



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 94, listopad 2021

Informacje - Kultura - Społeczeństwo

SZTUKA ŻYCIA W CZASIE CHŁODU



Jesień jest porą kapryśną. Deszcze, wiatr zrywający liście z drzew nastroja melancholijnie. Zapadający szybko zmrok i chłód sprzyjają spędzaniu wieczorów w domu, w otoczeniu bliskich i przyjaciół. Jesień ma swoje uroki. Spacer w słoneczny

dzień ładuje akumulatory i poprawia nasz dobrostan.

W Gdyni jest tyle miejsc, gdzie można spacerować, jeździć na rowerze, że nawet ponure listopadowe dni nie wydają się przygnębiające. Ruch na świeżym powietrzu

zmniejsza ryzyko rozwoju chorób układu krążenia, osteoporozy i zapobiega depresji. Każda aktywność fizyczna poprawia samopoczucie i czyni życie znośniejszym.

» **strona 14**

Fundacja FLY zaprasza seniorów na zajęcia Uniwersytetu Trzeciego Wieku

Klub Dobrej Książki, Moje podróże, English Book Club oraz lektoraty: j. niemiecki, angielski, rosyjski, niderlandzki, francuski, hiszpański, włoski. Wymagane szczepienie p/COVID 19 lub potwierdzenie statusu ozdrowieńca. Zapisy od pon. do piątku w godz. 9.00-14.00 w siedzibie Fundacji przy ul. Świętojańskiej 36/2 **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 biuro@fundacjafty.pl.

Klub Młodzieżowy Fundacji FLY zaprasza wolontariuszy do prowadzenia korepetycji

na rok szkolny 2021/22 (matematyka, angielski, polski, fizyka, chemia itp.) dla uczniów klas 6-8 szkół podstawowych i I klas ponadpodstawowych. Konieczne szczepienie p/COVID 19. Zgłoszenia drogą elektroniczną pod adresem: s.tomaszewska@fundacjafty.pl.

Centrum Rehabilitacji przy Fundacji FLY

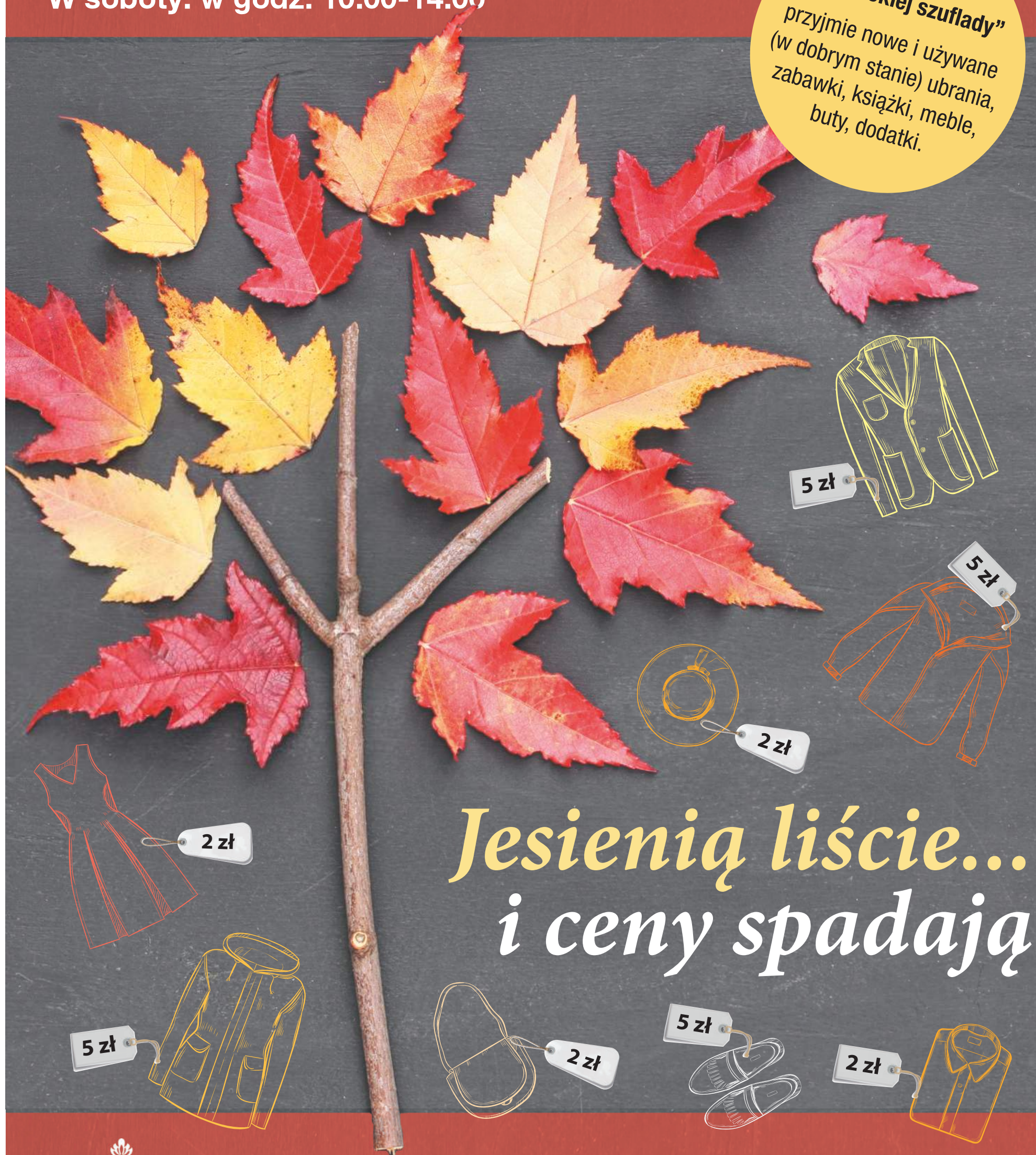
(ul. Świętojańska 32/13) zaprasza na darmowe konsultacje dotyczące napięciowych bólów głowy prowadzone przez fizjoterapeutkę. Kontakt pod numerem tel. 798 179 942 oraz przez stronę www.rehabilitacja.fundacjafty.pl.

Zapraszamy:

Od poniedziałku do piątku: w godz. 10.00-18.00

W soboty: w godz. 10.00-14.00

**Sklep
„Z głębokiej szuflady”**
przyjmie nowe i używane
(w dobrym stanie) ubrania,
zabawki, książki, meble,
buty, dodatki.



***Jesienią liście...
i ceny spadają***



www.zglebokieszuflady.pl

www.facebook.com/zglebokieszuflady

**Sklep charytatywny „Z Głębokiej Szuflady” (Pasaż handlowy „W starym Kinie”)
ul. Świętojańska 36 (pod Biedronką) tel. 515 150 420**

Jarmark Świąteczny w Gdyni

Przedświąteczny czas w Gdyni jak zawsze zapowiada się wyjątkowo. Nie zabraknie magicznej atmosfery, kolorowych światełek i wielu wydarzeń, które wprowadzą mieszkańców w niezwykły klimat. Powiew świątecznej radości w szczególny sposób będzie można poczuć na placu Grunwaldzkim, który zamieni się w świąteczne miasteczko. Ponadto rozświetlą go specjalnie zaprojektowane iluminacje.

Jarmark Świąteczny rozpocznie się 5 grudnia i potrwa do 30 grudnia. Będzie to idealna okazja do kupienia oryginalnych dekoracji i prezentów oraz do rozsmakowania się w świątecznych, kulinar-nych inspiracjach.

Plac Grunwaldzki zmieni swoje oblicze, aby wprowadzić gdynian w bożonarodzeniową atmosferę. Jak za dotknięciem czarodziejskiej różdżki przekształci się w świąteczne miasteczko, którego nie sposób będzie nie zauważyć. Oświetlą je przygotowane specjalnie na tę okazję iluminacje. Jednak nie tylko dlatego to miejsce będzie przyciągać jak magnes. Jarmark Świąteczny to przede wszystkim niezapomniana atmosfera, o którą zadba-ją wystawcy, artyści i ulubiony gość wszystkich dzieci – Święty Mikołaj. Dekoracje i różnego rodzaju atrakcje dopełnią klimatu.

Na odwiedzających czekać będzie 29 stoisk z bogatą ofertą świątecznych dekoracji i pomysłów na prezenty dla bliskich. Wszyscy zainteresowani znajdą tam m.in.: ręcznie wykonane ozdoby, stroiki, biżuterię, ceramiczne podkładki, obrazy, świece czy gotowe zestawy prezentowe. Będą też świąteczne wyroby i słodycze – np. pierniki czy bombonierki, a także aromatyczne kawy i herbaty oraz akcesoria do ich zaparzania.

Coś dla siebie znajdą także smakosze. Na jarmarku nie zabraknie specjal-ów z różnych regionów Polski i świata. Skosztować lub zakupić będzie można m.in.: pierogi, regionalne wędliny, góralskie sery, chleb, bigos, litewskie specjały, węgierskie ciasto drożdżowe, greckie chałwy, miody, słodycze czy torty i domowej roboty wypieki. Na rozgrzanie przygotowano gorącą czekoladę, herbatę świąteczną oraz grzańca.

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

Najmłodsi będą mogli skorzystać z przejażdżki świąteczną karuzelą. O przyjemne spędzenie czasu z rodziną zadba-ją także lokalni artyści. Atrakcje muzyczne zapewnią podopieczni Młodzieżowego Dom Kultury w Gdyni. Występy na scenie będą trwały od czwartku do niedzieli przez 40 do 60 minut.

Zapraszamy do wspólnego spędzenia tego szczególnego, pięknego okresu na Jarmarku Świątecznym w Gdyni!



W PRAWO

Orzeczenie, które zapadło za granicą

Rosnącą i budzącą coraz większe zainteresowanie staje się problematyka orzeczeń, w tym wyroków, postanowień, i innych decyzji zapadłych za granicą w zakresie prawa cywilnego. Polscy obywatele coraz częściej podróżują i mieszkają poza terytorium naszego kraju. W takim stanie rzeczy istotną problematyką jest kwestia, jaką wagę prawną na terenie RP mają orzeczenia zapadłe poza jej obszarem. Ustawa wskazuje, w zakresie problematyki uznawania orzeczeń sądów państw obcych lub rozstrzygnięć innych organów państw obcych, że orzeczenia sądów państw obcych wydane w sprawach cywilnych podlegają uznaniu z mocy prawa, chyba, że istnieją pewne przeszkody do takiego uznania. Występowanie tych przeszkód skutkuje tym, że orzeczenie nie podlega uznaniu na terenie Polski. Do stanów tamujących możliwość uznania

zaliczyć należy takie orzeczenie, które nie jest prawomocne w państwie, w którym zostało wydane, zapadło w sprawie należącej do wyłącznej jurysdykcji sądów polskich. Także, kiedy pozwanemu, który nie wdał się w spór co do istoty sprawy, nie doręczono, należyć i w czasie umożliwiającym podjęcie obrony, pisma wszczynającego postępowanie. Również wtedy, gdy strona w toku postępowania była pozbawiona możliwości obrony, sprawa o to samo roszczenie między tymi samymi stronami zawisła w Rzeczypospolitej Polskiej wcześniej niż przed sądem państwa obcego, jest sprzeczne z wcześniej wydanym prawomocnym orzeczeniem sądu polskiego albo wcześniej wydanym prawomocnym orzeczeniem sądu państwa obcego, spełniającym przesłanki jego uznania w Rzeczypospolitej Polskiej, zapadłymi w sprawie o to

samo roszczenie między tymi samymi stronami, uznanie byłoby sprzeczne z podstawowymi zasadami porządku prawnego Rzeczypospolitej Polskiej (klauzula porządku publicznego).

Przeszkody zawisłości sprawy albo orzeczenia w sprawie, w której zapadł już wyrok, są także przeszkodami do orzekania w sprawie zawisłej przed innym niż sąd organem polskim lub organem państwa obcego oraz do rozstrzygnięcia wydanego przez inny niż sąd organ polski lub organ państwa obcego. Natomiast przepisów, w zakresach wskazanych wyżej, nie stosuje się, gdy orzeczenie sądu państwa obcego stwierdza, zgodnie z przepisami tego państwa o jurysdykcji krajowej, nabycie przez osobę mieszkającą albo mającą siedzibę w Rzeczypospolitej Polskiej mienia spadkowego znajdującego się w chwili śmierci spadkodawcy na obszarze państwa obcego.

Osoba powołująca się na uznanie orzeczenia sądu państwa obcego jest zobowiązana przedstawić: urzędowy odpis orzeczenia, dokument stwierdzający, że orzeczenie jest prawomocne, chyba że prawomocność orzeczenia wynika z jego treści, uwierzytelniony przekład na język polski przedkładanych dokumentów. Jeżeli orzeczenie zostało wydane w postępowaniu, w którym pozwany nie wdał się w spór co do istoty sprawy, należy przedstawić dokument stwierdzający, że pismo wszczynające postępowanie zostało mu doręczone.

Każdy, kto ma w tym interes prawny, może wystąpić do sądu z wnioskiem o ustalenie, że orzeczenie sądu państwa obcego podlega albo nie podlega uznaniu. Do wniosku o ustalenie, że orzeczenie sądu państwa obcego podlega uznaniu, należy dołączyć dokumenty wymienione wyżej, a do wniosku o ustalenie, że orzeczenie nie podlega uznaniu, urzędowy odpis orzeczenia wraz z jego uwierzytelnionym przekładem na język polski. Wniosek, o wskazane wyżej ustalenia, rozpoznaje sąd okręgowy, który byłby miejscowo właściwy do rozpoznania sprawy rozstrzygniętej

orzeczeniem sądu państwa obcego lub w którego okręgu znajduje się miejscowo właściwy sąd rejonowy, a w braku tej podstawy – Sąd Okręgowy w Warszawie. W terminie dwóch tygodni od doręczenia wniosku strona może przedstawić sądowi stanowisko w sprawie. Sąd może rozpoznać wniosek na posiedzeniu niejawnym. Na postanowienie sądu okręgowego w przedmiocie ustalenia przysługuje zażalenie, a od postanowienia sądu apelacyjnego – skarga kasacyjna; można także żądać wznowienia postępowania, które zostało zakończone prawomocnym postanowieniem w przedmiocie ustalenia oraz stwierdzenia niezgodności z prawem prawomocnego postanowienia wydanego w tym przedmiocie.

Wskazane regulacje stosuje się odpowiednio do prawomocnych postanowień sądu polskiego ustalających, że orzeczenia sądu państwa obcego orzekające rozwód lub unieważnienie małżeństwa albo ustalające nieistnienie małżeństwa podlegają uznaniu oraz do rozstrzygnięć innych organów państw obcych wydanych w sprawach cywilnych.

adw. dr Tomasz A. Zienowicz

Uwaga na oszustów!

Niestety, mimo wielu ostrzeżeń w mediach, emeryci coraz częściej padają ofiarami oszustw finansowych. Nie jest to jednakże zawsze spowodowane brakiem uwagi – złodzieje znajdują wiele nowych pomysłów, by wykorzystać osoby starsze. Jak się uchronić?

Pomimo że temat ten jest wszechobecny, a ludziom wydaje się, że nie są naiwni i że taka sytuacja z pewnością się im nie przydarzy, problem z wyłudzcami pieniędzy jest nadal masowy. Siegają oni jednak po coraz śmielsze formy, by podejść swoje ofiary. Podszycają się między innymi pod lekarzy lub pielęgniarki, urzędników albo pracowników ZUS. Ci ostatni to jeden z najnowszych pomysłów oszustów. Kiedy rząd zapowiedział wypłatę 14 emerytury, odnotowano przypadki, w których ludzie dostawali telefony w sprawie pomocy wypełnienia wniosków. Były one oczywiście zamaskowaną próbą kradzieży. Prawdziwi urzędnicy przestrzegają: **do wypłaty zaświadczenia nie trzeba wypełniać żadnych druków**. Czternasta emerytura, zupełnie tak jak było to z „trzy-

nastką”, zostanie wypłacona każdej osobie uprawnionej do niej z urzędu.

Jak uchronić się przed stratą oszczędności? Przede wszystkim: **nigdy nie podawajmy swoich danych przez telefon**. Sprytni oszuści na pewno będą wydawać się wiarygodni, przedstawiać się fałszywymi nazwiskami oraz opiszą ofertę lub sprawę, w której dzwonią. Postaramy się jednak zachować dużą ostrożność – **gdy odbierzemy podejrzany telefon, najlepiej jest się rozłączyć i zadzwonić na policję lub pod numer alarmowy 112**. W razie niepewności wszystkie sprawy bankowe starajmy się załatwiać osobiście w oddziale banku lub przez pocztę. Warto także poprosić kogoś bliskiego o pomoc. Zagrożenie jednak nie występuje tylko jako wyłudzenia danych

przez telefon. Niestety, nadal dużym problemem jest wykorzystanie zaufania osób starszych do opieki medycznej. Przebrani złodzieje pukają do drzwi, oferując badanie ciśnienia, badanie poziomu tlenu we krwi lub darmowe maseczki na twarz i tym podobne. **Nigdy nie wpuszczajmy nieznajomych do domu!** Po wejściu do mieszkania takie osoby potrafią odwrócić uwagę lub nawet skrzywdzić domowników w celu okradzenia z pieniędzy, biżuterii czy innych wartościowych rzeczy. Czasami udają także urzędników, którzy namawiają do podpisywania przeróżnych fałszywych umów. Mimo upływu czasu nadal popularna jest także tak zwana „metoda na wnuczka”. Przybiera ona różne formy: na syna, na sąsiadkę, na synową itd. Wyłudzacze podszycają się pod bliskie nam oso-



by i starają się pod wpływem silnych emocji sprawić, byśmy jak najszybciej przelali im pieniądze lub przekazali gotówkę. Kłamią na przykład, że właśnie uczestniczyli w wypadku i szybko potrzebują naszej pomocy. Nigdy tego nie róbmy! Jeśli numer, z którego dzwoni oszust, jest nam nieznanym, rozłączmy się i spróbujmy skontaktować się z numerem, który mamy zapisany. Gdy ktoś podaje się za wnuczka Jasia, zadzwońmy do Jasia, którego numer widnieje w naszej książce telefonicznej lub do jego

rodziców, ktoś na pewno będzie w stanie nam pomóc. Możemy zadzwonić także na policję. Jest ona w stanie sprawdzić, czy numer nie jest podejrzany.

Pamiętajmy, że czasami szczerze chęci pomocy innym mogą skończyć się katastrofą i utratą wszystkich oszczędności. Bądźmy jak najbardziej wyczuleni, a w razie jakichkolwiek wątpliwości, nie podejmujmy decyzji o przelaniu pieniędzy lub podpisaniu niejasnych umów!

Maria Elas

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. Gdyńskiego 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, stwarzać okazję, by poznać osoby podobne do siebie, z podobnymi problemami, upodobaniami czy doświadczeniami.

Harmonogram listopad – grudzień

WARSZTATY KREATYWNE

Czyli zajęcia pobudzające zdolności manualne i artystyczne. Po warsztatach uczestnicy otrzymają bezpłatne linki do filmów.

WARSZTAT TWORZENIA OZDÓB ŚWIĄTECZNYCH z Anną Ratajczak-Krajką, z Oddziału Etnografii Muzeum Narodowego w Gdańsku.

07.12.2021, godz. 12:00
w Przystani Śmidowicza 49

SCRABBLE

Wspólna nauka gry w Scrabble, którą poprowadzi wolontariuszka **Olena Gruca**.

w Czwartki: 4.11 / 18.11 / 25.11 / 2.12 / 9.12 / 16.12, godz. 11:00 – 15:00
Galeria Gdyńskiego Centrum Filmowego, Plac Grunwaldzki 2

WARSZTATY KOSMETYCZNY

Przykłady pielęgnacji twarzy i dłoni dla senierek, którą każdy może wykonać w domu. Warsztat poprowadzi wolontariuszka **Elżbieta Rudzka**.

Czwartki, godz. 12:00 – 13:30

18.11: domowa pielęgnacja twarzy

25.11: odrobina luksusu; masaż dłoni

02.12: zimna parafina na dłonie; zabieg nawilżająco-regenerujący

09.12: zabieg eksfoliacji dłoni na bazie kwasu migdałowego

Gdyńskie Centrum Filmowe, Plac Grunwaldzki 2

WARSZTAT FOTOGRAFICZNY

Podstawy fotografii z operatorem filmowym i fotografem **Sławomirem Pułtynem**.

30.11.2021, godz. 12:00

Gdyńskie Centrum Filmowe, Plac Grunwaldzki 2

WARSZTAT TEATRALNY

Wprowadzenie do świata podstaw rzemiosła aktorskiego, praca nad wyobraźnią, tworzenie scen w oparciu o improwizację i fragmenty tekstu literackiego, oswajanie lęku przed wystąpieniami scenicznymi. Warsztat poprowadzi aktor **Łukasz Krajewski**.

05.11.2021, godz. 11:00 – 15:00

w Przystani Śmidowicza 49

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.

„PIOSENKI O MIŁOŚCI”

Film o młodym muzyku żyjącym w cieniu ojca, o ambicji i władzy oraz o wchodzeniu w dorosłość i próbie autentycznego zdefiniowania siebie. Po seansie spotkanie z reżyserem **Tomaszem Habowskim**.

20.11.2021, godz. 11:00

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

„BO WE MNIE JEST SEKS”

Historia o wzlotach i upadkach kariery Kaliny Jędrusik - zjawiskowej aktorki i piosenkarki z opinią naczelną skandalistki i seksbomby PRL. Po seansie spotkanie z reżyserką **Katarzyną Klimkiewicz**.

24.11.2021, godz. 11:00

sala „Warszawa”, Gdyńskie Centrum Filmowe, Plac Grunwaldzki 2

„NAJMRO. KOCHA, KRADNIE, SZANUJE”

Komedia akcji inspirowana prawdziwymi wydarzeniami z życia Zdzisława Najmrodzkiego, legendarnego celebryty półświatka, który ośmieszał władze PRL wymykając się 29 razy organom ścigania. Po filmie spotkanie z aktorką **Dorotą Kolak**.

08.12.2021, godz. 11:00

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

SPOTKANIE LITERACKIE

Z MAGDALENĄ GRZEBĄŁKOWSKĄ

Wokół książki „*Wojenka. O dzieciach, które dorosły bez ostrzeżenia*”.

25.11.2021, godz. 14:00

Muzeum Miasta Gdynia, ul. Zawiszy Czarnego 1

FILMOTERAPIA

Seanse, którym towarzyszą rozmowy o emocjach i doświadczeniach, zarówno bohaterów filmowych, jak i widzów.

„KOBIEȚA”

Dokument o 2000 kobiet z 50 różnych krajów świata dzielących się przed kamerą swoimi historiami oraz spotkanie o postrzeganiu kobiet w różnych rolach społecznych z socjologką i feministką **Aleksandrą Mosiołek**.

03.11.2021, godz. 11:00

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

„MALARKA I ZŁODZIEJ”

Dokument o czeskiej artystce Barborze Kysilkovej, która nawiązuje niezwykłą przyjaźń z mężczyzną,

wstęp wolny

który ukradł jej dzieła i spotkanie z arteterapeutką **Katarzyną Jaworską**, która opowie o terapeutycznym wymiarze sztuki.

17.11.2021, godz. 11:00

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

„NIE OPUSZCZAJ MNIE”

Dokument o parze z Korei Południowej, która dzieli intymne chwile po 76 latach małżeństwa i spotkanie o relacjach z rodziną, szeroko rozumianej miłości oraz życiowych priorytetach, z psycholożką i seksuolożką **Anną Hebenstreit-Maruszewską**.

01.12.2021, godz. 11:00

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

WIZYTY W INSTYTUCJACH KULTURY

Oprowadzanie z przewodnikiem i skorzystanie z oferty kulturalnej danej instytucji.

TEATR GDYNIA GŁÓWNA

Spektakl „Kongres futurologiczny” na podstawie Stanisława Lema.

14.11.2021, godz. 18:00

Podziemia Dworca PKP Gdynia Główna (poziom -1)

CENTRUM NAUKI EKSPERYMENT

Zwiedzanie z edukatorem dla seniorów i wnuków (6 – 12 lat).

12.11.2021/21.11.2021, godz. 14:30

Al. Zwycięstwa 96/98

GDYŃSKIE CENTRUM MOTORYZACJI

Zwiedzanie z przewodnikiem.

05.11.2021, godz. 12:00

ul. Żwirowa 2c (Gdynia Chylonia)

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 Gdyńskim 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)

WSTĘP WOLNY

obowiązują zapisy przed wydarzeniem:

info@fundacjafilmmowa.pl

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

lub poprzez formularz zgłoszeniowy

dostępny na: **www.fundacjafilmmowa.pl**

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

Patroni medialni:



Partnerzy:



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



„Wariat z Krupówek”

Skandalista, blagier i ekscentryk - tak oceniali Stanisława Ignacego Witkiewicza współcześni mu. Zaważyło to na ocenie jego twórczości. Był nie tylko malarzem, ale również prekursorem teatru absurdu, teoretykiem sztuki, autorem prac filozoficznych i estetycznych. Dorobek Witkacego oceniano przez pryzmat jego barwnej postaci, prześmiewcy i outsidera.

Postrzegano go jako człowieka niepoważnego, ekscentryka i to, co mówił i robił, odbierano jako żart, przejaw choroby i niedojrzałości.

Jego ojciec, Stanisław Witkiewicz, malarz, architekt i teoretyk sztuki, przekonany o wyjątkowych zdolnościach i geniuszu artystycznym syna zadbał o rozwój jego indywidualności. Nie chciał, aby syn poddany był rygorowi szkolnemu niszcącemu niezależność i uczył go sam, przekazując mu całą swoją wiedzę z zakresu sztuki i wychowując go na artystę, którego sztuka pochodzić będzie z głębi jego wnętrza.

Rady, jakich udzielał synowi, starając się wywierać wpływ na jego życie oraz wymagania, które mu stawiał, przyczyniły się do neurotycznych zachowań Witkacego - powtarzające się stany głębokiej depresji, myśli samobójcze.

Był człowiekiem pełnym sprzeczności, egocentrycznym i pełnym kompleksów. W 1914 roku ciężko przeżył samobójczą śmierć swojej narzeczonej Jadwigi Janczewskiej. Załamany i udręczony wyrzutami sumienia miewał ataki manii samobójczej. Udział w wyprawie do Australii razem z przyjacielem z czasów młodości, Bronisławem Malinowskim, antropologiem prowadzącym badania nad plemionami Nowej Gwinej, uratowała go od cierpienia i dała mu nowy impuls dla rozwoju jego twórczości.

Pobyt na Ceylonie, koloryt tropików, bujność form miała wpływ na świadomość artystyczną Witkacego, podobnie jak obserwacje rzeczywistości artystycznej Rosji lat 1914- 1918. Na wiadomość o wybuchu wojny światowej powrócił do Europy i wstąpił do wojska carskiego.

Ekscentryczność jego malarstwa dla przeciętnego widza była

niezrozumiała. Witkacy skupiał się na metafizycznej funkcji nowoczesnej sztuki. Kiedy miał poczucie, że sztuka przestała być siłą sprawczą rozwoju kulturalnego i duchowego społeczeństw, zwrócił się do sztuki użytkowej, zakładając „Firmę Portretową”. Część krytyków traktowała działalność „Firmy” jako rezygnację Witkacego z ambicji artystycznych. Zajmowanie się malarstwem portretowym uzasadniał względami materialnymi. Uważał, że – „(...) ponieważ moich kompozycji nikt nie ceni, nie potrzebuje i nie kupuje, a krytyka je przemilcza (...)” - będzie to sposób zarabiania na życie. Pomagał matce i utrzymywał dwa domy - w Zakopanem i Warszawie. Portretami płacił za wszelkiego rodzaju usługi. Odwdzięczał się przyjaciołom i znajomym.

Wiosnę i jesień spędzał w Warszawie, a zimę i lato w Zakopanem. Po przyjeździe zawiadamiał klientów o działalności „Firmy”. Nie pozwalał sobie przeszkadzać, kiedy był zajęty portretowaniem. Pił przy tym mocną herbatę.

Powieści i sztuki pisywał nocą, a prace filozoficzne w dzień. Pracował intensywnie, zwalniał w okresie niepalenia. Spał wtedy dużo i mniej pracował. Często wyjeżdżał do znajomych, zapraszany realizował zamówienia na portrety i wygłaszał odczyty filozoficzne.

Filozofię pojmował jako nową odmianę sztuki. Był samoukiem w tej dziedzinie i erudyta. Jego system filozoficzny jest całkowicie oryginalny a słownictwo hermetyczne. Prace filozoficzne Witkacego nie doczekały się za jego życia uznania i zrozumienia, pomimo że jego system estetyczny był jednym z najoryginalniejszych systemów filozoficznych w dwudziestoleciu międzywojennym.



S.I. Witkiewicz, Portret Zofii Maleckiej, 1927

Uznany za czołowego ekscentryka polskiej sztuki XX wieku doczekał się dzisiaj uznania dla swojej twórczości poczynając od dramatów, powieści, aż po malarstwo i jego teorie kultury. Ceni

się jego portrety, podobnie jak fotografie- zbliżenia twarzy. W portretach pokazywał spotęgowaną osobowość portretowanego człowieka. Łączył ontologię z metafizyką i sztuką. W swoich utworach

Pisał o kryzysie kultury, 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 wyruszono 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 Kobylnia. 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 podjął decyzję o samobójstwie. Oknińska miała zażyć środki nasenne i przeciwbólowe, Witkacy podciął sobie żyły. Kobieta przeżyła, Witkacego 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 Witkiewicza znajduje się w zbiorach Muzeum Pomorza Środkowego w Słupsku. Jest tu również niewielki zbiór rysunków Witkacego wykonanych ołówkiem. Powstawały one w okresie eksperymentowania z narkotykami.

Jolanta Krause

Warszawa – w Królewskim Ogrodzie Światła

Serdecznie zapraszamy na ostatnią w tym roku wycieczkę. Tym razem odwiedzimy Stolicę. Główną atrakcją wycieczki będzie Królewski Ogród Światła, corocznie organizowany na okres świąteczny w wilanowskim parku. Przeniesiemy się w bajkową scenerię wypełnioną światłem i fantazyjnymi formami, a na fasadzie pałacu zaprezentowane zostaną trójwymiarowe pokazy. Całość tworzy swoisty spektakl, w którym główną rolę grają światło, obraz i dźwięk.

Program wycieczki obejmuje także:

- zwiedzanie Pałacu w Wilanowie, Zamku Królewskiego, Muzeum Historii Żydów Polskich, Pałacu na Wodzie w Królewskich Łazienkach,
- panorama Warszawy z Tarasu Widokowego Pałacu Kultury i Nauki,

- spektakl „Przedstawienie w szpitalu św. Andrzeja” w teatrze Och Teatr Krystyny Jandy,
- spacer po parku w Królewskich Łazienkach, Starym Mieście, Krakowskim Przedmieściu, Starych Powązkach. Wycieczka zaplanowana

jest w terminie 26 – 28.11.2021 (3 dni). Zapisy w biurze Fundacji FLY w Gdyni przy ul. Świętojańskiej 36/2 od poniedziałku do piątku w godzinach 9.00-14.00. Warunkiem uczestnictwa jest zaświadczenie o szczepieniu p/COVID-19.

FF



Canva Cezary Woronowski

ZABAWA ANDRZEJKOWA!

ZAPRASZAMY NA „ANDRZEJKI”
Z FUNDACJĄ FLY:

📅 26.11.2021 (piątek)
w godzinach 16.00-21.00

📍 DOM BANKIETOWY
„LA PALOMA”
ul. Benisławskiego 1, Gdynia

Cena: 95 zł /

90 zł z legitymacją FLY

W CENIE:

Obiad, ciasto, kawa,
herbata, zimne napoje,
DJ Marek

ZAPISY

w biurze Fundacji FLY



Gdynia, ul. Świętojańska 36

UWAGA: niezbędne jest szczepienie przeciw COVID-19 !
(do wglądu przy zapisach)

Powikłane więzi małżeństwa Anny i Jarosława Iwaszkiewiczów

„Matka Joanna od Aniołów” jedno z najwybitniejszych dzieł literatury polskiej pióra Jarosława Iwaszkiewicza zainspirowane jest wydarzeniami, które miały miejsce we francuskim Loudun w XVII wieku. Niemal cały zakon urszulanek, na czele z przeoryszą Jeanne des Anges, miał zostać opętany przez diabły, co objawiało się m.in. obnazaniem się, konwulsjami czy obscenicznymi zachowaniami. Za winnego uznano oskarżonego o czarnoksiężstwo księdza Urbina Grandiera, autora książki krytykującej celibat w kościele katolickim.

Natalia Sajewicz

Czy osadzenie akcji na Smoleńszczyźnie z polskimi bohaterami: opętana przełożona zakonu i egzorcystą księdzem Józefem Surynem, ludźmi cierpiącymi z powodu narzuconemu im, a niezgodnemu z naturą celibatu, nawiązywało do przyczyn choroby żony pisarza, która w latach 30. trafiła do szpitala psychiatrycznego w podkrakowskich Batowicach? Pisarz stanowczo temu zaprzeczał.

Po każdym konflikcie zbrojnym następuje szal radości. Mimo biedy, wolność wyzwala impet, chęć odbudowy z ruin materialnych i odnowę ducha.

Tak też było po I wojnie światowej. Szczególnie w Polsce, która po 123 latach niewoli odzyskała niepodległość. Mimo wielkich strat w ludziach, przemyśle i rolnictwie, swoje wielkie święto ogłosili młodzi literaci, zwłaszcza wywodzący się z Uniwersytetu Warszawskiego, publikujący na łamach miesięcznika „Pro Arte et Studio”. Ich zdaniem literatura miała służyć nie krzewieniu

patriotyzmu i wychowaniu młodzieży, ale urodzie i artyzmowi, temu, co sam autor uznał za piękne. Jan Lechoń jeden z członków redakcji „Pro Arte et Studio” w wierszu „Herostrates” napisał z młodzieńczą beczelnością:

„[...] Jeżeli gdzieś na Starym pokaże się Mieście
I utkwii w was Kiliński swe oczy zielone,
Zabijcie go! - A trupa zawleczenie na stronę
I tylko wieść mi o tym radosną przynieście.

Ja nie chcę nic innego, niech jeno mi płacze
Jesiennych wiatrów gędzba w półnagich badyłach;
A latem niech się słońce przegląda w motylach,
A wiosną - niechaj wiosnę, nie Polskę zobaczę”.

Po obrazoburczej, pornograficznej „Wiośnie” Juliana Tuwima z 1918 roku tekst Lechoń wywołał kolejny skandal, ale był zapowiedzią poezji wolnej od hurrapatriotyzmu i dydaktyzmu.

Wkrótce z „Pro Arte et Studio” wyłoniła się grupa Skamander, którą utworzyło pięciu poetów. Byli to: warszawianin Leszek Serafinowicz piszący pod pseudonimem Jan Lechoń, uwielbiany przez wszystkich poeta - łódzianin Julian Tuwim, plastyk Antoni Słonimski, którego lwi pazur znać w persyflazowych, bardzo złośliwych recenzjach teatralnych oraz dwóch pisarzy wywodzących się z ziem dzisiejszej Ukrainy: pochodzący ze zubożałego ziemiaństwa Jarosław Iwaszkiewicz oraz Kazimierz Wierzyński (Wirstlein) z Drohobycza. Rej wśród poetów wodził Mieczysław Grydzewski (Grycendler), który poprowadził miesięcznik „Skamander”,

a od 1924 roku opiniotwórczy tygodnik „Wiadomości Literackie”. Z czasem do ścisłego grona Skamandrytów dołączyli inni parający się piórem: m.in. Maria Pawlikowska Jasnorzewska czy Wilam Horzycy.

Z tych pięciu literatów tworzących rdzeń Skamandra najdłużej żył Jarosław Iwaszkiewicz. On także pozostawił po sobie największą spuściznę - utwory poetyckie, literackie i dramatyczne oraz potomków dbających o podtrzymanie jego popularności. Podjął także decyzję o przekazaniu rodowego gniazda żony - dworu Stawisko - państwu i przekształceniu go w muzeum. I trzeba przyznać, że była to ze wszech miar słuszna decyzja. Spuścizna Iwaszkiewiczów nie podzieliła losu upadającej latami krakowskiej Kossakówki.

Czy debiutujący w 1919 r. „Oktostychami” Iwaszkiewicz wygrał los na loterii i był szczęściarzem? Czy sukces literacki i materialny osiągnął pracowitością, talentem, ale i sprytem? Cokolwiek chcieliby powiedzieć jego adwersarze, do końca życia w 1980 był ważną postacią polskiego życia kulturalnego. Wiele z jego powieści zyskało nieśmiertelność dzięki utrwaleniu ich na taśmie filmowej.

Kiedy po I wojnie zjawił się w Warszawie, był biedny jak przysłowiowa mysz kościelna. Wychowywany przez wcześniej owdowiałą matkę już jako gimnazjalista dorabiał do rodzinnego budżetu korepetycjami, ucząc dzieci z bogatych ziemiańskich domów.

Był cierpliwy, inteligentny i czytany. Studiował prawo na Uniwersytecie Kijowskim. W stosunku do innych - szarmancki, między innymi dzięki wynie-

sionemu z domu dobremu wychowaniu i obcowaniu z mieszkańcami dworów. Z pewnością oglądy i wiedzy muzycznej dostarczyła mu również przyjaźń z kuzynem - znanym kompozytorem Karolem Szymanowskim.

Z najwcześniejszych fotografii Jarosława przechowywanych w Stawisku, domu wybudowanego przez teścia poety Stanisława Wilhelma Lilpopa, nazwanym na cześć ukraińskiego pełnego uroku Stawiszczu, wyłania się postać chłopca o dziewczęcym uśmiechu i wdzięku. W wydanej w latach 50. autobiografii pt. „Książka moich wspomnień” pada wiele słów na temat przyjaźni z kolegami oraz fascynacji męskim intelektem i urodą: „Kostia Masiliew był moim młodszym kolegą w kijowskim gimnazjum. Był to prześliczny chłopiec o wiele ode mnie młodszy [...] Pociągała mnie jego piękna twarz, nieprawdopodobny wdźwięk, uśmiech wiosenny. Z łatwością przyjął moje uczucie, był zażenowany, ale wdzięczny”. Niby nic nadzwyczajnego. Ot, wrażliwy poeta opisuje swoje dzieciństwo i młodość. Niemniej próżno szukać we wspomnieniach opowieści o dziewczętach, w których by się kochał. Wśród memuarów znajduje się fotografia ukazująca go w tańcu z panną. Jest też komentarz do zdjęcia, że tańczyć nie umiał i nie lubił. Uwagę czytelnika wspomnień przykuwa reminiscencja obrazu urodziwego Ukraińca obsługującego gdzieś gości w pysznym stroju ludowym.

Pogłos pierwszego zauroczenia odzywa się najpierw w „Słocie” z 1922 roku - utworze napisanym do „Ogrodów w deszczu” Claude’a Debussy’ego, w którym pod wpływem dźwięków imitujących krople deszczu pojawia

się retrospekcja kozaka z wiersza miłosnego „L’amour cosaque”:

„Kazałem siodłać konie
i w ciszy wieczora
Pomiędzy okna kolumn
patrzę hen, na szosę,
Gdzie się w chłodnym
powiewie pochyliły kłosa,
jak gdyby je musnęła
nowej wiosny hora.
Pojedziesz dzisiaj ze mną.
W kozackiej czerwieni
Stoisz u białych stopni
wysmukły. Jak pięknie.
Zaraz zejść po schodach.
Czy rumak się złęknie,
Gdy spojrzymy na siebie
w polu zadziwieni?”

Prychają już za domem prowadzone konie,

Zniecierpliwiona pragnę
pędu — stepu — ciebie,

Chcę wszystko ci powiedzieć,
kiedy tak stoimy. [...]”

Niech nas nie zmyli końcówka rodzaju żeńskiego w wyrazie „zniecierpliwiona”. To rodzaj męski, w którą przyoblała się poeta zakochany w wysmukłym chłopcu z Ukrainy. Później nie będzie używał zasłon. Także w życiu.

Jarosław i pozostali Skamandryci zaczynają swoją karierę od kawiarni „Pod Pikadorem” (ul. Nowy Świat 54), w której czytają swoje liryki. Lechoń sypie pomysłami. Wymyśla nazwę grupy poetyckiej i kawiarni. Podczas pierwszego występu pojawia się żartobliwy „Regulamin i Cennik Pikadora”: dorośli mogą słuchać wierszy, uiszczając 5 marek, młodzież szkolna 10 marek, a dzieci do lat czterech - 35 marek. Rozmowę z poetą (3 do 5 minut z prawem podania ręki) wyceniono na 50 marek; na objaśnienia, co autor miał na myśli, trzeba puścić 75 marek, a za rękopis wiersza z dedykacją 500 marek). Kandydatki posiadające ponad 75 tys. marek posagu mogły raz w tygodniu składać poetom propozycje matrymonialne. Ten punkt regulaminu, ku wielkiemu rozczarowaniu wielu zamożnych warszawskich pań, nie dotyczył poety Juliana Tuwima. On po siedmiu latach niepewności i podróży do Tomaszowa, żeni się z pochodzącą z kupieckiej, bogatej rodziny Stefaniją Marchew. W weselu, które odbyło się w mordowni przy ul. Siennej, biorą udział Skamandryci, a więc także Jarosław. Pannę młodą przyćmiewa obecność Leopolda Staffa. Autorytet Skamandrytów.

Czy właśnie wtedy przyszło zarabiacemu marne grosze Jarosławowi do głowy, że najlepszym sposobem, by stać mocno na nogach, będzie ożenek z bogatą panną? Mimo orientacji, z której świetnie zdaje sobie sprawę. Na przekór preferencjom, które wykluczają pełnię małżeńskiego pożycia? Czy

może chwilę później, gdy pojmie, że jest „całkowicie wyprany z humoru”, którym zgrabnie posługują się Tuwim, Lechoń i Słonimski, otwierając sobie drogę do powstających jak grzyby po deszczu scen kabaretowych i dużych pieniędzy. Tylko Lechoń się nie żeni, a Słonimski kocha się beznadziejnie w zamężnej Marii Morskiej (Annie Frenkiel) recytatorce utworów piątki poetów.

Okazuje się, że jest w Warszawie panna spełniająca kryteria. Córeczka bogatego tatusia – Anna Lilpop. Wprawdzie jest zajęta, bo zaręczona z poznanym w Moskwie księciem Krzysztofem Radziwiłłem, ale prezentująca wachlarz mile widzianych u kobiety cech. Jest urodziwa, szczupła, po chłopięcemu zgrabna, przez co sprawia wrażenie osoby młodszej niż jest w istocie, rezolutna, czytana, znająca języki, zafascynowana poezją Skamandrytów, muzyką Skriabina, i co ważne, grająca na fortepianie.

I właśnie Anna, która przez rodzinę Radziwiłłów uważana jest za niestosowną partię, wchodząc do towarzystwa warszawskich poetów, zrywa zaręczyny z księciem i, jak chce legenda i biografowie, zagina parol na wysokiego (190 cm wzrostu!), przystojnego Iwaszkiewicza. Anna, żywo interesująca się literaturą (sama ukończyła moskiewską Wszechnicę Polską) i zaprzyjaźniona z młodym muzykiem Romanem Jasieńskim, prosi go pewnego wieczoru o przedstawienie jej właśnie Iwaszkiewiczowi. „Ależ to drobiazg pani Haniu! – mówi Jasieński – Mogę zaraz do niego zadzwonić i poprosić, żeby przyszedł się pani przedstawić”. I zadzwonił, zapraszając Jarosława do domu Anny. Do spotkania dochodzi 1 lutego 1922 roku. Uroda Anny, jej po-

pielatoblond włosy i ogromne czarne oczy robią na przybyszu z Ukrainy dobre wrażenie. Anna po tym pierwszym spotkaniu już czuje się muzą poety. Po kolejnych, na których Iwaszkiewicz popisuje się dobrą grą na fortepianie, młodą kobietę zalewa fala zauroczenia. Jednak na przeszkodzie ewentualnemu związkowi posażnej jedynaczki z ubogim poetą staje jej ojciec. Wprawdzie nie wie, że kandydat na zięcia ma homoseksualne skłonności, ale zastanawia się, w jaki sposób zarobi na życie. I pyta go z przekąsem: „I tak piórkiem, piórkiem będziesz zarabiał?”.

Anna jest pełna wątpliwości co do uczuć, jakie w stosunku do niej żywi Jarosław. Czy dlatego, że odczuwa lekkie jego wahanie, brak pożądania, którego nie dostrzega w gestach i spojrzeniu? Może myli miłość z zachwytem nad jej urodą, subtelną adoracją, jaką się ma do dzieła sztuki? A może podświadomie powtarza relację znaną z dzieciństwa, kiedy zostaje opuszczona i odrzucona przez matkę zakochaną w pianisie Józefie Śliwińskim?

W 1932 roku Anna notuje w „Dzienniku”.

„Wielkanoc przypadała 16 kwietnia, czwartek, piątek na grobach, gdzie klękałam, z rozpaczliwą modlitwą o natchnienie boskie, o pomoc. Szalony spacer samochodem ze Stasiem do Wilanowa. Chciałam oszołomić się powietrzem, oprzytomnieć, dojść do prawdy w sobie; ciągle rozpaczliwe pytanie, „a jeśli Jarosław mnie nie kocha? Po co marnować sobie życie!”.

Rodzina Anny doradza jej wyjazd w celu ostudzenia uczuć. Zgodnie z wolą ojca i ciotki spędza więc dwa miesiące u kuzynki, ale po powrocie okazuje się, że

uczucie do Jarosława nie wygasło. Para bierze ślub 12 września 1922 roku w podwarszawskim Brwinowie. Pełen obaw o los córki ojciec czuwa i każe młodym podpisać intercyzę.

Po ślubie sytuacja materialna Jarosława poprawia się diametralnie. W 1923 roku rozpoczyna pracę w Sejmie w charakterze sekretarza marszałka Macieja Rataja. Trochę go praca biurowa męczy, ale dzięki niej poznaje wielu ciekawych ludzi, których uwiecznia na łamach „Książki moich wspomnień”. Pracę w Sejmie kończy w 1925 roku. Mimo poślubnej wstrzeźliwości, sporadycznego współżycia, Anna zachodzi w ciążę i dwa lata po ślubie rodzi córkę Marysię. Anna jest towarzyska. Bywa, zaprasza. Wokół niej jest zawsze pełno ludzi. Najbardziej ceni sobie przyjaźń z Antonim Słonimskim, któremu się podoba, który prawi komplementy, którego wiersze ceni najbardziej. Na fotografiach stoi blisko Słonimskiego i spogląda na niego z uśmiechem.

Po sześcioletnim pobycie w modrzewiowej willi „Aida” pełniącej niegdyś funkcję domku myśliwskiego Anna i Jarosław przeprowadzają się z dwiema córkami do własnego domu, który buduje dla małżonków w Podkowie Leśnej Stanisław Lilpop. Zamieszkują wspólnie z nim i jego siostrą Anną Pilavitzową.

Cztery lata po ślubie pojawiają się pierwsze sygnały świadczące o złym samopoczuciu Anny. Dwudziestoparoletnia kobieta niedosypia, budzi się w nocy, walczy z bezsennością. Dla otoczenia i samej Anny zły nastrój, który dziś nazwać by można depresją, w latach młodości Anny zwalcza się silną wolą [!] I ona, osoba głęboko wierząca i praktykująca, znajduje remedium na

targające ją złe emocje. Słucha nauk cytowanego podczas mszy listu św. Pawła do Galatów:

16. Oto, czego uczę: postępujcie według ducha, a nie spełnicie pożądania ciała. 17 Ciało bowiem do czego innego dąży niż duch, a duch do czego innego niż ciało, i stąd nie ma między nimi zgody, tak że nie czynicie tego, co chcecie.

Anna więc stara się postępować według ducha. Wołanie ciała o rozładowanie emocji próbuje zagłuszyć modlitwą. Ale ta nie przynosi spodziewanych rezultatów.

Zdaniem prawnuczki obojga, Ludwika Włodek, autorki książki biograficznej pt. „Pra.” temat erotyki małżeństwa jej pradziadków nie był szeroko omawiany na forum rodziny, ale słyszała, że esencją ich związku było porozumienie duchowe i intelektualne.

Jednak Annie kwiaty, biżuteria czy rozmowy o literaturze przestają wystarczać. Niemal cały czas musi żyć w celibacie, choć jest wyposażona w pociąg seksualny i mniej lub bardziej świadomie zaczyna poskramiać tzw. nieczyste myśli, toczyć bitwę ze sobą. Próbuje wypierać, zaprzeczać, racjonalizować, ale konflikt, jaki rodzi się między jej popędem płciowym a niemożnością jego rozładowania, działa na psychikę destrukcyjnie. Stłumiony będzie się żarzył, wypalał ją od środka. Stanie się jęczącą raną.

Rok 1930 przynosi niespodziewaną śmierć ukochanego ojca Anny, który popełnia samobójstwo. Ale do wybuchu skumulowanych emocji Anny dochodzi później.

Dzięki wyrobionym koneksjom, pracy w Sejmie i dyplomacji w 1932 roku Jarosław Iwaszkiewicz otrzymuje posadę sekretarza *attaché* kulturalnego w Danii.

I wywijaże się z zadania wyśmienicie, czerpiąc z życia pełnymi garściami. Urządza mieszkanie, podejmuje gości wykwinnymi potrawami, pracuje: pisze i tłumaczy Andersena. Anna czy to z powodu pogody, czy z przyczyn, o których Jarosław wolał nie mówić, w Kopenhadze czuje się źle.

Trochę podróżuje, przyjeżdża do Stawiska. I kiedy Jarosław obejmuje posadę w poselstwie w Brukseli, zapada na zdrowiu tak poważnie, że z obawy przed popełnieniem samobójstwa zostaje przez rodzinę ojca ubezwłasnowolniona i trafia do szpitala w podkrakowskich Batowicach. Koniec kariery dyplomatycznej Jarosława przypada na czas choroby Anny. Pisarz wraca do kraju i zaczyna pielegnować żonę, próbując z dobrym skutkiem ratować zadłużone przez zarządcę majątku Lenczewskiego Stawisko.

Anna wraca do życia. Kiedy sześćdziesięcioletni Jarosław

przeżyje historię miłosną z chorym na gruźlicę Jerzym Bleszyńskim, uda się na pielgrzymkę do Częstochowy, ponoć w intencji wyzdrowienia kochanka męża. I po latach ponownie przeżyje załamanie nerwowe.

Małżeństwo Iwaszkiewiczów okupację hitlerowską spędziło w Stawisku, udzielając wsparcia wielu ukrywającym się osobom. Oboje zostali uhonorowani medalem „Sprawiedliwy wśród narodów świata”. Po wojnie Jarosław ułożył dobre relacje z nową władzą. Piastował stanowisko prezesa Związku Literatów, pomógł wielu młodym pisarzom w ich karierze m.in. Edwardowi Stachurze czy Markowi Hłascie, był też posłem na Sejm PRL. W chwilach dla Polski istotnych, w których mógłby zabrać głos, pakował walizki i wyjeżdżał do Włoch. W 1956 roku na łamach swojego „Dziennika” bronił się ze wszystkich sił:

„To, co mówił Borejsza, że Hania zachorowała, dowiedziawszy się, że jestem pederastą – właściwie mówiąc, jest śmieszne. Nawet, gdybym chciał to ukryć, to w owych czasach - przy gadatliwości Lechonia, przy zupełnej szczerości Karola (Szymanowskiego) – nie dałoby się to ukryć. Mówili tak ludzie, którzy nie tylko nie znali mnie i mojej żony, ale którzy nie orientowali się w samym kolorystyce epoki. (C'est tellement démode -mówi Hania dzisiaj o pederastii)”

Przytoczone we wspomnieniu słowa żony świadczą o niezrozumieniu istoty homoseksualizmu jako orientacji wrodzonej, nie zaś nabytej czy modnej.

Hania domyślała się stopniowo, z kim związała się na dobre i na złe. Może sądziła, jak wiele współczesnych kobiet w podobnej sytuacji, że uda się go zmienić, wyleczyć, bo osobiście była przeciwna takim związkom:

Z Dziennika Anny:
Ten flircik Karola (Szymanowskiego) z Irenką trwał jeszcze jesienią. Karol głupio zrobił, że z tej okazji nie skorzystał; mógł rozdmuchać sentymencik Ireny, który może byłby rozwinął się w prawdziwe uczucie. Miałby to, czego właściwie koniecznie mu potrzebna: istoty kochającej, dbającej o jego zdrowie, pilnującej go, żeby tyle nie pił, zapewniającej mu byt, a przy tym pięknej, niesłychanie reprezentacyjnej[...] Tak mówię, ale z drugiej strony wiem dobrze, znając Karola i rozmawiając z nim o tych rzeczach, że nie mógłby znieść takiego związania. Zresztą osobiście nie uznaję takich małżeństw, gdzie jedna strona jest na całej linii oszukiwana.

Anna i Jarosław Iwaszkiewiczowie przeżyli ze sobą 57 lat.

Sonia Langowska



Pokażemy Wam Polskę, jakiej nie znacie...

Wycieczki tygodniowe 2022

Cieszy nas ogromnie, że organizowane przez naszą Fundację wycieczki przyciągają tłumy chętnych. Ten rok był szczególnie bogaty w krajowe wojaże z Fundacją FLY. Chcemy, aby kolejny był również atrakcyjny w wyjazdy dedykowane Seniorom. Zapisy na wycieczki ruszyły z początkiem października, a wolne miejsca topnieją szybko. Nie zwlekajcie zbyt długo i przyjdźcie zapisać się do biura Fundacji FLY w Gdyni przy ulicy Świętojańskiej 36/2. Zaopatrzyć się w uśmiech i zaplanujcie czas razem z nami! Przypominamy o certyfikacie p/COVIDowym. Zapraszamy!

KOTLINA KŁODZKA I PRAGA

Tajemniczy dolny Śląsk
TERMIN: 23 - 28.05

Dolny Śląsk to miejsce, w którym usłyszycie 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 osiedla 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 Wambierzycach, niezwykle Kościół Pokoju w Świdnicy (na liście UNESCO). Obejrzymy także Kaplicę Czaszek w Cermnej, a Podziemne Miasto Osówka w Górach Sowich odsłoni przed nami tajemnice z okresu II wojny światowej. Będziemy również podziwiać perłę Dolnego Śląska – Zamek Książ. Zwiedzimy zabytkową papiernię w Dusznikach i muzeum... zapalek w Bystrzycy Kłodzkiej. Poddamy się urokowi wodospadu Wilczki w Międzygórzu i odwiedzimy zimową stolicę Sudetów w Zielescu. Na trasie nie może zabraknąć Jaskini Niedzwiedziej w Kletnie – jednej z największych tego typu atrakcji w Polsce. Dopełnieniem 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.

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 Wrocław-



Praga

skich. 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, niemodlińskich i strzeleckich. w Głogówku – mieście, które gościło Jana Kazimierza w okresie najazdu szwedzkiego w 1655 roku, zwiedzimy Kaplicę Loretańską oraz Kościół św. Bartłomieja. w Małujowicach podziwiać będziemy Kościół św. Jakuba z malowidłami pokrywającymi całe wnętrze świątyni. w Jemielnicy zachwycimy się pięknie odrestaurowanym pocysterskim kompleksem klasztornym. Góra św. Anny przyciąga wielu pielgrzymów już od 500 lat. Jest interesującym miejscem nie tylko z powodu Bazyliki św. Anny Samotrzeciej, Kalwarii Annogórskiej,

ale także ze względu na swoje walory geograficzne i historyczne – III Powstanie Śląskie. Czekają na nas jeszcze dwugodzinny rejs po Odrze i Kanale Gliwickim ze słusowaniem. Wiele wrażeń dostarczy nam spotkanie z Karlikiem i Karolinką 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 czarne przedwojenne uzdrowiska – Szklarskiej Poręby (miejscu 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, kryjącymi skarby kościół w Lubomierzu, starówkę Lwówka Śląskiego, Karpacz ze Świątynią Wang, Dolinę Pałaców i Ogrodów претенdującą na Listę UNESCO, Ogród Japoński i Muzeum Samuraja w Przesieciu. w programie także poznanie szklarskich tradycji regionu – zwiedzanie Huty Szkła Kryształowego Julia w Piechowicach i Manufaktury Ceramiki w Bolesławcu. Będziemy podziwiać cud natury – Wodospad Szklarki. Wybierzemy się również do naszych zachodnich sąsiadów. Wybierzemy się również do naszych zachodnich sąsiadów. Odwiedzimy Dreźnie – piękną stolicę Saksonii. Naszą szczególną uwagę zwrócimy tu na Zamek Królewski, Plac Zamkowy, Zwinger, barokowy luterński Kościół Mariacki, tarasy Bruhla, rynek Starego Miasta. Kotlina Jeleniogórska zapewni udany wypoczynek nawet najbardziej wymagającym turystom polskim i zagranicznym.

ZIEMIA TARNOWSKA

W blasku renesansu i malowanych chat
TERMIN: 9 – 14.06

Region Tarnowski poznamy podążając szlakiem zamków, sanktuariów, licznie zachowanych tutaj kościółków drewnianych, cmentarzy wojskowych z czasów I wojny światowej, czy zabytków kultury żydowskiej. Jedną z najważniejszych atrakcji wycieczki jest kopalnia soli w Bochni,



Wikipedia CC BY-SA 4.0

Tarnów

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

której początki datuje się na 1248 r. i która jest najstarszym w Europie, czynnym od 750 lat zakładem. Tarnów jest, po Krakowie, największym kompleksem zabytkowym w południowej Polsce. Znajduje się tutaj kilkadziesiąt zabytkowych budynków doby gotyku, renesansu, baroku. Tarnowska Starówka nawiązuje swoim obecnym planem do założenia miasta w 1330 r. Tarnów zwany „Perłą Renesansu”, w nim Rynek otoczony zabytkowymi kamienicami, ratusz oraz pręgierz dla „niecnych bab”, bazylika katedralna, najstarsze Muzeum Diecezjalne w Polsce, drewniany kościół p.w. Matki Bożej Szkaplerznej, cmentarz żydowski, węgierski zakątek Tarnowa oraz dworzec kolejowy - perła secesji. w Muzeum Okręgowym zobaczymy m.in. chiński bucik królowej Marysienki Sobieskiej. Na Starym Mieście wypijemy herbatę „Tarninówkę” oraz nalewkę z tarniny. Dalej Zalipie – jedyna „malowana wieś” w Polsce, chata Curyłowej, kościół i dom malarek, zamek w Nowym Wiśniczu oraz w Dębnie, w Lipnicy Murowanej kościół św. Leonarda wpisany na listę UNESCO, dworek Paderewskiego w Kąsnej Dolnej. Zwiedzimy Muzeum Przyrodnicze w Ciężkowicach. Zatrzymamy się przy domu Jana Matejki w Koryznowce.

ZIEMIA SZCZECIŃSKA I BERLIN

Skarby Pomorza Zachodniego
TERMIN: 17 – 22.07

Na przestrzeni wieków teren ten należał do Polaków, Duńczyków, Szwedów, Francuzów, Prusaków i Niemców. Obecna jego tożsamość tworzą Polacy z Kresów Wschodnich i centralnej Polski, którzy przybyli tu po II wojnie światowej. Daje się jednak zauważyć wzajemne przenikanie kultur 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, molo, Muzeum Figur Woskowych), Świnoujście – miasto na 44 wyspach (rejs statkiem pomiędzy wyspami, Fort Gerharda – musztra w stylu pruskim, latarnia morska – najwyższa w Polsce, Gazoport – z okien autokaru, przepiękna promenada) i oczywiście stolicę regionu Szczecin (Zamek Książąt Pomorskich, podziemna trasa turystyczna, Wały Chrobrego, Ogród Różany, Muzeum Narodowe, Filharmonia). Będziemy w starych średniowiecznych miasteczkach (Marianowo – na Szlaku Cysterskim, Pęzino, Stargard – na Europejskim Szlaku Gotyku Ceglanego, Goleniów). Czekają nas też atrakcje o charakterze przyrodniczym: Wolin i Woliński Park

Narodowy, Dobrzyca – rozległe ogrody, Szczecinek – park nad jeziorem Trzesiecko. Spędzimy cały dzień w stolicy naszych zachodnich sąsiadów – Berlinie (Plac Aleksandra, Dzielnica św. Mikołaja, Lustgarten – park na Wyspie Muzeów, Katedra Berlińska, centrum Berlina Zachodniego, fragmenty muru berlińskiego, Brama Brandenburska, Pomnik Holokaustu, Plac Poczdamski). w drodze powrotnej zwiedzimy Borne 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 południe od Krakowa, dojedziemy do okolic Nowego Sącza, czyli tzw. Sądecczyny. Ta niesamowita kraina przez lata zamieszkiwana była przez wiele mniejszości etnicznych, stąd przecinają się tam wpływy i tradycje wielu narodowości 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 Miasteczko Galicyjskie, gdzie odtworzono wygląd miasteczka z przełomu XIX i XX. Centralnym punktem ekspozycji jest rynek z ratuszem, wokół którego skupiają się niewysokie domy mieszczące warsztaty rzemieślników. Odwiedzimy Sądecki Park Etnograficzny – skansen regionalny prezentujący kulturę ludową Lachów Sądeckich, zachodnią część Pogórz, Górali Sądeckich i Łemków Nadopradzich. Kolejnym zabytkiem na naszej trasie będzie Dom Gotycki zwany także Domem Kanoniczym (1448 r.). Jest on miejscem stałej ekspozycji dawnej sztuki z terenu Sądecczyny i wystaw czasowych z dziedziny historii, kultury i sztuki. Na szczególną uwagę zasługuje kolekcja sztuki cerkiewnej XV – XIX w. z zachodniołemkowskimi 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 Papięski, enklawa przyrodnicza „Borowisko”), Krynica Zdrój (Muzeum Nikifora, Kiepusza, muzeum zabawek, deptak Krynicy, Pijalnia Główna, Fontanna multimedialna), Pałac Stadnickich w Nowojowie, Muszynę (Ogrody Sensoryczne i Biblijne), zamek w Tropiszynie, Limanowa (Muzeum Regionalne Ziemi Limanowskiej, Sanktuarium Matki Boskiej Bolesnej), Szczawnica (Muzeum Uzdrowskie, wodospad Zaskalnik, promenada, Pieniński Park Narodowy), zamki w Czorsztynie i Niedzicy (stojące niegdyś po dwóch stronach granic Polski), Cerkiew w Jaworkach, Czerwony Klasztor w Słowacji, spływ Dunajcem (po stronie słowackiej), Kamienna (pasieka Barć skansen i biesiada góralska).

SUWALSZCZYNA I WILNO

Na biegunie zimna
TERMIN: 7 – 12.07

Zapraszamy do ciekawego, północno-wschodniego zakątka 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 Polaków plemion Jaćwingów – pierwotnych mieszkańców tej ziemi. Można powiedzieć, że Suwalszczyzna to Polska w wersji mini. Jeziora, doliny, wzgórze, obszerne płaszczyny – wszystko to skupione na niewielkim obszarze. w czasie wycieczki odwiedzimy Augustów, najstarsze miasto w regionie. Stąd popłyniemy Kanałem Augustowskim szlakiem Jana Pawła II. Poznamy również Suwałki, miasto Marii Konopnickiej oraz krasnoludków, miasto wielu kultur. Znajduje się tu sześć cmentarzy różnych wyznań, ratusz i XIX-wieczne kamieniczki. w Wigrach zobaczymy zespół poklasztorny Kamedułów, w Sejnach – Bazylikę Mniejszą pw. Nawiedzenia NMP, klasztor poddominikański, Białą

Synagogę, kapliczki św. Agaty. Zwiedzimy również Puńsk – stolicę polskich Litwinów, Stańczyki – najwyższe wiadukty w Polsce przypominające rzymskie akwedukty. Będziemy również nad Jeziorem Hańcza – najgłębsze w Polsce (108,5 m), Górze Cisowej w Smolnikach – piękna panorama z okolicznych wzgórz, w Szeszupie – zespół jezior – tu nagrywano sceny do filmów „Dolina Issy” oraz „Pan Tadeusz”, na ozie turtulskim – ciągu pagórków pochodzenia polodowcowego. Niewątpliwą atrakcją będzie przejażdżka kolejką wąskotorową nad Jeziorem Wigry. Będąc na pograniczu polsko – litewskim nie sposób pominąć naszych przyjaciół ze wschodu. Zatem wybierzemy się również na Litwę. w Wilnie obejrzymy najcenniejsze zabytki Starego Miasta oraz Cmentarz na Rosie, w Trokach – średniowieczny Zamek Wielkich Książąt Litewskich. tu również poznamy jak smakują kibiny – regionalna potrawa. Suwalszczyzna – kraina jak baśń. Tym hasłem reklamuje się powiat suwalski. Wybierzmy się zatem w baśniową podróż.

GÓRNY ŚLĄSK

Czar Silesii i śląskiej godki
TERMIN: 18–23.07.2022

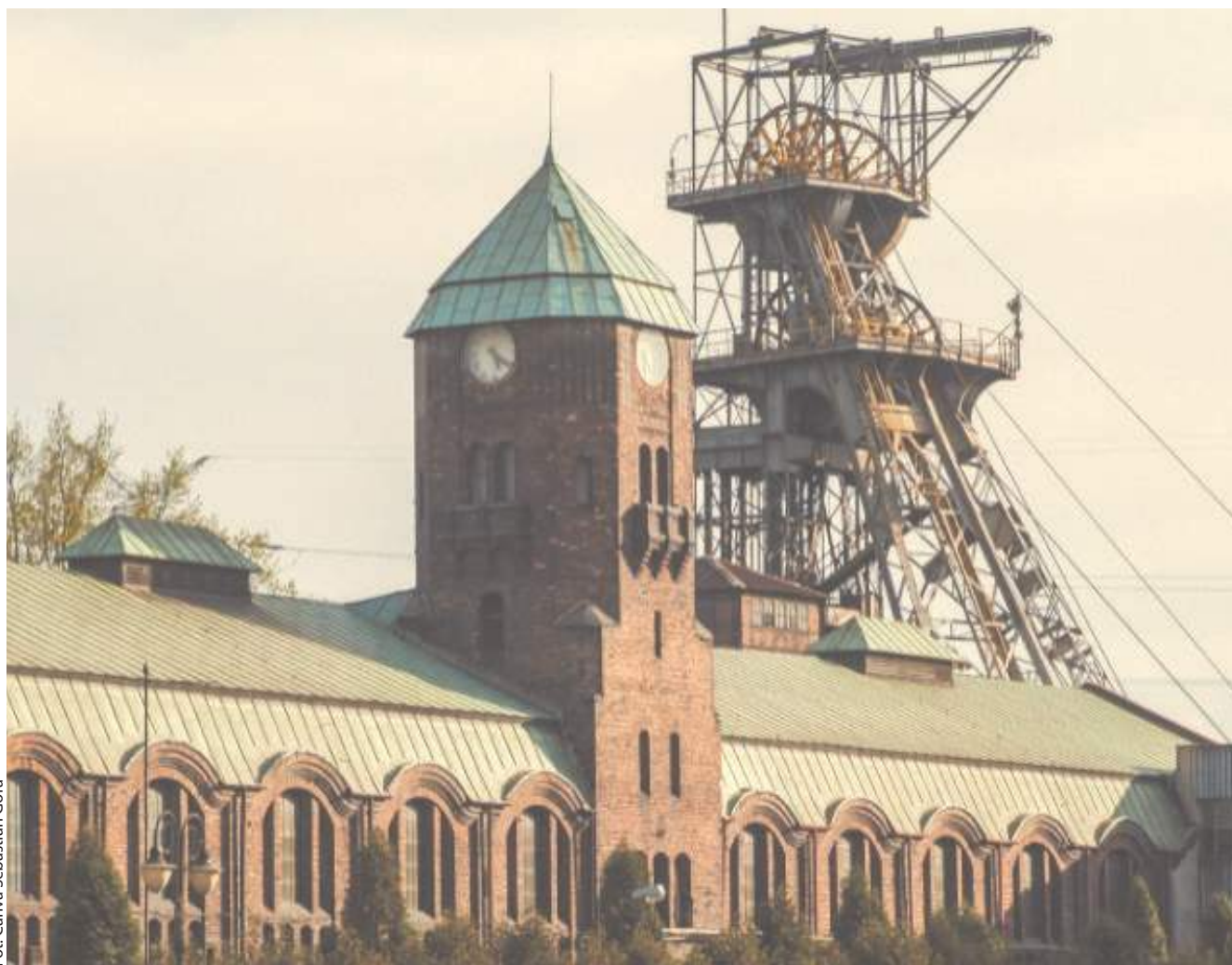
Chociaż historycznie Górny Śląsk obejmował nie tylko obszar dzisiejszego województwa śląskiego, ale również m.in. województwo opolskiego, to program naszej wycieczki skupia się wokół Katowic, gdzie będziemy mieli naszą bazę. Zwiedzimy Katowice – „Szlak moderny”, najstarszą część miasta, katedrę, Spodek. Zwiedzimy niesamowite dzielnice – Nikiszowiec, gdzie pocujemy klimat prawdziwego osiedla, które przez ponad 100 lat służyło górnikom z pobliskiej kopalni, oraz Giszowiec – osiedle-ogród dla górników, z ciekawą zabudową i zabytkami. Poznamy nowe oblicze Katowic – Strefę Kultury. Znajdują się tu trzy duże obiekty – sala koncertowa Narodowej Orkiestry Symfonicznej Polskiego Radia, Muzeum Śląskie, gromadzące swoje zbiory pod ziemią i udostępniające taras widokowy znajdującego się na byłym szybie wyciągowym Kopalni „Katowice”, oraz Międzynarodowe Centrum Kongresowe z zieloną doliną zamiast dachu.



Fot. Canva Jaspe

Wilno

Panorama Starego Miasta



Fot. Canva Sebastian Gora

Katowice Nikiszowiec

Poznamy klimat Tarnowskich Gór, zwiedzimy tamtejszą Kopalnię Srebra, wpisaną na listę dziedzictwa kulturowego UNESCO. Czekają nas podziemna eksploracja i spływ. Zobaczymy także Radiostację Gliwice, która zasłynęła hitlerowską prowokacją w przeddzień wybuchu II wojny światowej. Obiekt wpisany na listę Zabytków Historii. Następnie przejedziemy do Muzeum Pamięci Żydów Górnośląskich. Spacer po centrum Gliwic przybliży nam jego charakter. Zabrze kojarzy się wszystkim z prof. Religą i jego dokonaniem w dziedzinie kardiologii. My zobaczymy osiedle robotnicze Donnersmarcka „Zandka”. Powstała na początku XX wieku kolonia robotnicza mieściła na swoim terenie nie tylko domy dla pracowników i urzędników, ale także szkoły, sklepy i straż pożarną. Do dzisiaj pozostało wiele ciekawych budynków. Udamy się także do Będzina, aby zobaczyć zamek i zwiedzić znajdujące się tam Muzeum Zagłębia. Odkryjemy tajemnice będzińskich podzie-

mi i odwiedzimy żydowski dom modlitwy „Mizrachi”. Następnie przejedziemy do Czeladzi, aby zobaczyć robotnicze osiedle „Piaski”. O wyjątkowej wartości osiedla stanowi jego bogaty program funkcjonalny oraz niespotykane na terenie Górnego Śląska wpływy architektury południowej Francji będące konsekwencją nabycia kopalni „Czeladź” przez francuską spółkę. Osiedle przedstawia wysokie wartości historyczne i architektoniczno-urbanistyczne, czerpiące wzory z XIX i XX wieku myśli planistycznych, stanowi cenną odpowiedź na rosnące na przełomie XIX i XX wieku zapotrzebowanie na budownictwo mieszkaniowe. W programie naszej wycieczki nie zabraknie także Chorzowa i Parku Śląskiego. Zobaczymy m.in. Rosarium i Ogród Japoński. Wycieczka przybliży kulturę tego regionu, poznamy także śląską kuchnię i... śląsko-godkę. Z całą pewnością wrócimy zachwyceni wyjątkowością Górnego Śląska.



Fot. Canva welcomia

Bieszczady



Fot. canva rivendels

Sandomierz

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 znanego z dowcipów sołtysa. Zobaczymy niezwykłą przyrodę regionu – piękną Jaskinię Raj, Świętokrzyski Park Narodowy z gołoborzami, tak charakterystycznymi dla Gór Świętokrzyskich. Zwiedzimy ważne zabytkowe miejsca: Kielce z jego atrakcjami i 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 Kielecczynę.

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



Rzeszów

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

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 kojarzy nam się jednak najczęściej z kuszącymi 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, zapórę na Solinie i rejs statkiem po Jeziorze Solińskim. Zwiedzimy także Lesko z jego zabytkami, ruiny klasztoru Karmelitów Bosych w Zagórze, cerkiew w Gorzance oraz Uzdrowisko Polańczyk. Odwiedzimy pracownię „artysty od świńskich koryt” i zobaczymy jego bieszczadzkie anioły, zwiedzimy Muzeum Przyrodnicze Bieszczadzkiego PN oraz Muzeum Młynarstwa i Wsi w Ustrzykach Dolnych.

Sprawdzimy, czy w Komańczy są Komancze. Spróbujemy bieszczadzkiego piwa Ursa Maior. 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.

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 żniw. 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 Pocysterski. z kolei w Międzyrzeczu, w Muzeum Regionalnym, obejrzymy największą w Polsce unikalną kolekcję portretów trumiennych. w Kłępsku 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 – stolica regionu, a w nim Podziemna Trasa przez „gruby” i „szyje”, jedyne w Polsce Muzeum Dobranoczek, 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 Staromiejską oraz Fontannę Multimedialną. Kolejne miasto, Przemysł, 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, Rusią oraz Węgry. 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 Krasicy - 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, wielkopiętną 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 Łańcutie 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.

Sztuka życia w czasie chłodu

Skandynawowie, żyjąc w o wiele trudniejszych warunkach, nauczyli się trudnej sztuki życia, wypracowując filozofię umiaru, równowagi i sztuki perfekcyjnego wypoczynku. Nordycki styl życia przedkłada doświadczanie nad posiadanie.

Społeczeństwa skandynawskie uważa się za najszczęśliwsze na świecie. Ich styl życia opiera się na bliskości ze światem przyrody, poczuciu wolności, wysokiej jakości życia. Państwo zapewnia poczucie bezpieczeństwa ekonomicznego - darmową opiekę zdrowotną, edukację i zasiłki.

Zimno nie przeszkadza, by cieszyć się życiem, brak światła ociepla relacje międzyludzkie. Styl życia w Szwecji i Norwegii jest ekologiczny oraz demokratyczny. Żyje się tam bez pośpiechu, z szacunkiem dla przestrzeni drugiego człowieka. W Polsce bardzo często narusza się tę przestrzeń, zakłócając innym spokój.

W Danii sztukę życia określa się jako hygge czyli cieszenie się chwilą. Koniec lata i początek chłodu powoduje, że Duńczy-

cy chętnie zaszywają się w ciepłe swoich domów. Dom daje poczucie bezpieczeństwa. Dom ma działać kojąco i relaksująco. Zaprasza się przyjaciół i znajomych. Podtrzymuje się tradycję spędzania świąt z rodziną i przyjaciółmi. Jest to stara tradycja, już Wikingowie zimą zapraszali gości na ucztę.

Spacer po lesie, jazda na rowerze nawet po zaśnieżonych drogach i morsowanie pozwalają cieszyć się z powrotu do domu jako bezpiecznej przystani. Jak ktoś zauważył: „Duńczycy nigdy nie dopuszczają do tego, żeby zabrakło im papieru toaletowego i świeczek”. Zapalenie świecy po powrocie do domu oznacza początek relaksu i niczym nieskrępowanej swobody. W chłodne dni siadają otuleni w koce i czytają, oglądają telewizję, grają w popularne gry

planszowe i rozmawiają. Wokół ustawiają świece, zapalają lampki, rozstawiają miski z prostymi przekąskami. Hygge to spotkania w kameralnej atmosferze, bliskości, przy dobrym jedzeniu, a czasem przy drobnych przyjemnościach.

Skandynawowie są mistrzami odnajdywania szczęścia w drobiazgach, cieszenia się chwilą i obecnością przyjaciół. Zapraszanie na kolacje do domów i odwiedzanie samotnych, starszych osób to budowanie w całej Skandynawii sieci wsparcia społecznego. Często się kawą i ciastem nawet osoby przypadkowe. Domy są niewielkie, ale wyposażone w proste i funkcjonalne sprzęty. Łączy się stare i nowe elementy, nie wyrzuca się starych mebli. Używa się naturalnych materiałów. Ekologia to styl życia.

Ostentacyjny materializm jest w złym guście. W świecie, w którym jest za dużo rzeczy, lepiej kupić używane. Zamiast tanich, nietrwałych wyrobów lepiej kupić solidne, które będą służyć długie lata. Fińskie powiedzenie „biednych nie stać na to, żeby kupować tanio” ma swoje źródło w historii tego kraju. Był to biedny kraj, który dzisiaj należy do najbogatszych, najszczęśliwszych i najbardziej postępowych.

W Finlandii odpowiednikiem hygge jest karlsarkanni - „picie w gaciach” jak określają Finowie ich sposób na regenerację sił po trudach dnia. Stan upojenia alkoholowego w domowym zaciszu w niekrępującym stroju czyli białym. Celem jest pozbycie się napięcia, uzyskanie wewnętrznego spokoju, czerpanie radości i od-

prężenia z prostych przyjemności.

Finowie, podobnie jak wszyscy Skandynawowie, mają proste podejście do życia. Dążą do zapewnienia sobie dobrostanu poprzez aktywność fizyczną, właściwego odpoczynku, kontaktu z naturą, życia chwilą obecną, cieszenia się obecnością innych ludzi.

Budowanie bliskości poprzez wspólne posiłki i wspólnie spędzany czas. Lenart Lajboschitz, założyciel sieci sklepów Tiger, kupił jeden z nieużywanych sklepów w Kopenhadze i zamienił go w nowoczesny dom kultury, w którym codziennie spotyka się około 200 ludzi na wspólnej kolacji i gdzie odbywają się wykłady, konkursy gier planszowych. To, co łączy społeczeństwa skandynawskie, to etyka wspólnotowa, budowanie lokalnych społeczności poprzez wymianę usług, pomoc sąsiedzką i egalitaryzm. Różnice między bogatymi a biednymi nie są tak duże jak chociażby w naszym kraju.

Każdy może korzystać z terenów leśnych, nawet jeżeli są własnością prywatną, rozbić namiot pod warunkiem, że nie niszczy środowiska. Swobodny dostęp i korzystanie z natury uznaje się za prawo wszystkich ludzi.

Niekorzystne warunki klimatyczne nie są przeszkodą, by smakować życie i być aktywnym. Jesień jest czasem spotkań z innymi ludźmi, możemy cieszyć się życiem towarzyskim, zadbać o piękny wygląd naszych mieszkań, stworzyć wyjątkowy klimat, zapalając świece wieczorami, kiedy czytamy, siedząc w ulubionym fotelu z lampką wina lub filiżanką herbaty.

Jolanta Krause

Zmiany zwyrodnieniowe i ból

Gdybyśmy chcieli stworzyć najpowszechniejszy schemat postępowania w razie wystąpienia bólu kręgosłupa, kolan, barków czy jakiegokolwiek innego stawu, wyglądałby on mniej więcej tak: etap pierwszy - „samo przejdzie”. Etap drugi - „coś nie przechodzi, posmaruję maścią”. Etap trzeci - „nie przechodzi... może pójść do lekarza”. Kolejne etapy trwają czasem kilka dni, czasem miesięcy, a niekiedy nawet lat. Ból znika, pojawia się, znów znika, aż w końcu pojawia się i utrzymuje. Lekarz zleca wykonanie USG lub zdjęcia rentgenowskiego. I wtedy bardzo często pada diagnoza: zmiany zwyrodnieniowe stawów (kręgosłupa, kolanowych, barkowo-obojęczykowych, śródstop-

no-paliczkowych itd.). Bardzo często tutaj postawiona zostaje kropka, diagnostyka zakończona. Leczenie? Leki przeciwbólowe, ewentualnie przeciwzapalne. Gdy dalej boli - zastrzyki: blokady przeciwbólowe, kwas hialuronowy i inne. A na samym końcu artroskopia lub endoprotezoplastyka, czyli „wymiana stawu na nowy”.

A w terapii? Praca z pacjentami, którzy cierpią z powodu zmian zwyrodnieniowych stawów nie polega na naprawie struktur kostnych. A przynosi efekty. Co zatem robimy w gabinecie? Zaczynamy od opracowania wszystkich tkanek miękkich związanych z pracą danego stawu. Czyli rozluźniamy mięśnie i po-

więź nadmiernie napięte, a aktywizujemy te osłabione. Wprowadzamy również odpowiednią aktywność, czyli ćwiczenia bez obciążenia stawów lub z oporem dostosowanym do aktualnych możliwości pacjenta. Ma to na celu przywrócenie zakresów ruchu i odbudowanie siły mięśni. W wyniku tego odzyskujemy stabilizację stawu lub całego rejonu funkcjonalnego (np. łopatki i barku). W dalszym etapie terapii staramy się namierzyć, jakie wzorce ruchowe lub nawyki mogły doprowadzić do powstania zmian w stawach. I oczywiście - jeżeli jest to możliwe - korygujemy je.

Tutaj możemy zacząć się zastanawiać, co w takim razie stanowi przyczynę bólu: zmiany

w stawach, czy przeciążenia mięśni i powięzi. Na podstawie doświadczeń gabinetowych ośmielam się twierdzić, że powstające zmiany kostne predysponują do przeciążeń tkanek miękkich. Z całą pewnością terapia przynosi efekty. Niestety przychodzi też moment, gdy operacja okazuje się niezbędna. Niemniej zazwyczaj pożar da się ugasić, bo zmiany nie są aż tak duże.

Warto wiedzieć również, że zmiany w stawach zaczynają powstawać w momencie, gdy rusza w organizmie proces starzenia. To znaczy kiedy? Mniej więcej po dziesiętnastym roku życia. Od tego momentu procesy rozpadu i obumierania komórek przeważają nad procesami namnażania i regeneracji. Dzieje się to powoli, ale jednak. Możemy spowolnić ten mechanizm - przez dobrą dietę, aktywność fizyczną, odpowiednią

ilość snu i kontrolę stresu. Dodatkowo do powstawania zmian stawowych przyczyniają się nasze powtarzalne zachowania. Może być to praca (np. elektrycy i dentyści, ze względu na powtarzalność prac z uniesionymi rękami, często cierpią na ból stawów ramiennych), hobby, a nawet nadmierna, jednostajna w ruchach aktywność sportowa. Można zatem pokusić się o stwierdzenie, że właściwie powinniśmy mówić o zmianach przystosowawczych, a nie degeneracyjnych czy zwyrodnieniowych.

mgr fizjoterapii
Izabela Bies

Na bezpłatne konsultacje dolegliwości bólowych związanych ze zwyrodnieniem stawów zapraszamy do Centrum Rehabilitacji przy Fundacji FLY w Gdyni, ul. Świętojańska 32. Zgłoszenia także telefoniczne: 798-179-942.

Nowości na Uniwersytecie Trzeciego Wieku przy Fundacji FLY

Jesienią, gdy wieczory się wydłużają, warto sięgnąć po sprawdzoną lekturę. To lepsza alternatywa dla telewizora, kształcąca, odprężająca i pozytywnie wpływająca na nasz umysł, który podobnie jak ciało potrzebuje bodźców, by służyć nam długo i sprawnie. Każdy ma inne potrzeby i nie zawsze będziemy w stanie czytać Tolstoja, dlatego nasza wolontariuszka – Pani Anna Grabowska – wyszła z nową inicjatywą, tworząc Klub Dobrej Książki. Klub ma za zadanie zrzeszać początkujących i nałogowych książkoholików. Tu będziemy się dzielić własnymi doświadczeniami z zakresu literatury, a Pani Anna jako zaawansowana entuzjastka książek przeróżnych, będzie podpowiadać, co warto czytać i jak „ugryźć” szczególnie wymagającą pozycję.

Podobne zajęcia proponuje nam English Book Club prowadzony przez Panią Anidę Kosińską-Woźniak. To cykliczne zajęcia, odbywające się głównie w języku angielskim, realizowane raz w miesiącu, na

których będziemy omawiać lektury również anglojęzyczne.

Na uwagę zasługuje również Pani Czesława Witt, prowadząca wykłady „Moje Podróże”. Podczas zajęć Pani Czesławy uczestnicy „odwiedzą” dalekie kraje, nierzadko te najbardziej egzotyczne (Australia, Nowa Zelandia, Japonia) i wysłuchają fascynujących relacji, również w postaci filmów wyreżyserowanych przez jej męża, podróżnika – Wiesława Witta, z którym zwiedzała najpiękniejsze zakątki świata.

Nowością wśród naszych zajęć Uniwersytetu Trzeciego Wieku są lektory z języka niderlandzkiego, którego inicjatorką jest Pani Maria Wojak. Ta charyzmatyczna osoba będzie uczyć nas języka w formie praktycznej, nierzadko opowiadając o swojej holenderskiej pasji. To nie jedyne nowości – w ofercie mamy również język włoski dla średniozaawansowanych pod kierownictwem Pani Doroty Fedorowicz, dzięki któremu nigdy nie zgubimy się w Rzymie i zawsze będziemy wiedzieć, że potrawa za-

mawiana we włoskiej restauracji jest tą, na którą mamy ochotę.

Tegoroczna oferta nauki języków w Fundacji FLY jest naprawdę duża, wśród lektorów mamy również nauczycieli języka hiszpańskiego. Hiszpański dla początkujących prowadzony jest w tym roku przez Panią Joannę Kolubińską, natomiast zajęcia dla zaawansowanych prowadzi Pani Anida Kosińska-Woźniak. Obie Panie obejmują również lektory z języka angielskiego w naszym Uniwersytecie.

Język angielski zawsze jest chętnie wybierany przez osoby 55+, dlatego co roku staramy się pozyskiwać nauczycieli tego języka. W tym roku, oprócz wspomnianych wcześniej lektoratów, lekcje języka angielskiego prowadzi również Pan Stanisław Pakura (angielski dla początkujących), Pani Grażyna Kliszcz (dla średniozaawansowanych) i Pani Dorota Lakowska-Rejkowicz (obie grupy).

Ponadto możemy naszym studentom zaproponować naukę języka francuskie-

go (grupa zaawansowana) pod kuratelą Pani Doroty Łabieniec-Brzeskiej oraz język niemiecki dla początkujących wykładany przez Panią Krystynę Stempa, a także naukę konwersacji w języku niemieckim pod opieką Pani Emilii Pankowskiej.

Dla chętnych do przypomnienia sobie śpiewnego języka rosyjskiego (bo zdecydowana większość z nas pamięta jeszcze naukę tego języka w szkolnych murach) lekcje będzie prowadzić Pani Larysa Suchodolska-Tomczak, pod kierownictwem której odbywają się również wykłady o sztuce i kulturze Rosji, co roku cieszące się dużą frekwencją.

Zapisy na nasze wykłady, lektory i zajęcia artystyczne prowadzone są w biurze Fundacji FLY (Świętojańska 36/2) od poniedziałku do piątku w godzinach od 9.00 do 14.00. Więcej informacji o planie zajęć znajduje się na naszej stronie www.fundacja-fly.pl, zakładka „Uniwersytet Trzeciego Wieku”. Zapraszamy!

Sławomira Tomaszewska

Korepetycje w Młodzieżowym Klubie Fundacji FLY

Pandemia szczególnie dała się we znaki młodym ludziom. Lockdown, rok nauki zdalnej zasiały niepokój i strach.



Powrót do szkół po tak długiej przerwie spowodował dyskomfort i często stany depresyjne wśród młodzieży szkolnej, co z kolei ma istotny wpływ na koncentrację i zdolność przyswajania materiału. Nasze dzieci zwyczajnie muszą nauczyć się uczenia od nowa. Galopująca inflacja, podwyżki cen paliw, prądu, rosnące ceny

czynszów w Gdyni doprowadziły do sytuacji, w których wielu rodziców nie może posłać swoich dzieci na odpłatne zajęcia wyrównawcze. Nasz Klub ma na celu wyrównywanie szans dla gdyńskiej młodzieży, dlatego cieszymy się, widząc coraz więcej wolontariuszy pragnących bezinteresownie pomóc w naszym projekcie. W październiku ponownie ruszyły zapisy na zajęcia w ramach Młodzieżowego Klubu Fundacji FLY dla uczniów klas VI-VIII szkoły podstawowej i pierwszych klas liceum/technikum. Jak co roku, przede wszystkim proponujemy bezpłatne korepetycje z języka polskiego, angielskiego, rosyjskiego, niemieckiego jak również z przedmiotów ścisłych – matematyki, fizyki i chemii. Pragniemy by Klub był miejscem, w którym młodzież będzie mogła czuć się swobodnie, dlatego naszym podopiecznym proponujemy również zajęcia niezwiązane stricte z nauką szkolną – będziemy się spotykać na zajęciach z gramii planszowymi, pokazach technicznych, 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 prowadzone są we wtorki i środy w godzinach 16.00-19.00 w biurze Fundacji w Gdyni przy ul. Świętojańskiej 36/2 u koordynator KM – Pani Sławki Tomaszewskiej. Zapraszamy do obserwowania naszego profilu na Facebooku pod adresem: <https://www.facebook.com/MlodziejowyKlubFundacjiFly>

Sławomira Tomaszewska

Program Partnerski

Zakład Optyczny Karolina Szajna

W Domu Towarowym Chylonia przy ulicy Gniewskiej 21 znajduje się zakład optyczny, w którym warto zaopatrzyć się w nowe okulary, firma oferująca szeroki asortyment soczewek jednoogniskowych, dwuogniskowych, progresywnych, barwionych, fotochromowych i polaryzacyjnych, a także specjalistycznych o dużych mocach. Mowa o Zakładzie Optycznym Karolina Szajna (Box 70). Oprócz soczewek zakład proponuje oprawki w konkurencyjnych cenach i konsultacje optometryczne prowadzone na miejscu. Właściciele naszych legitymacji mogą liczyć aż na 20% rabatu na całą ofertę (rabat nie łączy się z innymi promocjami).

Ponadto, legitymując się nią w Centrum Rehabilitacji przy Fundacji FLY w Gdyni przy ul. Świętojańskiej 32/13, posiadacze uzyskują natychmiastową 20% zniżkę na wszystkie zabiegi.

Co miesiąc na łamach IKS-a przedstawiamy kilka wybranych firm partnerskich, które zaproponowały rabaty posiadaczom naszych legitymacji FLY. Dla przypomnienia – Program



Partnerski Fundacji FLY to baza firm szczególnie przyjaznym seniorom. Zasady są proste – każda z firm lokalnego rynku może zgłosić chęć uczestnictwa w naszym Programie. Po rozmowie i zweryfikowaniu przez naszego przedstawiciela podpisujemy okresową umowę, na mocy której stworzymy opisową reklamę danej firmy w naszych mediach (miesięcznik IKS, strona www, media społecznościowe, ulotki). W zamian firma udziela zniżek seniorom zrzeszonym w naszej Fundacji. Żadnych opłat – tylko umowa partnerska. Więcej informacji o naszych Partnerach i legitymacjach członkowskich znajduje się na naszej stronie www.fundacja-fly.pl i w biurze przy ul. Świętojańskiej 36/2 w Gdyni.

Sławomira Tomaszewska

„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, Dorota Kitowska,
Jolanta Krause, Małgorzata Janiewska,
Izabela Łukowiak, Irena Majkowska,
Katarzyna Małkowska, Barbara
Miecińska, Roman Mroczkowski,
Sławomira Tomaszewska,
Sonia Watras-Langowska

Współpraca
Marzena Szymik-Mackiewicz,
adw. dr Tomasz Zienowicz

Korekta:
Irena Majkowska, Ewa Żmijewska

Edycja:
Radosław Daruk

Reklama: Radosław Daruk
promocja@fundacja-fly.pl

Grafika: Łukasz Biesze, Radosław Daruk

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

Redakcja nie odpowiada za treść ogłoszeń i tekstów reklamowych.

PORADY WIEDZMY FLAJ

Trzy Siostry

Kiedyś nie lubiłam jesieni. Teraz, gdy mój wiek wyrównał się z tą porą roku, patrzę na jesień z podziwem. Każda pora roku ma swoje cudowne właściwości i przywileje. Wiosną budzi się życie, wszystko jest takie świeże, a pogoda rześka. To czas sadzenia. Lato. Najcieplejsze i kojarzące się z wypoczynkiem, pachnące łąką, sianem. Nawet deszcz jest w tym czasie przyjemny. Jesień rodzi plony, karmi nas, troszczy się o nas jak najlepsza matka: jej dojrzały wiek, rozpuszczone i szarpane chłodnymi powiewami włosy to nic innego jak tańczące na wietrze liście. Rośliny przygotowują się do snu, opadłe liście tworzy otulinę dla korzonków małych i dużych. Wkrótce zima uśpi większość roślin, opatulając jesienną kołdrę puszystym, białym puchem. Wiosną, gdy śnieg stopnieje, jesienne liście przeistoczą się w bogaty w minerały nawóz dla nowego życia. Tymczasem na razie mamy jesień, zbieramy grzyby, kupujemy kapustę do kiszenia, zaprawiamy, wyciągamy cieplejszą odzież, bo chłód nie może stać na przeszkodzie spacerom. Jesienią myślimy też o naszych bliskich, których już z nami nie ma. Zapalamy symboliczne świece na grobach, często nie wiedząc, że to symbol ognisk rozpalanych w Święto Dziadów ... piękne, zapomniane święto. Co roku staram się na grobie mojej babci i mamy zostawić kawałek zrobionej przez mnie czekolady lub kromkę świeżo upieczonego chleba. Dzisiaj „Dziady” zostały zastąpione przez Halloween będące uciechą dla najmłodszych. Co roku w oknie wystawiam wyzłobioną i podświetloną dynię, by dzieci wiedziały, że tu czeka ją na nie łąkocie. Miąszo zawsze wy-

korzystuję jako dodatek do potrawy ze świeżych warzyw i do ciasta, które wszyscy w domu uwielbiamy. Ciekawostką jest, że powszechnie dostępna dynia nie jest europejskim warzywem. Niewielu ludzi zdaje sobie sprawę, że to warzywo zostało podarowane nam przez rdzennych mieszkańców Ameryki Północnej. W listopadzie Amerykanie obchodzą Święto Dziękczynienia na pamiątkę dnia, w którym głodujący i umierający osadnicy z Europy otrzymali od Pierwszych Ludzi Ameryki podarunek w postaci dyni, kukurydzy i fasoli, a także wskazówki do ich uprawy. Ten dar uchronił ich od głodowej śmierci. Gdyby jeszcze potrafili się odwdziżyć... ale to osobna historia.

Koloniści wkrótce wywieźli nowe nasiona do Europy, by uprawiać je po swojemu. Po swojemu, bo według białych Indianie nie potrafili wykorzystać potencjału sadzenia w europejskich, żołnierskich rządach, by wykorzystać każdy, cenny dla białych, kawałek ziemi. Zapomnieli, że rdzenni mieszkańcy obydwu Ameryk uprawiali te rośliny od tysięcy lat, mając zupełnie inny stosunek do darów Matki Ziemi. Kukurydza, fasola i dynia - były uzupełniającym się dobrem i potrzebowały swojej obecności przy uprawie. Trzy Siostry. Trzy kochające się siostry i wiele pięknych indiańskich legend o nich przekazywanych przez pokolenia dzieciom i wnukom. Legend opowiadających o darach dla Prawdziwych Ludzi. Jest ich naprawdę sporo, ale zawsze łączy je wspólny kobiecy mianownik. Jedna z legend opowiada o tym, jak pewnej długiej, wyjątkowo mroźnej zimy, mieszkańcy jednej z wiosek

umierali z głodu. Wtedy też wioskę odwiedziły trzy piękne kobiety - jedna była wysoka i miała jasne, długie włosy, druga - niższa, smukła i cała w zieleni, a trzecia, najmłodsza i najniższa, nosiła pomarańczową suknię. Ludzie nie mieli zbyt wiele, ale zaprosili je do chaty, by mogły się ogrzać i nakarmić do syta tym, co im jeszcze pozostało. W podziękowaniu Trzy Siostry - Kukurydza, Fasola i Dynia opowiedziały im o sobie i oddały się ludziom w postaci nasion, by nigdy już nie musieli głodować.

Rdzenne Kobiety Ameryki - bo praca na roli była domeną indiańskich kobiet - przez tysiąclecia sadziły te trzy ważne rośliny tak samo: na niewielkim skrawku ziemi usypywa-

ły trzy małe kopczyki, wkładając w każdy z nich po jednym ziarnie fasoli, kukurydzy i dyni. Miało to ogromne znaczenia, bowiem rosnąc razem dawały z siebie to, co najlepsze. Pierwsza zawsze wschodzi kukurydza, wystrzeliwując szybko ku słońcu. Po dwóch tygodniach zaczyna wychodzić z ziemi łodyżka fasoli, która do tej pory budowała mające długie odnóża korzenie, dzięki którym kukurydza ze swoim słabym ukorzeniem stabilizowała się w gruncie, uodparniając w przyszłości na uszkodzenia powodowane warunkami atmosferycznymi. Dynia jest najwolniejszą z sióstr - miną jeszcze długie tygodnie zanim odważy się wyjść na powierzchnię. Najstarsza z sióstr, Kukurydza, pnie się w górę - musi szybko urosnąć. Budowa silnej i grubej łodygi jest dla niej na początku ogromnym priorytetem. Ogromnym, bo ma stanowić oparcie dla młodszej - Fasoli. Ta, początkowo skupiając się na wypuszczaniu liści, gdy już starsza z sióstr uośnio, skoncentruje się na rozciąganiu w-

sów zaczepnych, których receptory dotykowe pozwolą jej szybko owinać się wokół Kukurydzy. Wreszcie pojawia się najmłodsza Dynia. Pnącza równomiernie płożą się nad ziemią, siostra nawet nieco oddala się od rodzeństwa, jak baldachimy rozstawiając swoje szerokie i grube liście nad korzeniami starszych sióstr, chroniąc je przed utratą wilgoci i zachłannymi chwastami.

Harmonia wzrostu tych trzech roślin jest widoczna latem - Kukurydza osiąga do trzech metrów wysokości, Fasola owija się wokół łodygi siostry, a na dole widać zielony dywan z rozłożystych liści Dyni przechwytyjący promienie słońca padające pomiędzy ulistowienia sióstr. Pod koniec lata Fasola jako pierwsza jest gotowa do zbiorów, zwisając w ciężkich, zielonych strąkach. Najmłodsza, pękata i soczysta pomarańczowa, będzie nam podarowana jako druga. Kukurydza, której okres wegetacji jest dłuższy niż u młodszego rodzeństwa, jeszcze przez jakiś czas tuczy swe kolby w słońcu, by móc sobą obdarować ludzi. Ich rodzinne relacje pozostają utrzymane również po zbiorach, bo niezwykłość Trzech Sióstr nie polega tylko na tym jak rosną. Razem tworzą żywieniową Super Trójkę, zapewniającą ludziom wszystko, co niezbędne do życia. Kukurydza jest źródłem skrobi i węglowodanów, Fasola jest bogata w białko, Dynia dostarcza nam karoten i witaminy, a jej pestki cynk i wapno. Po raz kolejny Siostry pokazują, że razem są lepsze niż w pojedynkę.

Nie wiem, jak Wy, ale teraz udam się do mojej wiedźmińskiej kuchni, by ugotować potrawkę, której głównymi bohaterkami będą Trzy Siostry. Nieważne, czy kukurydzę i fasolę będę miała surowe czy z puszki, ale dynia zawsze musi być prosto z pola lub zaprzyjaźnionego straganu. Przepis jest mi niepotrzebny - tu trzeba zaufać swojej intuicji i smakowi!

Zatem życzę Wam jesienne - smacznego!



IKS W KUCHNI

Zupa cebulowa - francuski klasyk

Jesień ma to do siebie, że więcej czasu spędzamy w domu. Pogoda za oknem nie zachęca do długich spacerów, dlatego chętniej gościmy się w zaciszu własnego domu z bliskimi. Jeśli zastanawiasz się co zrobić na obiad w listopadowe dni, koniecznie sprawdź mój przepis. To danie, które przyrządzisz szybko. Zupa cebulowa sprawdzi się idealnie! Jest sycąca, gęsta i rozgrzewa, a do tego przygotowanie jej kosztuje grosze.

Składniki:

ok. 800 g cebuli
ok 0,7 l bulionu warzywnego lub wołowego

1 ząbek czosnku

sól, pieprz

oliwa z oliwek

łyżka masła

ok. 250-300 ml białego, wytrawnego wina

3 listki laurowe

ok. 8 kulek ziela angielskiego

tymianek (świeży lub suszony)

do podania: pieczywo (np. bagietka lub bułka francuska) i ulubiony ser żółty - np. cheddar, gouda.

Przygotowanie:

W dużym garnku z dnem przystosowanym do smażenia lub na głębokiej patelni rozgrzać 2-3 łyżki oliwy z łyżką masła. Cebulę,

obraną i pokrojoną w cienkie piórka, wrzucić do tłuszczu z dwiema dużymi szczyptami soli i smażyć na niewielkim ogniu, co jakiś czas mieszając, aż przybierze złoto-brązowy kolor. Mniej więcej w połowie tego procesu dodać posiekany ząbek czosnku, liście laurowe i ziele angielskie oraz tymianek, mieszać i podlać około 250 ml wina. Zwiększyć ogień i mieszać aż odparuje alkohol. Po 3-5 minutach dolać gorący bulion i pod przykryciem gotować na małym ogniu około 15 minut. Spróbować, w razie potrzeby dodać odrobinę wody, sól do smaku i - na koniec - świeżo zmielony



pieprz. Tak przygotowaną zupę podać z grzankami z żółtym serem i tymiankiem. Jeśli ktoś woli inną konsystencję, to zupę po wyjęciu ziela angielskiego

i liści laurowych - można śmiało zblendować na gładki krem. Smacznego!

Dorota Kitowska