



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 89, czerwiec 2021

Informacje - Kultura - Społeczeństwo

OLGA TOKARCZUK - PRAWIEK I INNE CZASY

Po wielu tygodniach oczekiwań
teatry zostają otwarte, jednak
dalej w systemie, w którym
nie wszystkie miejsca na
widowni mogą być zajęte.



Teatr Miejski w Gdyni rozpoczyna sezon wiosenny
premiera sztuki wg powieści Olgi Tokarczuk
„Prawiek i inne czasy”. Adaptacji powieści dla
potrzeb teatru podjął się Jacek Bała. Została bardzo
dobrze przyjęta przez samą Olgę Tokarczuk.
Jacek Bała jest również reżyserem sztuki.

Basia Miecińska

» strona 6



Fot. Joanna Siercha



BEZ CZEKANIA



Centrum Rehabilitacji przy Fundacji FLY,
Gdynia, ul. Świętojańska 32/13



REHABILITACJA

MEDYCZNA DLA KAŻDEGO

w ofercie m.in.: Indywidualne zajęcia z fizjoterapeutą | Zajęcia rehabilitacyjne w kameralnych grupach z 75% dofinansowaniem | Taping | Laser | Masaż

Terapie: Manualna, Uroinekologiczna, Powięziowa, Neurologiczna, Relaksacyjna, Limfatyczna, Ortopedyczna, Psychosomatyczna, Funkcjonalna, Przeciwbólowa, Dla sportowców



tel. 798 179 942



www.rehabilitacja.fundacjafty.pl
www.facebook.com/rehabilitacjafty

Ożywacza, letnia bryza

Gdynia od zawsze związana jest z morzem. Oprócz nadmorskiego położenia, rozwiniętych przemysłów morskich, miasto jest znaczącym ośrodkiem kształcenia kadr morskich, a także popularnym w sezonie letnim, nowoczesnym, dysponującym bogatą ofertą centrum turystyki morskiej.

Dla tożsamości miasta ważna jest także tradycja organizacji dużych wydarzeń o tematyce morskiej, takich jak np. czerwcowe „Święto Morza”.

Czas letni i okres po długim „lockdownie” daje nam możliwości, aby ponownie poczuć bryzę i przysłowiowy wiatr w żaglach. Unikalny klimat Miasta, tworzą przede wszystkim jego mieszkańcy, chociaż kolorytu dodają również turyści, których w tym roku mamy nadzieję witąć w nowo powstałym terminalu promowym w gdyńskim porcie, nieopodal **Muzeum Emigracji w Gdyni**.

Miasto w sezonie wakacyjnym zaprasza turystów i mieszkańców na bezpłatne, wciągające swoją różnorodną narracją, spacer tematyczne, prowadzone przez lokalnych animatorów, historyków oraz certyfikowanych przewodników miejskich. Uzupełnieniem są gry miejskie czy też wykłady związane z tematyką marynistyczną oraz opowieścią o **Legendzie Morskiej Gdyni**. Starsze pokolenie Gdynian może natomiast odbyć sentymentalną podróż dzięki ofercie **Muzeum Miasta Gdyni**, które uruchamia liczne wystawy i wydarzenia edukacyjno-rodzinne.

W związku z rokiem Tadeusza Wendy przy moło rybackim w ostatni weekend maja został odsłonięty jego pomnik, znajdujący się w ostrodze Moło Rybackiego. Na to wydarzenie przez lata czekało wielu Gdynian. Z kolei w drugiej połowie czerwca mieszkańcy oraz turyści wezmą udział w celebrowaniu rozpoczęcia pomorskiego sezonu żeglarskiego połączonego z odsłonięciem dwóch nowych tablic Henryka Jaskuły i Andrzeja Rościszewskiego w Alei Żeglarstwa Polskiego na falochronie przy Basenie Żeglarskim im. M. Zaruskiego.

Gdynia także fanów sportu i aktywnego wypoczynku nie zamierza pozostawić na mieliźnie, proponując w letnim programie m.in. regaty o puchar Marynarki Wojennej, regaty o Puchar Arki czy też turniej piłki siatkowej Open Mix. Dla seniorów odbywać się będą zajęcia z zumbi i jogi, prowadzone i organizowane przez **Gdyńskie Centrum Sportu**. Młodsze pokolenia będą mogły skorzystać z przestrzeni w **Parku Centralnym**, gdzie rozbudowany został skatepark wraz z nowo powstałym placem zabaw dla dzieci i rodzin. Na poszukiwaczy



Gra miejska w ramach Szlaku Legendy Morskiej Gdyni

przygód i odkrywców świata podwodnego czekają gdyńscy nurkowie prowadzeni przez byłego kmdr. por. gdyńskiej Formozy - elitarnej grupy pletwonurków wojskowych. Wraki zatopione w zatoce, jak również fauna i flora naszego akwenu, czekają na spełnionych wrażeń śmiałków w (prawie) każdym wieku.

Fani morskich opowieści z pewnością wyczekują kolejnego sezonu z Kurierem Morskim, letnim, drukowanym magazynem, nawiązującym formatem i stylistyką do przedwojennego pisma o tym samym tytule, który od lat wydawany jest w Gdyni z myślą o mieszkańcach i turystach.

Na koniec propozycje dla fanów muzyki, w tym koncertów plenerowych. Przez cały okres letni będą odbywać się na Pl. Grunwaldzkim w pobliżu restauracji

„Muszla” koncerty, na które po pandemii tak bardzo wszyscy czekamy. W duchu tych wydarzeń, Muzeum Miasta Gdyni zaprezentuje nam historie rock’n’rolla, opowiadające o rozkwicie w Gdyni, w latach 60.-70. gatunku Big Beat.

Zapraszamy i zachęcamy do śledzenia wydarzeń w internecie:

www.legendamorska.pl
www.facebook.com/legendamorskagdyni
www.gdynia.pl – zakładka Święto Morza
#BałtykZaczynaSięWGdyni
#morskagdynia

W PRAWO

Kontakty dziadków z wnukami

Kontakty dziadków z wnukami przysparzają rozmaitych problemów, zwłaszcza gdy komplikuje się sytuacja rodzinna dzieci i ich rodziców.

Na wstępie wskazać należy, że owe kontakty mogą być uregulowane sądownie, a mianowicie: Sąd Rejonowy, właściwy dla miejsca pobytu dzieci, może na mocy postanowienia uregulować zasady, na jakich dziadkowie kontaktują się z wnukami.

Wskazać bowiem wypada, że, niezależnie od władzy rodzicielskiej, dziadkowie oraz ich wnuki mają prawo i obowiązek utrzymywania ze sobą kontaktów. Kontakty z wnukiem obejmują w szczególności przebywanie z wnukiem (odwiedziny, spotkania, zabieranie wnuka poza miejsce jego stałego pobytu) i bezpośrednie porozumiewanie się, utrzymywanie korespondencji, korzy-

stanie z innych środków porozumiewania się na odległość, w tym ze środków komunikacji elektronicznej.

Natomiast, jeżeli wymaga tego dobro dziecka, sąd opiekuńczy ograniczy utrzymywanie kontaktów dziadków z wnukiem. Sąd opiekuńczy może w szczególności, zakazać spotykania się z wnukiem, zakazać zabierania wnuka poza miejsce jego stałego pobytu, zezwolić na spotkanie się z wnukiem tylko w obecności jednego z rodziców albo opiekuna, kuratora sądowego lub innej osoby wskazanej przez sąd, ograniczyć kontakty do określonych sposobów porozumiewania się na odległość, zakazać porozumiewania się na odległość. Jeżeli utrzymywanie kontaktów dziadków z wnukiem poważnie zagraża dobru dziecka lub je narusza, sąd zakaze ich utrzymywania.

Sąd opiekuńczy, orzekając w sprawie kontaktów z wnukiem, może zobowiązać dziadków do określonego postępowania, w szczególności skierować ich do placówek lub specjalistów zajmujących się terapią rodzinną, poradnictwem lub świadczących rodzinie inną stosowną pomoc z jednoczesnym wskazaniem sposobu kontroli wykonania wydanych zarządzeń.

Sąd opiekuńczy może zmienić rozstrzygnięcie w sprawie kontaktów, jeżeli wymaga tego dobro wnuka.

W zakresie postępowania sądowego wskazać należy, że sąd w sprawach dotyczących osoby małoletniego dziecka wysłucha je, jeżeli jego rozwój umysłowy, stan zdrowia i stopień dojrzałości na to pozwala. Wysłuchanie odbywa się poza salą posiedzeń sądowych. Sąd głównie kieruje się tym, aby dobro dziecka było realizowane w tej kwestii jako zapewnienie orzeczeniem jak największej stabilizacji i bezpieczeństwa (por. np. Postanowienie Sądu Rejonowego dla miasta stołecznego w Warszawie z dnia 15 października 2019 r., sygn. akt VI Nsm 907/19.)

adw. dr Tomasz A. Zienowicz

Teatr Miejski im. Witolda Gombrowicza zaprasza

Karol Olgierd Borchardt

ZNACZY KAPITAN

Adaptacja: Paweł Huelle
Reżyseria: Krzysztof Babicki

Scenografia: Marek Braun
Projekcje: Wojciech Kapela
Kostiumy: Jolanta Łagowska-Braun
Muzyka: Marek Kuczyński
Choreografia: Katarzyna Maria Migala
Światło: Marek Perkowski

Prapremiera:
5 czerwca 2021

Głęboka woda, wielka przygoda i piękne kobiety. Obowiązkowa pozycja nad morzem. Jedna z najgłośniejszych polskich powieści marynistycznych na teatralnych deskach. Lata 20-te, lata 30-te, wielkie transatlantyki, ich dowódcy i nieodłączny

kobiety pierwiastek. Zabawne i wzruszające morskie anegdoty, a w tle międzywojenne szlagiery i Gdynia z tamtych lat... „Znaczy Kapitan”, znaczy widzimy się w Teatrze!

Obsada:
Karol Olgierd Borchardt – Mariusz Żarnecki
Kapitan Mamert Stankiewicz –



Piotr Michalski
Narrator – Dariusz Szymaniak
Zosia Bielska szansonistka, Rewa Janowicz – Martyna Matoliniec
Hanka Kwiecińska szansonistka, Molly – Marta Kadłub
Olga Szaciłówna szansonistka, Siostra – Weronika Nawieśniak
Uczeń I, Oficer I, Sias, Józek Reutt – Krzysztof Berendt
Uczeń II, Oficer II, Kapitan Kosko,

Szermierz – Maciej Wizner
Uczeń III, Oficer III, Kot, Premier, Dalajlama – Szymon Sędrowski
Żaglomistrz, Rabin, John, Profesor – Grzegorz Wolf
Starszy oficer Konstanty – Maciej Sykała
Przesłuchujący Komandor I, Pro-wiantowy, Minister – Rafał Kowal
Przesłuchujący Komandor II, Lek-arz, Premier – Bogdan Smagacki



TEATR MIEJSKI IM. WITOLDA GOMBROWICZA W GDYNI

81- 381 Gdynia, ul. Bema 26

tel. 58 660-59-49; fax: 58 660-59-48

www.teatrgombrowicza.art.pl

e-mail: sekretariat@teatrgombrowicza.art.pl

MAJ 2021

22	sobota	19.00	Tokarczuk	PRAWIEK I INNE CZASY - premiera
23	niedziela	19.00	Tokarczuk	PRAWIEK I INNE CZASY
28	piątek	19.00	Tokarczuk	PRAWIEK I INNE CZASY
29	sobota	19.00	Tokarczuk	PRAWIEK I INNE CZASY
30	niedziela	19.00	Tokarczuk	PRAWIEK I INNE CZASY

CZERWIEC 2021

5	sobota	19.00	Borchardt	ZNACZY KAPITAN - prapremiera
6	niedziela	19.00	Borchardt	ZNACZY KAPITAN
11	piątek	19.00	Borchardt	ZNACZY KAPITAN
12	sobota	19.00	Borchardt	ZNACZY KAPITAN
13	niedziela	19.00	Borchardt	ZNACZY KAPITAN
19	sobota	19.00	Borchardt	ZNACZY KAPITAN
20	niedziela	19.00	Borchardt	ZNACZY KAPITAN

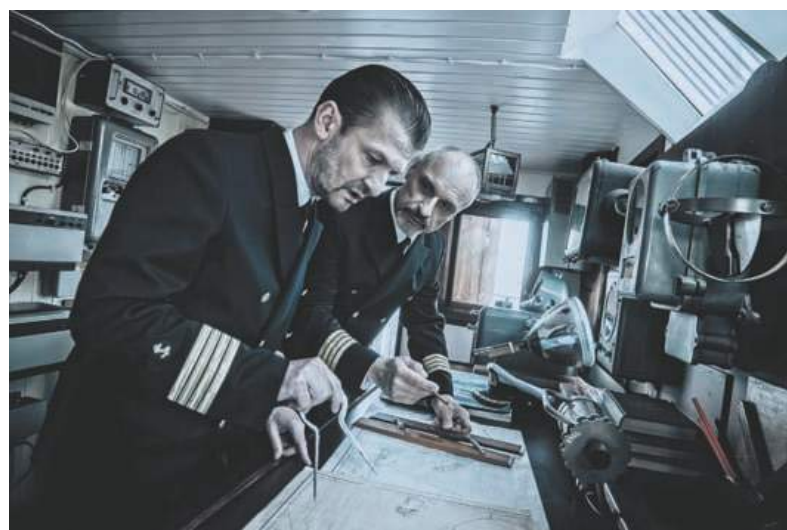
25 SCENA LETNIA w Gdyni Orłowie

26	sobota	20.00	Bała	MARLENA DIETRICH. ILUZJE - prapremiera
27	niedziela	20.00	Bała	MARLENA DIETRICH. ILUZJE
30	środa	20.00	Reza	BÓG MORDU



Informacji udziela: Biuro Promocji czynne w godz. 9.00-16.00, tel.: 58 660-59-22
Kasa czynna: wtorek-piątek: 11.00-19.00; sobota-niedziela: 15.00-19.00 i zawsze na godzinę przed spektaklem;
tel.: 58 660-59-48
Kup bilet on-line: www.teatrgombrowicza.art.pl – zakładka „kup bilet”

*Dyrekcja zastrzega sobie prawo do zmiany repertuaru



lato na patio

Kino Plenerowe
i wakacyjne atrakcje
w Gdynskim Centrum
Filmowym

Spędzasz lato w Gdyni?

Wpadnij do nas w drodze
na plażę. Zatrzymaj się na czer-
wone patio na Placu
Grunwaldzkim.

WYDARZENIE DLA DZIECI,
MŁODZIEŻY I CAŁYCH RODZIN.

Zapraszamy też do Kina
Studyjnego GCF. Przez
siedem dni w tygodniu.
W repertuarze codziennie
jest nawet kilkanaście
seansów!

Poranki filmowe

Seanse plenerowe dla
dzieci. W programie
współczesne polskie serie
animowane, takie jak
Kaktus i Mały, **Pamiętnik
Florki**, **Przytul mnie** i wiele
innych.

Migamy! Poranki filmowe

Cykl pokazów filmowych
dla dzieci z językiem
migowym. W programie
odcinki serialu animowa-
nego **Rodzina Treflików**.

Bobaski i Miś. Poranki filmowe

Rozrywka na patio dla
najmłodszych widzów.
W programie wybrane
odcinki bezdialogowej
bajki **Bobaski i Miś**.

Wieczór filmowy z Aurorą

Seria pokazów plenero-
wych we współpracy
z Aurora Films. W progra-
mie m.in. **Vincent chce
nad morze** i **Kurczak
ze śliwkami**.

Wieczór filmowy z Mayfly

Kino europejskie i nie
tylko! Zapraszamy na
seanse plenerowe
z filmami od Mayfly.

poniedziałek

wtorek

środa

czwartek

piątek

sobota

niedziela

1 CZERWCA
Słodkie godziny.
FaBuła zaprasza
13:00-17:00

2 CZERWCA
Poranek filmowy
10:00

3 CZERWCA
Kawowe godziny.
FaBuła zaprasza
13:00-17:00

4 CZERWCA
Migamy!
Poranek filmowy
10:00

5 CZERWCA
Wieczór filmowy
z Aurorą **Vincent chce
nad morze**
18:00

6 CZERWCA
Mocno włoskie
godziny. FaBuła
zaprasza
13:00-17:00

7 CZERWCA
Poranek filmowy
10:00

8 CZERWCA
Słodkie godziny.
FaBuła zaprasza
13:00-17:00

9 CZERWCA
Poranek filmowy
10:00

10 CZERWCA
Kawowe godziny.
FaBuła zaprasza
13:00-17:00
Wieczór filmowy
z Mayfly **Over
the limit**
18:00

11 CZERWCA
Migamy!
Poranek filmowy
10:00

12 CZERWCA
Wieczór filmowy
z Aurorą **Kurczak
ze śliwkami**
18:00

13 CZERWCA
Mocno włoskie
godziny. FaBuła
zaprasza
13:00-17:00

14 CZERWCA
Poranek filmowy
10:00

15 CZERWCA
Słodkie godziny.
FaBuła zaprasza
13:00-17:00

16 CZERWCA
Poranek filmowy
10:00

17 CZERWCA
Kawowe godziny.
FaBuła zaprasza
13:00-17:00
Wieczór filmowy
z Mayfly
Ostatnia góra
18:00

18 CZERWCA
Migamy!
Poranek filmowy
10:00

19 CZERWCA
Lato zaczyna się #wGdyni
Czary-mary
jak Oscary.
Na czerwonym
dywanie
13:00-17:00

20 CZERWCA
Mocno włoskie
godziny. FaBuła
zaprasza.
13:00-17:00
Lato zaczyna się #wGdyni
KinoZagadka. Rodzinne
filmowe kalambusy
12:00-14:00
Gorączka filmowa.
Quiz dla małych i dużych
15:00-16:30

21 CZERWCA
Poranek filmowy
10:00

22 CZERWCA
Słodkie godziny.
FaBuła zaprasza
13:00-17:00

23 CZERWCA
Poranek filmowy
10:00

24 CZERWCA
Kawowe godziny.
FaBuła zaprasza
13:00-17:00
Wieczór filmowy
z Mayfly
Łowcy miodu
18:00

25 CZERWCA
Migamy!
Poranek filmowy
10:00

26 CZERWCA
Bobaski i Miś.
Poranek filmowy
10:00
Wieczór filmowy
z Aurorą **Szczęśliwi
ludzie: Rok w tajdze**
18:00

27 CZERWCA
Mocno włoskie
godziny. FaBuła
zaprasza
13:00-17:00

28 CZERWCA
Poranek filmowy
10:00

29 CZERWCA
Słodkie godziny.
FaBuła zaprasza
13:00-17:00

30 CZERWCA
Poranek filmowy
10:00

wstęp wolny

www.gcf.org.pl

Partner Fundacja PZU



Olga Tokarczuk - Prawiek i inne czasy

Po wielu tygodniach oczekiwań teatru zostają otwarte, jednak dalej w systemie, w którym nie wszystkie miejsca na widowni mogą być zajęte.

Teatr Miejski w Gdyni rozpoczyna sezon wiosenny premierą sztuki wg powieści Olgi Tokarczuk „Prawiek i inne czasy”. Adaptacji powieści dla potrzeb teatru podjął się Jacek Bała. Została bardzo dobrze przyjęta przez samą Olę Tokarczuk. Jacek Bała jest również reżyserem sztuki.

Prawiek to mała wieś, położona gdzieś w środku Polski, niedaleko Kielc. „Jeśliby kto chciał obejść Prawiek naokoło wolnym krokiem, przylgając się wszystkiemu dokładnie i z namysłem – zajmie mu to cały dzień. Od rana do wieczora.” Mieszkają tu ludzie różni, i ci dobrzy, i ci trochę gorsi. Wioską opiekują się z czterech stron świata archaniołowie, a w środku wsi Bóg usypał górę, której ludzie nadali nazwę. „Bowiem rzeczą Boga jest tworzenie, zaś ludzi nazywanie”. Jak w każdej wsi jest tu młyn i kościół. Wieś ma też swojego dziedzica. Przez Prawiek płyną dwie rzeki, które symbolizują przeciwne sobie siły, siłę dobra i siłę zła, które zmierzają ku sobie, okrążają całą wieś, by się w końcu połączyć.

Dla mieszkańców Prawiek jest centrum wszechświata, jest początkiem, od którego zaczyna się każda ludzka droga i końcem, do którego się wraca. Kilka następujących po sobie pokoleń mieszkańców wsi

walczy o swoje szczęście i przyszłość rodzin. Ich życie układa się w opowieść o czasie, ludzkim losie, wyjściu poza schematy ustalane od wieków, codziennej walce z przeciwnościami losu i o przemijaniu nie tylko życia ludzkiego. O układach międzyludzkich na przestrzeni lat. Ta sztuka to wyznaczanie granic świata, energii duchowej, czułego spojrzenia na człowieka.

Bo w każdym człowieku można znaleźć jakieś dobro. Olga Tokarczuk pięknie pisze o tym, co ludzkie i godne uwagi. W sztuce pokazano dużo elementów nadprzyrodzonych. Intymność, rytm świata, to wszystko jest pełne sensu i nieustannie powracające. Tak się dzieje od zawsze i będzie się działo, póki nasz świat istnieje. Każdy z mieszkańców wsi ma wyznaczony przez Boga czas i czy chce, czy nie chce, musi się z tym zmierzyć i pogodzić. Historia tej wsi przeniknięta jest ładem, w którym wszystkie wydarzenia, nawet te najbardziej tragiczne, mają swoje uzasadnienie.

„Prawiek i inne czasy” w realizacji Jacka Bałego zrobił na mnie, i na pewno na wielu innych widzach, wielkie wrażenie. To wspaniale przygotowany spektakl, pozostawiający w duszach odbiorców niezapomniane emocje. W spekta-



Fot. Joanna Siercha

klu bierze udział prawie cała obsada aktorska Teatru, niektórzy grają po dwie, trzy role. I w każdej z tych ról są znakomici. Elżbieta Mrozińska, Jacek Bała i Bogdan Smagacki bardzo sugestywnie przedstawiają kolejne sfery labiryntu zwane

Światami, gry, która pasjonowała przez lata dziedzica Popielskiego (Piotr Michalski). Gra ta jest systemem dróg, w którym raz po raz trzeba dokonać właściwego wyboru. A czyż nie na tym polega życie jednostki oraz całych społeczeństw?

Piękna jest Matka Boska Jeszkotłowska (Agnieszka Bała), zamknięta w ozdobnych ramach obrazu, do której modlą się mieszkańcy, bo Matka Boska jest czystą wolą pomocy temu, co chore i ułomne. Wielką damą jest Beata Buczek – Żarnecka w roli dziedziczki Popielskiej. Dramatycznie swoje role jako Genowefa Niebieska oraz stara Misia Boska, zagrała Olga Barbara Długońska, która jest również asystentem reżysera. Rafał Kowal w rolach Michała Niebieskiego oraz jego syna, już starego Izzydora będzie również długo pamiętany przez widzów. Wspaniale zagrał rolę żołnierza carskiego Andrieja, niemieckiego okupanta Kurta czy żołdaka ruskiego Iwana. Jak wyżej napisałam, wszyscy aktorzy dali z siebie wszystko i w każdej ze swoich ról byli doskonali. Na koniec zostawiłam sobie grę Moniki Babickiej, która w roli Kłoski, miejscowej ładaczniczki pokazała, jaką wspaniałą i dojrzałą jest aktorką. Kłoska zjawiała się w Prawieku nagle. Znienawidzona przez kobiety, oddawała się mężczyznom za wódkę, kromkę chleba, czy pęto kiełbasy, sama musiała pokonywać trudy niechcianych ciąż, a jednak miała w sobie wielką matczyną miłość do przedwcześnie zmarłego dziecka oraz do swojej później urodzonej córki. Tragizm tej postaci w pełni oddała Monika Babicka. Nie jestem znawcą, ale uważam, podobnie jak i inni widzowie, z którymi rozmawiałam, że wielką przyszłość aktorską ma przed sobą młody Krzysztof Berendt, który w roli niepełnosprawnego syna Niebieskich dał pokaz swoich wielkich umiejętności aktorskich.

Autorką pięknych kostiumów i prostej, ale bogatej w treści scenografii, jest Hanna Szymczak. Ruchem scenicznym pokierowała Franciszka Kierc-Franik. A piękny podkład muzyczny do sztuki opracował Sambor Dudziński. Oglądając sztukę, warto wsłuchać się w tony użytej tu sopilki, ukraińskiego fletu basowego, na którym między innymi gra Sambor Dudziński. Jestem pewna, że Olga Tokarczuk byłaby zachwycona adaptacją i wystawieniem sztuki przez Teatr Miejski w Gdyni.

Ja ze swej strony serdecznie zapraszam do obejrzenia tej sztuki. Do zobaczenia w Teatrze Miejskim w Gdyni.

Basia Micińska

Program Partnerski Fundacji FLY Zniżki dla posiadaczy legitymacji FLY



Myślimy o Was zawsze i jesteśmy otwarci na Wasze sugestie, dlatego w każdym miesiącu przedstawiamy po jednej z firm, które aktywnie uczestniczą w Programie Partnerskim Fundacji FLY. Zasady są proste - każda z firm lokalnego rynku może zgłosić chęć uczestnictwa w naszym Programie. Po rozmowie i zweryfikowaniu 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.

Dzisiaj kolejna dawka upustów. I adrenaliny, bo kto potrafi kręcić kółkiem, ten wie, jaką frajdę może stanowić jazda samochodem. Bo na naukę jazdy NIGDY nie jest za późno!

Elka School (Gdynia, ul. Świętojańska 38) proponuje naszym seniorom naukę w kameralnych salach - oczywiście naukę teorii prowadzoną przez kompetentnych wykładowców. Natomiast instruktorzy jazdy, dopasowani do preferencji kursanta jak rękawiczki na wymiar - wdłużą każdego, bez względu na wiek, w arkana sztuki jazdy po ulicach naszego pięknego, białego miasta. Laureat Plebiscytu Gdynia Bez

Barier, a wg PORD, Dziennika Bałtyckiego i portalu nasze miasto.pl - Elka School to najlepsza szkoła nauki jazdy w Trójmieście! Firma proponuje nam 5% rabatu na wszystkie szkolenia. Aby otrzymać zniżkę, przy zapisie na kurs, należy przedstawić aktualną legitymację Fundacji FLY. Zaktualizowany dokument upoważnia do zniżek u wszystkich naszych Partnerów, którzy zostali wyszczególnieni w broszurze dostępnej w biurze Fundacji FLY na ul. Świętojańskiej 36/2 w Gdyni oraz na naszej stronie w zakładce Program Partnerski.

Adresy:

www.elkaschool.pl, www.fundacjaflly.pl

Diabeł jest kobietą

Maria Magdalena Dietrich urodziła się dwudziestego siódmego grudnia 1901 roku. Jej rodzina mieszkała w Schöenbergu, zamkowej dzielnicy Berlina. Rodzina nie należała do arystokracji, jednak nigdy nie brakowało pieniędzy. Ojciec był oficerem pruskiej policji królewskiej, a jako major niemieckiej armii podczas wojny francusko-pruskiej został nagrodzony Krzyżem Żelaznym za męstwo na polu walki. Dom Dietrichów kształtowały surowe zasady pruskiego wojska, oparte na poczuciu obowiązku i posłuszeństwa. W tych czasach dzieci uczono, by słuchały rodziców bez zbędnych pytań. Mała Maria Magdalena uwielbiała matkę. To mama przekazała jej sekret robienia najlepszej konfitury morelowej, pod jej okiem uczyła się gotować, szyc. Dużo, dużo później będzie uwielbiała gotować dla przyjaciół. Dziewczynka lubiła się uczyć, ale uważała, że szkoła nie dawała jej szansy nauczenia się czegoś pożytecznego.

Jako mała dziewczynka lubiła oglądać się w lustrze. Jej późniejszą mantrą stało się: „zwróć na siebie uwagę”. Odkąd pamiętała, ludzie zawsze mówili jej mamie: „jaką piękną ma pani córkę”. Sprawiało jej to dużą przyjemność, chociaż zawsze udawała obojętność. Matka uważała, że kobieta zawsze powinna pozostawać w cieniu mężczyzny. Natomiast babcia ze strony matki zawsze jej mówiła „powinnaś zwracać uwagę swoim dobrym gustem”. To babcia uczyła ją, jak się ubierać odpowiednio do różnych okazji, żeby przyciągać tylko życzliwe zainteresowanie swoją osobą. Wskazywała, jakie kolory nosi się w różnych porach dnia, jak zestawiać i mieszać odcienie, jak dobierać dodatki, zwłaszcza torebki i apaszki. A kiedy była starsza, odpowiednie perfumy, a przede wszystkim, jaką biżuterię nosić zależnie od okazji. Babcia się na tym znała. Była wraz z mężem właścicielką sklepu mieszczącego się w Hotelu Adlan przy Unter den Linden 1 w Berlinie. Goście hotelowi kupowali u nich biżuterię i zegary. A do gości należeli członkowie rodzin królewskich, sławni i najbogatsi ludzie ze świata. Jakże



Marlene Dietrich

w dorosłym życiu te nauki babci przydały się.

Kiedy dziewczynka miała sześć lat, tragicznie zginął jej ojciec. Była dzieckiem niepokornym, jako kilkunastoletnia dziewczynka zaczęła się nazywać Marleną. Chciała mieć imię, które będzie tylko jej. To imię, według niej, miało francuskie brzmienie, a ona zakochała się we Francji, zanim ją odwiedziła. Uwielbiała lekcje francuskiego. Marlena od dzieciństwa kochała muzykę, uczyła się w Akademii Muzycznej gry na skrzypcach. Chciała być oczywiście sławną skrzypkarką. Niestety, los sprawił inaczej. Uraz dłoni uniemożliwił jej grę na skrzypcach. Odeszła z Akademii Muzycznej, ale wiedziała już, kim chce być. Pragnęła zostać modelką lub aktorką.

Tuż przed dwudziestymi urodzinami Marlena dostała pierwszą pracę jako modelka. Większość zdjęć drukowanych w magazynach lub plakatach reklamowych ukazywały jej piękne nogi. W tamtych czasach kobiecie nogi były najbardziej doceniane, nieważne, o jaki produkt chodziło. Te nogi pozwoliły jej podjąć pracę tancerki rewiiowej. Marlena poznała świat teatru i zdała sobie sprawę, że to właśnie jest jej świat, świat iluzji. Jednak nowe wyzwanie wymagało nauki. Złożyła podanie do znanej na całym świecie szkoły aktorskiej Maksa Reinhardta. Pomimo, że nie została od razu przyjęta, wpadła w oko asystentowi dyrektora i to on zaofiarował jej pomoc. Za

jego sprawą zagrała i to w dwóch sztukach. Role przeszły bez echa, ale pozwolono jej brać udział w zajęciach z aktorstwa.

Na początku lat dwudziestych ubiegłego wieku zaczął świetnie prosperować przemysł filmowy, a filmy kręcone w Niemczech były dobrze odbierane na całym świecie. Marlena zdecydowała, że chce zostać aktorką filmową. Wiele lat później nie lubiła rozmawiać o swoich pierwszych niemieckich filmach. Zdawała sobie sprawę, że debiut przed kamerami był kompletną kląpą. Wolała utrzymywać, że jej filmowa kariera rozpoczęła się od filmu „Błękitny Anioł”. Dopiero po roli w „Małym Napoleonie” została zauważona w Deutscher Theaterschule Maksa Reinhardta przez Rudolfa „Rudiego” Sieberga, przystojnego mężczyznę, który był asystentem producenta filmów.

To była obopólna fascynacja, a jej efektem był ślub. Jak potem powie, Rudi był miłością jej życia, bratnią duszą, a ślub z nim to najszczęśliwszy dzień jej młodościowego życia. Drugim takim najszczęśliwszym dniem był dzień, w którym wzięła w ramiona ich mały cud, córeczkę Marię. Marlena uwielbiała dziecko, poświęcała mu każdą chwilę. Jej kariera jeszcze na dobre się nie rozkręciła i mogła sobie na to pozwolić.

Następne lata to ciężka praca. Grała na deskach teatrów i w filmach. Zaczynała być sławna. Mężczyźni, którzy z nią pracowali, nie

mogli się jej oprzeć. Większość czuła się wręcz onieśmielona, by spróbować ją poznać. Na planach filmowych była bardzo wyluzowana i swobodna. Nie było w niej nic sztywnego czy zimnego. Kiedy się ją poznawało, była piękna, ale stała się jeszcze piękniejsza, kiedy się uśmiechała. Marlena była wolnym duchem, co niektóre kobiety, te zazdrosne, interpretowały jako rozwiązłość. Bo muszą Państwo wiedzieć, że Marlena od najmłodszych lat nie znosiła nosić majtek. W pięknych zwiewnych sukniach Marleny nie dało się to ukryć, nic więc dziwnego, że działało to na wyobraźnię pracujących i oglądających ją mężczyzn, a wywoływało złość pracujących z nią kobiet. Pewne, że wielu mężczyzn marzyło o niej po nocach. Nie była wierna swojemu mężowi, a on o tym doskonale wiedział. Rudi na planie któregoś z filmów poznał Rosjankę występującą w rewii. Później została jego wieloletnią kochanką - za aprobatą żony. Marlena ją lubiła, zwłaszcza, że dziewczyna bardzo dobrze opiekowała się jej córeczką. Zawsze wiedziała, że w sercu Rudiego to ona zajmuje pierwsze miejsce, inne kobiety się nie liczyły.

Film „Błękitny Anioł”, w którym grała główną rolę, był niesamowitym hitem w Europie w oryginalnej niemieckojęzycznej wersji, ale kiedy wszedł do amerykańskich kin w wersji angielskiej, nie został zauważony. Amerykańskie studio filmowe ruszyło z produkcją „Maroka” z udziałem Marleny. Dopiero po ogromnym sukcesie tego filmu, gdy Dietrich stała się powszechnie znana i uwielbianą, do kin w Stanach trafiła niemiecka wersja Błękitnego Anioła z napisami po angielsku i została bardzo dobrze przyjęta przez krytyków i publiczność. Ameryka stała przed nią otworem. Marlena bała się Hollywood. Bała się opuszczać małą jeszcze córeczkę, dopóki nie będzie starsza. Ale mąż przekonał ją. Powiedział: „Kiedy ona będzie trochę starsza, ty też będziesz trochę starsza”. Marlena zrozumiała.

W Hollywood stworzono nowy wizerunek Marleny. Za pomocą odpowiedniego makijażu, oświetlenia, diety i ćwiczeń stała się blond boginią. Została najpiękniejszą kobietą zaraz po Grecie Garbo. Marlena mogła do Ameryki ściągnąć Rudiego z córeczką Marią. Oczywiście, że oprócz tych dwojga przybyła też kochanka męża jako opiekunka dziecka.

Marlena nie chciała wracać do ojczyzny z powodu przejścia władzy przez nazistów. 6 marca 1937 roku w Los Angeles w Kalifornii złożyła przysięgę i została obywatelką amerykańską. Była świadoma zagrożenia, jakie stwarzali „Hitler i jego banda”, jak ich nazywała, na długo zanim uświadomił to sobie ktokolwiek. Pochodziła

z wojskowej rodziny i nie miała złudzeń, czym jest wojna. Jak mówiła, przeżyła jedną koszmarną wojnę i wiedziała, że druga wojna światowa będzie znacznie gorsza. Marlena opuściła Hollywood, by włączyć się w wysiłek wojenny. Sprzedała prawie wszystko co posiadała, zostawiając sobie tylko biżuterię; najcenniejsze kosztowności umieściła w sejfach depozytowych, a cenne obrazy zostały bezpiecznie przechowane. Występowała dla żołnierzy w Afryce, na Sycylii i w Paryżu. Najgorszym długotrwałym urazem, którego doznała i który potem przypominał jej o wojennych wędrówkach z amerykańskimi żołnierzami na froncie, były okrutne wspomnienia tego, co tam widziała. Marlena śpiewała zarówno dla żołnierzy alianckich, jak i dla niemieckich jeńców. Przy tej okazji mogła zdobyć od niemieckich jeńców w stopniach oficerskich dużo użytecznych informacji. Była dumna, że mogła przekazywać Amerykanom wiele tych informacji.

Marlena wróciła do Berlina tuż przed zakończeniem wojny, szukając matki, która tu przecież mieszkała. Przeraził ją widok miasta, to było miasto samych kobiet. Po wojnie dużo pracowała, grała w filmach, bardzo lubiła swoje koncerty dla weteranów drugiej wojny światowej. To były dla niej bardzo emocjonalne przeżycia, ale Marlena nigdy nie płakała, może czasami płakała w środku, kiedy ktoś siedział na wózku inwalidzkim albo stracił nogę. Starsi z nas z pewnością pamiętają, jak owacyjnie była witana Marlena w czasie dwukrotnych wizyt w Polsce. Odwiedziła również Gdańsk, a zafascynował ją Zbigniew Cybulski.

Marlena w ciągu życia poznała wielu mężczyzn: pisarzy, aktorów, polityków, a nawet prezydentów. Wielu z nich było jej kochankami. Ale nieważne skąd wracała do Los Angeles, gdzie sama mieszkała, pierwsze, co pragnęła zrobić, to zobaczyć Rudiego. Chciała go uściskać i posprzątać jego dom, ugotować. To on był najważniejszym dla niej mężczyzną. W ostatnim okresie życia Marlena na swój dom wybrała ukochany Paryż. Nie lubiła opuszczać mieszkania, najpierw z wyboru, bo nie lubiła pokazywać swojej starości, pragnęła, żeby ludzie pamiętali ją jako wampę, później, gdy straciła władzę w nogach, z konieczności. Tam właśnie zmarła szóstego maja 1992 roku. Została pochowana obok swojej matki w Berlinie.

Basia Micińska

/na podstawie książki Charlotte Chandler „Marlena Dietrich”/

Kiedy wróci do nas „normalność”, będziecie Państwo mogli obejrzeć na letniej scenie Teatru Miejskiego w Gdyni sztukę, którą napisał i reżyseruje Jacek Bała „Marlene. Iluzje”.

OPOWIEDZ NAM SWOJĄ HISTORIĘ

Perła Karaibów –

Moim marzeniem było odwiedzić Kubę - ostatni bastion komunizmu - i przez przypadek wyruszyłam tam w 2014 r. To kraj pełen kontrastów, chwytający za serce każdego amatora słodkiego rumu, ręcznie zwijanych cygar, tętniących życiem nocnych klubów, rytmów salsy, chevroletów mknących ulicami oraz wspaniałych, roześmianych ludzi, choć może nie do końca szczęśliwych.

Ówczesna Kuba miała też ciemną stronę: przestarzały ustrój komunistyczny, represje polityczne, upartego dyktatora (Fidela Castro 1926-2016), rozpadające się budynki, puste półki sklepowe i zatłoczone środki komunikacji miejskiej. Dziś powoli izolacja odchodzi w przeszłość, zezwala się na handel prywatny, otwiera kawiarnie nie większe niż na dwa stoliki, jeżdżą prywatne taksówki. Wyspa jest atrakcyjnym miejscem wypoczynku, który ma do zaoferowania urokliwe wysepki, luksusowe hotele, piękne szerokie plaże i precudowną przyrodę. Niewiele turystów ma kontakt z bolesną rzeczywistością (brak prądu, wody, małe racje żywnościowe itp.). Żeby to wszystko przetrwać, jak mówiła mi zaprzyjaźniona Kubanka, wystarczy słońce przez cały rok, ryż i fasola dostarczająca białka oraz soczyste owoce, w które obfituje kraj.

Zwiedzanie zaczęłyśmy od Hawany, kiedyś symbolu dekadencji przyjemności. W okresie prohibicji jeździło tu wielu Amerykanów szukających słońca i seksu. Miasto tętniło życiem przez całą noc, a kasyna nie ustępowały tym w Las Vegas. Połączenie zmysłowych przyjemności, korupcji i nuty ryzyka sprawiały, że Hawanę upodobał sobie artyści i literaci, m. in. poeta Garcia Lorca, pisarz Ernest Hemingway, który posiadał tu dom i często wyruszał na połów marlinów oraz angielski pisarz Graham Greene. Na starówce znajduje się najstarszy hotel stolicy, Ambos Mundos, i jeden z najsłynniejszych barów Bodeguita del Medio. Pełno tu urokliwych placów oraz arystokratycznych rezydencji, których większość lata świetności ma za sobą. Klimat i częste huragany zrobiły swoje. Pozostały kikuty domów z sypiącymi się



Stara Hawana

tynkami i częściowo zachowanymi detalami architektonicznymi. Stara Hawana została w 1982 r. wpisana na listę UNESCO i dzięki temu możemy oglądać odrestaurowane budynki, uratowane przed całkowitym zniszczeniem, które stały się atrakcją turystyczną. Obecnie można się doliczyć ponad 150 obiektów z XVI i XVII stulecia oraz 460 z XIX w., co sprawia, że jest to najlepiej zachowane kolonialne miasto świata. Najstarszym placem stolicy jest Plaza de Armas, gdzie wieczorem warto przyjść posłuchać muzyki. Miejsce to upodobały sobie orkiestry plenerowe. Pośrodku placu stoi pomnik Carlosa Manuela, powstańczego prezydenta. Po zachodniej zaś stronie dominuje barokowy pałac gubernatora. Kilka przecznic dalej rozciąga się Plac Katedralny z katedrą o dość mrocznym wnętrzu, z ołtarzem z marmuru kararyjskiego inkrustowanym złotem, srebrem i onyksem. W noc sylwestrową przy biciu dzwonów zbierają się

tu ludzie, stukając w drewniane drzwi kołatkami, by zapewnić sobie szczęście w nadchodzącym roku. Nowa Hawana to Kapitol, podobny do gmachu Kongresu w Waszyngtonie oraz Teatr Garcia Lorca. W budynku mieści się kilka sal teatralnych, m. in. złota, zdobiona urzekającymi malowidłami. Trafiliśmy też do baru El Floridita, który upodobał sobie Hemingway, ale nie tylko on, bo bywalcami byli tu też Ava Gardner, Frank Sinatra, Gary Cooper czy Marlena Dietrich. My też chcieliśmy zakosztować słynnego drinka Hemingwaya, ale nie należał do najtańszych. Posąg pisarza naturalnej wielkości, wykonany z brązu, umieszczono przy barze obok wejścia. Idąc śladami Hemingwaya (10 km od stolicy), odwiedziliśmy muzeum, kiedyś dom pisarza, który był zakochany w tym kraju, a niektórzy uważają, że i zaprzyjaźniony z Fidelem Castro. Wśród pamiątek jest 9 tys. książek, oryginalna maszyna do pisania marki Royal, trofea



Hawana

myśliwskie z polowań w Afryce. Można zobaczyć wyposażenie pokoi, ale jedynie z otwartych okien.

W centrum Hawany biegnie zabytkowa promenada el Prado. Pomiędzy drzewami i posągami lwów, ustawionych po bokach, aleja ciągnie się przez 5 km aż do esplanady Malecon. Domy po obu stronach ulicy należały do najwybitniejszych rodów arystokratycznych Hawany. Wędrując promenadą, w cieniu drzew spotykaliśmy grupki dzieci, które pod okiem nauczyciela wykonywały prace plastyczne.

Charakterystyczną budowlą przy promenadzie el Prado jest gigantyczny hotel Sevilla. Pojechaliśmy na 9 piętro, gdzie z restauracji rozciąga się najlepszy widok na okolicę. Po zrobieniu zdjęć udaliśmy się na nocne eksplorowanie miasta. Bulwar nadmorski Malecon rozpoczyna życie dopiero w godzinach wieczornych. Przesiaduje tu młodzież popijająca rum i tańcząca salsę. Kiedy

zaczęły boleć nas nogi, zamówiłyśmy taksówkę, jakże by inaczej, jak nie chevroleta, który z pompą odwiózł nas do hotelu.

W Hawanie warto zobaczyć także Muzeum Rewolucji i koniecznie cmentarz, największą nekropolię świata (2 mln grobów). Wchodząc na cmentarz, mija się gęszcz miniaturowych greckich świątyń, kolumn, kapliczek, posągów aniołów i madonn. U stóp wielu nagrobków wyrzeźbiono wierne psy. Mauzolea to mieszanka neogotyku i klasycyzmu. Szerokie aleje prowadzą do kaplic i grobów, teren jest bardzo zadbany, ale nie sposób obejrzeć tego miasta zmarłych ze względu na jego ogrom. Nas zaprowadzono do grobu ośmiu studentów medycyny straconych w 1871 r. za zbezczeszczenie grobu hiszpańskiego dziennikarza. Przy grobie ustawiono posąg Sprawiedliwości, ale bez opaski na oczach, trzymający wagę przechylającą się na jedną stronę. Ponieważ Kubańczycy licznie odwiedzają jeden

Kuba

z grobów, więc my też udałyśmy się ich śladem. Monumentalna postać kobiety z dzieckiem na ręku podtrzymuje krzyż. Jest to grób Amelii Goyre de la Hoz, którą pochowano w 1917 r. z dzieckiem u stóp, ale, gdy grób rozkopano później, trzymała maleństwo w objęciach.

Rano, po śniadaniu, udałyśmy się przez Pinar del Rio (miasto plantatorów) do Parku Narodowego z wapiennymi ostańcami. Łodzie płynęły wśród stalaktytów przedstawiających różne zwierzęta, a zwiedzający odgadywali, co widzą. Następne w programie były groty indiańskie, odkryte w 1951 r. oraz naskalne malowidła.

Do ciekawych miast Kuby należy Cienfuegos, perła południa o kolonialnej architekturze. Samo miasto to piękne parki, zadrzewione bulwary i kolumnady, przez co trochę przypomina Paryż. Na głównym placu dominuje katedra z 1870 r. i teatr w stylu neoklasyzystycznym Thenas Terry (nazwa pochodzi od nazwiska barona cukrowego). Wewnątrz liczne płaskorzeźby figur i nimf wykonane z kubańskiego drewna. Kolejny charakterystyczny budynek na placu to Placio de Ville, łączący style: wenecki, neoklasyzystyczny i neo-mauretański.

W drodze z Cienfuegos do Trinidadu podziwiałymy przepiękne krajobrazy i aleje butelkowych palm. Trinidad zasłynął z handlu

niewolnikami i przemysłu cukrowego. Miasto, jako klejnot, zostało wpisane na listę UNESCO. Jego atmosfera i klimat wzbudziły nasz zachwyt. Brukowane pochyłe uliczki, gdzie środkiem transportu są muły, od czasu do czasu ktoś przejedzie konno, a życie toczy się leniwie. Trinidad dzieli się na część starą i nową. Stare miasto to bogate rezydencje przy Plaza Mayor, gdzie każdy z domów ma swoją historię. Zwiedzanie rozpoczęłyśmy od rezydencji burmistrza oraz Muzeum Kolonialnego z ręcznie rzeźbionymi drzwiami, żyrandolami gazowymi i pięknym ogrodem. Centralny punkt miasteczka to XIX wieczna katedra z hiszpańską figurą Chrystusa, która miała trafić do Meksyku, ale pogoda uniemożliwiła transport i rzeźba pozostała w katedrze jako patron Trinidadu. Miasto zamieszkuje wielu potomków Afrykańczyków, wyznawców santerii, religii łączącej elementy katolicyzmu i wierzeń afrykańskich. Duchowni szamani santerii służą radą, mądrością, często przepowiadają przyszłość. Moja koleżanka uparła się, że też chce poznać swoją przyszłość. Brałam w tym udział, więc przyglądałam się rytuałowi. Szaman posługiwał się różnymi przedmiotami, na okrągłą tablicę rzucał skorupy kokosa, muszelki, karty, ziemię skrapiał wodą, cały czas coś mrużąc. W końcu wydusił, że czeka ją podróż, być może jeszcze raz na



Miasteczko Holguin z rzeźbami Marthy Jimenez

Kubę, a jej rodzinie nic nie zagraża. Koleżanka zapłaciła za wróżbę, ale widziałam, że nie była usatysfakcjonowana, bo też sama wiedziała to wszystko, bez przepowiedni.

Na Kubie warto zobaczyć też Santiago de Cuba. Miasto poddano renowacji, powstały tu galerie, restauracje, zaś w centrum rozciąga się tonący w zieleni plac z okrusu kolonialnego z popiersiem Carlosa Manuela de Cespedesa. Nad okolicą góruje katedra z XIX w., a przy niej najstarszy budynek na Kubie. Budowla zachwyca balkonami w bizantyjskim stylu, cedrowymi sufitami, olbrzymimi okiennicami. Dziś mieści się tu Muzeum Sztuki Kolonialnej.

Miasto ma dużo zieleni i placów, gdzie, po trudach chodzenia, można odpocząć, przyrzeć się ludziom o etnicznym zróżnicowaniu, którzy są potomkami Haitańczyków, można spotkać też młodych czarnoskórych Jamajczyków, żebraków i prostytutki.

Na trasie naszej wycieczki było też Guantanamo otoczone kolczastym drutem, gdzie mieszka 8 tys. wojskowych i pracowników cywilnych. Jest to państwo w państwie, posiadające szkoły, kina, pasaż handlowy, Mc Donalda, centrum rekreacji. Dwa razy w tygodniu przylatuje samolot z USA z zaopatrzeniem. Oczywiście na terenie bazy wojskowej jest słynne więzienie, gdzie przetrzymuje się i torturuje osoby podejrzane o terroryzm. Utrzymanie tej wątpliwej placówki kosztuje Stany Zjedno-



Muzeum Sztuki Kolonialnej Santiago de Cuba

czne 36 mln dolarów rocznie. Najzabawniejsze, że departament amerykański wystawia czeki za utrzymanie bazy, ale Fidel Castro nigdy ich nie realizował, bo znałoby to, że baza jest legalna.

Nie sposób opisać wszystkie miejsca, które zobaczyłam. Należy wspomnieć o miasteczku Holguin z placem, katedrą i pracownią artystyczną pani Marthy Jimenez, znanej artystki w kraju i za granicą. W pracowni podziwiać można obrazy jej autorstwa. Z kolei w całym miasteczku rozmieszczone są jej rzeźby naturalnej wielkości, przedstawiające życie codzienne lokalnych mieszkańców.

Kuba słynie też z cudownych, szerokich plaż i turkusowej kryształowej wody. Dzika plaża, na którą się wybrałyśmy to Maguana, gdzie mogłyśmy skosztować przepysznej langusty z sałatką z pomi-

dorów. Była to uczta, którą długo będę pamiętała.

Kuba ma dużo do zaoferowania, turysta czuje się tu komfortowo, może korzystać z luksusów, które nie są dane jej obywatelom. Polecam bardzo kraj, jako jeden z ciekawszych, które miałam możliwość zobaczyć.

Mariola Pitula

Od redakcji: Dziękujemy autorce i zachęcamy naszych czytelników do przysyłania swoich wspomnień, przemysłów 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”.



Największa nekropolia świata

Moda lat 80. - najlepszy czas w świecie mody

Lata 80. rządzą w świecie mody i stylu, więc wracamy do przedostatniej dekady XX wieku, o której wciąż można mówić jako o okresie mającym swoje oblicze, może już nie bardzo eleganckie i niezbyt ekskluzywne, ale to już przecież było.

Jeśli zgodzimy się z często powtarzającym się ostatnio zdaniem, że moda nie oferuje już niczego nowego, a jedynie dokonuje zwrotów w spirali czasu i demonstrowa kolekcje replik, które po kolei ożywają poprzednie okresy mody, to być może lata 80. to ten kamień milowy, po przekroczeniu którego, niestety, zaświeciło „światło na końcu tunelu” i stało się oczywiste, że pomysły zostały praktycznie wyczerpane.

To lata 80. odwróciły spojrzenie w przeszłość i zaczęły wracać do klasycznych stylów, choć nie tylko powołując się na trendy w modzie minionych dziesięcioleci, ale unowocześniając je, ponieważ tradycyjne stroje zaczęły wydawać się w branży modowej zbyt powszechne i nudne. „Neoklasycyzm” wszedł w modę, klasyczne formy,

dzięki staraniom projektantów mody, przekształciły się w ultranowoczesne, zgodne z duchem czasu.

W modzie lat 80. przeplatały się obrazy retro, reinterpretowane przez projektantów, a także te zrodzone z subkultur młodzieżowych, trendów muzycznych i tanecznych oraz nieustającego boomu sportowego. Hip-hop, gotyk, post-punk, rave, house, techno, break dance - wszystkie te zjawiska znalazły odzwierciedlenie w stylistyce dekady.

Projektant Yves Saint Laurent w latach 80. wypowiedział prorocze zdanie: „Świeci dla nas gwiazda, która wkrótce zajdzie, a uratować nas może tylko dokładna kreska”. Klasyczne modele odzieży oferowane przez Yves Saint Laurent były jak zawsze nienagannie eleganckie, a kombinacje kolorystyczne były wyśmienite, garnitury do spodni i słynne smokingi „odrodziły się”. W latach 70. wielki couturier spotkał się z dużą krytyką na temat proponowanego przez niego smokingu damskiego, ale w następnej dekadzie jego pomysły zostały całkowicie zaakceptowane.

Bohaterowie serialu Dynastia



Kariera Giorgio Armaniego rozwijała się szybko. Okazał się nie tylko utalentowanym twórcą, ale także odnoszącym sukcesy przedsiębiorcą. W 1981 roku włoski projektant wykorzystał zamiłowanie elity do sportowego stylu życia i chęć wyglądaną młodo w każdym wieku. Linia młodzieżowa Emporio Armani i linia džinsów Armani Jeans zostały dodane do dwóch linii odzieży Giorgio Armani prêt-à-porter - dla mężczyzn i kobiet.

Kolekcje Karla Lagerfelda dla domu mody Chanel, przekształcone przez niego pod kątem nowoczesnych trendów, a jednocześnie balansujące na pograniczu kiczu i parodii, stały się symbolem „neoklasycyzmu”. W swoich kolekcjach Chanel Lagerfeld wyraził najważniejszą ideę tamtych czasów - klasyka wymaga zabawy. A niewzruszone symbole stylu Chanel stały się przedmiotem takiej gry. Lagerfeld mieszał różne elementy, zniekształcał proporcje, zdefor-

mowane kształty, zadaniem projektanta było uczynić styl Chanel bardziej nowoczesnym.

Styl Christiana Lacroix stał się symbolem nowych trendów w modzie. W swoich kolekcjach łączył kostiumy z różnych epok, fantazyjnie łączył kolory, faktury i wzory. W drugiej połowie lat 80-tych Lacroix był jednym z najmodniejszych projektantów mody. O stylu Christiana Lacroix, któremu nadano miano „neobarok”, mówili: „Podobnie jak artyści uliczni miesza ze sobą wszystko, co lubi lub po prostu przyciąga wzrok. Lacroix tchnął w to nowe życie drugiej połowie lat 80.”

W modzie lat 80-tych „styl romantyczny” kojarzony jest przede wszystkim z księżną Dianą, która stała się uniwersalną idolką i „ikoną stylu”. Suknia ślubna Lady Diany, zaprojektowana przez brytyjskich projektantów mody Davida i Elizabeth Emanuel, zainspirowała wielu projektantów do stworzenia romantycznych kolekcji. Tysiące kobiet na całym świecie kopiowały styl księżniczki, ubierając sukienki z szerokimi do kolan spódnicami, jedwabne bluzki z romantycznymi „falbanami” i małą stójką, falbanki, krawaty i kokardki.

Masywny styl lat 80. można opisać jako przesadny. Wszystko było jakby „zbyt” - zbyt wąskie, obszerne, zbyt chwytliwe, zbyt jasne. Ale jednocześnie były to najlepsze lata dla mody.

Andrii Demianov

WEŹMISZ CZARNO KURE... PORADY WIEDZMY FLAJ – CZYLI RZUT OKIEM NA NATURALNE LEKI

Słowiański kurdybanek

W tym roku wiosna przyszła nad morze z miesięcznym opóźnieniem i rośliny, które zwykle pojawiają się u nas na początku maja, zaczęły nieśmiało kwitnąć na koniec miesiąca. Ma to niewątpliwą zaletę, że mogą podpatrywać swoje wiedźmy z południa kraju, które zbiory już rozpoczęły i teraz mogą pochwalić się swoimi przetworami z darów łąk i lasów. Bo maj (a u nas czerwiec) rozkwita najlepszymi dzikimi ziołami!

Dzisiaj pragnę Was zachęcić do leśnego spaceru i zbioru ziół, które są niezbędne w każdej kuchni i każdej ziołowej apteczce, bo właśnie teraz warto się pochylić nisko Matce Ziemi i podziękować za jej owoce. Lasy i łąki zielenieją, a wraz z nimi miejskie trawniki, na których pojawiają się stokrotki, pokrzywy, lilaki, kurdybanki, babki lancetowe. Sosny puszczają świeże pędy, brzoza pęcznieje od soku. Co za bogactwo!

Zatem tegoroczny czerwiec ogłaszam miesiącem majowych płonów zielarskich. To idealny czas

na zbiór świeżych liści lipy, które przydadzą się przy kaszlu, anginie i zapaleniu oskrzeli oraz młodych liści krwawnika o działaniu antibakteryjnym i przeciwzapalnym. Młode pędy sosny również mają działanie przeciwzapalne i przeciwbakteryjne, poza tym napar z pędów ma właściwości wykrztuśne.

Maj i czerwiec to również okres zbioru mięty, pokrzywy, mniszka i kwiatów czarnego bzu, ale dzisiaj chciałam się skupić na drobnej, łąkowej roślinie, która obok właściwości zdrowotnych ma również zastosowanie spożywcze. Moim faworytem jest niepozorny, choć ładnie wyglądający bluszczyk kurdybanek. Te zioło - niesłusznie określane mianem chwastu - w XVI wieku wykorzystywane było przez Anglików do warzenia i aromatyzowania piwa ALE, nieco później wyparł je łatwy w uprawie chmiel. Mnie jednak najbardziej przekonują jego słowiańskie korzenie. Zanim Królowa Bona rozpowszechniła w Polsce pietruszkę,

seler, por i inne pyszności z dalekich, cieplejszych krajów - nasi przodkowie radzili sobie w kuchni całkiem znośnie. Nawet surowy kurdybanek mógł być składnikiem krzepiącej sałatki. W smaku lekko ostrawy, korzenny, z nutą mięty i majeranku stosowany był do przygotowania zup, mięs czy jaj. Źródło smaków, aromatów i witamin rosło całkiem dziko w lasach i na łąkach. Wystarczyło przejść się w okolicach własnego gospodarstwa, by wrócić z naręczem zieleniny poprzetykanej wszelkimi kolorami. A smakowity bluszczyk, oprócz tego, że smakowo dobrze komponował się z tradycyjnym rosółem, to jeszcze stanowił piękną ozdobę przydomowych trawników i ogródków. Mały i uroczo mieniący się fioletem bywał ozdobą wianków. Niektóre wiedźmy zalecają noszenie kurdybanowego wianka, gdy niewiastę dopadnie uciążliwy ból głowy - olejki eteryczne, uwalniając się z fioletowych kwiatusków, łagodzą objawy migreny. Poza tym zioło wspomaga oczysz-

czanie zatok oraz bywa przydatne w leczeniu zapalenia ucha. To nie wszystko - roślina wykazuje działania żółciopędne, moczopędne, przeciwzapalne, przeciwgorączkowe, rozkurczowe, wykrztuśne. Zioło działa wzmacniająco na układ immunologiczny, rozszerza oskrzela, ułatwiając oddychanie. Bluszczyk kurdybanek znajdzie zatem zastosowanie w chorobach wątroby, przy skurczach jelitowych, w zaburzeniach trawienia, wzdęciach, złej perystaltyce jelitowej, w niedokrwistości żołądka, w chorobach trzustki, a także przy zwykłych przeziębieniach. Bez względu na przeciwwskazanie do stosowania tego zioła jest ciąża, karmienie piersią, choroby nerek i epilepsja. Regularne stosowanie naparu z bluszczyka kurdybanka przyczyni się również do obniżenia poziomu stresu i do podregulowania układu nerwowego - picie naparu z tego zioła zaleca się osobom, które żyją w ciągłym napięciu. Cenię sobie nieskomplikowane relacje ze zbieranymi ziołami, więc najczęściej wykonuję odvary i syropy, ale najbardziej lubię herbatki... Wykonanie naparu z kurdybanka jest wyjątkowo proste: dwie łyżki suszu wystarczy zalać dwiema szklankami wrzątku i odstawić na 20 minut,

następnie trzeba go przecedzić. Dla skutecznego efektu należy go pić w ulubionym kubku 3-4 razy dziennie.

Surowiec zbieramy w czasie kwitnienia rośliny, najlepiej w samych jego początkach, czyli kwiecień-maj (chyba, że wiosna przyjdzie później...). Suszymy dość szybko w temperaturze tzw. pokojowej (czyli 20-25 stopni i zdecydowanie poniżej 35-40 stopni Celsjusza). Tak wysuszone oraz rozdrobnione ziele musimy przechowywać w szczelnych szklanych słojach, gdyż przechowywane w inny sposób szybko tracą swoje cenne wartości. Najbogatsze w substancje czynne będą miały rośliny zebrane z miejsc mocniej nasłonecznionych, te bowiem będą silnie pachnące, a co za tym idzie - bogatsze w olejki eteryczne.

Podobno Jan III Sobieski dzięki popijanej przez jego armię husarską herbatce z bluszczyka (a były to czasy panującej zarazy) szczęśliwie doprowadził ją do zwycięstwa pod Wiedniem.

Mam nadzieję, że w tym roku Wasza kuchnia i apteczka wzbogaci się o te małe, ale potężne ziołko.

Pozdrawiam Was czerwcowo!

Wasza Wiedźma Flaj

Wędrując z Fundacją

Serdecznie zapraszamy Seniorów (nie tylko gdyńskich) na wycieczki po Polsce. Czas ruszyć z domów i odpocząć od pandemicznych ograniczeń! Dla wspólnego zdrowia i bezpieczeństwa rekomendujemy szczepienia przeciw koronawirusowi. Programy są bardzo ciekawe. Jak mówią uczestnicy tych wycieczek – są wzorowo zorganizowane, a atmosfera wspaniała! Zapraszamy!

WYCIEZKI KRAJOWE:

SZLAK ORLICH GNIAZD - W krainie skał i zamków

TERMIN: 20-23.07.2021

Jura Krakowsko-Częstochowska kusi naturą i przygodą. Kraina ta, z wieloma zapierającymi dech w piersiach zamkami, jest prawdziwą perłą wśród innych polskich regionów turystycznych. Pamiętając jeszcze czasy Kazimierza Wielkiego budowle powstawały z okolicznych wapieni. Czasami trudno od razu stwierdzić, gdzie kończy się skała, a gdzie zaczyna postawiony przez człowieka mur. W pełnych uroku miejscach na Szlaku Orlich Gniazd można zetknąć się z niezwykłymi opowieściami, bohaterami legend i przede wszystkim fascynującą, często nieznaną historią naszego kraju. Pełno tu zbójców, duchów, strachów i tajemniczych wydarzeń. Każdy obiekt to inna opowieść i legenda. Budowle powstały, by bronić Polskę przed najazdem wroga. Dobrze spełniały swoją rolę, pozostając przez prawie 300 lat niezdobyte.

W programie wycieczki:

- Częstochowa: Muzeum Górnictwa Rud Żelaza, jasnogórski klasztor (pierwsza twierdza na „Szlaku Orlich Gniazd”,
- zamki: Ogrodzieniec (sceny do filmu „Zemsta”), Mirów, Bobolice, Pieskowa Skała („Mały Wawel”), Smoleń, Olsztyn,
- kościoły: w Skarżycach, Sanktuarium Matki Bożej Leśniowskiej w Żarkach,
- zespoły pałacowo-parkowe: w Pilicy, w Złotym Potoku (Muzeum Zygmunta Krasińskiego, zabytkowe kamienne stodoły),
- atrakcja przyrodnicza: Źródła Warty w Krompolowie, Źródła w Dolinie Wierci, Jaskinia Głęboka, Pustynia Błędowska, Dolina Prądnika (wyjątkowe formy skalne).

TORUŃ - Gotyk na dotyk

TERMIN: 31.08 – 3.09. 2021

Toruń, dawne miasto krzyżackie, hanzeatyckie, bogatych kupców, jeden z najcenniejszych i najpiękniejszych średnio-wiecznych zespołów miejskich w Europie, wypełniony gotyckimi budowlami. Słynął z handlu, rzemiosła, kultury i nauki, a także jako stolica pierników, które z pewnością jadał sam Mikołaj Kopernik. Wyjątkowość Torunia podkreśla wpis jego Średniowiecz-

nego Zespołu Miejskiego na Listę Światowego Dziedzictwa UNESCO.

W programie wycieczki:

- Toruń – spacer ze zwiedzaniem obiektów z zewnątrz (mury miejskie, Krzywa Wieża, spichrze, Dom Kopernika, teatr „Baj Pomorski”, Rynek Nowomiejski, Rynek Staromiejski, kamienice, pomniki, ratusz, objazd po Toruniu: UMK i część przedmieść; zwiedzanie wewnątrz (kościół Mariacki, katedra Janów, kościół Jakuba, zamek krzyżacki, Planetarium; muzea: Historii Torunia – Dom Eskenów, Tony’ego Halika, Muzeum Okręgowe w Ratuszu Staromiejskim; Żywe Muzeum Piernika - własnoręczny wypiek toruńskiego piernika; rejs statkiem po Wiśle (w zależności od sytuacji epidemiologicznej); wieczorami: browar Jan Olbracht, zwiedzanie Fortu IV z pochodniami.
- Ciechocinek – pobyt w największym i najslawniejszym polskim uzdrowisku nizinnym – tężnie solankowe, dywany kwiatowe, Park Zdrojowy, Park Tężniowy, fontanny („Grzybek” oraz „Jaś i Małgosia”), Łazienki, Teatr Letni;
- Golub Dobrzyń – zwiedzanie zamku krzyżackiego (przełom XIII i XIV wieku), którego najslawniejszą mieszkanką była Anna Wazówna. Posiada on bogatą historię, a zarazem jest żywym obiektem prowadzącym działalność turystyczną i kulturalną;
- Szafarnia – Chopin dwukrotnie spędzał tu wakacje – zwiedzanie dworku, muzyka na żywo, spacer alejkami parku, dla chętnych pyszna kawa żółdziowa (jaką pijał Fryderyk) – pobyt o działaniu terapeutycznym.

KALISZ - Młody duch z najstarszą metryką

TERMIN: 27-29.07.2021

Kalisz to drugie pod względem wielkości miasto Wielkopolski, które leży w malowniczej dolinie rzeki Prosy. Intensywne zasiedlenie w okresie wpływów rzymskich wynikało z położenia w znaczącym punkcie „Szlaku Bursztynowego” łączącego imperium rzymskie z wybrzeżem Bałtyku. O randze tegoż centrum osadniczego świadczy fakt, iż około połowy II wieku n.e. Klaudiusz Ptolemeusz wymienił miejscowość „Kalisia” identyfikowaną przez badaczy z Kaliszem. Zapis ten sprawił, że Kalisz szczyty się posiadaniem najstarszej



SZLAK ORLICH GNIAZD

metryki pisanej wśród miast polskich. Dziś urzeka ono swym magicznym pięknem. Tu bowiem przeszłość harmonijnie spleta się z teraźniejszością, tworząc niepowtarzalny klimat. Przekonajcie się o tym Państwo sami.

W programie wycieczki:

- Kalisz – zabytkowe budowle przy Alei Wolności, najstarszy w Polsce park, kaliskie legendy, Kalisz wielokulturowy, kompleks pojezuicki, bazylika p.w. Wniebowzięcia NMP, relikty zamku, pałac Puchalskich (mieszkanie Konopnickiej), katedra, wybrane budowle przy Rynku;
- Opatówek – Muzeum Historii Przemysłu (maszyny parowe, drukarskie, biurowe, przędzalnicze, szwalnicze, koronkarskie, krosna, przyrządy laboratoryjne, urządzenia gospodarstwa domowego, formy odlewnicze);
- Gołuchów – zamek – pierwotnie wczesnorenansowa budowla obronna przebudowana w XIX wieku, obecnie można oglądać tu ekspozycję zabytkowych wnętrz i dzieł sztuki; Muzeum Lasu – wystawy: „Kulturotwórcza rola lasu”, „Dzieje leśnictwa w Polsce”, „Technika leśna”, „Ochrona lasu”, „Historia bartnictwa”. Mieści się tu również Pokazowa Zagroda Zwierząt, a całość znajduje się na terenie Parku – Arboretum, z wieloma gatunkami drzew;

- Russów – tu urodziła się Maria Dąbrowska i tu spędziła dzieciństwo oraz młodość. w nowo odbudowanym dworku utworzono Izbę Pamięci. Znajduje się w niej wiele pamiątek związanych z pisarką. Przy dworku zlokalizowano również mini skansen stworzony z sześciu obiektów tradycyjnej kaliskiej architektury ludowej;
- Łąd – dawny klasztor cystersów, obecnie placówka salezjanów – Wyższe Seminarium Duchowne. W 2009 roku obiekt uznany za Pomnik Historii;
- Konin - Mikroskala - park rozrywki i edukacji z makietami o różnej tematyce - historycznej, przyrodniczej lub filmowej. Najciekawsze makieły przedstawiają wybuch w Hiroshimie, sceny z „Gwiezdných Wojen”, flotę Krzysztofa Kolumba u wybrzeży Karaibów, Arkę Noego, tonącego Titanica, a nawet scenę lądowania na Księżycu.

MAZOWSZE - Największy sad Europy

TERMIN: 14-17.09.2021

Zapraszamy do zwiedzenia wyjątkowego rejonu Grójecko – Wareckiego, największego obszaru sadowniczego w Europie. Stąd pochodzi 35% krajowej produkcji jabłek. Tradycje sadownicze sięgają tu XVI wieku, a zapoczątkowane zostały przez królową Bonę. Obecnie wszystko jest tu podporząd-

FLY

kowe produkcji owoców, stąd w czasie podróży przez dziesiątki kilometrów ulegać będziemy urokowi monumentalnych i różnobarwnych sadów. Na trasie wycieczki zobaczymy również wiele innych, ważnych historycznie i kulturowo miejsc, których nie można pominąć, będąc na Mazowszu (Łowicz, Arkadia, Nieborów, Czersk, Otwock, Konstancin Jeziorna, Góra Kalwarii, Płock).

Na Jabłkowym Szlaku zwiedzimy:

- Gospodarstwo Sadownicze w Starej Warce – spacer po sadzie, pogadanka, stare i nowe sprzęty do produkcji i zbioru jabłek, kosztowanie owoców i świeżych soków, jabłko branie – owoce zabieramy ze sobą.
- Twój Owoc w Wicradzu: spacer po sadzie, zwiedzanie nowoczesnej sortowni i pakowni owoców - zwiedzanie uzależnione od sytuacji epidemiologicznej.
- Warka – Muzeum im. Kazimierza Pułaskiego, zabytkowy park, rynek, Browar Warka - zwiedzanie uzależnione od sytuacji epidemiologicznej. Warka to miasto Kazimierza Pułaskiego, bohatera walk o wolność narodu polskiego i amerykańskiego. Była niegdyś rozległa i zamożna. Rozwijała się głównie jako ośrodek produkcji piwa, które cenione było w całej Europie.

Inne miejsca, które zwiedzimy na Mazowszu:

- Łowicz – Muzeum (historia regionu i kultura ludowa), bazylika katedralna (mauzoleum 12 prymasów Polski). Symbolem miasta są pasiaste stroje oraz piękniejsze w kraju wycinanki, a także najciekawsze w Polsce freski barokowe i słynne na cały świat procesje Bożego Ciała.
- Muzeum w Nieborowie i Arkadii. W jego skład wchodzi: Pałac Radziwiłłów (muzeum wnętrz) wraz z ogrodem i Ogród Romantyczny Heleny Radziwiłłówny (budowle i rzeźby inspirowane antykiem). Obiekty znajdują się na liście Pomników Historii.
- Zamek Książąt Mazowieckich w Czersku z przełomu XIV i XV wieku.
- Zespół Pałacowo-Parkowy w Otwocku z przełomu XVII i XVIII wieku.
- Uzdrowisko Konstancin Jeziorna (Park Zdrojowy, tężnia, zabytkowe pałace i wille).
- Góra Kalwarii (barokowy układ miasta, kościół parafialny, ratusz, dzielnica żydowska, sanktuarium St. Papczyńskiego, panorama na pradolinę Wisły).
- Płock – katedra (od wewnątrz), Zamek Książąt Mazowieckich, Dom Broniewskiego, Stary Rynek, Szkoła Małachowianka (najstarsza szkoła średnia w Polsce), punkty widokowe, nabrzeże. Miasto ulokowane jest na wysokim wzniesieniu położonym bezpośrednio nad Wisłą. W latach 1079-1138 było stolicą Polski. Znajduje się tu największa w kraju nekropolia Piastów (16 pochówków, m.in. spoczywają tu Władysław Herman, Bolesław Krzywousty, Kon-



KALISZ

rad Mazowiecki), a także najbogatszy krajowy zakład – PKN Orlen. Otoczeni średniowiecznymi zabytkami podziwiać będziemy szeroko rozlaną Wisłę.

NA POGRANICZU WARMII I MAZUR

TERMIN: 28-30.09.2021

Warmia i Mazury to dwie części województwa warmińsko-mazurskiego. Granica między tymi krainami przebiega w sposób umowny. Jeszcze trudniej jest zidentyfikować historyczne różnice kulturowe. Bardziej polski charakter posiada Warmia (w granicach Rzeczypospolitej w latach 1466–1772 i wyznaczenie katolickie mieszkańców). Mazury z kolei, jako Kraina Tysiąca Jezior, są wyjątkowym obszarem na terenie Europy. Obydwa regiony to miejsca pełne historii, gdzie spotkać możemy gotyckie zamki, średniowieczne klasztory, barokowe kościoły i dziewiczą przyrodę umożliwiającą odpoczynek od zgiełku dnia codziennego.

W programie wycieczki:

- Olsztyn – zwiedzanie Śródmieścia z Muzeum Warmii i Mazur oraz konkatedrą pw. św. Jakuba, Planetarium, Leśne Arboretum Warmii i Mazur;
- Nidzica – zamek krzyżacki z XIV wieku (wystawa historyczno-etnograficzna „Z dziejów Ziemi Nidzickiej”, Rynek z Ratuszem, kościół pw. św. Wojciecha);
- Grunwald – pole bitwy, która w 1410 roku wstrząsnęła Europą, a w Muzeum Grunwaldzkim - ekspozycje związane z bitwą;
- Olsztynek - Park Etnograficzny (drewniane budowle z czterech historycznych regionów Prus Wschodnich: Warmii, Mazur, Powiśla oraz terenów Litwy, rynek z ratuszem, dawny kościół ewangelicki);
- Gietrzwałd - sanktuarium Matki Boskiej Gietrzwałdzkiej (w roku 1877 miały tu miejsce objawienia, które są jedynymi w Polsce uznanymi przez Watykan) – kościół pw. Narodzenia NMP, cudowne źródło, kapliczka objawień;
- Ostróda – zamek krzyżacki z XIV w (wystawa historyczna „Z dziejów Ostródy i okolic”), Rynek z Ratuszem, kościół pw. błogosławionego Dominika Savio, deptak nad jeziorem, molo, rejs statkiem po Jeziorze Drwęckim (urokliwe krajobrazy);
- Atrakcje wodne hotelu - miejsce naszego noclegu (jacuzzi, sauna, basen).

WYŻYNA LUBELSKA I POLESIE - Między Wisłą a Bugiem

TERMIN: 25 – 31.07.2021

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 – niezwykłymi freskami w stylu rusko-bizantyjskim, Starówka Lubelska i Archikatedra. Zwiedzimy również Muzeum Wsi Lubelskiej – skansen z zabytkami architektury i zbiorami etnograficznymi regionu lubelskiego. Uroków estetycznych dostarczy nam Ogród Botaniczny UMCS (ok 7 tys. roślin z różnych stron świata). Nie może zabraknąć wizyty w Regionalnym Muzeum Cebularza, gdzie samodzielnie wykonamy ten przysmak. Zaznamy uroków Nałęczowa, uzdrowiska związanego z Prusem i Żeromskim. Zobaczymy



WYŻYNA LUBELSKA I POLESIE

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 Kodniu i jedyną w Polsce cerkiew neounicką. Będziemy także blisko natury – na bagnach Poleskiego Parku Narodowego, wśród żółtych błotnych i mięsożernej roślinki szerolistnej. Zachwycimy się pięknem świetnie zachowanych zabytków, dziewiczą przyrodą, a także spokojem leniwie toczącego się życia na Polesiu.

ZAMOJSKIE I ROZTOCZE - Na ordynackich włościach

TERMIN: 15-21.08.2021

Roztocze to wyjątkowy w skali kraju klimat i atmosfera. Jest 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 Chełma, Hrubieszów Prusa, Staszica i Zina. Odwiedzimy wspinały, odrestaurowany Zamość – miasto twierdzą wpisane na Listę Światowego Dziedzictwa UNESCO oraz serce Ordynacji Zamojskiej w Zwierzyńcu. Zobaczymy jak od wieków tłoczy się olej w olejarni w Łabuniach. 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.

Zapraszamy również na wycieczki:

Podkarpacie, Śląsk Opolski, Kotlina Jeleńniogórska i Drezno, Suwalszczyzna i Wilno, Perły Świętokrzyskie.

WYCIECZKI ZAGRANICZNE:

BAWARIA – tajemnicze zamki, średniowieczne miasta

TERMIN: 27.06-3.07.2021

Bawaria to nie tylko Oktoberfest. Jest więcej powodów, by zobaczyć największy niemiecki land. Dlatego zapraszamy na wycieczkę, podczas której zwiedzimy Bawarię od Würzburg i Bayreuth na północy po Garmisch-Partenkirchen i Tyrol na południu. W czasie siedmiodniowej autokarowej wyprawy zobaczymy Bayreuth - miasto słynnego kompozytora Ryszarda Wagnera, urzekający Bamberg z wpisaniem na Listę Światowego Dziedzictwa UNESCO Starym Mieście, katedrą cesarską, pałacem biskupim i Małą Wenecją (spróbujemy wędzonego piwa!). Zwiedzimy zabytkową stolicę Dolnej Frankonii – Würzburg ze słynnym średniowiecznym kamiennym mostem. Szlak Romantyczny zawiedzie nas do Rothenburg ob der Tauber – miasta rodem z baśni, z malowanymi domkami z czasów średniowiecza – oraz do również średniowiecznego Dinkelsbühl, z katedrą św. Jerzego. Zjedziemy do leżącego u stóp Zugspitze Garmisch-Partenkirchen, które słynie ze skoczni narciarskiej oraz zabytkowej ulicy Ludwigstraße z malowanymi domkami. Zachwycą nas zamki króla Ludwika II – Linderhof, Hohenschwangau i leżący wśród przepaści i jezior baśniowy zamek Neuschwanstein (był inspiracją dla zamku z logo wytwórni Walta Disneya). Poznamy stolicę Bawarii – Monachium. Oprócz licznych zabytków, odwiedzimy jeden z największych domów piwnych – Hofbräuhaus – kolebkę bawarskiej kultury tawern, źródło tradycji i gościnności, oraz Olympiaturm. W Norymberdze zwiedzimy m.in. Keiserburg, zobaczymy słynną późnogotycką studnię Schöner Brunnen w kształcie wieży, kościół św. Sebalda i kościół św. Wawrzyńca, w których podziwiać można dzieła Wita Stwosza, kościół Najświętszej Maryi Panny, będziemy także pod Pałacem Sprawiedliwości, gdzie odbył się słynny proces norymberski nazistowskich zbrodniarzy wojennych. Nie zabraknie także wieczorku bawarskiego!

GRUZJA – między Wielkim a Małym Kaukazem

TERMIN: 30.09-7.10.2021

Gruzja to piękny kraj, który koniecznie trzeba odwiedzić dla jej historii, kultury,

architektury, przyrody, kuchni, a przede wszystkim dla poznania wspaniałych, otwartych ludzi. W Gruzji znajdziemy urzekające krajobrazy – od wysokich na 5000 m, wiecznie ośnieżonych szczytów Kaukazu, po subtropikalne formacje nad Morzem Czarnym. Wielkie równiny między Wielkim a Małym Kaukazem poprzecinane dolinami rzek. Góryste tereny kryjące zabytki starsze, niż nasza państwowość. Tam odnajdziemy ślady historii sięgające starożytnej Grecji i wiele miejsc opisywanych w greckiej mitologii. Któż z nas nie zna mitu o Jazonie i jego wyprawie po złote runo, mitu o Medeji, czy Prometeuszu. Gruzja to kraj chrześcijański już od IV w. Bogaty w wiekowe monasterie, cerkwie, warownie. Nie sposób nie docenić gruzińskiej kuchni. Opartej na wielowiekowych tradycjach i świeżych, dojrzałych produktach, pochodzących z nieskażonych upraw i hodowli. W Gruzji żywe są tradycje biesiadowania (supry) - spotkań ludzi przy stole, rozmów, toastów, dzielenia radości i trosk. Gruzja słynie wreszcie z win, których wytwarzanie jest zupełnie różne od metody francuskiej. To starożytny sposób zamieniania winnych gron w prawdziwy nektar bogów, bez jakiegokolwiek chemii! Zabierzemy Was w niepowtarzalną podróż w czasie i przestrzeni. Wylot z Gdańska.

PORTUGALIA – kraj porto i fado

TERMIN: 4-11.09.2021

Portugalia to kraj, który może poszczycić się niezmiennymi od wieków granicami, wspaniałą historią, unikatowymi zabytkami wpisanymi na listę UNESCO, przełomowymi odkryciami geograficznymi, wielkimi postaciami, jak Vasco da Gama, czy Ferdynand Magellan, a także wspaniałą kuchnią i słynnym porto. W trakcie wycieczki zwiedzimy stolicę Portugalii, Lizbonę, z jej placami, historyczną i modernistyczną architekturą, zabytkami (m.in. wieża Belém, Klasztor Hieronimów), czy niepowtarzalną dzielnicą artystów i fado – Alfamą. Zobaczymy Bragę, jedno z najstarszych miast Portugalii, kolebkę chrześcijaństwa na zachodzie Płw. Iberyjskiego Zwiedzimy sanktuarium Bom Jesus do Monte z imponującymi dwupoziomowymi schodami. W Guimarães, kolebce Portugalii, pierwszej stolicy kraju, zobaczymy wspaniały zamek z X wieku i historyczne, wpisane na listę światowego dziedzictwa UNESCO centrum miasta. Porto urzeknie nas nie tylko nabrzeżem Cais da Ribeira, rejssem po rzece Douro,

**BAWARIA**

ale także wizytą połączoną z degustacją w jednej z wytwórni win Porto. Odwiedzimy XII wieczny Tomar, założony przez Templariuszy, z imponującym rozmiarami klasztorem. Zatrzymamy się do najstarszego portugalskiego uniwersytetu w Coimbrze, dawnej stolicy Portugalii. W programie jest także Fatima - sanktuarium Matki Bożej Fatimskiej. Możemy uczestniczyć w wieczornej procesji ze światełkami. Udamy się do Batalhii, by móc podziwiać klasztor Batalha - jeden z najwspanialszych przykładów architektury i sztuki gotyku w Portugalii (UNESCO). W Alcobaça zwiedzimy Klasztor „Mosteiro de Santa Maria de Alcobaça” zbudowany przez zakon cystersów. Zatrzymamy się w Nazaré, typowej portugalskiej wiosce rybackiej. Średniowieczne mury i białe domy zobaczymy w Obidos, a w Sintrze, pełnej mistycyzmu i romantyzmu, Pałac Narodowy, będący dawną letnią rezydencją królów Portugalii. Dotrzemy na Cabo da Roca – najbardziej na zachód wysunięty punkt Europy oraz do znanych portugalskich kurortów, Estoril i Cascais. Wycieczka samolotowa.

ZIEMIA ŚWIĘTA – wyprawa śladami Biblii

TERMIN: 12-19.10.2021

Wycieczka do Ziemi Świętej to niezapomniana wyprawa w czasie i przestrzeni. To wędrówka po miejscach bliskich naszym sercom. To podróż w głąb siebie... Nie jest to pielgrzymka, ale będzie czas na refleksję w miejscach opisanych w Biblii... W programie: wspaniałe zachowane akwedukt z czasów rzymskich w Cezarei Nadmorskiej. Hajfa - kościół Stella Maris, klasztor Karmelitański, panorama na ogrody Bahajskie i zatokę Hajfa. Kana

Galilejska (możliwość odnowienia przyrzeczeń małżeńskich). Nazaret: Bazylika Zwiastowania i dom św. Józefa, gdzie mieszkała Święta Rodzina. Wjazd na górę Tabor. Przejazd dookoła Jeziora Galilejskiego: Góra Błogosławieństw, Tabha - miejsce cudownego rozmnożenia ryb i chleba. Kafarnaum: Dom Piotra i stara synagoga, rejs po Jeziorze Galilejskim. Dolina Jordanu i Pustynia Judzka. Ein Karem (kościół Nawiedzenia św. Elżbiety i Narodzenia św. Jana Chrzciciela). Muzeum Holokaustu: Yad Vaszem. Betlejem - Bazylika Narodzenia Pana Jezusa, Grota Mleczna, Grota św. Hieronima w kościele św. Katarzyny, Pole Pasterzy. Jerozolimy nocą (przejazd przez dzielnicę ortodoksyjnych Żydów – Mea Shearim, Menora pod Knesetem, panorama wieczorna na oświetlone Stare Miasto oraz przejście przez Dzielnicę Żydowską Starego Miasta pod Ścianę Płacz). Jerozolima: panoramiczny widok z Góry Oliwnej na Wzgórze Świątynne oraz mury Starego Miasta. Kościół Pater Noster - Ojciec Nasz, Kościół Dominus Flevit (Pan zapłakał), Ogród Oliwny – Getsemani i Bazylika Męki Pańskiej, kościół grobu Maryi. Góra Syjon – Bazylika Zaśnięcia Najświętszej Maryi Panny, Wieczernik oraz grób króla Dawida. Kościół In Gallicantu. Via Dolorosa. Zwiedzanie Kotel Maarawi – Ściana Płacz. Nawiedzenie betlejemskiego sierocińca prowadzonego przez polskie Siostry Elżbietanki. Kanion Wadi Qelt, Jerycho (najstarsze miasto świata) - Góra Kuszenia Jezusa (wjazd kolejką linową). Plażowanie i kąpiel w Morzu Martwym (największa depresja na świecie – -417 m p.p.m). Qumran – panorama na groty, gdzie znaleziono słynne zwoje Pisma Świętego. Kacar El Jahud – miejsce chrztu Pana Jezusa. Betania – kościół i grobowiec Łazarza. Wycieczka samolotowa.

**ZIEMIA ŚWIĘTA**

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

W cenie wycieczki – przejazdu komfortowym autokarem, śniadania i obiadokolacje, wstępy do zwiedzanych obiektów, opieka pilota i lokalnych przewodników oraz ubezpieczenie NWW.

Szczegółowe informacje:

- www.fundacjaflly.pl w zakładce Turystyka Senioralna,
- tel. 693 99 60 88, 517 38 38 28
- zapisy: w biurze Fundacji w Gdyni, ul. Świętojańska 36/2

IKS W KUCHNI

Jajka sadzone ze szparagami

Czerwiec to początek lata, jeszcze na początku tego miesiąca będziemy mogli korzystać ze szparagów, aby w drugim tygodniu pożegnać się z nimi na dobre. Dlatego warto skorzystać i przygotować chociaż jeden posiłek ze szparagami.

Czerwiec to nic innego, jak truskawki! Truskawki opanują naszą kuchnię, będziemy je jeść do znużenia - od **śniadania**, przez obiad, po kolację. Ale truskawki będą miały swoją silną konkurencję w postaci czarnych czereśni - słodkich do granic możliwości, malin, które w czerwcu są lekko kwaskowate, ale kto by się tym przejmował. Na dobre zagospodarują u nas w kuchni ogórki, będziemy robić te małosolne i pierwsze kiszki. Odpalimy na dobre grille i będziemy tworzyć wiele nowych, smacznych połączeń, jak choćby burgery z grilla. Na obiad nieraz sięgniemy po chłódnik z młodym botwinką, sałatki rozgospodarują się w menu na dobre, bo kto nie lubi młodych, małych ziemniaczków? Owoców będzie pod dostatkiem, to i chętnie przygotujemy bułeczki drożdżowe z owocami, serniki na zimno czy inne słodkości z owocami. Jednym słowem czerwiec to najlepszy moment, aby jeść dobre rzeczy!

Jajka sadzone ze szparagami. Choć jest to bardzo proste w wykonaniu danie, to jednak jest w nim coś wykwintnego. **Źródłem** tej wyjątkowości jest niewątpliwie sezonowość.

Składniki:
3 jajka
zielone szparagi – sztuki


Fot. pinterest

4 pomidorki koktajlowe
sól i **świeżo** zmielony pieprz do smaku
1 **łyżeczka** masła

Przygotowanie:
Zielone szparagi nie wymagają obierania. Końce szparagów (od

korzenia) są przeważnie twarde i włókniste. Aby je oddzielić - należy chwycić szparaga w dłonie powyżej i ułamać. Szparag zawsze pęknie w odpowiednim miejscu - tam, gdzie nie ma już włókien. Garnek do gotowania szparagów powinien być wąski i wysoki, tak, by szparagi

mogły w nim stać. W trakcie gotowania główki szparagów muszą znajdować się ponad poziomem wody. Szparagi zalać wrzącą wodą, dosypujemy do niej szczyptę soli i cukru i gotujemy 5 do 8 minut (zależnie od ich grubości). Pomidorki koktajlowe umyć i przekroić na połówki. Na patelni rozgrzać masło, wbić na nią jajka, układać pomiędzy nimi szparagi i połówki pomidorków koktajlowych. Całość doprawić do smaku solą i **świeżo** zmielonym pieprzem. Podawać niezwłocznie po **ścięciu** się jajek. Smacznego! **Szparagi** to skarbnica witamin i składników mineralnych, a przy tym zaledwie 18 kcal w 100 gramach. Uchodzą za jeden z najsilniejszych afrodyzjaków. Zawierają kwas foliowy niezbędny między innymi dla przyszłych mam; witaminy A, C i E; są **źródłem** beta-karotenu. Są bogate w wapń, potas i fosfor. Zawarta w nich asparagina działa moczopędnie i poprawia funkcjonowanie naszego układu moczowego. Szparagi to również dobre **źródło** błonnika oraz inuliny poprawiającej funkcjonowanie układu pokarmowego. Glutation zawarty w szparagach wzmacnia układ odpornościowy, wspiera wątrobę w procesie oczyszczania organizmu z toksyn oraz zapobiega rozwojowi komórek nowotworowych.

Dorota Kitowska

WSPÓLNIE ZADBAJMY O KIERUNKI POLITYKI ZDROWOTNEJ W GDYNI – wypełnij ankietę

Gdyński Samorząd rozpoczyna prace nad tworzeniem „Strategii Zdrowia dla Gdyni 2022-2026”. Serdecznie zapraszamy do wypełnienia ankiety na temat postrzegania i korzystania z usług zdrowotnych, ale także infrastruktury miejskiej czy programów profilaktycznych realizowanych przez samorząd Gdyni. Państwa wypowiedzi i uwagi będą cennym źródłem informacji i wpłyną na jakość oferowanych usług zdrowotnych w naszym mieście. Formularz ankiety dostępny jest na stronie internetowej Gdyńskiego Centrum Zdrowia pod adresem www.gcz.gdynia.pl. Odpowiedzi można udzielać od 28 maja do 18 czerwca br. W przypadku trudności w dostępie do internetu jest także możliwość wypełnienia kwestionariusza przy stanowisku komputerowym w siedzibie Gdyńskiego Centrum Zdrowia przy ul. Władysława IV 43 od poniedziałku do piątku w godzinach od 8.00 do 16.00. **FF**

„Gdyński 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, Andrii Demianov,
Patrycja Góreczna, Dorota Kitowska,
Jolanta Krause, Małgorzata Łaniewska,
Izabela Łukowiak, Irena Majkowska,
Katarzyna Małkowska, 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.

WĘDRUJĄC Z FUNDACJĄ FLY

Korepetycje dla dzieci i młodzieży

Klub Młodzieżowy Fundacji FLY, którego celem jest wyrównywanie szans edukacyjnych dzieci i młodzieży z niezamożnych rodzin, ogłasza nabór na nowy rok szkolny 2021/22. Zgłoszenia na bezpłatne korepetycje z zakresu klas 4-8 szkoły podstawowej oraz klas pierwszych szkół ponadpodstawowych będą przyjmowane od 14.06 br. przez koordynator Klubu - panią Sławomirę Tomaszewską telefonicznie pod nr. 505 576 676 i osobiście w biurze Fundacji FLY w Gdyni przy ul. Świętojańskiej 36/2, od poniedziałku do piątku w godzinach 9.00 -14.30. **FF**

Wycieczki jednodniowe

20 maja ruszyły zapisy na wycieczki jednodniowe dla Seniorów. W tym roku proponujemy zwiedzanie poszczególnych powiatów województwa pomorskiego. Każdy powiat ma do zaoferowania liczne atrakcje. Każda wycieczka to niezapomniane wrażenia i emocje. Serdecznie zapraszamy!

Powiat starogardzki	(08.06.2021, wtorek)
Powiat nowodworski	(18.06.2021, piątek)
Powiat bytowski	(01.07.2021, czwartek)
Powiat kartuski	(06.07.2021, wtorek)
Powiat kościerski	(26.07.2021, wtorek)
Powiat lęborski	(03.08.2021, wtorek)
Powiat malborski	(05.08.2021, czwartek)
Powiat człuchowski	(10.08.2021, wtorek)
Powiat pucki	(19.08.2021, czwartek)
Powiat gdański	(24.08.2021, wtorek)

Powiat słupski	(26.08.2021, czwartek)
Powiat sztumski	(03.09.2021, piątek)
Statkiem po trawie	(29.06.2021, wtorek)
Spyw kajakowy Radunią – perłą Kaszub	(08.07.2021, czwartek)
Chełmno - w mieście zabytków i miłości	(12.08.2021, czwartek)
Grudziądz - hej, hej ułani...	(17.08.2021, wtorek)

Szczegółowe informacje:

- www.fundacja-fly.pl
- w zakładce Turystyka Senioralna,
- tel. 693 99 60 88, 517 38 38 28
- zapisy: w biurze Fundacji w Gdyni, ul. Świętojańska 36/2

Kąpiel w barwach tęczy

Wiosna trysnęła kolorami: zielenią wilgotnych listeczków, błękitem nieba, barwną koronką kwiatów drzew. I od razu ludzie poczuli się lepiej. W ich ciała wstąpił nowy duch, a zimowe smuteczki odeszły w siną dal. Od samego patrzenia na tę feerię barw w głowach zakwitła pogoda.

Więc jako to? Wystarczy ciepło słońca, cała jaskrawość barw, by patrząc na te czasy, zaczęło rosnąć serce? Tak! Światło, kolory i aromaty świeżości to leki odpędzające chmury nastroju. Stosowane od starożytności.

Roland T. Hunt w swojej książce *The Seven Keys to Color Healing* znanej w Polsce pod tytułem *Leczenie kolorami* napisał: *W starożytnych świątyniach miasta Heliopolis moc koloru była wykorzystywana nie tylko jako pomoc w oddawaniu czci bogom, ale również jako lekarstwo. Świątynie budowano w taki sposób, że gdy padały na nie promienie słoneczne, światło przechodzące przez pryzmat rozszczepiało się na siedem kolorów, a chorzy korzystali z tego, który był im najbardziej potrzebny do odzyskania zdrowia.*

Leczenie barwą zwane chromoterapią jest zabiegiem uzupełniającym leczenie konwencjonalne. Wykorzystuje kolory w celu przywrócenia naturalnej równowagi ciała i psychiki. Podczas chromoterapii wyszukującej energię fali elektromagnetycznej światła różne części ciała naświetlane są różnymi kolorami.

Egipcjanie, Rzymianie i Grecy znali helioterapię – leczenie bezpośrednim światłem słonecznym – a w Indiach pozytywny wpływ kolorów na czakry i ośrodki energetyczne uważano za ważny rodzaj terapii w medycynie ajurwedyjskiej. Chińczycy także zawierali swoje zdrowie różnym kolorom. W oknie pacjentki umieszczano zasłonę w takiej barwie, jaka była odpowiednia do wyleczenia dolegliwości, na którą cierpiała, a ją samą ubierano w suknię w tym samym kolorze co zasłona. W ostatnich latach ponownie w centrum uwagi znalazła się koloroterapia, a liczne eksperymen-



ty naukowe i badania potwierdziły pozytywny jej wpływ na układ metaboliczny, nerwowy i odpornościowy.

Cała materia we Wszechświecie, w tym ludzkie ciało, jest zbudowana z różnych rodzajów atomów i cząstek elementarnych drgających na określonej długości fali elektromagnetycznej. Uzdrowiające oddziaływanie kolorów jest ściśle związane z ruchem wibracyjnym naszych komórek: choroby i złe samopoczucie przypisuje się dysharmonii w liczbie drgań w komórkach. Można ją przywrócić do pierwotnego stanu równowagi za pomocą ekspozycji na kolory będące falami elektromagnetycznymi o różnej częstotliwości odbieranymi przez mózg.

Jeśli jesteśmy zdrowi, ta częstotliwość jest stała. Gdy chorujemy,

ulega zakłóceniom i dopiero odpowiednie kolory pomagają im wrócić do stanu równowagi. Dodatkowo wiele naszych cech i funkcji – wzrost, sen, ciepłota ciała, pociąg seksualny, tempo trawienia – jest uzależnionych od przysadki mózgowej, a to gruczoł bardzo wrażliwy na światło.

Nasze ciała mogą absorbować kolory na różne sposoby: wskutek promieniowania słonecznego, dzięki spożywaniu kolorowych pokarmów, czy podczas kąpieli w wodzie zabarwionej naturalnymi esencjami. Niebagatelne znaczenie terapeutyczne ma także kolor naszego ubioru czy wnętrza, w którym mieszkamy.

Koloroterapia to zabieg dobry, co oznacza, że nie ma skutków ubocznych, nie uzależnia i poza kilkoma przypadkami nie ma prze-

ciwskazań. Jest zalecany jako uzupełnienie każdego innego leczenia, ponieważ pomaga usunąć toksyny z naszego organizmu, wzmacniając tym samym działanie innych terapii. Każdy zabieg sam w sobie jest skuteczny, ale oczywiście regularne stosowanie zwiększa jego skuteczność. Nie powinniśmy też być zaskoczeni faktem, że kolorowe światła mają bardzo korzystny wpływ na nasz ogólny stan emocjonalny, naszą psychikę. Opierając się na własnych doświadczeniach, ale przede wszystkim na wskazówkach pozostawionych przez hinduskich lekarzy, terapeuci sporządzili listę chorób, które można leczyć danym kolorem.

Kolor czerwony wzmacnia organizm. Podnosi ciśnienie, pobudza przemianę materii, energizuje i przywraca chęć do życia.

Ekspozycja na szkarłat czy odcień zwany karmazynowym jest zalecana osobom cierpiącym na choroby reumatyczne. Dobrze jest zasadzić maki w przydomowym ogródku. Spoglądanie na ich intensywny cyfrybłowy wymieszany z karminem pomoże odzyskać dobry humor. Pomarańczowy i żółty kojarzą się z owocami strefy tropikalnej, ze słońcem, z ciepłem. Kipią radością i regulują przemianę materii. Są też odpowiedzialne za funkcje seksualne. Czy więc nosząc ubrania w tych barwach, zachowamy nie tylko pogodny nastrój, sprawność seksualną, ale także uda nam się schudnąć? Nie zaszkodzi spróbować.

Zieleń, zwłaszcza ta wczesnowiosenna, koi: wycisza, relaksuje, obniża ciśnienie krwi i przywraca równowagę. Seledyn – to jasny odcień zieleni w sam raz dla osób cierpiących na bezsenność. Błękit – faworyzowany przez projektantów koszul i pościeli, tudzież kreatorów sypialnianych wnętrz – relaksuje i odpręża układ nerwowy. Działa odwrotnie niż czerwień. Ma korzystny wpływ na tkankę łączną, śluzówkę, żołądek, ból zębów i napadowe bóle głowy. Pobudzenie nerwowe, zmęczenie po ciężkim dniu znacznie zredukują wpatrywanie się w odcienie fioleto, w kwitnące o tej porze dzwonki, fiołki czy kwiaty bzu wydzielające cudowny zapach.

Błękit indygo jest szczególnie polecany dla skóry wrażliwej. Dzięki odświeżającemu, ściągającemu działaniu przywraca jej naturalną jędrność.

Po szaroczarnej porze chłodu powinniśmy unikać barw smutnych takich jak brązy czy szarości. Zbyt długie wystawianie ciała na chłód zimowy, uspięne drzewa i krzewy może doprowadzić do obniżenia nastroju.

Wiosna rozpoczęła barwny korowód natury. Niebawem nadejdzie lato pełne złota zbóż, a jasność i różnorodność kolorów osiągnie zenit. Nasze ciała i dusze rozkwitną, zacznie się ich proces odnowy. Te kolorowe zastrzyki energii będą w nas tkwiły do późnej jesieni, kiedy przyroda zbrunatnieje i zszarzeje, a niebo zasnują chmury deszczowe. Iniekcje z barw odbierane przez nasz umysł przyniosą zdrowie i wesele oraz nie pozwolą nam pograć się w odmętach depresji. Zatem do dzieła! Póki można, syćmy się kolorami!

Sonia Langowska

WIEŚCI Z FUNDACJI FLY

Zastanawiasz się nad prezentem dla bliskiej osoby? W biurze Fundacji FLY można zakupić Vouchery Podróżne, które pomogą spełnić marzenia o podróżach i Karty Podarunkowe do zrealizowania w Uniwersytecie Trzeciego Wieku przy FF na dowolne kursy i zajęcia ruchowe. Ponadto Centrum Rehabilitacji przy Fundacji FLY prowadzi ciągłą sprzedaż Voucherów Rehabilitacyjnych. Więcej informacji pod nr.tel. 517-383-828 i 693-996-088

Centrum Rehabilitacji przy Fundacji FLY zaprasza na bezpłatne konsultacje z fizjoterapeutą i dobór odpowiednich zabiegów. Do Centrum mogą zgłaszać się osoby ze skierowaniem od lekarza rehabilitacji, a także osoby z dolegliwościami, które takiego skierowania nie posiadają. Zapisy pod nr. tel. 798-179-942

Klub Młodzieżowy Fundacji FLY poszukuje wolontariuszy – ko-repetytorów z języka polskiego, języka angielskiego, matematyki i fizyki (zakres kl.VI-VIII szkoły podstawowej i I. klasy LO i Tech). Zajęcia odbywać się będą w od września 2021 w godzinach popołudniowych. Zgłoszenia pod adresem mailowym: s.tomaszewska@fundacjaflly.pl

Centrum Rehabilitacji przy Fundacji FLY zaprasza na dofinansowaną w 75% fizjoterapię dla seniorów. Zajęcia prowadzone są w małych grupach – dla osób z zespołami bólowymi kręgosłupa i osobno dla osób z bólami bioder i kolan. Liczba miejsc ograniczona. Zapisy pod numerem telefonu 798- 179 942

Sklep charytatywny „Z Głębokiej Szuflady” (Gdynia, Świętojańska 36, pasaż handlowy „W Starym Kinie” przy Biedronce) przyjmie odzież, sprzęt AGD, dekoracje, meble, książki itp. Całkowity dochód ze sprzedaży w naszym sklepie przeznaczamy na regularne korepetycje i zajęcia świetlicowe dla gdyńskiej młodzieży z niezamożnych rodzin. Ty też możesz być darczyńcą! Tel.515 150 420