitymacji
Fundacji FLY:

2.940 zł

ZWIEDZANIE BRATYSŁAWY. PÓŁWYSEP ISTRIA I ODKRYWANIE „TOSKANSKICH” KRAJOBRAZOW ISTRII - WIZYTA W MOTOVUN - ŚREDNIOWIECZNE MIASTO Z PRZEPIĘKNYM WIDOKIEM NA WINNICE I LAS MOTOVUN - KRÓLESTWO TRUFLI, NAJDROŻSZYCH GRZYBÓW NA ŚWIECIE.

Chorwacja (Istria) i Słowenia

7 DNI **TERMIN 15-20.05.2020**

INFORMACJE I ZAPISY: **FUNDACJA FLY, UL.ŚWIĘTOJAŃSKA 36/2 (I PIĘTRO)**

Cena zawiera wszelkie koszty:

przelot samolotem / przejazdy autokarem, zakwaterowanie, wyżywienie (śniadania i obiady),
wstępy do zwiedzanych obiektów, opiekę pilota z Fundacji, lokalnych przewodników, ubezpieczenie NNW i KL


Adam Mickiewicz


DZIADY

Scenariusz i reżyseria:

Krzysztof Babicki

Muzyka:

Marek Kuczyński

Scenografia:

Marek Braun

Kostiumy:

Hanna Szymczak

Choreografia:

Katarzyna Maria Migala

Światło:

Marek Perkowski

Przygotowanie wokalne:

Barbara Czarkowska

Współpraca kostiumograficzna:

Zuzanna Kubicz

Konsultacje językowe:

Katarzyna Styp-Rekowska

Asystent reżysera:

Maciej Wizner

Premiera z okazji Jubileuszu 60-lecia Teatru: 14.12.2019
Obsada:

 Gustaw - Konrad – Piotr Michalski
 Guślarz, Książd Piotr – Grzegorz Wolf

 Starzec – Małgorzata Talarczyk
 Widmo, Pelikan, Jenerał – Rafał Kowal

Sowa, Gubernatorowa – Beata Buczek-Żarnecka

Dziewczyna (Zosia), Anioł I, Panna – Weronika Nawieśniak

Pasterka, Anioł II, Kmitowa, Kobiet – Marta Kadłub

Książd, Książd Lwowicz, Bestużew – Mariusz Żarnecki

Diabeł I, Literat I, Sekretarz, Sowietnik, Frejend, Żołnierz – Maciej Wizner

Diabeł II, Literat II, Kolleski Regestrator, Tomasz, Lokaj – Krzysztof Berendt

Belzebub, Bajkow – Bogdan Smagacki

Żegota, Zenon – Jacek Bała

Doktor – Maciej Sykała

Jan, Adolf, Starosta – Dariusz Szymaniak

Kapral, Hrabia, Pułkownik – Krzysztof Eugeniusz Kujawski

Senator Nowosilcow – Szymon Sędrowski

Pani Rollison – Monika Babicka

Dama I, Sowietnikowa – Olga Barbara Długońska

Dama II, Jenerałowa – Agata Mośzumańska

Dama, Matka Panny Młodej – Elżbieta Mrozińska

„Dziady” to ponadczasowa opowieść o szalonej miłości i niespełnieniu. O bohaterach, którzy zmagają się ze swoją tożsamością narodową. O nienawiści i zemście, które, niestety, są przekleństwem jednostek i narodów. Wykorzystując wszystkie części dramatu (część II, IV, III łącznie z fragmentami Ustępu oraz część I Widowisko), staramy się znaleźć odpowiedź na przygotowujące o dreszcz pytanie, które Mickiewicz zadawał w swoich tekstach: „A wiesz ty, co to będzie z Polską za lat dwieście?” – czyli dzisiaj...

Andrzej Błazewicz

POLSKIE RYMOWANKI ALBO CEREMONIE

Reżyseria: Ewa Rucińska

Obsada: Olga Barbara Długońska, Marta Kadłub, Dorota Lulka, Szymon Sędrowski, Grzegorz Wolf, Maciej Wizner oraz Jakub Sasak

Jak mówi sam autor, spektakl to *niepokojące flow*. Tekst krąży wokół dobrze nam znanych rodzinnych ceremonii, na których spotykają się członkowie rodziny. Główny bohater z ciekawością i czułością, poznając historie swoich przodków, próbuje odnaleźć własną tożsamość. Trwa konfrontacja pokolenia lat 90. z tym, co przekazano mu w genach, wspomnieniach oraz z wyobrażeniami, które uruchamiają tematy, o których nigdy nie chcielibyśmy dyskutować nad przysłowiowym rosołem. To wszystko podane w rytmie rapu.

Rapremiera 20 grudnia 2019



Pani Puchatkowa

Irena Tuwim była młodszą siostrą jednego z najwybitniejszych polskich poetów Juliana Tuwima. Znana jest głównie jako tłumaczka „Kubusia Puchatka” i książek dla dzieci. Nie pamięta się, że początek działalności literackiej wiąże się z jej debiutem poetyckim.

W 1916 roku w polskojęzycznym dzienniku „Godzina Polski” zamieszczono jej wiersz „Panienska”. Kilka lat później ukazał się jej tom poetycki „24 wiersze”, który przyjęto entuzjastycznie i wysoko oceniono. Były to głównie liryki, intymny zapis przeżyć. Jej poezja wpisywała się w modny w okresie dwudziestolecia międzywojennego nurt „poezji kobiecej”. Porównywano ją do Marii Pawlikowskiej-Jasnorzewskiej i Anny Achmatowej. Wspierał ją starszy brat, który całe życie okazywał zainteresowanie jej twórczością. Irena drukowała swoje utwory w miesięczniku poetyckim „Skamander” i tygodniku „Wiadomości Literackie”.

Należała do grupy poetyckiej „Skamander”, którą na początku tworzyli obok Juliana Tuwima Jan Lechoń, Kazimierz Wierzyński, Antoni Słonimski i Jarosław Iwaszkiewicz, ale nie spotyka się w opracowaniach historycznych na temat grupy jej nazwiska. Przed wojną ceniona jako dobrze zapowiadająca się poetka, dzisiaj zdaje się zapomniana. Jej poezja miała cechy nowoczesnej w formie i treści. Odchodziła od rymów, miała charakter osobisty, była niezwykajna i intensywnie emocjonalna. Był to bardzo intymny zapis metafizycznych lęków, niepokoju i namiętności.

Urodziła się w Łodzi w rodzinie mieszczańskiej zasymilowanych Żydów, którzy nie znając jidysz, przyjęli język i obyczaje polskie. W kamienicy, w której mieszkali Tuwimowie, rezydowały rodziny polskie, żydowskie, rosyjskie i niemieckie. Dzieciństwo Ireny i Juliana nie było, jak sami pisali „sielskie i anielskie”, ale pełne lęków i niepokoju trudnej rzeczywistości początków XX wieku. Matka przejawiała neurotyczny lęk o dzieci, one zaś żyły w strachu przed nagłą śmiercią rodziców. Powodem zmartwień matki było ciemne znamię na policzku Juliana i ataki antysemitki wobec niego. Grożono mu śmiercią, chciano wysłać do Berezy Kartuskiej. Bał się nawet wychodzić z matką na ulicę, aby oszczędzić jej upokorzenia związanego z atakami, niedyskretnymi uwagami na temat jego żydostwa. Irena wspomina ponury dom „zimny i brzydki”. Obydwoje szybko opuścili rodzinny dom. Irena wysłała za męża za Stefana Eigera - poetę i krytyka literackiego. Ślub odbył się w 1922 roku w łódzkim kościele św. Józefa. Irena kilka lat później odchodzi od pierwszego męża i wiąże się z Julianem Stawińskim, o 6 lat młodszym od niej doktorem prawa.

Jej kolejny tomik „Listy” wyszedł w okresie, kiedy rozpadało się jej pierwsze małżeństwo. Krytycy pisali o jej wielkim talencie, trudnej poezji przekraczającej granice mieszczańskiej egzystencji. Poezji wrażliwej, bez zbędnej ornamentyki słownej, klasycznej w stylu. Wojna, emigracja, rozłąka z matką, która pozostała w Polsce, śmierć pierwszego męża i drugie małżeństwo naznaczone chorobą psychiczną i alkoholową Juliana Stawińskiego przydało jej życiu goryczy i zawodu. Powoli odchodziła od poezji. Piszze wspomnienia o Julianie Tuwimie po jego nagłej śmierci. W 1956 roku ukazują się „Łódzkie pory roku”. Jest to książka wspomnieniowa. Recenzenci są zachwyceni szczerością, prostotą stylu, wrażliwością w kreśleniu portretów i poezją w oddaniu nastroju i obrazów przedwojennej Łodzi.

Jej świat stopniowo się zamyka. Śmierć brata pogłębiła jej samotność, nigdy nie nawiązała bliskiej relacji z bratową, małżeństwo przysparzało jej cierpień. Miała wrażenie, że życie od niej uciekło. Skupiła się na pracy tłumaczeniowej, wybierając książki, które odpowiadały jej wrażliwości językowej. O jej tłumaczeniu „Kubusia Puchatka” Stanisław Lem mówił, że przekład jest lepszy od oryginału. Stworzyła własną wersję przygód Kubusia Puchatka, była to bardziej adaptacja pisana językiem prostym z zachowaniem ducha utworu. Uważała, że książka musi być czytelna dla dzieci w tym, co skryte i oczywiste. Była autorką puchatkowych powiedzonek: „małe co nieco”, „wszystkich krewnych i znajomych królika”, „to, co tygrysy lubią najbardziej”. Kubusia przetłumaczyła w 1938 roku, a więc w okresie, kiedy ostatecznie rozstała się z Eigerem i mieszkała w Warszawie z drugim mężem.

Powojenne prace translatorskie były w pewnym sensie ucieczką od siebie, od złego myślenia o sobie, niewiary we własny talent. Juliana Tuwima gnębiła przez całe życie nerwica lękowa, a Irenę poczucie niedosytu i braku ukojenia. W jej dorobku jest kilka tomików wierszy, książek dla dzieci, wspomnienia, ponad pół setki przetłumaczonych książek z angielskiego, rosyjskiego, francuskiego i niemieckiego. Pomimo tego została zapomniana. Pod koniec życia bała się zapomnienia i opuszczenia, momentu, kiedy znajomi przestaną dzwonić i zapraszać.

Od września 2006 roku działa Fundacja im. Juliana Tuwima i Ireny Tuwim. Założyła ją Ewa Tuwim - Woźniak, córka Juliana. Fundacja zajmuje się udzielaniem pomocy niepełnosprawnym i nieuleczalnie chorym dzieciom i młodzieży w Polsce.

Jolanta Krause




Kolorowy ptak

Uważa się, że pierwszą, która wyzwoliła kobiety z okowów gorsetu, była Coco Chanel. Ale to nieprawda. Tą, która sprzeciwiła się noszeniu sztywnego kostiumu, była amerykańska tancerka Isadora Duncan (1877-1927): pionierka tańca ekspresjonistycznego, która odrzuciła tutu, czyli krótką, sterczącą spódniczkę składającą się z kilku warstw tiulu oraz gorset i puenty, na rzecz prostych, luźnych tunik i bosych stóp. Wydaje się, że motywem do zastąpienia efektownej tzw. „białej paczki” mogło być umiowanie wolności i dążenie do nieskrępowania ruchów ciała. Jednak wyjaśnienie przyczyn było pewnie o wiele bardziej prozaiczne. Isadora, mimo wielkiej sławy, którą zdobyła dzięki talentowi, pracowitości i inteligencji, nie wytrzymywała długo na lekcjach baletu, na które posłała ją matka. Jej wielki temperament nie znosił dyscypliny, wielogodzinnych, powtarzanych do znudzenia katorżniczych ćwiczeń i postanowiła taniec klasyczny zastąpić wymyślonymi przez siebie układami. A zaczęła tańczyć jako kilkuletnia dziewczynka, pewnie dzięki temperamentowi, któremu dawała upust przy muzyce, wśród której od najmłodszych lat się wychowywała.

Isadora była córką nauczycielki fortepianu, która klepiąc biedę z powodu rozstania się z mężem, od rana do wieczora udzielała lekcji gry na instrumencie w domach uczniów. Mimo zmęczenia, a miała prócz Isadory jeszcze troje dzieci, wieczorami, w weekendy grała im utwory Chopina, Beethovena i Schumanna. Kiedy nie grała, czytała na głos poezję. Ta córka irlandzkich osadników recytowała latoroślom wiersze i poematy, przekazując w ten sposób wiedzę z zakresu literatury światowej. Zaszczepiła im miłość do najwybitniejszych twórców tamtej epoki. Nie wiadomo, czy Isadora ukończyła szkołę średnią. Instytucję, do której uczęszczała, wspominała na kartach pamiętników z rozżaleniem czy wręcz z nienawiścią. Tylko my możemy się domyślać, jakie przedmioty sprawiały jej trudność, skoro w swoich późniejszych postulatach, już jako właścicielka szkoły tańca, sugerowała, że spośród przedmiotów szkolnych najważniejszy powinien być taniec, a pozostałe za-

dania do wykonania, jak czytanie czy pisanie, powinny stanowić uzupełnienie programu nauczania.

Zanim Isadora wyjechała z całą rodziną do Europy, w której zdobyła sławę dzięki swoim nowatorskim występom, jeszcze jako młoda dziewczyna reperowała domowy budżet pokazami tanecznymi, dalekimi od tych, z których później zasłynęła. Ale zagryzała zęby, wdziewała falbaniastą spódnicę i kocietując publiczność, tańczyła. W towarzystwie matki z rodzinnego San Francisco udała się z grupą taneczną do Chicago i Nowego Jorku. W ciągu roku zjechała cały kraj. W tym czasie, nie odnosząc zbyt wielkich sukcesów, a wraz z nimi oczekiwanego zarobku, zaczęła marzyć o wyjeździe z Ameryki do Londynu, w którym miała napotkać sławnych ludzi pióra i artystów. W tym celu zaczęła zbierać pieniądze u żon milionerów. Jednak nie były to owocne zbiory.

Półowice bogaczy okazały się równie powściągliwe w wydawaniu pieniędzy jak ich małżonkowie. Za 300 dolarów, które udało się uciulać, nie mogła nawet kupić biletów na parowiec. Wówczas z pomocą przyszedł brat – Rajmund, który wynajął statek przewożący bydło. Na jego pokładzie rodzina Duncanów, przy akompaniamencie ryczących pod pokładem zwierząt, odpłynęła ze Stanów Zjednoczonych do Londynu. Ten rejs, który okazał się drogą do sławy, był z powodu umęczonych zwierząt impulsem do zarzucenia jedzenia mięsa. Od tamtej pory Isadora i jej rodzeństwo preferowali dietę wegetariańską.

Stolica starej Anglii wywarła na wszystkich wielkie wrażenie. Zwiedzali katedry, muzea i galerie, sycąc się pięknem obrazów w National Gallery i ekspozycji British Museum, czy architekturą wspaniałych gmachów miasta. Dzięki nawiązanym jeszcze w Ameryce znajomościom Isadorze udało się wystąpić raz, drugi, trzeci i zrobić furorę, tańcząc do „Pieśni wiosennej” Mendelssohna. Isadora tańczyła w sandałach odziana w przezroczysty welon i, jak kocieteryjnie po latach wspominała, nikt na to nie zwrócił uwagi. Trudno przypuszczać, że nikt z obecnych nie zauważył kolebiących się pod tiu-



Isadora Duncan

lem gołych piersi tancerki. Raczej przysłowiowa powściągliwość Anglików w okazywaniu emocji sprawiła, że występ ten odbył się w spokojnej atmosferze. Od tamtej pory posypały się zaproszenia do bogatych domów i na dwory arystokracji. Powoli, powoli rodzina Duncanów wydostawała się z biedy. W chwilach wolnych upajano się urodą miasta. Brat Rajmund szkicował w British Museum greckie wazy i chyba w tamtej chwili rodzinę opanowała miłość do kultury greckiej. Przeprowadziwszy się do Francji, w swoim oknie adeptka nowoczesnej sztuki baletowej zawiesiła błękitne zasłony. Błękitne jak skrawek nieba Hellady.

W Paryżu, a później w Berlinie, Isadora zawiązała wiele przyjaźni z pisarzami i malarzami, którzy bywali na jej pokazach. Znalazłszy impresaria, który organizował jej występy, podróżowała po Europie, zwiedzając Budapeszt, Moskwę i Rzym. Zaczęła zarabiać niemałe pieniądze.

Tancerka nigdy nie zniżyła się do mało satysfakcjonujących występów w podrzędnych teatrach. Znała swoją wartość. Jeśli przemieniała się w trzcinę falującą na wietrze, ocierała ręce mokre od niby deszczu, czy pełna euforii płała jak starogrecka bachantka, to zawsze tańczyła na scenach wielkich teatrów i oper. W Bayreuth zaprzyjaźniła się z Cosimą Wagner - córką Franciszka Liszta i drugą żoną Ryszarda Wagnera, podczas pierwszego tournée po Rosji zawarła znajomość z wielkim reformatorem teatru Konstantym Stanisławskim.

Jej życie osobiste obfitowało w romanse i wielkie miłości. Jako córka kobiety skrzywdzonej przez męża stała się zawziętym wrogiem małżeństwa. Dlatego, gdy poznała reżysera, aktora i teoretyka teatru Gordona Craiga, nawet gdy urodziła mu córkę, nie wyszła za niego za mąż. Nie poślubiła także bogatego Parisa Singera, syna słynnego producenta maszyn do szycia, z któ-

rym miała syna Patricka. Za mąż wyszła tylko raz, w czasie pobytu w Rosji, za dużo od siebie młodszego poetę Sergiusza Jesienina. Ją uwiodła jego anielska uroda, młodość i wiersze, jego jej sława i pochodzenie.

Życie nie szczędziło jej dramatów. Kiedy jej kochanek i ojciec syna, Paris Singier, powrócił z podróży do Egiptu, w którą wybrał się w towarzystwie nowej flamy, zażądał widzenia się z dziećmi. Isadora zabrała na nie 6-letnią Deirdre i 4-letniego Patricka, lecz nie towarzyszyła dzieciom w drodze powrotnej. Było to 19 kwietnia 1913 roku. Kierowca wynajętego samochodu, odwołujący dzieci do domu, zatrzymał wóz na spadzistym brzegu Sekwany i oddalił się od niego, nie zaciągnawszy hamulców. W pewnej chwili wóz zaczął się staczać i wpadł do rzeki. Nikt z pasażerów nie ocalał. Dzieci Isadory bezskutecznie próbowano przywrócić do życia...

Po tym wypadku Isadora wpadła w depresję. Próbuąc się ratować, wyjechała na Korfu, a po kilku miesiącach udała się do swojej przyjaciółki, wielkiej aktorki Eleonory Duse, która pomogła jej uporać się z tragedią.

Jej pracowite życie tancerki i nauczycielki tańca również zakończyło się nagle. Znowu upiornym rekwizytem urywającym tchnienie okazał się samochód. W 1927 roku Isadora owinięta długim szalem wsiadła do wyścigowego auta z nieosłoniętymi kołami. Gdy samochód ruszył, jeden z końców materii wkręcił się w szprychy, powodując śmierć artystki na miejscu.

Isadora Duncan była uparta i świadomie dążyła do stworzenia nowego rodzaju tańca, którego dynamika miała związek z ruchem otaczającej natury. Ideą, która jej przyświecała, była rezygnacja z wypracowanych standardowych figur tańca klasycznego. Była przeświadczona, że skoro wilk czy wąż poruszają się z gracją, to także człowiek potrafi tańczyć z wdziękiem tak, jak jabłoń kołysana przez wiatr, czy uginające się pod ciężarem powietrza kłosa zboża przy dźwiękach śpiewającej trzciny. Najważniejsza dla artystki była naturalna plastyczność ludzkiego ciała. Elementy, które najbardziej charakteryzowały jej taniec, obejmowały uniesione, rozrzucone ramiona, ekstatycznie uniesioną głowę, nieograniczone skoki, kroki, a przede wszystkim mocne, płynne rytmy, w których jeden ruch wtapiał się w drugi.

Taniec Isadory znalazł wiele naśladowczyń. Sama artystka została uznana za prekursorkę ekspresjonistycznego nurtu w baletcie.

Sonia Langowska



Z CYKLU: HISTORIA MODNEJ KOBIETY

Kobieta jak katedra

Czas przejść do czasów, które w dziejach zapisane są jako styl gotycki. Termin miał początkowo zdecydowanie pejoratywny wydźwięk. Użył go w połowie XV wieku Leon Battista Alberti, negatywnie oceniając budownictwo z wieków następujących po upadku cesarstwa rzymskiego. Gotyk oznacza styl Gotów, a więc barbarzyńców. Dla Włochów styl gotycki był synonimem złego smaku. Architektura gotycka nie była jednak związana z ludem Gotów.

Architektura gotycka, w zamierzeniu jej twórców, miała w doskonały sposób odzwierciedlać boską naturę i wielbić Boga. Strzelista, ogromna bryła kościoła stała się symbolem czasów, w których religijność charakteryzowała się wielkim pragnieniem wzniesienia się ku Bogu. W bryle dominują kierunki pionowe. Ich powtarzalność w bliskim sąsiedztwie, rozczłonkowanie bryły, delikatna dekoracja tworzą budowlę ekspresyjną i lekką. Barwne światło przenikające do wnętrza przez wysokie witraże stwarza wrażenie uduchowienia, a powtarzające się we wnętrzu wertykalne linie i znaczna odległość do sklepienia kieruje wzrok ku górze.

Gotyk był sztuką ekspresji, a niekiedy wręcz naturalizmu. W tym czasie zaczął obowiązywać ideał piękności, kult pięknej, szczupłej kobiety. Ubóstwianie prawdziwych wartości żywej konkretnej osoby. Czczono płęć zwaną „słabszą”. Nawet mężczyzna w epo-

ce gotyku, elegant z dworu drugiej połowy piętnastego wieku, ubrany był prawie po kobiecemu. Zapuszczał sobie długie włosy, koniecznie lokowane. Męska koszula miała głęboko wycięty dekolot odsłaniający szyję, a nawet i tors. Mężczyzna starannie golił twarz. Talia mężczyzny musiała być wąska, spodnie podkreślające zgrabne tyłki.

Miłość w tych czasach była rycerska, trubadurska, romantyczna. Była niespodzianką, przyrzeczeniem czegoś pięknego. Była miłością trochę teatralną. Dlatego musiała mieć wiele rozmaitych form wyrazu. Służyć temu miał strój i makijaż ówczesnej kobiety. Elegantka gotycka chciała urodą i ubiorem pokazać swoje indywidualne cechy. Ładna młoda kobieta w czternastym wieku była smukła, wątła, krucha. Piersi miała małe, idealnie kuliste, nie dotykające się, wysoko unoszone. Łono wydane – nie za szerokie, podkreślone przez odpowiednią postawę ciała. Wąskie biodra można było ująć obiema rękoma. Długie szczupłe nogi i ręce o koniecznie idealnie białej karnacji. Twarz winna być zbliżona do trójkąta, bo taka jest najdelikatniejsza, bardzo wysokie, wypukłe czoło, tak wysokie, że obecnie wydaje się pozbawione włosów. Oczy mogły być niebieskie, zielone czy brązowe, ale koniecznie tajemnicze. Brwi podkreślone czarną kredką, dla kontrastu z włosami, koniecznie jasnymi. Piękna niewiasta nie mogła być brunetką, ten kolor zare-

zerwowany był dla czarownic. A jak wyglądał gotycki strój kobiety?

Kostium gotyckiej kobiety był zgodny z kształtami ciała dziewczyny zgrabnej i szczupłej. Modna kobieta coraz chętniej nosiła koszulę, i to często jedwabną. Co prawda, taką bieliznę mogły sobie sprawić tylko księżniczki, damy dworu, córki wielmożów, czy bardzo bogate żony kupców. To one kreowały ówczesną modę. Co ciekawe, taką koszulkę, oczywiście używaną, otrzymywał wierny rycerz jako dar miłości. Nosił ją podczas walk, a po udanej wyprawie zwracał ją umiłowanej do dalszego użytku. Na koszulkę elegantka wdziewała sukienkę – obcisłą, z wąskimi rękawami i zaczynającym się wysoko staniczkiem, który podkreślał piersi. Dekolot był nieraz bardzo śmiały. Ale dla większego wrażenia okrywało go półprzezroczystą gazą. Pion w sylwetce podkreślano licznymi

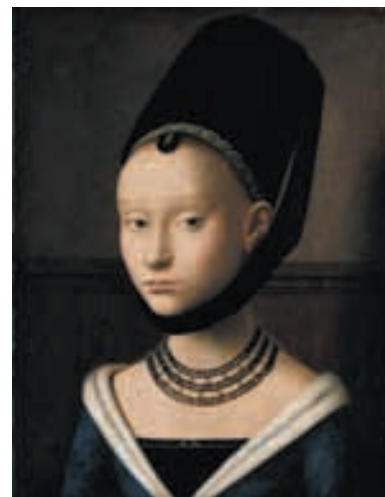


Gotyckie ramiona

pliskami. W razie potrzeby piękna pani ubierała drugą, wierzchnią suknię, obfitą i bogatą, również obcisłą od góry do talii i mocno sfałdowaną do dołu. W tym systemie dwu sukni, dobranych starannie w mocnych, czystych kolorach, sukienka spodnia miała rękaw długi i opięty, wierzchnia zaś krótki, jakby ucięty. Był on rozpruty tuż przy samym barku w ten sposób, że kierował wzrok do środka, pod pachę zakrytą wewnętrznym rękawem. Nazywano to „bramą piekiel”, gdyż miało kusić grzesznika.

Nazwy tych strojów były różne, ale coraz częściej przyjmowało się słowo „suknia”. Ważnym elementem stroju i kobiecej kokieterii były kolory, a zwłaszcza ich kontrastowanie w obu nałożonych sukniach. Były to czasy rozkwitu heraldyki, a więc także i znaczenia barwy. Ulubione kolory ówczesnych czasów to czyste barwy: czerwieni, niebieskiego, jaskrawo żółtego i jasnej zieleni. Można je podziwiać w gotyckim malarstwie.

Modny kapelusz, wysoki ponad połowę metra, podnosił głowę dziewczyny wysoko. Wzmocniał to jeszcze spadający z kapelusza welon. Taka główka, wysokie piersi, wysunięte na przód łono, sowość sukni z tyłu oraz przesadny tren – formowały także z profilu postawę godną, dostojną, podobną do litery „S”. Szpice trzewików czy cizemek, też niemożliwie długie, zadzierały noski do góry.



Petrus Christus -Portret młodej kobiety [ok.1470]

Uzupełnieniem postaci i stroju była kosmetyka, a zwłaszcza perfumy. Nie było o nie łatwo. Wonne olejki przywozili z wypraw krzyżowych mężczyźni, ale wyprawy te w obronie Świętego Grobu nie były aż tak częste. Perfumerie były tylko w dalekim Paryżu. Wędrowni kramarze też rzadko w tych czasach zaglądali i kazali sobie drogo płacić za wonności. Bardzo często więc jedynym dostępnym środkiem kokieterii były kwiaty. Pozostawało to w zgodzie z ówczesnym stylem, a także z religią. To gotyk wprowadził do mody rośliny żywe, z własnej ziemi. Modna więc była czterolistna koniczyna, burbońska lilia i oczywiście róża. Nawet wojny prowadzono pod hasłem białej i czerwonej róży. Kobiety nie były wojownicze, ale intrygi miłosne prowadziły pod hasłem białej i czerwonej róży.

Tak mogły wyglądać (i pachnąć) kasztelanki z późnego gotyku...

Basia Micińska

Sposoby na jesienny nastrój

Jesienna pogoda z pewnością nie wpływa zbyt dobrze na nasze samopoczucie. Coraz mniej słonecznych promieni, coraz krótsze dni, coraz niższa temperatura. Za to więcej deszczu, spadających liści i zimnego wiatru. Jesień jest co prawda inspirująca dla poetów czy malarzy, ale raczej rzadko wywołuje uśmiech na twarzy.



Nigdy nie lubiłem czytać poradników. Po prostu uważam, że nikt nie ma recepty na szczęście dla wszystkich ludzi. Nikt. Poza tym supernianie czasami nie radzą sobie z wychowaniem własnych dzieci, a psycholodzy rozwodzą się tak samo, jak ich pacjenci i uczniowie. Podobnie jest z medialnymi ekspertami od szczęśliwego życia, którym nieobce są różne przyziemne

uzależnienia.

Są jednak pewne, cytując klasyka, oczywiste oczywistości. Na przykład sprawdzonym sposobem na poprawę nastroju jest bycie aktywnym. Oczywiście nie powinno się mówić komuś, kto stracił bliską osobę albo spalił mu się dom, by zaczął biegać, bo to przepędzi depresję. Ale jeśli zły nastrój wynika z pory roku, to jak najbardziej. Nie musi to

być bieganie w sensie dosłownym. Nawet czytanie książek może być formą aktywności, na pewno o wiele ciekawszą i bardziej pożyteczną, niż leżenie na kanapie i patrzenie w ekran telewizora. Ważne jest to, że książki możemy czytać zupełnie za darmo, w bibliotekach jest sporo pozycji z 2019 roku, a co kilka tygodni pojawiają się nowe. Podobnie jest ze zwykłym nie-

pozornym spacerem. Nie musimy kupować specjalnych butów do biegania, kijków do nordic walking, karnetu na fitness czy roweru. Spacer jest jedną z najbardziej uniwersalnych form aktywności fizycznej, a Gdynia jest idealnym miejscem do wędrowania. Samemu, w parze albo z psem. Większość gdyńskich dzielnic graniczy z lasem. Czasami wystarczy kilka minut spaceru od swojego bloku czy domu, by znaleźć się w Trójmiejskim Parku Krajobrazowym. W naszym mieście jest też spora różnica wysokości pomiędzy dzielnicami, wystarczy przejść się ulicą Kielecką od Węzła Franciszki Cegielskiej do centrum Witomina, by to poczuć. Nie można zapomnieć też o Bałtyku.

Co prawda, Gdynia nie graniczy z otwartym morzem, tylko z Zatoką Gdańską, ale spacerując po bulwarze możemy wdychać cząsteczki jodu, a na plaży móczyć stopy w morskich falach.

Bardzo ważne są też relacje z innymi ludźmi. Zresztą z psami i kotami również. W dzisiejszych czasach prawie wszyscy są zabiegani. Młodzi się uczą, starzy pracują, nawet emeryci często mają napięty grafik, bo zajmują się wnukami. Bardzo trudno znaleźć czas dla siebie. Warto jednak próbować. Czasami zwykła rozmowa ze znajomym przy dobrej kawie albo zimnym piwie powoduje, że od razu poprawia się nastrój.



Michał Wilk



Najpiękniejsze Jarmarki Bo

Późniejsze wieki to czas narastającej globalizacji, mieszania się kultur i tradycji, także w sferze zwyczajów świątecznych. Z Włoch wywędrowała wymyślona przez św. Franciszka tradycja urządzania bożonarodzeniowych szopek. W wielu krajach, także w Polsce, zdomowała się tak dobrze, że uznaje się ją za własną. Podobnie jest z ubieraniem choinki (zwyczaj pochodzi z Alzacji, ale dziś bez zielonego drzewka nie mogą się obyć nie tylko Święta w Niemczech, ale niemal na całym świecie), czy z postacią świętego Mikołaja, który rykoszetem z USA wrócił do Europy już nie jako biskup, a pocieszny dziadek z długą brodą i workiem prezentów.

Podobnie jarmarki bożonarodzeniowe, choć oryginalnie związane są z niemiecką kulturą (w Saksonii w adwencie organizuje je każde średnie miasteczko, a duże mają po kilka), dziś spotkamy je w wielu miejscach Europy. Najwięcej magii mają jednak te znajdujące się blisko źródła: w Niemczech, Austrii i krajach sąsiednich.

Drezno

Jarmark bożonarodzeniowy w stolicy Saksonii, nazywany Striezelmarkt (od słowa striezel, czyli strucla - tradycyjny saksoński wypiek), jest najstarszym tego typu jarmarkiem bożonarodzeniowym w Niemczech. Na placu Altmarkt swoje stragany wystawia ponad 200 kupców. Podawany jest strudel, prażone kasztany, migdały, piernikowe serca, marcepan, precle i oczywiście tradycyjny bratwurst. Do tego gorące i aromatyczne grzane wino glühwein. Przy wielu stoiskach z jedzeniem znajdują się stoliki barowe, a nawet namioty ze stolikami i ławkami z grzejącymi lampami gazowymi. Na miejscu można kupić mnóstwo figurek z drewna (rękodzieło z gór Rudaw - z oryginalnym dziadkiem do orzechów na czele), wyroby włókiennicze oraz wypieki.

Stragany zamykane są o 21, jednak karuzela, lodowisko, budka z muzyką do tańca czy inne atrakcje dla mieszkańców czynne są dwie godziny dłużej.

Będąc w Dreźnie w okresie adwentu, warto odwiedzić Stallhof, czyli dawne stajnie królewskie. Odbywa się tu średniowieczny jarmark bożonarodzeniowy. Zobaczymy rzemieślników przy pracy, kupców zachwalających swoje towary, kuglarzy i magików. Można nawet skorzystać z publicznej łaźni i wypróbować starodawny sposób kąpieli - w wielkiej drewnianej balii na powietrzu.

Berlin – europejska stolica jarmarków bożonarodzeniowych

W tym roku w niemieckiej stolicy stanie aż ok. 80 jarmarków! Na niektórych można przejechać się na diabelskim młynie, poszaleć na lodowisku lub zjechać z 70-metrowego toru saneczkowego! Mimo tak ogromnej różnorodności, wszystkie berlińskie jarmarki łączy jedno - wszędzie można zjeść tradycyjne przysmaki, tj. placki ziemniaczane, prażone orzeszki czy też napić się grzanego wina! Jarmarki świąteczne w Niemczech to wyjątkowe wydarzenie!



Największy i najbardziej „jarmarczny” Weihnachtsmarkt rozkłada się w sercu Berlina Zachodniego, przy kościele Kaiser-Wilhelm-Gedächtniskirche w pobliżu Dworca Zoo. Jarmark koło opery przy Unter den Linden jest znacznie mniejszy i ma przypominać tradycyjne kiermasze świąteczne sprzed stu lat.

Najbardziej autentyczny jest ten na przedmieściu Berlina w Dahlem (stacja metra U1 Dahlem-Dorf) na terenie tamtejszego skansenu. Tutaj przyjeżdżają w weekendy rzemieślnicy i kupcy z prowincji, nie wszystko jeszcze jest skomercjalizowane. Na stoiskach znajduje się wszystko, co potrzebne jest do wyprawienia świąt i obdarowania rodziny i przyjaciół: świece, tkaniny, foremki do pierniczek, tradycyjne ozdoby choinkowe oraz masa przysmaków.



Stockfoto

Norymberga – największy w Europie jarmark bożonarodzeniowy

Najstarszy, najpiękniejszy i największy w Europie jarmark odbywa się w Norymberdze. Przez cały okres trwania adwentu miasto stroi się w kolorowe światła, dodając zabytkowym kamieniczkom magicznego wyglądu. W wąskich uliczkach zaś czuć aromat pierników i grzanego wina. Zdaniem większości wielbicieli jarmarków, to właśnie w Norymberdze na bożonarodzeniowych jarmarkach panuje najlepsza atmosfera. Można tu kupić dosłownie wszystko - począwszy od ozdób choinkowych, przez rękodzieła, gadżety i biżuterię, aż po najlepsze uliczne smakołyki - w tym oryginalne norymberskie pierniki i tradycyjne pieczone kielbaski. W tym czasie do Norymbergii przybywa ponad 2 miliony turystów!

Praga – magia świąt u południowych sąsiadów

Jarmarki bożonarodzeniowe w czeskiej Pradze to zdaniem wielu osób jedne z najpiękniejszych jarmarków na całym świecie. Największy, a jednocześnie najbardziej popularny z nich, co roku organizowany jest na Rynku Staromiejskim. Na środku staje pięknie ozdobiona choinka, będąca jedną z wielu atrakcji. Na malowniczych ulicach z przystrojonymi, barokowymi fasadami można napić się pysznego grzanego wina czy gorącego miodu pitnego, skosztować wielu smakołyków, m. in. tradycyjnych ciasteczek z cynamonem, a wszystko to pośród dźwięków kołęd i śpiewu chóru. Zwiedzanie stoisk z ozdobami świątecznymi, szopkami bożonarodzeniowymi czy biżuterią urozmaici świąteczny program artystyczny.

Stolica Czech w Boże Narodzenie stroi się jak nigdy w roku. Rynki Staromiejski i Waclawa oślepiają blaskiem dekoracji, przed sklepami stoją stragany z wyrobami rękodzieła, kupić można także grzane wino i lokalne przysmaki. Praski jarmark świąteczny jest do-

skonałym miejscem na zakup świątecznych prezentów - kupimy tam słynne czeskie produkty: wyroby szklane, koronki, biżuterie, a wszyscy wiedzą, że przyjemniej jest szukać prezentów z kieliszkiem grzańca lub kuflem tradycyjnego czeskiego piwa. Na praskim jarmarku najmłodsi znajdą także dodatkową atrakcję: szopkę z żywymi zwierzętami.

Wiedeń – punkt obowiązkowy podczas zimowej wizyty w Austrii

Świąteczne stoiska znajdziemy na każdym wiedeńskim placu, zaś pierwsze z nich pojawiają się już w pierwszej połowie listopada. Największy i najpopularniejszy jarmark, który obejmuje blisko 150 stoisk, co roku organizowany jest przed Ratuszem. W tym roku - oprócz atrakcji charakterystycznych dla okresu Bożego Narodzenia - będzie można pojeździć na łyżwach na dużych ślizgawkach oraz ścieżkach prowadzących przez park, zaś specjalnie przygotowana brama ze świeczkami wprowadzi każdego w magiczną aurę Świąt na Rathausplatzu.

Nie zabraknie również atrakcji dla najmłodszych! Specjalnie dla nich w sali balowej Ratusza przygotowano degustację świątecznych pierników - i to za darmo! Każdy będzie miał okazję kupić wyjątkowe upominki świąteczne dla najbliższych. Jarmarki świąteczne to także okazja, aby skosztować wiedeńskich przysmaków - jabłka w karmelu czy apfelstrudel. Polecamy też rozgrzewające napoje, w tym m. in. słynny poncz i grzane wino, a także lokalne wyroby - piękne ręcznie haftowane obrusy.



Fotopinterest.com

Przy rezydencji Habsburgów, pałacu Schönbrunn, miejsce ma jarmark kulturalny, gdzie na stoiskach można znaleźć wyroby rękodzieła, ale także wiejskie specjały i rustykalne ozdoby świąteczne.

Jarmarki na wąskich uliczkach Spittelbergu oraz przy kościele św. Karola oferują szlachetne wyroby rzemiosła artystycznego. Warto tam zajrzeć!

Budapeszt – kolorowe stragany i węgierskie specjały kulinarne

Budapeszt w grudniu ma wyjątkowy klimat. Spacerując po ulicach można co i rusz natknąć się na pięknie przystrojone choinki. Najlepiej dojść do placu Vörösmarty, gdzie odbywa się coroczny jarmark bożonarodzeniowy. Na dobry początek trzeba spróbować miejscowego grzanego wina! Kolorowe stragany, oferujące całą gamę produktów - począwszy od świątecznych ozdób, przez biżuterię, wyroby rzemieślnicze, po świąteczne dzwoneczki i inne gadżety do domu. Nie brak też budek z jedzeniem, gdzie serwują m.in. wyśmienite kielbaski i miejscowe specjały. Jarmark bardzo łatwo znaleźć - mieści się w pobliżu głównej stacji metra,



żonarodzeniowe w Europie



gdzie łączą się wszystkie trzy jego odcinki. Okna pobliskiej cukierni Gerbeauda zamieniają się w kalendarz adwentowy. Na miejscu można kupić między innymi suszone papryczki, tokaj w świątecznych opakowaniach i ludowe rękodzieło.

Fani węgierskich win powinni pójść także na jarmark znajdujący się na tyłach parlamentu. W sezonie przedświątecznym jest otwarty do 14. Można tam też kupić najlepsze salami.

Kraków – jeden z 20 najlepszych europejskich jarmarków

Choć konkurować z takimi potęgami jak Norymberga czy Wiedeń nie jest łatwo, w 2008 r. Kraków trafił na stworzoną przez magazyn „The Times” listę 20 najlepszych europejskich jarmarków świątecznych. Co tak urzekło recenzentów? Przede wszystkim niepowtarzalna atmosfera panująca w tym czasie na Rynku, bogactwo tradycyjnych produktów (wśród których prym wiodą ręcznie malowane bombki, drewniane i ceramiczne anioły oraz futra i skóry), a także liczne rozkosze podniebienia. Bo przecież każdy wie, że nie sposób sobie wyobrazić wizyty na jarmarku bez grzańca, pierogów i gorącej kielbaski. Ale to nie wszystko.



Fot. flickr

Nieodłącznym elementem krakowskiej fety jest konkurs i wystawa szopek przy pomniku Mickiewicza. W tym roku w programie znajdzie się także Korowód Kolędniczy, Obrzęd Dziadów Polskich, prezentacje Gmin Małopolski, spotkania opłatkowe z dostojnikami miasta. Jarmark rusza 29 listopada.

Warto wspomnieć także o kilku jarmarkach odbywających się w nietypowych miejscach.

Schwarzwald - W dolinie, pod mostem

Ten nietypowy market świąteczny znajduje się pod mostem o wysokości 58 metrów. Mowa o moście Ravena, w okolicy Czarnego Lasu, w południowo-zachodnich Niemczech. Miejsce co roku przyciąga tysiące turystów. Samo położenie jarmarku nadaje mu bajkowego charakteru. Czarny Las, czyli Schwarzwald, miał wielokrotnie inspirować braci Grimm. Jarmark świąteczny jest wypełniony różnego rodzaju straganami ze smakołykami i pamiątkami. Oferuje również program dla dzieci, co czyni go doskonałym miejscem dla rodzin.

Nad jeziorem, w Alpach – Jezioro Millstatt, Austria

Godzinę na północ od austriackiego miasta Villach, w Austrii rozciąga się jezioro Millstatt. Mieści się przy wysokich, ośnieżonych górach. Świąteczny jarmark zlo-

kalizowany jest na... moło. Można napić się grzanego wina przy ognisku, w otoczeniu choinek i odbijających się w jeziorze świątecznych światełek.

W jaskini, obok zamku - Valkenburg aan de Geul, Holandia

Często określane „ukrytym skarbem Holandii”, Valkenburg to tętniące życiem miasteczko leżące niedaleko Maastricht, w południowej części kraju. To jeden z najstarszych jarmarków świątecznych w Europie. Znajduje się w jaskini zlokalizowanej u podnóża zamku Valkenburg, który jako jedyny w Holandii znajduje się na szczycie wzgórza. Zobaczmy w niej XVIII-wieczną kaplicę czy imponujące malowidła i rzeźby, które tworzą niepowtarzalną, świąteczną atmosferę. W każdą środę i sobotę w Valkenburg można być świadkiem niezwyklej, świątecznej parady.

W parku rozrywki i ogrodzie – Ogrody Tivoli – Kopenhaga, Dania

Park rozrywki Tivoli został otwarty w 1943 roku i przez ostatnie 21 lat był gospodarzem tego nietypowego jarmarku świątecznego. Można tu podziwiać tradycyjną, drewnianą wioskę alpejską, która jest budowana na okres trwania jarmarku. Alejki ogrodów Tivoli zamieniają się w świetlne dróżki. W parku zobaczymy skrzaty i śnieżynki niczym z baśni Hansa Christiana Andersena, które dbają o to, by dzieciom nie zabrakło atrakcji.

Na łodzi – Vilshofen an der Donau, Niemcy

W spokojnym miasteczku we wschodniej Bawarii - w Vilshofen, znajduje się unikalny jarmark świąteczny, który częściowo mieści się na statku. Niepowtarzalną atrakcją marketu jest znajdująca się tam największa na świecie drewniana szopka, mierząca 20 metrów wysokości. Stragany mieszczą się nie tylko na samym statku, ale i na malowniczym brzegu Dunaju. Każdego roku rzemieślnicy i artyści z całego kraju przybywają tutaj zaprezentować swoje produkty.

Na stacji pociągów – Zurych, Szwajcaria

To jeden z najbardziej znanych marketów świątecznych w Szwajcarii. Mieści się na stacji pociągów. Jego ponad 150 straganów tworzy jeden z największych marketów świątecznych w Europie. Zobaczmy tu wysoką na 50 metrów choinkę, udekorowaną... kryształami Swarovskiego.

W wesołym miasteczku i parku tematycznym – Goteborg, Szwecja

Park tematyczny Liseberg to największy tego typu park w Skandynawii. Słynie z drewnianego rollercoastera, który w sezonie zimowym przemienia się w prawdziwą atrakcję dla miłośników świątecznej atmosfery. W parku znajdziemy więcej niż 80 straganów, na których czekają lokalne smakołyki. Co po zakupach? Np. 3 wieże swobodnego spadania, czy 6 rollercoasterów. Wizyta w parku jest jak w podróży w czasie. Można na przykład odbyć wycieczkę po krainie królików, czy do odległego średniowiecza. W wielu zakątkach marketu usłyszymy śpiew chóru.

Na kole podbiegunowym – w Wiosce Świętego Mikołaja - Laponia, Finlandia

Wydaje się, że nie ma lepszego miejsca na spędzenie okresu świątecznego, szczególnie Mikołajek, niż w Laponii – wiosce Świętego Mikołaja. Wioska Świąteczna

jest otwarta cały rok - to park rozrywki, który znajduje się w odległości około 8 km od Rovaniemi w Finlandii. Od lokalnych rzemieślników kupimy rękodzieła, w tym niezwykle kartki, które możemy wysłać z pocztą znajdującej się na terenie miasteczka. Widniejący na przesyłce adres zadziwi nie jedną osobę. Kiedy? Otwarty przez cały rok.

Informacje o Jarmarkach zebrał Radosław Daruk

Gdynia – jarmark po raz pierwszy!

W naszym mieście w tym roku od 8 do 22 grudnia odbędzie się pierwszy Jarmark Bożonarodzeniowy. Plac Grunwaldzki przekształci się w świąteczne miasteczko, którego nie sposób będzie nie zauważyć. Oświetlą je przygotowane specjalnie na tę okazję iluminacje. Jednak nie tylko dlatego to miejsce będzie przyciągać jak magnes. Jarmark Świąteczny to przede wszystkim niezapomniana atmosfera, o którą zadbać wystawcy, artyści i ulubiony gość wszystkich dzieci. Dekoracje i różnego rodzaju atrakcje dopełnią klimatu.

Gdyniński Jarmark Świąteczny rozpocznie się 8 grudnia o godz. 16.00 i będzie działał codziennie do 22 grudnia. Od poniedziałku do czwartku można go odwiedzać od godz. 13.00 do godz. 19.00, a w piątek od godz. 13.00 do godz. 21.00. Natomiast w weekendy jarmark będzie czynny od godz. 11.00 do godz. 21.00. Na odwiedzających czekać będzie 20 stoisk z bogatą ofertą świątecznych dekoracji i pomysłów na prezenty dla bliskich. Wszyscy zainteresowani znajdą tam m.in.: ręcznie wykonane ozdoby, stroiki, biżuterię, ceramiczne podkładki, obrazy, świece czy gotowe zestawy prezentowe. Będą też świąteczne wyroby i słodycze – np. pierniki czy bombonierki, a także aromatyczne kawy i herbaty oraz akcesoria do ich zaparzania.

Coś dla siebie znajdą także smakosze. Na jarmarku nie zabraknie specjalów z różnych regionów Polski i świata. Skosztować lub zakupić będzie można m.in.: pierogi, regionalne wędliny, góralskie sery, chleb, bigos, litewskie specjały, węgierskie ciasto drożdżowe, greckie chałwy, miody, słodycze czy torty i domowej roboty wypieki. A na rozgrzewkę przygotowano gorącą czekoladę, herbatę świąteczną czy grzańca., miody z owocami, bakaliami i orzechami, ciasta i torty, chleb, rogalie i bułeczki własnego wypieku.

Jeśli mowa o Świętach, to nie można też zapomnieć o ulubionym gościu wszystkich dzieci. Święty Mikołaj odwiedzi Gdynię już 6 grudnia, jednak tym razem za domowi się u nas na dłużej. Będzie go można spotkać na terenie jarmarku – między godz. 16.00 a 19.00, gdzie ma zamiar spacerować i wysłuchać życzeń każdego malucha. Zainteresowani mogą nawet uwiecznić tę chwilę. Święty Mikołaj będzie bowiem chętnie pozował do zdjęć. W muszli koncertowej zostanie zaaranżowany pokój Świętego Mikołaja, gdzie zostaną wykonane pamiątkowe fotografie.

Najmłodsi będą także mogli zakosztować przejażdżki świąteczną karuzelą.

O przyjemne spędzenie czasu z rodziną zadbać również lokalni artyści. Każdego popołudnia, między godz. 16.00 a 19.00, w muszli koncertowej atrakcje muzyczne zapewnią m.in.: Młodzieżowy Dom Kultury, Chór Symfonia, Teatr Junior, Kuźnia Talentów. Występy na scenie każdego dnia będą trwały od 60 do 90 minut.

W wybrane dni można też liczyć na inne atrakcje. Jedną z nich będą warsztaty kulinarne dla dzieci, które odbędą się 17 grudnia w restauracji Muszli. (Źródło: gdynia.pl)





OPOWIEDZ NAM SWOJĄ HISTORIĘ

Wigilia w krainie Vanuatów

Ta opowieść wigilijna jest wycinkiem podróży dookoła świata statkiem PLO MS „Józef Chełmoński”, w czasie której dotarliśmy między innymi na Polinezję Francuską. Na statek zostałam zamustrowana jako „dodatek” do męża, ponieważ żona marynarza mogła odbyć taką podróż raz na dwa lata tylko za zwrotem kosztów wyżywienia.



W połowie grudnia statek pływał pomiędzy wyspami archipelagu Wysp Salomona. Zabierał ładunek kopry, czyli wysuszonego mięszu kokosa. Towar miał być dostarczony do fabryki kosmetyków w Kopenhadze. I tak, 24 grudnia 1984 roku po południu statek rzucił kotwicę w urokliwej zatoczce na jednej z Wysp Salomona w krainie Vanuatów, gdzie czekał na miejsce przy kei. Nic nie wskazywało, że święta spędzimy na lądzie. O godzinie 17. załoga zebrała się w mesie. Kapitan złożył wszystkim życzenia świąteczne. W milczeniu podzieliliśmy się opłatkiem. Każdy jednak myślami był w swoim rodzinnym domu wśród najbliższych. Tyle tysięcy mil od Polski na drugiej półkuli! Niejednemu łezka zakręciła się w oku. Zasiadliśmy do kolacji, cała załoga przy jednym, pięknie zastawionym przepysznym jedzeniem, stole. Oczywiście była choinka i nasze tradycyjne potrawy. W pewnym momencie wieczerzę przerwały dzwonki alarmowe. Okazało się, że wchodzimy do portu. Nastrój prysł, kolacja została przerwana, ci, co musieli, wrócili do pracy. Po godzinie zacumowaliśmy w porcie Santo. Port to dużo powiedziane. Jedna keja na długość statku, na nabrzeżu hałdy wysuszonej kopry, małe hangarek - ot i cały port. Po manewrach załoga wróciła do mesy dokończyć kolację. W pewnej chwili jeden z kolegów powiedział: „A może byśmy tak wybrali się na pasterkę, ja już tutaj raz byłem i mniej więcej wiem, gdzie znajduje się kościół”. Zebrało się nas chętnych około 10 osób.

Wyruszyliśmy ze statku w zupełnych ciemnościach. Coś chrupało mi pod stopami. W dzień okazało się, że deptaliśmy po ogromnych karaluchach, które po ciemku wychodziły na żer. Dotarliśmy do większej drogi, którą trudno było nazwać ulicą. Szliśmy środkiem, żeby się nie pogubić, gdyż nigdzie nie paliła się żadna lampa. W końcu w ciemności zobaczyliśmy



zarysowania większej budowli, więc uznaliśmy, że to na pewno kościół. Chodzimy dookoła budynku, a tu głucha cisza, mrok. W końcu weszliśmy do środka. Nad ołtarzem paliła się lampka oliwna, w rogu był żłóbek, nad którym świeciła Gwiazda Betlejemka rzucająca trochę poświaty. Usiedliśmy w ławkach, wszyscy blisko siebie. Czuliśmy się nieswojo, mieliśmy wrażenie, że ktoś nas obserwuje w tej ciemności. Po dłuższej chwili zaczęłam cichutko śpiewać kolędę „Lulajże Jezuniu”, po czym dołączyli się pozostali uczestnicy wyprawy. Śpiewaliśmy coraz głośniej wszystkie kolędy, które przychodziły nam do głowy. W kościele był niesamowity pogłos, a my

coraz głośniejsi, bo łzy leciały po policzkach. Ale tego nikt nie widział w ciemności i tylko chusteczki poszły w ruch. Nagle zewsząd zaczęły do nas docierać jakieś szmery. W kościele nie było okien, tylko betonowa kratka wentylacyjna, bo byliśmy w tropiku. Po wyjściu ze świątyni zobaczyliśmy tylko uciekające ludzkie cienie. Powrotną drogę na statek oświetlały nam gwiazdy. Wróciliśmy pełni wrażeń. Poculiśmy, że są święta Bożego Narodzenia.

Rano, po śniadaniu, wielkie poruszenie. Pod trapem stoi ksiądz i pyta, czy to my byliśmy w kościele. Przyszedł nas przeprosić, że nie był z nami w tę noc, ale mieszka daleko. Skoro

tylko został powiadomiony, że ktoś śpiewa w kościele, natychmiast wyruszył w drogę, ale kiedy dotarł na miejsce, to nas już nie było. Pasterka u nich jest o godzinie 18. O tej porze w tej szerokości geograficznej robi się od razu ciemno, nie ma żadnej poświaty zachodzącego słońca. Wyjaśnił, że jest księdzem misjonarzem, z pochodzenia Holendrem. Mówił po angielsku i po krótkiej rozmowie okazało się, że dla naszej załogi odprawi mszę w drugi dzień świąt o godzinie 10 rano. Oczywiście ucieszyliśmy się bardzo. Idąc w dzień do kościoła, mogliśmy podziwiać okolicę. W domach w małych okienkach wszędzie były wystawione zdjęcia papieża, św. Jana Pawła II, robione podczas wizyty w naszym kraju. Weszliśmy do kościoła, a tam po jednej stronie siedzieli Vanuaci poubierani w bardzo kolorowych strojach, a po drugiej były ławki dla nas, tylko że nas była garstka, może z 15 osób. Zanim misjonarz zaczął odprawiać mszę, usłyszeliśmy z jego ust piękną opowieść. Wyjaśnił tubylcom, że jesteśmy z Polski, ojczyzny Jana Pawła II. Miał rozłożone mapy dwóch półkul i mapę Europy. Mówił o strajku, o powstaniu Solidarności – miejscowi dobrze wiedzieli, kto to jest Lech „Valesa” - o ogłoszeniu stanu wojennego i o tym, że borykamy się z ciągłym niedostatkiem. Na koniec opowiedział

o księdzu Popiełuszcze i o tym, jaką męczeńską śmiercią zginął. Była to prawdziwa i wzruszająca lekcja historii. Msza została odprawiona po angielsku, modlitwa po „ichniemu”, a my oczywiście po polsku. Wszystko przeplatały kolędy. Raz śpiewaliśmy my, raz tubylcy. Kościół wypełniony był egzotycznym tłumem. Trzeba było usłyszeć, jak oni śpiewali! Głosy brzmiały jak ogromna orkiestra symfoniczna przy akompaniamencie ukulele. Kolędy były rytmiczne, śpiewne, radosne, dźwięczne. Coś niesamowitego. Do tej pory, kiedy zamknę oczy i zaczynam wspominać tamtą Wigilię, to czuję tę radość, którą mi przekazali. To przeżycie jest nie do powtórzenia. Jakże szybko doszliśmy do porozumienia i choć każdy w swoim języku, wszyscy wszystko rozumieli. Ileż było w nas radości. Oni też byli bardzo szczęśliwi, bo to było ogromne przeżycie uczestniczyć w takiej niezwyklej mszy. Także nasze kolędy bardzo się im podoobały.

Nie mogliśmy się rozstać, mieszkańcy towarzyszyli nam w drodze na statek. Rozśpiewany, roztańczony korowód maszerował przy wtórze ukulele. Ile życia było w tej muzyce, w sumie bardzo prostej! Takie rodzime disco polo. Na tym nie koniec cudownych, niesamowitych przeżyć na wyspie Santo. Postaram się je opisać w niedalekiej przyszłości.

Wiesia Januszewska

Od redakcji: Dziękujemy autorce i zachęcamy naszych czytelników do przysyłania swoich wspomnień, przemyśleń lub ciekawych historii. Korespondencję z dopiskiem „Wspomnienia” można kierować na adres biura Fundacji: ul. Świętojańska 36/2, 81-371 Gdynia, dostarczyć osobiście lub przesłać pocztą elektroniczną: wspomnienia@gdynskiiks.pl z dodaniem w temacie e-maila słowa „Wspomnienia”.

Małgorzata Łaniewska



Dlaczego boli nas kręgosłup i co z tym zrobić?

Wielokrotnie zdarza się każdemu z nas odczuwać ból kręgosłupa. Raz boli coś między łopatkami, innym razem łupie w krzyżu, a jeszcze innym razem ciężko nam pokręcić głowę. Co wówczas robimy? Nic! Najczęściej sięgamy po środki przeciwbólowe, ewentualnie maści i czekamy, aż nam przejdzie, prawda? Okazuje się jednak, że nie jest to najlepsze wyjście z sytuacji. Na temat bólów kręgosłupa rozmawiamy z Jakubem Seremakiem, specjalistą schorzeń kręgosłupa i fizjoterapeutą z Przychodni Morskiej w Gdyni.

Dlaczego boli nas kręgosłup?

Ból kręgosłupa jest bardzo powszechną dolegliwością, z którą zmagają się bardzo duża ilość osób. Dane statystyczne mówią, że aż 80% osób w wieku dorosłym na całym świecie cierpi lub cierpiało w przeszłości na dolegliwości związane z tą częścią ciała. Przyczyn problemów z naszą „podporą” jest wiele – to m.in. brak regularnej aktywności fizycznej, złe odżywianie (często prowadzące do otyłości), siedzący tryb pracy, nadużywanie leków i używek. Niestety, zdecydowana większość ludzi zmagających się z tą dolegliwością podejmuje wiele nieskutecznych form leczenia, które najczęściej działają tylko objawowo – likwidując ból.

Czyli co mamy zrobić, umówić się na masaż?

To najczęściej powtarzany mit na temat rehabilitacji kręgosłupa. Masaże niczego w kręgosłupie nie leczą. Owszem, mogą przynieść ulgę pacjentowi, ale nie rozwiązują problemu. Przyczyna schorzenia pozostaje, gwarantując prędzej czy później powrót dolegliwości, często w dużo większym natężeniu. Regularny masaż jest dobrym sposobem na rozluźnienie mięśni i profilaktykę schorzeń kręgosłupa, przynosi także ulgę w dolegliwościach przewlekłych. Kiedy jednak mamy do czynienia z poważnym problemem bólowym – należy traktować go jako środek uzupełniający terapię manualną.

Co zatem robić, jeśli mamy problemy z bólem grzbietu?

Podstawą jest **dobra diagnoza**. Przy pomocy badań obrazowych (tj. RTG, TK, MRI) można ocenić aktualny stan kręgosłupa oraz ocenić, czy objawy, które prezentuje pacjent, mogą zgadzać się z tym, co jest na zdjęciu. Warto dodać, że mając więcej niż 25 lat – mamy gwarancję, że w niemal każdym kręgosłupie nie wszystko jest tak, jak należy. Z biegiem czasu nasze dyski i kręgi degenerują się, dlatego często zdarza się, że przy braku odpowiedniej profilaktyki zdrowotnej osoby około 30 roku życia zaczynają mieć spore problemy bólowe. Szczególnie demonizowanym słowem jest „dyskopatia” – rozpoznanie, które występuje w niemal każdym opisie badań obrazowych. Jest to problem, który dotyczy każdego z nas i jeśli nie jest znaczny – nie eliminuje z codziennej aktywności. Ból krę-

gosłupa często płynie z **nieprawidłowych napięć mięśni**, z którymi fizjoterapia radzi sobie doskonale!

Z czego wynikają nieprawidłowe napięcia mięśni? Żle się ruszamy?



Podstawą jest stres, brak ruchu lub w przypadku osób pracujących fizycznie – przeciążenia. Nasze ciało jest stworzone do przemieszczania się i aktywności fizycznej. Kiedy nie dbamy o dobrą regenerację, zarówno duszy jak i ciała, popadamy w stan choroby i napięcia.

Kto może postawić diagnozę stanu i problemów naszego kręgosłupa?

Każdy wykwalifikowany fizjoterapeuta może diagnozować pacjenta. Jeśli zachodzi konieczność szerszej konsultacji, to pacjent jest kierowany do lekarza specjalisty rehabilitacji w naszej placówce.

Mamy diagnozę, co dalej?

Następnym krokiem jest **terapia**. Odpowiedni dobór technik leczenia jest kluczowy w szybkim powrocie do zdrowia. Bardzo dobrze sprawdza się terapia manualna, która polega na wykonywaniu odpowiednich chwytów, mobilizacji stawowych oraz rozluźniania tkanek w celu uzyskania poprawy odczuwanych dolegliwości. Kontrolnym elementem terapii manualnej, jednak bezpiecznym i bardzo skutecznym – wbrew powszechnemu przekonaniu – jest technika manipulacji, przy której terapeuta po uprzednim ułożeniu kręgosłupa pacjenta w odpowiedniej pozycji, wykonuje szybki ruch i słyszalny bywa charakterystyczny „klik” lub „trzask”. Nie jest możliwe, aby taką techniką, przy zachowaniu odpowiednich zasad bezpieczeństwa, uszkodzić kręgosłup pacjenta. Można natomiast wywołać efekt neurofizjologiczny, który korzystnie przyczynia się do procesów szybkiego powrotu do zdrowia. Skuteczność tej formy terapii jest potwierdzona badaniami naukowymi na całym świecie.

I to wszystko – już po bólu – jesteśmy zdrowi?

Zabiegi manualne często są uzupełnione **metodami dodatkowymi** (jak coraz bardziej popularne – suche igłowanie) w celu zmaksymalizowania efektów. Terapeuta najczęściej zaleca proste ćwiczenia domowe, które są kluczowe w celu utrzymania pożądanego efektu. Dlatego tak ważna jest współpraca pacjenta i terapeuty, bez której każdy zabieg może okazać się nieskuteczny.

To proszę jeszcze o odpowiedź na pytanie: Dla kogo jest terapia manualna?

Techniki manualne sprawdzają się w wielu schorzeniach mających swoje źródło w problemach z kręgosłupem oraz struktur go otaczających. Schorzenia takie jak: **rwa kulszowa, zespół bolesnego barku, łokieć tenisisty, bóle kolan, zespół górnego otworu klatki piersiowej, bóle kręgosłupa i karku** mogą zostać wyleczone za pomocą leczenia manualnego.

Jak można przekonać naszych czytelników do korzystania z leczenia manualnego?

Dla przykładu można podać problem pacjenta, z którym często fizjoterapeuci spotykają się w swoich gabinetach: Pan, lat 37 – dobrze zbudowany mechanik samochodowy. Od kilku miesięcy narzeka na przewlekły ból w obrębie karku, czasem promieniujący do barku lewego i dłoni. Zdarza się, że odczuwa mrowienia palców lub przedramienia, ręka jest silna – jednak stała się niepewna. Dotychczasowe badania wykazały zmiany zwyrodnieniowe kręgosłupa szyjnego oraz dyskopatię na wielu poziomach. Leczenie polegało na doraźnym stosowaniu środków przeciwpalczakowych oraz fizykoterapii w formie lasera i ultradźwięków.

Po 5 spotkaniach, które odbyły się w okresie 3 tygodni, dolegliwości pacjenta ustąpiły całkowicie. Leczenie polegało na wykorzystaniu technik manipulacji kręgosłupa szyjnego, terapii mięśni i więzadeł karku i obręczy barkowej oraz suchym igłowaniu najbardziej napiętych włókien mięśniowych. Pacjent po cyklu fizjoterapii powrócił do normalnej aktywności fizycznej oraz pracy w warsztacie.

Jak możemy podsumować naszą rozmowę?

Terapia manualna oraz metody manipulacji stawowych połączone z ćwiczeniami ruchowymi są bardzo dobrymi środkami na pozbycie się **dolegliwości bólowych kręgosłupa** – zwłaszcza w takich, w których „nic już nie pomaga”. Jeśli masz problem ze swoim rusztowaniem – koniecznie zgłoś się do fizjoterapeuty, który jest w stanie pomóc w Twoich dolegliwościach.

Dziękuję za rozmowę.

Dziękuję.

Wystawa malarstwa Jacentego Lubowieckiego

Fundacja FLY ma zaszczyt zaprosić na wystawę malarstwa Jacentego Lubowieckiego pt. „Na morzu i na lądzie”.

Jacenty Lubowiecki urodził się we Lwowie w 1943 roku. Liceum ogólnokształcące ukończył w Sztumie. Już jako nastolatek fascynował się malarstwem, wiedząc o sztuce zdobywając samodzielnie. Po ukończeniu szkoły średniej znalazł się w Trójmieście i rozpoczął naukę w Państwowej Szkole Rybołówstwa Morskiego w Gdyni. Swoje życie zawodowe

związał z morzem. Od 1964 roku pływał na statkach rybackich PPDiUR „Dalmor”, przechodząc wszystkie stopnie wtajemniczenia zawodowego – od starszego rybaka do kapitana statku. Na ląd zszedł w 1995 roku.

W latach 2006-2016, jako wolontariusz, prowadził warsztaty malarskie dla grupy gdyńskich seniorów, przekazując swoją wiedzę, pasję i doświadczenie.

Jacenty Lubowiecki nie jest pierwszą uzdolnioną osobą w rodzinie. Jego stryj Leon był malar-

zem. Sam Lubowiecki preferuje akwarele i pastele. Jest przede wszystkim pejzażystą, ale nie stroni od portretu. W 2000 roku otrzymał jedną z trzech równorzędnych nagród „O laury Iławy”. Pierwszą prezentacją dokonań była wystawa w Klubie Marynarki Wojennej „Riwiera” w 2006 roku.

Na wystawie prezentowane będą liczne prace, głównie akwarele i pastele, stanowiące przekrój dorobku artysty. Znajdą się tu pejzaże, portrety, martwe natury.

Na szczególną uwagę zasługują prace o tematyce morskiej oraz te, które przedstawiają pomorskie krajobrazy.

Wernisaż wystawy odbędzie się w siedzibie Fundacji FLY w Gdyni, ul. Świętojańska 36/2, we wtorek 3 grudnia 2019 roku o godz. 17.00. Wstęp wolny.

Wszystkie prezentowane obrazy będzie można zakupić, co szczególnie ucieszy osoby chcące ozdobić swoje wnętrza oryginalnymi, ciekawymi obrazami.

Radosław Daruk





Porto i Walencja - raj dla miłośników wina, dobrej kuchni i nie tylko. Część II

Przed drugą częścią naszych wakacji na Półwyspie Pirenejskim, tj. przed wrześniowym wyjazdem do Walencji, mieliśmy sporo obaw. Po pierwsze - parę dni wcześniej we wszystkich mediach podawano informacje o katastrofalnych ulewach i powodziach w rejonie Walencji. Telewizja przekazywała relacje o dużych stratach, a nawet ofiarach śmiertelnych. Na szczęście prognozy pogody poprawiały się i kiedy po niespełna godzinnym locie z Porto wylądowaliśmy na lotnisku w Walencji, nie dostrzegliśmy żadnych śladów kataklizmu.

Po drugie - w Walencji byłam pierwszy raz ponad czterdzieści lat temu i wtedy, pomimo ogromnych różnic pomiędzy siermiężną, socjalistyczną ojczyzną, a zgniłym, ale barwnym kapitalizmem, miasto mnie nie zachwycało. Później przejeżdżaliśmy przez nią kilkakrotnie samochodem w drodze na południe Hiszpanii i też obyło się bez specjalnych zachwytów. Dlatego obawiałam się, czy znajdę tu coś ciekawego dla siebie, czy urlop będzie udany. Jak się później okazało, obawy były płonne.

Walencja to miasto bardzo przyjazne turystom, oferujące całą gamę atrakcji dla każdego. Ale po kolei.

Stolica Lewantu, położona nad rzeką Turia nad Morzem Śródziemnym, leży w jednym z najżyźniejszych regionów Europy. Tu plony zbierane są 3-4 razy do roku, a tutejsze pomarańcze i cytryny nie mają sobie równych. Jej uroki docenili już w starożytności Rzymianie, zakładając tu kolonię - miejsce odpoczynku dla starych żołnierzy. W średniowieczu królowali tu Arabowie, którzy do perfekcji doprowadzili rolnictwo i systemy nawadniania. Ziemia stała się rajem dla jej mieszkańców. Dalsze losy tej krainy były różne - od złotego wieku XV po upadek w wieku XVII i XVIII. Wiek XX to klęska republikańskiej Walencji w czasie wojny domowej.

Dziś Walencja to trzecie po względem wielkości hiszpańskie miasto z 800-tysięczną liczbą mieszkańców. Ma opinię najbardziej eleganckiego miasta Hiszpanii, co potwierdzają zadbane parki, dostojne neoklasycystyczne budynki, piękne skwery i place. To połączenie kontrastów, gdzie przeszłość spleta się z teraźniejszością. Zabytkowe zamki, pałace, wieże sąsiadują z architekturą modernistyczną i art deco.

Najważniejszy zabytek Walencji, to, jak w całej Hiszpanii, oczywiście katedra, w której przechowywany jest, jak głosi wielowiekowa tradycja, święty Graal - kielich, z którego Chrystus pił podczas ostatniej wieczerzy. Między naukowcami trwają od lat spory o jego autentyczność, ale tysiące turystów przyjeżdżają, aby podziwiać mały, purpurowy kielich z agatu. Katedra, a właściwie jej część - Bra-ma Apostołów, w każdy czwartek o godz. 12. jest miejscem posiedzeń Trybunału Wodnego (Tribunal de las Aguas), gdzie ośmiu ubranych na czarno sędziów rozstrzyga o równym dostępie do wody i wszelkie spory rolników z tym związane. Pomimo historycznych strojów i ceremoniału nie jest to inscenizacja dla turystów, ale realnie sprawowana niezmiennie od wieków władza i przykład skutecznego funkcjonowania prawa.

Czasy świetności handlowej miasta przypomina Giełda Jedwabiu - la Lonja - przepiękny gotycki budynek, a w nim wysoka na 16 metrów sala główna giełdy z oryginalnym sklepieniem i skrzyconymi kolumnami.

Walencja to miasto ceramiki i oczywiście ma poświęcone jej muzeum w rokokowym, niezwykle bogatym Palacio del Marques de dos Aguas. Mieszkańcy miasta podnieśli rzemiosło do rangi sztuki. Porcelanowe wyroby miejscowych artystów spotkać możemy m.in. na stacji kolejowej Estación del Norte czy Mercado Central jako dekoracja fasad budynków czy ulic.

Miasto jest sławne przede wszystkim ze swojego święta - Las Fallas - święta Ognia, które odbywa się każdego roku w okresie 15-19 marca. Pokazy fajerwerków, palenie kukieł-karykatur - z papieru mache - przedstawiających znane postaci ze świata polityki, biznesu. Kolorowe pochody i parady trwają wtedy całe dnie i noce.



Główne targowisko - Mercado Central

Dokładnie pół roku przed świętem mieliśmy możliwość obejrzeć paradę dziewcząt biorących udział w fiescie w pięknych strojach regionalnych. Nienaganne fryzury, biżuteria i piękne suknie robią wrażenie, a dziewczynki wyglądały w nich fantastycznie. Jak się później dowiedziałam w sklepie, który sprzedaje takie stroje i związane z tym dodatki - chcąc zabytnąć przed rodziną i znajomymi, trzeba się liczyć z wydatkiem od 2 tysięcy euro wzwyż. No cóż - każda kobieta wymaga odpowiedniej oprawy bez względu na wiek i narodowość.

Największe wrażenie robią jednak nie zabytki, lecz Miasteczko Sztuki i Nauki, gdzie w futurystycznych, szklanych budynkach i instalacjach zlokalizowano przybytki nauki i sztuki, tj. salę koncertową, oceanarium, muzeum. Miasteczko robi wrażenie i za dnia w pełnym słońcu, jak i w nocy, gdy jej niesamowite konstrukcje odbijają się w otaczających je akwenach wodnych. Stare miasto z tą częścią miasta łączy park-ogród powstały po wielkiej powodzi w roku 1957, w dawnym korycie rzeki Turia, kiedy to dla bezpieczeństwa



Giełda Jedwabiu - La Lonja

mieszkańców postanowiono zmienić koryto rzeki. Powstał długi ciąg parków i terenów sportowych poprzecinanych starymi i nowymi mostami, największy w Europie park miejski.

Warta zobaczenia jest również jedna z największych hal targowych w Europie - Mercado Central o powierzchni ponad 8 tysięcy m² z witrażami, ścianami wyłożonymi ceramiką i piękną kopułą. Poza wyglądem zewnętrznym robi wrażenie zawartością. Setki stoisk z wyrobami mięsnymi,

rybami, warzywami, owocami, serami, alkoholami, artykułami regionalnymi oraz przybytki kulinarne, gdzie głodnym się nie wychodzi. Wszystko to może przyprawić o zawrót głowy. Nie mogłam się oprzeć i choć raz dziennie musiałam tam wejść, by nawet nic nie kupując, chłonąć tę specyficzną atmosferę. I tak doszłam do jednego z najważniejszych punktów programu każdego turysty przyjeżdżającego do Walencji, a mianowicie jedzenia. To przecież Walencja jest stolicą paelli, najsłynniejszego hiszpańskiego dania. Tu można smakować i delektować się nią w tysiącach odsłon, co dzięki szczęśliwemu przypadkowi mieliśmy możliwość zaobserwować 20 września podczas Światowego Dnia Paelli. Na reprezentacyjnym Placu Ratuszowym najlepsi kucharze z całego regionu rozstawili swoje kuchnie i ogromne patelnie zwane paellerami i przygotowali dla zgromadzonej publiczności swoje „dzieła”. Oczywiście, jest to wiodące danie we wszystkich tutejszych restauracjach. Na co dzień w wielu sklepach typu bufet można kupić na wynos obiadowe porcje paelli różnych rodzajów i dość słusznym rozmiarów w cenie już od 3 euro.

Na śniadanie możemy zamówić horchatę de chufa - tradycyjny napój chłodzący sporządzany z migdałów ziemnych ze słodkimi paluchami fartones lub churros (ciasteczka smażone w głębokim tłuszczu). Wszędzie otrzymamy przepyszne tapas, przekąski zwane w zależności od wielkości porcji albo pinchos, montaditos albo raciones. Ze względu na swoją różnorodność są prawdziwą ucztą dla podniebienia i świetnym dodatkiem do wina czy piwa.

Będąc nad morzem, nie można zapomnieć o jego urokach. Walencja może się poszczycić pięknymi, długimi, szerokimi,

piaszczystymi plażami. Nie muszę dodawać, że woda jest czysta i ciepłutka. Spacerując bulwarem wzdłuż plaży La Malvarrosa, możemy podziwiać widoki lub korzystać z bogatej oferty gastronomicznej w zlokalizowanych tu barach i restauracjach. Całe wybrzeże jest dobrze skomunikowane z centrum miasta. Możemy dojechać tu metrem lub autobusem. Komunikacja w mieście jest jego mocnym atutem. Bogata sieć połączeń autobusowych, 5 linii metra, bliskość lotniska i doskonała sieć ścieżek rowerowych oraz duża ilość wypożyczalni rowerów (tu również dotarła moda na ekologiczny transport rowerami i hulajnogami) sprawia, że poruszanie się po mieście jest łatwe.

Nasz apartament zlokalizowany był w samym centrum starej części miasta, około 100 m od zabytkowego Mercado Central, w dzielnicy Barrio del Carmen. Położenie mieszkania było bardzo wygodne, bo wszystko, co interesujące, mieliśmy „pod ręką”, a z drugiej strony doświadczyliśmy, co znaczy hiszpański styl życia. Hiszpanie żyją „na

ulicy» i to do późnych godzin nocnych. Normalnym widokiem jest spacer czy pobyt w restauracji rodzin z niemowlętami czy małymi dziećmi o 22. bądź później. Okna naszej sypialni wychodziły na ulicę i chociaż była ona zamknięta dla ruchu kołowego (jak wiele uliczek w tej części miasta), o spaniu w ciszy mogliśmy zapomnieć. Okoliczne bary, restauracje czy knajpki i ich klienci w sposób dość hałaśliwy dawali o sobie znać. Tu cisza nocna nie obowiązuje!

Nie byłaby sobą, gdybym nie wspomniała o zakupach. Walencja dla turystów to przede wszystkim wyroby rzemieślnicze, a zwłaszcza ceramika. Dostaniemy tu przepiękne wyroby koronkarskie i wachlarze – dużą ich ofertę znajdziemy w pobliżu Plaza Redonda. Dla mnie podróżnymi zdobyczami są zawsze regionalne przysmaki. Choć można je w większości przypadków dostać w naszych sklepach, ale nic nie zastąpi smaku krojonej na miejscu w cieniutkie plasterki królowej szynki, czyli jamon serrano, miejscowego sera lub pikant-


Wystrój stacji kolejowej del Norte

Na placu Ratuszowym

nej kielbasy chorizo. Region Walencji to pomarańcze, dlatego oryginalna konfitura z pomarańczy bez konserwantów i polepszaczy stoi na honorowym miejscu w mojej szafce. O winach, szczególnie czerwonych, też nie należy zapomnieć. Moim odkryciem była „Agua de Valencia” - napój alkoholo-

lowy, który w gorące wieczory stanowi miłe orzeźwienie.

Spędziliśmy tu pełne 2 tygodnie w drugiej połowie września. Pogoda nas nie zawiodła. Mieliśmy pełne słońce, a temperatura nie spadała poniżej 25 st. Tak wspaniałej paelli jak tutaj nie dostanie się w całej Hiszpanii. Miasto pełne było turystów,

lecz zwiedzanie nie łączyło się ze stanieniem w długich kolejkach do poszczególnych zabytków. W wielu muzeach przewidziane są zniżki na bilety dla osób 65+ lub wstępy są wręcz bezpłatne. A więc SENIORZY i młodzież też! WALENCJA CZEKA NA WAS!

Sylvia Witoszyńska

Bezpłatne szczepienia dla gdyńskich Seniorów!

W Gdyni po raz kolejny realizowany jest program polityki zdrowotnej pn.: „Regionalny Program Polityki Zdrowotnej – szczepienia przeciw pneumokokom dla osób 65+ z grupy ryzyka”.

- Ze szczepień mogą skorzystać osoby w wieku powyżej 65. r. ż., które nie były szczepione przeciw pneumokokom, są zameldowane na terenie Gdyni oraz znajdując się w grupie ryzyka, czyli cierpią m. in. na schorzenia dolnych dróg oddechowych, cukrzycę, przewlekłe choroby serca, płuc czy wątroby, w tym osoby uzależnione od alkoholu, a także palące papierosy - mówi **Anna Melki, dyrektor Gdyńskiego Centrum Zdrowia.**

Pełna lista schorzeń kwalifikujących pacjenta do programu znajduje się na stronie internetowej Gdyńskiego Centrum Zdrowia: www.gcz.gdynia.pl

Szczepienia dla gdynian finansowane są z budżetu Gminy Miasta Gdyni oraz budżetu Województwa Pomorskiego. Realizatorem programu, wyłonionym na drodze konkursu, na terenie całego województwa są Szpitale Pomorskie Sp. z o. o.

Wykonawcą szczepień w Gdyni jest **Clinica Medica Sp. z o.o.**

Osoby, które chcą skorzystać z bezpłatnych szczepień mogą zgłosić się do jednej z dwóch placówek:

ul. Mireckiego 11, Gdynia, tel. +48 58 661 50 55,

ul. Leona Stanisławskiego 1, Gdynia, tel. +48 58 714 11 60.

- Zachęcam gdyńskich seniorów do skorzystania z bezpłatnych szczepień, które będą realizowane do końca grudnia bieżącego roku. Mieszkańców mających w swoim otoczeniu starsze osoby proszę, by poinformowali je o programie. To tylko jedna wizyta w przychodni, która może przynieść długofalowe korzyści dla zdrowia - mówi **Bartosz Bartoszewicz, wiceprezydent Gdyni ds. jakości życia.**

Profilaktyka raka piersi w Gdyni

- Mając na uwadze zdrowie mieszkanki naszego miasta Gdyński Samorząd podjął decyzję o realizacji „Programu profilaktyki raka piersi u mieszkanki Gminy Miasta Gdyni na lata 2019 – 2021”. Program ma na celu zmniejszenie zachorowalności i przedwczesnej umieralności z powodu raka piersi wśród mieszkanki Gdyni poprzez liczne działania edukacyjne i informacyjne zachęcające gdynianki do większej dbałości o swoje zdrowie, m. in. poprzez udział w profilaktycznych badaniach mammograficznych w ramach Populacyjnego Programu Wczesnego Wykrywania Raka Piersi – mówi **Bartosz Bartoszewicz, wiceprezydent Gdyni ds. jakości życia.**

Więcej informacji na temat „Programu profilaktyki raka piersi u mieszkanki Gminy Miasta Gdyni na lata 2019 – 2021” już wkrótce na stronie internetowej Gdyńskiego Centrum Zdrowia: www.gcz.gdynia.pl

Kobiety w wieku 50 – 69 lat, które w ciągu ostatnich dwóch lat nie korzystały z profilaktycznej mammografii mogą umówić się na bezpłatne badanie mammograficzne świadczone bez skierowania w ramach Populacyjnego Programu Wczesnego Wykrywania Raka Piersi. Placówki realizujące badania w Gdyni:

NZOZ „Przychodnia Dąbrowa -Dąbrówka”. Pracownia mammografii: ul. Sojowa 24, 81-589, Gdynia. Telefon do rejestracji: 58 66 92 030

SPL „Śródmieście”. Pracownia mammografii: ul. Armii Krajowej 44, 81-366, Gdynia. Telefon do rejestracji: 58 78 11 829

Szpital Pomorski Sp. z o.o. Pracownia mammograficzna: ul. Powstania Styczniowego 1, 81-519, Gdynia. Telefon do rejestracji: tel.: 58 72 60 428

Wojskowa Specjalistyczna Przychodnia Lekarska SP ZOZ. Pracownia mammograficzna:

ul. Pułaskiego 4, 81-368, Gdynia. Telefon do rejestracji: 58 71 16 042

Badania można także wykonać w mammbusach, które co jakiś czas stacjonują w Gdyni. Dokładne informacje o terminach i miejscach postoju mammbusów można znaleźć na stronie internetowej: <http://nfz-gdansk.pl/dla-pacjenta/harmonogram-postoju-mammbusow/gdynia/2019-11> lub pod numerem Telefonicznej Informacji Pacjenta 800-190-590.

WĘDRUJĄC Z FUNDACJĄ FLY



Zapisy na wycieczki z Fundacją FLY

Fundacja FLY zaprasza Seniorów na wycieczki krajowe i zagraniczne. Informacje i zgłoszenia przyjmowane są w siedzibie Fundacji FLY przy ul. Świętojańskiej 36/2 w dni robocze w godz. 8.30-15.30. Więcej informacji o wycieczkach na stronie www.turystyka.fundacja-fly.pl.

KRAJOWE:

NARTY W BIAŁCE TATRZAŃSKIEJ (8-15.03.2020)

Co roku przed sezonem zimowym zadajemy sobie pytanie – gdzie tym razem pojedziemy na narty? Dla osób, które zamierzają szusować w Polsce, Fundacja FLY przygotowała wyjazd do Białki Tatrzańskiej. Jest to niesamowita miejscowość położona u stóp Tatr, w pięknym i malowniczym krajobrazie. Znajduje się tu największy i najbardziej nowoczesny w Polsce ośrodek narciarski - Kotelnica Białczańska. Został on w roku 2018, już trzeci raz z rzędu, uhonorowany tytułem Poland's Best Ski Resort, w prestiżowym plebiscycie World Ski Awards. Ośrodek jest doskonałym miejscem dla osób w każdym wieku, dla początkujących jak i zaawansowanych narciarzy, także dla biegaczy. Planowany wyjazd poza sezonem wysokim zapewnia spokój na trasach i niewielkie kolejki przy wyciągach.



WYŻYNA LUBELSKA I POLESIE (21-27.06.2020).

Wycieczka obejmuje Wyżynę Lubelską – atrakcyjny, pofałdowany teren, pocięty wąwozami i dolinami rzeczny, dobrze zagospodarowany pod względem turystycznym, ale również Polesie Lubelskie – mniej znane, z licznymi bagnami, torfowiskami, jeziorami i naturalnymi kompleksami leśnymi, na terenie którego utworzono Poleski Park Narodowy. W programie znajdzie się stary Lublin, z zamkiem w kształcie sowy, a w nim Kaplica Trójcy Świętej z najcenniejszymi zabytkami sztuki średniowiecznej w Polsce – niezwykle freskami w stylu rusko-bizantyjskim, Starówka Lubelska i Archikatedra. Zaznamy uroków Nałęczowa, uzdrowiska związanego z Prusem i Żeromskim. Zobaczymy pierwsze w Polsce i Europie Środkowej muzeum w Puławach, w parku otaczającym pałac Czartoryskich. Poczujemy na dobre klimat bohemy w Kazimierzu Dolnym nad Wisłą i romantyzm ruin zamku w sąsiednim Janowcu. Spojrzymy na Wisłę Zamojskich w Kozłowie. Zapijemy się nad Bug do Włodawy (Muzeum Synagogałne), a także odwiedzimy Monaster Prawosławny Św. Onufrego w Jabłecznej, sanktuarium w Kodeniu i jedyną w Polsce cerkiew neounicką. Będziemy także blisko natury – na bagnach Poleskiego Parku Narodowego, wśród żółwi błotnych i mięsożerne roszki szerolistnej. Zachwycimy się pięknem świetnie zachowanych zabytków, dziewiczą przyrodą, a także spokojem leniwie toczącego się życia na Polesiu.

KOTLINA JELENIOGÓRSKA I ŁUŻYCE (23-29.06.2020)

Kotlina Jeleniogórska swoje walory zawdzięcza wyjątkowo malowniczo położeniu w sąsiedztwie karkonoskich szczytów, znakomitej bazie turystycznej i atrakcjom, których często nie spotkamy w innych częściach kraju. To Dolina Królów i Cesarzy, którzy budowali tu swoje zamki

i pałace, porównywane do francuskich Zamków nad Loarą. Tu odnajdujemy czar przedwojennych uzdrowisk – Szklarskiej Poręby (miejsca naszego zakwaterowania) oraz Świeradowa Zdroju i Cieplic Zdroju, z ich parkami i domami zdrowymi oraz leczniczą wodą. Odwiedzimy pięknie położoną Jelenią Górę z jej zabytkami, kryjący skarby kościół w Lubomierzu, starówkę Lwówka Śląskiego, Karpacz ze Świątynią Wang, Dolinę Pałaców i Ogrodów pretendującą na Listę UNESCO, Ogród Japoński i Muzeum Samuraja w Przesieciu. W programie także poznanie szklarskich tradycji regionu – zwiedzanie Huty Szkła Kryształowego Julia w Piechowicach i Manufaktury Ceramiki w Bolesławcu. Będziemy podziwiać cud natury – Wodospad Szklarki. Wybierzemy się również do naszych zachodnich sąsiadów. Odwiedzimy Górne Łużyce: Zgorzelec/Gorlitz, Budziszyn i Żytawę oraz trójsty granic. Kotlina Jeleniogórska zapewni udany wypoczynek nawet najbardziej wymagającym turystom polskim i zagranicznym.

ZIEMIA TARNOWSKA (5-11.07.2020)

Region Tarnowski poznamy podążając szlakiem zamków, sanktuariów, licznie zachowanych tutaj kościołów drewnianych, cmentarzy wojskowych z czasów I Wojny Światowej, czy zabytków kultury żydowskiej. Jedną z najważniejszych atrakcji jest kopalnia soli w Bochni, której początki datuje się na 1248 r. i która jest najstarszym w Europie, czynnym od 750 lat zakładem. Tarnów jest, po Krakowie, największym kompleksem zabytkowym w południowej Polsce. Znajduje się tutaj kilkadziesiąt zabytkowych budynków doby gotyku, renesansu, baroku. Tarnowska Starówka nawiązuje swoim obecnym planem do założenia miasta w 1330 r. Tarnów zwany „Perłą Renesansu”, w nim Rynek otoczony zabytkowymi kamienicami, ratusz oraz pręgierz dla „niecnych bab”, bazylika katedralna, najstarsze Muzeum Diecezjalne w Polsce, drewniany kościół p.w. Matki Bożej Szkaplerznej, cmentarz żydowski, węgierski zakątek Tarnowa oraz dworzec kolejowy - perła secesji. W Muzeum Okręgowym zobaczymy m.in. chiński bucik królowej Marysieńki Sobieskiej. Na Starym Mieście wypijemy herbatę „Tarninówkę” oraz nalewkę z tarniny. Dalej Żalipie – jedyna „malowana wieś” w Polsce, chata Curyłowej, kościół i dom malarek, zamek w Nowym Wiśliczu oraz w Dębnie, w Lipnicy Murowanej kościół św. Leonarda wpisany na listę UNESCO, dworek Paderewskiego w Kąsnej Dolnej. Zwiedzimy Muzeum Przyrodnicze w Ciężkowicach. Zajrzymy do domu Jana Matejki w Koryznowce.



ZAMOJSKIE I ROZTOCZE (16-22.08.2020)

Roztocze to wyjątkowy w skali kraju klimat i atmosfera. Bardzo bogate w piękne krajobrazy, urokliwe ustronia i odludzia. Nieskażone przez przemysł czyste rzeki, lasy i powietrze sprzyjają turystyce i wypoczynkowi. Region ten przyciąga nie tylko walorami przyrodniczymi. To

miejsce dawnej Ordynacji Zamojskiej z bogatą historią i perełkami architektury. W programie wycieczki znajdzie się m.in. zwiedzanie Krasnobrodu (uzdrowisko) z jego sanktuarium, muzeum i skansenem, Szlak Szumów (tzw. Szumy w Rezerwacie nad Tanwią), Tanew i jej dopływ Jeleń (tworzą małe wodospady zwane szumami lub szypotami), Kredowe Podziemia i zabytki Chełmna, Hrubieszów Prusa, Staszica i Zina. Odwiedzimy wspaniałą, odrestaurowaną Zamość – miasto twierdzę wpisane na Listę Światowego Dziedzictwa UNESCO oraz serce Ordynacji Zamojskiej w Zwierzyńcu. Zobaczymy jak od wieków tłoczy się olej w olejarni w Łabuni. Sprawdzimy co brzmi w Szczepieszynie – mieście trzech kultur, posmakujemy regionalnej kuchni. Tutejsza natura to balsam dla duszy i ciała. Warto tu uciec by się zresetować i jednocześnie poczuć czar dawnej Polski, która zanika.

ZAGRANICZNE:

JORDANIA (16-21.03.2020)

Wycieczka samolotowa

Stolica Jordanii – Amman, który wymieniany był już w Starym Testamencie pod nazwą Rabbat Ammon (Rabba). Zobaczymy m.in.: teatr rzymski oraz cytadelę, pałac Umajjadów (VII-VIII w.), unikalną świątynię Herkulesa oraz wieża Abbasydów. Okolice Ammanu - zamki z czasów Umajjadów. Zwiedzanie Kasr Al-Charana, najlepiej zachowanego zamku w Jordanii. Następnie wizyta w Kusajir Amra. Największą atrakcją zamku są doskonale zachowane kolorowe freski pochodzące jeszcze z czasów bizan-tyjskich. Ostatnim pustynnym zamkiem na trasie zwiedzania jest Kasr Al-Azrak. Je-rash – zwane Pompejami Wschodu - Cardo (główna ulica z czasów rzymskich), Łuk Triumfalny Hadriana, hipodrom, świątynia Zeusa, dwa rzymskie teatry oraz forum, Nimfeum, Łaźnie Zachodnie i okazała Brama Północna. Przejazd Królewską Droga, która służy wędrowcom już ponad 3 tys. lat. do Madaby – jeden z głównych ośrodków mozaikarstwa. Góra Nebo, która jest domniemanym miejscem śmierci Mojżesza. Kerak z ruinami kościoła krzyżowców i zamek Kerak, który wznosi się majestatycznie na wzgórzu, strzegąc wybrzeża Morza Martwego i doliny Al-Karak. Rezerwat Dana - pełne różnicowanych krajobrazów – podziwiać w nim można nie tylko górskie pejzaże, ale także pustynne piaski. Petra – zwiedzanie miasta Nabatejczyków wykutego w skale ponad 2 tys. lat temu – najsłynniejszego zabytku Jordanii, które wpisany jest na listę UNESCO: skarbiec, katakumby królewskie, teatr rzymski, Bramę Themenos, skały Dżinów, pomnik Niszy, ulica Fasad, grobowce, Wielką Świątynię i Miejsce Ofiarne. Wąwóz Siq. Na jego ścianach można podziwiać liczne płaskorzeźby, kapliczki oraz pozostałości po systemach doprowadzających wodę do Petry. Mała Petra - pełna bezcennych zabytków. Zwiedzanie Wadi Rum, unikatowego w skali światowej wąwozu. Safari jeepami, wśród jednego z najpiękniejszych krajobrazów pustynnych świata.

RZYM I OKOLICE 27.04.-03.05.2020

Wycieczka samolotowa

Rzym to Koloseum, Fontanna di Trevi, Bazylika św. Piotra, Kaplica Sykstyńska, ale nie tylko. Rzym to również miasto pełne uroczych, a mniej znanych zakątków, arcydzieł, miejsc kultu. Wizyta w Rzymie to podróż w czasie. Ślady odnajdowane w Wiecznym Mieście pokazują na ponad

cztery tysiące lat historii. Na Palatynie można zobaczyć ślady domów pierwszych rzymian, na Kapitolu resztki z grobów z XI wieku p.n.e., a na placach dzisiejszego miasta spotyka się obeliski z hieroglifami wyrytymi w XIII czy XV wieku p.n.e. A wszystkie wieki są tu obecne, namacalne. Przeplatają się, nakładają na siebie. Wycieczka do Rzymu to także podróż przez różne kultury i cywilizacje - egipską, grecką, etruską, orientalne, żeby wymienić tylko te starożytne - to również spotkanie z wciąż żywymi, wielkimi religiami świata. Miasto uniwersalne, miasto dla każdego turysty.



W programie m.in:

Rzym starożytny (Koloseum - symbol Wiecznego Miasta, jeden z cudów świata starożytnego, miejsce, w którym niegdyś odbywały się igrzyska, występy cyrkowe i teatralne oraz walki gladiatorów; Łuk Konstantyna Wielkiego, który jest ostatnim wzniesionym łukiem triumfalnym starożytnego Rzymu, wybudowanym dla uhonorowania zwycięstwa Konstantyna Wielkiego nad Maksencjuszem; Forum Romanum - antyczne centrum spotkań towarzyskich i politycznych Rzymian; Plac Wenecki z zachwycającym Ołtarzem Ojczyzny; Kapitol - najważniejsze z siedmiu wzgórz Rzymu, które w czasach antycznych było głównym miejscem kultu; Fontanna di Trevi, której słynne na cały świat piękno było tłem do wielu filmów czy sesji zdjęciowych; Panteon - najlepiej zachowana pamiątka po czasach starożytnych; Piazza Navona - plac z fontanną Czterech Rzek, przepelniony ulicznymi muzykami i malarzami sprzedającymi swoje obrazy; Campo de' Fiori to najbardziej urokliwy zakątek starego miasta, opisywany

niegdyś przez Czesława Miłosza, z targiem kwiatów, warzyw i owoców, a wieczorem zamieniający się w miejsce spotkań turystów i mieszkańców); A także Via Condotti - najbardziej ekskluzywna ulica Rzymu ze sklepami znanych i lubianych marek włoskich i zagranicznych; Schody Hiszpańskie - znane z pokazów mody i festiwali kwiatów, jedne z najdłuższych i najszerzych schodów w Europie; Piazza del Popolo wyróżniający się dzięki egipskiemu obeliskowi, a powyżej placu, z parku Borghese rozciąga się zapierająca dech w piersiach panorama miasta; Muzea Watykańskie z wspaniałą kolekcją dzieł sztuki m.in. Michała Anioła, Rafaela czy Caravaggio; Kaplica Sykstyńska, gdzie podczas konklawe wybierany jest następca Św. Piotra; Plac i Bazylika Św. Piotra - najważniejsze miejsce dla wszystkich katolików oraz Grób Jana Pawła II - papieża Polaka; Zamek i most Św. Anioła nazwany tak, aby upamiętnić ukazanie się cherubina na znak końca epidemii; Spacer po dzielnicy Trastevere, czyli Zatybrzu, najstarszej części Rzymu, pełnej brukowanych, wąskich uliczek, starych domostw porośniętych bluszczem, urokliwych restauracyjek, malowniczych skwerów oraz malutkich sal kinowych...

W programie także okolice Wiecznego Miasta:

Ostia Antica - To ruiny rzymskiego miasta, które znajdują się w miejscu, gdzie kiedyś Tybr wpadał do morza. To obok Pompejów najlepiej zachowany rezerwat archeologiczny, Zobaczmy ruiny starożytnej Ostii z forum, bazyliką, spichrzami oraz domami mieszkalnymi, łaźnie cesarskie oraz termy Neptuna z zachowanymi do dzisiaj mozaikami, zamek papieża Juliusza II oraz port Trajana.

Dziedzictwo Etruskie – Cerveteri - pozostałości potężnego miasta wraz z resztkami gigantycznego cmentarzyska z czasów złotego wieku Państwa Etruskiego, wpisanego na listę dziedzictwa UNESCO.

Wille w Tivoli – W Tivoli znajduje się wpisana na światową listę UNESCO - Willa Hadriana, w której widoczne są wpływy greckie, egipskie, perskie, gdyż cesarz zlecił jej budowę tuż po swoim słynnym objeździe po wszystkich rubieżach Imperium.

Jeziora Albano, Nemi i wulkany - Najbardziej znaną miejscowością w tym rejonie (nazywanym potocznie

Castelli Romani czyli Rejonem Zamków Rzymskich) jest oczywiście Castel Gandolfo, letnia rezydencja papieży, do dziś wykorzystywana przez Watykan i eksterytorialna.

CHORWACJA (ISTRIA) I SŁOWENIA (12.05-20.05.2020) Wycieczka autokarowa

Zwiedzanie Bratysławy: spacer po mieście, katedra św. Marcina, Brama Michalska, kościół św. Elżbiety, Pałac Biskupów Ostrzychomskich. Stary Ratusz oraz pałace: Prymasowski i Grassalkovicha. Półwysep Istria i odkrywanie „toskańskich” krajobrazów Istrii - wizyta w Motovun - średniowieczne miasto z przepięknym widokiem na winnice i las Motovun - królestwo trufli, najdroższych grzybów na świecie. Groźnjan miasteczko na wzgórzu, które upodobał sobie malarze, rzeźbiarze i inni artyści. Zwiedzanie kościoła świętych Wita i Modesta z realistycznym malowidłem świętych wydanych na pastwę lwów. Rovinj - ulubione miasto artystów. Limski Kanał, wrzynająca się w łód długą zatokę, geomorfologiczny fenomen, obecnie miejsce hodowli małż i ostryg. W Poreču zwiedzanie bazyliki Eufrazjana, jednej z najpiękniejszych wczesno-bizantyjskich budowli w Europie (UNESCO), gotyckich domów przy ulicy Decumanum. Pula - amfiteatr z czasów rzymskich, który jest jedną z najlepiej zachowanych tego typu budowli na świecie; antyczny Łuk Triumfalny Sergiusza, świątynie Augusta, Bramę Herkulesa. Rejs statkiem wokół archipelagu wysp Brijuni - kilkunastu malowniczych wysepek, połączony z plażowaniem i uczcią rybą. Czas na kąpiele słoneczne i wodne. Postojna - zwiedzanie słynnej jaskini, zaliczanej do najpiękniejszych na świecie. Stalagmity i stalaktyty o różnych formach tworzą tu bajkowy świat. Zwiedzanie Lublany: Plac Franceta Prešerny, Tromostovje, Kolumnada Plečnika, Smoczy Most, Stare Miasto, Most Szewski. Alpy Julijskie. Spacer nad Jeziorem Bohinj - położone w przepięknej polodowcowej dolinie Alp Julijskich. Pobyt w uzdrowisku Bled. Planica - zyskała międzynarodową sławę z racji tego, że zlokalizowane są w nim: ośrodek sportów zimowych i kompleks skoczni narciarskich.

FF

Wrocław – wiosenne przebudzenie 23 – 26 marca 2020 roku

Wrocław to jedno z największych i najpiękniejszych miast Polski, Europejska Stolica Kultury w 2016 roku. Miasto zachwyca swym położeniem nad Odrą i jej dopływami, licznymi wyspami w centrum oraz siecią kanałów i mostów. Posiada wspaniałą starówkę i wiele cennych zabytków. To prawdziwa skarbnica atrakcji odwiedzana corocznie przez kilka milionów turystów z Polski i z zagranicy.



Fot. Navaho CC BY-SA 4.0

W programie wycieczki:

Ostrów Tumski – stąd wywodzi się cały współczesny Wrocław. Zwiedzamy Katedrę Jana Chrzciciela („matka kościołów śląskich”), kościół Świętego Krzyża i Most Tumski
Spacer po Starym Rynku – zabytkowe kamieniczki, unikatowy ratusz, kościoły Dzielnicy Czterech

Świątyń (2 obiekty zwiedzane wewnątrz)
ZOO z Afrykarium najstarszy ogród zoologiczny w Polsce, a w nim pierwsze w Polsce oceanarium prezentujące afrykańską florę i faunę
Panorama Racławicka – monumentalne malowidło (dł. 114 m., wys. 15 m.) przedstawiające bitwę pod Racławicami

Spacer po Parku Szczytnickim (obiekty zwiedzane z zewnątrz) – Hala Stulecia (na liście UNESCO), Pergola, Fontanna Multimedialna, Iglica
Uniwersytet Wrocławski – przepiękne barokowe wnętrza Auli Leopoldina i Oratorium Marianum
Muzeum Narodowe (gmach główny) – sztuka od XII do poł.

XX wieku, Pawilon Czterech Kopuł – polska sztuka współczesna (jedna z najlepszych kolekcji w Polsce)
Hydropolis – multimedialna wystawa poświęcona wodzie
Ossolineum – polski instytut naukowy i kulturalny (z zewnątrz)
Sky Tower – jeden z wyższych budynków w Polsce (212 m), piękna panorama z tarasu widokowego
Spektakl we wrocławskim teatrze
Tajemniczy Wrocław wieczorową porą – spacer z przewodnikiem.

Cena:
dla posiadacza legitymacji FLY – 850 zł/os, dla pozostałych Seniorów – 900 zł/os

W cenie:
przejazd komfortowym autokarem, zakwaterowanie - hotel w centrum w Wrocławiu (pokoje 2-osobowe z łazienkami), wyżywienie (śniadania i obiadokolacje), wstępy do zwiedzanych obiektów, opieka pilota z Fundacji, oprowadzanie przez lokalnych przewodników, ubezpieczenie NNW

Zapisy w biurze Fundacji FLY od poniedziałku do piątku w godz. 09:00 – 15:00

„Gdynski IKS” wydaje:

Fundacja FLY



ISSN 2353-2157
ul. Świętojańska 36/2,
81-372 Gdynia
tel. 693-99-60-88, 517-38-38-28
redakcja@gdynskiiks.pl
Nakład 10.000 egz.

Redaktor Naczelna
Dorota Kitowska

Sekretarz Redakcji
Radosław Daruk

Redakcja
Radosław Daruk, Maria Gromadzka, Jolanta Krause, Małgorzata Łaniewska, Irena Majkowska, Katarzyna Małkowska, Barbara Miecińska, Roman Mroczkowski, Sonia Watras-Langowska, Michał Wilk

Współpraca
Marzena Szymik-Mackiewicz, Grażyna Schlichtinger adw. dr Tomasz Zienowicz

Korekta:
Irena Majkowska, Maria Gromadzka

Edycja:
Radosław Daruk

Reklama: Radosław Daruk
promocja@fundacja-fly.pl

Grafika: Łukasz Bieszke, Radosław Daruk

Skład: ALFA SKŁAD Łukasz Bieszke, biuro@alfasklad.com.pl

Redakcja nie odpowiada za treść ogłoszeń i tekstów reklamowych.



Wesołych Świąt

Zarząd oraz pracownicy Fundacji FLY składają najserdeczniejsze życzenia świąteczne wszystkim Wolontariuszom, Słuchaczom i Uczestnikom zajęć oraz Mieszkańcom Gdyni. Spokojnych, zdrowych, radosnych i rodzinnych Świąt Bożego Narodzenia!

WIEŚCI Z FUNDACJI FLY

Spotkania przy grach planszowych

Serdecznie zapraszamy na Spotkania przy grach planszowych w środy o godz. 14:30. Wspólne granie kierujemy zarówno do początkujących, jak i tych, którym planszówki nie są obce, a chcieliby poznać nowe tytuły, bądź na co dzień nie mają z kim pograć. Gry planszowe mają wiele zalet, w tym takich, które odpowiadają na potrzeby Seniorów. Pomagają w zachowaniu sprawności intelektualnej oraz zapewniają rozrywkę, której potrzebuje osoba w każdym wieku.

Bilety na wydarzenie kulturalne

Fundacja FLY zaprasza Seniorów na musicale w Teatrze Muzycznym w Gdyni: Hairspray; 01.03.2020 r. 17:00 Puszysza nastolatka Tracy Turnblad wierzy, że jej przeznaczeniem jest taniec. Dziewczyna marzy o występie w znanym telewizyjnym widowisku. Autor

show zachwyca się popisami Tracy i zaprasza ją do występu w programie. Nastolatka szybko zdobywa sympatię widzów, pozostawiając w cieniu dotychczasową gwiazdę widowiska. Radosny, żywiołowy i pełen entuzjazmu musical, którego akcja dzieje się w szalonych latach 60. miał swoją premierę na Broadwayu w 2002 roku i zdobył wiele nagród Tony. The Big Bang; 28.02.2020 r. 19:00 Jed (Marek Sadowski) i Boyd (Marcin Słabowski) próbują sprzedać swój musical pod tytułem „The Big Bang”, w którym prezentują historię świata od jego narodzin aż do dzisiaj. Autorzy sami wcielają się w coraz to nowe postaci, sprawdzają przygotowane przez siebie kostiumy, śpiewają i tańczą – słowem robią wszystko, by przekonać do zainwestowania w produkcję ich show.

Informacje i zapisy w siedzibie Fundacji FLY przy ul. Świętojańskiej 36/2 w dni robocze w godz. 8.30-15.30.



Don't look a gift horse in the mouth – Darowanemu koniowi nie zagląda się w zęby.

Wiem, wiem. Zawsze musi zdarzyć się coś takiego, jak nietrafiony prezent. Do wypowiedzenia kwestii „Zawsze marzyłam o choince zapachowej do samochodu, którego nie mam” wymaga niekiedy niezwykłego kunsztu aktorskiego. Spokojnie, mamy cały rok na próby. Tymczasem pamiętajmy, żeby (mimo wszystko) okazać naszemu darczyńcy wdzięczność.

Christmas comes but once a year – Święta są raz w roku.

Z tym powiedzeniem możemy spotkać się również w języku polskim. Nie chodzi tutaj oczywiście o zasypywanie się nawzajem upominkami, ulepienie masy pierogów, czy pozwolenie wnusiowi wjechać quadem w choinkę. Pamiętajmy, że Święta Bożego Narodzenia, to szczególny czas. Nie zapominajmy o tym, co najważniejsze: wzajemna dobroć, wzajemne wybaczenie win, wspólne spędzanie czasu. Chyba nie musimy wymieniać dalej?...

Merry Christmas życzy Katarzyna Małkowska

IKS W KUCHNI

Polska kolacja wigilijna



Polska kolacja wigilijna ma długą tradycję, a królujące na niej potrawy nie zmieniają się od lat. Ryby, pierogi, uszka z barszczem, zupa grzybowa, kutia, sernik, piernik są powszechnie znane i lubiane. Czasem jednak, by sięgnąć ideału i przygotować dania jak za dawnych lat, trzeba mieć dobry sprawdzony przepis. To prosta recepta na pełne radości świętowanie.

Zupa grzybowa ze świeżych lub mrożonych grzybów



Składniki na 4 porcje:

- 600g (borowików lub mieszanych borowików i podgrzybków) świeżych lub mrożonych
- 2 łyżki masła
- 1,5 litra gorącego bulionu wołowego lub drobiowego
- 200 ml śmietany kremówki
- sok z cytryny
- 2 łyżki natki pietruszki

Przygotowanie:

Grzyby oczyścić, umyć i osuszyć. Pokroić na mniejsze kawałki. W garnku na maśle zeszklić cebulę, następnie dodać grzyby i smażyć, co chwilę mieszając, przez ok. 5 minut. Wlać bulion i zagotować. Gotować przez około 10 - 15 minut na małym ogniu. Dodać ubitą (spienioną) śmietankę kremówkę, doprawić solą oraz pieprzem. Gotować jeszcze przez ok. 3 minuty na wolnym ogniu. Na koniec dodać posiekaną natkę pietruszki. Doprawić odrobiną soku z cytryny i podawać z makaronem (np. łazanki, kokardki). Smacznego!

Sernik świąteczny z brzoskwiniami

I jeszcze przepis na pyszny i łatwy sernik z kremową masą z brzoskwiniami na kruchym cieście.

Składniki:

- Korzenne ciasto kruche
- 2 szklanki (320 g) mąki pszennej
- szczypta soli
- 1 i 1/2 łyżeczki proszku do pieczenia
- 1 łyżka kakao
- 2 łyżki przyprawy piernikowej
- 2/3 szklanki cukru
- 200 g masła (twardego)
- 2 jajka

Masa serowa

- 1 kg zmielonego twarogu sernikowego
- 200 g cukru
- 30 g mąki ziemniaczanej
- 1 łyżka cukru wanilinowego
- 200 ml śmietanki 30%
- 3 jajka oraz
- 1 puszka brzoskwiń
- cukier puder

Przygotowanie:

Korzenne ciasto kruche

Prostokątną formę o wymiarach 20 x 30 cm wyłożyć papierem do pieczenia. Do miski (lub na stolnicę) wsypać mąkę, dodać sól, pro-

szek do pieczenia, kakao, przyprawę piernikową, cukier. Wszystko wymieszać. Dodać pokrojone w kosteczkę zimne masło. Rozdrabniać składniki, aż powstanie drobna kruszonka (palcami, mieszadłem miksera lub siekać nożem na stolnicy). Dodać jajka i połączyć składniki w gładkie oraz jednolite ciasto. Uformować kulę, podzielić na 2 części. Jedną część ciasta włożyć do lodówki, drugą pokroić na plasterki i wyłożyć nimi spód formy, ugnieść palcami na równy placek. Podziurkować widelcem.

Masa serowa

Piekarnik nagrzać do 180 stopni C. Do miski miksera włożyć ok. 1/4 ilości sera, dodać cały cukier oraz całą mąkę ziemniaczaną. Miksować na średnich obrotach miksera przez ok. 2 - 3 minuty. Dodać resztę sera, jajka, cukier wanilinowy i znów mikсовать przez 1 minutę na większych obrotach na jednolitą masę. Wlać śmietankę i mikсовать, aż wszystkie składniki dobrze się połączą. Wyłożyć na spód, wyrównać powierzchnię, na wierzch wyłożyć odcedzone, osuszone ręcznikiem papierowym i pokrojone brzoskwinie. Na wierzch zetrzeć odłożoną część ciasta (na tarce o dużych oczkach) i wstawić do piekarnika. Piec przez ok. 45 minut. Stopniowo wyjmować z piekarnika i studzić sernik. Można posypać cukrem pudrem. Smacznego!

Dorota Kitowska

