



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 90, lipiec 2021

Informacje - Kultura - Społeczeństwo

OPOWIEDZ NAM SWOJĄ HISTORIĘ

PORTUGALIA BOGACTWO ZABYTEKÓW

» strona 8

Portugalia kojarzy się Polakom
z XV i XVI-wiecznymi odkryciami geograficznymi.
Mnie zachwyciły różnorodność i bogactwo tego niewielkiego kraju.

Bezpłatne konsultacje

Centrum Rehabilitacji przy Fundacji Fly zaprasza na bezpłatne konsultacje z fizjoterapeutą i dobór odpowiednich zabiegów. U nas nie musisz czekać! Do Centrum mogą zgłaszać się również osoby bez skierowania od lekarza. Zapisy pod nr. tel. 798-179-942

Szukamy wolontariuszy

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

Bezpłatna rehabilitacja po przebyciu Covid-19 dla niepełnosprawnych

Fundacja FLY zaprasza na nieodpłatną rehabilitację po przebyciu Covid-19 dla gdynian z niepełnosprawnością. Warunkiem rekrutacji jest ukończony 16 rok życia, zamieszkanie na terenie Gdyni oraz przedstawienie dokumentów potwierdzających przebycie Covid-19 i orzeczenia o niepełnosprawności. Zajęcia poprzedzone testami oceniającymi sprawność oddechową odbywać się będą 2-3 razy w tygodniu w kameralnych grupach. Zadanie dofinansowano ze środków Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych. Zapisy w Centrum Rehabilitacji przy Fundacji FLY (Świętojańska 32/13, Gdynia, tel. 798-179-942).

ŁAP WAKACYJNĄ okazję!



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

**Sklep charytatywny
„Z głębokiej szuflady”**
Gdynia, ul. Świętojańska 36
(pod sklepem Biedronka)
tel. 515 150 420

[www.facebook.com/
zglebokiejszuflady](http://www.facebook.com/zglebokiejszuflady)



**JESTEŚMY
DLA WAS W KAŻDĄ
POGODĘ!**

„Z głębokiej szuflady”
poleca swoje
kolekcje!

www.zglebokiejszuflady.pl



Letnie Spacerzy Architektoniczne na Gdyńskim Szlaku Modernizmu

Gdynianie pokochali gdyński modernizm i chętnie powracają na szlak architektoniczny.

W tym fenomenie popularności wycieczek miejskich, niewątpliwie kluczową rolę odgrywają certyfikowani przewodnicy Gdyńskiego Szlaku Modernizmu, którzy przeszli gruntowne szkolenia prowadzone m.in. przez tak znakomitych mentorów jak: Prof. dr hab. inż. arch. Marię Jolantę Sołtysik, Miejskiego Konserwatora Zabytków - dr hab. arch. Roberta Hirscha.

W ramach tegorocznego cyklu zaplanowano osiem bezpłatnych spacerów trzema różnymi trasami. Po raz pierwszy w programie „Wakacji z modernizmem” pojawia się trasa pt. „Szlakiem Starowiejskiej, czyli jak zmieniała się architektura Gdyni”, a także trasa „Przedwojenna ulica Lipowa”, czyli dzisiejsza ulica Żołnierzy 1 Armii Wojska Polskiego. Dla początkujących

fanów architektury, turystów, odwiedzających miasto letników, przygotowano trasę pt. „Szlakiem pereł modernizmu, czyli co trzeba w Gdyni zobaczyć”.

Na tej trasie zobaczymy najbardziej znane kamienice i obiekty publiczne, zaprojektowane przez gdyńskich i warszawskich architektów.

Spacerzy architektoniczne pozwalają na «bliższe spotkania» z budynkami oraz ulicami, tworzącymi atrakcyjny i unikalny garnitur modernistycznej zabudowy Gdyni. Miasta przyrównywanego ze względu na zabudowę międzywojenną m.in. do Tel Awiwu-Jaffy czy Asmery. Spacerzy stanowią także inspirację do fotografowania miasta oraz budynków spod znaku modernizmu.



Terminy tegorocznych letnich spacerów:

Lipiec (soboty): 3, 10, 17, 24, 31.07 godz. 14:00

Sierpień (soboty): 7, 14, 21.08 godz. 14:00

Wszystkie spacerzy startują z gdyńskiego InfoBoxu, przy ulicy Świętojańskiej 30.

Inne atrakcje spacerów modernistycznych:

- wejścia do wybranych budynków, kamienic na trasie
- mapki trasy z fotografiami archiwalnymi obiektów
- prezentacje archiwaliów - planów i fotografii z okresu powstania kamienic
- ciekawostki oraz zagadki architektoniczne
- udział w mini konkursach/zabawach w ramach Archi Spacerów (z nagrodami)

więcej informacji na stronie:

www.modernizmgdyni.pl
oraz [Facebook.com/modernizmgdyni](https://www.facebook.com/modernizmgdyni)



Jacek Bała MARLENA DIETRICH. ILUZJE

Reżyseria i scenografia:

Jacek Bała

Muzyka i aranżacje:

Piotr Salaber

Choreografia:

Michał Pietrzak

Kostiumy:

Sabina Czapryńska

Przygotowanie wokalne:

Barbara Czarkowska

Asystent reżysera:

Olga Barbara Długońska

Nagrań muzycznych dokonano w Studio 124 w Warszawie pod dyktando Piotra Salabera.

Mariusz "Fazi" Mielczarek - saksofony, Krzysztof Barcik - gitary, Chris Aiken - instrumenty perkusyjne, Piotr Salaber - fortepian, realizacja nagrań - Chris Aiken

Prapremiera: 26 czerwca 2021 na Scenie Letniej w Orłowie

Niekwestionowana gwiazda. Charizma, osobowość, talent. Marlena Dietrich - ikona. Jej życie pełne było muzyki, kina, mężczyzn i skan-



Foto Roman Jocher

dali. Publicznie potępiła nazizm i wyjechała do Stanów Zjednoczonych, wspierała amerykańskich żołnierzy. Żyła tak jak chciała, a chciała wszystkiego i miała wszystko... Nasz spektakl przeniesie Państwa na umowny plan zdjęciowy filmu

opowiadającego o jej burzliwym życiu i karierze. Marlena, jej rodzina, bliscy, kochankowie i współpracownicy, a w tle fascynujący czarno-biały świat kina, nieśmiertelne przeboje i historia XX wieku.

Marzena Szymik



Foto J. Siercha

W PRAWO

Wybrane zagadnienia z zakresu ochrony środowiska

Szczególną troską ustawodawcy objął w zakresie ochrony środowiska problematykę emisji, która dotyczy każdego z nas i ma zasadniczy wpływ na stan naszego zdrowia. Na wstępie należy wyjaśnić, czym jest emisja i czym jest pozwolenie na jej wprowadzanie w rozumieniu przepisów prawa ochrony środowiska. I tak, zgodnie z art. 3 pkt 4 Ustawy Prawo Ochrony Środowiska, przez pojęcie „emisja” rozumie się wprowadzanie bezpośrednio lub pośrednio, w wyniku działalności człowieka, do powietrza, wody, gleby lub ziemi substancji lub energii (takich jak: ciepło, hałas, wibracje lub pola elektromagnetyczne). Pozwoleniem emisyjnym zaś nazwane zostało pozwolenie na wprowadzanie do środowiska substancji lub energii, czyli emisji, o których mowa wyżej. W niektórych przypadkach uzyskanie przedmiotowego pozwolenia w trybie ustawy nie jest konieczne. Nie potrzeba uzyskiwać pozwolenia wówczas, gdy wyżej wymienione działanie, polegające na wprowadzaniu substancji lub energii do środowiska, prowadzone jest przez osobę fizyczną dla zaspokojenia jej potrzeb osobistych oraz potrzeb gospodarstwa domowego, tj. tzw. powszechne korzystanie ze środowiska. Korzystanie ze środowiska generalnie możemy podzielić na korzystanie zwykłe oraz korzystanie reglamentowane.

Czynności decyzyjne z przedmiotowego zakresu to: pozwolenia, zezwolenia, koncesje i zgłoszenia. Rodzaje pozwoleń emisyjnych, które możemy wyodrębnić na podstawie ustawy to: pozwolenie zintegrowane, pozwolenie na wprowadzanie gazów lub pyłów do powietrza oraz pozwolenie na wytwarzanie odpadów. Pozwolenie zintegrowane dotyczy wszystkich emisji spowodowanych eksploatacją jakichkolwiek instalacji.

Natomiast zezwolenie jest rozstrzygnięciem wydanym na prowadzenie działalności gospodarczej w ogóle. Niekiedy ustawodawca może się posłużyć również definicją „koncesji” (np. koncesja górnicza) – za-

wsze będzie oznaczało zezwolenie, czyli konieczność uzyskania decyzji administracyjnej przed rozpoczęciem określonej działalności gospodarczej. Pozwolenie odmiennie od zezwolenia jest decyzją administracyjną, ma charakter decyzji ograniczającej prawo prowadzenia określonego rodzaju działalności gospodarczej. Uzyskanie pozwolenia nie jest warunkiem prowadzenia działalności gospodarczej w ogóle, ale warunkiem prowadzenia jej w określony sposób, np. użytkowanie instalacji, której ruch powoduje wprowadzenie do środowiska substancji lub energii.

Możliwa jest również eksploatacja instalacji, która nie wymaga uzyskania pozwolenia na emisję. W takim wypadku, ubiegający się może mieć obowiązek zgłoszenia zamiaru rozpoczęcia eksploatacji właściwemu organowi. Eksploatacja instalacji powodująca emisję może odbywać się na podstawie uzyskanego pozwolenia na emisję, na podstawie zgłoszenia zamiaru eksploatacji oraz na podstawie ogólnego upoważnienia ustawowego (w ramach korzystania zwykłego).

Pozwolenie emisyjne uprawnia adresata do wykonywania określonej działalności w taki sposób i na takich warunkach, do których dopuszczają środowiskowe przepisy prawa. W praktyce oznacza to użytkowanie instalacji, której ruch powoduje wprowadzenie do środowiska substancji lub energii. Pozwolenie emisyjne nie ogranicza wolności gospodarczej, a jedynie dotyczy i określa sposób korzystania ze środowiska w ramach prowadzenia tej działalności. Koncesja ma zaś charakter uznaniowy, nawet przy spełnieniu wszystkich warunków nie ma gwarancji uzyskania pozytywnego rozstrzygnięcia toczącego się postępowania administracyjnego o jej udzielenie tj. organ nie ma ustawowego obowiązku jej udzielenia.

Najczęściej spotykaną formą reglamentacji jest pozwolenie emisyjne. W celu uzyskania pozwolenia emi-

syjnego, należy spełnić ustawowe przesłanki. Ustawa określa warunki korzystania ze środowiska i dopuszczalne poziomy emisji. Reglamentacja emisji polega na ustaleniu dozwolonych granic korzystania ze środowiska, a to oznacza wprowadzanie do niego substancji lub energii.

Pozwolenie emisyjne pełni rolę instrumentu ochrony środowiska poprzez to, że jest wydawane pod postacią aktu administracyjnego i musi zostać uzyskane przez ubiegającego się, w celu wprowadzania emisji do środowiska. Tym samym tego typu działalność może być kontrolowana przez właściwe organy np. poprzez pomiar wprowadzania emisji do środowiska. Uzyskanie pozwolenia emisyjnego ma charakter prewencyjny. Najpierw musi zostać wydana zgoda na tego typu działalność, a następnie można ją podjąć. Pozwolenie jest filarem prawa ochrony środowiska poprzez nadzór i kontrolę.

Dzięki obowiązkowi uzyskania pozwoleń i konieczności spełnienia określonych warunków ustawowych, wszystkie zarejestrowane podmioty, które uzyskały pozytywną decyzję administracyjną, są pod kontrolą organu wydającego. Organ samorządu terytorialnego ma wiedzę, ile takich pozwoleń zostało wydanych i tym samym może ustalić, ile zostało zrealizowanych takich inwestycji oraz, czy realizacja została poczyniona zgodnie z przesłankami, jak w ustawie. Istotą reglamentacji emisji jest stosowanie określonych środków władczych w celu egzekwowania odpowiednich zachowań, czy nakładania ograniczeń. Decyzja administracyjna, która przyjmuje postać pozwolenia emisyjnego, może kształtować prawa i obowiązki ubiegającego się o pozwolenie na wprowadzanie substancji, czy energii do środowiska.

adw. dr Tomasz A. Zienowicz

„Znaczy Kapitan” Karola Olgierda Borchardta w Teatrze Miejskim w Gdyni

W Teatrze Miejskim w Gdyni premiera goni premierę. To najlepszy dowód na to, że w okresie pandemii teatr nie próżnował. Cały czas trwały przygotowania do nowych spektakli.

Ostatnio odbyła się premiera sztuki „Znaczy Kapitan”, której autorem jest Paweł Huelle. A sztuka powstała na motywach powieści Karola Olgierda Borchardta pod tym samym tytułem. Jestem przekonana, że powieść „Znaczy Kapitan” znana jest wszystkim czytelnikom, pasjonatom morza i ludziom z nim związanych. Bo jest to książka niezwykła, powstała w latach, kiedy polskie floty dalekomorskie przemierzały mile morskie na wszystkich oceanach i morzach świata. A dziewczęta kochały się w kolejnych rocznikach studentów Wyższej Szkoły Morskiej.

Bohaterem powieści „Znaczy Kapitan” jest człowiek legenda - kapitan Mamert Stankiewicz. Pochodził z polskiej rodziny szlachty kresowej. Mamert Stankiewicz zdobywał wykształcenie w szkołach morskich carskiej Rosji, w czasie I wojny światowej walczył we Flocie Bałtyckiej, a później w armii Kolczaka na Syberii. Do Polski przebył długą drogę, okrążając kulę ziemską. Od momentu powrotu do ojczyzny poświęcił się tworzeniu polskiej floty handlowej. Kiedy w 1920 roku została utworzona Szkoła Morska w Tczewie został pierwszym kierownikiem Wydziału Nawigacyjnego. W roku 1921 nabyto w Holandii statek szkolny, który otrzymał nazwę „Lwów”. Ten statek służył wychowaniu przyszłych oficerów marynarki wojennej i handlowej Polski, a pierwszym kierownikiem praktyk został właśnie kapitan Stankiewicz. I tu właśnie poznał Kapitana Stankiewicza. Karol Olgierd Borchardt, który mimo podjętych w 1920 roku studiów prawniczych na Wydziale Prawa Uniwersytetu Stefana Batorego w Wilnie, już po roku podjął studia właśnie w Szkole Morskiej w Tczewie. Po ukończeniu szkoły otrzymał dyplom Kapitana Żegluga Wielkiej. Pływał na liniowcach pasażerskich, głównie dowodzonych przez kpt. M. Stankiewicza. Bardzo się przyjaźnili i Karol Olgierd Borchardt wiedział, że jego kapitan pisał w czasie rejsów notatki z wydarzeń na statku. W 1938 roku Borchardt



Foto Roman Jocher

rozpoczął pracę w Państwowej Szkole Morskiej w Gdyni, obejmując stanowisko zastępcy komendanta żaglowca szkolnego Dar Pomorza. Wybuch II wojny światowej zastał go na Darze Pomorza w czasie rejsu szkolnego. W czasie wojny pływał na statkach pasażerskich przekształconych w transportowce. Przeżył zatopienie polskiego flagowego statku pasażerskiego MS Piłsudski, którego kapitanem był Mamert Stankiewicz. Kapitan Stankiewicz podczas bombardowania statku uratował załogę, a sam zginął na morzu 26 listopada 1939 roku. Pogrzeb kmdr. ppor. rez. kpt. ż.w. Mamerta Stankiewicza odbył się 29 listopada 1939 roku w Hertlepool. Druga uroczystość pogrzebowa miała miejsce tydzień później w Paryżu. Kapitan był pierwszym z kapitanów Polskiej Marynarki Handlowej, któremu nadano najwyższy polski order bojowy. Kolejnym statkiem zbombardowanym podczas rejsu Borchardta był transatlantyk MS Chrobry. Różne były koleje jego życia podczas wojny.

Dopiero w roku 1949 wrócił do kraju na pokładzie statku MS Batory, pełniąc służbę starszego oficera. Nie był to dobry dla niego czas. Był wielokrot-

nie przesłuchiwany przez służby bezpieczeństwa. Nie miał pracy. Ze względów zdrowotnych nie wrócił już do pływania uznany ostatecznie za niezdolnego do pływania na statkach z przyczyn zdrowotnych. Rozpoczął pracę dydaktyczną w Państwowym Centrum Wychowania Morskiego, następnie uczył w Technikum Rybołówstwa Morskiego w Gdyni (1951-1954) i w gdyńskiej Szkole Rybołówstwa Morskiego (1954-1968). 1 września 1968 roku, po połączeniu Szkoły Rybołówstwa Morskiego z Państwową Szkołą Morską, powstała Wyższa Szkoła Morska w Gdyni, w której pracował do przejścia na emeryturę w listopadzie 1970 r. Kiedy przeszedł na emeryturę, zajął się pisarstwem, miał przecież o czym pisać. Kapitan był mieszkańcem Gdyni. Mieszkał w willi na Kamiennej Górze. Jak opisywał „największe bogactwo mego mieszkania stanowi widok z moich okien: morze i pokryte lasami wzgórza otaczające Gdynię.” Zawsze chciał mieszkać gdzieś wysoko, skąd widziałby morze i miasto. Zmarł w 1986 roku i został pochowany na Cmentarzu Witomińskim w Gdyni.

Książką życia kapitana Karola Olgierda Borchardta była, jak

sam o tym mówił, powieść „Znaczy Kapitan”, w której kapitan Mamert Stankiewicz jest głównym bohaterem i uosobieniem wszelkich cech dobrego nawigatora i nauczyciela młodego narybku ludzi morza, a jego zapiski czytane podczas rejsów znalazły się w książce.

Niełatwo było Pawłowi Huelle zaadaptować powieść „Znaczy Kapitan” do potrzeb scenicznych. Minuta na scenie, jak mówi autor adaptacji, „to wieczność” i dodaje „Znaczy Kapitan to to taka gawęda szlachecka”, dobrze się czyta przy kominku, sącząc wino. Każde opowiadanie jest bardzo ciekawe. Anegdota goni anegdotę. I często tak się dzieje na scenie Teatru Miejskiego. Czas się tu miesza, nie ma chronologicznie przedstawionych zdarzeń. Widz, oglądając, przenosi się z rejsu na rejs, z miejsca na miejsce, z roku na zupełnie inny czas. A kapitan Stankiewicz pojawia się na scenie jakby był duchem, cały czas jest na scenie. Nawet podczas monologów Borchardta cały czas czuje się obecność kapitana Stankiewicza. Główne role w sztuce grają Mariusz Żarnecki jako Karol Olgierd Borchardt i Piotr Michalski jak kapitan Mamert Stankiewicz. Obaj ze swoich trudnych ról do-

skonałe się wywiązali. Mariusz Żarnecki wzruszająco przekazał widzom, jakim szacunkiem darzyły załogi statków kapitana Stankiewicza. A aktor, przy okazji, wykazał się świetną kondycją fizyczną i znajomością rzesztunku marynarskiego. W końcu, jak śmieje się, ma tytuł sternika co prawda śródlądowego i dużo pływał - na Jezioraku. Piotr Michalski jako kapitan Stankiewicz jest człowiekiem kochającym to, co robi, mimo że dowodzi załogami jest bardzo z ludźmi związany. Aktor, jak przyznaje, bardzo lubi, ale długie spacerowanie nad morzem. Obaj aktorzy doskonale wcielili się w role tych znanych kapitanów. Dariusz Szymaniak zgrabnie łączy poszczególne sceny sztuki jako narrator. Jesteśmy świadkami przesłuchań Borchardta, którym był poddawany po powrocie z Anglii do Polski w 1949 roku. W role komandorów, którzy go wtedy przesłuchiwali, wcielili się Rafał Kowal i Bogdan Smagacki. Na scenie możemy oglądać prawie całą obsadę męską teatru. Ale są i kobiety. Marta Kadłub, Weronika Nawieściak, Martyna Matoliniec zagrały szansonistki, które umiały rejsy podróżnym na statkach pasażerskich. Wszystkie mają piękne głosy i publiczność ze wzruszeniem słucha między innymi przeboju z okresu międzywojennego „Jesienne róże”. Scenografia, której autorem jest Marek Braun, jest bardzo prosta, rejsy głównych bohaterów przedstawiają makiety okrętów, a publiczność widzi w tle na obrazach wykonanych na druku 3 D, jakim straszonym żywiołem mogą być morskie fale. Wymowny jest worek marynarski, jakże kiedyś znany gdyńskim rodzinom. A sztukę wyreżyserował Dyrektor Teatru Miejskiego w Gdyni Krzysztof Babicki.

Sztuka „Znaczy Kapitan” to na pewno sukces zarówno autora, który podjął się adaptacji powieści do potrzeb teatru Pawła Huelle, reżysera sztuki Krzysztofa Babickiego i całego zespołu.

Bardzo polecam ten spektakl zwłaszcza tym, którzy mają za sobą jakże trudną, pełną licznych niebezpieczeństw pracę na morzach i oceanach. Będą mieli po obejrzeniu tej sztuki co wspominać. A może wśród widzów znajdą się byli uczniowie lub studenci kapitana Borchardta.

Basia Micińska

Wędrując z Fundacją FLY

Gdy nie lubisz nocować poza domem, gdy nużą Ciebie długie podróże albo gdy zwyczajnie pragniesz urozmaicić sobie czas, to nasza oferta wycieczek jednodniowych szczególnie przypadnie Tobie do gustu. Dla komfortu podróży jeździmy klimatyzowanym autokarem i zawsze towarzyszy nam przewodnik, który profesjonalnie oprowadzi nas po zwiedzanych obiektach.

SPŁYW KAJAKOWY RADUNIA – PERŁA KASZUB TERMIN: 8.07.2021

Spływ Radunią dostarcza niezapomnianych wrażeń za sprawą pięknego krajobrazu. Kaszubi mówią o tej rzece, że jest bijącym sercem Pojezierza Kaszubskiego. Bierze swój początek nieco powyżej jeziora Stężycznego, a kończy bieg w Gdańsku, uchodząc do Motławy.



Spływ rozpoczyna się w Ostrzycach. Zaraz na początku kajakarze natrafiają na atrakcję w postaci bystrza, powstałego przez spiętrzenie rzeki kilkoma stopniami, tworzącymi kaskadę. Po przepłynięciu około 1,5 km wpływamy na jezioro Trzebnio o długości 900 metrów. Dalej rzeka podąża spokojnie przez niezalesione pagórkowate tereny, między łąkami i dociera do zabudowań Goręczyna. Tutaj można zatrzymać się na toaletę i zjeść kanapkę. Za wsią rzeka zaczyna meandrować wśród pól i łąk. Przepływamy pod kładkami i mostami. Od Somonina płynie krótkim jarem, jej dolina jest głęboka i wyjątkowo malownicza, a widoki są bardzo ciekawe. Zaczyna przyspieszać, meandrując wśród lasów. Po dopłynięciu do Kiełpina spostrzegamy wysokie wzgórza, pokryte przemiennie lasami i polami. Tuż za żółto-niebieską kładką znajduje się końcowy punkt spływu. Jest to miejsce na odpoczynek przy ognisku i skosztowanie pieczonej kiełbaski.

Ten spływ jest dla każdego – niezależnie od wieku, wszyscy będą się bawić wyśmienicie. Przede wszystkim jednak zyska na tym zdrowie. Na wodzie znajdować się będziemy od 3 do 4 godzin, zatem nie zapominajmy o zabranie ze sobą nakrycia głowy, suchego prowiantu, napojów, a także obuwia przyjaznego wodzie.

POWIAT KOŚCIERSKI TERMIN: 26.07.2021

Kościerzyna jest centrum społecznym, gospodarczym, kulturalnym i administracyjnym powiatu kościerskiego. Wraz z Kartuzami dzieli także miano centrum turystycznego, kulturalnego i rekreacyjnego tzw. Szwajcarii Kaszubskiej. Jako miasto liczy sobie 600 lat. Na uwagę zasługuje tu neobarokowy kościół farny **Świętej Trójcy**. Świątynia powstała dopiero w latach **1914-17**, ale jej wnętrze skrywa zabytki z **XVI i XVIII wieku**. We wnętrzu świątyni znajduje się **Sanktuarium Matki Bożej Kościerskiej Królowej Rodzin** z obrazem zwa-

nym **Madonną Kościerską**. Wizerunek Maryi jest kopią obrazu **Matki Boskiej Śnieżnej** z bazyliki Santa Maria Maggiore w Rzymie. Kościerski obraz powstał w **XVII wieku**, a w kolejnych stuleciach został udekorowany srebrnymi dodatkami. Drugie sanktuarium mieści się w kaplicy sióstr Niepokalanek. Znajduje się w niej **XV-wieczna** gotycka rzeźba nazywana **Pietą Kościerską**. Na parterze ratusza obejrzymy **Muzeum Akordeonu**. Placówka ta posiada bogatą kolekcję sprzętów pochodzących m.in. z Włoch, Niemiec oraz Francji. Kolekcja składa się z ponad **130 instrumentów**. Oprócz akordeonów zobaczymy też bajany, bandoneony czy harmonie. Najstarsze eksponaty pochodzą z **XIX wieku**. Odwiedzimy też miejscowy browar, który organizuje wycieczki pod nazwą **Tajemnice Kościerskiego Browaru**. Zwiedzanie połączone jest z degustacją warzonych w nim piw oraz lokalnych przysmaków.

Zakłady Porcelany Stołowej „Lubiana” to nowoczesny producent oferujący wyroby na najwyższym, światowym poziomie. Specjalizują się w produkcji białej, twardej porcelany o wysokich parametrach jakościowych. Produkuje się tu ok. 3,5 miliona wyrobów miesięcznie i prowadzi sprzedaż aż w 40 krajach świata. Podczas zwiedzania przewodnik pokazuje turystom cały proces produkcji porcelany – od projektu i przygotowania formy po wypal i dekorację produktów. W przykładowym sklepiu można dokonać zakupu tworzonych tu produktów.

POWIAT ŁĘBORSKI TERMIN: 3.08.2021

Łębork znajduje się na Pomorskim Szlaku św. Jakuba prowadzącym do Santiago de Compostella. W ramach zwiedzania miasta obejrzymy z zewnątrz zamek, muzeum (film „Średniowieczny Łębork”), mury obronne z XIV wieku, baszty, kościoły św. Jakuba i NMP. Obedziemy też spacer na miejski deptak wzdłuż rzeki Łeby. Przejazd do Sarbska i zwiedzanie Parku Rekreacyjno-Edukacyjnego Sea Park Sarbsk, związanego tematycznie z fauną i florą mórz i oceanów, a także kulturą i historią regionu Pomorza. W Parku zobaczymy karmienie fok i ich trening medyczny. Kolejną atrakcją jest prehistoryczne oceanarium 3D z kinem 5D, w którym możemy stanąć „oko w oko” ze stworami zamieszkującymi wody naszej planety miliony lat temu. Poczujemy się tak, jakbyśmy sami znajdowali się w podwodnych głębinach. Pasjonatów sztuki zachwyci bogata kolekcja Muzeum Marynistycznego. Zobaczyć możemy tu m.in. rzeźby, modele, dyplomy oraz kolekcję pamiątek okolicznościowych związanych z największym gdyńskim armatorem Polskimi Liniami Oceanicznymi. Miejscem wartym odwiedzenia jest również park makiet zwierząt morskich. Znajdują się w nim, w naturalnych rozmiarach, makiety ssaków, ryb i ptaków zamieszkujących morze i jego wybrzeże. Zwiedzający mogą spojrzeć prosto w oczy manty, stanąć w stadzie razem z pingwinami lub też dotknąć wielkich kłów morsa. W Sea Parku znajduje się także park miniatur przedstawiających latarnie morskie. Dzięki temu można odbyć spacer po całym polskim wybrzeżu - od Krynicy Morskiej po Świnoujście.

POWIAT MALBORSKI TERMIN: 5.08.2021

Zamek krzyżacki w Malborku. Zakon krzyżacki został założony w 1190 roku w Palestynie. W 1226 roku książę Konrad Mazowiecki sprowadził Krzyżaków do Polski. Zakon wkrótce podbił Prusy i utworzył własne państwo, w którym buduje wiele miast i zamków. Na początku XIV wieku przenosi swoją stolicę z Wenecji do Malborka. Przy tej okazji, w roku 1274, wznosi w mieście zamek. Staje się on największą europejską twierdzą w stylu gotyckim. Ma zaćmić swoim przepychem i bogactwem przybyszy z całej Europy i być symbolem państwa krzyżackiego. Według obliczeń pruskich architektów, z zamkowej cegły można by było zbudować niewielkie miasteczko. W 1977 roku zamek został wpisany na Listę Światowego Dziedzictwa UNESCO. W programie zwiedzania znajduje się Zamek Wysoki, Zamek Średni, Pałac Wielkich Mistrzów. W wielu komnatach prezentowane są zbroje i elementy uzbrojenia, wyroby z bursztynu, ceramika, meble, tkaniny, witraże. Dawna Wozownia w Miłoradzu to miejsce prześlągnięte historią. Można tu posłuchać opowieści o życiu dawnych mieszkańców Żuław, obejrzeć przedmioty, którymi kiedyś się posługiwali. W tym uroczym miejscu uczestniczyć będziemy w warsztatach, odpocznemy przy ognisku, posilimy się kiełbaskami.



Sanktuarium Błogosławionej Doroty w Mątowach Wielkich. Kościół pod wezwaniem św. Piotra i Pawła zbudowany został około 1340 roku. Wewnątrz zachował się barokowy, drewniany ołtarz główny z 1723 roku oraz dwa ołtarze boczne. Ołtarze posiadają bogatą dekorację rzeźbiarską. Najstarszym zabytkiem w mątowskim kościele jest rzeźba Matki Bożej Tronującej. Na uwagę zasługują rokokowe malowidła „Grupa Ukrzyżowania” oraz gotyckie rzeźby: „Pietà” oraz „Chrystus Frasobliwy”. Kościół jest ośrodkiem kultu urodzonej 25 stycznia 1347 roku w Mątowach Wielkich Błogosławionej Doroty, patronki Pomorza, Elbląskiej Diecezji, niewiast oraz „małżeństw w potrzebie”. Ossarium w Bystrzu to gotycka kaplica cmentarna, w której składano kości zmarłych. Powstała w pierwszej połowie XIV wieku i złożono w niej m.in. kości poległych w wojnie trzynastoletniej między Polską a Zakonem Krzyżackim (1454-1466). Kaplica, na planie zbliżonym do kwadratu (2,24x2,42 m) i wysokości 3 m, zbudowana jest z czerwonej cegły oraz częściowo otynkowana, zwieńczona półkolistą kopułą z ceglanyimi żebrami i kulą na szczycie.

Wewnątrz zachowały się szczątki malowidła pochodzące ze średniowiecza o tematyce Sądu Ostatecznego.

GRUDZIĄDZ - hej, hej ułani...

TERMIN: 17.08.2021

Grudziądz - dziś 100-tysięczne miasto, pojawia się w dokumentach już w 1065 roku. Należy wtedy do dzielnicy mazowieckiej łącznie z całą ziemią chełmińską. Lokowane jest przez Krzyżaków w roku 1291. Zakon buduje w mieście zamek i otacza je murami obronnymi. W dalszej swej historii Grudziądz znajduje się w rękach polskich, szwedzkich, rosyjskich, pruskich. W mieście przebywa Mikołaj Kopernik, tym razem jako ekonomista, Prusacy budują cytadelę, w okresie międzywojennym powstaje największy garnizon wojskowy na Pomorzu. Swoje siedziby mają tu Centrum Wyszkołenia Kawalerii, Centrum Wyszkołenia Żandarmerii i szkoły lotnicze oraz słynny 18 Pułk Ułanów Pomorskich.

W programie wycieczki:

- ruiny zamków krzyżackich w Radzynie Chełmińskim, Pokrzywnie,
- Góra Zamkowa z wieżą Klimek,
- gotycka bazylika św. Mikołaja,
- spichlerze wpisane na listę zabytków historii,
- mury miejskie,
- Sala Tradycji Kawaleryjskiej,
- pomnik Mikołaja Kopernika,
- Rynek Główny,
- teren solanek.

POWIAT PUCKI

TERMIN: 19.08.2021

Klasztor w Żarnowcu - pierwsza fundacja sióstr Cysterek została założona w tym miejscu w połowie XIII wieku. Gdy w drugiej połowie XVI stulecia wspólnota podupadła, na jej miejsce pojawiły się siostry Benedyktynki, które przybyły tu z Chełmna. W roku 1834 rząd pruski ogłosił kasatę zakonu i zakazał przyjmowania nowicjuszek. Mniszki mogły powrócić w mury klasztorne 80 lat później. Przybyły tu z Wilna w roku 1946. Udostępnione dla turystów fragmenty klasztoru zwiedzać będziemy w towarzystwie siostry Weroniki.



Zamek w Krokowej - Krokowa jest gniazdem rodowym von Krockowów, jednego z najstarszych szlacheckich rodów pomorskich, którego nazwisko pojawiło się w dokumentach już w 1285 roku. W wybranych salach zamku prezentowana jest wystawa na temat jego historii. Zwiedzający znajdą tu tablice informacyjne o barwnych dziejach członków tej rodziny (m. in. Rajnolda Krokowskiego, Ernesta I Krokowskiego czy owianego mroczną legendą Alberta Szalonego), a także mogą podziwiać obrazy, książki i oryginalne dokumenty z przeszłości Krokowej. Groty Mechowskie – w miejscowości Mechowo znajdują się - niespotykane w Polsce na szeroką skalę - jaskinie z piaskowca. Imponujące formy zostały uformowane przez wodę, która wypłukiwała miękki materiał, pozostawiając kolumny z piaskowca i rzeźbiąc różne kształty - niewielkie stalaktyty, żebra i polewy. Przechodząc pomiędzy ukształtowanymi przez naturę kolumnami, docieramy do większych pomieszczeń. Zostały one nieco poszerzone na potrzeby zwiedzania. Gdziekolwiek piaskowiec, przez rozpuszczone w wodzie związki żelaza, jest zabarwiony na czerwono.

Osada Słowiańska w Sławutowie - zwiedzanie, ognisko z pieczeniem kielbasek. Osada to oryginalna rekonstrukcja grodu słowiańskiego sprzed tysiąca lat. Zbudowana została i jest prowadzona przez pasjonatów wczesnego średniowiecza. Składa się z wieży bramnej, ośmiu chat i palisady. Prezentowane tu są, w formie rekonstrukcyjnych lekcji żywej historii, różne zawody: garncarza, kowala, piekarza, tkaczki, zielarza.

Kaktusiarnia w Rumi stanowi największy w Polsce zbiór roślin sukulentowatych. Właściciele zaprezentują najciekawsze okazy. Można również dokonać zakupów.

POWIAT GDAŃSKI

TERMIN: 24.08.2021

Pruszcz Gdański to 27 tysięczne miasto. Jest ono gospodarczą i kulturalną stolicą, liczącego niemalże 100 tysięcy mieszkańców powiatu gdańskiego. Rekonstrukcja Faktorii Handlowej i Międzynarodowego Szlaku Bursztynowego z okresu wpływów rzymskich w Pruszczu Gdańskim jest wyjątkowym przedsięwzięciem turystyczno-archeologicznym w skali całego kraju. W jej skład wchodzi: Chata Wodza – ekspozycja muzealna, Hala Targowa – miejsce spotkań z żywą archeologią oraz rekonstrukcje Chaty Bursztyniarza i Chaty Kowala. Nowoczesne technologie łączą się tu z bogactwem zabytków archeologicznych i pięknem bursztynowych eksponatów. Można tu zarówno odpocząć, jak i dowiedzieć się o życiu sprzed niemal 2 tysięcy lat.

Elektrownia w Straszynie została uruchomiona w październiku 1910 roku jako pierwsza siłownia na rzece Raduni. Inwestycja powstała w celu zapobiegania wiosennym powodziom, podczas których wody rzeki Raduni zagrażały terenom na przedpolu fortów gdańskich. Do dziś pracują w pełni sprawne hydrozespoły stanowiące pierwotne wyposażenie obiektu, a także pozostałe elementy infrastruktury technicznej, zainstalowane w trakcie i tuż po zakończeniu budowy elektrowni. Zbiornik elektrowni, zwany jeziorem Goszyńskim lub Straszyńskim, w latach powojennych, aż do wczesnych lat 70-tych ubiegłego wieku, był atrakcyjnym miejscem wypoczynkowo-rekreacyjnym. W 1983 roku, po wybudowaniu ujęcia wody pitnej dla Gdańska, został on zamknięty dla turystyki i rekreacji.

Wycieczka po Żuławach Gdańskich:

- Mokry Dwór – skansen maszyn rolniczych,
- Wróblewo – kościół nad Radunią (szachulcowy z 1593 roku),
- Trutnowy – kościół z XIV wieku (wewnątrz), dom podcieniowy z 1720 roku,
- Steblewo – ruiny kościoła z XIV wieku,
- Cedry Wielkie – kościół z XIV wieku,
- Miłocin – dom podcieniowy z 1731 roku (wewnątrz), ruiny kościoła z XIV wieku i cmentarza,
- Wocławki - ruiny kościoła z XIV wieku,
- Wiślina – zabytkowa brama-dzwonnica z 1792 roku,
- Mokry Dwór – zagroda „U młynarza” – wiatrak poltrak z 1903 roku (największy tego typu w Polsce, sprawny), ognisko, kielbaski.

POWIAT SŁUPSKI

TERMIN: 26.08.2021

Słupsk – miasto na Pobrzeżu Koszalińskim nad rzeką Słupią, dawna siedziba książąt pomorskich. Historycznie związany jest z Pomorzem Zachodnim.

Zwiedzanie miasta:

- Zamek Książąt Pomorskich - wybudował go w 1507 roku Bogusław X zwany Wielkim, władca Pomorza Zachodniego z rodu Gryfitów. Zgromadzono w nim zbiory związane z historią Pomorza i panującą tu dawniej dynastią Gryfitów, a także zabytki sztuki sakralnej pochodzące z kościołów regionu słupskiego. Niebawem atrakcją Muzeum jest największa na świecie kolekcja prac Stanisława Ignacego Witkiewicza – **Witkacego**, a także kolekcja innych przedmiotów związanych z tym pisarzem, malarzem i filozofem.
- Ratusz Miejski, którego jednym z elementów jest 56-metrowa wieża. Znajduje się w niej galeria portretów burmistrzów i prezydentów, a na jej szczycie taras widokowy.

Wieś Swołowo jest jedną z najciekawszych wsi kaszubskich na Pomorzu. Okrzyknięto ją **stolicą „Krainy w kratę”**. Zachowało się tu 70 budynków w konstrukcji szachulcowej, nadal zamieszkałych. Samych muzealnych obiektów jest tu 15. We wsi zwiedzimy Muzeum Kultury Ludowej Pomorza, które obejmuje trzy zagrody: zagrodę Albrechta, zagrodę ubogiego chłopca i zagrodę z kuźnią. Odbędziemy też spacer po wiejskich zakamarkach. Wycieczkę zakończymy ogniskiem z kielbaskami.

POWIAT SZTUMSKI

TERMIN: 3.09.2021

Muzeum Tradycji Szlacheckiej – mieści się w zespole pałacowo-parkowym w Waplewie Wielkim. Majątek Waplewo Wielkie do końca XVI wieku był częścią dóbr rycerskich, następnie przeszedł w ręce polskich rodów szlacheckich. Od 1759 roku Waplewem władała - zasłużona dla kultury polskiej na Powiślu – rodzina Sierakowskich herbu Ogończyk. Obecny pałac powstał w XVII wieku, później otoczono go parkiem krajobrazowym i rozbudowano. Ostatnim właścicielem był Stanisław hrabia Ogończyk-Sierakowski, ożeniony z Heleną z książąt Lubomirskich. Za czasów hr. Sierakowskich w majątku istniała biblioteka tworzona od XVIII wieku, zawierająca około 11 tysięcy tomów. Wnętrze dworu zdobiło około 400 obrazów takich malarzy jak Tycjan, Peter Paul Rubens, Albrecht Dürer, Aleksander Orłowski, Franciszek Smuglewicz, Andrzej Stech. W pałacu gościli m.in. Fryderyk Chopin, Jan Matejko, Józef Ignacy Kraszewski, Stefan Żeromski.

Sztum - w średniowieczu był wyspą, ośrodkiem włości Aliem wchodzącej w skład Pomezanii. Obecnie Sztum leży pomiędzy dwoma jeziorami: Zajezierskim (tzw. Sztumskim) oraz Barlewickim. Krzyżacy po pokonaniu Prusów utworzyli tu własną jednostkę administracyjną. Wójtowie sztumscy są wzmiankowani w dokumentach od 1333 roku. Murowany zamek wójtowski został najprawdopodobniej wzniesiony w latach 70-tych XIV wieku. W późniejszym czasie był letnią rezydencją Wielkiego Mistrza Krzyżackiego. Tereny zamkowe są obecnie udostępnione do zwiedzania. Turyści mogą tu obejrzeć wystawę o Prusach i film o plebiscycie na Powiślu w roku 1920.

Śluza Biała Góra – zespół śluz rozdzielających Wisłę (dawną Leniwkę) i Nogat, dwa ramiona ujściowe Wisły. Z powodu neogotyckich wież wieńczących wybudowaną w latach 1852-1879 zaporę, nazywana jest Wodnym Zamkiem. Do 1 września 1939 śluza stanowiła granicę pomiędzy Wolnym Miastem Gdańsk i Niemcami. Na zespół składają się trzy obiekty: śluzy, jazy i wrota przeciwpowodziowe. Z górnej części obiektu roztacza się panorama obszarów nadwiślańskich. W obrębie budowli powstała przystań dla motorówek i jachtów. 13 lipca 1930 na wzgórzu, u zbiegu granic Polski, Niemiec i Gdańska, odsłonięto uroczyscie granitowy krzyż o wysokości 8 m.



Stajnia Iskra – ośrodek jazdy konnej w Sztumskim Polu. Funkcjonuje od 1999 roku na powierzchni ponad 11 ha i obejmuje 7 stajni, 5 placów maneżowych oraz krytą halę. W 2017 roku został wyróżniony w ogólnopolskim konkursie Firma Rodzinna Roku. Od 2013 roku funkcjonuje tu Klub Jeździecki ISKRA. Stajnia posiada stado koni liczące około 50 wierzchowców. W programie pobytu zaplanowano zwiedzanie stadniny, przejażdżki bryczką, ognisko z kielbaskami.

OPOWIEDZ NAM SWOJĄ HISTORIĘ

Portugalia – bogactwo

Portugalia kojarzy się Polakom z XV i XVI-wiecznymi odkryciami geograficznymi. Mnie zachwyciły różnorodność i bogactwo tego niewielkiego kraju.

Lizbona to jedno z najpiękniejszych miast Europy. Ponadczasowość tego miejsca odczuwa się w zabytkowych dzielnicach Bairro Alto, Lapa, Alfama. Miasto leży na wzgórzu, gdzie wzrok przyciąga Winda Santa Justa, zaprojektowana i zbudowana w stylu manuelińskim w 1901 r. przez ucznia Eiffla. Z windy idzie się schodami na taras widokowy, skąd można podziwiać mury zamku św. Jerzego i panoramę miasta. Malowniczy pasaż łączy Windę Santa Justa z placem, przy którym znajduje się klasztor Karmelitów oraz mnóstwo kafejek. My wybrałyśmy się na uwielbiany przez Portugalczyków napój, czyli espresso, do lokalu Cafe Nicola przy placu Rossio. Miejsce to upodobali sobie artyści i politycy. Zachwyca ono wnętrzem w stylu francuskiej secesji oraz oryginalnymi obrazami. W Lizbonie życie toczy się na ulicach, placach i w barach. Frontowe drzwi domów prowadzą do maleńkich salonów, a z otwartych okien wyglądają staruszki rozmawiające z sąsiadami. W ogródkach kwitną bodziszki i śpiewają ptaki trzymane w klatkach. Mężczyźni przesiadują w cieniu drzew, a na placach dokazują dzieci. Późnym popołudniem przy barowych kontuarach robi się tłoczno. Nocą starówka tętni życiem i muzyką. Ma się wrażenie, że Portugalczycy nigdy nie śpią. Można wybrać się na fado do dzielnicy Alfama, gdzie muzyka ta przetrwała wieki i nieustannie zachwyca. Fado (dosł. los, przeznaczenie) to gatunek muzyczny wyrażający częstą pragnienie wyrwać się na wolność. Mnie zawsze zachwycała Amalia Rodrigues, królowa fado, już za życia otoczona legendą. Lizbońskie fado w dzisiejszej wersji narodziło się w portowej dzielnicy i kabaretach. Ta muzyka hipnotyzuje, jest dramatyczna i melancholijna, z elementami mauretańskimi i podobieństwem do flamenco (przenikliwy jęk na przemian z okrzy-



Batalha - zespół klasztorny

kiem). W zaułkach Bairro Alto, w ciasnych knajpkach można usłyszeć prawdziwą portugalską muzykę, a nie, jak nam zaproponowano, w Casas de Fado z drinkami i programem artystycznym. Zwiedzając Alfamę, zagłębiłyśmy się w labirynt uliczek i trudno nam było uwierzyć, że to jedna z dzielnic europejskiej stolicy. Wśród suszącego się prania, grillowanych sardynek, śpiewu kanarków w klatkach ludzie są zajęci codziennymi czynnościami, zupełnie obojętni na to, co się dzieje poza nimi. Nazwa dzielnicy pochodzi od arabskiego słowa hammam – łaźnia. Zachowały się tu ruiny teatru i kryptoportyku. Kobiety na ulicy prowadzą głośne rozmowy przerywane śmiechem, mężczyźni siedzą na progach domów, gawędzą przy papierosie. Handlarki rybami przekrzykują się. W witrynach sklepów rybnych wiszą suszone solone dorsze bacalhau, które Portugalczycy przyrzą-



Braga - ulice miasta

dają na 365 sposobów, czyli tyle, ile jest dni w roku.

Kolejne kroki prowadziły nas do miasta Belem, gdzie wody Tagu łączą się z Oceanem Atlantyckim. Tu zwiedziłyśmy klasztor Heronimitów, którego budowę rozpoczął

król Manuel I Szczęśliwy. Środki finansowe na budowę pochodziły ze sprzedaży przypraw i złota przywiezionych przez odkrywców. Na murach fasad widać motywy żeglarskie, wodne, kotwice, cumy, żagle. Portal otaczają ka-

mienne figury, a na szczycie stoi Krzyż Zakonu Chrystusowego. Idąc wzdłuż rzeki, znajdziemy Pomnik Odkrywców upamiętniający 500-lecie śmierci Henryka Żeglarza. Ma kształt okrętowego dziobu rozbijającego morskie fale, na szczycie którego stoi Henryk w towarzystwie Vasco da Gamy, Ferdynanda Magellana, Alfonsa V i innych postaci. Wzrok przykuwa oko kompasu i mapa, umieszczone na chodniku przed pomnikiem. Będąc w Belem, koniecznie trzeba spróbować pasteis de bellem, pysznych kremowych babeczek posypanych cukrem pudrem i cynamonem, podawanych na ciepło. My skusiłyśmy się aż na dwie porcje.

Następne miasto z bogactwem historii to Coimbra. Portugalczycy mawiają, że Lizbona się bawi, Porto pracuje, a Coimbra uczy. Z tego miasta i okolic pochodzi sześciu monarchów portugalskich. Miasto założyli Rzymianie, a po nich panowali Swerowie, Wizygoci, a na koniec Maurowie. Coimbra była stolicą państwa do 1256 r. Tu, w kościele św. Krzyża, spoczywają szczątki drugiego króla Portugalii Sancho I Kolonizatora oraz fundatorów kościoła. Z historią miasta związana jest postać św. królowej Izabeli, znanej też jako św. Elżbieta Portugalska. Zwiedziłyśmy także uniwersytet ufundowany przez króla Dionizego I. Wejście na dziedziniec prowadzi przez Żelazną Bramę, za nią znajduje się budynek z kolumnadą Via Latina, gdzie na piętrze podziwialiśmy majestatyczną salę przeznaczoną do obrony prac dyplomowych i nadawania tytułów naukowych. Symbolem Uniwersytetu jest Kozia Wieża. Kozia to dzwon o brzmieniu podobnym do beczenia kozy, zwołujący studentów na zajęcia. Na przeciw Żelaznej Bramy znajduje się kaplica św. Michała dekorowana płytkami azulejos oraz z barokowymi organami. Jednak prawdziwą perłą jest biblioteka ufundowana przez króla Jana V w XVII w. Wnętrze biblioteki oraz regały, w których spoczywa 300 tys. woluminów, zdobione jest złotem i egzotycznym drewnem. Na dziedzińcu spotkałyśmy grupki studentów w długich czarnych pelerynach z przypiętymi kolorowymi wstążkami. Jak się okazało,

zabytków

odpowiadają one wydziałom, na których studiują: np. medycyna ma kolor żółty, prawo kolor czerwony itp. Na koniec roku akademickiego, w maju, wstążki są palone, a studenci zbierają pieniądze na imprezę zakończenia roku. Nas też zachęcali do sypnięcia im groszem.

Drugie co do wielkości miasto z wieloma dowodami świetności i bogactwa to Porto. Rozkwit handlu z nowymi koloniami sprawił, że miasto piękniało, a kościoły były zdobione drewnem i złotem z Brazylii. Idąc spacerkiem na wzgórze zwieńczone katedrą, mija się kościół św. Klary i dworzec Porto-Sao Bento. Powstał on na miejscu dawnego klasztoru, udekorowany jest pięknymi azulejos przedstawiającymi życie codzienne, sceny historyczne itp. Sztuka azulejos jest w Portugalii wszechobecna. Malowane ceramiczne płytki pokryte szkliwem zdobią ściany kościołów, rezydencji, pałaców i domów. Sztukę tę wprowadzili Maurowie w XII w. W stolicy najwspanialsze płytki z okresu Renesansu są w kaplicy św. Rocha. Z kolei dzielnica nadbrzeżna Ribeira to płatanina średniowiecznych wąskich uliczek, ściśniętych na niewielkiej przestrzeni oraz ocienionych arkad, gdzie toczy się ożywione życie. Na nabrzeżu, gdzie dawniej cumowały statki z towarami, nadal jest gwarno dzięki turystom. Z Porto związana jest rzeka Duero (port. Douro), będąca ważnym obiektem miasta, pomimo że od dawna nie przy-

bijają tu statki. Można skorzystać z przejażdżki stateczkiem spacerowym, by spojrzeć na okolicę. Miasto spięte jest klamrami pięciu mostów. Most Maria Pia zaprojektował Eiffel w 1877 r. Porto słynie również z wina. Znajduje się tu przeszło 50 piwnic, w których przechowuje się trunek. My trafiliśmy do bodegi, by przyjrzeć się destylacji wina, jego leżakowaniu, a przy okazji podegustować różnych jego gatunków.

Niekwestionowany zabytek architektoniczny Portugalii to klasztor Batalha w miejscowości o tej samej nazwie. Obiekt znajduje się na liście UNESCO. To jeden z najwspanialszych przykładów architektury i sztuki gotyku w Portugalii. Surowość wnętrza łagodzi witraże rzucające wielobarwne refleksy na kolumny. Na lewo od kościoła znajdują się Krużganki Królewskie, a dziedziniec otoczony arkadami uchodzi za najpiękniejszy w kraju. Na tyłach kościoła Niedokończone Kaplice mające kształt rotundy. Niezwykłe w tym wszystkim jest to, że nie mają sklepień.

Kolejne miasto to Braga, założona przez Celtów około 300 r. p.n.e. W XII w. była siedzibą prymasa Portugalii. Na uwagę zasługują budowle sakralne, pałace oraz budynek Rady Miejskiej.

Evora to z kolei miasto, którego rozkwit przypada na średniowiecze. Tu mieli swoje rezydencje królowie portugalscy aż do panowania Hiszpanów w 1580 r. Evora

otoczona jest pierścieniem murów obronnych. Ciekawym zabytkiem miasta jest świątynia rzymska poświęcona Dianie, chociaż obecnie uważa się, że wybudowana została na cześć Jowisza. Inne zabytki to katedra i Kolegium Jezuickie.

Portugalia bogata jest w tak wiele zabytków, że trudno je wszystkie wymienić. Tu poznaje się historię zamkniętą w murach klasztorów i drzemiącą w ścianach pałaców. Mnie kraj ten zachwycił, ponieważ każdy turysta znajdzie tu upust dla swoich zainteresowań. I ci, co kochają przyrodę i ci, których fascynują klasztory Templariuszy, i ci zainspirowani odkryciami geograficznymi.

Wspomnienia i zdjęcia:
Mariola Piłula

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



Widok na miasto Porto



Sintra - studenci na dziedzińcu Uniwersytetu

CZYTELNICY FOTOGRAFUJĄ...

Bóbr na gdyńskiej plaży



Fotografię przesłał pan Patryk Stanecki



Wędrując z Fundacją

Zapraszamy na wędrowki krajowe i wojaże zagraniczne zorganizowane przez Fundację FLY z myślą o seniorach. Nasza oferta obejmuje szeroki wachlarz podróży nie pozostawiając miejsca na nudę!

Wycieczki 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 pośród 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 niezwykle 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 niezdołane.



W programie wycieczki:

- Częstochowa: Muzeum Górniczo-Rud Żelaza, jasno-górski klasztor (pierwsza twierdza na „Szlaku Orlich Gniazd”,
- zamki: Ogródzieniec (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 Wiercicy, Jaskinia Głęboka, Pustynia Błędowska, Dolina Prądnika (wyjątkowe formy skalne).

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 Prosnę. 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 szczyci się posiadaniem najstarszej metryki pisanej wśród miast polskich. Dziś urzeka ono swym magicznym pięknem. Tu bowiem przeszłość harmonijnie splata 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 dworze utworzono Izbę Pamięci. Znajduje się w niej wiele pamiątek związanych z pisarką. Przy dworze 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 „Gwiezdnych Wojen”, flotę Krzysztofa Kolumba u wybrzeży Karaibów, Arkę Noego, tonącego Titanica, a nawet scenę lądowania na Księżycu.

TORUŃ - Gotyk na dotyk

TERMIN: 31.08 – 3.09. 2021

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



fol. Ola Zapanucha

- 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 najsłynniejszym 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 najsłynniejszą 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 dworcu, muzyka na żywo, spacer alejkami parku, dla chętnych pyszna kawa żołądziowa (jaką pijał Fryderyk) – pobyt o działaniu terapeutycznym.

MAZOWSZE - Największy sad Europy

TERMIN: 14-17.09.2021

Zapraszamy do zwiedzenia wyjątkowego rejonu Grójec - 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 podporządkowane 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 Wichradzu: spacer po sadzie, zwiedzanie nowoczesnej sortowni i pakowni owoców - zwiedzanie uzależnione od sytuacji epidemiologicznej.
- Warka – Muzeum im. Kazimierza Pułaskiego, zabytko-

FLY

wy 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 najpiękniejsze 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 antykem). 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.
- Uzdrowsko 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 ułożone 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, Konrad 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

- 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 - eksponaty 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;
- Giętrzwald - sanktuarium Matki Boskiej Giętrzwaldzkiej (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, moło, rejs statkiem po Jeziorze Drwęckim (urokliwe krajobrazy);
- Atrakcje wodne hotelu - miejsce naszego noclegu (jaczuzzi, sauna, basen).

Tygodniowe wycieczki krajowe

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 Prusami i Żeromskim. Zobaczymy pierwsze w Polsce i Europie Środkowej muzeum w Puławach, w parku otaczającym pałac Czartoryskich. Pocujemy na dobre klimat bohemy w Kazimierzu Dolnym nad Wisłą i romantyzm ruin zamku w sąsiednim Janowcu. Spojrzymy na Wisłę Zamojskich w Kozłowie. Zapijemy się nad Bug do Włodawy (Muzeum Synagogałne), a także odwiedzimy Monaster Prawosławny Św. Onufrego w Jabłecznej, sanktuarium w Kodeniu i jedyną w Polsce cerkiew neounicką. Będziemy także blisko natury – na bagnach Poleskiego Parku Narodowego, wśród żółwi błotnych i mięsożerne roślinki szerokolistej. Zachwycimy się pięknem świetnie zachowanych zabytków, dziewiczą przyrodą, a także spokojem leniwie toczącego się życia na Polesiu.

ŚWIĘTOKRZYSKIE PERŁY - od Kielc po Sandomierz

TERMIN: 1-7.08.2021

Świętokrzyskie perły to nie tylko rzecz służąca ozdobie, ale również synonim bogatej oferty turystycznej, którą ten region ma do zaoferowania. Piękne krajobrazy, szata roślinna, bogactwo skał i minerałów, mnogość pomników, miejsc historycznych, zabytków kultury i sztuki, ważnych z punktu widzenia historii Polski – to wszystko sprawia, że Świętokrzyskie jest swoistą perłą. Na początku odwiedzimy Wąchock, a w nim zespół kościelno-klasztorny cystersów z XII w. oraz pomnik znanego z dowcipów sołtysa. 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 oraz Opatów z romańską kolegiatą św. Marcina. Udamy się do Krzemionek Opatowskich gdzie znajduje się rezerwat archeologiczny, chroniący zespół neolitycznych kopalni krzemienia pasiastego (na liście światowego dziedzictwa UNESCO). Będziemy w jednym z ważniejszych miejsc w Polsce – Zespole Klasztornym na Św. Krzyżu, inaczej zwanym Łysą Górą (595 m n.p.m.), z klasztorem założonym przez benedyktynów, Puszczą Jodłową oraz gołoborzem. w Kurozwękach zobaczymy hodowlę bizozonów oraz pałac Popielów z XIV wieku, w Rytwianach – Pustelnię złotego Lasu i Muzeum Filmu „Czarne Chmury”, w Chałupkach – Muzeum Garniarstwa. Odwiedzimy kolebkę polskiej porcelany w Ćmielowie. Na deser udamy się do dworku H. Sienkiewicza w Oblęgorku. Ten, kto mówi „Świętokrzyskie czaruje” nie do końca musi mieć na myśli czarownice. Warto sprawdzić dlaczego Żeromski i Staszic szczególnie umiłowali Kielecczynę.

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 ustroja 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 wspaniałą, odrestaurowaną Zamość – miasto twierdę 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 Szczeczeszynie – 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.



historii, gdzie spotkać możemy gotyckie zamki, średniowieczne klasztory, barokowe kościoły i dziewiczą przyrodę umożliwiającą odpocznik od zgiełku dnia codziennego. W programie wycieczki:



Wycieczki zagraniczne

PORTUGALIA

TERMIN: 4-11.09.2021

Lizbona - wieża Belém, Klasztor Hieronimitów – Mosteiro dos Jerónimos z przepięknym kościołem zadedykowanym Świętej Maryi Betlejemskiej. Przejazd przez most Vasco da Gama (18 km długości). Zobaczymy najnowszą część Lizbony z jej modernistyczną architekturą: Parque das Nações. Praça do Comércio, Rossio (serce Lizbony), rua Augusta, Praça dos Restauradores, Av. da Liberdade, Praça Marquês de Pombal, Parque Eduardo VII. Wizyta w katedrze i spacer po ulicach Alfamy. Sintra - uroczo położona miejscowość, założona przez Celtów, wzmocniona fortyfikacjami przez Maurów, którzy pozostawiali na tych terenach aż do XII wieku. Cabo de Roca, najbardziej wysunięta na zachód część kontynentalnej Europy. Tomar. Klasztor Templariuszy jest uważany za jeden z najważniejszych w Europie, położony jest także niedaleko Fátimy, miejsca corocznie odwiedzanego przez miliony katolików z całego świata. Batalha - najpiękniejszy późnogotycki zabytek Portugalii. Wybudowany z ideą mauzoleum drugiej dynastii panującej w Portugalii, a także, jako upamiętnienie ważnej dla tego kraju bitwy, skąd pochodzi jego nazwa. Alcobaça - najlepiej zachowany klasztor Cystersów w Europie. z sarkofagami Pedro i Inês, którzy stanowią przykład największej i najtragiczniejszej historii miłosnej ówczesnych czasów. Jest on również uważany za najpiękniejszy gotycki grobowiec Portugalii. Nazaré, malowniczo położona wioska rybacka. Ze szczytu klifu rozciąga się przepiękny widok na ocean i niekończącą się piaszczystą plażę. Coimbra. Znajduje się tu najstarszy portugalski uniwersytet. Cała atmosfera miasta związana jest ściśle z obecnością studentów i tradycji akademickich przez setki lat. Miasto pełne jest zabytków renesansu. Porto. To stolica północy Portugalii (na liście UNESCO). Połączony kościół św. Franciszka, przykład portugalskiego baroku, a także Palácio da Bolsa, ze swoją sławną salą arabską. Duszą miasta jest rzeka: Douro. Wzdłuż brzegów można zobaczyć tradycyjne zacumowane łodzie używane w przeszłości do transportu beczek z winem Porto. Znanie ze światowej produkcji wina o tej samej nazwie, które można degustować w lokalnych piwnicach z winem. Region Minho (na północ od Porto) - obszar ten jest pełen winnic z unikatowym vinho verde oraz małymi poletkami kukurydzy. Podczas wizyty odwiedzimy barokową Bragę, tu znajduje się najstarsza katedra w Portugalii - Bom Jesus. Zaskakuje kaskadą schodów udekorowaną licznymi ogrodami i fontannami znajdującymi się na poszczególnych piętrach. Guimarães - kolebka Portugalii. Tutaj narodził się pierwszy król Portugalii, założyciel narodu. Nieopodal zamku, znajduje się pałac Książąt

Bragança. Centrum Guimarães zachowało swój charakter i styl z czasów średniowiecza.

GRUZJA

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 Prometeusza. 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) - spotkanie 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, wszelkie koszty wliczone w cenę – przelot, pobyt, wyżywienie, wstępy, przewodnicy, ubezpieczenie od NNW i KL (uwzględnia choroby przewlekłe).

ZIEMIA ŚWIĘTA

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, jednak towarzyszyć nam będzie ksiądz, który przybliży nam miejsca opisane w Biblii.

W programie:

- wspaniale zachowany 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 taksówkami wieloosobowymi (tzw.

- szerut taxi) 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 dzielnice ortodoksyjnych Żydów – Mea Shearim, Menora pod Knesetem, panorama wieczorna na oświetlone Stare Miasto oraz przejście przez Dzielnicę Żydowską Starego Miasta pod Ścianę Płaczu).
- 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 Zasnienia Najświętszej Maryi Panny, Wieczernik oraz grób króla Dawida. Kościół In Gallicantu. Droga Krzyżowa (Przejście przez bramę św. Szczepana, Kościół św. Anny i sadzawka Betesda, Droga Krzyżowa od miejsca skazania Jezusa - Via Dolorosa - do Golgoty i Bazyliki Grobu Pańskiego. Czas na osobistą modlitwę. Zwiedzanie Kotel Maarawi - Ściana Płaczu). Nawiedzenie betlejemskiego sierocińca prowadzonego przez polskie Siostry Elżbietanki.
- Kanion Wadi Qelt (panorama), Jerycho (najstarsze miasto świata) - Góra Kuszenia Jezusa (wjazd kolejką linową). Plażowanie i kąpiel w Morzu Martwym na prywatnej plaży (największa depresja na świecie – 417 m p.p.m.). Qumran – panorama na grotę, gdzie znaleziono słynne zwoje Pisma Świętego. Kacar El Jahud – miejsce chrztu Pana Jezusa. Betania – kościół i grobowiec Łazarza.

Więcej informacji na
www.fundacjaflly.pl
- zakładka „Turystyka senioralna”

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

W skład ceny wliczone są dojazdy (autokar, samolot), śniadania i obiadykolacje, wstępy do zwiedzanych obiektów, opieka pilota i lokalnych przewodników oraz ubezpieczenie NNW i KL za granicą.

lato na patio

Kino Plenerowe
i wakacyjne atrakcje
w Gdynskim Centrum
Filmowym

Spędzasz lato w Gdyni?

Wpadnij do nas w drodze na plażę.
Zajrzyj na czerwone 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!

Wieczór filmowy z Mayfly

Kino europejskie i nie tylko! Zapraszamy na seanse
plenerowe z filmami od Mayfly **w każdy czwartek
o godzinie 18:00.**

Uważny ruch z muzyką filmową

Podczas ćwiczeń można wsłuchać się w swoje ciało,
a w efekcie zadbać o jego elastyczność i prawidłową
postawę. Wstęp wolny. Wystarczy przyjść, zadbać
o wygodny strój i przynieść z sobą matę do ćwiczeń,
koc bądź gruby ręcznik. W poniedziałki i czwartki,
od 17:00.

Wieczór filmowy z Aurorą

Seria pokazów plenerowych we współpracy z Aurora
Films. W programie m.in. Szczęśliwy Lazarro i Dobrze
się kłamię w miłym towarzystwie. **W każdą sobotę
o godzinie 18:00.**

Kino dla Seniora. Pokaz filmu i zwiedzanie GCF

Wakacyjna propozycja skierowana do grupy najbardziej
dojrzałych widzów to wspólny seans pod chmurką,
a potem dyskusja o wrażeniach oraz spacer po zakamarkach
Gdynskiego Centrum Filmowego. To dobra okazja, by wyjść
z domu i spędzić miło czas. Dodatkową atrakcją jest możli-
wość wykonania pamiątkowego zdjęcia na czerwonych
schodach.

poniedziałek

wtorek

środa

czwartek

piątek

sobota

niedziela

1 LIPCA
Filmowa wyobraźnia. Warsztaty
kreatywne dla dzieci 5+
10:00-12:00
Filmowi bohaterowie. Warsztaty
z rysunku artystycznego 10+
10:00-12:00
Morskie opowieści.
Warsztaty z szycia
12:00-14:00
Kawowe godziny. FaBuła zaprasza
13:00-17:00
Uważny ruch z muzyką filmową
17:00-18:00

2 LIPCA
Filmowa wyobraźnia. Warsztaty
kreatywne dla dzieci 5+
11:00-13:00
Filmowi bohaterowie. Warsztaty
z rysunku artystycznego 10+
11:00-13:00
Morskie opowieści.
Warsztaty z szycia
13:00-15:00
Migamy! Poranek filmowy
10:00-10:30

3 LIPCA
Bobaski i Miś. Poranek filmowy
10:00-10:30
Wieczór filmowy z Aurorą.
Mężczyzna imieniem Ove
18:00-20:00

4 LIPCA
Zumba Kids na trawie
10:00-11:00
Mocno włoskie godziny.
FaBuła zaprasza
13:00-17:00

5 LIPCA
Poranek filmowy dla dzieci
10:00-10:30
Filmowa wyobraźnia. Warsztaty
kreatywne dla dzieci 5+
11:00-13:00
Filmowi bohaterowie. Warsztaty
z rysunku artystycznego 10+
11:00-13:00
Morskie opowieści.
Warsztaty z szycia
13:00-15:00
Uważny ruch z muzyką filmową
17:00-18:00

6 LIPCA
Filmowa wyobraźnia. Warsztaty
kreatywne dla dzieci 5+
10:00-12:00
Filmowi bohaterowie. Warsztaty
z rysunku artystycznego 10+
10:00-12:00
Słodkie godziny. FaBuła zaprasza
13:00-17:00
Morskie opowieści.
Warsztaty z szycia
13:00-15:00
Tak jak w kinie. Warsztaty
z charakterystyki dla młodzieży
15:00-17:00
Filmowe Podróże. Japonia.
Jak ojciec i syn
18:00-20:00

7 LIPCA
Poranek filmowy
10:00-10:30

8 LIPCA
Kawowe godziny. FaBuła
zaprasza
13:00-17:00
Wieczór filmowy z Mayfly.
Debiut
18:00-20:00

9 LIPCA
Migamy! Poranek filmowy
10:00-10:30

10 LIPCA
Bobaski i Miś. Poranek filmowy
10:00-10:30
Drugie życie zabawek.
Warsztaty dla dzieci
11:00-13:00
Zielone festiwale. Ekologiczny
wykład plenerowy
14:00-15:00
Wieczór filmowy z Aurorą.
Frantz
18:00-20:00

11 LIPCA
Zumba Kids na trawie
10:00-11:00
Bądź jak Matylda. Wymiana
roślin
11:00-14:00
Mocno włoskie godziny.
FaBuła zaprasza
13:00-17:00

12 LIPCA
Poranek filmowy
10:00-10:30
Kino dla Seniora. Pokaz filmu
Szarlatan i zwiedzanie GCF
10:30-13:00
Uważny ruch z muzyką filmową
17:00-18:00

13 LIPCA
Słodkie godziny. FaBuła
zaprasza
13:00-17:00

14 LIPCA
Poranek filmowy
10:00-10:30

15 LIPCA
Kawowe godziny. FaBuła
zaprasza
13:00-17:00
Uważny ruch z muzyką filmową
17:00-18:00
Wieczór filmowy z Mayfly.
Ciao Italia!
18:00-20:00

16 LIPCA
Migamy! Poranek filmowy
10:00-10:30
Fotografować każdy może.
Warsztaty
15:00-17:00

17 LIPCA
Zumba Kids na trawie
10:00-11:00
Wieczór filmowy z Aurorą.
Dobrze się kłamię w miłym
towarzystwie
18:00-20:00

18 LIPCA
Mocno włoskie godziny.
FaBuła zaprasza
13:00-17:00
Karaoke z muzyką filmową
20:00-22:00

19 LIPCA
Poranek filmowy
10:00-10:30
Kino dla Seniora. Pokaz filmu
Szarlatan i zwiedzanie GCF
10:30-13:00
Uważny ruch z muzyką filmową
17:00-18:00

20 LIPCA
Słodkie godziny. FaBuła
zaprasza
13:00-17:00
Filmowe Podróże. Hiszpania.
Ból i blask
18:00-20:00

21 LIPCA
Poranek filmowy
10:00-10:30
Wakacyjne gry i zabawy
10:30-12:00

22 LIPCA
Kawowe godziny. FaBuła
zaprasza
13:00-17:00
Uważny ruch z muzyką filmową
17:00-18:00
Wieczór filmowy z Mayfly.
Carrie Pilby
18:00-20:00

23 LIPCA
Migamy! Poranek filmowy
10:00-10:30

24 LIPCA
Wieczór filmowy z Aurorą.
Dusza i ciało
18:00-20:00

25 LIPCA
FaBuła zaprasza. Warsztaty
kulinarne dla dzieci
10:00-12:00
Mocno włoskie godziny.
FaBuła zaprasza
13:00-17:00

26 LIPCA
Poranek filmowy
10:00-10:30
Uważny ruch z muzyką filmową
17:00-18:00

27 LIPCA
Słodkie godziny. FaBuła
zaprasza
13:00-17:00
Tak jak w kinie. Warsztaty
z kostiumografem
14:30-16:30

28 LIPCA
Poranek filmowy
10:00-10:30
Wakacyjne gry i zabawy
10:30-12:00

29 LIPCA
Kawowe godziny. FaBuła
zaprasza
13:00-17:00
Uważny ruch z muzyką filmową
17:00-18:00
Wieczór filmowy z Mayfly.
Mama Tina
18:00-20:00

30 LIPCA
Migamy! Poranek filmowy
10:00-10:30

31 LIPCA
baski i Miś. Poranek filmowy
10:00-10:30
Wieczór filmowy z Aurorą.
Szczęśliwy Lazarro
18:00-20:00

www.gcf.org.pl

wstęp wolny

Partner Fundacja PZU



Jesienna dziewczyna

W tym roku mija 30 lat od śmierci wybitnej aktorki i niezwykle piosenkarki Kaliny Jędrusik. Miała mocny głos, szkolony, by śpiewać w operze. Urodę nieco drapieżną i wyzywającą, obfity biust i talię osy. Warunki zewnętrzne określały role, które grała. Była nie tylko zmysłowa i piękna, ale również bardzo utalentowana. Dla aktorki uroda jest tym, czym dla piosenkarki głos. W przypadku Kaliny Jędrusik jej ostentacyjna zmysłowość budziła niechęć, grała role, które nie pozwalały widzieć w niej naprawdę wielkiej aktorki, jaką była. Wizerunek seksbomby przesłonił jej umiejętności dramatyczne i talent wokalny.

Urodziła się w 1930 roku, jej ojciec był nauczycielem matematyki i przyrody, założycielem szkoły daltonskiej, w której dzieci uczą się bez przymusu tego, co ich interesuje. Henryk Jędrusik wychowywał swoje córki podobnie, dając im ogromną swobodę w wyborze lektur i zainteresowań. Piłsudczyk, senator, zwolennik świeckiego państwa miał duży wpływ na wybory życiowe Kaliny.

Po ukończeniu Państwowej Wyższej Szkoły Teatralnej została zaangażowana przez Lidię Zamkow do Teatru „Wybrzeże”. Był rok 1953, w teatrze kierownikiem literackim był Stanisław Dygat, którego powieść „Jezioro Bodeńskie” była bardzo popularna, a on

sam był jedną z centralnych postaci życia artystycznego. Poznali się w teatrze, Dygat był już żonaty. Jego żona, Władysława Nawrocka, grała w jednej sztuce z Kaliną Jędrusik. Ponoć, kiedy Dygat zobaczył Kalinę, nie mógł oderwać od niej wzroku. Aktorka miała słabość do starszych mężczyzn, a pisarz imponował jej erudycją i intelektem. Poza tym był eleganckim i niezwykle szarmanckim mężczyzną. Romans z Kaliną zakończył małżeństwo Dygata, który uciekł z domu, kiedy żona dowiedziała się o młodej kochance. Wrócił, kiedy rozwód był już w toku i małżeństwa nie można było uratować. Ożenił się z Kaliną w 1955 i zamieszkał z nową żoną w mieszkaniu ekszony. Jeden pokój zajmowała córka i teściowa pisarza, a drugi on sam z Kaliną i była żoną.

Dygat był znawcą i wielbicielem kina amerykańskiego, zdawał sobie sprawę z talentu Kaliny i jej urody. Chciał stworzyć z niej drugą Marilyn Monroe. Kreowanie jej na królową seksu nie przysłużyło się aktorce. Postrzegano ją w taki sposób i ona sama tak się pozowała.

Kazimierz Kutz, który pomieszkiwał u nich, mówił o nich, że byli „najwspanialszym, najautentyczniejszym małżeństwem, bo bez grama obłudy i kłamstwa». Tworzyli wolny związek. Dygat kochał kobiety, ale raczej platonicznie. Był 16 lat starszy



od Kaliny, dał jej wolność i przyzwolenie na wybór kochanków. Z niektórymi pisarz zaprzyjaźniał się i chodził na mecze. Ostrzegał niekiedy żonę przed kochankiem, który mu się nie podobał.

Małżeństwo było zgodne, oboje dawali sobie nawzajem wsparcie, Dygat bronił żony –

„Kalina jest wielką aktorką i potrzebne jej są niezwykle, cudowne momenty...proszę nie wtrącać się do naszego małżeństwa». To był niestereotypowy związek i w prząsnym PRL-u nie do przyjęcia. Kobiety barwne jak ptaki i niezależne budziły zazdrość i niechęć zwłaszcza kobiet.

W początkach kariery Kaliny doceniano jej talent. Grała duże role. Występowała w Teatrze Narodowym, Teatrze Współczesnym, Teatrze Rozmaitości, Teatrze Polskim. W telewizji po raz pierwszy wystąpiła w 1956 roku w przedstawieniu „Cezar i Kleopatra» w reżyserii Gustawa Holoubka.

Prawdziwą popularność dał jej „Kabaret Starszych Panów», w którym po raz pierwszy pojawiła się w programie „Kaloryferia». Niezwykła i piękna śpiewała liryczne piosenki, naśladując niekiedy Marilyn Monroe. Była zjawiskową kobietą w tiulach i tak nierealną, że wzbudzała zazdrość.

Bardzo przeżyła śmierć męża, wyrzucała sobie, że nie było jej, kiedy umierał. Przyjaciele postrzegali nie tylko jej kruchość, ale niezwykłą siłę z jaką starała się żyć, nadal grając swoje największe role, kiedy wraz ze śmiercią męża umarła część jej samej. Nie miała dzieci, opiekowała się zwierzętami, przygarniała bezdomne psy i koty. Dom, który niegdyś był pełen gości, stał się cichy i pusty. Stworzyła niezapomniane role w „Lekarstwie na miłość», „Ziemii obiecanej», „Hotelu Polanów i jego gości». Grała w filmach Piotra Szulkina, Janusza Zaorskiego, Janusza Majewskiego, Barbary Sass, Jerzego Skolimowskiego, Krzysztofa Kieślowskiego.

Była aktorką o wielkich możliwościach, wybitną i niedocenioną. Liryczną w swoich piosenkach, zmysłową i subtelną, grającą wyraziste postaci, a postrzeganą jako gorszycielka i symbol seksu.

Jolanta Krause

Modne błyskotki 2021

Piękna biżuteria jest wciąż modna tak jak dzinsy i biały T-shirt. Dzięki stylowym i modnym akcesoriom można zmienić nawet podstawowy wygląd. Idealnie jest, jeśli każde pudełko z biżuterią zawiera zarówno ponadczasową biżuterię, jak nowości, które dodają osobowości modnego wyglądu. Opracowaliśmy dla Państwa przewodnik po modnej biżuterii na wiosnę i lato 2021. Będzie on ważny przez kilka sezonów.

Perła

W 2021 r. motyw marynistyczny dominuje zarówno w kolekcjach odzieży, jak i biżuterii. Śnieżnobiałe, kremowe, czarne, stare, ale stylowe, małe i duże perły w tym sezonie pasują do stylizacji zarówno klasycznych, jak i casu-

alowych. Gwiazdy i monarchowie uwielbiają biżuterię z pereł, ponieważ pasuje ona nawet do najbardziej rygorystycznego dress code'u. Kolczyki, pierścionki z perłami to klasyka, która pasuje nawet do strojów dostosowanych do konkretnego miejsca i czasu. Geometryczne kolczyki, mono kolczyki, kolczyki sztyfty są bardzo modne. Wyjątkowego szyku zadadzą sznurki pereł w połączeniu z metalem lub plastikiem.

Motyw kwiatowy

Wydaje się, że wiosna i lato zostały stworzone po to, by rozkwitać i świecić. Kwiatowy nadruk, który z powodzeniem przeniósł się do branży jubilerskiej, to trend 2021 roku. Romantyczne natury docenią biżuterię z różami, lilia-

mi, miniaturowymi goździkami czy stokrotkami. Wybór zależy od osobistych preferencji.

Romantyczny wygląd podkreślają zarówno kolczyki na sztyftach, jak i zawieszki z motywami kwiatowymi. Miniaturowa biżuteria to niezastąpieni pomocnicy garderoby: pasują w każdym stylu, czy to z surowym biurowym dress codem, czy imprezą z przyjaciółmi.

Kolorowe kamienie

„Kiedy, jeśli nie latem, polegać na zamieszaniu kolorów?!” - zdecydowali projektanci, a wybiegi mieniły się klejnotami i kamieniami półszlachetnymi. Modna biżuteria z rubinami, szmaragdami, topazami i ametystami to nie tylko aktualny trend, ale także obiecująca inwestycja.

Łańcuszki / chokery (czyli rzemyki na szyję)

Łańcuszki i chokery to coś, co trzeba mieć na lata 2020-2021 i co długo będzie modne. Projektanci proponują noszenie małych łańcuszków w dużych ilościach, dekorowanie ich wisiorami i zawieszkami. Wisior to najłatwiejszy sposób na noszenie czegoś znaczącego przy sercu.

Duże łańcuchy nosimy solo zarówno na nagim ciele, jak i na koszulkach, koszulach, golfach. Taka dekoracja nadaje wizerunkowi radość.

Chokery nosimy zarówno solo, jak i mieszane z wielopoziomową biżuterią. W tym sezonie modne jest, aby rzemyk kładł się na obojczykach, podkreślając wdzięk szyi. Jednocześnie nie trzeba ograniczać się do jednej dekoracji, można ją łączyć z łańcuszkami o różnych rozmiarach i długościach.

Kolczyki pierścionki

W kolczykach, pierścionkach obserwujemy kolejny trend jubilerski. To wieloaspektowa biżuteria, która może być dość efektowna, z rozrzuconymi kamieniami, lub minimalistyczna, wykonana ze złota lub srebra.

Możecie urozmaicić i spersonalizować kolczyki koła za pomocą zawieszek. Wystarczy przepuścić zawieszke przez pierścione, aby uzyskać wielopoziomowy efekt lub kupić gotowy produkt z elementami ozdobnymi.

Trendy jubilerskie muszą być bacznie obserwowane, inaczej zamiast dopełnić stylizację, zepsują wszystko i sprawią, że stworzony wizerunek będzie tandetny. Jeśli nie macie czasu na śledzenie i nie chcecie myśleć o tym, jak stylowo wybrać to, co jest w pudełku, wybierajcie prostą, skromną biżuterię, która nie wyjdzie z mody.

Andrii Demianov

PORADY WIEDZMY FLAJ

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 powinny być 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 zieleńią, a wraz z nimi miejskie trawniki, na których pojawiają się stokrotki, pokrzywy, lilaki, kurdybanki, babki lancetowe. Sosny puszcza świeże pędy, brzoza pęcznieje od soku. Co za bogactwo!

Zatem tegoroczny czerwiec ogłaszam miesiącem majowych plonów zielarskich. To idealny czas na zbiór świeżych liści lipy, które przydadzą się przy kaszlu, anginie i zapaleniu oskrzeli oraz młodych liści krwawnika o działaniu anty-

bakteryjnym 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 bluszcz 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 przyprawiania 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 bluszcz, oprócz tego, że smakowo dobrze komponował się z tradycyjnym rosołem, 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 oczyszczanie 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. Bluszcz kurdybanek znajdzie zatem zastosowanie w chorobach wątroby, przy skurczach jelitowych, w zaburzeniach trawienia, wzdęciach, złej perystaltyce jelitowej, w niedokwaśności żołądka, w chorobach trzustki, a także przy zwykłych przeziębieniach. Bez względu na przeciwwskazaniem do stosowania tego zioła jest ciąża, karmienie piersią, choroby nerek i epilepsja. Regularne stosowanie naparu z bluszczu kurdybanka przyczyni się również do obniżenia poziomu stresu i do podregulowania układu nerwowego - picie naparu z tego zioła zaleca się oso-

bom, które żyją w ciągłym napięciu. Cenię sobie nieskomplikowane relacje ze zbieranymi ziołami, więc najczęściej wykonuję odwary 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 olejek eteryczny.

Podobno Jan III Sobieski dzięki popijanej przez jego armię husarską herbatce z bluszczu (a były to czasy panujących zaraz) 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 ciepłutko!
Wasza Wiedźma Flaj

I Ty możesz być darczyńcą

Sklep charytatywny „Z Głębokiej Szufłady” (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

Bezpłatne korepetycje

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 przez koordynator Klubu - Panią Sławomirą Tomaszewską drogą elektroniczną pod adresem s.tomaszewska@fundacjaflj.pl **FF**

Program Partnerski

Myślimy o Was, Drodzy Czytelnicy, zawsze 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 weryfikacji 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.

„Morskie Klimaty” to nasz kolejny partner, który oferuje 10% zniżkę na noclegi poza sezonem w przepięknym, pięcioosobowym apartamencie w Karwi przy ul. Wojska Polskiego 79/5 (Tel. 503 196 884). Właściciel - Pan Roland Sypniewski - oferuje apartament mieszczący się 50 metrów od plaży, w pełni wyposażony, dzięki czemu nie trzeba się martwić o ręczniki, pachnącą pościel, naczynia, nowoczesny sprzęt kuchenny czy plażowy parawan, maty i niezbędne zabawki do piasku dla najmłodszych. Lato nad morzem ma być wyjątkowo długie, więc wystarczy zapakować strój kąpielowy, szczeroteczkę, a w całą resztę można się zaopatrzyć w pobliskich sklepach i na straganach. Ta fantastyczna miejscówka stanowi również świetną



bazę wypadową na jesienne zbiory grzybów, które obficie rosną w pobliskim lesie.

Aby otrzymać zniżkę, przy zapisie należy przedstawić aktualną legitymację Fundacji FLY. Zaktualizowany dokument upoważnia do zniżek od wszystkich naszych Partnerów, którzy zostali wyszczególnieni w broszu-



rze dostępnej w biurze Fundacji FLY przy ul. Świętojańskiej 36/2 w Gdyni oraz na naszej stronie w zakładce Program Partnerski.

Adresy:
www.morskieklimaty.karwia.com
www.fundacjaflj.pl

Sławomira Tomaszewska

„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, Andrii Demianov,
 Patrycja Góreczna, Dorota Kitowska,
 Jolanta Krause, Małgorzata Łaniewska,
 Izabela Łukowiak, Irena Majkowska,
 Katarzyna Małkowska, Barbara
 Micińska, 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@fundacjaflj.pl

Grafika: Łukasz Bieszke, Radosław Daruk

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

Redakcja nie odpowiada za treść ogłoszeń i tekstów reklamowych.

Bańki lekarskie - hit czy kit?

Terapia próżniowa razem z ziołolecznictwem i masażem to jedne z najstarszych znanych ludzkości form leczenia. Odrzucone przez współczesną medycynę, ostatnim czasy przeżywają swój renesans. Wyróżniamy 3 typy baniek: szklane, gumowe i próżniowe.

Terapia bańkami suchymi swój początek ma na dalekim wschodzie. Stosuje się je tam od około 3 tysięcy lat! Ciężko dziś w Chinach znaleźć gabinet medycyny naturalnej, który na swoim wyposażeniu nie posiada baniek o różnej wielkości, wykonanych z licznych materiałów. Najstarsze udokumentowane użycie baniek pochodzi z 3300 roku p.n.e. i dotyczy starożytnej Mezopotamii. Wykorzystywane były również w starożytnej Grecji i Egipcie. W dziejach polskiej medycyny opis baniek i zasady ich stosowania przedstawił Stefan Falmierz w 1534 r. w pierwszym polskim dziele lekarskim „Zielnik, czyli Herbarz”.

W medycynie zachodniej bańki przez lata były uznawane za terapię niekonwencjonalną czy alternatywną. Na Wschodzie terapia bańkami jest nie tylko tradycją kulturową, ale też terapią wspieraną przez państwową politykę zdrowotną. W krajach takich jak Chiny, Korea i Japonia stawianie baniek jest refundowane przez tamtejsze ministerstwa zdrowia.

Ale jak w końcu działają te bańki? Założeniem jest wytworzenie podciśnienia, powodującego podrażnienie znajdujących się w skórze receptorów. Działanie można wytłumaczyć w dwojaki sposób. Po pierwsze, dzięki podciśnieniu panującemu w bańce dochodzi do pęknięcia podskórnych naczyń krwionośnych i wynaczynienia krwi. Krew, znajdująca się poza naczyniami krwionośnymi, jest traktowana przez system odpornościowy organizmu jako obce białko i staje się silnym bodźcem do wytwarzania dużej ilości ciał

odpornościowych. Jest to tzw. autohemoterapia, która skutecznie zwalcza infekcję.

Po drugie zaś, działanie lecznicze i przeciwbólowe jest następstwem drażnienia receptorów skóry, mięśni, powięzi. Odruch skórno-trzewny powoduje rozszerzenie naczyń krwionośnych. Napływa krew, następuje oczyszczenie chorych tkanek z produktów przemiany materii, dożywienie i natlenienie. Dochodzi także do rozluźnienia mięśni gładkich żołądka, jelit, pęcherzyka żółciowego, dróg moczowych, oskrzeli i innych organów. Układ współczulny i przywspółczulny doznaje pobudzenia, co reguluje pracę narządów i tkanek.

Terapia bańkami jest uniwersalną i skuteczną metodą wspomagającą leczenie wielu chorób, zwiększającą odporność i pobudzającą przemianę materii. W naszym gabinecie zazwyczaj używana jest w formie terapii kombinowanych (z wykorzystaniem innych form pracy, np. terapii manualnej). Wszystkie zainteresowane osoby zapraszamy na konsultacje, gdzie chętnie podpowiemy, jaka forma terapii będzie najbardziej skuteczna i efektywna w zwalczaniu uporczywych dolegliwości.

Zapraszamy na bezpłatne konsultacje do Centrum Rehabilitacji przy Fundacji FLY (Gdynia, ul. Świętojańska 32/13, tel. 798 197 942, www.rehabilitacja.fundacja-fly.pl).

mgr Fizjoterapii
Patrycja Góreczna
Centrum Rehabilitacji przy Fundacji FLY



IKS W KUCHNI

Chłodnik litewski

Lekki, pyszny i pożywny chłodnik z botwinki oraz nowalijek to danie idealne na lato. Uwielbiam go za moc właściwości odżywczych, wspaniały smak, piękny kolor oraz cudowne orzeźwienie, które jest niezastąpione w upalne dni.

Składniki:

- 2 pęczki botwinki z buraczkami
- ogórki gruntowe (około 280 g)
- 1 pęczek rzodkiewek (około 120 g)
- 0,5 pęczka koperku
- 0,5 pęczka drobnego szczypiorku
- 1 ząbek młodego czosnku
- 500 ml maślanki
- 350 g jogurtu naturalnego
- 500 ml bulionu warzywnego
- 2 łyżki soku z cytryny
- 1 płaska łyżeczka soli
- świeżo mielony pieprz
- jajko (do podania)

Przygotowanie:

Buraczki i botwinkę dokładnie umyć. Buraczki obierać i pokroić w kostkę, a liście i łodygi posiekać na mniejsze kawałki. Do gotującego się bulionu wrzucić kawałki buraczków oraz grubsze łodygi i gotować około 10 minut. Po

tym czasie dodać liście i gotować wszystko jeszcze przez 5 minut. Do ugotowanych buraczków dodać sok z cytryny i wystudzić zawartość. Rzodkiewkę i ogórki pokroić w drobną kosteczkę i wymieszać je z płaską łyżeczką soli. Koper i szczypiorek drobno

posiekać. W dużej misce połączyć maślankę i jogurt, dodać ostudzony bulion z buraczkami, przeciśnięty przez praskę ząbek czosnku, pokrojone warzywa oraz zioła i wszystko dokładnie wymieszać. Chłodnik doprawić do smaku odrobiną soli oraz pieprzu i schłodzić w lodówce dla odpowiedniego przejścia smaków i aromatów. Podać z jajkiem ugotowanym na twardo oraz świeżą zieleniną. Smacznego!

Dorota Kitowska

