



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

Gdyniński IKS

Nr 85, luty 2021

Informacje - Kultura - Społeczeństwo

DOM KRANISTY



Dom Kranisty w Gdyni, który oddano do użytku trzy lata przed wybuchem II wojny światowej, stanął po nieparzystej stronie ul. Węglowej i został opatrzony numerem 25. Do trzyklatkowej, pięciokondygnacyjnej kamienicy wprowadzili się pracownicy portu w Gdyni: operatorzy żurawi (kraniszczy), elektrycy, piloci portowi oraz urzędnicy niższego i wyższego szczebla. Jak wspomina jedna z dawnych lokatorek - inż. Władysława Derengowska - Kowalik, dom pachniał świeżością, otoczenie wokół niego było bardzo schłodzone: wiosną, latem i wczesną jesienią ukwiecone, o co zabiegał sprawujący pieczę nad roślinami - ogrodnik. Po godzinie 21.00 drzwi do klatek schodowych zamykano. Następowala cisza nocna.

» strona 6

Oryginalne prezenty

Dla osób pragnących uzupełnić swoje umiejętności artystyczne, językowe, jak również dla tych, którzy ciekawi historia, krajoznawstwo, bądź chcącym nauczyć się nowego języka, mamy Karty Podrunkowe Fundacji Fly.

» strona 12



Pani Marszałek winnego województwa

Jest jedyną kobietą Marszałkiem w 20-letniej historii województwa; mądry, aktywnie działający samorządowiec...

» strona 7



Zapraszamy na wędrowki po Polsce zorganizowane przez Fundację FLY

» strona 8

W PRAWO

Umowa zlecenie

Zlecenie jest jedną z najczęstszych form wykonywania usług. Warto znać prawa i obowiązki zleceniodawcy i zleceniobiorcy dla bezpieczeństwa swojego i osób na rzecz których zlecenie wykonujemy lub którzy na naszą rzecz je wykonują.

I tak, przez umowę zlecenia przyjmujący zlecenie zobowiązuje się do dokonania określonej czynności prawnej dla dającego zlecenie. W braku odmiennej umowy zlecenie obejmuje umocowanie do wykonania czynności w imieniu dającego zlecenie. Przepis ten nie uchybia przepisom o formie pełnomocnictwa. Jeżeli ani z umowy, ani z okoliczności nie wynika, że przyjmujący zlecenie zobowiązał się wykonać je bez wynagrodzenia, za wykonanie zlecenia należy się wynagrodzenie. Jeżeli nie ma obowiązującej taryfy, a nie umówiono się o wysokość wynagrodzenia, należy się wynagrodzenie odpowiadające wykonanej pracy. Kto zawodowo trudni się załatwianiem czynności dla innych, powinien, jeżeli nie chce zlecenia przyjąć, zawiadomić o tym niezwłocznie dającego zlecenie. Taki sam obowiązek ciąży na osobie, która dającemu zlecenie oświadczyła gotowość załatwiania czynności danego wypadku rodzaju.

Wskazać także należy, że przyjmujący zlecenie może, bez uprzedniej zgody dającego zlecenie, odstąpić od wskazanego przez niego sposobu wykonania zlecenia, jeżeli nie ma możliwości uzyskania jego zgody, a zachodzi uzasadniony powód do przypuszczenia, że dający zlecenie zgodziłby się na zmianę, gdyby wiedział o istniejącym stanie rzeczy. Przyjmujący zlecenie może powierzyć wykonanie zlecenia osobie trzeciej tylko wtedy, gdy to wynika z umowy lub ze zwyczaju albo, gdy jest do tego zmuszony przez okoliczności. W takim wypadku obowiązany jest zawiadomić niezwłocznie dającego zlecenie o osobie i o miejscu zamieszkania swego zastępcy i w razie zawiadomienia odpowiedzialny jest tylko za brak należytej staranności w wyborze zastępcy. Zastępca odpowiedzialny jest za wykonanie zlecenia także względem dającego zlecenie. Jeżeli przyjmujący zlecenie ponosi odpowiedzialność za czynności swego zastępcy, jak za swoje własne czynności, ich odpowiedzialność jest solidarna. W wypadku, gdy przyjmujący zlecenie powierzył wykonanie zlecenia innej osobie, nie będąc do tego uprawniony, a rzecz należąca do dającego zlecenie uległa przy

wykonywaniu zlecenia utracie lub uszkodzeniu, przyjmujący zlecenie jest odpowiedzialny także za utratę lub uszkodzenie przypadkowe, chyba że jedno lub drugie nastąpiłoby również wtedy, gdyby sam zlecenie wykonywał.

Ponad to przyjmujący zlecenie powinien udzielać dającemu zlecenie potrzebnych wiadomości o przebiegu sprawy, a po wykonaniu zlecenia lub po wcześniejszym rozwiązaniu umowy złożyć mu sprawozdanie. Powinien mu wydać wszystko, co przy wykonaniu zlecenia dla niego uzyskał, chociażby w imieniu własnym. Przyjmującemu zlecenie nie wolno używać we własnym interesie rzeczy i pieniędzy dającego zlecenie. Od sum pieniężnych, zatrzymanych ponad potrzebę wynikającą z wykonywania zlecenia, powinien płacić dającemu zlecenie odsetki ustawowe. Dający zlecenie powinien zwrócić przyjmującemu zlecenie wydatki, które ten poczynił w celu należytego wykonania zlecenia, wraz z odsetkami ustawowymi; powinien również zwolnić przyjmującego zlecenie od zobowiązań, które ten w powyższym celu zaciągnął w imieniu własnym.

Należy także wiedzieć, że jeżeli wykonanie zlecenia wymaga wydatków, dający zlecenie powinien na żądanie przyjmującego udzielić mu odpowiedniej zaliczki. W razie odpłatnego zlecenia wynagrodzenie należy się przyjmującemu dopiero po wykonaniu zlecenia, chyba że co innego wynika z umowy lub z przepisów szczególnych. Jeżeli kilka osób dało lub przyjęło zlecenie wspólnie, ich odpowiedzialność względem drugiej strony jest solidarna. Dający zlecenie może je wypowiedzieć w każdym czasie. Powinien jednak zwrócić przyjmującemu zlecenie wydatki, które ten poczynił w celu należytego wykonania zlecenia; w razie odpłatnego zlecenia, obowiązany jest uiszczyć przyjmującemu zlecenie część wynagrodzenia odpowiadającą jego dotychczasowym czynnościom, a jeżeli wypowiedzenie nastąpiło bez ważnego powodu, powinien także naprawić szkodę. Przyjmujący zlecenie może je wypowiedzieć w każdym czasie. Jednakże

cego zlecenie, ani wskutek utraty przez niego zdolności do czynności prawnych. Jeżeli jednak, zgodnie z umową, zlecenie wygasło, przyjmujący zlecenie powinien, gdyby z przerwania powierzonych mu czynności mogła wyniknąć szkoda, prowadzić te czynności nadal, dopóki spadkobierca albo przedstawiciel ustawowy dającego zlecenie nie będzie mógł zarządzić inaczej. W braku odmiennej umowy, zlecenie wygasa wskutek śmierci przyjmującego zlecenie albo wskutek utraty przez niego pełnej zdolności do czynności prawnych. Jeżeli zlecenie wygasło, uważa się je, mimo to za istniejące na korzyść przyjmującego zlecenie aż do chwili, kiedy dowiedział się o wygaśnięciu zlecenia. Do umów o świadczenie usług, które

nie są uregulowane innymi przepisami, stosuje się odpowiednio przepisy o zleceniu.

Na zakończenie wskazać należy, że z upływem dwóch lat przedawniają się roszczenia o wynagrodzenie za spełnione czynności i o zwrot poniesionych wydatków przysługujące osobom, które stale lub w zakresie działalności przedsiębiorstwa trudnią się czynnościami danego rodzaju; to samo dotyczy roszczeń z tytułu zaliczek udzielonych tym osobom oraz roszczenia z tytułu utrzymania, pielęgnowania, wychowania lub nauki, jeżeli przysługują osobom trudniącym się zawodowo takimi czynnościami albo osobom utrzymującym zakłady na ten cel przeznaczone.

adw. dr Tomasz A. Zienowicz

Sklep Charytatywny w pasażu „W Starym Kinie” przedstawia:

Wyciągnij serce „Z Głębokiej szuflady” i podaruj na Walentynki!

W rolach głównych lutowe promocje:

- 1.02-7.02 - 50% rabatu na porcelanę
- 8.02 - 14.02 - wszystkie pluszaki 2 zł /sztuka
- 15.02-21.02 - buty zimowe za połowę ceny
- 22.02-28.02 - kurtki zimowe - 50%

ZAGRAJ GŁÓWNĄ ROLĘ JAKO DARCYŃCA LUB KUPUJĄCY!

CASTING:
Gdynia, ul. Świętojańska 36, Pasaż
W Starym Kinie pod Biedronką, tel. 515 150 420

Gdyńskie Firmy Rodzinne.

Przepis na lokalny sukces

Są najważniejszym elementem każdej lokalnej gospodarki, zapewniają nam szeroki wachlarz produktów i usług każdego dnia, od świeżego pieczywa i gorącej kawy co rano, poprzez najmodniejsze fryzury i kreacje na co dzień, świetną kuchnię, doradztwo i wsparcie prawne, opiekę lekarską, aż do drobnych napraw w każdej możliwej dziedzinie.



Mowa o firmach rodzinnych, które, według szacunków, w samej Gdyni stanowią aż do 80 procent wszystkich zarejestrowanych przedsiębiorców. Funkcjonują w wielu branżach. To nie tylko drobne usługi, sklepy czy restauracje, to również duże firmy produkcyjne, a nawet firmy o zasięgu międzynarodowym. Jedni dopiero zaczynają swoją drogę, inni działają już od kilku pokoleń. Często są obok nas, ale nie wszyscy znają ich historie. Dlatego powstał specjalny profil pod hasłem **Firmy Rodzinne Gdynia**. Dzięki niemu mieszkańcy mogą dowiedzieć się więcej o gdyńskich przedsiębiorcach i ich aktywności, a także przekonać się, że lokalne znaczy dobre. To również miejsce spotkań, współpracy i wzajemnej inspiracji dla właścicieli rodzinnych biznesów.

Charakteryzuje je gdyńska tożsamość i przywiązanie do miejsca. Wiele osób korzysta z ich usług na co dzień, ale często nie wiedzą o ich rodzinnym charakterze i to właśnie dlatego pojawiła się idea powołania projektu o nazwie **Firmy Rodzinne Gdynia**. Sam pomysł projektu powstał niespełna dwa lata temu i ma na celu przybliżenie tej formy przedsiębiorczości. Firmy rodzinne są powszechnie postrzegane jako jeden z podstawowych elementów systemu gospodarczego we współczesnej gospodarce rynkowej. W firmach tych tradycje biznesowe w harmonijny sposób łączą się z wartościami rodziny, tworząc jeden wspólny system wartości. Przedsiębiorstwa rodzinne mają ogromny potencjał, coraz bardziej doceniany przez samorządy i społeczeństwo.



Zegarmistrzostwo Ogródowicz i Syn to firma rodzinna z długoletnią tradycją, założona przez Stanisława Ogródowicza w 1947 roku, obecnie pracuje w niej już trzecie pokolenie.

To właśnie firmom rodzinnym zawdzięczamy budowanie lokalnej społeczności i to one są wartością miasta, dlatego warto je znać, wspierać i wiedzieć o nich więcej. Gdynia od dawna inwestuje w ich potencjał i rozwój. Działają programy wsparcia rozwoju rodzinnej przedsiębiorczości. Organizowane są również specjalne szkolenia z zakresu konkurencyjności firmy, przekazywania kompetencji czy ochrony własności intelektualnej.

Aktualnie w ramach projektu opracowywany jest Lokalny Program Rozwoju Firm Rodzinnych Miasta Gdynia, będący swoistą strategią działania na najbliższe lata, mającą na celu wsparcie tej formy przedsiębiorczości. Całość oczywiście w konsultacji z samymi zainteresowanymi. Już od prawie dwóch lat regularnie odbywają się spotkania i konsultacje z przedstawicielami gdyńskich firm rodzinnych, aby wypracować najlepsze rozwiązania.

Niedawno powstała strona na facebooku, która ma służyć nie tylko gdynianom i gdyniankom, ale też samym przedsiębiorcom. Wszyscy zainteresowani znajdą tam informacje m.in. o ciekawych projektach dla firm rodzinnych, szkoleniach online oraz o aktualnych programach wsparcia. Jest to także miejsce spotkań, inspiracji i szansa na nowe lokalne kontakty, tworzenie pomostu komunikacji i informacji między przedsiębiorcami. Pomoc w tym grupa **Rodzinni Rodzinny**, która funkcjonuje w ramach profilu. Ma ona wspierać sieciowanie i nawiązywanie kontaktów biznesowych oraz umożliwić wzajemną wymianę informacji, produktów i usług.

Profil oraz grupę tworzy Gdyńskie Centrum Wspierania Przedsiębiorczości razem z Agencją Rozwoju Gdyni.

Na profilu regularnie pojawiają się nowe posty i zdjęcia prezentujące kolejne gdyńskie rodzinne firmy oraz



Optyk Lewandowski, działający w Gdyni od 1965 roku

opisy, jak powstały, co jest dla nich najważniejsze i jak działają. Uzupełnieniem są również krótkie filmy video prezentujące poszczególnych przedsiębiorców, które poza profilem można zobaczyć również na kanale YouTube miasta Gdyni, a także na oficjalnym portalu internetowym miasta w ramach cyklu „Wtorki z Rodzinnymi”.

www.facebook.com/firmyrodzinnegdynia
www.gdyniaprzedsiębiorcza.pl/pl/firmy-rodzinne/

*Źródło zdjęć – zasoby strony internetowej
facebook.com/firmyrodzinnegdynia*



Aleksander, Elżbieta, Andrzej i Aleksandra Lewandowscy, czyli dwa pokolenia firmy Optyk Lewandowski

PORADY WIEDŹMY FLAJ

Ocalić od zapomnienia

Zima. Naturalny czas odpoczynku i refleksji. Długie wieczory determinują myślenie o biegnącym czasie i nierzadko przywołują melancholię. Krótkie dni i niedostatek słońca nie sprzyjają optymistycznemu nastrojowi. W takie dni, składające się głównie z wieczorów, często wyciągam albumy i kartony ze zdjęciami, by przyciągać miłe wspomnienia. Zauważyliście, że najczęściej fotografujemy szczęśliwe chwile? Pragniemy zatrzymać radosny czas, a przemijanie budzi naturalną obawę. Rejestrowanie chwil – czy pod postacią obrazu, fotografii, czy nawet filmu – pozwala nam oswoić się ze świadomością, że wszystko ma swój koniec. Poza tym czujemy się bezpieczniej, mogąc spojrzeć do albumu, by przypomnieć sobie przeszłość.

Dzisiaj chciałabym Was zachęcić do odwiedzenia siebie w przeszłości. Może, oglądając zdjęcia, odkurzyć wspomnienia, może przypomni się niektórym z Was historia rodzinna albo rozwiązanie rodzinnej tajemnicy? Takie historie się zdarzają. Parę lat temu wyciągnęłam karton ze starymi rodzinnymi fotografiami

mi po mojej Babci i oglądając je, uświadomiłam sobie, że wiele twarzy z fotografii zwyczajnie nie znam, miejsca były mi obce, krajobrazy nieznane. Owszem, Babcia snuła o przeszłości piękne historie, z których moją ulubioną była romantyczna opowieść o prababci Agacie. Przodkini mieszkała przed wojną z rodzicami w Iwoniczu w dworcu w stylu romantycznym, była wychowywana w szczęściu i spokoju, aż zjawił się ON i wybuchła między nimi Wielka Miłość. Niestety, płomienne uczucie nie znalazło aprobaty rodziców młodziutkiej Agaty z tej prostej przyczyny, że wybrany był tylko stolarzem. Toż to megaloman! Kobieta z dobrego domu, ze szlacheckimi korzeniami i prosty rzemieślnik? Tak być nie może! Jednak miłość okazała się silniejsza niż więzy rodzinne i młodzi pod osłoną nocy uciekli. Razem. Wyjechali do Lwowa, do rodziny Stanisława, bo tak miał na imię wybrany prababci. Tam wzięli skromny ślub i żyli szczęśliwie do wybuchu II wojny światowej.

Taka historia krążyła w rodzinie i wszyscy w nią święcie wierzyli. Owszem – od czasu do cza-

su ktoś przebąkiwał, że to piękna historia i może warto odnaleźć rodzinę z Iwonicza, ale na tym się kończyło, bo Babcia uciniała rozmowy, mówiąc, że było, minęło i nie ma co rozgrzebywać przeszłości. A potem... cóż, czas niewzruszenie upływał i odmierzył ostatnią godzinę również mojej ukochanej Babci.

Fragment nieopowiedzianej historii rodzinnej odkryłam dopiero parę lat po jej odejściu. Tajemnica tkwiła schowana w naszym domu... Razem z mężem odnowiliśmy mieszkanie po moich dziadkach i przy okazji sprzątnięcia zakamarków w pawlaczu znalazłam intrygującą czarną torebkę wypełnioną starymi dokumentami i zdjęciami. I tu rodzinna legenda zaczęła się komplikować. W torbie znalazłam odpis aktu urodzenia prababci. Na początku wydawało mi się, że chodzi o kogoś innego, bo z danych zawartych w dokumencie wynikało, że praprzodkini urodziła się w Łękach Dukielskich a nie w Iwoniczu. Sprawdziłam na mapie, odwiedziłam kilka witryn internetowych i doczytałam się, że w Iwoniczu nie było rodziny

z panięńskim nazwiskiem Agaty, natomiast miano rodowe prababci wielokrotnie powtarzało się na stronach związanych z miejscowością z jej aktu urodzenia. To nie wszystko... rodzinna historia legła częściowo w gruzach, bo prababka pochodziła z prostej rodziny ziemiańskiej. To obudziło we mnie detektywa i zaczęłam drążyć temat mimo nacisków z strony współcześnie żyjącej rodziny, by tego jednak nie robić. Wszak nasza „błękitna krew” nie może być pospolicie czerwona! Przez kilka ostatnich lat szukałam zapomnianych informacji, odwiedziłam Łęki Dukielskie, które okazały się piękną miejscowością zamieszkałą przez życzliwych ludzi, którzy po wysłuchaniu historii, sami chętnie oferowali pomoc. Dowiedziałam się, że rodzina Agaty żyła równie skromnie jak inni mieszkańcy Łęk. Jej ojciec pracował w Iwoniczu i z czasem rodzice oddali młodą Agatę do służby w bogatym dworcu. Tam szybko skradła serce pani domu, która zaczęła traktować ją jak własne dziecko. Fotografie przedstawiające moją prababkę z czasów młodości pokazywały urodziwą

kobietę, więc nic dziwnego, że szybko zdobyła serce postawnego młodego stolarza. Państwo, u których służyła, nie byli zadowoleni, gdy w niedługim czasie Agata oznajmiła, że chce wyjechać do Lwowa, by poślubić zwykłego robotnika, zwłaszcza, że chcieli wyswatać młodą służącą z dużo lepszą według nich partią. Wbrew obawom Agata była szczęśliwa ze Stanisławem, chociaż wojna zmieniła plany ich życia we Lwowie. Małżonkowie – już z trójką dzieci – w obawie o życie swojej rodziny musieli uciekać z miasta. Los ich wysłał nad morze, do Gdyni. Młode miasto ścigało tu nowych mieszkańców, oferując pracę, ale to inna historia.

Dzięki odkryciu miałam możliwość poznać wielu ciekawych ludzi i znalazłam swoje korzenie, jednak nie spoczęłam na laurach, dalej szukam i uzupełniam nasze drzewo genealogiczne. Wiem, że każdy ma swoją historię i warto dla przyszłych pokoleń zostawić wiadomość o przodkach. Zapewne wielu czytelników moich comiesięcznych felietonów ma również ciekawe – jak nie bardziej – historie rodzinne, więc proszę, wykorzystajcie zimowe wieczory i zacznijcie spisywać je dla swoich wnuków i prawnuków. Zostawiając ślad, staniecie się częścią historii własnej rodziny.

Pozdrawiam Was serdecznie
Wasza Wiedźma Flaj

Modny i stylowy

Bardzo często słyszymy słowa „modny” i „stylowy”. Magazyny modowe zachwycają nas nagłówkami „w tym sezonie jest modne...” lub „jak być stylowym”. Ale co kryje się za tymi słowami? Czym jest moda a czym styl i czym te pojęcia się różnią?

Najpierw zastanówmy się, co oznaczają te dwa słowa. Moda to sposób ubierania się, czesania, makijażu popularny w jakimś okresie czasu. Zmienia się on cały czas, nie stoi w miejscu. Jest kreatywnym kluczem do nowego. Wprawia w ruch wyobraźnię i nieustannie wymyśla obrazy, tekstury, formy. Ogólnie rzecz biorąc, moda polega na tym, że odzwierciedla nastroj, ideały, marzenia społeczeństwa w danym momencie. Ciągłe rodzi się z nowych rzeczy, ale też wraca i powtarza się po pewnym czasie. Jeśli nauczycie się mówić ję-

zykiem mody, otworzą się przed wami nowe możliwości. Moda pomaga rozwinąć poczucie piękna, pozwala eksperymentować z obrazem, wykorzystując całą jego różnorodność. Gdy nauczycie się podążać za modą i zrozumiecie, co to jest, możecie pomyśleć o stworzeniu własnego stylu.

Styl (od łacińskiego stilus, stylus) pochodzi od nazwy drewnianego lub metalowego ostrza w przeszłości używanego do pisanie. Styl z definicji różni się od mody. To sposób, w jaki człowiek widzi świat i próbuje go zademonstrować na sobie. Styl to niezależny wybór. Z reguły dokonanie wyboru jest trudniejsze niż dokładne przestrzeganie wskazówek dotyczących mody. Jeśli moda jest głosem innej osoby lub całego społeczeństwa, styl jest tym, co jest w tobie. Za pomocą stylu opowiada się historię o sobie,

o swoim temperamencie, charakterze i wyjątkowości. Na przykład bardzo często pewni siebie ludzie noszą czarne rzeczy; osoby, które nie boją się krytyki swojego wyboru – czerwone, pomarańczowe; osoby schludne i oszczędne noszą białe. Styl jest kształtowany przez własny gust, wiek, pochodzenie etniczne i styl życia. Nie bez powodu ludzie mówią, że moda to ubrania, a styl to osoba, która je nosi. Poza tym stylowa osoba zawsze wyróżnia się z tłumu.

Czym więc różni się od siebie moda i styl? Jak powiedziała Coco Chanel „Moda przemija, styl pozostaje”. Moda odchodzi i wraca. A styl to to, co człowiek wybiera dla siebie. Styl zależy od rzeczy, które są do siebie dopasowane. Istnieje wiele stylów odzieży. Często istnieje kilka podstawowych stylów, w tym klasyczny, biurowy, sportowy i tak dalej. Z jednej strony styl Państwa może być zupełnie inny i możecie nosić to, co chcecie. W końcu osoba sama wybiera styl. Ale w rzeczywistości być stylowym, to ubie-



Fot. StockSnap z Pixabay

rać się zgodnie ze swoimi naturalnymi cechami i modą. Są tak zwane klasyki – są to rzeczy, które nie podlegają trendom mody i pozostają aktualne przez ponad rok. To właśnie te rzeczy zaleca się mieć w sercu garderoby, często nazywa się je podstawowymi. Ale jeśli uzupełnicie takie rzeczy modnymi elementami, dodatkami, wtedy styl Państwa zmieni się i stanie się znacznie ciekawszy.

Moda i styl to różne koncepcje, ale zawsze idą w parze. Nie możecie nosić tylko modnych rzeczy, bo zagubicie siebie w tych ubraniach. Ale nie możecie po prostu nosić klasyki, ponieważ wtedy wygląd będzie zbyt nudny.

Niech każdy dzień będzie przepełniony pięknem, bo ono ubarwi świat.

Andrii Demianov

POLSKIE MALARKI XX WIEKU – CZĘŚĆ II

Tamara Łempicka

Tamara Łempicka to malarka najwyższej klasy, a pomimo tego niemodna w świecie sztuki nowoczesnej. Była malarką zamożnych ludzi, przywiązaną do malarstwa figuratywnego.

Nigdy nie dystansowała się od przeszłości i, podobnie jak Olga Boznańska, nie przyjmowała obowiązującego systemu wartości w sztuce. Malowała na przekór prądom, opierając się na tradycyjnym pojęciu piękna.

Jej twórczość, często pomijana w opracowaniach na temat modernizmu, stała się w ostatnich latach bardzo popularna za sprawą bogatych kolekcjonerów. Obrazy Łempickiej znajdują się w posiadaniu Jacka Nicholsona, Madonny; we Francji Luwr i Centrum Pompidou mają w swojej kolekcji jej dzieła.

Podczas pobytu artystki w Stanach Zjednoczonych, część galerii ignorowała jej osobę, pomijano jej nazwisko w katalogach przedstawicieli szkoły paryskiej. Jej obrazy nie pasowały do tego, co w sztuce określano jako „malarstwo współczesne”.

Nowoczesność w sztuce rozumiano jako odrzucenie przedmiotów w ich realnych kształtach i zanegowanie iluzji, a dla Łempickiej wzorem było malarstwo renesansowe. Podczas licznych podróży odwiedzała muzea i kopiowała Michała Anioła i Botticellego. Studiowała malarstwo Giovanniego Belliniego, przejęła od niego świetlisty koloryt, układ fałd i draperii. Podziwiała jego nowatorskie podejście do światła.

Twórczość Łempickiej nie pasowała do kategorii „sztuka kobieca”. W czasach jej młodości kobiety artystki kształcono w przekonaniu, że sztuka kobiet jest emocjonalna i dekoracyjna, zachęcając je do zajmowania się rzemiosłem. Mężczyznom pozostawiano malarstwo sztalugowe.

Łempicka, pomimo zdolności rysunkowych, trzymała się z dala od projektowania dekoracji i strojów, co robiło wiele utalentowanych malarek. Chciała, żeby traktowano ją jako poważną artystkę.



Tamara Łempicka. Autoportret w zielonym bugatti. Olej na desce

Przez całe swoje zawodowe życie ciężko pracowała; kobiety osiągały sukces komercyjny, jeżeli stał za nimi utalentowany mężczyzna, ona wszystko, co osiągnęła w sztuce, zawdzięczała wyłącznie sobie.

Kariera Łempickiej zaczęła się w Paryżu, do którego przyjechała po ucieczce z Rosji przed rewolucją bolszewicką.

Urodziła się w Moskwie w 1895 roku. Jej matka Malwina Dekler pochodziła z zamożnej rodziny, której przodkowie przybyli do Polski jako uchodźcy przed rewolucją francuską. Ojciec Borys Gurwik-Górski był rosyjskim Żydem, zamożnym kupcem. Dziadkowie Tamary, Klementyna i Bernard Deklerowie, przenieśli się z Warszawy do Moskwy.

Rodzina była patriotyczna, często odwiedzano Warszawę, a Tamarze i pozostałym dzie-

ciom wpajano szacunek dla dziedzictwa historycznego i kultury Polski.

Ulubionym kurortem, gdzie chętnie spędzano wakacje, był Sopot, a Tamara często w okresie międzywojennym odwiedzała licznych krewnych w Polsce. Przez całe życie podkreślała swoje polskie pochodzenie. Gazety przedstawiały ją jako polską malarkę o międzynarodowej sławie. W Stanach pisano o niej „polska baronowa”.

W czasie II wojny włączyła się do akcji pomocy Polsce organizowanej przez Ignacego Paderewskiego.

Tamara była ulubienicą Klementyny, która dbała o edukację artystyczną wnuczki. W 1907 roku zabrała ją w podróż do Włoch i Francji, pokazując jej dziedzictwo artystyczne tych krajów. Przez wiele lat Łempicka wracała do Włoch, by studiować

malarstwo renesansu, które było dla niej wzorem.

Często jeździła do Sankt Petersburga, gdzie zatrzymywała się w domu ciotki, Stefy Stifter. Zwiedzała wówczas liczne galerie sztuki i brała lekcje malarstwa i rysunku w petersburskiej Akademii Sztuk Pięknych. Sankt Petersburg, nazywany Wenecją północy, bardziej przypominał miasta europejskie niż rosyjskie, był miastem pięknych bulwarów, eleganckich restauracji, licznych sklepów dla najbogatszych.

W Petersburgu Łempicka utrzymywała kontakty z artystami z kręgu pisma „Świat sztuki”, które promowało nowoczesną sztukę.

W domu ciotki Stefy miała okazję spotykać przedstawicieli bogatej arystokracji i członków rodziny carskiej. Obracała się w środowisku bogatych i niez-

leżnych kobiet, które podziwiała i naśladowała.

Na jednym z balów poznała swojego przyszłego męża Tadeusza Łempickiego, którego matka była bratanicą Cypriana Kamila Norwida. Pobili się w 1916 roku, kilka miesięcy później na świat przyszła ich jedyna córka Maria Krystyna.

Pierwsza wojna i wybuch rewolucji początkowo nie miały wpływu na ich życie codzienne. Nie odczuwali żadnych niedogodności, nadal bywali w modnych klubach, bawili się i dyskutowali o nowej sztuce.

Aresztowanie Tadeusza zmusiło Tamarę do ucieczki z kraju. Część rodziny wyjechała już wcześniej do Danii, Tamarze pomógł opuścić Rosję konsul szwedzki. Rewolucja zniszczyła całe ich dotychczasowe życie.

Będzie pamiętać głód, jakiego wówczas doświadczyła i dlatego przez całe życie dążyć do uzyskania niezależności materialnej.

W 1919 roku Łempicki zaczęła nowe życie w Paryżu. Tadeusz nie mógł znaleźć pracy, Tamara utrzymywała dom. Starła się godzić rolę matki i artystki, ale tak naprawdę praca była dla niej najważniejsza.

Tadeusz był jedynym mężczyzną, którego kochała, ale przede wszystkim kochała swoją sztukę. Małżeństwo nie przetrwało. Tamara była osobą o podwójnej orientacji seksualnej. Miała kochanki, przyjaźniła się z zamożnymi starszymi mężczyznami, a z młodymi szła do łóżka. Wieczorami wychodziła na przyjęcia, szukała spełnienia seksualnego w podejrzanych lokalach, ciągnących się wzdłuż Sekwany. Mąż potrzebny był jej ze względów towarzyskich.

Rozwód zakończył ich małżeństwo w 1931 roku. Tadeusz wyjechał do Polski i wkrótce ożenił się z Ireną Spiess, córką właściciela największej w Polsce firmy farmaceutycznej. Tamara w 1934 roku wyszła za mąż za barona Raoula Kuffnera. Małżeństwo zapewniło jej poczucie wolności i bezpieczeństwa.

Część trzecia w kwietniowym wydaniu.

Jolanta Krause

Dom Kranisty (początki)

Wraz z wybuchem wojny zmieniło się wszystko. Po wkroczeniu do miasta Niemców mieszkańcy musieli opuścić dom. Część z nich została wysiedlona z miasta, kilka rodzin ulokowano w magazynie portowym.

Po pewnym czasie, kiedy na skutek wizji lokalnej komisji wojсковей zakwestionowano możliwość egzystowania ludzi w magazynie z powodu znajdującego się w pobliżu składu amunicji, niektórzy lokatorzy znaleźli swoje miejsce u krewnych, inni na peryferiach Gdyni.

Jedynym lokatorem, który pozostał w kamienicy, był stróż, pan Cholewczński. W czasie okupacji hitlerowskiej nazwę miasta zmieniono na Gotenhafen, a ulicę Węglową przemianowano na Wilhelmshavener Strasse. W Domu Kranisty zamieszkali Niemcy. Ci zaś w dwóch klatkach schodowych połączyli część mieszkań, powiększając powierzchnię o jedną dodatkową izbę. Dom był podpiwniczony i wyposażony w bunkier. Bezpieczny. Zwłaszcza podczas nalotów aliantów.

Po wojnie budynek, do którego wróciła większość mieszkańców, zyskał nowy numer 13 i znów zaczął tętnić życiem. Był rozśpiewany, tak się bowiem złożyło, że aż sześcioro mieszkańców kolejnego pokolenia związało swoje życie z muzyką. Do swojego mieszkania pod numerem 34 powrócił Ludwik Erazm Adamowicz, budowniczy Gdyni, przed wojną wspierający swoją wiedzą Urząd Morski. W 1939 jako komendant odcinka składowego Obrony Cywilnej Kraju w Gdyni został aresztowany przez Niemców i uwięziony jako zakładnik. Po 1945 r. pracował w charakterze inspektora towarów niebezpiecznych. Do Gdyni przybył z żoną – nauczycielką – i dziećmi: synem Jerzym i córką Marią Wiosną – późniejszą dziennikarką. W kamienicy przy ul. Węglowej zamieszkał też dyrektor Urzędu Morskiego i główny projektant bulwaru nadmorskiego inż. Waldemar Walas wraz

z żoną Mieremą Walas de domo Bohdanowicz wywodzącą się ze starej szlachty tatarskiej, absolwentką szkoły położnych w Wilnie, a także Jerzy Pancek – polski kolarz i trener kolarstwa, reprezentant Polski, który ożenił się z Jadwigą Krępicką. Swoje miejsce znalazło tu kilku kapitanów żegluga wielkiej oraz kilku inżynierów. W 1958 roku, tuż po moich narodzinach, zamieszkałam w nim i ja.

Tulipanowy „biznes”

Sąsiedztwo przez ścianę może być utrapieniem lub źródłem radości, nawet jeśli dotyczy bloku opatrzonego numerem trzynastym. Wszystko zależy od charakteru mieszkańców i ich sympatii do ludzi. Mam jak najlepsze wspomnienia. I tego domu, i sąsiedztwa. Po wielokroć wracam do nagranych słońcem ścian budynku, dużego podwórka i pachnącego maciejkami ogrodu. Ogrodu mojego dzieciństwa.

Sąsiedzka znajomość połączyła pokolenie naszych dziadków, rodziców i oczywiście nas, mieszkających przy ul. Węglowej od urodzenia. Co ciekawe, obie babcie nigdy nie zwracały się do siebie po imieniu, dziadkowie, z racji – być może – wspólnego hobby działkowego, owszem. Mamy, ich rodzeństwo i ojcowie byli bardziej zżyci ze sobą niż rodzice. Najtrwalsze jednak więzy zacieśniły się dopiero między dziećmi: Anią i mną. Wspólnym owocem tej przyjaźni miało być połączenie obu mieszkań zajmowanych przez rodziny Ławickich i Derengowskich, przez próbę wybijania z obu stron otworów w ścianie nośnej. Na szczęście dla konstrukcji budynku bez większego sukcesu.

Kiedy miałam przyjść na świat, moi rodzice – jak większość ówczes-

nych młodych małżeństw – mieszkali przy ul. Węglowej 13 wspólnie z dziadkami. Pierwsze lata swojego dzieciństwa spędziłam z nimi. Byłam dzieckiem niesamowicie żywym, ciągle złaźnionym towarzystwa i zabawy dostarczanej mi przez siostrę mamy oraz dziadków, którzy w Domu Kranisty osiedlili się w latach pięćdziesiątych, przeprowadzwszy się z bloków TBO przy ulicy Morskiej. Babcia sprawowała nade mną opiekę kulinarną i religijną, a dziadek starał się pokazać mi przyrodę i dominujące w pejzażu ulicy pociągi towarowe ciągnięte przez czarne lokomotywy oraz świat baśniowy, snując wielowątkowe opowieści wymyślane na poczekaniu.

Wyzwolenie dziadka spod mojej niespożytej energii nadeszło wraz z wiosną 1961 roku, kiedy ze Szpitala Miejskiego przywieziono Anię, wnuczkę sąsiadów spod „czwórki”. Sąsiedzi w Domu Kranisty mieszkali od początku z przerwą na lata okupacji, kiedy to wraz z innymi lokatorami zostali wyrzuceni z mieszkania przez Niemców i zamieszkali w owym wspomnianym na początku magazynie portowym.

Nie pamiętam, od kogo wyszła inicjatywa, pewnie od mamy Ani, by pokazać mi świeżo powitego przybysza. Kto wie, może podczas tych odwiedzin ktoś z dorosłych wypowiedział słowo „koleżanka”. I ja to w okamgnieniu zrozumiałam. To była ta osoba, na którą podświadomie czekałam! Oto pojawiła się pierwsza dziewczynka, która na dodatek mieszkała w pobliżu! Niestety, to był początek, a zarazem koniec pierwszej fazy znajomości. Zaraz potem przeprowadziliśmy się z rodzicami do własnego mieszkania.

Po raz wtóry, wskutek perturbacji rodzinnych, zamieszkałam

przy Węglowej już tylko z mamą. W połowie pierwszej klasy zmieniłam szkołę, a opiekę nade mną znów roztoczyli dziadkowie. Ania w tym czasie uczęszczała z młodszym bratem do przedszkola przy ul. Chrzanowskiego, czego jej zupełnie nie zazdrościłam, mając w pamięci własną „gehennę” w przedszkolu przy ul. Kapitańskiej w postaci przymuszania mnie do spania podczas poobiedniej ciszy i zamykania za karę w komórce [sic!].

Jako starsza miałam zapędy do rządzenia. Dążyłam, pamiętam to, do podporządkowania sobie Ani, co pewnego razu zaowocowało groźbą rozstania. A poszło o dżdżownice z ogrodowej studni, które ja spokojnie, jako młodociany rybak amator, rwałam na części, namawiając ją do pójścia w moje ślady. Nie przyszło mi do głowy, że widok rannych pierścienic wywoła u Ani panikę, a naszą przyjaźń wystawi na ciężką próbę. Już nie pamiętam, czy nas podsłuchano, czy ona wyznała mój grzech, dość, że zagrożono mi wówczas utratą praw bycia koleżanką. Wyrok ów musiał zabrzmieć strasznie, skoro okoliczności związane z potraktowaniem dżdżownic i wiszącą nade mną anatema tkwią we mnie przez długie lata.

Latem dom przy Węglowej widać było z daleka, nawet z ulicy Morskiej. Był pomalowany na miły oku odcień żółci kontrastującej z zielenią drzew i krzewów porastających skarpe usypaną od Nabrzeża Węglowego.

Budynek, choć ulokowany na terenie tętniącego przemysłem Morskiego Portu Handlowego Gdynia, był jednak od niego odgródzony, a jego otoczenie stanowiło enklawę bujnej przyrody, której dominującymi elementa-

mi była m.in. ogromna wierzbowa i pachnące jaśminy stanowiące surowiec do sypania kwiatków w Święto Bożego Ciała. Na porośniętym trawą podwórku znajdowała się sporych rozmiarów piaskownica i dwa trzepaki, czasem używane zgodnie z ich przeznaczeniem, a czasem wykorzystywane przez dzieci do rozmaitych akrobacji.

W piaskownicy królowały głównie dziewczynki bawiące się w dom, w którym znaczącą rolę odgrywała kuchnia z foremkami i babkami z piasku oraz lalki, nasze ówczesne „dzieci”. To właśnie w tej piaskownicy po raz pierwszy w życiu poczułam nieklamany podziw dla sztuki sztuki lalkarskiej, gdy na podwórku pojawiły się precudnej urody, jedne z pierwszych, jakie wyprodukowano na świecie, lalki Barbie, wyniesione przez dwie kapitanówny. Podczas, gdy ja, jako siedmiolatka, szłam na maszynę lub szydełkowałam ubranka dla swojej lalki, owe smukłe piękności, nieprzypominające swoich następczyń, miały na sobie biustonosze z szyfonu zapinane na małe haczyki, pasy do pończoch z trzymilimetrowej długości sprzączkami, którymi rzeczywiście można było zapinać pończochy oraz miniaturowe zamki błyskawiczne przy brokatowych sukienkach. Chciałam mieć taką lalkę. Niestety, żadna z produkowanych w Polsce jej nie przypominała...

Upływające godziny naszego życia przy Węglowej wyznaczał zegar tkwiący w wieżycze Urzędu Morskiego. Widać go było z okna dużego pokoju, skąd rozciągał się widok na tory i mieniącą się w promieniach zachodzącego słońca pierzeję ulicy Morskiej noszącej wówczas nazwę Czerwonych Kosynierów.



Węglowa widok od ul. Chrzanowskiego



Sklepy były nieco oddalone od kamienicy przy ul. Węglowej, po zakupy szło się na Plac Kaszubski lub Hałę Targową. Słodczy: ciastka, cukierki landrynki w kształcie małutkich cytryn czy karmelowe kostki lub zimne lody, kupowało się w małym, prywatnym sklepie ze słodyczami, w którym ekspediowały dwie wysokie, jasnowłose siostry z wpiętymi w koki grzebieniami.

Pranie, zwłaszcza pościeli, trwało nieraz wiele godzin i odby-

wało się w usytuowanej na ostatniej kondygnacji pralni, w której stały kadzie do gotowania wody i wielkie metalowe tary. Wypłukane, wyżęte i wykrochmalone prześcieradła tudzież powłoki wieszano na sznurach w sąsiadującym z pralnią strychu. Potem pościel się naciągało, składało i wędrowało się do pobliskiego magła ręcznego ulokowanego w piwnicy jednego z domów naprzeciwko Urzędu Morskiego. Ręcznie uru-

chamiana wielka maszyna była składająca się z dwóch płaszczyzn prasą, w którą wkładało się zawiniętą na drewniane rolki wypraną pościel.

W ciepłe miesiące letnie zwykliśmy przebywać w ogrodzie naszych dziadków. Wiele osób z kamienicy przy Węglowej 13 czas wolny spędzało na działkach pracowniczych znajdujących się kawałek drogi na zachód od domu. Przemierzało się ją, drepcząc po torach, o ile nie jechał po nim pociąg wyładowany węglem, a kierując się ku Nabrzeżu Węglowemu. Dziadkowie - moi i Ani - uprawiali ogrody w przeciwnych miejscach terenów działkowych, przy czym nie ukrywam, że państwo Marianna i Władysław Derengowscy z większym spokojem znosili naszą nadaktywność wśród grządek oraz w ich mieszkaniu, gdzie można było szaleć do woli, skacząc czy uprawiając ekwilibrystykę, stając na głowie na fotelach pokrytych brązowym aksamitem.

Obaj dziadkowie hodowali kwiaty: tulipany, lewkonie, bratki, pachnące goździki, fioletowe astry, warzywa i owoce: agrest, czarną i czerwoną porzeczkę, wiśnie, maliny, z których robiło się zaprawę na zimę. Każdą działkę zdobił strach na wróble, na którym, przeciwnie do intencji pomysłodawców, przesiadywały chmary szpaków. Na czas ich lęgów ogrodnicy zakopywali topór wojenny i otaczali gniazda czułą troską.

Wszyscy działkowicze mieli własnoręcznie postawione altanki, w których przechowywali narzędzia ogrodowe i zażywali odpoczynku. W dużej altance państwa Derengowskich jadło się w południe gotowany bób, piło się kawę zbożową, a podczas upałów chłodny podpiwek.

Musiałam mieć już dziesięć, a może jedenaście lat, było to bowiem po wakacjach spędzonych u ciotki w Warszawie, gdzie przez jakiś czas z dużym powodzeniem sprzedawałam jabłka. Dzięki godziwemu zarobkowi poczułam w sobie żylkę do handlu. Brakowało mi tylko towaru. Pewnego dnia trafiła się okazja. Bawiłyśmy się wówczas z Anią w ogrodzie jej dziadków same, gdy zobaczyłyśmy idącego od strony miasta starszego od nas chłopaka, w którym rozpoznałam brata mojej koleżanki z podstawówki. Zobaczywszy nas, przystanął i kierując wzrok na pole żółtych tulipanów wyhodowanych przez dziadka Ani, zapytał, czy mu je sprzedamy. Propozycję przyjął z ochotą. Ania też była zainteresowana perspektywą wzbogacenia się, więc przystąpiliśmy do targów. Zażądałam dwóch złotych za sztukę, lecz kupiec zaoferował 50 gr. Po dłuższej chwili, gdy zagroził rezygnacją z transakcji, zgodziłyśmy się i opyliłyśmy 20 dorodnych kwiatów, przeznaczając zarobek na niemal natychmiastowy zakup lotki do gry w badminton.

Można ją było nabyć w sklepie sportowym przy ul. Świętojańskiej za 7.50 gr. Do dziś zastanawiamy się, co zrobiliśmy z resztą pieniędzy zarobionych na tulipinach. Najprawdopodobniej kupiliśmy 5 karmelowych kostek w nieistniejącym już dziś przy Placu Kaszubskim „Kaprysie” prowadzonym do końca lat 80. przez panią Kupsiową.

Bogiem a prawdą nie wiem, jak zareagował pan Derengowski na oczyszczenie jego ogrodu z kwiatów. Ale nie sądzę, by potraktował Anię surowo. Był człowiekiem obdarzonym dużym poczuciem humoru, który przekazał w genach wszystkim potomkom linii żeńskiej: mamie Ani i samej Ani.

Węglową opuściłam po ukończeniu IV klasy, ale siłą rzeczy stałam się jej częstym gościem. Nie tylko z powodu odbywających się w grudniu urodzin moich dziadków, czy spotkań z dalszą rodziną podczas świąt. Kolejne odwiedziny zawsze prowokowały do złożenia wizyty za ścianą.

Dom Kranisty zamieszkuje kolejne pokolenia dawnych mieszkańców. Przybywają też nowi lokatorzy, którzy asymilują się z potomkami pierwszych najemców. I spotykają się latem w tej zielonej niszy pełnej drzew i krzewów, o które dbają i pielęgnują tak samo jak kilkadziesiąt lat temu.

Sonia Langowska

Pani Marszałek winnego województwa

Jest jedyną kobietą Marszałkiem w 20-letniej historii województwa; mądry, aktywnie działający samorządowiec, była radną gminy, powiatu, województwa, burmistrzem Małomic i już trzecią dekadę pełni urząd Marszałka Lubuskiego.

Na 25-lecie wolnej Polski posadziła 25 dębów, aby region, tak jak te królewskie dostojne drzewa, rozwijał się prężnie, trwale przez pokolenia. Jest inicjatorką i organizatorką 11 kongresów kobiet, ponieważ uważa, że równe traktowanie kobiet i mężczyzn to jest nie tylko idea, ale doktryna, którą skrupulatnie realizuje. W 2019 roku zorganizowała 10 pikników zdrowia, 10 pikników europejskich, a na 100-lecie praw wyborczych kobiet – 10 miasteczek kobiet. Były to spotkania odbywające się w małych miejscowościach, blisko obywateli, których pani Marszałek stara się włączyć w aktywne życie regionalne małej lubuskiej ojczyzny. W roku 30-lecia wolnej Polski zorganizowała „okrągłe stoły” z ludźmi edukacji, zdrowia, z kobietami, seniorami, młodymi i niepełnosprawnymi. Z kobietami rozmawiała o rów-



Elżbieta Anna Polak

ności społecznej, z nauczycielami o szkole przyszłości, z lekarzami i pracownikami ochrony zdrowia o sposobie uleczenia leczenia, z niepełnosprawnymi, aby stali się zauważeni, a z seniorami - jak

przeciwdziałać wykluczeniu społecznemu. Na jubileusz 30-lecia samorządu planowała 30 lekcji obywatelskich, podobnie jak 10 miasteczek kobiet, bowiem twierdzi, iż samorządy mają kluczowe znaczenie i tylko bliżej obywateli i razem z obywatelami można naprawdę zbudować prawdziwą, małą ojczyznę.

Pani Marszałek postawiła zdecydowanie na promocję zdrowego stylu życia. Dzisiaj to Lubusanie są najbardziej aktywni fizycznie w Polsce. Będąc jesienią na wycieczce podziwialiśmy wspaniałe, nowoczesne Centrum Sportu i Rekreacji w Babimoście, z którego korzystają dorośli, młodzież i dzieci. Oddłużając lubuskie szpitale konsekwentnie walczyła o kierunek lekarski na Uniwersytecie Zielonogórskim. Dzisiaj studenci medycyny są już na 6-tym roku i dostają od pani Marszałek

stypendia po 2 000 zł miesięcznie. Stypendia w wysokości 1 200 zł otrzymują także studenci kierunku pielęgniarstwa. Dzięki jej działaniom w regionie lubuskim powstało Centrum Pulmonologii w Torzymiu, Ośrodek Radioterapii w Gorzowie, okazałe Centrum Zdrowia Matki i Dziecka w Zielonej Górze. Mocno też stawia na profilaktykę i diagnostykę. Kupuje specjalistyczny sprzęt, płaci za badania profilaktyczne, finansuje takie programy jak: in vitro, rehabilitacji, Stop Cukrzyca, Zdrowe Płuca Lubuszan, rejestr raka. Tworzy poza tym warunki do rozwoju Lubuskiego, dzięki czemu region ma aktualnie najlepszą dostępność transportową i teleinformatyczną.

Już drugą dekadę patronuje festiwalowi Pol'and'Rock (wcześniej Przystanek Woodstock). Pani Marszałek mówiąc: „wiatr we

włosach a w sercu rock'and'roll to Lubuskie” – tymi słowami zaprasza cały świat na najpiękniejszy festiwal świata (jak go nazywa Jurek Owsiak) do regionu lubuskiego. Gdy aktualny rząd odmówił uruchomienia pociągów do Kostrzyna, poprosiła Marszałków pozostałych województw o pomoc i pociągi przyjechały!

Należy również wspomnieć o Lubuskim Centrum Winiarstwa, które powstało z jej inicjatywy na największej winnicy w Polsce. Pani Marszałek mówi: „nasze wino jest jak lubuska legenda. Było tutaj od XIII wieku, smakuje wiatrem znad Odry, słońcem Zachodu, pachnie borem i lasem, świeże i młode jak Lubuskie”. Mówi o sobie: „jestem Ela znad Bobru, marzy mi się zielona kraina nowoczesnych technologii. Od dekady o taki region walczę. A skoro ma być teraz zielona Europa, to już nie będzie takie trudne”.

Elżbieta Anna Polak została uhonorowana Złotą Anteną w kat. Człowiek Roku za cyfryzację, Renomą Roku w kat. Osobowość Roku oraz Krzyżem Kawalerskim Orderu Odrodzenia Polski. Mężatka, mama i babcia.

Grażyna Schlichtinger

Zapraszamy na wędrowki po Polsce zorganizowane przez Fundację FLY

Niebawem rozpocznie się sezon walizkowy, dlatego już teraz zachęcamy do przejrzenia ofert wycieczek tygodniowych po Polsce, przygotowanych specjalnie dla seniorów przez Fundację Fly.

W pierwszej kolejności zapraszamy osoby posiadające vouchery turystyczne, które mając pierwszeństwo do rezerwacji, będą mogły zapisywać się telefonicznie do 10.02 br. Od 11.02 zapisy ruszą pełną parą - dla wszystkich. Warto pamiętać o zaktualizowaniu legitymacji dla członków społeczności Fly – ważny dokument obniża cenę wycieczki o 50 zł. Oferty można również obejrzeć na stronie www.fundacja-fly.pl w zakładce Turystyka Senioralna - Po Polsce. Z uwagi na zaostrożenia sanitarne aktualnie prowadzimy rezerwacje i zapisy telefoniczne (nr biura Fundacji: 693-996-088 i 517-383-828).

Podlasie - gdzie Wschód spotyka się z Zachodem 4-10 maja 2021

Cena całkowita: 1395 zł
(dla posiadaczy legitymacji Fundacji Fly 1345 zł)

Na wycieczce zwiedzimy zabytkowe cerkwie, kościoły, meczet, skit, synagogę, pałace. Pooddychamy zdrowym powietrzem Białowieckiego i Narwiańskiego Parku Narodowego. Nasze podniebienie wzbogacimy o nowe smaki płynące z dań regionalnych. Na drodze staną nam najważniejsze miejscowości z mapy turystycznej regionu: Supraśl – miejsce naszych noclegów – z monasterem i Muzeum Ikon, Białystok (z wieloma cennymi zabytkami), Bielsk Podlaski (szkoła ikonograficzna), Sokółka (cerkiew pw. Aleksandra Newskiego), Drohiczyń (zwiedzanie zabytków miasta). W Kruszyńskach poznamy historię i kulturę polskich Tatarów oraz spróbujemy dań kuchni tatarskiej. Będziemy też w Grabarce – sercu prawosławia w Polsce, Choroszczy – letnim pałacu Branickich, Hajnówce – cerkwi św. Trójcy. Wypoczniemy na łonie natury w Białowieży i w innych magicznych miejscach. Zapraszamy do miejsc, w których świat realny współgra z magią, a wschód spotyka się z zachodem.

Tajemniczy Dolny Śląsk - Kotlina Kłodzka i Praga 30 maja-05 czerwca 2021

Cena całkowita: 1525 zł
(dla posiadaczy legitymacji Fundacji Fly 1475 zł)

To będzie wycieczka do miejsc pięknych i tajemniczych. Zamieszkamy blisko Parku Zdrojowego i pijalni wód w Kudowie – pięknym i znanym uzdrowisku. Zwiedzimy Polanicę Zdrój – kolejne urokliwe uzdrowisko, Kopalnię złota w Złotym Stoku, Sanktuarium w Wambierzycach, niezwykle Kościół Pokoju w Świdnicy (na liście UNESCO). Obejrzymy także Kaplicę Czaszek w Cermnej, a Podziemne Miasto Osówka w Górach Sowich odsłoni przed nami tajemnice z okresu II wojny światowej. Będziemy również podziwiać perłę Dolnego Śląska – Zamek Książ. Zwiedzimy zabytkową papiernię w Dusznikach i muzeum... zapalek w Bystrzycy Kłodzkiej. Poddamy się urokowi wodospadu Wilczki w Międzygórzu i odwiedzimy zimową stolicę Sude-

tów w Zieleńcu. Dopełnieniem wyjazdu stanie się wycieczka do Pragi – jednego z piękniejszych miast świata, a także do Skalnego Miasta w Ardsbach – unikatowe formy skalne wyrzeźbione przez naturę.

Te opolskie dziouchy - Śląsk Opolski 20-26 czerwca 2021

Cena całkowita: 1525 zł
(dla posiadaczy legitymacji Fundacji Fly 1475 zł)

Serdecznie zapraszamy na Śląsk Opolski. Obfitość atrakcji, jaką zaoferować może ten region, jest wręcz zadziwiająca. Stanowi on zatem ciekawą alternatywę dla bardziej zatłoczonych przez turystów regionów kraju. Tu ścierały się przez wieki wpływy polskie, czeskie i niemieckie. Dzięki tej mieszance kulturowej dziś możemy podziwiać niezwykle obiekty, zachowane tradycje i obyczaje. Obejrzymy Opole z piękną Starówką. Jego lokacji na początku XIII wieku dokonał książę Kazimierz I z linii Piastów Opolskich. Zwiedzimy zabytki miasta, ale również słynny Amfiteatr i Muzeum Polskiej Piosenki. W programie znajduje się także Moszna – baśniowy zamek z licznymi wieżyczkami i liczbą pomieszczeń równą liczbie dni w kalendarzu. W Nysie nie sposób pominąć Kościoła św. Piotra i Pawła, Bazyliki pw. św. św. Jakuba i Agnieszki, czy Pałacu Biskupów Wrocławskich. W Kamieniu Śląskim – tam gdzie urodził się św. Jacek Odrowąż - czeka na nas późnobarokowy pałac. W Brzegu obejrzymy „Śląski Wawel” – zamek Piastów Śląskich. W Głogówku – miście, które gościło Jana Kazimierza w okresie najazdu szwedzkiego w 1655 roku, zwiedzimy Kaplicę Loretańską oraz Kościół św. Bartłomieja. W Małujowicach podziwiać będziemy Kościół św. Jakuba z malowidłami pokrywającymi całe wnętrze świątyni. W Jemielnicy zachwycimy się pięknie odrestaurowanym pocysterskim kompleksem klasztornym. Góra św. Anny przyciąga wielu pielgrzymów już od 500 lat. Jest interesującym miejscem nie tylko z powodu Bazyliki św. Anny Samotrzeciej, Kalwarii Annogórskiej, ale także ze względu na swoje walory geograficzne i historyczne – III Powstanie Śląskie. Czekają na nas jeszcze dwugodzinny rejs po Odrze i Kanale Gliwickim ze słusowaniem. Wiele wrażeń dostarczy nam spotkanie z Karlikiem i Karolinką w Gogolinie.

U stóp Karkonoszy - Kotlina Jeleniogórska i Drezno 20-26 czerwca 2021

Cena całkowita: 1525 zł
(dla posiadaczy legitymacji Fundacji Fly 1475 zł)

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 zdrojowymi 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 Przesiece. W programie także poznanie szklarskich tradycji regionu – zwiedzanie Huty Szklą Kryształowego Julia w Piechowicach i Manufaktury Ceramiki w Bolesławcu. Będziemy podziwiać cud natury – Wodospad Szklarki. Wybierzemy się również do naszych zachodnich sąsiadów. Kotlina Jeleniogórska zapewni udany wypoczynek nawet najbardziej wymagającym turystom polskim i zagranicznym.

W blasku renesansu i malowanych chat - Ziemia Tarnowska 4-10 lipca 2021

Cena całkowita: 1395 zł
(dla posiadaczy legitymacji Fundacji Fly 1345 zł)

Jedną z najważniejszych atrakcji wycieczki 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 pw. 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 Zalipie – 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. Zajrzemy do domu Jana Matejki w Koryznowce.

Skarby Pomorza Zachodniego - Ziemia Szczecińska i Berlin 11-17 lipca 2021

Cena całkowita: 1525 zł
(dla posiadaczy legitymacji Fundacji Fly 1475 zł)

Podczas wycieczki zwiedzimy Kamień Pomorski (Katedra, Pałac Biskupi, Ratusz), Międzyzdroje – nadmorski kurort (Promenada Gwiazd, moło, Muzeum Figur Woskowych), Świnoujście – miasto na 44 wyspach (rejs statkiem pomiędzy wyspami, Fort Gerharda – musztra w stylu pruskim, latarnia morska – najwyższa w Polsce, Gazoport – z okien autokaru, przepiękna promenada) i oczywiście stolicę regionu Szczecin (Zamek Książąt Pomorskich, podziemna trasa turystyczna, Wały Chrobrego, Ogród Różany, Muzeum Narodowe, Filharmonia). Będziemy w starych średniowiecznych miasteczkach (Marianowo – na Szlaku Cysterskim, Pęczyno, Stargard – na Europejskim Szlaku Gotyku Ceglanego, Goleniów). Czekają nas też atrakcje o charakterze przyrodniczym: Wolin i Woliński Park Narodowy, Dobrzyca – rozległe ogrody, Szczecinek – park nad jeziorem Trzeciecko. Spędzimy cały dzień w stolicy naszych zachodnich sąsiadów – Berlinie (Plac Aleksandra, Dzielnica św. Mikołaja, Lustgarten – park na Wyspie Muzeów, Katedra Berlińska, centrum Berlina Zachodniego, fragmenty muru berlińskiego, Brama Brandenburska, Pomnik Holokaustu, Plac Poczdamski). W drodze powrotnej zwiedzimy Borne Sulinowo – od lat 30-tych XX wieku przeznaczone na garnizon wojskowy, najpierw niemiecki, później radziecki. Unikalne krajobrazy, miejsca pełne zabytków i osobliwości, wszystko to powinno skłonić do wyjazdu na Ziemię Szczecińską nawet najtwardszych domatorów.

W przełomie Dunajca – Sądecczyzna 11-17 lipca 2021

Cena całkowita: 1490 zł
(dla posiadaczy legitymacji Fundacji Fly 1440 zł)

Sądecczyzna to rejon bogaty w atrakcje turystyczne, wody mineralne i niepowtarzalną przyrodę. W programie naszej

wycieczki zwiedzimy m.in. Nowy Sącz - miasteczko galicyjskie znajdujące się poniżej sądeckiego skansenu. Jest to jedna z najnowszych atrakcji Nowego Sącza - na terenach nad rzeką Łubinką odtworzono wygląd niewielkiego miasteczka z przełomu XIX i XX wieku. Centralnym punktem ekspozycji jest rynek z ratuszem. Tu zobaczymy między innymi Sądecki Park Etnograficzny, Dom Gotycki zwany także Domem Kanoniczym, Ruiny zamku Królewskiego i Galerię Marii Ritter. Następnym miastem jest Stary Sącz, gdzie będziemy podziwiać ołtarz papieski i Boro-wisko – enklawę przyrody. Poza tymi miejscowościami w programie znajduje się zwiedzanie Zamku w Nowym Wiśniczu i Krynicy. Krynica nierozzerwalnie łączy się z Nikiforem i Pijalnią, ale oprócz dzieł malarza i degustacji krynickich wód, program m.in. przewiduje zwiedzanie deptaka i Muzeum Zabawek. Następnie zobaczymy Pałac Stadnickich w Nowojowej, Muszynę, rekonstrukcję zamku obronnego w Topsisztynie wzniesionego na stromym półwyspie oblany z trzech stron rzeką Dunajec w gminie Czchów. Historia zamku jest związana z położoną po przeciwległej stronie rzeki wsią Tropie. Kolejnym punktem w programie jest Bazylika kolegiacka Matki Boskiej Bolesnej w Limanowej – świątynia rzymskokatolicka, będąca kościołem parafialnym parafii Matki Bożej Bolesnej w Limanowej. W 1991 została podniesiona przez papieża Jana Pawła II do rangi bazyliki mniejszej. Ponadto zwiedzimy Szczawnicę, Zamek w Czorsztynie i w Niedzicy, Cerkiew w Jaworkach, spłyniemy Dunajcem w Słowacji i skosztujemy miód w pasiece Barć Skansen w Kamiennej. Na koniec podróży proponujemy Państwu prawdziwą biesiadę góralską.

Na biegunie zimna - Suwalszczyzna i Wilno 18-24 lipca 2021

**Cena całkowita: 1450 zł
(dla posiadaczy legitymacji Fundacji Fly 1400 zł)**

W czasie wycieczki odwiedzimy Augustów, najstarsze miasto w regionie. Stąd popłyniemy Kanałem Augustowskim Szlakiem Jana Pawła II. Poznamy również Suwałki, miasto Marii Konopnickiej oraz krasnoludków, miasto wielu kultur. Znajduje się tu sześć cmentarzy różnych wyznań, ratusz i XIX-wieczne kamieniczki. W Wigrach zobaczymy zespół poklasztorny Kamedułów, w Sejnach – Bazylikę Mniejszą pw. Nawiedzenia NMP, klasztor poddominikański, Białą Synagogę, kapliczki św. Agaty. Zwiedzimy również Puńsk – stolicę polskich Litwinów, Stańczyki – najwyższe wiadukty w Polsce przypominające rzymskie akwedukty. Będziemy również nad Jeziorem Hańcza – najgłębsze w Polsce (108,5 m), Górze Cisowej w Smolnikach – piękna panorama z okolicznych wzgórz, w Szeszupie – zespół jezior – tu nagrywano sceny do filmów „Dolina Issy” oraz „Pan Tadeusz”, na ozie turtulskim – ciągu pagórków pochodzenia polodowcowego. Niewątpliwą atrakcją będzie przejażdżka kolejką wąskotorową nad Jeziorem Wigry. Będąc na pograniczu polsko-litewskim nie sposób pominąć naszych przyjaciół ze wschodu. Zatem wybierzemy się również na Litwę. W Wilnie obejrzymy najcenniejsze zabytki Starego Miasta oraz Cmentarz na Rosie, w Trokach – średniowieczny Zamek Wielkich Książąt Litewskich.

Między Wisłą a Bugiem - Wyżyna Lubelska i Polesie 25-31 lipca 2021

Cena całkowita: 1495 zł (dla posiadaczy legitymacji Fundacji Fly 1455 zł)

Wycieczka obejmuje Wyżynę Lubelską oraz Polesie Lubelskie, 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 – niezwykłymi 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.

Zapustimy się nad Bug do Włodawy (Muzeum Synagogalne), 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 roszarki szerokolistnej.

Świętokrzyskie perły 1-7 sierpnia 2021

**Cena całkowita: 1525 zł
(dla posiadaczy legitymacji Fundacji Fly 1475 zł)**

Podczas wycieczki zobaczymy niezwykłą przyrodę regionu – piękną Jaskinię Raj, Świętokrzyski Park Narodowy z gołoborzami, tak charakterystycznymi dla Gór Świętokrzyskich. Zwiedzimy ważne zabytkowe miejsca: Kielce z jego atrakcjami i Kadzielną – urokliwym kamieniołomem, Sandomierz – Wzgórze Zamkowe, Wąwóz Królowej Jadwigi, Rynek z ratuszem, Katedrę. Odwiedzimy malownicze ruiny zamku w Chęcinach oraz zamku Krzyżtopór w Ujeździe, Opatów z romańską kolegiatą św. Marcina, Wiślicę z kolegiatą i domem Długosza. Będziemy w jednym z ważniejszych miejsc w Polsce – Zespole Klasztornym na Św. Krzyżu, inaczej zwanym Łysą Górą (595 m n.p.m.), w Kurozwękach - krainie świętokrzyskich bizonów, pałacu Popielów z XIV wieku, Rytwianach – w Pustelni złotego Lasu i Muzeum Filmu „Czarne Chmury”. Odwiedzimy kolebkę designerskiej polskiej porcelany w Ćmielowie. Na deser odwiedzimy autora Trylogii w jego dworku w Oblęgorku.

Na ordynackich włościach - Zamość i Roztocze 15-21 sierpnia 2021

**Cena całkowita: 1450 zł
(dla posiadaczy legitymacji Fundacji Fly 1400 zł)**

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 wspaniały, odrestaurowany Zamość – miasto twierdzą wpisane na Listę Światowego Dziedzictwa UNESCO oraz serce Ordynacji Zamojskiej w Zwierzyńcu. Zobaczmy jak od wieków tłoczy się olej w olejarni w Łabuni. Sprawdzimy, co brzmi w Szczepieszynie – mieście trzech kultur, posmakujemy regionalnej kuchni.

Tam gdzie biesy i czady – Bieszczady 23-29 sierpnia 2021

**Cena całkowita: 1495 zł
(dla posiadaczy legitymacji Fundacji Fly 1445 zł)**

Na wycieczce poznamy historię południowego Podkarpacia, ciekawe zabytki, krajobrazy Bieszczad na Dużej Pętli Bieszczadzkiej, zielone wzgórza nad Soliną, ślady Bojków i Łemków. W programie także XVI-wieczny zamek ze zbiorami ikon oraz największą kolekcją obrazów, rzeźb i fotografii Zdzisława Beksińskiego oraz Muzeum Budownictwa Ludowego (architektura bojkowska i łemkowska) w Sanoku, zaporę na Solinie i rejs statkiem po Jeziorze Solińskim. Zwiedzimy także Lesko z jego zabytkami i Centrum Kultury Ekumenicznej, ruiny klasztoru Karmelitów Bosych w Zagórze, cerkiew w Gorzance oraz Uzdrowisko Polańczyk. Odwiedzimy pracownię „artysty od świńskich koryt” i zobaczymy jego bieszczadzkie anioły, zwiedzimy Muzeum Przyrodnicze Bieszczadzkiego PN oraz Muzeum Młynarstwa i Wsi w Ustrzykach Dolnych. Sprawdzimy, czy w Komańczy są Komancze. Spróbujemy bieszczadzkiego piwa Ursa Maior. Zajrzymy do Centrum Kultury Ekumenicznej (z Parkiem Miniatur) w Myczkowcach oraz do kultowej „Siekierzady” w Cisnej. Każdy będzie mógł przywieźć najlepsze pamiątki – bieszczadzkie sery. Program byłby niepełny bez przejażdżki bieszczadzką kolejką wąskotorową i bez możliwości posmakowania dań regionalnych. Warto poznać Bieszczady, które są nieporównywalne z innymi regionami Polski, a zarazem jest jednym z najbardziej atrakcyjnych w kraju, a nawet w Europie.

Kraina winem i miodem płynąca - Lubuskie i Poczdam 30 sierpnia -5 września 2021

**Cena całkowita: 1525 zł
(dla posiadaczy legitymacji Fundacji FLY 1475 zł)**

Podczas wycieczki zwiedzimy Zieloną Górę z jej uroczą starówką, Palmiarnią i Bachusami. Weźmiemy udział w Dniach Zielonej Góry – odwiedzimy stoiska z możliwością degustacji win. Zgłębimy tajemnice prowadzenia winnicy i poprobujemy produkowanego tam wina. W Łagowie „Perle Ziemi Lubuskiej”, zobaczymy wieżę Zamku Joannitów (Rycerzy Maltańskich). W Gościrowie-Paradyżu zwiedzimy Zespół Pocysterski. Z kolei w Międzyrzeczu, w Muzeum Regionalnym, obejrzymy największą w Polsce unikalną kolekcję portretów trumiennych. W Słońsku ukażą się nam ruiny zamku baliwatu joannickiego oraz posłuchamy opowieści o tamtejszym zakonnym kościele Joannitów z XV w. W Klepsku będziemy podziwiać niezwykle drewniany kościół wpisany na Listę Pomników Historii, z bogatym renesansowym wystrojem. Zwiedzimy podziemia Międzyrzeckiego Rejonu Umocnionego i dawną twierdzę Kostrzyn. Staniemy u stóp Świebodzińskiego mega pomnika Chrystusa Króla. Od pszczelarza posiadającego ponad dwa tysiące uli dowiemy się wiele o hodowli pszczoł i pozyskiwaniu miodu, którego z przyjemnością skosztujemy. Wybierzemy się także do Niemiec – odwiedzimy Poczdam z jego największymi atrakcjami – rezydencją Cecilienhof, w której miała miejsce Konferencja Poczdamka oraz pałac i ogrody. Zapraszamy do zwiedzenia Regionu Lubuskiego i jego wielu magicznych miejsc.

Podkarpackie pałace i zamki - Ziemia Rzeszowska i Przemyska 6-12 września 2021

**Cena całkowita: 1495 zł
(dla posiadaczy legitymacji Fundacji Fly 1455 zł)**

W programie m.in. Rzeszów – stolica regionu, przejdziemy Podziemną Trasą przez „gruby” i „szyje”, zwiedzimy jedyne w Polsce Muzeum Dobranoczek, zobaczymy zabytki reprezentujące różne okresy rozwoju miasta. Na Paniadze zwiedzimy jeden z nielicznych w skali kraju zespołów architektoniczno-urbanistycznych utrzymanych w formach klasycyzującego baroku - dawny konwent Pijarów. Zobaczymy bastionowy zamek i pałac letni Lubomirskich, secesyjne wille, XV-wieczny Ratusz, XIV-wieczny kościół Farny, obronny w swym charakterze klasztor OO Bernardynów wraz z ogrodami, Synagogę Staromiejską, Fontannę Mutimedialną i wiele innych. Zwiedzimy również Przemysł najstarszy ośrodek na Podkarpaciu i jeden z najstarszych w Polsce, w którym od początku powstania miasta ścierają się odmienne kultury i religie. Bogaty program zawiera także zwiedzanie Zamku w Krasicy, średniowieczny Jarosław, a w Łańcutie zwiedzimy w całości Muzeum Zamkowe i Muzeum Gorzelnictwa. Z kolei w Krośnie odwiedzimy zabytki Starego Miasta, krośnieńskie szkło i Muzeum Podkarpackie. Ponadto - zamek Kamieniec w Odrzykoniu związany z życiem Aleksandra Fredry – miejsce akcji komedii „Zemsta”; Muzeum Przemysłu Naftowego i Gazownictwa w Bóbrce, Dom Marii Konopnickiej w Żarnowcu... i wiele innych.

**UWAGA! Terminy wyjazdów/
powrotów mogą ulec zmianie.
Program jest ramowy (orientacyjny),
kolejność realizacji poszczególnych
punktów programu może ulec
zmianie lub przestawieniu.**

W cenę wliczony jest dojazd autokarem, hotel (pokoje 2-3 osobowe z łazienkami) śniadania i obiadowe kolacje, wstępy do zwiedzanych obiektów, opieka pilota i lokalnych przewodników oraz ubezpieczenie NWW.

Jakie figle płata blizna

Co wspólnego mają: usunięcie wyrostka robaczkowego, woreczka żółciowego, poród przez cesarskie cięcie, usunięcie narządów rodnych, nowotworu piersi, endoprotezoplastyka i artroskopia? Odpowiedź brzmi: bliznę! Z takimi właśnie bliznami mamy najczęściej do czynienia w naszych gabinetach. Zarówno po wymienionych, jak i wszystkich innych zabiegach czy wypadkach, wieloletnie czy świeże - blizny potrafią płatać nieprzyjemne figle. Po tej informacji zazwyczaj następuje chwila ciszy, po czym słyszymy "Ale mnie ona nigdy nie bolała". Uwaga: blizna wcale nie musi boleć, by wywoływać zaburzenia odżywienia tkanek, przepływu chłonki, a nawet biomechaniki ciała! Drugie zdziwienie? Kiedy pacjent dowiaduje się, że blizna zmienia się przez całe życie. Dokładnie tak: od momentu powstania rany, przez proces gojenia, a następnie przez wiele, wiele lat tkanka cały czas pracuje. I cały czas może zacząć broić, nawet jeśli wcześniej tego nie czuliśmy.

Oczywiście, blizna boląca, zaczerwieniona, pogrubiona, ciągle "odparzona", odnawiająca się, swędząca czy ciągnąca bardzo wyraźnie domaga

się uwagi i leczenia. W obrębie takiej tkanki z pewnością doszło do zaburzenia podczas procesu gojenia. Powstać mógł tzw. koloid, blizna przerostowa, czy bliznowiec. W każdym z tych przypadków postępowanie lecznicze powinno być odpowiednio dobrane i przebiegać pod nadzorem specjalisty. Oprócz samej blizny zaburzenia tkankowe dotyczyć mogą również jej okolic. Wskutek uszkodzenia małych nerwów i naczyń krwionośnych, okolica blizny może być niedostatecznie zaopatrywana w niezbędne do prawidłowego gojenia i funkcjonowania składniki odżywcze.

Co oprócz zaburzenia struktury okolicznych tkanek? Niestety zrosty. A to co takiego? Upraszczając: zrosty to takie blizny wewnątrz ciała. Podczas zabiegu nie jest rozcinana przecież sama skóra. Rozwarstwione, a niekiedy rozcięte, muszą zostać również mięśnie, powięzi, otrzewna i inne struktury (nie mówiąc już o usuwaniu całego lub fragmentu narządu!). I tak samo jak skóra, te tkanki też muszą się zrosnąć. Niestety, często podczas tego procesu dochodzi do powstania nieelastycznych zgrubień w tkance lub zrośnięcia dwóch warstw tkanek



Fot. stock

sąsiadujących. Takie zrosty mogą powodować nieprawidłowe rozkładanie się napięć w organizmie, a co za tym idzie zmianę mechaniki ciała i ból, czy też zaburzenie pracy narządów wewnętrznych.

Idąc dalej i jeszcze dogłębniej śledząc bliznowe figle, docieramy do układu nerwowego. Zrosty w tkankach mogą podrażniać zakończenia nerwowe, powodując dolegliwości miejscowe, takie jak przeczulica lub niedoczulica. Objawiają się one kolejno: bólem, pieczeniem, drażnieniem, "parzeniem" danej okolicy lub osłabionym czuciem, jak przez papier,

niewyraźnym, a nieraz nawet całkowitą utratą czucia. Nasza - na tym etapie już wątpliwej reputacji bohaterka blizna - potrafi nabroić w układzie nerwowym również na odległość. Podrażnione nerwy ruchowe wywołują zwrotne pobudzenie w danym segmencie rdzenia kręgowego, co skutkuje odpowiedzią narządów, których unerwienie pochodzi z tego samego segmentu rdzenia. Lub na odwrót: blizna na, czy też po narzędzie, podrażnia nerw, ten pobudza segment, a on wywołuje odpowiedź w obrębie układu ruchu.

Tymi sposobami skutki obecności blizny w ciele mogą być bardziej lub mniej oczywiste. W praktyce gabinetowej już неоднократно przekonaliśmy się, jak wielką wagę ma praca ze zrostami i bliznami oraz jak ogromną skalę potrafią przybrać skutki zaniedbania blizny. Czasami dolegliwość tak oczywista, jak ból odcinka lędźwiowego kręgosłupa u kobiety z cięciem cesarskim w wywiadzie, kiedy indziej problem z łopatką po operacji wyrostka robaczkowego, ból w boku po operacyjnym leczeniu złamania stawu skokowego, a nawet nadciśnienie tętnicze powstałe po usunięciu woreczka żółciowego - mogą znaleźć swoje rozwiązanie właśnie w pracy z blizną. A to na pewno nie wszystkie dolegliwości, które można by tu wymienić.

Dobra wiadomość jest taka, że w przypadku, gdy blizna wywołuje jakieś dolegliwości, nie ma terminu ważności na pracę z nią. Oczywiście, im prędzej się tym zajmujemy, tym lepiej dla nas. Druga oczywista sprawa: nie należy ruszać blizn, które siedzą sobie cichutko i nie broją. Gdy po konsultacji ze specjalistą wiadomo już, że blizna wymaga naszej uwagi i pracy, przystępujemy do dzieła zarówno w gabinecie fizjoterapeuty jak i w domu, według wskazań rehabilitanta.

Na konsultacje blizn zapraszamy do Centrum Rehabilitacji przy Fundacji FLY, ul. Świętojańska 32/13, tel. 798 179 942

mgr fizjoterapii
Izabela Łukowiak

Rehabilitacja osób po COVID-19

Dzięki tzw. małemu grantowi, który Fundacja FLY pozyskała z budżetu miasta Gdyni, możliwe stało się zorganizowanie bezpłatnej rehabilitacji dla osób, które przeszły COVID-19. Pomysł na ten projekt narodził się na początku listopada i zyskał przychylną reakcję władz miasta. Dzięki temu Gdynia, jako drugie miasto w Polsce, miała bezpłatną rehabilitację pocovidową dla swoich mieszkańców. Pierwsze takie działania zostały podjęte w szpitalu MSW w Głucholazach, lecz finansowane są z NFZ.

W projekcie udział wzięły osoby z problemami pulmonologicznymi (oddechowymi) oraz osoby osłabione chorobą. Rehabilitacja polegała na zastosowaniu ćwiczeń oddechowych, ćwiczeń poprawiających ogólną kondycję oraz rozwijających siłę i wytrzymałość mięśni. Ćwiczenia odbywały się trzy razy w tygodniu po 1 godz., łącznie 10 zabiegów na 1 grupę. Projekt objął 6 grup liczących po 5-6 osób (dla zachowania bezpieczeństwa sanitarnego w aspekcie pandemii).

W projekcie udział wzięło 31 osób. Na początku i na końcu procesu rehabilitacji zostały wykonane testy oceniające sprawność oddechową (standaryzowane testy Harvard Step Test, test

Coopera, test 6-minutowego marszu) połączone z wywiadem z pacjentem. Wyniki tych testów przedstawiają się następująco. Przed rozpoczęciem ćwiczeń bardzo dobrą wydolność miało 21 osób (67,74%), dobrą oraz przeciętną po 3 osoby (po 9,68%), złą 4 osoby (12,9%). Po zakończeniu serii dziesięciu treningów rehabilitacyjnych bardzo dobrą wydolność miały 22 osoby (70,96%), dobrą 3 osoby (9,67%) oraz przeciętną po 1 osoba (3,22%), złą 2 osoby (6,45%). Średnia wskaźników wydolności fizycznej (FI) wg Harvard Step Test dla wszystkich badanych przed rozpoczęciem ćwiczeń wyniosła 93,45, natomiast na koniec projektu wyniosła 94. Dodatkowo

uczestników zajęć poproszono o wypełnienie kwestionariusza wydolności fizycznej wg ich subiektywnych odczuć. Każde z pięciu zagadnień oceniali w skali od 1 do 5. Początkowo średnia ocena zadowolenia ze swojego zdrowia wynosiła 2,74, co oznacza średnie zadowolenie. Po zakończeniu projektu średnia ta wyniosła 3,69, co oznacza ocenę dobrą. Duszności i kaszel utrudniały życie w stopniu średnim przed treningami, natomiast po - w stopniu niewielkim. Wskaźnik zadowolenia ze swojej energii w życiu codziennym po zakończeniu serii ćwiczeń wzrósł średnio o 0,5. Z kolei zadowolenie z wydolności wzrosło z 2,45 na 3,34. Ostatnim elementem projektu była ankieta satysfakcji uczest-

ników. Jakość obsługi oraz kompetencje i życzliwość pracowników zostały ocenione w skali od 1 do 5 na 4,96, spełnione oczekiwania na 4,79 oraz lokalizacja placówki na 4,72. Najniżej respondenci ocenili możliwość parkowania w pobliżu placówki - na 3,9.

Zadanie zrealizowano w otwartym w czerwcu Centrum Rehabilitacyjnym przy Fundacji FLY (Gdynia, ul. Świętojańska 32/13, lokal na I p. z windą). Do rehabilitacji wykorzystano salę ćwiczeń z lustrami o pow. 100 m², salę ćwiczeń rehabilitacyjnych wyposażoną w sprzęt rehabilitacyjny (m. in. trzy Uniwersalne Gabinety Usprawniania Leczniczego (UGUL), fotel do ćwiczeń stawu kolanowego, atlas do ćwiczeń, rowery rehabilitacyjne).

Zajęcia prowadziły mgr Izabela Łukowiak oraz mgr Patrycja Góreczna z Centrum Rehabilitacji przy Fundacji FLY. Wyniki badań opracowały wspólnie z Martą Żywicką, pracownikiem recepcji Centrum.

Widać, jak potrzebny był to projekt, a po liczbie zgłoszeń, która znacznie przekraczała ramy projektu, widać, że jest spore zainteresowanie poprawą stanu zdrowia po przejściu zakażenia wirusem SARS-CoV-2. Dlatego Fundacja FLY będzie starać się o pozyskanie środków na ten cel.

Tymczasem w Centrum Rehabilitacji przy Fundacji FLY przyjmowane są zapisy kolejnych osób, które po przejściu COVID-19 borykają się z osłabieniem i problemami oddechowymi. Odpłatność za miesięczną rehabilitację (8 zabiegów, 2 razy w tygodniu) wynosi tylko 200 zł.

Szczegółowe informacje można uzyskać na miejscu (Gdynia, ul. Świętojańska 32/13) lub telefonicznie pod numerem telefonu 798-17-99-42.

Radosław Daruk

Finał konkursu

Dziękujemy za przysłane do nas zgłoszenia konkursowe. Miło nam ogłosić, że zwycięzcą konkursu Fundacji Fly „Marzenia do spełnienia” został Pan Czesław Aleksak. Wyłonienie jednej osoby to prawdziwe wyzwanie, ale tekst Pana Czesława wydał się nam najbardziej kreatywny ze względu na formę i wartość merytoryczną skłaniającą do refleksji. To jedyne zgłoszenie prezentowane jako wywiad - dialog na temat aktualny i ostatnio bardzo dzielący nasze społeczeństwo. Nasz finalista otrzymuje nagrodę: Voucher do Centrum Rehabilitacji przy Fundacji Fly o wartości 100zł, wygodny plecak na miejskie wycieczki wypełniony niespodziankami oraz publikację tekstu na łamach naszych mediów. Gratulujemy!

Ani marzenia do spełnienia - relacja ze spotkania

Siedząc dziś na ławce przystanku autobusowego, zauważyłem znajomą działkowiczkę.

- Halo, przepraszam, czy to pani Ania? Trudno rozpoznać panią pod maską.

- Tak, to ja. Za to pana pod przyłbicą widać wyraźnie. Nic się pan nie zmienił.

- Przez te wirusowe zakłócenia nie widzieliśmy się kilka miesięcy. Cieszę się, że widzę panią na tym przystanku autobusowym zdrową i chyba pełną wigoru.

- Ano, ominęło mnie wirusowe nieszczęście. Na działce bywałam rzadko. A dziś skorzystałam z dobrej pogody, żeby zabezpieczyć na zimę ciągi wodne.

- Jutro dzień Mikołaja. On dziśszego wieczoru czasem przychodzi i do dorosłych. O czym pani marzy na dziś, czy już na Nowy Rok?

- Daj pan spokój. Mikołaj by tej liście nie sprostał.

- Naprawdę? Ciekawość męska mnie zżera, co też pani Anna chciałaby pięknego albo sensownego dostać, czy też może doświadczyć?

- A co, choć kobietą jestem ciut podstarzała, ale widząca, czująca i potrzebująca normalności.

- To według pani jest nienormalnie?

- No pewnie. Wstyd i *garība*, jak się mawia na Śląsku, żeby kobiety po 102 latach od ustanowienia ich równych praw, musiały manifestować i żądać szacunku dla nich, czy dla obywatelskiej inicjatywy. To jest wielki skandal.

- To o czym właściwie pani marzy?

- Nie uwierz pan, żeby ci wszyscy męscy szowiniści, co nie wierzą kobietom i chcą im stworzyć piekło już na ziemi, raz w życiu uro-

dzili fizycznie choć jedno dziecko, żeby poczuł nie tylko tę radość, ale też ból i pełną odpowiedzialność za to, co będzie potem. A tak przy okazji, skoro w Wielkiej Brytanii może rządzić królowa, to marzę, żeby wreszcie u nas kobieta została prezydentem, żeby w parlamencie zrównała się ilość kobiet z ilością mężczyzn, bo wtedy łatwiej dałoby się osiągnąć jakieś ludzkie porozumienie i wprowadzić dobre obyczaje, bez durnowatych wiecznych wojen chłopców z piaskownicy albo kogutów z dawnego wiejskiego podwórka. Pan chyba wie, jak jest. Kiedy coś dzieje się złego, instynkt kobiecy wyczuwa to i reaguje zwykle jako pierwszy. Tylko niektórzy mężczyźni są obdarzeni tą cechą i dzielą się zdolności kobiet. Już biskup Ignacy Krasicki pisał: „Mimo że tak wielkie płci naszej zalety - my rządźmy światem,

a nami kobiety”. Teraz kobiety są coraz silniejsze i bardziej świadome. Ogólnie, łatwiej od mężczyzn znajdują receptę na życie i w tej niby walce płci stają się groźne. Mają za sobą wiele argumentów. Żyją dłużej, są zdrowsze i aktywne na wielu „męskich” polach działania - bywają żołnierzami, kapłankami, naukowcami i coraz częściej polityczkami. I powiem więcej, należy się im też szacunek niejako z boskiego nadania. Nie wypada mi o tej oczywistości mówić, bo przecież znakomita większość Polaków uważa, że na Jasnej Górze jest Królowa Polski. No to jak się to ma do obecnej sytuacji protestujących kobiet? Są wśród nich matki i te, które będą matkami. Mają prawo decydować o swoim ciele czy nie?

- To takie przykre pani Aniu, bo najczęściej każda władza uważa, że wie wszystko najlepiej, dopóki nie

utraci cugli do sprawowania swojej władzy albo sama nie wyda na siebie wyroku. Kiedyś być może, jak w hinduskich wierzeniach, wróci karma za tę nienawiść, co była tam, gdzie potrzebna życzliwość. Kobiety, jak ta babcia Pawłakowa w filmie, bywają zapobiegliwe i skuteczne w działaniu. Niech się ich oraz pani piękne marzenia życiowe spełnią. O, już pani autobus podjeżdża, więc dziękuję za zwierzenia i miłe spotkanie. Do następnego zobaczenia!

Marzę, aby raz jeszcze upić się życiem, a tu my, mężczyźni, nagrabiliśmy sobie trochę kłopotów. Chyba ta żaba jest zbyt wielka do przełknięcia.

Rozmawiał:
Czesław Aleksak,
dnia 05.12.2020 r.


foto: STYKOWKA S. Tomaszewska

foto: STYKOWKA S. Tomaszewska

foto: STYKOWKA S. Tomaszewska

Program Partnerski

Co miesiąc na łamach naszego czasopisma przedstawiamy kilka wybranych firm partnerskich, które zaproponowały rabaty posiadaczom legitymacji Fundacji Fly.

Dla przypomnienia – Program Partnerski Fundacji Fly to baza firm szczególnie przyjaznych seniorom. Zasady są proste – każda z firm lokalnego rynku może zgłosić chęć uczestnictwa w naszym Programie. Po rozmowie i zweryfikowaniu danych przez naszego przedstawiciela, podpisujemy okresową umowę, na mocy której tworzymy opisową reklamę danej firmy w naszych mediach (miesięcznik IKS, strona www, media społecznościowe, ulotki).

W zamian firma udziela zniżek seniorom zrzeszonym w naszej Fundacji. Żadnych opłat – tylko umowa partnerska.

Rabaty można uzyskać wyłącznie na podstawie aktualnej, imiennej legitymacji Fundacji Fly, która upoważnia również do zniżek na organizowane przez Fundację wycieczki zarówno krajowe, jak i zagraniczne. Ponadto, legitymując się nią w Centrum Rehabilitacji przy Fundacji Fly przy ul. Świętojańskiej 32/13, posiadacze uzyskują 20% zniżkę na wszystkie zabiegi.

Więcej informacji o naszych Partnerach i legitymacjach członkowskich znajduje się na naszej stronie i w biurze przy ul. Świętojańskiej 36/2 w Gdyni.

Wśród firm szczególnie przyjaznych gdyńskim seniorom znajduje się „Galeria Bursztyn”, którego właścicielem jest Tadeusz Dobkowski. To cudownie kameralne miejsce, w którym znajdziecie bursztyn w nowoczesnej, srebrnej oprawie, powstało

w 1997 roku jako kontynuacja sklepu prowadzonego od lat 70. przez rodziców dzisiejszego właściciela. Galeria specjalizuje się w łączeniu bursztynu ze szlachetnym, czarnym dębem, a efekty można zobaczyć na ekspozycji sklepowej mieszczącej się przy **ul. 10. Lutego 33** (wejście od ul. 3. Maja). Drugim miejscem na mapie handlowej Gdyni, w którym znajdziemy bursztynowe dzieła z „Galerii Bursztyn”, jest Centrum Handlowe Riviera, gdzie znajduje się wyspa z firmowym stoiskiem. Małe dzieła sztuki projektowane i tworzone przez firmę Pana Dobkowskiego można również nabyć w sklepie internetowym Galerii pod adresem podanym na dole tekstu. „Galeria Bursztyn” proponuje **10% zniżki** na wyroby dla członków społeczności Fundacji FLY.



Adresy:
www.galeriabursztyn.pl
www.facebook.com/galeriabursztyn
www.fundacjaflly.pl
FF

O przyjaźni słów kilka

*Wrażliwe słowo, czuły dotyk wystarczą,
Czasami tylko tego pragnę, tego szukam.
Na miły Bóg,
Życie nie tylko po to jest, by brać,
Życie nie po to, by beczynnie trwać,
I aby żyć siebie samego trzeba dać...*

S. Soyka „Tolerancja”

W okresie pandemii, kiedy większość z nas została zamknięta w domach, zaczęłam się zastanawiać, jak to jest z uczuciem, które zwie się przyjaźnią.

Wszystkim wiadomo, że miłość zjawia się w życiu człowieka nieoczekiwanie i z reguły dość burzliwie. To czas, kiedy bez względu na wiek, bo miłość przecież trafia też i seniorów, świat zaczynamy widzieć przez różowe okulary. Te różowe okulary wiele zasłaniają i należy nauczyć się je zdejmować, jeśli z kimś, według nas, wyjątkowym, chcemy spędzić resztę życia. Cieniem miłości jest zazdrość. Im większa miłość, tym większy cień. Największym wrogiem miłości jest egoizm, który koncentruje się przede wszystkim na „Ja”. Na „Ty” nie ma już miejsca. Egoizm zabija miłość.

Przyjaźń natomiast rodzi się łagodnie. To spotkanie, rozmowy, podczas których z każdą wspólnie spędzoną chwilą ta osoba staje się nam bliższa i którą po jakimś czasie zaczynamy kochać miłością niezaborną,



Fot. Michał Jarmoluk z Pixabay

rozumiejącą i akceptującą istotę odmienności każdego człowieka. To proces często powolny, stopniowo pokazujący prawdę, którą odkrywamy w drugim człowieku. Tu nie ma miejsca na udawanie kogoś, kim nie jesteśmy. Prawdziwa przyjaźń jest szczerą, chociaż nie do bólu. Ona uczy nas rozpoznawać, kiedy możemy wejść poza wyznaczone ramy, naruszając niekiedy bardzo intymną przestrzeń, jaką każdy człowiek ma zarezerwowaną tylko dla nielicznych, a najczęściej tylko dla siebie. Nieraz trzeba przemilczeć prawdę gorzką dla przyjaciela, aby

zamiast go ranić, to wesprzeć. To uczucie jest skromne, cierpliwe, pomimo nieraz tygodni milczenia, czy dzielącej setkami kilometrów odległości. Taka przyjaźń daje nam pewność, że cokolwiek złego dzieje się nam w życiu, nie pozostaniemy z tym sami. Przyjaciół nie przejmie twojego bólu, ani nie naprawi twojej złej rzeczywistości, ale nieraz wystarczy, że wysłucha, czy zwyczajnie, tak po ludzku, przytuli i razem z tobą pomilczy. Przyjaciół nie będzie chciał ciebie zmieniać, tylko przyjmie cię takim, jakim jesteś. Możesz mu zwierzyć się ze wszystkiego bez obawy, że zamiast zrozumienia otrzymasz reprimendę, czy o twojej sprawie dowie się pół miasta. Bo przyjaźń to też zaufanie. Przyjaciół uszanuje potrzebę twojej samotności, którą przecież każdy z nas wielokrotnie ma w sobie. Na pewno będzie się cieszył razem z tobą z każdego twojego sukcesu. Bardzo ważna jest świadomość, że w szybkim tempie współczesnego życia zawsze jakaś pomocna dłoń wyciągnie się w twoją stronę i uchroni cię przed wszelkimi upadkami czy zagrożeniami. Gdy nęka nas obawy czy wątpliwości, przyjaciół czy przyjaciółka zawsze nam pospieszy z pomocą. Przyjaźń odlicza się w latach, bo tylko czas weryfikuje to, co najszczerze i wartościowe.

Ale nie ma na świecie przyjaźni, która trwa wiecznie. Jedynym wyjątkiem jest ta, którą obdarzy cię twój pies.

Basia Miecińska

Oryginalne i praktyczne prezenty

**Urodziny? Imieniny? A może rocznica?
A Ty ciągle nie masz prezentu?
Nie martw się – ruszamy z pomocą!**

Dla osób pragnących uzupełnić swoje umiejętności artystyczne, językowe, jak również dla tych, których ciekawi historia, krajoznawstwo, bądź chcących nauczyć się nowego języka, mamy Karty Podarunkowe Fundacji Fly. Można je wykorzystać na opłacenie zajęć prowadzonych na Uniwersytecie Trzeciego Wieku przy Fundacji Fly przy ul. Świętojańskiej 36/2. Karty można również wykorzystać na opłacenie zajęć ruchowych i tanecznych. Dzięki zajęciom takim jak Stretching, Aero, Latino Solo szybko stracimy niepotrzebne kilogramy, zyskując zdrowie i dobry humor. Wszystkie spotkania będą odbywać się zgodnie z nałożonymi zasadami sanitarnymi. Świetnym pomysłem na prezent jest również Voucher Turystyczny, którym obdarowana osoba może opłacić dowolną wycieczkę

krajową i zagraniczną organizowaną przez Fundację Fly. Co roku z powodzeniem organizujemy wojaże, te większe i mniejsze, a w ramach zajęć Uniwersytetu Trzeciego Wieku nasz przewodnik proponuje miejskie wycieczki po Gdyni. Biuro znajduje się również przy ul. Świętojańskiej 36/2 w Gdyni. Także Centrum Rehabilitacji przy Fundacji Fly przygotowało dla Państwa Vouchery Rehabilitacyjne, które można zakupić za kwotę zależną od zasobności portfela. Wysoko wykwalifikowana kadra rehabilitacyjna pomoże uodpornić się na wszechobecny stres, rozładowując napięcia całą gamą masażu. W ofercie Centrum znajdują się zabiegi dla każdego, a nasi fizjoterapeuci udzielają bezpłatnej konsultacji i doboru odpowiednich zabiegów. Zapraszamy! **FF**

IKS W KUCHNI

Chruściki (faworki)

Smażenie chruścików w okresie karnawału i w tłusty czwartek jest na stałe wpisane do polskiej tradycji. Przepis na faworki, który dzisiaj dla Was przygotowałam, jest bardzo prosty, dlatego też bez przeszkód możecie przygotować je z wnukami lub dziećmi. Chruściki z tego przepisu są kruche i delikatne, niemal rozpluwające się w ustach. Kruche chruściki smakują wybornie posypane cukrem pudrem. Jeśli szukasz pysznego i sprawdzonego przepisu na faworki, to koniecznie spróbuj tych chrustów!

Składniki:
2 i 1/2 szklanki mąki
6 dużych żółtek
6 łyżek kwaśnej śmietany
szczypta soli
2 płaskie łyżeczki proszku do pieczenia
2 łyżki spirytusu
olej do smażenia

Przygotowanie:
Mąkę wymieszać z cukrem, proszkiem do pieczenia i solą. Dodać żółtka, spirytus i śmietanę. Zagnieść na jednolitą masę. Ciasto podzielić na części. Rozwałkować na stolnicy wysypanej mąką.



Fot. stock

Wałkować jak najcieniej. Ciasto kroić w paski około 8 cm długości (zależy czy chcemy długie chrusty czy krótkie) i szerokości około 1-2 cm. Środek każdego paska naciąć i przełożyć jeden koniec przez dziurkę, aby powstał faworek. Piec na rozgrzanym oleju na złoty kolor. Upieczone faworki wyłożyć na ręcznik kuchenny, aby ociekły z tłuszczu. Chrusty posypać cukrem pudrem. Smacznego!

Dorota Kitowska

„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, Patrycja Górczna,
Dorota Kitowska, Jolanta Krause,
Małgorzata Łaniewska, Izabela Łukowiak,
Irena Majkowska, Barbara Miecińska,
Roman Mroczkowski,
Sławomira Tomaszewska,
Sonia Watras-Langowska

Współpraca
Marzena Szymik-Mackiewicz,
adw. dr Tomasz Zienowicz

Korekta:
Irena Majkowska, Ewa Żmijewska

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.