



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 93, październik 2021

Informacje - Kultura - Społeczeństwo

PODRÓŻE 2022 DLA SENIORÓW

strona 13

**Wyberzmy się
razem do Teatru
Muzycznego!**

Mamy to! W biurze Fundacji FLY
czekają dla Was bilety na rewię
„Sylwester na bis” oraz na mega
musical „Mistrz
i Małgorzata”!

Na Rynku w Sandomierzu
jesteśmy co rok



Fot. R. Daruk

Jeszcze nie zakończył się
turystyczny sezon 2021,
a już planujemy kolejny
rok senioralnych wojaży.
Przygotowaliśmy ofertę
tygodniowych wycieczek
po Polsce, którą tradycyjnie
niespiesznie zwiedzamy
regionami. Zawsze jeden
hotel, moc atrakcji, dobry
przewodnik i świetna
atmosfera.

Na wyjazdy zapraszamy osoby
zaszczepione lub po przejściu
Covid-19, więc jest jeszcze czas
na przyjęcie szczepienia (za-
świadczenie o wyzdrowieniu
ważne jest pół roku, o szczepie-
niu – rok). Rozpoczęła się akcja
kontynuacji szczepień, do której
gorąco namawiamy.
Dlaczego szczepienia są takie
ważne, piszemy w artykule „Nie
dzielmy ludzi”, zaś pełna oferta
wycieczek, na które zapisy rusza-
ją z początkiem października, na
str. 10-13. **Radosław Daruk**



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

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

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

Okazja czyni... kolekcjonera

Starocie, pamiątki, bibeloty i klamoty.
Rzeźby, obrazy, oryginalne dekoracje, starodruki,
monety i wiele innych przedmiotów.
Za niewielką cenę.

**SKLEP
CHARYTATYWNY**

*„Z głębokiej szuflady”
poleca swoje
kolekcje!*

FORUM GORĄCYCH DYSKUSJI W GDYNI

Ponad 30 prelegentów, 5 na nowo zdefiniowanych paneli tematycznych, szanse i wyzwania dla gospodarki morskiej w pandemicznej rzeczywistości - to wszystko podczas 20. edycji Forum Gospodarki Morskiej Gdynia, które odbędzie się w dniach 7-8 października.

Morska energetyka wiatrowa na Bałtyku, konsekwencje budowy portów zewnętrznych w Polsce, perspektywy rozwoju polskiego przemysłu okrętowego, biznes żeglarski oraz szkolenie kadr m.in. na rzecz inwestycji w zakresie offshore wind - to główne tematy wydarzenia. Debaty z udziałem przedsiębiorców, przedstawicieli świata nauki i dyplomacji zaplanowane zostały w ramach pięciu paneli: Technologie Morskie, Porty i Logistyka, Biznes w Żeglarskim, Edukacja Morska oraz Energia Odnawialna.

- Mamy głębokie przekonanie, że gdyńskie Forum to rzeczywista wartość dodana dla firm, biorących w nim udział. Sukcesem z pewnością jest też konsekwentne organizowanie wydarzenia, które jest potrzebne branży i cieszy się jej uznaniem, dzięki czemu przed nami jest już 20. jubileuszowa edycja Forum – podkreśla Wojciech Szczurek, Prezydent Gdyni.

Strategicznym celem FGM Gdynia jest wskazanie rozwiązań dla zdecydowanego otwarcia polskiej gospodarki morskiej na światową rewolucję cyfrową i ułatwienie polskim firmom wejścia w rozwój technologii niezbędnych do skutecznego konkurencyjnego na rynkach zagranicznych.

- Tematy do dyskusji szeroko konsultujemy zarówno w Polsce jak i za granicą. Chcemy, aby Forum Gospodarki Morskiej Gdynia było wiodącym w skali kraju i Europy miejscem biznesowych kontaktów dla przedstawicieli firm gospodarki morskiej, mediów oraz organizacji reprezentujących branżę morską. – mówi Sławomir Kalicki, prezes Inter Marine Sp. z o.o., lider i współorganizator Forum.

Innowacyjnym rozwiązaniom w gospodarce morskiej poświęcony ma być m.in. panel dotyczący Energetyki odnawialnej. Oprócz dyskusji na temat realizacji projektów morskich farm wiatrowych w polskiej strefie Morza Bałtyckiego, wybiegać ma jeszcze dalej w przyszłość i poruszać zagadnienia związane z zastosowaniem wodoru, jako paliwa dla żegluga i transportu. Ciekawie zapowiada się dyskusja w ramach panelu Porty i logistyka,

którego tematem będą m.in. projekty budowy portów zewnętrznych w Gdyni, Gdańsku i Świnoujściu. Przy założeniu, że wszystkie projekty zostaną zrealizowane, do 2028 r. możliwości przeładunkowe polskich terminali wzrosną do 11 mln TEU, czyli o niemal 100% w stosunku do br. **Biorąc pod uwagę potencjał polskich stoczní, również tych zlokalizowanych w Gdyni, w czasie Forum nie może zabraknąć panelu poświęconego przemysłowi okrętowemu.** Planowane są m.in. rozmowy o udziale polskich stoczní w projektach o charakterze publicznym czy inwestycjach na rzecz rozbudowy potencjału polskich operatorów zaangażowanych w projekty offshore wind. W programie uwzględniono w tym roku także panel Edukacja morska. Konieczne jest dostosowanie kształcenia do wymogów współczesnej żegluga. Do tego dochodzi rozwój morskich farm wiatrowych w Europie i w Polsce,

oraz związana z tym szkolenie kadr dla tego typu projektów. Zupełnie nowym zagadnieniem jest biznes żeglarski. Polska to jeden ze światowych liderów w tej dziedzinie. Cały sektor producentów tego typu jednostek pływających w naszym kraju tworzy ok. 1000 firm, zatrudniających blisko 45 tys. osób, a coroczny wzrost produkcji wynosi około 10%. **Oprócz dyskusji na temat pozycji tego sektora w Europie i na świecie zaplanowano także rozmowy o rozwoju infrastruktury żeglarskiej w naszym kraju, jak również organizowane wydarzenia międzynarodowej rangi jak Gdynia Sailing Days.**

Gośćmi specjalnymi wydarzenia będą:

Anna Clunes OBE, Ambasador Wielkiej Brytanii w Polsce

Ole Toft, Ambasador Królestwa Danii w Polsce

Magda Kopczyńska, dyrektor ds. innowacyjnej i zrównoważonej mobilności Dyrekcji Generalnej ds. Mobilności i Transportu Komisji Europejskiej

Piotr Bielski, dyrektor Departamentu Analiz Ekonomicznych Santander Bank Polska

Forum Gospodarki Morskiej Gdynia 2021 odbędzie się w dniach 7-8 października w formule on-line. Paneliści oraz zaproszeni goście specjaliści spotkają się w Pomorskim Parku Naukowo-Technologicznym w Gdyni. Pytania do prelegentów można kierować już dziś poprzez formularz na stronie lub w trakcie trwania konferencji z wykorzystaniem chatu.

Aby otrzymać dostęp do transmisji z wydarzenia należy zarejestrować się na stronie www.forum.gdynia.pl

Udział w Forum jest bezpłatny.

Więcej informacji o wydarzeniu oraz szczegółowy program: www.forum.gdynia.pl

Organizator: Miasto Gdynia oraz Agencja Rozwoju Gdyni



FORUM GOSPODARKI MORSKIEJ GDYNIA | 20

7-8.X
online z Centrum Konferencyjnego PPNT Gdynia

FORUM.GDYNIA.PL

BIZNES W ŻEGLARSTWIE
PORTY I LOGISTYKA
TECHNOLOGIE MORSKIE
ENERGIA ODNAWIALNA
EDUKACJA MORSKA

WSPÓLNA KACZKA 2021
XXI Spotkanie Biznesu Morskiego
8.X, godz. 19:00, Gdynia Arena, ul. K. Górskiego 8
Organizator: Namiary Sp. z o.o.
Zaproszenia są odpłatne

ORGANIZATOR
GDYNIA

PARTNER GŁÓWNY
intermarine GROUP

PARTNER STRATEGICZNY
PORT GDYNIA

W PRAWO

Zakupy przez Internet

Niewątpliwie coraz częściej dokonujemy zakupów przez Internet. W najbliższych latach rynek ten będzie większy niż zakupy tradycyjne. Warto zatem zapoznać się z podstawowymi regulacjami w tym zakresie. Prócz bezpieczeństwa transakcji i obrotu, dla konsumenta bardzo ważne jest prawo odstąpienia od zawartej taką drogą umowy.

Zgodnie z ustawą o prawach konsumenta z dnia 30 maja 2014 r. konsument, który zawarł umowę na odległość lub poza lokalem przedsiębiorstwa, może w terminie 14 dni odstąpić od niej bez podawania przyczyny i bez ponoszenia kosztów w większości wypadków. Bieg terminu do odstąpienia od umowy rozpoczyna się: dla umowy, w wykonaniu której przedsiębiorca wydaje rzecz, będąc zobowiązany do przeniesienia jej własności - od objęcia rzeczy w posiadanie przez konsumenta lub wskazaną przez niego osobę trzecią inną niż przewoźnik, a w przypadku umowy, która: obejmuje wiele rzeczy, które są dostarczane osobno, partiami lub w częściach - od objęcia w posiadanie ostatniej rzeczy, partii lub części i polega na regularnym dostarczaniu rzeczy przez czas oznaczony - od objęcia w posiadanie pierwszej z rzeczy, a dla pozostałych umów - od dnia zawarcia umowy.

Jeżeli konsument nie został poinformowany przez przedsiębiorcę o prawie odstąpienia od umowy, prawo to wygasa po upływie 12 miesięcy od dnia upływu terminu zakupu. Jeżeli konsument został poinformowany przez przed-



siębiorcę o prawie odstąpienia od umowy przed upływem terminu, o którym mowa wyżej, termin do odstąpienia od umowy upływa po 14 dniach od udzielenia konsumentowi informacji o tym prawie.

Konsument może odstąpić od umowy składając przedsiębiorcy oświadczenie o odstąpieniu od umowy. Oświadczenie można złożyć na formularzu załączonym do ustawy. Do zachowania terminu wystarczy wysłanie oświadczenia przed jego upływem. Jeżeli przedsiębiorca zapewnia możliwość złożenia oświadczenia o odstąpieniu od umowy drogą elektroniczną, konsument może także odstąpić od umowy przy wykorzystaniu wzoru formularza odstąpienia od umowy, albo przez złożenie oświadczenia na stronie internetowej przedsiębiorcy. Przedsiębiorca ma obowiązek niezwłocznie przesłać konsumentowi na trwałym nośniku potwierdzenie otrzymania oświadczenia o odstąpieniu od umowy złożonego w sposób, o którym mowa wyżej.

W przypadku odstąpienia od umowy zawartej na odległość lub umowy zawartej poza lokalem przedsiębiorstwa, umowę uważa się za niezawartą. Jeżeli konsument złożył oświadczenie o odstąpieniu od umowy zanim przedsiębiorca przyjął jego ofertę, oferta przestaje wiązać. Przedsiębiorca ma obowiązek niezwłocznie, nie później niż w terminie 14 dni od dnia otrzymania oświadczenia konsumenta o odstąpieniu od umowy, zwrócić konsumentowi wszystkie dokonane przez niego płatności, w tym koszty dostarczenia rzeczy. Przedsiębiorca dokonuje zwrotu płatności przy użyciu takiego samego sposobu zapłaty, jakiego użył konsument, chyba że konsument wyraźnie zgodził się na inny sposób zwrotu, który nie wiąże się dla niego z żadnymi kosztami. Jeżeli przedsiębiorca nie zaproponował, że sam odbierze rzecz od konsumenta, może wstrzymać się ze zwrotem płatności otrzymanych od konsu-

menta do chwili otrzymania rzeczy z powrotem lub dostarczenia przez konsumenta dowodu jej odesłania, w zależności od tego, które zdarzenie nastąpi wcześniej. Jeżeli konsument wybrał sposób dostarczenia rzeczy inny niż najtańszy zwykły sposób dostarczenia oferowany przez przedsiębiorcę, przedsiębiorca nie jest zobowiązany do zwrotu konsumentowi poniesionych przez niego dodatkowych kosztów.

Konsument ma obowiązek zwrócić rzecz przedsiębiorcy lub przekazać ją osobie upoważnionej przez przedsiębiorcę do odbioru niezwłocznie, jednak nie później niż 14 dni od dnia, w którym odstąpił od umowy, chyba że przedsiębiorca zaproponował, że sam odbierze rzecz. Do zachowania terminu wystarczy odesłanie rzeczy przed jego upływem. Konsument ponosi tylko bezpośrednie koszty zwrotu rzeczy, chyba że przedsiębiorca zgodził się je ponieść lub nie poinformował konsumenta o konieczności poniesienia tych kosztów. Jeżeli umowę zawarto poza lokalem przedsiębiorstwa a rzecz dostarczono konsumentowi do miejsca, w którym zamieszkiwał w chwili zawarcia umowy, przedsiębiorca jest zobowiązany do odebrania rzeczy na swój koszt, gdy ze względu na charakter rzeczy nie można jej odesłać w zwykły sposób pocztą. Konsument ponosi odpowiedzialność za zmniejszenie wartości rzeczy będące wynikiem korzystania z niej w sposób wykraczający poza konieczny do stwierdzenia charakteru, cech i funkcjonowania rzeczy, chyba że przedsiębiorca nie poinformował konsumenta o prawie odstąpienia od umowy.

Jeżeli konsument wykonuje prawo odstąpienia od umowy po zgłoszeniu żądania, ma obowiązek zapłaty za świadczenia spełnione do chwili odstąpienia od umowy. Kwotę zapłaty oblicza się proporcjonalnie do zakresu spełnionego świadczenia, z uwzględnieniem uzgodnionej w umowie ceny lub wynagrodzenia. Jeżeli cena lub wynagrodzenie są nadmierne, podstawą obliczenia tej kwoty jest wartość rynkowa spełnionego świadczenia.

Konsument nie ponosi kosztów:

- 1) świadczenia usług, dostarczania wody, gazu lub energii elektrycznej w przypadku, gdy nie są one oferowane w ograniczonej objętości lub w ustalonej ilości, lub energii cieplnej, w całości lub w części, za czas do odstąpienia od umowy, jeżeli:
 - a) przedsiębiorca nie poinformował konsumenta o prawie odstąpienia od umowy i skutkach jego wykonania lub
 - b) konsument nie żądał spełnienia świadczenia przed upływem terminu do odstąpienia od umowy
- 2) dostarczania treści cyfrowych, które nie są zapisane na nośniku materialnym, jeżeli:
 - a) konsument nie wyraził zgody na spełnienie świadczenia przed upływem terminu do odstąpienia od umowy lub
 - b) konsument nie został poinformowany o utracie przysługującego mu prawa odstąpienia od umowy w chwili udzielania takiej zgody, lub
 - c) przedsiębiorca nie dostarczył stosownego potwierdzenia.

adw. dr Tomasz A. Zienowicz

Fundacja FLY w Gdyni realizuje projekt

Senior na czasie

Celem projektu jest podniesienie kompetencji cyfrowych seniorów, kształtowanie postaw sprzyjających wykorzystywaniu nowych technologii w życiu codziennym oraz edukacja w zakresie bezpiecznego korzystania z technologii teleinformatycznych i Internetu.

- W ramach projektu odbywają się:
- Kurs kompetencji cyfrowych - obsługa sprzętu komputerowego,
 - Kurs kompetencji cyfrowych - obsługa oraz wykorzystanie Internetu, nowych mediów oraz nowych technologii,
 - Konsultacje indywidualne
- Wartość projektu 100.940,00 zł

Dofinansowania z Ministerstwa Rodziny i Polityki Społecznej 91.440,00 zł

Więcej informacji na stronie www.fundacjaflly.pl oraz na www.facebook.com/fundacjaflly

Projekt dofinansowany ze środków programu wieloletniego na rzecz Osób Starszych „Aktywni+” na lata 2021–2025”



KULTURA + SENIOR

Spędź aktywnie i filmowo czas w Gdyni!



KULTURA + SENIOR to projekt skierowany do osób w wieku 60+, zamieszkujących aglomerację Trójmiasta. Głównym założeniem projektu jest aktywizacja kulturalna i społeczna tej grupy osób. Ubiegły i obecny rok, z uwagi na pandemię, odcisnęły duże piętno na tej grupie – pogłębiły, często i wcześniej odczuwaną, samotność i wykluczenie. Tej grupie społecznej bardzo brakuje bezpośrednich relacji z innymi osobami, a kontakty telefoniczne i online nie zaspokajają wszystkich potrzeb emocjonalnych.

W okresie od sierpnia do grudnia 2021 planujemy zorganizować około 60 **bezpłatnych** aktywności kulturalnych. Głównym założeniem projektu jest edukacja filmowa i filmoterapia, ale jest to punkt wyjścia do zachęcania osób starszych także do innych, niefilmowych, aktywności.

Planowane przez nas działania będą odbywać się na świeżym powietrzu oraz w pomieszczeniach, m.in. Gdynskiego Centrum Filmowego i w Przystaniach Lipowa 15 i Śmidowicza 49. Działamy z zachowaniem obowiązującego reżimu sanitarnego.

Bezpośrednie uczestnictwo w projekcie oraz podniesienie świadomości osób starszych o mnogości propozycji dbających o ich dobrostan, spowodują zmniejszenie poczucia samotności. Aspekt integracyjny jest niezwykle ważny. Powtarzalność wydarzeń, ich cykliczność, w długim okresie realizacji będzie sprzyjać nawiązywaniu nowych kontaktów, stwarzając okazję, by poznać osoby podobne do siebie, z podobnymi problemami, upodobaniami czy doświadczeniami.

Harmonogram październik

Wstęp wolny

obowiązują zapisy przed wydarzeniem:
info@fundacjafilmowa.pl
tel. 665 119 114 (pon. – pt., godz. 10 – 16)

lub poprzez formularz zgłoszeniowy
dostępny na: **www.fundacjafilmowa.pl**

SPOTKANIE LITERACKIE

Z CEZARYM ŁAZAREWICZEM, wokół książki
„Żeby nie było śladów: sprawa Grzegorza Przemyska”.

28.10.2021, godz. 14:00
w Muzeum Miasta Gdyni,
ul. Zawiszy Czarnego 1

FILMOTERAPIA

Technika wykorzystująca film do rozmowy
o własnych doświadczeniach i emocjach.

„**CAŁY TEN CUKIER**”, REŻ. **DAMON GAMEAU**

Dokument o skutkach spożywania rzekomo zdrowej
żywności zawierającej duże ilości cukru i spotkanie
z dietetyczką **MAGDALENĄ PIESZKO**.

06.10.2021, godz. 11:00

sala „Goplana”, Gdynskie Centrum Filmowe,
Plac Grunwaldzki 2

„**EUFORIA ISTNIENIA**”, REŻ. **RÉKA SZABÓ**

Dokument o ocalonej z Holocaustu Évie Fahidi, która
współpracuje z tancerką, aby przygotować spektakl
przedstawiający podróż jej życia i spotkanie z psycho-
lożką rozwojową **dr Edytą Bonk**.

20.10.2021, godz. 11:00

sala „Goplana”, Gdynskie Centrum Filmowe,
Plac Grunwaldzki 2

ZŁOTE LWY.

POKAZY FILMOWE Z TWÓRCAMI

Spotkania wzbogacone rozmową z twórcami stanowią cenny
element obcowania ze sztuką filmową. Cykl będzie ukłonem
w stronę Festiwalu Polskich Filmów Fabularnych – najważniejszej
 imprezy związanej z polską kinematografią.

„ZUPA NIC”

Najnowszy film **Kingi Dębskiej**, dzięki któremu cofniemy się do czasów PRLu, by ponownie spotkać się z Martą i Kasią – siostrami, które w hicie „Moje córki krowy” próbowały odbudować swoją relację.
Po seansie spotkanie z reżyserką.

13.10.2021, godz. 11:00

sala „Goplana”, Gdynskie Centrum Filmowe,
Plac Grunwaldzki 2

„EXCENTRYCY, CZYLI PO SŁONECZNEJ STRONIE ULICY”

Film muzyczny o emigrancie oddychającym jazzem,
który po powrocie do Ojczyzny wnosi sporo koloru
w PRL-owską codzienność schyłku lat 50. **Po seansie
spotkanie z reżyserem Januszem Majewskim.**

27.10.2021, godz. 11:00

sala „Goplana”, Gdynskie Centrum Filmowe,
Plac Grunwaldzki 2

WIZYTY

W INSTYTUCJACH KULTURY

Oprowadzanie z przewodnikiem i skorzystanie
z oferty kulturalnej danej instytucji.

MUZEUM EMIGRACJI W GDYNI

Zwiedzanie wystawy stałej.

20.10.2021, godz. 12:00

ul. Polska 1

MUZEUM MIASTA GDYNI

Zwiedzanie wystawy stałej i oprowadzanie
kuratorskie po nowej wystawie czasowej

27.10.2021, godz. 11:00

ul. Zawiszy Czarnego 1

ORGANIZATOREM PROJEKTU JEST

POMORSKA FUNDACJA FILMOWA W GDYNI



Pomorska Fundacja Filmowa w Gdyni
Plac Grunwaldzki 2, 81-372 Gdynia
biuro@festiwalgdynia.pl
58 712 22 88
58 621 15 09

TEATR MUZYCZNY IM. DANUTY BADUSZKOWEJ

Spektakl „Lalka”

30.10.2021, godz. 14:30/19:00

Plac Grunwaldzki 1

SPACERY TEMATYCZNE PO GDYNI

Spacery prowadzone przez Michała Miegonia – animatora
kultury i muzealnika – o tematyce łączącej Gdynię i sztukę.

ŚLADAMI GDAŃSKIEJ SZOSY.

Podczas spaceru poznamy najciekawsze aspekty
dawnej Szosy Gdańskiej – zarówno architektoniczne,
jak i historyczne.

04.10.2021, godz. 16:00

zbiórka przy Bibliotece Wzgórze,
ul. Biskupa Dominika 3

ZAJĘCIA RUCHOWE

Ćwiczenia łączące w sobie element jogi, pilatesu, tańca oraz
fizjoterapii. Łagodna gimnastyka dostosowana do potrzeb
i możliwości osób dojrzałych.

w każdy wtorek, godz. 11:00 (do 19:10)

Przystań Śmidowicza 49

w każdy czwartek, godz. 10:00 (do 07:10)

na Placu Grunwaldzkim 2,
przy Gdynskim Centrum Filmowym

NORDIC WALKING

Marsze ze specjalnymi kijkami prowadzone przez Krzysztofa
Walczaka – dwukrotnego mistrza polski juniorów w biegach
średnich. Nie masz kijków – nic nie szkodzi, zapewniamy sprzęt!

w każdą środę, godz. 10:00 (do 01:12)

zbiórka przed Gdynskim Centrum Filmowym,
Plac Grunwaldzki 2

STANOWISKO KOMPUTEROWE

Indywidualna nauka podstaw obsługi komputera
z wolontariuszem.

Obowiązują zapisy pod numerem telefonu:

665 119 114 (pon. – pt., godz. 10 – 16)

Dodatkowo, przy współpracy z ekspertami, zostanie
stworzony poradnik „Jak namówić Seniora do aktywności”
oraz „Kompendium wiedzy dla Seniora”.

**Osobom, które same nie mogą dotrzeć na konkretne
wydarzenie, zapewniamy pomoc wolontariusza i trans-
port. Osoba zainteresowana powinna skontaktować się
z nami indywidualnie.**



Projekt jest sfinansowany przez Narodowy Instytut Wolności - Centrum
Rozwoju Społeczeństwa Obywatelskiego ze środków Programu Fundusz
Inicjatyw Obywatelskich NOWEFIO na lata 2021 – 2030.



Patroni medialni:



Partnerzy:



Romain Gary „Obietnica poranka” w Gdyńskim Konsulacie Kultury

Romain Gary to pseudonim literacki. Autor „Obietnicy poranka” naprawdę nazywał się Romain Kacev. Urodził się 8 maja 1914 roku w Moskwie, bądź w Wilnie (nie jest to dokładnie ustalone). Wychowywała go samotnie matka, córka żydowskiego zegarmistrza, która w młodości uciekła z domu, żeby zostać aktorką. Kiedy był małym chłopcem mieszkał z matką w Wilnie. Matka miała się różnych prac, żeby ukochanemu synowi niczego nie brakowało do życia. Po kilku latach wraz z matką wyjechał do Warszawy. Tu chodził do szkoły i grał w uczniowskim teatrze - był odtwórcą głównej roli w „Konradzie Wallenrodzie”.

W wieku 14 lat wyjechali do wymarzonej przez matkę Francji. Tu studiował prawo. Kiedy wybuchła II wojna światowa, wstąpił do francuskich sił zbrojnych. Jako pilot latał na bombowcach pod dowództwem generała de Gaulle'a. Dośłużył się w lotnictwie francuskim odznaczenia za odwagę. Po wojnie rozpoczął karierę dyplomatyczną. Był francuskim delegatem przy Narodach Zjednoczonych, Konsulem Generalnym Francji w Los Angeles. Pełnił misje we francuskich placówkach dyplomatycznych.



Niewielu pisarzy może pochwalić się tak intensywnym życiem jak Romain Gary. Cały czas pisał, tak jak życzyła sobie jego matka. Jego pierwsze książki miały świetne recenzje. Kilkakrotnie odwiedzał Polskę, którą darzył szczególnym sentymentem. Jest autorem około 30 powieści, wielu opowiadań i esejów oraz sce-

nariuszy filmowych. Ożenił się ze znaną amerykańską aktorką Jean Seberg, brylował na „salonach”. Krytycy – jakby zrażeni gwiazdorstwem pisarza – odwrócili się od niego. Pisarz zaczął pisać pod nie swoim nazwiskiem, zaczął używać wielu pseudonimów.

Liczne przeprowadzki zmusiły go do opanowania wielu

języków. Pierwszymi z nich był jidysz i rosyjski, znał też polski. Ale tworzył najchętniej w języku francuskim i angielskim. Po samobójczej śmierci byłej żony w 1979 roku popadł w depresję i rok później odebrał sobie życie. Wraz z Garym zginęło wielu innych pisarzy (pod nazwiskami którymi tworzył). Nikt nie wie,

który z nich nacisnął spust rewolweru.

„Obietnica poranka” Romain Garego, to prawie w całości jego autobiografia. To wielka, porywająca opowieść o matczynej miłości. Życie głównego bohatera jest trochę zwariowane dzięki niesamowitej matce. Dla niej niema rzeczy, której by nie zrobiła dla ukochanego dziecka. Ale też ma wobec niego najróżniejsze wymagania. Na przestrzeni lat marzyła że jej syn będzie wirtuozem na skrzypcach, baletmistrzem, malarzem, znanym wszędzie pisarzem, dyplomatą i wojskowym. Dopiero te ostatnie marzenia matki się spełniły, ale ona już tego nie doczekała.

Historia „Obietnicy poranka” jest ponadczasowa, bo nie tylko jest to opowieść o wielkiej miłości matki do syna czy raczej syna do matki. Wielka miłość macierzyńska jest piękna, ale może być też ciężarem. To opowieść o tym, że możesz być kim chcesz i będziesz walczyć z przeciwnościami, a śmiech i drwiny ludzi cię napędzają, a nie zniechęcają. To opowieść o człowieku, który z biednego rosyjskiego imigranta stał się wielkim człowiekiem. A wszystko co robił, robił dla jednej osoby – MATKI.

Basia Micińska

Witkacy – wspomnienie

Prace filozoficzne Witkacego nie doczekały się za jego życia uznania i zrozumienia, pomimo, że jego system estetyczny był jednym z najoryginalniejszych systemów filozoficznych w dwudziestolecu międzywojennym.

Uznany za czołowego ekscentryka polskiej sztuki XX wieku, doczekał się dzisiaj uznania dla swojej twórczości, począwszy od dramatów, powieści aż po malarstwo i teorie kultury. Ceni się jego portrety, podobnie jak fotografie – zbliżenia twarzy. Pokazywał w nich spotęgowaną osobowość portretowanego człowieka. Łączył ontologię z metafizyką i sztuką. W swoich utworach pisał o kryzysie kultu-

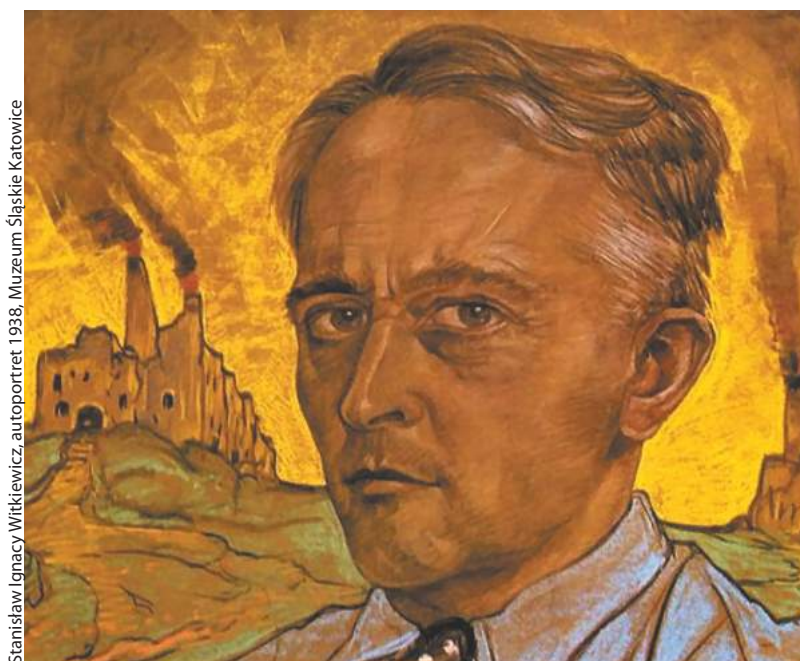
ry, o zbliżającej się katastrofie, jaką była druga wojna światowa.

Na wiadomość o wybuchu wojny zgłosił się do wojska, ale odesłano go do domu. Żona Jadwiga prosiła go, żeby wyjechał razem z nią z Warszawy. Witkacy odmówił. Wyjechał z Czesławą Oknińską, z którą łączył go związek miłosny. Nigdy nie zdecydował się na rozwód z żoną, która tolerowała jego zdrady, a nawet, w sytuacji nieporozumień między kochankami, godziła męża z kochanką.

Pociąg, którym wyruszyli z Dworca Wileńskiego, był często ostrzeliwany przez samoloty niemieckie. Część drogi na wschód przeszli pieszo, co bardzo osłabiło siły fizyczne

Witkacego. Z Brześcia wyruszyli w kierunku Kobrynia. Szli w kierunku Jezior – wsi położonej wśród lasów i bagien Polesia. Zatrzymali się w domu znajomego Witkacego jeszcze z czasów I wojny światowej. 18 września artysta podjął decyzję o samobójstwie. Oknińska miała zażyć środki nasenne i przeciwbólowe, Witkacy podciął sobie żyły. Kobieta przeżyła, jego nie udało się uratować. Pochowano go na wiejskim cmentarzu 19 września 1939 roku. Wybuch wojny oznaczał dla niego koniec świata, który znał i unicestwienie wszystkiego, co było dla niego ważne.

Bogata kolekcja portretów Stanisława Ignacego Witkie-



Stanisław Ignacy Witkiewicz, autopoportret 1938, Muzeum Śląskie Katowice

wicza znajduje się w zbiorach Muzeum Pomorza Środkowego w Słupsku. Jest tu również niewielki zbiór rysunków Witkace-

go wykonanych ołówkiem, które powstawały w okresie eksperymentowania z narkotykami.

Jolanta Krause

Jubileusz Centrum Aktywności Seniora

15 lat minęło, jak jeden dzień... - chciałoby się sparafrazować klasyka. Centrum Aktywności Seniora w Gdyni w czwartek 17 września br. zorganizowało jubileusz 15-lecia. Podczas wydarzenia nie zabrakło wzruszeń i dobrych wiadomości.

Powołane decyzją Rady Miasta Gdyni z 2005 roku CAS było pierwszym tego typu miejscem w Polsce. Dziś, po blisko szesnastu latach działalności, jak podkreślali obecni na wydarzeniu goście, jest jednym z najprężniej działających i skupiających największą społeczność.

– Piętnaście lat temu nasz samorząd dostrzegł potencjał gdyńskich seniorów i ich ogromny wkład w budowanie historii naszego miasta. Decyzja o powołaniu Centrum Aktywności Seniora pozwoliła na stworzenie przestrzeni, w której seniorzy i seniorki czują się dobrze, bezpiecznie. CAS stało się miejscem, gdzie każdy mieszkaniec może rozwijać swoje pasje, a także inicjować rozmaite przedsięwzięcia – mówi **Wojciech Szczurek**, prezydent Gdyni i dodaje. – Najlepszym dowodem na atrakcyjność ofert aktywizacji są nie tyle nagrody i wyróżnienia, przyznawane Centrum Aktywności Seniora, ale stale powiększająca się, już ponad dziesięcioletnia grupa odbiorców.

Na przestrzeni ostatnich piętnastu lat z oferty aktywizującej w sferze edukacji, kultury, sportu i rekreacji skorzystało 722 023 osób. Z kolei z zajęć prowadzonych na Gdyńskim Uniwersytecie Trzeciego wieku skorzystało 17 310 studentów, którzy zdobywali wiedzę z ponad stu przedmiotów. Nie sposób nie wspomnieć także o pozauniwersyteckiej ofercie zajęć, z której skorzystało 8708 osób, oraz o ponad 4 tysiącach seniorów i siostr, którzy uczestniczyli w zajęciach sportowych.

– Centrum Aktywności Seniora stało się ważnym miejscem na mapie Gdyni. To miejsce, gdzie każda mieszkanka i każdy mieszkaniec w wieku senioralnym może rozwijać swoje zainteresowania, zdobywać wie-

dzę, przyjaźnie i nowe doświadczenia. Dzięki działalności tej jednostki udało się stworzyć rozbudowaną sieć współpracujących ze sobą organizacji i instytucji – mówił podczas jubileuszu **Michał Guć**, wiceprezydent Gdyni ds. innowacji. – W działalności tej jednostki widoczny jest także ten gdyński charakter, który pomaga nam szukać najlepszych i nowatorskich rozwiązań w każdej, nawet najtrudniejszej sytuacji.

Jak podkreślał wiceprezydent, jedną z takich sytuacji była pandemia i związana z nią sytuacja epidemiologiczna, która wymusiła stworzenie nowych sposobów współpracy. Pracownicy Centrum Aktywności Seniora codziennie kontaktowali się z seniorami, każdorazowo wykonując od 50 do ponad 100 telefonów. Oprócz tego z mieszkankami i mieszkańcami kontaktowano się także mailowo i SMS-owo, a także przez wiadomości na portalach społecznościowych. W szczególnych przypadkach pracownicy odwiedzali podopiecznych. Zaangażowanie i działania CAS zostały dostrzeżone i nagrodzone m.in. w konkursie „Innowacyjny Samorząd”. Gdynia zwyciężyła również w konkursie organizowanym w ramach Kongresu Współpracy Transgranicznej LUBLIN 2020. Wyróżnienie w kategorii pomoc społeczna otrzymał tam właśnie projekt „Dzień dobry, dzwonię z CAS...”.

To nie jedyne nagrody, jakie otrzymał CAS. Wśród licznych wyróżnień warto przypomnieć, że w 2016 roku Gdynia jako pierwsze miasto w Polsce otrzymała certyfikat „Miasto Przyjazne Starzeniu”, przyznany przez Światową Organizację Zdrowia, a rok później w 2017 roku po raz drugi została umieszczona w „Złotej Księdze Dobrych Praktyk na rzecz Społecz-

nego Uczestnictwa Osób Starszych” Rzecznika Praw Obywatelskich za projekt „Spacery i mapy sentymentalne”.

W tym roku Gdynia zdobyła wyróżnienie od Global Network Of Learning Cities UNESCO dla Wirtualnego Centrum Aktywności Seniora za wykłady i zajęcia online. Warto także podkreślić, że dzięki zaangażowaniu pracowników CAS gdyńscy seniorzy częściowo przenieśli swoją codzienną aktywność do sieci. Są m.in. aktywni na portalach społecznościowych, a facebookowa grupa „Gdyńscy seniorzy wirtualnie” zrzesza już ponad 600 członków. Seniorzy korzystają także ze strony senior-plus.gdynia.pl, gdzie pojawiają się skierowane do nich komunikaty.

Podczas jubileuszu podziękowania pracownikom i wolontariuszom, a także uczestnikom zajęć złożyła **Bożena Zglińska**, dyrektorka Centrum Aktywności Seniora. – To było bardzo pracowite i bardzo satysfakcjonujące piętnaście lat. W tym czasie poznaliśmy rzeszę ciekawych i inspirujących osób. Części z nich już z nami nie ma, ale każdy zostawił tu kawałek siebie. Widząc uśmiechy na twarzach odwiedzających nas osób, a także słysząc słowa uznania od Was, drodzy seniorzy, wiemy, że nasza praca jest potrzebna. A to napędza nas do dalszego działania i stałego rozszerzania oferty, z którą wychodzimy do seniorów.

W Gdyni funkcjonuje sześć Klubów Seniora i dziewięć klubów, prowadzonych przez organizacje pozarządowe. Wszystkie są dofinansowywane przez CAS. – Do 2020 roku współpracowaliśmy z 47 organizacjami pozarządowymi w ramach zadania publicznego „Organizacja czasu wolnego Gdynia +55 Sport, Turystyka, Rekreacja”. W ramach tych działań organizacje przygotowały 227 aktywności, z których skorzystało ponad 35 500 osób – wyjaśnia **Bożena Zglińska**.

Rosnące zainteresowanie bogatą ofertą CAS-u poskutkowało decyzją o stworzeniu nowoczesnej siedziby, dostosowanej do potrzeb mieszkanek i mieszkańców. Centrum Nowoczesnego Seniora będzie mieścić się w zabytkowym budynku szkoły przy ul. 10 lutego 26.

W trakcie uroczystych obchodów jubileuszu odczytano także list gratulacyjny od senatora Sławomira Rybickiego. Dla zgromadzonych gości zagrał także Tadeusz Rząca i Klenczon Projekt.

Agata Gołąbek-Polus

Zakończył się Finał 14. Gdyńskiej Nagrody Dramaturgicznej

W dniach 23-26 września 2021 r. w Teatrze Miejskim w Gdyni odbył się, przeniesiony z maja, finał 14. edycji konkursu o Gdyńską Nagrodę Dramaturgiczną, najważniejsze wyróżnienie dla polskich dramatopisarzy. Pięć najlepszych, finałowych sztuk zobaczyliśmy w formie inscenizowanych czytań.

Jarosław Jakubowski BANALNA HISTORIA

reż. Franciszek Szumiński

Jolanta Janiczak I TAK NIKT MI NIE UWIERZY

reż. Agata Biziuk

Mateusz Pakuła STANISŁAW LEM VS PHILIP K. DICK

reż. Paweł Świątek

Ishbel Szatrawska TOTENTANZ. CZARNA NOC,

CZARNA ŚMIERĆ reż. Grzegorz Jaremko

Martyna Wawrzyniak SCHWARZCHARAKTERKI

reż. Katarzyna Minkowska

Kapituła Gdyńskiej Nagrody Dramaturgicznej w składzie: Piotr Dobrowolski (przewodniczący Kapituły), Justyna Jaworska, Jacek Kopciński, Grzegorz Niziołek, Jerzy Stuhr, **nagrodę główną 14. edycji Gdyńskiej Nagrody Dramaturgicznej**, w wysokości 50 tysięcy złotych postanowiła przyznać **Jolancie Janiczak** za sztukę „I tak nikt mi nie uwierzy”.

W uzasadnieniu czytamy: „Kapituła Gdyńskiej Nagrody Dramaturgicznej, będąc pod wrażeniem wysokiego poziomu tekstów finałowych, większością głosów postanowiła nagrodzić dramat poetycki, w którego formie kryształizuje się sytuacja tych, których wiarygodność przez wieki podważano i podważa się nadal. Prezentuje on różne perspektywy widzenia świata. Jest wyrazisty, ale subtelny; uderzający, nawet okrutny, ale nie deklaracyjny. To tekst znakomicie skonstruowany, konfrontujący języki natury, kultury i władzy, który w równej mierze wzbudza

refleksję i empatię. Nagradzamy dziś dramat napisany przez kobietę, która konsekwentnie upomina się o obecność i sprawczość innych kobiet w pamięci społecznej. Jej tekst uczy jednak na przemoc, której doświadczać może każdy, bez względu na płeć. Tym dramatem, jest „I tak nikt mi nie uwierzy” Jolanty Janiczak”.

Finałowi konkursu o GND towarzyszył R@PORT / EPIZOD / Festiwal Polskich Sztuk Współczesnych. W jego ramach zaprezentowane zostały cztery spektakle:

Olga Tokarczuk PRAWIEK I INNE CZASY, reżyseria: Jacek Bała, Teatr Miejski Gdynia

Magda Kupryjanowicz, Michał Kurkowski ŻYCIE INTYMNE JAROSŁAWA, reżyseria: Kuba Kowalski, Teatr Wybrzeże Gdańsk

Michał Siegoczyński INNA DUSZA na podstawie powieści Łukasza Orbitowskiego, reżyseria: Michał Siegoczyński, Teatr Polski Bydgoszcz

Dorota Masłowska, INNI LUDZIE reżyseria: Maciej Górczyński, Teatr Barakah Kraków

Marzena Szymik-Mackiewicz

OPOWIEDZ NAM SWOJĄ HISTORIĘ

Holandia kraj rowerów

Pierwszą moją wycieczkę do kraju tulipanów - Holandii odbyłam w czasach PRL. Podróż autostopem przez Polskę i Niemcy zakończyłam w Rotterdamie, z którego przemieszczałam się pociągiem, metrem, ale najczęściej rowerem. Oficjalna nazwa tego niewielkiego (1/8 terytorium Polski) państwa to Królestwo Niderlandów. 1/4 jego terytorium leży poniżej poziomu morza na terenie depresji. Polakom kojarzy się z wiatrakami, Rembrandtem, kanałami i oczywiście tulipanami. Przebywając tam przez miesiąc, włożyłam się urokliwymi uliczkami i bulwarami nad kanałami, podziwiałam piękno tego kraju i odkryłam wiele ciekawych miejsc. Królem szos jest tam niewątpliwie rower i większość Holendrów z niego korzysta. Ja również korzystałam z tego środka lokomocji, poprawiając kondycję i oszczędzając budżet. Często po drodze mijałam kobiety spieszące się na spotkania i nie przejmujące się, że wiatr podwiewa im sukienki, ukazując bieliznę, mężczyźni pedałujący w garniturach do pracy, czy też małe dzieci na rowerkach w asy-

ście rodzica podążający do przedszkola czy szkoły. Dzieci tu zbyt wiele nie spotykałam. Dowiedziałam się, że gdy na świat przychodzi małuch, to szczęśliwa rodzina oznajmia nowinę sąsiadom, wieszając w oknie maskotkę bociana. Mieszkając w Holandii, zauważyłam wszechobecną czystość. Każdy Holender bardzo dba o otoczenie. Zaskoczyło mnie, że mieszkańcy codziennie myją chodnik przed wejściem do własnego domu. Powietrze jest bardzo czyste, nie czuć zapachu spalin, śmieci są wywożone raz w tygodniu i każdy je wtedy wystawia przed dom.

Zwiedzanie zaczęłam od Rotterdamu, w którym zamieszkałam. Zabytków nie ma tu dużo, ponieważ miasto zostało zniszczone w czasie II wojny światowej nalotami dywanowymi. Miejsce zabytków zastąpiły nowoczesne wieżowce, parki, w których kicają dzikie króliki i wylegują się mieszkańcy. Jest to miasto z zasadami kalwińskimi, bez lokali i przybytków uciech. Moją uwagę przykuły wiszący most Erasmusbrug i ratusz z 71-metrową dzwonnica z posągami Złotego Anioła Pokoju.



Należy jeszcze dodać, że znajduje się tu Port Rotterdam - największy w Europie port morski położony nad Morzem Północnym w delcie Renu i Mozy.

Kolejne z miast to - świetnie skomunikowany z resztą kraju - Amsterdam. Jego ścisłe centrum zaczyna się w pobliżu dworca Amsterdam Central. Trzeba przemierzyć 15 km

„z buta”, jak mówi młodzież, żeby przyjrzeć się atrakcjom tego miasta. Jest tu 700 zabytków (kościół, kamienice, mosty, fortyfikacje, muzea, parki, place i galerie). Niestety, nie

Nie dzielimy ludzi

W naszym społeczeństwie liczącym ok. 37 600 000 osób, w pełni zaszczepionych przeciw COVID-19 jest 19 220 000 obywateli. 2 660 000 osób to ozdrowieńcy. Łącznie stanowi to 58,19 % populacji. Według dr hab. Magdaleny Rosińskiej z Zakładu Epidemiologii Chorób Zakaźnych i Nadzoru z NIZP PZH-PIB, do uzyskania odporności zbiorowskiej potrzebujemy 86% wyszczepienia.

W szczytowym okresie, tj. od 6 maja do 24 czerwca, szczepiono nawet powyżej 400 000 osób dziennie. W ostatnich tygodniach liczba szczepień spadła poniżej 4 000. Rośnie liczba zakażonych, wzrasta liczba chorych na COVID-19 w szpitalach. Wszyscy obawiają się kolejnej fali i związanych z tym możliwych ograniczeń. Nie chcemy już zamknięcia w domach, zamknięcia restauracji, hoteli, kin, teatrów, limitów miejsc w środkach transportu. Ale przede wszystkim zamknięcia gospodarki, która jest już wystarczająco nadwyrężona. Skutki poprzednich fal covidowych odczuwamy już dzisiaj - wzrost cen i inflacja są najwyższe od kilkudziesięciu lat. A to oznacza spadek realnych dochodów gospodarstw domowych...

Kolejna fala dotknie niewątpliwie osoby niezaszczepione. To ta grupa narażona jest nie tylko na zachorowanie, ale także na wysokie ryzyko ciężkiego przebiegu choroby. Jak donoszą media, w szpitalach 90% chorych na COVID-19 to osoby niezaszczepione. Wśród niezaszczepionych sporą grupę stanowią zdezorientowani seniorzy. Nie szczepią się z różnych powodów: bo dzieci nie pozwalają, bo słyszeli, że szkodliwe; bo wszczepią czipa; bo ksiądz powiedział, że szczepionki z nienarodzonych dzieci się robi; bo mają chore serce; bo szczepionka nie przebadana... Tysiące powodów i wątpliwości.

W Fundacji FLY trwają zapisy na zajęcia dla seniorów, które rozpoczną

się po półtorarocznej przerwie. Przychodzi naprawdę wielu seniorów. W holu zawsze jest kilka osób. Z rozmów wynika, że nie mogą się doczekać na spotkania, na gimnastykę, na wykłady, na powrót do przedcovidowego życia. Przy stoliku, naprzeciw pani Ani przyjmującej zapisy, siedzi pani Kasia, chce zapisać się na gimnastykę.

– Czy jest pani zaszczepiona, pani Kasiu, albo jest pani „ozdrowieńcem”? – pada pytanie.

Lekka konsternacja maluje się na twarzy pani Kasi. Na pewno obawiała się tego pytania.

– No nie... Ale koniecznie trzeba? – odpowiada nieśmiało.

– Tak. Warunkiem udziału w zajęciach jest posiadanie odporności na

Covid. Dla naszego wspólnego dobra. I dla świętego spokoju... – z uśmiechem wyjaśnia pani Ania. – Ale ma pani jeszcze trochę czasu, zdąży się pani zaszczepić. Przecież teraz nie ma z tym problemu...

– Ale ja mam chore serce. I żylaki. Sąsiadka mówiła, że wtedy nie można się zaszczepić, bo za duże ryzyko.

– Pani Kasiu, a konsultowała pani to ze swoim lekarzem?

– No... nie. Ale tyle czytałam w internecie, że są komplikacje po szczepieniu... – próbuje się tłumaczyć pani Kasia. – Naprawdę, bez szczepienia nie da się zapisać? Przecież... czuję się dobrze, ja jestem zdrowa, nie mam tego covidu.

– Ja też choruję na serce, mam nadciśnienie. I nerki słabe. – do roz-

mowy włączyła się czekająca na swoją kolej do zapisów druga pani. – I się bałam. Ale w przychodni zapytałam mojej pani doktor. I powiedziała, że moje choroby nie są przeciwwskazaniem do szczepienia. Zapytała, czy w przeszłości miałam jakieś ciężkie reakcje na leki, uczulenia, czy ten... wstrząs... alafila... tyczn, czy jakoś tak.

– Anafilaktyczny? – poprawiła pani Ania.

– Tak, właśnie. Ale nie miałam. A w dzieciństwie to ciągle nas na coś szczepili i nie pytali, czy ktoś chce, czy nie. I pamiętam, że czasem po szczepieniu jakaś gorączka się potrafiła przypłatać. No więc, droga pani, nie ma się czego bać i słuchać sąsiadek. Trzeba iść do lekarza, albo tę... teleporadę wziąć i zapytać. I szczepić się, szczepić! I wtedy na zajęcia się zapisać i nie siedzieć w domu. – z przekonaniem zakończyła swój wywód.

– Pewnie, że nie siedzieć w domu! – do rozmowy włączyła się pani Dorota, która przez chwilę przysłuchiwała się rozmowie. – Nie ma się czego bać.

– Pani dyrektor jak zawsze uśmiechnięta. – zauważyła pani Kasia. – A ja nie mogę się zapisać na zajęcia... – spojrzała na panią dyrektor, szukając ratunku.

– Pani Kasiu, takie mamy zasady. Ale naprawdę nie ma się czego bać. Nawet jeżeli w przeszłości był problem uczuleniowy, czy nawet wstrząs anafilaktyczny. – powiedziała pani Dorota.

i tulipanów

starczyło mi czasu na zwiedzanie wnętrza muzeów. Koniecznie trzeba zobaczyć dzielnicę Czerwonych Latarni (Red Light District). Nocą lokale są oświetlone czerwonym światłem, a skąpo ubrane lokatorki wabią klientów, oferując swoje usługi. W licznych coffeeshopach można bez problemu kupić narkotyki. W średniowiecznym centrum miasta, dzielnicy De Vallen, znajduje się kościół, niegdyś katolicki, Oude Kerk z XIII-XVI w., gdzie w 2,5 tys. grobach spoczywa 10 tys. ludzi, między innymi Saskia, żona Rembrandta. Z ulicy Molensteeg wchodzimy do dzielnicy chińskiej, by poczuć dalekowschodni klimat. Idąc dalej, dochodzimy do szerokiego mostku nad kanałem, żeby trochę odpocząć i poprzyglądać się życiu na barkach, gdzie koty wylegają się między doniczkami pelargonii, w klatkach podśpiewują kanarki, a właścicielka rozwiesza pranie. Wnętrza barek to czasami luksusowe pokoje. Kanałami płyną też barki z towarami i tramwaje wodne. Kanały w epoce miast hanzeatyckich służyły jako śro-

dek transportu wodnego, sportom wodnym i rekreacji i nic od tych czasów się nie zmieniło. Jest tu też dużo kawiarenek, gdzie można wypić kawę lub kufel Heinekena.

Następne z większych miast Holandii – Utrecht jest siedzibą uniwersytetów i wielu instytucji związanych ze szkolnictwem wyższym. To miasto z licznymi historycznymi budynkami z okresu wczesnego średniowiecza. Wyróżnikiem miasta jest katedra św. Marcina z 1245 r. nawiązująca do francuskiego gotyku. Jej budowa trwała dwa wieki. W czasie burzy w 1674 r. zawałała się środkowa nawa oddzielająca część ołtarza od wieży. Do dnia dzisiejszego nie została odbudowana, stąd jej druga nazwa – Katedra Bez Nawy. Obok katedry mieści się piękny katedralny ogród z krążkami. Całe miasto oplecione jest kanałami, które znajdują się poniżej poziomu ulicy. Schodząc do nich, znajdziemy się na deptaku spacerowym. W mieście jest dużo muzeów, jednak trudno wszystkie było zwiedzić z braku czasu.

Najciekawszym miastem Holandii jest, liczący ponad 750 lat, Haarlem, słynny z produkcji statków, przemysłu tekstylnego i produkcji piwa. Najważniejszymi miejscami są tu: rynek, katedra św. Banona oraz najpiękniejszy budynek z 1603 r. roku zwany Vleeshal. Haarlem to miasto, gdzie przez dwa wieki mieszkali Żydzi. Atrakcją jest muzeum Corrie ten Boom House, które mieści się w domu rodziny niegdyś ukrywającej Żydów. Miasto ma do zaoferowania wiele knajpek, gdzie można spróbować holenderskich frytek z różnymi sosami.

Inne z ciekawszych miast to Delft, znane z ceramicznych wyrobów produkowanych od XVII w. Stare miasto świetnie nadaje się na spacer. Na rynku mieści się kościół w stylu gotyckim ze strzelistą wieżą i renesansowy ratusz. Cały rynek otoczony jest kamieniczkami w stylu holenderskim. Pełno tu kawiarenek i sklepów z pamiątkami. Delftycki fajans jest biały z niebieskim ornamentem, później zaczęto go dekorować motywami ni-

derlandzkimi. Do naszych czasów przetrwała tylko jedna fabryka. W Polsce przykłady ceramiki delftyckiej można obejrzeć w Dworze Artusa w Gdańsku.

Miastem wartym obejrzenia jest także Haga. To miasto z nowoczesnymi budynkami, widać bogactwo, szyk i spokój. Bardzo chciałam zobaczyć Mauritshuis (pol. Dom Maurycyego), czyli Królewską Galerię Malarstwa. Tu znajduje się obraz Dziewczyna z Perłą Vermeera, który zainspirował twórców filmu o tym samym tytule. Obejrzeć można także wielkie dzieła Rembrandta, takie jak Lekcja anatomii doktora Tulpa oraz dzieła mistrzów van Dycka i Rubensa. Można poświęcić wiele godzin i jeszcze ma się niedosyt. Wszłam też do liczącej 99 lat księgarni Bookstore, gdzie można wypić kawę i przyjrzeć się woluminom.

Holandia słynie również z serów, a miasta kojarzące się z targami serowymi to Edam i Alkmaar. Oba miasta mają ciekawą architekturę, wąskie przejścia, piękne fasady małych domków z oknami w trynkami. W Alkmaar na fasadach budynków widnieją herby rodów lub herby profesji mieszkańców. Wszystkie atrakcje znajdują się na starym mieście. Szkoda, że tabliczki z opisami budynków są tylko w języku holenderskim. Imponującym budynkiem jest tu gotycki

kościół św. Wawrzyńca z organami z 1511 r., najstarszym i najpiękniejszym grającym instrumentem na świecie. We wnętrzu kościoła znajduje się obraz Sąd Ostateczny autorstwa Jakuba Oostsanena.

Holandia to piękny kraj. Bardzo żałowałam, że nie byłam tam na przełomie kwietnia i maja, kiedy kwitają pola tulipanowe. Ogród Keukenhof – raz w roku na osiem dni otwarty dla zwiedzających – to wielkie kobierce tych przepięknych kwiatów. Corocznie sadi się tu 7 mln cebulek. Tulipany do Holandii przybyły z Imperium Osmańskiego i tak przypadły do gustu holenderskim kupcom, że w XVII w. ogarnęło ich szaleństwo tulipanowe (gorączka tulipanowa). Niektóre cebulki kwiatów osiągały kosmiczne ceny, za które można było kupić nawet kamienicę. Botanicy wciąż eksperymentują z krzyżówkami cebulek, by wyhodować jak najpiękniejszy okaz.

Przebywając w tym kraju, poznałam aktywność mieszkańców, którzy spędzają czas w tętniącym życiem, długo otwartych lokalach rozrywkowych i kulturalnych. Często organizuje się tu festiwale i koncerty muzyczne, jak Festiwal Paradigm. Młodzi mieszkańcy mają wiele możliwości spędzania czasu, są otwarci dla turystów i chętnie pokazują swój piękny kraj.

Mariola Pitula

– *Sluchajcie, jedna z naszych dziewczyn miała takie problemy w przeszłości. I bardzo bała się szczepienia. Ale z prezesem naciskaliśmy, żeby wszyscy pracownicy byli zaszczepieni. Powiedzieliśmy, że w takim przypadku najlepiej zaszczepić się w szpitalu i powiedzieć lekarzowi przed szczepieniem. I tak się stało. – opowiadała dalej. – I wiecie co? Przed szczepieniem pielęgniarka założyła wenflon, aby w razie czego podać odpowiednie leki, a po szczepieniu dziewczyna posiedziała pół godziny pod obserwacją. Wszystko było ok. I jest zaszczepiona... Pani Kasiu, warto.*

– *Dobrze, pójdę się zaszczepić, chociaż nadal się boję... Tylko żeby miejsce na zajęciach mogło na mnie poczekać... – z prośbą w oczach, lekko uśmiechając się, pani Kasia spojrzała na panią dyrektor.*

– *No pewnie, do końca października czekamy na panią.*

Lek. Lidia Stopyra - Kierownik Oddziału Chorób Infekcyjnych i Pediatrii w Szpitalu Specjalistycznym im. Stefana Żeromskiego w Krakowie w wywiadzie dla RMF FM stwierdziła, że absolutnym przeciwskazaniem do szczepienia dotyczy pacjentów, u których po pierwszej dawce szczepionki wystąpił wstrząs anafilaktyczny (pojedyncze przypadki na całym świecie). Może dotyczyć to także pacjentów, którzy mie-

li wstrząs anafilaktyczny po jakimś środku, który zawiera ten sam składnik co szczepionka. Jedyny składnik, który ewentualnie może wywołać wstrząs, to glikol polietylenowy. Występuje on w niewielu specyfikach. Należy zachować ostrożność w przypadku osób, które miały reakcje anafilaktyczne po innych substancjach, albo takich, które nie wiedzą po czym mieli wstrząs. Takie osoby szczepione są w warunkach szpitalnych.

Szczególną ostrożność należy zachować, gdy szczepione są osoby z obniżoną odpornością. Im nie grożą co prawda żadne poważniejsze odczyny poszczepienne, ale mogą nie wytworzyć wystarczającej odporności po szczepieniu. Ten problem dotyczy np. pacjentów po chemioterapii lub w trakcie leczenia immunosupresyjnego. Jednak należy pamiętać, że osoby obciążone chorobami onkologicznymi, układu krążenia, nadciśnieniem, otyłością, mają wręcz wskazywania, aby jak najszybciej się szczepić. Bo ta grupa pacjentów wyjątkowo ciężko przechodzi COVID-19 i te osoby należy najbardziej chronić przed zachorowaniem, czyli szczepić. (źródło: <https://twojezdrowie.rmfm24.pl>)

Zgodnie z oceną i rekomendacją Rady Medycznej powstała nawet lista schorzeń, które NIE SĄ przeciwskazaniem do szczepienia przeciw COVID-19. Lista obejmuje takie

schorzenia jak: przewlekłe choroby nerek, deficyty neurologiczne (np. demencja), choroby płuc, choroby nowotworowe, cukrzycę, POChP, choroby naczyń mózgowych, nadciśnienie tętnicze, niedobory odporności, choroby układu sercowo-naczyniowego, przewlekłe choroby wątroby, otyłość, choroby związane z uzależnieniem od nikotyny, astma oskrzelowa, talasemia, mukowiscydoza, anemia sierpowata.

Leżący na biurku telefon wibracjami zasygnalizował przychodzące połączenie. Odrzucając się od pracy na komputerze, dyrektor Fundacji FLY podniosła smartfon.

– *Tak, słucham.*

– *Dzień dobry, pani dyrektor. Z tej strony Andrzej Kowalski. Dzwonię, bo mamy problem. W poniedziałek mamy jechać z żoną na wycieczkę. Ale ostatni tydzień spędziliśmy z córką w górach. Takie rodzinne wakacje. I już w czasie powrotu córka źle się czuła, miała kaszel, gorączkę. A ona niezaszczepiona... nie chce się szczepić. My z żoną zaszczepieni i czujemy się dobrze, ale nie wiem, czy jechać, czy nie. Co robić?*

– *Panie Andrzeju, no to mamy problem... – w słuchawce na chwilę zapadła cisza. – Musicie zrobić testy. Jeżeli wyjdą negatywne, to możecie jechać. Nic więcej nie wymyślimy. Ale dziękuję, że pan zadzwonił.*

– *Dobrze, pani Doroto, zrobimy testy i dam znać. Mamy mało czasu... Do widzenia.*

W sobotę, dwa dni przed wyjazdem na wycieczkę, pan Andrzej zadzwonił ze złą informacją.

– *Pani Doroto, mamy covid. Jesteśmy na kwarantannie...*

– *Czyli jednak, nie możecie Państwo pojechać... – z troską w głosie odpowiedziała dyrektor.*

– *No niestety. Wie pani, my z żoną czujemy się bardzo dobrze, nie mamy żadnej gorączki, kaszlu, kataru, nic... Ale córka ciężko przechodzi, wczoraj zabrali ją do szpitala. No uparła się, że się nie zaszczepi i proszę... Jeszcze do nas miała pretensje, że się narażamy z tym szczepieniem. Ona w ogóle mówi, że ten covid nie istnieje... I się doigrała, biedactwo... A nam teraz wycieczka przejdzie koło nosa. Pieniądzy też szkoda...*

– *No szkoda, panie Andrzeju, szkoda... Ale teraz nie znajdziemy nikogo na wasze miejsca. Najważniejsze jest zdrowie. Widzi pan, wygląda na to, że niezaszczepieni mogą szkodzić też zaszczepionym. Dlatego na wycieczki zapisujemy tylko zaszczepionych...*

– *I ozdrowieńców... My teraz będziemy i jedno, i drugie. – próbował żartować pan Andrzej.*

Jedynym sposobem zakończenia pandemii jest uzyskanie odporności zbiorowskiej. Albo przez szczepienia, albo przez przechorowanie.

Szczepienia są szybsze i bez porównania bezpieczniejsze. Dlatego należy zrobić wszystko, aby ludzie na całym świecie się szczepili. Rząd Włoch podjął decyzję o wprowadzeniu kolejnych restrykcji wobec osób niezaszczepionych. Nie tylko ograniczył im dostęp do restauracji, kin, teatrów i innych miejsc publicznych, nie tylko wprowadził obowiązek szczepienia dla pracowników służby zdrowia, edukacji, ale od października dał wszystkim pracodawcom prawo odsunięcia od pracy pracowników niezaszczepionych bez prawa do wynagrodzenia.

Niektórzy twierdzą, że wprowadzanie ograniczeń dla niezaszczepionych to dzielenie ludzi. W sensie wyodrębnienia spośród populacji osób zaszczepionych oraz niezaszczepionych – tak. Ale to nie jest dzielenie na lepszych i gorszych. Każdy ma równe prawa. Masz prawo się nie szczepić, ale masz prawo się zaszczepić. Twoja wola, twój wybór. I każdy ma prawo do dbania o zdrowie na swój sposób. Szanuję to, że ktoś rezygnuje ze szczepienia. Ale oczekuję uszanowania mojego wyboru bycia w otoczeniu osób uodpornionych.

W wycieczkach i zajęciach organizowanych przez Fundację FLY udział mogą wziąć osoby zaszczepione oraz ozdrowieńcy. Nie dzielimy ludzi. Promujemy szczepienie przeciw Covid-19!

Radosław Daruk

Pokażemy Wam Polskę, jakiej nie znacie...

Wycieczki tygodniowe 2022

Cieszy nas ogromnie, że organizowane przez naszą Fundację wycieczki cieszą się taką popularnością. Ten rok był szczególnie bogaty w krajowe wojaże z Fundacją FLY, więc ulegliśmy Waszym sugestiom by przyspieszyć zapisy na przyszłoroczne podróże po Polsce – Wasze zdanie jest dla nas najważniejsze! Zapisy na wycieczki ruszą już 1.10.2021 r. w biurze Fundacji w Gdyni przy ulicy Świętojańskiej 36/2. Zaopatrzyć się w uśmiech i zaplanujcie czas razem z nami! Zapraszamy!

KOTLINA KŁODZKA I PRAGA

Tajemniczy dolny Śląsk
TERMIN: 23 - 28.05

Dolny Śląsk to miejsce, w którym usłyszysz niesamowite opowieści o duchach zamków, czy ukrytych skarbach. Zachowało się tu najwięcej w Polsce pałaców i zamków – łącznie kilkaset. Często osadzone są one w górach, które niekiedy przyjmują tu fantastyczne formy. W dolinach rozłożyły się osobliwe pod względem architektury miejscowości. Z kolei pod ziemią czekają na nas tajemnicze lochy, sztolnie i jaskinie. Zamieszkamy blisko Parku Zdrojowego i pijalni wód w Kudowie – pięknym i znanym uzdrowisku. Zwiedzimy Polanicę Zdrój – kolejne urokliwe uzdrowisko, Kopalnię złota w złotym Stoku, Sanktuarium w Wambierzych, niezwykle Kościół Pokoju w Świdnicy (na liście UNESCO). Obejrzymy także Kaplicę Czaszek w Cermnej, a Podziemne Miasto Osówka w Górach Sowich odsłoni przed nami tajemnice z okresu II wojny światowej. Będziemy również podziwiać perłę Dolnego Śląska – Zamek Książ. Zwiedzimy zabytkową papiernię w Dusznikach i muzeum... zapalek w Bystrzycy Kłodzkiej. Poddamy się urokowi wodospadu Wilczki w Międzygórzu i odwiedzimy zimową stolicę Sudetów w Zelenie. Na trasie nie może zabraknąć Jaskini Niedzwiedziej w Kletnie – jednej z największych tego typu atrakcji w Polsce. Dopelnieniem wyjazdu stanie się wycieczka do Pragi – urokliwej stolicy Czech, a także do Skalnego Miasta w Ardspach – unikatowe formy skalne wyrzeźbione przez naturę. Będzie to wycieczka do miejsc pięknych i tajemniczych.

PODLASIE

Gdzie Wschód łączy się z Zachodem
TERMIN: 10 - 15.05

Podlasie to niezwykle region leżący w północno – wschodniej Polsce. Osoby poszukujące zielonych krajobrazów z prastarymi lasami, rzekami i rozległymi rozlewiskami znajdą tu miejsce dla siebie. Ciszę i spokój oferują wioski i miasteczka, które zachowały swój dawny, niepowtarzalny charakter. Miejskowa kultura jest efektem zgodnej współzyczenia pokoleń mieszkańców wyznających różne religie. Na wycieczce zwiedzimy zabytkowe cerkwie, kościoły, meczet, skit, synagogę, pałace. Pooddychamy zdrowym powietrzem Białowieckiego i Narwiańskiego Parku Narodowego. Nasze podniebienie wzbogacimy o nowe smaki płynące z dań regionalnych. Na drodze staną nam najważniejsze miejscowości z mapy turystycznej regionu: Supraśl – miejsce naszych noclegów – z monastylem



Fot. Canva @acalmelior

Praga

i Muzeum Ikon, Białystok (z wieloma cennymi zabytkami), Bielsk Podlaski (szkoła ikonograficzna), Sokółka (cerkiew pw. Aleksandra Newskiego), Drohiczyń (zwiedzanie zabytków miasta). w Kruszynianach poznamy historię i kulturę polskich Tatarów oraz spróbujemy dań kuchni tatarskiej. Będziemy też w Grabarce – sercu prawosławia w Polsce, w Choroszczy – letnim pałacu Branickich, w Hajnówce – cerkwi Św. Trójcy. Wypoczniemy na łonie natury w Białowieży i w innych magicznych miejscach. Zapraszamy do miejsc, w których świat realny współgra z magią, a wschód spotyka się z zachodem.

ŚLĄSK OPOLSKI

Te opolskie dziouchy
TERMIN: 27.06 – 02.07

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

KOTLINA JELENIOGÓRSKA I DREZNO

U stóp Karkonoszy
TERMIN: 19 - 24.06

Kotlina Jeleniogórska swoje walory zawdzięcza wyjątkowo malowniczo położeniu w sąsiedztwie karkonoskich szczytów, znakomitej bazy turystycznej i atrakcji, których często nie spotkamy w innych częściach kraju. To Dolina Królów i Cesarzy, którzy budowali tu swoje zamki i pałace, porównywane do francuskich Zamków nad Loarą. tu odnajdujemy czar przedwojennych uzdrowisk – Szklarskiej Poręby (miejsca naszego zakwaterowania) oraz Świeradowa Zdroju i Cieplic Zdroju, z ich parkami i domami zdrojowymi oraz leczniczą wodą. Odwiedzimy pięknie położoną Jelenią Górę z jej zabytkami, kryjący skarby kościół w Lubomierzu, starówkę Lwówka Śląskiego, Karpacz



Wikipedia CC BY-SA 4.0

Tarnów

Ratusz, katedra, budynek Wodociągów, Bima, główny dworzec, pomnik Władysława Łokietka

ze Świątynią Wang, Dolinę Pałaców i Ogrodów preten-
dującą na Listę UNESCO, Ogród Japoński i Muzeum
Samuraja w Przesiece. w programie także poznanie
szklarskich tradycji regionu – zwiedzanie Huty Szkła
Kryształowego Julia w Piechowicach i Manufaktury
Ceramiki w Bolesławcu. Będziemy podziwiać cud na-
tury – Wodospad Szklarki. Wybierzemy się również do
naszych zachodnich sąsiadów. Wybierzemy się również
do naszych zachodnich sąsiadów. Odwiedzimy Dre-
zno - piękną stolicę Saksonii. Naszą szczególną uwa-
gę zwrócimy tu na Zamek Królewski, Plac Zamkowy,
Zwinger, barokowy luterński Kościół Mariacki, tarasy
Bruhla, rynek Starego Miasta. Kotlina Jeleniogórska
zapewni udany wypoczynek nawet najbardziej wyma-
gającym turystom polskim i zagranicznym.

ZIEMIA TARNOWSKA

W blasku renesansu i malowanych chat
TERMIN: 9 – 14.06

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

ZIEMIA SZCZECIŃSKA I BERLIN

Skarby Pomorza Zachodniego
TERMIN: 17 – 22.07

Na przestrzeni wieków teren ten należał do Polaków, Duń-
czyków, Szwedów, Francuzów, Prusaków i Niemców. Obec-
ną jego tożsamość tworzą Polacy z Kresów Wschodnich
i centralnej Polski, którzy przybyli tu po II wojnie świato-
wej. Daje się jednak zauważyć wzajemne przenikanie kul-
tur przez granicę z Niemcami. Wszystko to nadaje tej ziemi
swoistego charakteru i uroku. Zwiedzimy Kamień Pomorski
(Katedra, Pałac Biskupi, Ratusz), Międzyzdroje – nadmorski
kurort (Promenada Gwiazd, moło, Muzeum Figur Wosko-
wych), Świnoujście – miasto na 44 wyspach (rejs statkiem
pomiędzy wyspami, Fort Gerharda – musztra w stylu
pruskim, latarnia morska – najwyższa w Polsce, Gazoport
– z okien autokaru, przepiękna promenada) i oczywiście
stolicę regionu Szczecin (Zamek Książąt Pomorskich, pod-
ziemna trasa turystyczna, Wały Chrobrego, Ogród Różany,
Muzeum Narodowe, Filharmonia). Będziemy w starych
średniowiecznych miasteczkach (Marianowo – na Szlaku
Cysterskim, Pęczyno, Stargard – na Europejskim Szlaku
Gotyku Ceglanego, Goleniów). Czekają nas też atrak-
cje o charakterze przyrodniczym: Wolin i Woliński Park
Narodowy, Dobrzyca – rozległe ogrody, Szczecinek – park
nad jeziorem Trzesiecko. Spędzimy cały dzień w stolicy
naszych zachodnich sąsiadów – Berlinie (Plac Aleksan-
dra, Dzielnica św. Mikołaja, Lustgarten – park na Wyspie
Muzeów, Katedra Berlińska, centrum Berlina Zachodnie-
go, fragmenty muru berlińskiego, Brama Brandenburska,
Pomnik Holokaustu, Plac Poczdamski). w drodze powrot-
nej zwiedzimy Borne Sulino – od lat 30-tych XX wieku
przeznaczone na garnizon wojskowy, najpierw niemiecki,
później radziecki. Unikalne krajobrazy, miejsca pełne
zabytków i osobliwości, wszystko to powinno skłonić
do wyjazdu na Ziemię Szczecińską nawet najtwardszych
domatorów.

SĄDECCZYNA

W przełomie Dunajca
TERMIN: 4 – 9.08

Oddalając się zaledwie kilkadziesiąt kilometrów na połu-
dnie od Krakowa, dojedziemy do okolic Nowego Sącza,
czyli tzw. Sądecczyzny. Ta niesamowita kraina przez lata
zamieszkiwana była przez wiele mniejszości etnicznych,
stąd przecinają się tam wpływy i tradycje wielu narodo-
wości i kultur, których już na tych ziemiach nie ma. To
wyjątkowe miejsce dziś jest na nowo odkrywane przez
turystów. Region jest bogaty w atrakcje turystyczne,
wody mineralne i niepowtarzalną przyrodę. Program
naszej wycieczki obejmuje m.in. Nowy Sącz, a w nim Mia-
steczko Galicyjskie, gdzie odtworzono wygląd miasteczka
z przełomu XIX i XX. Centralnym punktem ekspozycji jest
rynek z ratuszem, wokół którego skupiają się niewielkie
domy mieszczące warsztaty rzemieślników. Odwiedzimy
Sądecki Park Etnograficzny – skansen regionalny pre-
zentujący kulturę ludową Lachów Sądeckich, zachodnią
część Pogórz, Górali Sądeckich i Łemków Nadpopradz-
kich. Kolejnym zabytkiem na naszej trasie będzie Dom
Gotycki zwany także Domem Kanoniczym (1448 r.). Jest
on miejscem stałej ekspozycji dawnej sztuki z terenu
Sądecczyzny i wystaw czasowych z dziedziny historii,
kultury i sztuki. Na szczególną uwagę zasługuje kolekcja
sztuki cerkiewnej XV – XIX w. z zachodniołemkowski-
mi ikonami. w Nowym Sączu zobaczymy jeszcze ruiny
zamku Królewskiego, kościół rzymskokatolicki pw. Św.
Małgorzaty, Basztę Kowalską oraz galerię Marii Ritter.
w programie znajduje się również: Stary Sącz (Ołtarz Pa-
pieski, enklawa przyrodnicza „Borowisko”), Krynica Zdrój
(Muzeum Nikifora, Kiepusza, muzeum zabawek, deptak
Krynicy, Pijalnia Główna, Fontanna multimedialna), Pałac
Stadnickich w Nowojowie, Muszynę (Ogrody Sensorycz-
ne i Biblijne), zamek w Tropsztynie, Limanowa (Muzeum
Regionalne Ziemi Limanowskiej, Sanktuarium Matki
Boskiej Bolesnej), Szczawnica (Muzeum Uzdrowiskowe,
wodospad Zaskalnik, promenada, Pieniński Park Naro-
dowy), zamki w Czorsztynie i Niedzicy (stojące niegdyś
po dwóch stronach granic Polski), Cerkiew w Jaworkach,
Czerwony Klasztor w Słowacji, spływ Dunajcem (po stro-
nie słowackiej), Kamienna (pasieka Barć skansen i biesiada
górska).

SUWALSZCZYZNA I WILNO

Na biegunie zimna
TERMIN: 7 – 12.07

Zapraszamy do ciekawego, północno-wschodniego zakąt-
ka Polski. Suwalszczyzna jest odrębną krainą historyczno-
-geograficzną i chociaż należy do woj. podlaskiego, nie jest
częścią Podlasia, ani też Mazur. Dlatego też poświęcamy
jej osobną tygodniową wycieczkę. Kraina ta powstała w XV
wieku po rozbiciu i eksterminacji przez Krzyżaków i Po-
laków plemion Jaćwingów – pierwotnych mieszkańców
tej ziemi. Można powiedzieć, że Suwalszczyzna to Polska
w wersji mini. Jeziora, doliny, wzgórza, obszerne płasz-
czyzny – wszystko to skupione na niewielkim obszarze.
w czasie wycieczki odwiedzimy Augustów, najstarsze mia-
sto w regionie. Stąd popłyniemy Kanałem Augustowskim
szlakiem Jana Pawła II. Poznamy również Suwałki, miasto
Marii Konopnickiej oraz krasnoludków, miasto wielu kultur.
Znajduje się tu sześć cmentarzy różnych wyznań, ratusz
i XIX-wieczne kamieniczki. w Wigrach zobaczymy zespół
poklasztorny Kamedułów, w Sejnach – Bazylikę Mniejszą
pw. Nawiedzenia NMP, klasztor poddominikański, Białą
Synagogę, kapliczki św. Agaty. Zwiedzimy również Puńsk –
stolicę polskich Litwinów, Stańczyki – najwyższe wiadukty
w Polsce przypominające rzymskie akwedukty. Będziemy
również nad Jeziorem Hańcza – najgłębsze w Polsce (108,5
m), Górze Cisowej w Smolnikach – piękna panorama z oko-
licznych wzgórz, w Szeszupie – zespół jezior – tu nagry-
wano sceny do filmów „Dolina Issy” oraz „Pan Tadeusz”, na
ozie turtulskim – ciągu pagórków pochodzenia polodow-
cowego. Niewątpliwą atrakcją będzie przejażdżka kolejką
wąskotorową nad Jeziorem Wigry. Będąc na pograniczu
polsko – litewskim nie sposób pominąć naszych przyja-
ciół ze wschodu. Zatem wybierzemy się również na Litwę.
w Wilnie obejrzymy najcenniejsze zabytki Starego Miasta
oraz Cmentarz na Rosie, w Trokach – średniowieczny
Zamek Wielkich Książąt Litewskich. tu również poznamy
jak smakują kibiny – regionalna potrawa. Suwalszczyzna –
kraina jak baśń. Tym hasłem reklamuje się powiat suwalski.
Wybierzmy się zatem w baśniową podróż.



Fot. Canva Jaspe

Wilno

Panorama Starego Miasta

ŚWIĘTOKRZYSKIE PERŁY

Od Kielc po Sandomierz
TERMIN: 25 – 30.07

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 zwanego 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 Kadzielnia – 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 bizonów oraz pałac Popielów z XIV wieku, w Rytwianach – Pustelnię złotego Lasu i Muzeum Filmu „Czarne Chmury”, w Chałupkach – Muzeum Garncarstwa. 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 Kielecczyznę.

ZAMOJSKIE I ROZTOCZE

Na ordynackich włościach
TERMIN: 15 – 20.08

Roztocze to wyjątkowy w skali kraju klimat i atmosfera. Jest bardzo bogate w piękne krajobrazy, urokliwe ustronia i odludzia. Nieskażone przez przemysł czyste rzeki, lasy i powietrze sprzyjają turystyce i wypoczynkowi. Region ten przyciąga nie tylko walorami przyrodniczymi. To miejsce dawnej Ordynacji Zamojskiej z bogatą historią i perełkami architektury. w programie wycieczki znajdzie się m.in. zwiedzanie Krasnobrodu (uzdrowisko) z jego sank-

tuarium, 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 wspaniały, odrestaurowany Zamość – miasto twierdzę wpisane na Listę Światowego Dziedzictwa UNESCO oraz serce Ordynacji Zamojskiej w Zwierzyńcu. Zobaczmy jak od wieków tłoczy się olej w olejarni w Łabuniach. Sprawdzimy co brzmi w Szczepieszynie – mieście trzech kultur, posmakujemy regionalnej kuchni. Tutejsza natura to balsam dla duszy i ciała. Warto tu uciec, by się zresetować i jednocześnie poczuć czar dawnej Polski, która zanika.

BIESZCZADY

Tam gdzie biesy i czady
TERMIN: 25 – 30.08

Podkarpackie posiada w zakresie kultury szczególnie potencjał. Oparty jest on na pograniczu narodowym, etnicznym i wyznaniowym. Wspaniałe atrakcje czekają tu na miłośników drewnianej architektury, pięknych zamków i magnackich rezydencji. Region ten kojarzymy jednak najczęściej z kusząco pięknymi krajobrazami i przyrodniczymi ciekawostkami. Ucieleśnieniem tego są dzikie Bieszczady z urokliwymi połoninami, wspaniałymi kompleksami leśnymi, bogatym światem zwierzęcym. Na wycieczce poznamy historię południowego Podkarpacia, ciekawe zabytki, krajobrazy Bieszczad na Dużej Pętli Bieszczadzkiej, zielone wzgórza nad Soliną, ślady Bojków i Łemków. w programie także XVI-wieczny zamek ze zbiorami ikon oraz największą kolekcją obrazów, rzeźb i fotografii Zdzisława Beksińskiego oraz Muzeum Budownictwa Ludowego (architektura bojkowska i łemkowska) w Sanoku, zaporę na Solinie i rejs statkiem po Jeziorze Solińskim. Zwiedzimy także Lesko z jego zabytkami, ruiny klasztoru Karmelitów Bosych w Zagórzcu, cerkiew w Gorzance oraz Uzdrowisko Polańczyk. Odwiedzimy pracownię „artysty od świńskich koryt” i zobaczymy jego bieszczadzkie anioły, zwiedzimy Muzeum Przyrodnicze Bieszczadzkiego PN oraz Muzeum Młynarstwa i Wsi w Ustrzykach Dolnych. Sprawdzimy, czy w Komańczy są Komanccze. Spróbujemy bieszczadzkiego piwa Ursa Maior. Zajrzemy do Centrum Kultury Ekumenicznej (z Parkiem Miniatur) w Myczkowcach oraz do kultowej „Siekierzady” w Cisnej. Każdy będzie mógł przywieźć najlepsze pamiątki – bieszczadzkie sery. Program byłby niepełny bez przejażdżki bieszczadzką kolejką wąskotorową i bez możliwości posmakowania dań regionalnych. Warto poznać Bieszczad, który jest nieporównywalny z innymi regionami Polski, a zarazem jest jednym z najbardziej atrakcyjnych w kraju, a nawet w Europie.



Fot. canva rivendels

Sandomierz

LUBUSKIE I POCDAM

Kraina winem i miodem płynąca
TERMIN: 30.08 – 04.09

Są miejsca w Lubuskiem, których nie można opisać słowami. Trzeba je po prostu zobaczyć. To miejsca spokoju, ciszy i pięknej przyrody. To także miejsca, gdzie możesz zatrzymać się, przysiąść i podumać. Magnesem przyciągającym turystów we wrześniu jest słynne na całą Polskę zielonogórskie winobranie. Stąd też nasz wyjazd organizujemy w okresie winnych zniw. w programie oczywiście Zielona Góra z jej uroczą starówką, Palmiarnią i Bachusami. Weźmiemy udział w Dniach Zielonej Góry – odwiedzimy stoiska z możliwością degustacji win. Zgłębimy tajemnice prowadzenia winnicy i poprobujemy produkowanego tam wina. w Łagowie, „Perle Ziemi Lubuskiej”, zobaczymy wieżę Zamku Joannitów (Rycerzy Maltańskich). w Gościkowie-Paradyżu zwiedzimy Zespół Poczterski. z kolei w Międzyrzeczcu, w Muzeum Regionalnym, obejrzymy największą w Polsce unikalną kolekcję portretów trumiennych. w Kłepsku będziemy podziwiać niezwykle drewniany kościół wpisany na Listę Pomników Historii, z bogatym renesansowym wystrojem Zwiedzimy podziemia Międzyrzeckiego Rejonu Umocnionego i dawną twierdzę Kostrzyn. Staniemy u stóp Świebodzińskiego mega pomnika Chrystusa Króla. Od pszczelarza posiadającego ponad dwa tysiące uli dowiemy się wiele o hodowli pszczoł i pozyskiwaniu miodu, którego z przyjemnością skosztujemy. Wybierzemy się także do Niemiec – odwiedzimy Poczdam z jego największymi atrakcjami – Nowym Pałacem i ogrodami Pałacu Sanssouci. Zapraszamy do zwiedzenia Regionu Lubuskiego i jego wielu magicznych miejsc. Zapraszamy do zwiedzenia Regionu Lubuskiego i jego wielu magicznych miejsc.

PODKARPACIE – ZIEMIA RZESZOWSKA I PRZEMYSKA

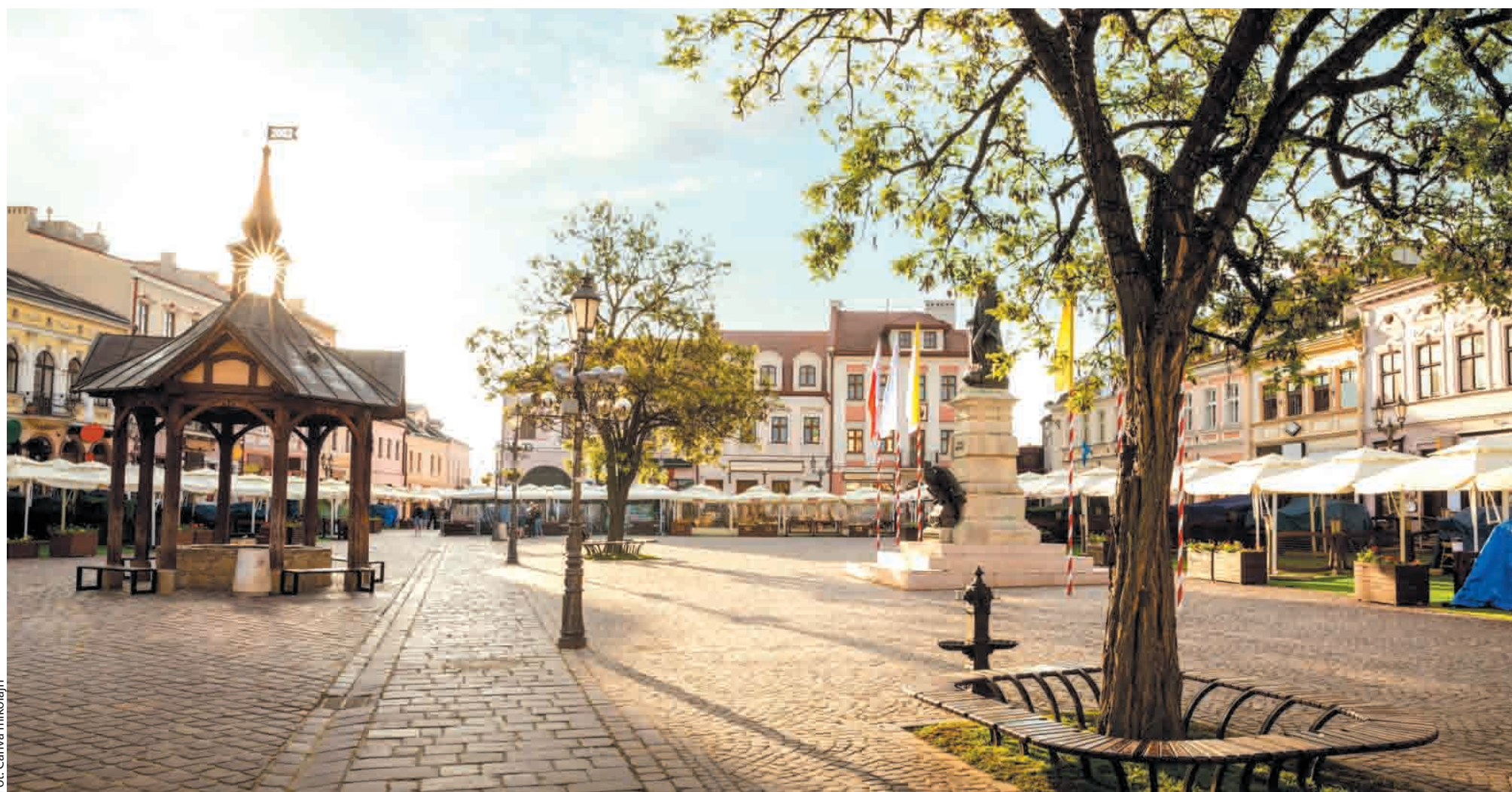
Podkarpackie pałace i zamki
TERMIN: 7 – 12.09

Podkarpackie obejmuje południowo-wschodnie obszary przedrozbiorowej Małopolski oraz zachodnią część Rusi Czerwonej. My będziemy koncentrować się na Ziemi Rzeszowskiej i Przemyskiej. w programie m.in. Rzeszów – stoli-



Fot. Canva welcomia

Bieszczady



Fot. Canva mikolajin

Rzeszów

ca regionu, a w nim Podziemna Trasa przez „gruby” i „szyje”, jedyne w Polsce Muzeum Dobranocek, jeden z nielicznych w skali kraju zespołów architektoniczno-urbanistycznych utrzymanych w formach klasycyzującego baroku - dawny konwent Pijarów, bastionowy zamek i pałac letni Lubomirskich, secesyjne wille, XV-wieczny Ratusz, XIV-wieczny kościół Farny, obronny w swym charakterze klasztor OO Bernardynów wraz z ogrodami, Synagogę Staromieską oraz Fontannę Multimedialną. Kolejne miasto, Przemyśl, to najstarszy ośrodek na Podkarpaciu. Jego dzieje sięgają okolic X wieku. Dawniej stanowił jeden z historycznych Grodów Czerwieńskich leżących na pograniczu - przedmiot nieustannej walki pomiędzy Polską, Rosją oraz Węgrami. Stąd możemy oglądać w mieście różnorodną i ciekawą architekturę oraz świątynie różnych wyznań. A kościołów tu nie brakuje. Zbliżając się do jednej ze świątyń, już w tle widzimy kolejną. Perełką regionu jest zamek w Krasiczynie - należący do najpiękniejszych pomników polskiego renesansu. Jego budowę pod koniec XVI wieku rozpoczął Stanisław Krasicki - kasztelan przemyski, z kolei jego syn, Marcin Krasicki, przekształcił go we wspaniałą, wielkopańską rezydencję. Odwiedzimy też miasto Jarosław, z ciekawymi zabytkami, leżące niegdyś na styku trzech kultur i wyznań: rzymskokatolickiego, greckokatolickiego i judaizmu. Na wycieczce nie może

zabraknąć Łańcuta - dawnej rezydencji magnackiej Lubomirskich i Potockich, obejrzymy tu bogate w dzieła sztuki Muzeum Zamkowe. w Łańcutcie zawitamy również do Muzeum Gorzelnictwa (degustacja i zakupy). Krosno kojarzy nam się zazwyczaj z ropą naftową i szkłem. o tej miejscowości dowiemy się wiele odwiedzając Muzeum Podkarpackie oraz podziwiając zabytki Starego Miasta. Ponadto na trasie podróży zobaczymy: zamek Kamieniec w Odrzykoniu związany z życiem Aleksandra Fredry (miejsce akcji komedii „Zemsta”), Muzeum Przemysłu Naftowego i Gazownictwa w Bóbrce i Dom Marii Konopnickiej w Żarnowcu.

GÓRNY ŚLĄSK

Katowice i okolice
TERMIN: 18 - 23.07

Zapraszamy na nową wycieczkę w niepoznaną dotąd przez nas region. Program aktualnie dopinamy, ale możemy zdradzić, że będziemy zwiedzać na ziemi i pod ziemią, poznamy historię, architekturę, kulturę, religie, przyrodę Katowic, Zabrze, Chorzowa, Będzina czy Czeladzi... Szczegóły wkrótce.



UWAGA!

TERMINY WYJAZDÓW/POWROTÓW MOGĄ ULEC ZMIANIE. PROGRAM JEST RAMOWY (ORIENTACYJNY), KOLEJNOŚĆ REALIZACJI POSZCZEGÓLNYCH PUNKTÓW PROGRAMU MOŻE ULEC ZMIANIE LUB PRZESTAWIENIU.

Wyberzmy się razem do Teatru Muzycznego!

Mamy to! W biurze Fundacji FLY czekają dla Was bilety na rewię „Sylwester na bis” oraz na mega musical „Mistrz i Małgorzata”!

Razem z Teatrem Muzycznym zapraszamy na rewię piosenki „Sylwester na BIS”, która wpisała się już w coroczną tradycję gdyńskiego teatru. Zapraszamy do wyjątkowego przeżywania jedynej takiej nocy w roku - ten magiczny spektakl sprawi, że czas stanie w miejscu! W programie koncertu znajdują się największe musicalowe przeboje oraz najpopularniejsze

piosenki takich zespołów jak „The Beatles”, „Boney M” czy grupy „Maanam”.

Pełne emocji widowisko „Mistrz i Małgorzata” w reżyserii Janusza Józefowicza to nie tylko poruszająca muzyka Janusza Stokłosa, to także zapierająca dech scenografia, najnowocześniejsze efekty specjalne i teksty piosenek Andrzeja Poniedziałkiego. Dzięki pracy wybitnych aktorów Teatru Muzycznego, „Mistrz i Małgorzata” - fenomenalne dzieło życia Michaiła Bułhakowa - będzie dla Państwa niezapomnianym przeżyciem.

Koncert „Sylwester na bis” będzie mieć miejsce 8.01.2022 r. o godzinie 19.00. Spektakl „Mistrz i Małgorzata” odbędzie się 27.01.2022 r. o godzinie 19.00. Bilety dla seniorów (legitymacja emeryta) w cenie 110 zł do nabycia w biurze Fundacji FLY (Gdynia, ul. Świętojańska 36/2).

FF

TEATR MUZYCZNY
im. Danuty Baduszkowej w GDYNI

Ile trwa rwa?

Jakie daje objawy? Czy to na pewno ona? Jak powstaje? Jak ją leczyć? Te i z całą pewnością jeszcze więcej pytań dotyczących rwy kulszowej pada codziennie w gabinetach fizjoterapeutycznych. Zaczniemy więc od początku – a zatem wyjaśnijmy sobie, czym jest światowej sławy rwa kulszowa.

Mówimy o niej, gdy w wyniku wysunięcia krążka międzykręgowego (tzw. dysku), narośnięcia osteofitów, przesunięcia kręgów względem siebie, czy też złamania kręgu dochodzi do ucisku na korzeń nerwu rdzeniowego. Byśmy mogli mówić o rwie kulszowej, uciśnięty musi zostać korzeń nerwowy na wysokości dolnego odcinka lędźwiowego kręgosłupa lub górnego odcinka krzyżowego. Z kolei ucisk korzeni górnej części odcinka lędźwiowego powoduje rwę udową. Różnią się one obszarem wystąpienia objawów. Najprościej będzie ująć to tak: kulszowa - tył i bok pleców i nogi, udowa – przód i bok. W zależności od stopnia ucisku objawy mogą objąć tylko plecy, plecy wraz z pośladkiem lub biodrem, udo, kolano, łydkę, a nawet stopę. Co czuje pacjent? Często nie czuje! Jak to? Ano tak: występują zaburzenia czucia powierzchownego – ciało wydaje się ścierpnięte, dotyk odczuwany jest jako tępy, nieprzyjemny. Można by pomyśleć, że w takim razie nie jest to takie straszne, ale... Kto przeżył ten wie, że jest. Kolejną dolegliwością związaną

z czuciem jest utrata kontroli motorycznej. Czyli po prostu – człowiek idzie i nagle, mimo woli, noga zgina się w kolanie. Nadal nie jest tak źle? To teraz niech ten człowiek mieszka na trzecim piętrze i musi tam wejść po schodach! Inna nieprzyjemna sprawa to mrówki wędrujące po nodze i pośladku lub nawet gorzej – gryzące i powodujące niesamowite pieczenie. A nade wszystko ból. Ból ciągnący się od pośladka, przez udo, kolano i podudzie aż do stopy. Tak wygląda cały zestaw objawów rwy. Na całe szczęście nie zawsze obecne są wszystkie na raz. Czy to na pewno sam ucisk na nerw powoduje te wszystkie dolegliwości? Tak przyjęło się mówić. Ale jednak często nie jest to tylko mechaniczne drażnienie korzenia nerwowego. Tkanki w naszym organizmie mają różne pH. Gdy dojdzie przykładowo do wysunięcia krążka międzykręgowego, wcale nie musi od razu uciskać nerwu, by wywołać nieprzyjemne dolegliwości. Wystarczy, że dotknie nerwu, którego pH jest skrajnie różne od kwaśnego jądra miążdżystego w dysku. Gdy dodamy do

tego przepisu jeszcze całą serię następujących reakcji chemicznych, mamy już ugotowaną zupę, zwaną stanem zapalnym. A ten nierozłącznie wiąże się z bólem. Ku ogromnej uldze wielu pacjentów, ale również fizjoterapeutów, w ogromnej ilości przypadków rwa kulszowa to wcale nie rwa. Najczęściej osoby, które mają zestaw objawów – kompletny lub nie – cierpią na syndrom mięśnia gruszkowatego. Czymże jest ten tajemniczy syndrom? Niczym innym, jak drażnieniem nerwu kulszowego, ale - uwaga - na jego przebiegu, nie przy samym kręgosłupie. Ok, skoro i tu, i tu mamy podrażniony nerw, to niby skąd ta ulga? Stąd, że syndrom ten jest zazwyczaj dużo prostszy w leczeniu. Rozluźniamy mięsień gruszkowaty oraz wszystkie struktury z nim powiązane, mogące wywołać tak duże napięcie i po bólu. W drugiej kolejności musimy sprawdzić, skąd to napięcie się wzięło i zmienić u pacjenta wzorce ruchowe oraz nawyki, a także popracować nad ćwiczeniami rozciągającymi i wzmacniającymi. Wracając do głównej bohaterki dzisiejszego

artykułu, warto wiedzieć, co zrobić i z nią. Po pierwsze oszczędzać się, co nie oznacza nie ruszać się. Brak ruchu, to niemal zawsze najgorsze, co możemy zrobić. Najlepiej natomiast, by rodzaj i formę ćwiczenia dopasował fizjoterapeuta po wykonanym badaniu i terapii. Podczas wizyty w gabinecie zadaniem terapeuty jest umożliwienie organizmowi samoleczenia. To znaczy, że chcemy popracować z napięciem tkanek, by odbarczyć nerw. Drugim celem jest zapewnienie dobrego krążenia krwi i chłonki, by mogły wyciszyć stan zapalny i dostarczyć niezbędne do regeneracji składniki odżywcze, a usunąć z pola bitwy komórki martwe i toksyny. Po trzecie musimy stymulować nerw, by przywrócić czucie zarówno powierzchowne (skóra, dotyk) jak i głębokie (kontrola motoryczna, równowaga). Celem długoterminowym jest dotarcie do przyczyn powstania rwy. Czy to nieprawidłowa postawa i powielane złe nawyki ruchowe, czy też czynności codzienne – musimy je wysledzić i poprawić lub wyeliminować, by uniknąć powtórki z rozrywki. Na koniec pozostaje pytanie tytułowe: jak długo trwa rwa? Podręcznikowo przyjmuje się, że regeneracja nerwu trwa około pół roku. Faktycznie może to trwać miesiące, a może nawet lata. Postęp regeneracji zależy od stopnia ucisku na nerw, a przede wszystkim od tego, czy i jak szybko ucisk ten uda się zlikwidować. I oczywiście od tego, czy podejmiemy odpowiednią terapię.

**mgr fizjoterapii
Izabela Bies**

Na bezpłatne konsultacje dolegliwości związanych z rwą kulszową zapraszamy do Centrum Rehabilitacji przy Fundacji FLY w Gdyni, ul. Świętojańska 32. Zgłoszenia także telefonicznie: 798-179-942.

Projekt obejmuje zajęcia rekreacyjne i rehabilitacyjne

prowadzone według stałego harmonogramu (w razie wprowadzenia ograniczeń związanych z COVID-19 zajęcia będą mogły być prowadzone w mniejszych grupach)

Zapisy od 30.08.2021

w biurze Fundacji FLY
przy ul.Świętojańskiej 36/2
w Gdyni w godz. 9.00-15.00

**Fundacja FLY zaprasza
mieszkańców Gdyni 55+
do udziału w projekcie
dofinansowanym
z budżetu Miasta Gdyni
„Powrót do kondycji”**

Zapisy na zajęcia Uniwersytetu Trzeciego Wieku

Fundacja FLY ogłasza nabór Gdynian 55+ po szczepieniu p/Covid 19 na zajęcia Uniwersytetu Trzeciego Wieku. W ofercie zajęcia ruchowe, lektoraty, wykłady i zajęcia hobbystyczne, artystyczne oraz warsztaty komputerowe. Zapisy w biurze Fundacji. Więcej informacji na stronie www.fundacjafty.pl.

Albumy z wycieczek z roku 2021

Zachęcamy uczestników tegorocznych wycieczek zorganizowanych przez Fundację FLY do zamawiania pięknych albumów. Fotoksiążki można obejrzeć i zamówić w biurze Fundacji od poniedziałku do piątku w godzinach 8.30 -15.00.

Rehabilitacja dla każdego, bez czekania

Centrum Rehabilitacji przy Fundacji FLY (Świętojańska 32/13) zaprasza na nieodpłatne konsultacje z fizjoterapeutą, podczas których można omówić kolejne działania rehabilitacyjne po urazach. U nas nie musisz czekać! Tel. 798 179 942, rehabilitacja@fundacjafty.pl.

Sklep Charytatywny

Sklep Charytatywny „Z Głębokiej Szuflady” w Gdyni (ul. Świętojańska 36, Pasaż Handlowy „W Starym Kinie”, pod sklepem Biedronka) przyjmie odzież, sprzęt AGD, dekoracje, meble, książki itp. Zapraszamy także na cotygodniowe, nowe promocje. Zrób dobry uczynek – kupując pomagasz! Dochód ze sprzedaży przeznaczamy na bezpłatne korepetycje dla gdyńskiej młodzieży z niezamożnych rodzin. Sklep czynny codziennie w godz. 10.00-18.00, w soboty 10.00-14.00. Tel. 515 150 420.



Zapraszamy do Teatru Muzycznego

Czas na Teatr Muzyczny! Wybierz się do teatru razem z nami – w biurze Fundacji FLY dostępne są bilety na megamusical „Mistrz i Małgorzata” i rewię piosenki „Sylwester na bis”. Bilety wyłącznie dla seniorów po okazaniu legitymacji emeryta.

Kawiarnia „KATE COFFE&CAKE” w Programie Partnerskim

W każdej edycji naszego miesięcznika sukcesywnie przedstawiamy kolejnych naszych partnerów, którzy proponują rabaty posiadaczom naszych legitymacji.

Nie inaczej będzie w czytelnym przez Was numerze – dzisiaj zapraszam Was na pyszną kawę i ciasta autorskich przepisów Pani Katarzyny Gurzyńskiej-Łada w jej kawiarni KATE COFFE&CAKE mieszczącej się przy ul. Armii Krajowej 23/1 w Gdyni. To naprawdę szczerze

ne, pełne pozytywnych wibracji miejsce. Tu – obok ciast i tortów wyczarowanych z ekologicznie czystych składników – skosztujemy również ciasta wegańskie i bezglutenowe. Ceny umiarkowane, porcje solidne, a dodatkowy rabat dla właścicieli pomarańczowych legitymacji FLY obniży rachunek aż o 15%. Nie zapomnijcie o pokazaniu legitymacji przy składaniu zamówienia!

Przypominam, że rabaty można uzyskać wyłącznie na podstawie aktualnej, imiennej

ZAPISY DO MŁODZIEŻOWEGO KLUBU FUNDACJI FLY

Od 4.10 br. ponownie ruszają zajęcia w ramach Młodzieżowego Klubu Fundacji FLY dla uczniów klas VI-VIII szkoły podstawowej i I-wszech klas liceum/technikum. Jak co roku mamy dla Was przede wszystkim propozycje korepetycji z języka polskiego, angielskiego, rosyjskiego, niemieckiego, jak również z przedmiotów ścisłych. Pragniemy, by Klub był miejscem, w którym będziecie czuć się swobodnie, dlatego proponujemy również zajęcia nie związane stricte z nauką – będziemy się spotykać na zajęciach z grami planszowymi, na warsztatach artystycznych, rozwijających osobowość i kreatywne myślenie. Dla wytrwałych będą również atrakcyjne wyjścia integracyjne.

Fundacja FLY wspiera akcję szczepień p/Covid-19, dlatego pierwszeństwo na zapisy będą miały osoby już zaszczepione. Zapisy u koordynator KM – Pani Sławki Tomaszewskiej, od października (poniedziałek-czwartek w godzinach 16.00-19.00) w biurze Fundacji w Gdyni przy ul. Świętojańskiej 36/2. Zapraszamy do obserwowania naszego profilu na Facebooku pod adresem: www.facebook.com/MlodziezowyKlubFundacjiFly

Sławomira Tomaszewska

Zapisy na wycieczki na 2022 rok

Fundacja FLY zaprasza osoby 55+ na tygodniowe wycieczki krajowe na rok 2022. Wymagane zaświadczenia o szczepieniu p/Covid 19. Zapisy od 1.10.21 w godzinach 9.00-14.00 w biurze Fundacji w Gdyni, ul. Świętojańska 36/2.

Zostań wolontariuszem Uniwersytetu Trzeciego Wieku

Uniwersytet Trzeciego Wieku przy Fundacji FLY zaprasza wolontariuszy do prowadzenia zajęć dla seniorów. Kontakt: Fundacja FLY, Świętojańska 36/2, Gdynia, tel. 693-996-088 i 517-383-828 lub drogą elektroniczną s.tomaszewska@fundacjafty.pl.

Nabór młodzieży na bezpłatne korepetycje

Fundacja FLY prowadzi zapisy do Klubu Młodzieżowego na bezpłatne korepetycje (klasy VI-VIII szkoły podstawowej oraz I klasy liceum/technikum) dla gdyńskiej młodzieży pochodzącej z niezamożnych rodzin. Pierwszeństwo dla osób zaszczepionych p/Covid 19. Informacje i zapisy w biurze Fundacji przy ul. Świętojańskiej 36/2 od 4 października od poniedziałku do czwartku w godzinach 16.00-19.00.

Wolontariat

Klub Młodzieżowy Fundacji FLY, którego celem jest wyrównywanie szans edukacyjnych młodzieży z niezamożnych rodzin, poszukuje wolontariuszy - korepetytorów w zakresie: j. polski, j. angielski, j. niemiecki, j. rosyjski, matematyka, fizyka, chemia - zakres szkoły podstawowej (klasy VI-VIII) i I klas liceum/technikum. Zgłoszenia mailowe u koordynator KM Sławomiry Tomaszewskiej pod adresem s.tomaszewska@fundacjafty.pl lub w biurze Fundacji FLY przy ul. Świętojańskiej 36/2 w Gdyni.

„Gdyński IKS” wydaje:

Fundacja FLY



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

Redaktor Naczelna
Dorota Kitowska

Sekretarz Redakcji
Radosław Daruk

Redakcja
Radosław Daruk, Andrii Demianov,
Patrycja Góreczna, Dorota Kitowska,
Jolanta Krause, Małgorzata Łaniewska,
Izabela Łukowiak, Irena Majkowska,
Katarzyna Małkowska, Barbara
Miecińska, Roman Mroczkowski,
Sławomira Tomaszewska,
Sonia Watras-Langowska

Współpraca
Marzena Szymik-Mackiewicz,
adw. dr Tomasz Zienowicz

Korekta:
Irena Majkowska, Ewa Żmijewska

Edycja:
Radosław Daruk

Reklama: Radosław Daruk
promocja@fundacjafty.pl

Grafika: Łukasz Biesze, Radosław Daruk

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

Redakcja nie odpowiada za treść
ogłoszeń i tekstów reklamowych.

Adresy internetowe:

www.facebook.com/katecakegdynia;
www.fundacjafty.pl/index.php/rehabilitacja

Sławomira Tomaszewska



PORADY WIEDZMY FLAJ

Puhpowee

To słowo w języku rdzennych mieszkańców Ameryki Północnej z plemienia Potawatomi. Słowo w języku, którym biegle posługuje się aktualnie tylko dziewięcioro ludzi na całym świecie. Dlaczego? Cóż... zasiedlając i cywilizując wg swoich kategorii Amerykę, biały człowiek pragnął więcej, dlatego jako „lepsza rasa” chciał „zabić Indianina w Indianinie”. Najpierw czyniono to dosłownie, później siłą odbierano dzieci rodzicom, „cywilizując” je następnie w odległych szkołach, gdzie skutecznie wypieniano im rodzime wartości. Za mówienie w plemiennym języku okrutnie karano. Gdy po latach operatywnego i sprawnego prania mózgu, dzieci - które dziećmi już nie były - wracały do domów, nie potrafiły już komunikować się ze swoimi bliskimi. Najczęściej nie potrafiły odnaleźć się w starej-nowej rzeczywistości. Język umierał razem z plemiennymi wartościami, z dziadkami, rodzicami. Dzisiaj podejmuje się próby reaktywacji kultury, którą wcześniej skazano na niebyt.

Puhpowee. Jedno słowo, które tłumaczyć można jako „siłę, która w nocy wypycha grzyba z Ziemi”.

Bez grzybów nasza planeta wyglądałaby zupełnie inaczej.

W ogromnej większości są one dla nas niewidoczne, na co dzień nie zwracamy na nie uwagi, a bez nich nie byłoby NAS. Dzięki grzybom rośliny mogły odsunąć się od wody, następnie przekształciły się w lasy. I stworzyły gigantyczny ekosystem z własną, niesamowitą siecią komunikacyjną. Grzyby są naturalnym czyszcicielem lasu, dzięki ich pracy padłe zwierzęta i obumierające rośliny są przetwarzane i ponownie wchłaniane przez ziemię. Śmiało można postawić tezę, iż grzyby dają nowe życie. Mało tego – poprzez grzybnię łączy się cały las. Naturalny Internet. Bo las jest SUPERORGANIZMEM. My również stanowimy jego część, jesienią odczuwam to najsilniej.

Lubię niespieszne leśne spacerki, podczas których mogę obserwować cudowności natury. Zbieram dary Matki Ziemi. Jagody, żurawina, buczyna, liście podagrycznika, wrotycz, owoce jałowca, głogu i dzikiej róży. To czas zbierania kory wierzbowej i brzozonej. Czas na grzybobranie. Nawet te osoby, które nie znają się na grzybach, rozróżniają muchomora czerwonego od kurek, które smakują wszystkim i to w każdej postaci. Pamiętać należy jednak, że zbieramy tyl-



Fot. Strykowski/Tomaszewski

ko te grzyby, co do których nie mamy wątpliwości. Gdy byłam mała, często chodziłam na grzyby z moimi dziadkami, jednak w tamtym czasie użyło mnie szukanie, a widok maślaka wprawiał w obrzydzenie. Na szczęście minęło mi i uległam czarowi kurek, opieńków, podgrzybków.

Teraz cieszy mnie zapach suszonych grzybów, natomiast

aromat duszonych z cebulką maślaków wprawia moje kubki smakowe w drżenie. Odkąd już nie jest pod ochroną, moim grzybowym ulubieńcem jest siedzeń sosnowy, występujący w lasach liściastych i mieszanych, najczęściej na korzeniach sosny. Przypominający kalafior, znany również jako szmaciak gałęzisty i kozia bro-

da, jest smaczny zarówno po usmażeniu jak i po ugotowaniu. Koziej brody nie można pomylić z żadnym innym grzybem, dlatego zawsze mam pewność, co do jadalności. Najczęściej jest biały albo kremowy, ale bywa również żółto-brązowy. Największe okazy osiągają nawet wagę do kilku kilogramów. Taki duży okaz to również spory wysiłek przy czasochłonnym czyszczeniu - w pofałdowanych zakamarkach często gromadzi się piasek, owady i resztki ściółki leśnej, ale po obgotowaniu i ostudzeniu czyszczenie powinno być łatwiejsze. Rdzeń grzyba kroimy nożem, reszta jest na tyle krucha, że łatwo podzielić ją na mniejsze kawałki rękoma. W smaku jest korzenno - orzechowy i przepysznie chrupki. W zeszłym roku udało mi się zgromadzić sporo okazów tego gatunku, więc postanowiłam je zbanszować i zamrozić, dzięki czemu mogłam od czasu do czasu zrobić wrażenie na gościach, podając w sosie śmietankowym. Można zrobić zupę, której głównym bohaterem będzie kozia broda. Jeszcze takiej nie robiłam, ale słyszałam, że wyglądem przypomina tradycyjne flaczki, a smakuje podobno obłędnie. Spróbujcie go również w jajecznicę, zapewniam, że zakochacie się w jego smaku. To olbrzymia konkurencja dla kurek...

A Wy? Jesteście grzyboholikami?
Wasza Wiedźma Flaj

IKS W KUCHNI

Makaron z grzybami w sosie śmietanowym

Jesień rozgościła się u nas na dobre, jeszcze chwila, a niestety, będzie musiała ustąpić miejsca zimie... Zatem nie ma na co czekać - korzystaj ze smaków jesieni! Poniżej przepis na prawdziwie jesienne danie, którego nie może zabraknąć na twoim stole.

Makaron z grzybami w sosie śmietanowym
Borowiki czy podgrzybki są uznawane za najszlachetniejsze z grzybów leśnych. Aromatyczne, delikatne i pełne smaku. Sezon grzybowy bez prawdziwków to sezon stracony. Jeśli lubisz te wspaniałe grzyby, przygotuj makaron z borowikami w sosie śmietanowym. Prosty i wykwintny jednocześnie.

Składniki:

200 g borowików lub podgrzybków (świeżych lub mrożonych)
150 g makaronu wstążki
1 łyżka masła + 1/2 łyżki oliwy
2 ząbki czosnku
1 cebula szalotka lub 1/4 zwykłej cebuli
200 ml śmietanki 30%
1/4 szkl. białego wytrawnego wina
4 łyżki posiekanej natki pietruszki
kilka szczypt tymianku
kilka szczypt kolendry
4 łyżki tartego twardego sera typu Parmezan,



Fot. piknio

Przygotowanie:

Grzyby oczyścić, umyć, osuszyć i pokroić w plasterki. Mrożone grzyby wyłożyć na sitko i kilka razy przelać ciepłą wodą w celu ich rozmrożenia, odcedzić i pokroić na plasterki. Zagotować osoloną wodę w dużym garnku, włożyć makaron i gotować aż będzie al dente. Odcedzić i włożyć z powrotem do garnka. Rozgrzać masło i oliwę na większej patelni, dodać pokrojony na plasterki czosnek oraz pokrojoną w kosteczkę cebulę. Zeszklić mieszając przez ok. 1 minutę. Dodać grzyby, doprawić solą, pieprzem, tymiankiem, kolendrą oraz dolać wina i smażyć przez około 4 minuty, mieszając od czasu do czasu. Dodać śmietankę, wymieszać i zagotować. Gotować przez ok. 3 minuty aż sos zgęstnieje, w razie potrzeby doprawić. Dodać natkę pietruszki, wymieszać. Na patelnię z grzybami włożyć makaron oraz połowę tartego sera, wymieszać i chwilę podgrzać. Wyłożyć do talerzy i posypać resztą sera, udekorować natką. Smacznego!

Dorota Kitowska