



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

Gdyński IKS

Nr 95, grudzień 2021

Informacje - Kultura - Społeczeństwo

**ZDROWYCH,
PEŁNYCH
ŻYCIA ŚWIĄT
I SZCZEPIONEGO
NOWEGO
ROKU!**

**ŻYCZY
WSZYSTKIM
CZYTELNIKOM**

**REDAKCJA
GDYŃSKIEGO
IKS-A**

ASTRA
ZENEKA

J&J

MODERNA

PFIZER



Kolorowych Świąt i błyszczącego Nowego Roku

***ze sklepem charytatywnym
„Z głębokiej szuflady”!***

Świąteczne akcje promocyjne:

- | | |
|--------------------|---|
| 28.11-4.12 | – artykuły szklane -50% |
| 5.12-11.12 | – wszystkie zabawki -50% |
| 12.12-18.12 | – drobne ozdoby domowe, figurki kolekcjonerskie -50% |
| 19.12-31.12 | – wszystkie kurtki i płaszcze po 50 zł za sztukę. |

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

godziny otwarcia:

poniedziałek-piątek 10.00 – 18.00,
sobota 10.00 – 14.00

tel. 515 150 420

www.zglebokiejszuflady.pl

www.facebook.com/zglebokiejszuflady

**PRZYNIEŚ
DO NAS ZBĘDNE
PRZEDMIOTY Z TWOJEGO
OTOCZENIA
BY MOGŁY DAĆ
RADOŚĆ INNYM!**

Konkurs fotograficzny „Zakupy z ludzką twarzą na Halach Targowych”

„Zakupy z ludzką twarzą na Halach Targowych” to okazja do wykazania się dla pasjonatów fotografii. W konkursie przewidziano różne kategorie. Udział może wziąć każdy – liczy się przede wszystkim pomysł, kompozycja i zgodność z tematem.

Celem Konkursu jest kreatywna realizacja tematu za pomocą prac prezentujących architekturę, różnorodność barw oraz postacie i ich emocje. W tym roku uczestnicy mogą nadsyłać prace w trzech kategoriach. Są to: „Twarzą w twarz”, „Detal Architektoniczny” oraz „Teoria Barw”.

Pierwsza z nich skupia się na nurcie fotografii ulicznej z wykorzystaniem charakterystycznego bliskiego planu, który umożliwia przedstawienie emocji. Kadry mogą przedstawiać zarówno kupców jak i klientów Hal Targowych, relacje między nimi czy zastane aktywności ludzkie w tle obiektu. „Twarzą w twarz” to twórcza kategoria, oparta o najnowsze trendy w street photo. Istotny jest pierwszy plan, na którym jest człowiek i jego zastane emocje.



Hale Targowe w Gdyni wzniesiono w latach 1935 – 1938 według projektu duetu architektów Jerzego Müllera oraz Stefana Reychmana. Zabytkowy zespół zabudowy miejskich hal reprezentuje architekturę, której elementy posiadają wartości: estetyczne, historyczne, a nawet sentymentalne (np. architektura placu targowego/szyldy z czasów transformacji). W tegorocznym konkursie kategoria „Detal Architektoniczny” ma na celu zwrócenie uwagi na fragmenty wyjątkowej konstrukcji tego kompleksu.

Tematem ostatniego Świąta Hal Targowych było „Non Stop Kolor”. Kategoria konkursowa „Teoria Barw” przedłuża fascynację tymi odcieniami. Można w niej zgłaszać zdjęcia, które uwypuklają ekspozycję kolorów, pochodnych, gradient kolorystyczny lub nieoczywiste zestawienia barw, nadające kadrowi wyjątkowy nastrój. Mają to być fotografie o charakterze artystycznym, przedstawiające obiekty, przedmioty, miejsca czy osoby, zastane w obrębie Miejskich Hal Targowych w Gdyni.

Zwycięzców wybierze jury, w skład którego wejdą znani fotograficy oraz osoby silnie związane z Gdynią. Dla laureatów konkursu przewidziane są atrakcyjne nagrody. Prace konkursowe „Zakupów z ludzką twarzą na Halach Targowych w Gdyni” można składać osobiście w biurze projektów Agencji Rozwoju Gdyni lub przesyłać drogą elektroniczną na adres e-mail: konkurs@arg.gdynia.pl do 3 grudnia 2021 r. Regulamin konkursu oraz karta zgłoszenia znajdują się na stronie: arg.gdynia.pl/do_pobrania.html.

Zdjęcie – praca konkursowa „Zakupy z ludzką twarzą na Halach Targowych w Gdyni” 2020 autorstwa Ewy Tulińskiej





W PRAWO

Komis

Często zdarza się, że problemy finansowe prowadzą ludzi do podjęcia działań prowadzących do poprawienia – przynajmniej na chwilę - płynności finansowej.

Najczęstszym sposobem chwilowej poprawy płynności jest oddanie rzeczy do lombardu i zawarcie tym samym umowy komisu, stąd też, w potocznym znaczeniu, lombard nazywany jest komisem - od nazwy umowy, która jest tam zawierana.

Przez umowę komisu przyjmujący zlecenie (komisant) zobowiązuje się za wynagrodzeniem (provizją) w zakresie działalności swego

przedsiębiorstwa do kupna lub sprzedaży rzeczy ruchomych na rachunek dającego zlecenie (komitenta), lecz w imieniu własnym. Komisant powinien wydać komitentowi wszystko, co przy wykonaniu zlecenia dla niego uzyskał, w szczególności powinien przelać na niego wierzytelności, które nabył na jego rachunek. Powyższe uprawnienia komitenta są skuteczne także względem wierzycieli ko-

misanta. Jeżeli komisant zawarł umowę na warunkach korzystniejszych od warunków oznaczonych przez komitenta, uzyskana korzyść należy się komitentowi. Jeżeli komisant sprzedał oddaną mu do sprzedaży rzecz za cenę niższą od ceny oznaczonej przez komitenta, obowiązany jest zapłacić komitentowi różnicę. Jeżeli komisant nabył rzecz za cenę wyższą od ceny oznaczonej przez komitenta, komitent może niezwłocznie po otrzymaniu zawiadomienia o wykonaniu zlecenia oświadczyć, że nie uznaje czynności za dokonaną na jego rachunek; brak takiego oświadczenia jest jednoznaczny z wyrażeniem zgody na wyższą cenę. Komitent nie może żądać zapłacenia różnicy ceny ani odmówić zgody na wyższą cenę, jeżeli zlecenie nie mogło być wykonane po cenie oznaczonej, a zawarcie umowy uchroniło komitenta od szkody.

Jeżeli rzecz jest narażona na zepsucie, a nie można czekać na zarządzenie komitenta, komisant jest uprawnio-

ny, a gdy tego interes komitenta wymaga – zobowiązany sprzedać rzecz z zachowaniem należytej staranności. O dokonaniu sprzedaży obowiązany jest zawiadomić niezwłocznie komitenta. Jeżeli komitent dopuścił się zwłoki z odebraniem rzeczy, stosuje się odpowiednio przepisy o skutkach zwłoki kupującego z odebraniem rzeczy sprzedanej. Komisant nie ponosi odpowiedzialności za ukryte wady fizyczne rzeczy, jak również za jej wady prawne, jeżeli przed zawarciem umowy podał to do wiadomości kupującego. Jednakże wyłączenie odpowiedzialności nie dotyczy wad rzeczy, o których komisant wiedział lub z łatwością mógł się dowiedzieć. Przepisu powyższego nie stosuje się, jeżeli kupującym jest konsument.

Komisant, który bez upoważnienia komitenta udzielił osobie trzeciej kredytu lub zaliczki, działa na własne niebezpieczeństwo. Komisant nabywa roszczenie o zapłatę provizji z chwilą, gdy komitent

otrzymał rzecz albo cenę. Jeżeli umowa ma być wykonywana częściami, komisant nabywa roszczenie o provizję w miarę wykonywania umowy. Komisant może żądać provizji także wtedy, gdy umowa nie została wykonana z przyczyn dotyczących komitenta. Dla zabezpieczenia roszczeń o provizję oraz roszczeń o zwrot wydatków i zaliczek udzielonych komitentowi, jak również dla zabezpieczenia wszelkich innych należności wynikłych ze zleceń komisowych, przysługuje komisantowi ustawowe prawo zastawu na rzeczach stanowiących przedmiot komisu, dopóki rzeczy te znajdują się u niego lub u osoby która je dzierży w jego imieniu, albo dopóki może nimi rozporządzać za pomocą dokumentów.

Wymienione należności mogą być zaspokojone z wierzytelności nabytych przez komisanta na rachunek komitenta, z pierwszeństwem przed wierzycielami komitenta.

adw. dr Tomasz A. Zienowicz

Korki za free? Jasne!

Problem z matmą, polskim, chemią czy z angielskim?

Pomożemy Ci go rozwiązać!

Nie każdy może sobie pozwolić na płatne korepetycje, ale Klub Młodzieżowy Fundacji FLY zrzesza wolontariuszy, którzy pomogą Ci w nauce.

Zapisy młodzieży z klas 6-8 szkół podstawowych i I-wszych klas szkół średnich w siedzibie Fundacji FLY w Gdyni na ul. Świętojańskiej 36/2 w każdy wtorek i środę w godzinach 16.00-19.00

PROJEKT
SKIEROWANY DO
GDYŃSKIEJ MŁODZIEŻY
Z NIEZAMOŻNYCH
RODZIN





Magia Świąt

Święta kochają nie tylko dzieci. Boże Narodzenie to czas magicznych chwil, kiedy wszystko wokół migoce i złoci się. Skrzący się śnieg przykrywa zimową szarość.

Przygotowania do tych wyjątkowych Świąt zaczynają się już od pierwszych dni grudnia. Bożonarodzeniowe dekoracje ocieplają wizerunek ulic miast i wnętrza domów. Atmosferze Świąt sprzyja pięknie udekorowany dom, pełen światła i zapachów ulubionych dań. Tradycja i rytuały czynią ten czas wyjątkowym, a kolorowe świecidełka, pachnące kompozycje ze świerkowych gałązek i bajkowe dekoracje ocieplają zimową atmosferę.

Piękne otoczenie sprzyja nie tylko dobremu nastrojowi, ale wzmaga również apetyt. Prosta elegancja nie wymaga dużych nakładów, wystarczy pięknie dobrana zastawa na białym obrusie, świece, nastrojowe światło, stonowana kolorystyka. Klasyczny wystrój to biel, czerwień i zieleń. Można zaaranżować wnętrza w naturalnych, stonowanych kolorach. Modne są aranżacje w surowym skandynawskim stylu. Pastelowe kolory, naturalne drewno, ozdoby z szyszek, la-

sek cynamonu, gałązek, suchych traw, jabłek i orzechów. Wiązanki ze świerkowych i jodłowych gałązek wypełnią wnętrza żywicznym aromatem prosto z lasu.

W przestrzeni publicznej atmosferę Świąt podkreślają wszystkie te wydarzenia, które mają związek z ich religijnym wymiarem. Już od początku listopada rozpoczynają się prace nad montażem szopek, które są nieodłącznym elementem Świąt. Najbardziej znane szopki to krakowskie i neapolitańskie. Zwyczaj odtwarzania misterium Bożego Narodzenia zapoczątkował św. Franciszek, który zaangażował mieszkańców Greccio i ich zwierzęta, aby celebrować moment narodzin Chrystusa. Data 25 grudnia jest datą symboliczną nawiązującą do pogańskiego obrzędu związanego z przesileniem zimowym.

Pierwsza szopka w Greccio była pierwowzorem jasełek – widowisk o Bożym Narodzeniu wzorowanych na średniowiecz-

nych misteriach. W staropolszczyźnie „jasło” oznacza żłób. Największe uliczne jasełka to „Orszak Trzech Króli”.

Dawniej szopki stawiali murarze w okresie, kiedy nie było prac budowlanych. Dzisiaj zajmują się tym szlachetnym rzemiosłem pasjonaci wywodzący się z różnych środowisk. Przed wojną z inicjatywy Jerzego Dobrzyckiego organizowano konkurs na najpiękniejszą szopkę u stóp pomnika Adama Mickiewicza. Po wojnie powrócono do tej tradycji budowania wielopoziomowych konstrukcji z nietrwałych materiałów nawiązujących do zabytkowej architektury Krakowa. W pierwszy czwartek grudnia można już oglądać najpiękniejsze szopki krakowskie, podobnie jest w innych miastach Europy.

Dla mieszkańców Neapolu szopki są najważniejszym symbolem świąt Bożego Narodzenia. Od listopada na Via San Gregorio Armeno pojawiają się warsz-

taty i stragany twórców szopek. Szopki neapolitańskie mają wielkość od kilku centymetrów aż do kilku metrów. Tłem dla religijnego misterium są okolice Neapolu, a obok postaci Świętej Rodziny pojawiają się figurki rzemieślników i znanych postaci.

W Polsce warto zobaczyć również unikatową szopkę w Wambierzycach. Jej początki sięgają połowy XIX wieku. Twórcą był pochodzący z Moraw zegarmistrz Longin Wittig i jeden z jego trzech synów – Herman Wittig. Po śmierci ojca powiększał szopkę o kolejne sceny. Szopka ma 800 figur, z czego 300 jest ruchomych. Jedną z największych współczesnych szopek znajduje się w Kalwarii Zebrzydowskiej i co roku budowana jest od nowa. Budowę szopki rozpoczyna się już w listopadzie. Są tu ruchome postacie, wykonane realistycznie budowle, scenki rodzajowe. W 2020 roku miała 8 metrów wysokości i 11 metrów szerokości.

Boże narodzenie to świąteczne pyszności. Bez barszczu, grzybów, piernika i ryb ten wyjątkowy czas straciłby urok. Podobnie jak nie ma świąt bez choinki obasypanej świecącymi gwiazdkami, ustrojonej kolorowymi ozdobami, pierniczkami i orzechami. Grzyby symbolizowały związki ze światem zmarłych. W wigilię spożywa się grzyby, ponieważ wierzy się, że w tym dniu odwiedzają nas duchy zmarłych przodków. Orzechy symbolizowały boską naturę Chrystusa, mak wiązano z duchami, które przybywały na wigilię. Ziarna zbóż to mąka do upieczenia chle-

ba i opłatka, którym łamiemy się z innymi na znak pokoju. Bakalie to klejnoty ofiarowane małemu Jezusowi przez mędrców. Ryby symbolizowały Chrystusa. Dzień Ryby obchodzimy 20 grudnia, powinniśmy pamiętać przy tym, że ryby to istoty czujące i objęte są *Ustawą o ochronie zwierząt*. Czasy, kiedy w foliowych workach sprzedawano żywe karpie, na szczęście minęły.

Jedną z ważnych wigilijnych tradycji jest stawianie na stole dodatkowego nakrycia. Dawniej łączono to z miejscem dla zmarłych, miało to związek z pogańskim świętem przesilenia zimowego. W katolickiej obrzędowości, która zaczerpnęła ten zwyczaj z ludowej tradycji, dodatkowe nakrycie stawia się dla wędrowca, głodnego uchodźcy.

Święta Bożego Narodzenia mają dla nas niezwykłą moc i magię właśnie dlatego, że opierają się na tradycji, szacunku i miłości dla bliźnich. „*W dzień Adama i Ewy daruj bliźnim gniewy.*”

Warto sobie uświadomić, że Boże Narodzenie to nie tylko cudowności, baśniowość zimowego krajobrazu, ale piękne święto miłości i solidarności z innymi ludźmi, zwłaszcza z tymi, którzy nie mają własnego miejsca na ziemi.

Jolanta Krause



Voucher w prezencie gwiazdkowym

Gdy święta zbliżają się wielkimi krokami, a fantazyjnie ozdobione witryny sklepów wprawiają Cię w drżenie serca, bo brakuje Ci pomysłów na udane prezenty – nie martw się – ruszamy z pomocą!

Podobnie jak w zeszłym roku, proponujemy **Karty Podarunkowe Fundacji FLY**, które można wykorzystać na zajęcia prowadzone na Uniwersytecie Trzeciego Wieku przy naszej Fundacji, w Gdyni przy ul. Świętojańskiej 36/2. W ofercie UTW mamy szeroki wachlarz zajęć językowych, ruchowych, hobbyistycznych i całą gamę wykładów. Wśród lektoratów zawsze bryluje nauka języka angielskie-

go, ale dla chętnych do nauki mamy również język włoski, niemiecki, rosyjski, hiszpański - dla początkujących i dla tych, którzy postanowili poszerzać swoje umiejętności językowe.

Malarstwo? Tkactwo artystyczne? Albo batik? Zawsze można w sobie odkryć nieujarzmione pokłady artystycznych zdolności, na które wcześniej brakowało czasu. Na zajęciach z florystyki nauczymy Cię sztuki układania kwiatów i wykonywania przepięknych stroików.

Całkiem nową inicjatywą jest Klub Dobrej Książki, który ma za zadanie zrzeszać początkujących i nałogowych książkoholików. Tu dzielimy się własnymi doświadczeniami z zakresu

literatury, a prowadząca zajęcia Pani Anna Grabowska podpowie, 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 omawiamy lektury anglojęzyczne.

Na uwagę zasługują również zajęcia Pani Czesławy Witt, która prowadzi wykłady „Moje Podróże”. Ich uczestnicy odwiedzają dalekie kraje, nierzadko te najbardziej egzotyczne (Australia, Nowa Zelandia, Japonia) i słuchają fascynujących relacji w postaci filmów wyreżyserowa-

nych przez jej męża, podróżnika – Wiesława Witta, z którym wspólnie zwiedzała najpiękniejsze zakątki świata.

Oferta Uniwersytetu obejmuje liczne wykłady - traktujące o sztuce i kulturze, prawie i zdrowiu.

Ale nie tylko wykładami Uniwersytet stoi – w przestronnej sali gimnastycznej odbywają się również spotkania dla ciała. Dzięki zajęciom takim jak Latino Solo szybko stracimy niepotrzebne kilogramy, zyskując zdrowie i dobry humor, a zajęcia usprawniające kręgosłup, potrzebne większości z nas, zawsze cieszą się dobrą frekwencją. Wszystkie spotkania będą odbywać się zgodnie z nałożonymi zasadami sanitarnymi.

Świetnym pomysłem na prezent jest również **Voucher Turystyczny**, którym obdarowana osoba może opłacić dowolną wycieczkę krajową i zagraniczną organizowaną przez Fundację FLY. Co roku z powodzeniem organizujemy wojaże, te większe i mniejsze, a w ramach zajęć Uniwersytetu Trzeciego Wieku nasz przewodnik proponuje także miejskie wycieczki po Trójmieście.

Vouchery Rehabilitacyjne przygotowało dla Państwa również Centrum Rehabilitacji przy Fundacji FLY. Można je zasilić kwotą zależną od zasobności portfela. Wysoko wykwalifikowana kadra rehabilitacyjna pomoże uodpornić się na wszechobecny stres, rozładowując napięcia całą gamą masażu. W ofercie Centrum znajdują się zabiegi dla każdego, a nasi fizjoterapeuci udzielą bezpłatnej konsultacji i doborą odpowiednie zabiegi.

Zapraszamy!
Sławomira Tomaszewska

Dzieje się w Teatrze Miejskim...

Teatr Miejski, mimo nowej fali pandemii, ciągłych zaostreżeń, pracuje cały czas na „pełnych obrotach”.

W październiku mogliśmy obejrzeć premierę komedii Williama Szekspira „*Sen nocy letniej*”. To już kolejna pozycja tego klasyka w gdyńskim teatrze. „*Sen nocy letniej*” to jedna z najbardziej lubianych i wystawianych przez teatry komedii. Akcja sztuki rozgrywa się w mitycznej Grecji w Atenach w ciągu jednej magicznej nocy. Otóż ma odbyć się wesele Tezeusza i Hipolity. W czasie uczty ma wystąpić amatorska trupa teatralna złożona z miejscowych rzemieślników. Chce ona wystawić spektakl o Priamie i Tyzbe. I właśnie próbą tejże grupy aktorów amatorów zaczyna się spektakl w Teatrze Miejskim. Oczywiście już na wstępie jest śmiesznie, bo nasi aktorzy świetnie się bawią swoimi rolami ku radości widzów. Ale jest też i dramatycznie, bo w czasie przygotowań do uczty weselnej ojciec młodziutkiej Hermenii ogłasza jej zaręczyny z Demetriuszem. Dziewczyna jest zakochana w Lizanderze. Zaś w Demetriuszu jest zakochana Helena. Hermenia i Lizander uciekają. W takie dramaty miłosne muszą się włączyć siły magiczne. Musi zadziałać Oberon i Tytania, władcy duszków i elfów. Ale oni, podobnie jak ludzie, popełniają w swoich działaniach liczne błędy. Leśne duchy i elfy, widząc kłopoty ludzi, starają się wywrzeć na nich wpływ. Duszek Puk miesza się w sprawy ludzkie. I tu zaczyna się istny galimatias. Ale dzięki magii, wszystko dobrze się kończy.

Sen Nocy Letniej to sztuka o miłości. A miłość to przecież zauroczenie, motyle w brzuchu, bunt, rozterki. To od pokoleń się nie zmienia. Czy jest miłość idealna? Autor sztuki mówi, że takiej miłości nie ma. To życie, a ono składa się z różnych emocji, przecież raz

jest pięknie, ale i bywa gorzko. I to się dzieje na deskach teatru dzięki reżyserowi i jednocześnie autorowi opracowania tekstu, Rafałowi Szumskiemu. Rafał Szumski traktuje Szekspira w dużym nawiasie, przecież jest XXI wiek. Nawet scenografia, kostiumy czy podkład muzyczny to pomieszenie epok. Trochę z czasów Szekspira, ale i współczesności. W sztuce grają prawie wszyscy aktorzy teatru. Szczęście uśmiecha się z Mikołaja, czyli rzemieślnika - krawca z trupy aktorskiej, w roli którego wystąpił mój szczególny ulubieniec Szymon Sędrowski, a także Elżbieta Mrozińska jako Ignasia Chudzina, której humorystyczny talent jest bezsprzeczny. Piękna jak zwykle jest Beata Buczek-Żarnecka w roli Tytanii. Trudno tu wymienić wszystkich, zachęcam więc, żeby iść do teatru i zobaczyć tę komedię. Ta sztuka na pewno daje dużo radości widzom.

Dyrektor teatru, Krzysztof Babicki, nie spoczywa na laurach. Jak mówi, trwają próby do „*Misery*” Williama Goldmana na podstawie powieści Stephena Kinga. Tę sztukę będzie reżyserował właśnie Krzysztof Babicki. Premiera jest przewidziana na połowę grudnia br. W rolach głównych zobaczymy dawną niewidzianą Dorotę Lulkę oraz Szymona Sędrowskiego.

Kolejną premierą, już w przyszłym roku, będzie „*Pułapka*” Tadeusza Różewicza, opowieść o Franzu Kafce i jego przewidywaniu mrocznej przyszłości. Jak mówi Dyrektor teatru, to dla niego najważniejszy tekst dramatyczny napisany po wojnie. W ostatnią sobotę czerwca 2022 roku, już na scenie letniej, zobaczymy sztukę pod roboczym tytułem „*Love, love, love - hippisi*”, którą wyreżyseruje Alina Moś-Kerger.

A w międzyczasie będzie dużo wznowień sztuk wystawianych przez Teatr Miejski w poprzednich sezonach.

Basia Mieczińska

Chór „Dzwon Kaszubski” zaprasza

Chór „Dzwon Kaszubski” to zespół o wieloletniej tradycji. Działa od prawie 90 lat, z przerwą na okres II wojny światowej (1939 – 1945).

Od początku był to chór męski związany z Chylonią i Cisową. Założony został 18 listopada 1931 roku właśnie przez mieszkańców Gdyni Chyloni - nauczycieli i przedstawicieli wolnych zawodów. Powstał z inicjatywy nauczyciela Szkoły Powszechnej w Chyloni (obecnej „dziesiątki”). Siedzibą chóru przez długi czas był między innymi tzw. Lipowy Dwór przy ul. Chylońskiej. Chór swoje lata świetności przeżywał w latach dziewięćdziesiątych dwudziestego wieku. W chórze śpiewało wówczas od 35 do 40 mężczyzn.

W październiku 2014 r. prowadzenie 12 osobowego zespołu przejął pan Piotr Klemenski, gdyński dyrygent i organista. Mimo ciężkiej pracy i dobrych efektów wokalnych nie udało się na stałe pozyskać do zespołu nowych mężczyzn. W związku z tym w roku 2017 podjęto decyzję o zmianie formy chóru - jesienią do zespołu dołączyły PANIE.

31.12.2017 r. podczas mszy św. w kościele pw. św. Jana Chrzciela w Gdyni Chyloni chór Dzwon Kaszubski po raz pierwszy wystąpił oficjalnie jako chór mieszany. Od roku 2018 Dzwon Kaszubski uczestniczył w kilku koncertach, między innymi w Koncercie na 100-lecie Niepodległości, w Przeglądach Chórów Kaszubskich, a na „II Ogólnopolskim

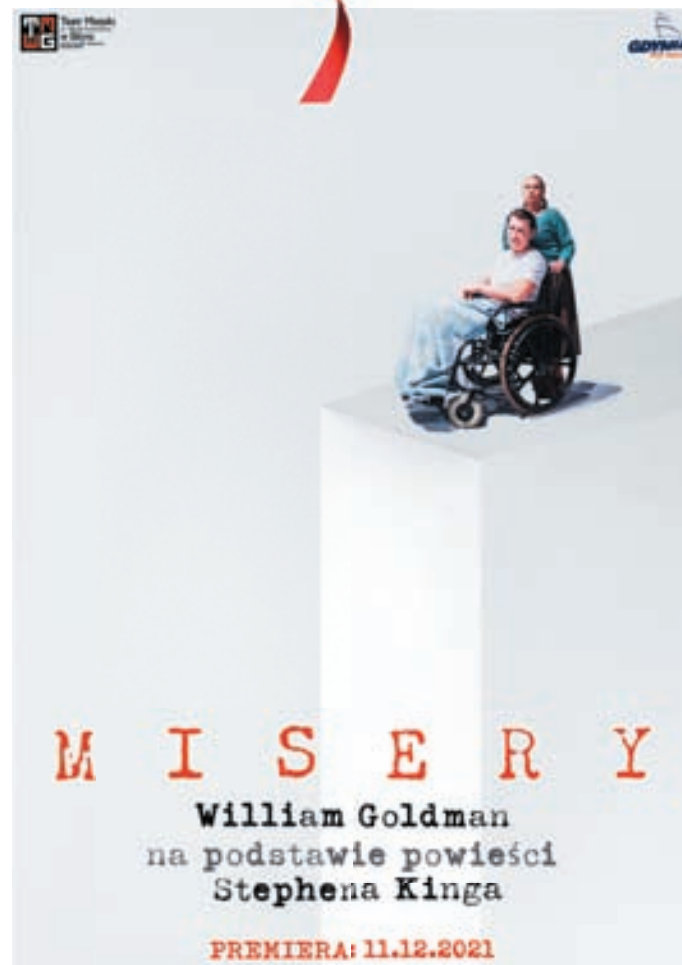


Festiwalu Chóralnym 50+” w roku 2018 w Wejherowie zdobył cenne nagrody.

Ze względu na pandemię COVID-19 Chór zawiesił działalność na półtora roku i dlatego główne uroczystości związane z Jubileuszem 90-lecia zostały przeniesione na I połowę roku 2022, jeśli aktualna sytuacja epidemiologiczna na to pozwoli.

Chórzyści wraz z Panem Dyrygentem zapraszają Panie i Panów kochających śpiew chóralny do przyłączenia się do zespołu. Próby odbywają się w każdy wtorek od 17:00 do 19:00 w Sali Prób i Tradycji chóru „Dzwon Kaszubski”, przy Kościele pw. Jana Chrzciela w Gdyni Chyloni (naprzeciw Lidla) ul. Chylońska 129.

Brygida Maliszewska



Teatr Miejski im. W. Gombrowicza zaprasza

William Goldman
na podstawie powieści **Stephena Kinga**

MISERY

Reżyseria: Krzysztof Babicki

Scenografia i kostiumy: Hanna Szymczak

Muzyka: Marek Kuczyński

Ruch sceniczny: Katarzyna Maria Migala

Światła: Marek Perkowski

Współpraca scenograficzna: Zuzanna Kubicz

Asystent reżysera: Mariusz Żarnecki

Premiera:

11 grudnia 2021 na Małej Scenie

Obsada:

Paul Sheldon – Szymon Sędrowski

Annie Wilkes – Dorota Lulka

Szeryf Buster – Mariusz Żarnecki

Znakomity thriller psychologiczny autorstwa króla gatunku. Wzięty pisarz, unieruchomiony z powodu wypadku, i jego nieprzewidywalna opiekunka. Co zajdzie między tą dwójką, dokąd doprowadzi relacja, na którą zostali skazani... Wciągająca opowieść o miłości, zbrodni i literaturze.

PREMIERA STUDENCKA I SPOTKANIE Z TWÓRCAMI 14 grudnia o godz. 18.00

Miło nam poinformować, że:

4 grudnia **Dariusz Szymaniak** rolę Kardynała Richelieu w „Trzech muszkietierach” będzie świętować **jubileusz 25-lecia pracy artystycznej**

oraz

18 grudnia **Mariusz Żarnecki** rolę Karola Olgerda Borcharta w „Znaczący kapitan” świętować będzie **jubileusz 35-lecia pracy artystycznej**.

Marzena Szymik



BEZ CZEKANIA



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

REHABILITACJA

MEDYCZNA DLA KAŻDEGO

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

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



tel. 798 179 942



www.rehabilitacja.fundacjaflly.pl
www.facebook.com/rehabilitacjaflly



Endre Ady Narodzony w Betlejem Judasz



Przełożyła **Sonia Langowska**

Onego czasu, gdy w Nazarecie nie wolno było wypowiadać imienia skromnej Marii, w Betlejem zamieszkała pewna, będąca przy nadziei, szczęśliwa kobieta.

Nie potrafię odszyfrować zawartego w pismach jej archaicznego imienia. Sądzę, że mogła nazywać się Lea, ponieważ imię to jest piękne, poza tym mogą je nosić tylko przesłiczne młode kobiety.

Leę przywiózł z Nazaretu jej mąż. Zamieszkali w Betlejem, wiedząc wspólnie szczęśliwy żywot. Pewnego razu, gdy piękności Lea i jej mąż ucztowali, pojawili się słudzy i zwrócili się do nich tymi słowami:

- Panie nasz i jego żono! Nie gniewajcie się na swoje niemądre sługi, ale zmarudziliśmy na targu i zapomnieliśmy o gadzinie w stajni. Powróciwszy do domu, wystraszyliśmy się na dobre, ponieważ bydłatka się rozproszyła, a w pustym żłobie jęczała jakaś dziewczka. Kupcy powiadają, że jest nią Maria z Nazaretu. Przy niej, a bardzo cierpiała, byli tylko obcy ludzie. Nie sroście się na nas, że nie wyrzuciliśmy jej na ulicę. Nim nastał zmierzch, owa Maria w waszej stajni porodziła syna.

Mąż Lei wyskoczył znad obficie zastawionego stołu, przeklinając na czym świat stoi:

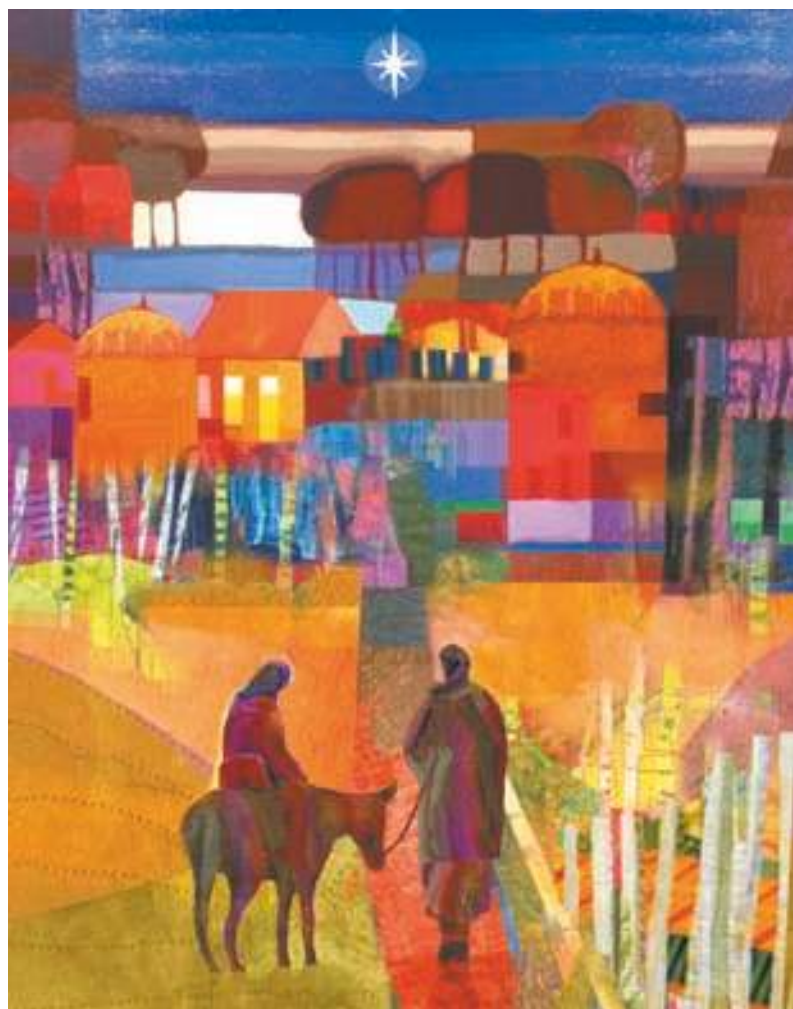
- A wy szelmy i łajdaki, to w taki sposób strzeżecie mojego domostwa?! Idźcie natychmiast i wyrzucie tę ladacznicę na ulicę. Przez tę historię mój dom okryje się hańbą.

Na te słowa powoli uniosła się Lea i z ogniem w oczach rzekła do swojego męża:

- Mój dobry panie, proszę cię, nie krzywdź tej kobiety ani jej syna. W tej chwili w moim sercu rozbrzmiewa muzyka i czuję, że jeśli tylko miłosierdzie ogarnie twoją duszę, to dziś w nocy powiję syna.

Syn urodził się w pałacu jeszcze przed świtaniem, a męża Lei ogarnął szal radości.

- Jahwe pobłogosławił mój dom. I dał mi syna, który rozpromieni chwałą mojej rodziny. Już widzę go kroczącego po królew-



Michael Torevell, Miasteczko Betlejem

skim dworze, a wielbiciele będą go nazywać Judaszem.

W pałacu rozległa się pieśń, którą śpiewali pasterze przed stajenką. Mąż Lei ze zdumieniem wsłuchiwał się w to, co nuca niwni pastuszkowie. Że narodził się w Betlejem zbawiciel i przyniesie ludziom pojednanie.

Lea w swym łożu również słyszała śpiew pastuszków. Niemowlę o imieniu Judasz płakało głosem dojrzałego młodzieńca. Nad dworem zawisła jaskrawo świecąca gwiazda. Bydłeta w stajenke głośno beczała, a Maria spała obok, przytulając do siebie małego Jezusa.

Mąż Lei stanął przed pasterzami:

- Jestem Szymonem z Kariotu. Ten okazały dom jest moim domem. I ta stajnia też jest moja. Moje naczynia są pełne jedzenia, a skarby – niezliczone. Z łaski Jahwe urodził mi się syn. Wy pierwsi śpiewaliście o niemowlęciu. Powiedzcie mi, które to będzie dziecko?

Najstarszy z pastuszków odparł:

- Z pewnością to wasz syn zostanie królem żydowskim. Jak nazwiesz swojego potomka, o potężny Szymonie Iskarioto?

- Mój błogosławiony syn dostanie imię Judasz.

Pastuszkowie podchwycili radosną piosnkę i do rana śpiewali na chwałę małego Judasza. Rankiem zaś, obficie obdarowani, odeszli. Nad stajenką w dziennym świetle promieniała gwiazda. Pasterze usłyszeli głosy płynące z nieba. Ich dusze ciągnęły w stronę dzieciątka w stajence, lecz towarzyszył im mąż Lei i oni oddalili się, odwracając głowy.

Maria i jej dziecię stali się już dla Szymona Iskarioty ciężarem. Ale Lea błagała męża i wstawiała się za nimi. Z różnych stron przybywali rozmaici cudzoziemcy. Ci przy żłobie oddawali cześć jasnowłosemu, pięknemu dzieciątku, któremu Maria dała na imię Jezus. A kiedy wyszli, zaczęli ich mąż Lei i zaprowadził do obficie zastawionego stołu, potem do łóżka, w którym odpoczywała wraz z Judaszem Lea.

Tymczasem goście z zagranicy zapomnieli, do którego dziecka przywiodły ich boskie znaki. Przepowiedzieli Judaszowi piękną przyszłość, o której później rozprawiali prorocy.

Pewnego dnia na betlejemskiej ziemi zakotłowało się. Zgromadzili się mieszkańcy miasteczka, do którego przybyli cudzoziemscy królowie w otoczeniu wspaniałej świty. Szymon Iskariota wyszedł naprzeciw zagranicznym władcom. Jeden z rycerzy orszaku odezwał się tymi słowami:

- Bóg nas przebudził ze snu, oznajmiając, że w Betlejem narodził się król królów. Przybyliśmy więc oddać dziecieniu cześć!

Na to odparł mąż Lei:

- Tym, którego szukacie, jest mój syn.

I Szymon z Kariotu padł na ziemię przed wytwornie odzianymi władcami. Rycerz mimo to kontynuował swoją chłodną orację:

- Ale król królów narodził się pod jaskrawo świecącą gwiazdą!

Małżonek Lei wykrzyknął z radością:

- Owa gwiazda świeci nad moim dworem!

Jednakże monarchowie udali się w stronę stajni. Zapłakali nad żłobem, w którym w objęciach matki drzemał Jezus. Do środka włożyli złoto, kadzidło i mirrę, i do wieczora modlili się. Szymon Iskariota przeklinał cały dzień.

A dziecię o imieniu Judasz tak rozdierająco szlochało, jakby było dorosłym mężczyzną.

Kiedy zapadł zmierzch, mąż Lei wspólnie ze sługami wykradli ze żłobu złoto. Królowie modlili się. Pod wieczór zgłodzieli, no i nie mieli gdzie położyć głów.

Podszedł do nich mąż Lei:

- Potężni monarchowie, nie gardźcie moim domem, stołem i winem!

I tak do pałacu Szymona z Kariotu weszli królowie i ich rycerze. Podczas bogatej uczty raczyli się mocnym winem. Wtem jeden z uczestników orszaku, dobrze odurzony trunkiem, rzekł:

- Być może to Judasz jest boskim dziecieniem, a nie niemowlę ze stajni...

I, nim goście odjechali, włożyli do łóżeczka Judasza bogate podarunki.

Następnego dnia położnice były już w pełni sił. Po Marię przyjechał cieśla o imieniu Józef, by odwiedzić ją i dziecko do domu w Nazarecie.

Akurat na zewnątrz bawiła się z małym Judaszem osowiała, piękna Lea. Maria z płaczem wsiała na osiołka. Jej urodziwa twarz drżała i zalana była łzami. Lękała się upokorzenia, jakie czekało na nią w domu. Ale Jezus był pogodny. I kiedy ruszyli, za nimi popłynęła betlejemka gwiazda. Widział to spod szykownych piernatów leżący na ganku pałacu mały Judasz. Zaczął płakać i jęczeć jak starzec. Mimo że żebracza karawana ciągnięta przez osiołka była już daleko, można było dostrzec lecącą przed nią gwiazdę. A mały Judasz wyciągał do niej rączki, jakby chciał tę gwiazdę unicestwić.

Endre Ady de Diószad (1877 - 1919) węgierski poeta, nowelista, tłumacz, redaktor i wydawca czasopisma „Nyugat” (Zachód). Urodził się w Siedmiogrodzie w rodzinie szlacheckiej. Ukończył Uniwersytet w Debreczynie. Na jego twórczość poetycką największy wpływ mieli francuscy symboliści. Zwłaszcza Charles Baudelaire i Paul Verlaine. Poezja Ady’ego przesyciona duchem dekadencji przyczyniła się do renesansu naddunajskiej liryki.

To trzeba zobaczyć



Fundacja FLY serdecznie zaprasza Seniorów na kilkudniowe wycieczki do trzech polskich metropolii: Warszawy, Łodzi i Krakowa. Oto szczegółowe informacje.

WARSZAWA – W ŚWIECIE KSZTAŁTÓW I BARW

TERMIN: 6 – 8.01.2022 r. (3 dni)

Główną atrakcją wyjazdu będzie wystawa „Van Gogh Multi-Sensory Exhibition”. Po ogromnym sukcesie, w wielu ważnych miastach świata, wystawa zawitała do Warszawy. Prace artysty będą prezentowane dzięki użyciu nowoczesnej technologii. Zostaną wyświetlone jako wielkoformatowe, tętniące kolorami płótna. Ściany, kolumny, sufit, a nawet podłoga, przemienią się w pasjonującą opowieść o życiu i twórczości malarza. Znaczącym dopełnieniem spotkania ze sztuką Van Gogha będzie wizyta w gmachu głównym Muzeum Narodowego. Zgromadzono tu sztukę starożytną, średniowieczną oraz obrazy znanych polskich i zagranicznych malarzy.

Program wycieczki obejmuje także:

zwiedzanie Muzeum Powstania Warszawskiego, Muzeum Fryderyka Chopina, wystawy plenerowej w Muzeum Wojska Polskiego (unikatowa kolekcja uzbrojenia z okresu od XV do XX wieku), spacer po Cmentarzu Wojskowym na Powązkach, Starym Mieście i Krakowskim Przedmieściu; uczestnictwo w spektaklu teatralnym.

ŁÓDŹ FABRYKANCKA, ŁÓDŹ WIELOKULTUROWA, ŁÓDŹ FILMOWA

TERMIN: 11 – 13.02.2022 r. (3 dni)

Zimowa wycieczka do Łodzi to spotkanie z różnymi obliczami miasta. To wyprawa tropem „Ziemi Obiecanej” i czterech kultur, definiujących specyfikę miasta. Jednocześnie jest to spotkanie z nowymi prądami nadającym Łodzi nowoczesnego charakteru. W programie wycieczki między innymi:

- Klimat XIX-wiecznej Łodzi odtworzony m.in. za sprawą Manufaktury I. K. Poznańskiego, Księżego Młyna, Muzeum Fabryki
- Wizyta w Muzeum Włókiennictwa
- Spacer po Starym Mieście
- Zwiedzanie cerkwi, kościoła ewangelickiego, synagogi i kirkutu
- Pobyt na unikatowym Dworcu Łódź Fabryczna
- Pokaz w najnowocześniejszym w Polsce Planetarium
- Spektakl w Teatrze.

**Informacje i zapisy w biurze Fundacji FLY, Gdynia,
ul. Świętojańska 36/2. Warunkiem uczestnictwa jest aktualne
zaświadczenie o szczepieniu p/COVID 19.**



Fot. pixabay



Fot. pixabay



Fot. pixabay

MAGICZNY KRAKÓW I WIELICZKA, SKARB MAŁOPOLSKI

TERMIN: 30.03 – 3.04.2022 r. (5 dni)

Fundacja FLY zaprasza na atrakcyjny, pięciodniowy wyjazd do historycznego Krakowa, opactwa w Tyńcu oraz Kopalni Soli „Wieliczka” (wpisanej na liście UNESCO)

W programie wycieczki:

- zwiedzanie z przewodnikiem Starego Miasta w Krakowie: Barbakan, Rynek Główny, Bazylika Mariacka, pomnik Adama Mickiewicza, Sukiennice, Uniwersytet Jagielloński i inne miejsca;
- muzeum – Podziemia Rynku Głównego w Krakowie;
- Zamek Królewski na Wawelu – renesansowa rezydencja królewska, gotycka katedra – królewska nekropolia;
- Kazimierz - dawna dzielnica żydowska w Krakowie;
- Stara Synagoga;
- spektakl w jednym z krakowskich teatrów;
- Muzeum Książąt Czartoryskich;
- zwiedzanie Opactwa Benedyktynów w Tyńcu;
- zwiedzanie Kopalni Soli w Wieliczce.



Ubezpieczenie od kosztów rezygnacji z wycieczki

Czasami w biurze Fundacji FLY podczas zapisów na wycieczki zastanawiacie się Państwo nad sensem ubezpieczenia. Oczywiście, każdy uczestnik jest ubezpieczony od następstw nieszczęśliwych wypadków podczas trwania wycieczki, zaś za granicą także objęty jest ubezpieczeniem kosztów leczenia.

Dzięki temu możemy mieć pewność, że dokąd byśmy się nie wybrali, tam otrzymamy pomoc

w razie wypadku, czy zachorowania. Wiele osób poprzestaje na tym ubezpieczeniu, sądząc, że choćby się waliło i paliło, to i tak pojedają. I przeważnie nic niepokojącego się nie dzieje, ale bywają sytuacje, że ktoś jednak nie może pojechać, bo skradziono dokumenty, bo nastąpiło nagłe zachorowanie i gorączka kładzie do łóżka. Bywa również, że przydarzy się nieprzewidywany wypadek...

I chociaż ubezpieczenie od następstw nieszczęśliwych wypadków jest standardem przy wyjazdach grupowych, to zawsze przy podpisywaniu umowy proponujemy dodatkowe ubezpieczenie od kosztów rezygnacji z podróży zagranicznej i krajowej. Koszt polisy zależy od wybranej firmy ubezpieczeniowej i kształtuje się od 3% wartości wybranej wycieczki. Podpisując umowę, trzeba zwrócić uwagę na

to, że niektórzy ubezpieczyciele proponują również rozszerzenia do polis np. o ubezpieczenie od chorób przewlekłych. Ubezpieczenie przewiduje kilkanaście zdarzeń losowych, z powodu których dana firma reasekuracyjna rozpatruje koszty poniesione przez poszkodowaną osobę w związku z rezygnacją lub przerwaniem podróży (np. nagła choroba, pożar czy zalanie domu, kradzież dokumentów, wyzna-

czenie ubezpieczonemu terminu pobytu w sanatorium w ramach NFZ). Warto nadmienić, że ubezpieczenie obejmuje także zwrot kosztów w przypadku konieczności wcześniejszego powrotu do domu. Trzeba pamiętać, że każde takie zdarzenie musi być zgłoszone do ubezpieczyciela w ciągu 48 godzin od wystąpienia szkody.

Dlatego gorąco zachęcamy wszystkich uczestników wycieczek do rozważenia wykupienia takiego ubezpieczenia, aby w pełni móc cieszyć się wyjazdem.

Sławomira Tomaszewska

Wędrując z Fundacją FLY

Wycieczki zagraniczne i krajowe

Góra Syjon, Jerycho, Lizbona, Batumi i zamki Jordanii – z nami zobaczysz więcej, z nami polecisz dalej! I nigdy się nie znudzisz, bo już teraz można się zapisać na organizowane przez Fundację FLY wycieczki zagraniczne, które odbędą się w roku 2022. Warunkiem udziału w wycieczkach jest aktualny Unijny Certyfikat COVID.

Na zapisy zapraszamy do biura Fundacji w Gdyni (ul. Świętojańska 36/2), od poniedziałku do piątku w godzinach 8.30-15.00.

Ziemia Święta

TERMIN: 21.02 – 28.02.2022 r. (8 dni)

Wycieczka do Ziemi Świętej to niezapomniana wyprawa w czasie i przestrzeni. To wędrówka po miejscach bliskich naszym sercom. To podróż w głąb siebie... Nie jest to pielgrzymka, jednak towarzyszyć nam będzie ksiądz, który przybliży Państwu miejsca opisane w Biblii.

W programie: wspaniale zachowany akwedukt z czasów rzymskich w Cezarei Nadmorskiej; Hajfa – kościół Stella Maris, klasztor Karmelitański, panorama na ogrody Bahajskie i zatokę Hajfa; Kana Galilejska (możliwość odnowienia przyrzeczeń małżeńskich); Nazaret – Bazylika Zwiastowania i dom św. Józefa, gdzie mieszkała Święta Rodzina; wjazd taksówkami wieloosobowymi (tzw. szrut taxi) na górę Tabor; przejazd dookoła Jeziora Galilejskiego: Góra Błogosławieństw, Tabha – miejsce cudownego rozmnożenia ryb i chleba; Kafarnaum: Dom Piotra i stara synagoga, rejs po Jeziorze Galilejskim; Dolina Jordanu i Pustynia Judzka; Ein Karem (kościół Nawiedzenia św. Elżbiety i Narodzenia św. Jana Chrzciciela); Muzeum Holokaustu Yad Vaszem; Betlejem – Bazylika Narodzenia Pana Jezusa, Grota Mleczna, Grota św. Hieronima w kościele św. Katarzyny, Pole Pasterzy; odwiedź w betlejemskim sierocińcu prowadzonym przez polskie Siostry Elżbietanki.

Jerozolima: panoramiczny widok z Góry Oliwnej na Wzgórze Świątynne oraz mury Starego Miasta; Kościół Pater Noster – Ojciec Nasz, Kościół Dominus Flevit (Pan zapłakał), Ogród Oliwny – Getsemani i Bazylika Męki Pańskiej, Kościół Grobu Maryi; Góra Syjon – Bazylika Zaśnięcia Najświętszej Maryi Panny, Wieczernik oraz Grób Króla Dawida; Kościół In Gallicantu; Droga Krzyżowa (przejście przez bramę Św. Szczepana, Kościół św. Anny i sadzawka Betesda, Droga Krzyżowa od miejsca skazania Jezusa – Via Dolorosa – do Golgoty i Bazyliki Grobu Pańskiego; czas na osobistą modlitwę; zwiedzanie Kotel Maarawi – Ściana Płaczu); Jerozolima nocą (przejazd przez dzielnice ortodoksyjnych Żydów – Mea Shearim, Menora pod Knesetem, panorama wieczorna na oświetlone Stare Miasto oraz przejście przez Dzielnicę Żydowską Starego Miasta pod Ścianę Płaczu).

Kanion Wadi Qelt (panorama), Jerycho (najstarsze miasto świata) – Góra Kuszenia Jezusa (wjazd kolejką linową); plażowanie i kąpiel w Morzu Martwym na prywatnej plaży (największa depresja na świecie – 417 m ppm); Qumran – panorama na groty, gdzie znaleziono słynne zwoje Pisma Świętego; Kacar El Jahud – miejsce chrztu Pana Jezusa; Betania – kościół i grobowiec Łazarza.

Jordania

TERMIN: 18 - 25.03.2022 r. (8 dni)

Stolica Jordanii – Amman, który wymieniany był już w Starym Testamencie pod nazwą Rabbat Ammon (Rabba). Zo-

baczymy m.in.: teatr rzymski oraz cytadelę, pałac Umajjadów (VII-VIII w.), unikalna świątynia Herkulesa oraz wieża Abbasydów; okolice Ammanu – zamki z czasów Umajjadów; zwiedzanie Kasr Al-Charana, najlepiej zachowanego zamku w Jordanii. Następnie wizyta w Kusajir Amra. Największą atrakcją zamku są doskonale zachowane kolorowe freski pochodzące jeszcze z czasów bizantyjskich. Ostatnim pustynnym zamkiem na trasie zwiedzania jest Kasr Al-Azrak. Jerash – zwane Pompejami Wschodu – Cardo (główna ulica z czasów rzymskich), Łuk Triumfalny Hadrianiana, hipodrom, świątynia Zeusa, dwa rzymskie teatry oraz forum, Nimfeum, Łaźnie Zachodnie i okazała Brama Północna. Przejazd Królewską Drogą, która służy wędrowcom już ponad 3 tys. lat do Madaby – jeden z głównych ośrodków mozaikarstwa. Góra Nebo, która jest domniemanym miejscem śmierci Mojżesza. Kerak z ruinami kościoła krzyżowców i zamek Kerak, który wznosi się majestatycznie na wzgórzu, strzegąc wybrzeża Morza Martwego i doliny Al-Karak. Rezerwat Dana – pełen zróżnicowanych krajobrazów – podziwiać w nim można nie tylko górskie pejzaże, ale także pustynne piaski. Petra – zwiedzanie miasta Nabatejczyków, wykutego w skale ponad 2 tys. lat temu – najslawniejszego zabytku Jordanii, który wpisany jest na listę UNESCO: skarbiec, katakumby królewskie, teatr rzymski, Brama Themenos, skały Dżinów, pomnik Niszy, ulica Fasad, grobowce, Wielka Świątynia i Miejsce Ofiarne. Wąwóz Siq – na jego ścianach można podziwiać liczne płaskorzeźby, kapliczki oraz pozostałości po systemach doprowadzających wodę do Petry. Mała Petra – pełna bezcennych zabytków. Wyprawa do Wadi Rum, unikatowego w skali światowej



Fot. pixabay

wąwozu. Safari jeepami, wśród jednego z najpiękniejszych krajobrazów pustynnych świata. Nocleg na pustyni w komfortowych namiotach.

Portugalia

TERMIN: 26.05 - 3.06.2022 r. (9 dni)

Lizbona – wieża Belém, Klasztor Hieronimitów – Mosteiro dos Jerónimos z przepięknym kościołem zadedykowanym Świętej Maryi Betlejemskiej. Przejazd przez most Vasco da Gama (18 km długości). Zobaczymy najnowszą część Lizbony z jej modernistyczną architekturą: Parque das Nações, Praça do Comércio, Rossio (serce Lizbony), Rua Augusta, Praça dos Restauradores, Av. da Liberdade, Praça Marquês de Pombal, Parque Eduardo VII. Wizyta w katedrze i spacer po ulicach Alfamy.

Sintra – uroczo położona miejscowość, założona przez Celtoń, wzmocniona fortyfikacjami przez Maurów, którzy pozostawiali na tych terenach aż do XII wieku. Cabo de Roca, najbardziej wysunięta na zachód część kontynentalnej Europy.

Tomar – klasztor Templariuszy jest uważany za jeden z najważniejszych w Europie, położony jest także niedaleko Fátimy, miejsca corocznie odwiedzanego przez miliony katolików z całego świata. Batalha – najpiękniejszy późnogotycki zabytek Portugalii. Wybudowany z ideą mauzoleum drugiej dynastii panującej w Portugalii, a także jako upamiętnienie ważnej dla tego kraju bitwy, skąd pochodzi jego



Fot. pixabay



nazwa. Alcobaça – najlepiej zachowany klasztor Cystersów w Europie z sarkofagami Pedro i Inês, którzy stanowią przykład największej i najtragiczniejszej historii miłosnej ówczesnych czasów. Jest on również uważany za najpiękniejszy gotycki grobowiec Portugalii.

Nazaré – malowniczo położona wioska rybacka. Ze szczytu klifu rozciąga się przepiękny widok na ocean i niekończącą się piaszczystą plażę. Coimbra – znajduje się tu najstarszy portugalski uniwersytet. Cała atmosfera miasta związana jest ściśle z obecnością studentów i tradycji akademickich przez setki lat. Miasto pełne jest zabytków renesansu.

Porto – to stolica północy Portugalii (na liście UNESCO). Połączany kościół św. Franciszka, przykład portugalskiego baroku, a także Palácio da Bolsa, ze swoją sławną salą arabską. Duszą miasta jest rzeka Douro, po której odbędziemy rejs widokowy. Wzdłuż brzegów można zobaczyć tradycyjne, zacumowane łodzie używane w przeszłości do transportu beczek z winem. Porto, znane ze światowej produkcji wina o tej samej nazwie, które będziemy degustować w jednej z lokalnych piwnic. Region Minho (na północ od Porto) – obszar ten jest pełen winnic z unikatowym vinho verde oraz małymi poletkami kukurydzy. Podczas wizyty odwiedzimy barokową Bragę, tu znajduje się najstarsza katedra w Portugalii – Bom Jesus. Zaskakuje ona kaskadą schodów, udekorowaną licznymi ogrodami i fontannami, znajdującymi się na poszczególnych piętrach. Guimarães – kolebka Portugalii. Tutaj narodził się pierwszy król Portugalii, założyciel narodu. Nieopodal zamku, znajduje się pałac Księżąt Bragança. Centrum Guimarães zachowało swój charakter i styl z czasów średniowiecza.

Bawaria

TERMIN: 26.06 - 2.07.2022 r. (7 dni)

Bawaria to nie tylko Oktoberfest. Jest więcej powodów, by zobaczyć największy niemiecki land. Dlatego zapraszamy na wycieczkę, podczas której go zwiedzimy: od Würzburg i Bayreuth na północy po Garmisch-Partenkirchen na południu.

W programie:

Bayreuth – miasto słynnego kompozytora Ryszarda Wagnera, które znane jest na całym świecie dzięki dorocznemu festiwalowi, jemu poświęconego.

Bamberg – spacer po wpisanym na Listę Światowego Dziedzictwa UNESCO Starym Mieście (katedra cesarska, słynąca z bogatych rzeźb i zdobień; pałac biskupi; Alte Hofhaltung oraz ogród różany, z którego rozciąga się imponujący widok na dachy zabytkowej starówki; Mała Wenecja (Klein Venedig) z malowniczymi domkami rybackimi; ratusz położony na niewielkim moście.

Würzburg – zabytkowa stolica Dolnej Frankonii (most kamienny prowadzący wprost na Stare Miasto, pięknie zdobione rokokowe budynki, jak np. dom pod Sokołem, Kaplica Mariacka, katedra katolicka) i protestancki Neumünster, rezydencja królów i książąt Bawarii – kompleks pałacowy z czasów baroku. Szlakiem Romantycznym przejedziemy do basniowego Rothenburg ob der Tauber z malowanymi domkami z czasów średniowiecza. Przejazd do miasteczka Dinkelsbühl, w którym zobaczymy m.in. średniowieczne obwarowania miejskie, malowane kamienice i katedrę św. Jerzego.

Zamki Hohenschwangau (tu swoje dzieciństwo spędził król Ludwik) i Neuschwanstein. Wjedziemy busikiem zamkowym na wzgórze, gdzie wśród przepaści i jezior położony jest zamek Neuschwanstein. Będziemy mogli zwiedzić tę baśniową, najbardziej znaną siedzibę Ludwika II, symbol zamków bawarskich, który był inspiracją dla Walta Disneya (jego logo wzorowane było właśnie na konturach tej budowli). Następnie spacer na Marienbrücke (most Marii), przerzucony dokładnie naprzeciw zamku nad stumetrową przepaścią z wodospadem na dnie. W końcu pojedziemy do najmniejszego z zameczków króla Ludwika II – Linderhof (zwiedzanie zamku i spacer do pobliskiej sztucznej jaskini, zbudowanej specjalnie na życzenie króla, w ogrodach królewskich oraz zwiedzanie kapliczek: marokańskiej i mauretańskiej). Wizyta w leżącym u stóp Zugspitze, Garmisch-Partenkirchen – spacer po zimowej stolicy Niemiec, zabytkowa uliczka Ludwigstraße z malowanymi domkami, centrum kurortowe i park zdrojowy, Stadion Olimpijski, gdzie co roku - 1. stycznia odbywa się noworoczny konkurs zaliczany do Turnieju Czterech Skoczní. Wieczór bawarski – dania kuchni bawarskiej i zabawa przy bawarskiej muzyce.

Monachium (München) – m.in. monachijska starówka,



Fot. pixabay

Bawaria

Frauenkirche – będący symbolem stolicy Bawarii, Kolumna Mariacka, nowy i stary ratusz, Odeonsplatz – miejsce puczu hitlerowskiego, kościół Teatynów, gmach Bawarskiej Opery Narodowej, najbardziej znana piwiarnia na świecie – Hofbräuhaus, Park Olimpijski, wjazd na wysoką na 300 m Olympiaturm – wieżę olimpijską, skąd rozciąga się wspaniały widok na rozległe miasto.

Norymberga (Nürnberg) – zwiedzanie drugiego co do wielkości miasta Bawarii – m.in. Kaiserburg, monumentalny zamek cesarski, górujący nad miastem. Zobaczymy również dobrze zachowane średniowieczne obwarowania miejskie, okalające Stare Miasto, renesansowy ratusz, późnogotycką studnię Schöner Brunnen w kształcie wieży, kościół św. Sebalda i kościół św. Wawrzyńca, w których podziwiać można dzieła Wita Stwosza, kościół Najświętszej Maryi Panny, zespół zabytkowej zabudowy mieszczańskiej – Dom Albrechta Dürera i Dom Tucherów. Następnie wizyta pod Pałacem Sprawiedliwości, gdzie odbył się słynny proces norymberski nazistowskich zbrodniarzy wojennych.

Gruzja

TERMIN: 27.09 – 4.10.2022 r. (8 dni)

Gruzja to piękny kraj, który koniecznie trzeba odwiedzić dla jej historii, kultury, architektury, przyrody, kuchni, a przede wszystkim dla poznania wspaniałych, otwartych ludzi. W Gruzji znajdziemy urzekające krajobrazy – od wysokich na 5000 m, wiecznie ośnieżonych szczytów Kaukazu, po subtropikalne formacje nad Morzem Czarnym. Wielkie równiny między Wielkim a Małym Kaukazem poprzecinane dolinami rzek. Góryste tereny kryjące zabytki starsze, niż nasza państwowość. Nie sposób nie docenić gruzińskiej kuchni. W Gruzji żywe są tradycje biesiadowania (supry) – spotkań ludzi przy stole, rozmów, toastów, dzielenia radości i trosk. Gruzja słynie z win, których wytwarzanie jest zupełnie różne od metody francuskiej. Zabierzemy Was w niepowtarzalną podróż w czasie i przestrzeni.

A w programie:

Kutaisi – to jedno z najstarszych miast na świecie (3 500 lat). W mitologii greckiej występuje jako Ai, miasto w Kolchidzie, do którego wybrał się Jazon i Argonauci po złote runo. Klasztor Mocameta – zespół klasztorny znajdujący się ok. 6 km na północny-wschód od centrum Kutaisi. Klasztor jest malowniczo położony na klifie cyplu, na zakolu rzeki Ckalcitela, będącej dopływem Rioni. Jego nazwa (Miejsce Męczenników) związana jest z braćmi szlacheckiego rodu Argweti — Dawidem i Konstantynem, którzy w VIII wieku zorganizowali bunt przeciw okupującym Imeretię Arabom.

Klasztor Gelati – monastyr został ufundowany w 1106 przez króla Dawida IV Budowniczego (1089-1125). Przez długi czas był jednym z głównych kulturalnych i intelektualnych ośrodków w Gruzji. Znajdowała się w nim akademia, która skupiała gruzińskich naukowców, teologów i filozofów. Z powodu rozległej działalności Akademii Gelati, współcześni jej ludzie nazywali ją „nowa Grecja” lub „drugie Athos”. Do naszych czasów w monastyrze przetrwały freski i manuskrypty pochodzące z XII–XVII w.

Jaskinia Prometeusza – bogata w stalaktyty, stalagmity, skamieniałe wodospady, perły jaskiniowe, podziemne rzeki i jeziora.

Batumi – czarnomorska perła Gruzji, która fascynuje turystów swoimi widokami na morze i góry, stolica autonomicznej republiki Adżarii. Powędrujemy uliczkami historycznej części miasta, zobaczymy także współczesne atrakcje – Wieżę Alfabetu, Wieżę Czaczy, pomnik Ali i Nino. Koniecznie trzeba spróbować lokalnej wersji najslawniejszego gruzińskiego placka z serem – adżaruli chaczapuri.

Borjomi – najslawniejsze gruzińskie, górskie uzdrowisko z wodami mineralnymi, których oczywiście spróbujemy (dla zdrowotności).

Wardzia – to skalne miasto zbudowane w XII-XIII w. przez królową Tamar. Wardzia była jednym z największych miast Gruzji w XII w. Dziś robi niesamowite wrażenie swoimi jaskiniami, tunelami i schodami wykutymi w skale.

Gori – miasto, w którym urodził się Stalin (wł. Iosif Wsionowicz Dżugaszwili) i w którym znajduje się Muzeum Stalinizmu.

Uplistsikhe – najstarsze skalne miasto na terenie Gruzji i jeden z najważniejszych handlowych punktów na Jedwabnym Szlaku. Powstanie budynków datuje się od V wieku p.n.e. do późnego średniowiecza, są one mieszanką unikatowych stylów kulturowych Anatolii i Iranu, a także architektury pogańskiej i chrześcijańskiej.



Fot. pixabay

Gruzja



Kachetia – jeden z najbardziej znanych regionów Gruzji. Zapraszamy do jednej z najlepszych winnic w Kachetii na degustację gruzińskiego wina. Poznamy wyjątkową i prastarą metodę produkcji wina. Następnie zwiedzimy również Gremi (jeden z najważniejszych zabytków architektury gruzińskiej, dawna stolica królestwa Kachetii z XVI w.) oraz muzeum.

Gruzinińska Droga Wojenna - wśród gór Wielkiego Kaukazu. To trasa prowadząca z Tbilisi na północ do granicy z Rosją. Wiedzie przez fascynujące widokowo górskie tereny. Po drodze

zwiedzimy twierdzę Ananuri (XVII w.) z przepięknym widokiem na sztuczne jezioro Żinwali. Dojedziemy do miasteczka Stepancminda (Kazbegi), głównego miasta w regionie Khewi. Dalej droga powiedzie do cerkwi Gergeti (XIV w.), która fascynuje turystów niesamowitym widokiem na miasteczko i góry kaukaskie, łącznie ze szczytem Kazbeg (5047 m) – trzecim w Gruzji szczytem ze względu na wysokość.

Tbilisi – stolica Gruzji, miasto łączące historię i współczesność. Historia powstania Tbilisi owiana jest legendą, którą poznamy na miejscu.

Mccheta – dawna stolica Gruzji, leży ok. 16 km na północ od Tbilisi. Nad miastem góruje monaster Dźwari (VI w.). Według tradycyjnych źródeł, Święta Nino, która nawróciła Gruzję na chrześcijaństwo (IV w.), zatrzymała się na modlitwę na najwyższym wzniesieniu Mcchety i postawiła na nim krzyż. W Mcchecie zwiedzimy także sobór katedralny Sweti Cchoweli z XI w., wpisany w 1994 r. na listę światowego dziedzictwa UNESCO – zbudowany na miejscu pierwszej w Gruzji świątyni chrześcijańskiej z IV w., miejsce koronacji i pochówku władców Gruzji. Tutaj wg legendy znajduje się szata Jezusa.

To nie wszystko – w ofercie mamy również wycieczki krajowe:

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, 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 buć królowej Marysieńki Sobieskiej. Na Starym Mieście wypijemy herbatę „Tarninówkę” oraz nalewkę z tarniny. Dalej Zalipie – jedyna „malowana wieś” w Polsce, chata Curyłowej, kościół i dom malarek, zamek w Nowym Wiśniczu oraz w Dębnie, w Lipnicy Murowanej kościół św. Leonarda wpisany na listę UNESCO, dworek Paderewskiego w Kańskiej Dolnej. Zwiedzimy Muzeum Przyrodnicze w Ciężkowicach. Zajrzemy do domu Jana Matejki w Koryznówce.

KOTLINA JELENIOGÓRSKA I DREZNO

U stóp Karkonoszy
TERMIN: 19 – 24.06

Kotlina Jeleniogórska swoje walory zawdzięcza wyjątkowo malowniczo położeniu w sąsiedztwie karkonoskich szczytów, znakomitej bazie turystycznej i atrakcjom, których często nie spotkamy w innych częściach kraju. To Dolina Królów i Cesarzy, którzy budowali tu swoje zamki i pałace, porównywane do francuskich Zamków nad Loarą. tu odnajdujemy czar przedwojennych uzdrowisk – Szklarskiej Poręby (miejsca naszego zakwaterowania) oraz Świeradowa Zdroju i Cieplic Zdroju, z ich parkami i domami zdrojowymi oraz leczniczą wodą. Odwiedzimy pięknie położoną Jelenią Górę z jej zabytkami, kryjący skarby kościół w Lubomierzu, starówkę Lwówka Śląskiego, Karpacz ze Świątynią Wang, Dolinę Pałaców i Ogrodów pretendującą na Listę UNESCO, Ogród Japoński i Muzeum Samuraja w Przesieci. 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 Drezno – 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.

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 mieszanke kulturowej dziś możemy podziwiać niezwykle obiekty, zachowane tradycje i obyczaje. Obejrzymy Opole z piękną Starówką. Jego lokacji na początku XIII wieku dokonał książę Kazimierz z linii Piastów Opolskich. Zwiedzimy zabytki miasta, ale rów-

nież słynny Amfiteatr i Muzeum Polskiej Piosenki. w programie znajduje się także Moszna – baśniowy zamek z licznymi wieżyczkami i liczbą pomieszczeń równą liczbie dni w kalendarzu. w Nysie nie sposób pominąć Kościoła św. Piotra i Pawła, Bazyliki pw. św. św. Jakuba i Agnieszki, czy Pałacu Biskupów Wrocławskich. w Kamieniu Śląskim – tam gdzie urodził się św. Jacek Odrowąż - czeka na nas późnobarokowy pałac. w Brzegu obejrzymy „Śląski Wawel” – zamek Piastów Śląskich. w Niemodlinie z kolei – renesansowy zamek, rezydencję książąt opolskich, 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 służowaniem. 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!

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, wzgórza, 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, kapliczkę 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 Szeszęgu – zespół jezior – tu nagrywano sceny do filmów „Dolina Issy” oraz „Pan Tadeusz”, na ozie tytułskim – 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. Zwie-

dzimy 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. 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. Zabrże 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 bédzińskich podziemi 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 godke. Z całą pewnością wrócimy zachwyceni wyjątkowością Górnego Śląska.

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, Puszcza Jodłową oraz gołoborzem. w Kurozwękach zobaczymy hodowlę bizonów oraz pałac Popielów z XIV wieku, w Rytwianach – Pastelnię złotego Lasu i Muzeum Filmu „Czarne Chmury”, w Chałupkach – Muzeum Garnarstwa. 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 dla czego Żeromski i Staszic szczególnie umiłowali Kielecczynę.



SĄDECCZYNA

W przełomie Dunajca
TERMIN: 4 – 9.08

Oddalając się zaledwie kilkadziesiąt kilometrów na południe od Krakowa, dojedziemy do okolic Nowego Sącza, czyli tzw. Sądecczny. 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 Pogórzan, Górali Sądeckich i Łemków Nadpopradzkich. Kolejnym zabytkiem na naszej trasie będzie Dom Gotycki zwany także Domem Kanoniczym (1448 r.). Jest on miejscem stałej ekspozycji dawnej sztuki z terenu Sądecczny 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 Papieski, enklawa przyrodnicza „Borowisko”), Krynica Zdrój (Muzeum Nikifora, Kiepora, muzeum zabawek, deptak Krynicy, Pijalnia Główna, Fontanna multimedialna), Pałac Stadnickich w Nowojowej, Muszynę (Ogrody Sensoryczne i Biblijne), zamek w Tropstynie, 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).

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. Nieskazitą przez przemysł czyste rzeki, lasy i powietrze sprzyjają turystyce i wypoczynkowi. Region ten przyciąga nie tylko walorami przyrodniczymi. To miejsce dawnej Ordynacji Zamojskiej z bogatą historią i perełkami architektury. w programie wycieczki znajdzie się m.in. zwiedzanie Krasnobrodu (uzdrowisko) z jego sanktuarium, muzeum i skansenem, Szlak Szumów (tzw. Szumy w Rezerwacie nad Tanwią), Tanew i jej dopływ Jeleń (tworzą małe wodospady zwane szumami lub szypotami), Kredowe Podziemia i zabytki Chełma, Hrubieszów Prusa, Staszica i Zina. Odwiedzimy wspaniałą, odrestaurowaną Zamość – miasto twierdzą wpisane na Listę Światowego Dziedzictwa UNESCO oraz serce Ordynacji Zamojskiej w Zwierzyńcu. Zobaczymy

INFORMACJE – KULTURA – SPOŁECZEŃSTWO



13

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

LUBUSKIE i POCZDAM

Kraina winem i miodem płynąca
TERMIN: 30.08 – 04.09

Są miejsca w Lubuskiem, których nie można opisać słowami. Trzeba je po prostu zobaczyć. To miejsca spokoju, ciszy i pięknej przyrody. To także miejsca, gdzie możesz zatrzymać się, przysiąść i podumać. Magnesem przyciągającym turystów we wrześniu jest słynne na całą Polskę zielonogórskie winobranie. Stąd też nasz wyjazd organizujemy w okresie winnych zniw. w programie oczywiście Zielona Góra z jej uroczą starówką, Palmiarnią i Bachusami. Weźmiemy udział w Dniach Zielonej Góry – odwiedzimy stoiska z możliwością degustacji win. Zgłębimy tajemnice prowadzenia winnicy i poprobujemy

produkowanego tam wina. w Łagowie, „Perle Ziemi Lubuskiej”, zobaczymy wieżę Zamku Joannitów (Rycerzy Maltańskich). w Gościkowie-Paradyżu zwiedzimy Zespół Pocysterski. z kolei w Międzyrzeczu, w Muzeum Regionalnym, obejrzymy największą w Polsce unikalną kolekcję portretów trumiennych. w Kłępsku będziemy podziwiać niezwykły drewniany kościół wpisany na Listę Pomników Historii, z bogatym renesansowym wystrojem Zwiedzimy podziemia Międzyrzeckiego Rejonu Umocnionego i dawną twierdzą 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.

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, Przemyśl, to najstarszy ośrodek na Podkarpaciu. Jego dzieje sięgają okolic X wieku. Dawniej stanowił jeden z historycznych Grodów Czerwieńskich leżących na pograniczu - przedmiot nieustannej walki pomiędzy Polską, Rusią oraz Węgrami. Stąd możemy oglądać w mieście różnorodną i ciekawą architekturę oraz świątynie różnych wyznań. A kościołów tu nie brakuje. Zbliżając się do jednej ze świątyń, już w tle widzimy kolejną. Perełką regionu jest zamek w Krasiczynie – należący do najpiękniejszych pomników polskiego renesansu. Jego budowę pod koniec XVI wieku rozpoczął Stanisław Krasicki - kasztelan przemyski, z kolei jego syn, Marcin Krasicki, przekształcił go we wspaniałą, wielkopańską rezydencję. Odwiedzimy też miasto Jarosław, z ciekawymi zabytkami, leżące niegdyś na styku trzech kultur i wyznań: rzymskokatolickiego, greckokatolickiego i judaizmu. Na wycieczce nie może zabraknąć Łańcuta – dawnej rezydencji magnackiej Lubomirskich i Potockich, obejrzymy tu bogate w dzieła sztuki Muzeum Zamkowe. w Łańcutie odwiedzimy 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 Odrykoniu związany z życiem Aleksandra Fredry (miejsce akcji komedii „Zemsta”), Muzeum Przemysłu Naftowego i Gazownictwa w Bóbrce i Dom Marii Konopnickiej w Żarnowcu.

Drętwienie dłoni i palców, czyli słów kilka o cieśni nadgarstka

Czego dotyczy dzisiejszy temat? Zespół cieśni kanału nadgarstka jest najczęściej spotykaną neuropatią z ucisku w obrębie kończyny górnej, inaczej jest to ucisk nerwu na poziomie nadgarstka. Zespół jest charakterystyczny dla osób w średnim i podeszłym wieku. Występuje najczęściej pomiędzy 40 a 60 rokiem życia. U osób w średnim wieku zazwyczaj spowodowany jest wykonywaną pracą, a u osób starszych wiąże się z pogorszeniem funkcji nerwów. Powodem jest proces starzenia się. Szczególną uwagę powinny zwrócić osoby, których zawód znajduje się w grupie podwyższonego ryzyka, czyli wymaga długiej pracy przy komputerze lub biurku.

Kiedy mamy do czynienia z cieśnią? Do najczęstszych objawów należą drętwienia oraz ból. Pacjenci skarżą się na dolegliwości w obrębie miejsc zaopatrywanych przez ten nerw. Do tego obszaru należy kciuk, palec wskazujący

oraz środkowy oraz jedna ze stron palca serdecznego. Dłonie mają tendencję do omdleń, ręce są często zmęczone. Z powodu tych dolegliwości niemożliwe jest dłuższe wykonywanie pracy przy komputerze.

Jak fizjoterapeuta potwierdzi zespół? Istnieje szereg testów oraz kryteriów klinicznych, dzięki którym można zdiagnozować cieśń. Najlepszą i pewną diagnozę można postawić, gdy wykona się badania wraz z wywiadem na temat chorego oraz przeprowadzi próby prowokacyjne. Po potwierdzeniu objawów i schorzenia fizjoterapeuta może dobrać kompleksową terapię, która zmniejszy dolegliwości bólowe, ucisk na nerw oraz może przeprowadzić edukację na temat prawidłowej pracy przy komputerze, tak aby w przyszłości zminimalizować ryzyko nawrotu dolegliwości bólowych.

Jak walczyć z cieśnią? Zespół leczymy zachowawczo lub operacyjnie. Dobór sposobu leczenia zależy od przyczyny i wielkości dolegliwości bólowych. Im szybciej trafimy do gabinetu fizjoterapeuty tym lepiej. Niestety, nieleczona cieśń może prowadzić

do nieodwracalnego uszkodzenia nerwu pośrodkowego i wtedy wymagana jest operacja, która nie daje 100% pewności na całkowite wyleczenie. Leczenie zachowawcze jest możliwe, jeśli zmiany w obrębie ręki nie są jeszcze zaawansowane. Dlatego tak ważne jest, abyśmy raz do roku przychodzili na kontrolne badanie, najlepiej całego ciała, w poszukiwaniu dolegliwości, które często, pomimo że nie bolą i nie utrudniają codziennego życia, prowadzą w późniejszym czasie do nieodwracalnych bądź trudnych do wyleczenia zmian. Dzięki szybkiej reakcji możemy skrócić czas rehabilitacji, bądź uniknąć poważnych konsekwencji zdrowotnych.

W czym nam pomoże fizjoterapeuta? Leczenie zachowawcze stosujemy, kiedy zmiany w obrębie cieśni nie są duże. Kompleksowa rehabilitacja wykorzystuje szereg ćwiczeń wzmacniających na kończynę górną, na mobilizację nerwu pośrodkowego, terapię manualną w obrębie stawu nadgarstkowego oraz taping, który wspomaga rehabilitację. Zabiegi fizykalne można zastosować

jako dopełnienie całej terapii. Często stosuje się ultradźwięki, prądy TENS oraz krioteraپیę. Dodatkowym elementem rehabilitacji jest także edukacja pacjenta, nauka o tym, o czym trzeba pamiętać w życiu codziennym. Odpowiednia postawa w pracy przy komputerze, wygodna podkładka pod rękę odciążająca nadgarstek oraz praca własna w domu np. masaż piłeczką tenisową okolic przedramienia. Pamiętając o tych elementach, zmniejszamy ryzyko powrotu dolegliwości bólowych oraz drętwienia.

Czy czujesz, że ręce są zmęczone po ciężkim dniu przy komputerze? Odczuwasz mrowienie? Masz uczucie omdlenia dłoni? Zapisz się już dziś na wizytę do fizjoterapeuty i walcz ze swoimi dolegliwościami.

**Mgr fizjoterapii
Ewelina Soroka**

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

PORADY WIEDZMY FLAJ

Oswoić nieoswojone

Możemy wyjść „po angielsku”. Możemy pożegnać się, całując w obydwa policzki. Możemy to zrobić z ulgą, z radością albo z bólem.

Gdy żegnamy się z przyjaciółmi po wyjątkowo udanym spotkaniu, robimy to niechętnie, bo przecież chcielibyśmy, aby spotkanie jeszcze się nie kończyło. Podobnie jest w życiu – gdy na drugą stronę odchodzi ktoś, kogo znaliśmy, a nie łączyły nas zbyt zażyłe stosunki, pożegnanie będzie refleksyjne, ale nie będzie to żal rozdierający szaty. Inaczej sytuacja wygląda, gdy odchodzi ktoś bliski. Ból może wydawać się nie do zniesienia. Ból, który może złagodzić jedynie czas. Ból, który mimo upływu czasu pozostanie, choć będziemy odczuwać go inaczej.

Przez ostatnie lata pożegnałam wiele osób, ale najbardziej zabolało mnie odejście mojej małej siostrzenicy. Nie zdążyłam jej przytulić, rodzina

mieszka za daleko, ale czułam w sercu zwierzęcy krzyk mojej siostry. Jej smutek szarpał moje ciało. niesprawiedliwość tego odejścia pogłębiały przysłane mi przez rodzinę fotografie z jedynego miesiąca życia małej dziewczynki. Była śliczna, drobna i taka niewinna... Co czuje matka, gdy odchodzi dziecko? Mimo mojej wrodzonej empatii, zwyczajnie nie chcę wiedzieć, ale mogę sobie wyobrazić tę rozpacz.

W naszej kulturze żałoba jest jednoznaczna i bolesna. Często sami nie wiemy, jak reagować, gdy znajdujemy się przy osobie pogrążonej w bólu. Bywa, że kieruje nami atawistyczny strach, że śmierć jest zaraźliwa. Nie ma co się dziwić. W odległych czasach, gdy na choroby nie było szczepionek, gdy opieka lekarska była

luksusem, na który mogli sobie pozwolić tylko niektórzy, liczne choroby dziesiątkowały ludność, a dzieci i kobiety umierały również przy porodach. Teraz jest inaczej, lepiej i miejmy nadzieję, że to się nie zmieni.

Są jednak kultury, gdzie śmierć jest oswojona i społeczność nie traktuje jej jako końca życia, tylko jako kolejny etap do przebycia. Potomkowie Celtów wierzą, że nocą z 30. na 31 października zacierają się granice między światem żywych i światem umarłych. Ludowe wierzenia większości krajów Afryki wnoszą, że człowiek kontynuuje swe życie, ale w innej postaci. Dusze tych, którzy odeszli, nadal są obecne wśród żywych i mimo fizycznej śmierci dalej uczestniczą w życiu rodziny, chronią

bliskich przed niebezpieczeństwem.

Na Hawaje pielgrzymują z całego świata ci, którzy pragną nauczyć się rozmów ze zmarłymi, gdyż według starych wierzeń, zmarli czuwają tu nad żywymi i zamiast udać się do podziemi, niektórzy z nich zamieszkują w wioskach, tak by w każdej chwili można było z nimi sobie porozmawiać.

W Indiach, gdzie dominuje hinduizm, wierzy się w reinkarnację i przyjmuje się, że po odejściu bliskiego możemy napotkać go w kolejnej jego postaci. Podobne założenia panowały w pierwotnych religiach wielu kultur rdzennych mieszkańców Ameryki Północnej. Wszystkie te ludy łączyła silna wiara w to, że zmarła babcia może odrodzić

się jako własna wnuczka czy prawnuczka, dlatego też dzieci we wszystkich kulturach pierwszych ludzi Ameryki nie mogły być karane. Kto by się odważył podnieść rękę na własną babkę?

Ciekawe podejście do problematyki śmierci mają mieszkańcy Meksyku. Podczas gdy Europejczycy się smucą i sadzą chryzantemy na grobach, Meksykanie radośnie obchodzą Día de Muertos, święto będące połączeniem chrześcijańskich wartości z kultem Santa Muerte – Świętej Śmierci. Tego dnia dusze zmarłych dzieci schodzą na Ziemię z nieba i ponownie łączą się ze swymi rodzinami, a na drugi dzień z wizytą przychodzą dusze zmarłych dorosłych. Wydaje się, że Meksykanie najbardziej oswoili sobie kulturę śmierci. Tu nie żegnamy na zawsze bliskich, tu witamy ich w nowym – często lepszym – świecie. Mieszkańcy Meksyku, wspominając życie i wspólnie spędzony na Ziemi czas, sprawiają, że zmarli tak naprawdę są wciąż wśród nich, bo człowiek przecież żyje tak długo, jak długo żyje pamięć o nim.

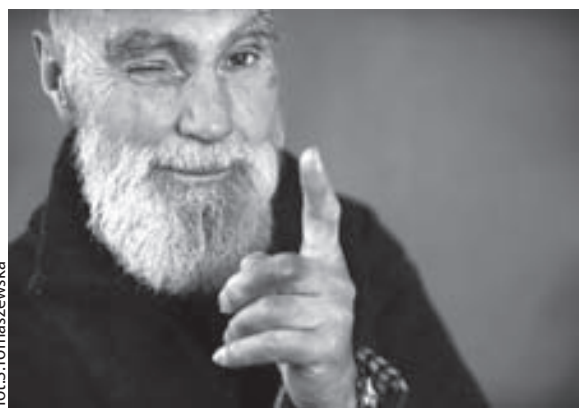
Pozdrawiam Was nieco refleksyjnie i ...do zobaczenia!

Wiedźma Flaj

Pożegnanie

Z żalem powiadamy, że 14.11.2021 r. odszedł nasz wieloletni i ceniony wykładowca Ekologii Bałtyku i germanista, czynny wolontariusz Uniwersytetu Trzeciego Wieku Fundacji FLY - Pan Gerard Kaptur, człowiek z niezwykłą wiedzą, charyzmą i poczuciem humoru. Do zobaczenia Panie Gerardzie gdzieś tam... daleko.

Przyjaciele z Fundacji FLY



Niech ożyją wspomnienia!

Po okresie zubożonym przez pandemię, rok 2021 ucieszył wielu z Was nowymi wrażeniami z podróży. Te wspomnienia udokumentowaliśmy w licznych i pięknie wydanych albumach, które nadal można zamówić w naszym biurze. Gruzja, Kraków, Bawaria, Poczdam, Mazowsze, Bieszczady, Drezno, wymieniać można jeszcze długo, a w naszym biurowym archiwum można znaleźć albumy nawet z 2013 roku. Zachęcamy do zapoznania się z listą dostępnych u nas fotoksiążek:

2013 r.: Podlasie – 1 szt.

2014 r.: Tajemniczy Dolny Śląsk 2014 – 5 szt.; Norwegia – 4 szt.; Roztocze – 1 szt.

2015 r.: Podlasie – 2 szt.; Stolicie Bałtyckie – 2 szt.; Norwegia – 1 szt.; Dolny Śląsk – 2 szt.; Malta – 1 szt.

2016 r.: Podlasie – 1 szt.

2017 r.: Andaluzyja – 1 szt.; Perły Świętokrzyskie – 1 szt.; Roztocze – 1 szt.; Podkarpacie – 1 szt.; Kotlina Jeleniogórska i Drezno – 1 szt.; Polesie – 2 szt.; Dolny Śląsk – 1 szt.; Podlasie – 1 szt.; Ziemia Lubuska



i Poczdam – 1 szt.; Malta – 1 szt.; Szkocja – 1 szt.; Ziemia Szczecińska i Berlin – 1 szt.

2018 r.: Polesie – 1 szt.; Portugalia – 2 szt.; Suwalszczyzna i Wilno – 1 szt.; Perły Świętokrzyskie 7-13.07.2018 r. – 1 szt.; Perły Świętokrzyskie 16-22.07.2018 r. – 1 szt.; Andaluzyja – 1 szt.; Kotlina Jeleniogórska i Drezno – 1 szt.; Ziemia Szczecińska – 1 szt.; Podlasie – 1 szt.; Dolny Śląsk i Praga – 1 szt.

2020 r.: Perły Świętokrzyskie – 1 szt.; Ziemia Szczecińska i Berlin – 1 szt.; Podlasie – 1 szt.; Śląsk Opolski – 1 szt.; Podkarpacie – 1 szt.;

Wyżyna Lubelska i Polesie – 3 szt.

2021 r. – albumy do wglądu w biurze i na zamówienie:

Kotlina Kłodzka i Praga; Świętokrzyskie Perły; Suwalszczyzna i Wilno; Wyżyna Lubelska i Polesie; Zamojskie i Roztocze; Sądecka; Podlasie; Bieszczady; Ziemia Szczecińska i Berlin; Ziemia Tarnowska; Bawaria; Gruzja; Śląsk Opolski; Lubuskie i Poczdam; Kotlina Jeleniogórska i Drezno; Podkarpacie; Kraków.

Sławomira Tomaszewska

WIEŚCI Z FUNDACJI FLY

Bądź aktywny!

Fundacja FLY zaprasza seniorów na zajęcia Uniwersytetu Trzeciego Wieku: Klub Dobrej Książki, Moje podróże, Poezja dla każdego, English Book Club oraz lektoraty: j. niemiecki, j. angielski, j. rosyjski, j. niderlandzki, j. francuski, j. hiszpański, j. włoski. Wymagane szczepienie p/COVID 19 lub potwierdzenie statusu ozdrowieńca. Zapisy od pon. do pt. w godz. 9.00-14.00, w siedzibie Fundacji przy ul. Świętojańskiej 36/2.

Zostań wolontariuszem Fundacji FLY

Klub Młodzieżowy Fundacji FLY poszukuje wolontariuszy – korepetytorów z języka polskiego, j. angielskiego, j. niemieckiego, matematyki i fizyki (zakres kl. VI – VIII szkoły podstawowej i kl. I szkół średnich). Zajęcia odbywać się będą od poniedziałku do czwartku w godzinach popołudniowych. Zgłoszenia pod adresem mailowym: s.tomaszewska@fundacjaflly.pl

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

Grudniowe akcje promocyjne w „Szufladzie”



Sklep charytatywny „Z Głębokiej Szuflady” (ul. Świętojańska 36, pasaż „W starym kinie” obok Biedronki) zaprasza na zakupy z rabatami:

- 28.11 – 5.12 – wyprzedaż artykułów szkolnych – 50%;
- 6.12 – 12.12 – wszystkie zabawki o połowę taniej;
- 13.12 – 19.12 – przecena figurek i drobnych ozdób o 50%;
- 20.12 – 31.12 – wszystkie kurtki po 20zł.

Zrób dobry uczynek – kupując pomagasz! Dochód ze sprzedaży przeznaczymy na bezpłatne korepetycje dla gdyńskiej młodzieży z niezamożnych rodzin. Sklep jest czynny codziennie w godz. 10.00 – 18.00, a w soboty 10.00 – 14.00. Tel. 515-150-420.

Rehabilitacja dla każdego i na każdą kieszeń

Centrum Rehabilitacji przy Fundacji Fly zaprasza na dofinansowaną fizjoterapię dla seniorów. Zajęcia prowadzone są w małych grupach (max.5 osób) dla seniorów – dla osób z zespołami bólowymi kręgosłupa i osobno dla osób z bólami bioder i kolan. Ruszyły również zapisy na dofinansowane zajęcia ruchowe dla młodzieży (12-18 lat). Zajęcia odbywają się dwa razy w tygodniu. Zapisy pod numerem telefonu 798- 179-942. Liczba miejsc ograniczona.

Wolontariusze korepetytorzy

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

Grudniowe akcje promocyjne

Sklep charytatywny „Z głębokiej szuflady”(Świętojańska 36, pasaż „W starym kinie” obok Biedronki) zaprasza na zakupy z rabatami:

- 28.11-5.12 – wyprzedaż artykułów szklanych -50%;
- 6.12-12.12 – wszystkie zabawki o połowę taniej;
- 13.12-19.12 – przecena figurek i drobnych ozdób o 50%;
- 20.12- 31.12 - wszystkie kurtki po 5 zł.

Pomysłowy prezent

W biurze Fundacji FLY i Centrum Rehabilitacji można nabyć Karty Podarunkowe, których wartość zależy tylko od zasobności świątecznego portfela. Kartą można opłacić zabiegi rehabilitacyjne, zajęcia Uniwersytetu Trzeciego Wieku i zajęcia ruchowe. Prowadzimy również sprzedaż Voucherów na wycieczki krajoznawcze. W biurze przyjmujemy zamówienia na albumy z tegorocznych wycieczek, które mogą być cudownym prezentem gwiazdkowym. Możliwy jest również zakup archiwalnych egzemplarzy.

Wystawa akwareli w Fundacji FLY

Fundacja FLY serdecznie zaprasza do swojej siedziby w Gdyni przy ul. Świętojańskiej 36/2 na wystawę akwareli autorstwa pani Ewy Lisieckiej pt. „Podróże z akwarelą”. Wernisaż wystawy odbędzie się w piątek, 3. grudnia 2021 roku o godz.17.00. Wystawa potrwa do końca stycznia.

Kilka słów o Autorce prac:

Ewa Lisiecka pracę zawodową łączy z pasją do malowania akwarel. Zainteresowanie malarstwem i początki malowania rozpoczęła w latach dzieciństwa. W malarstwie akwarelowym koncentruje się na tematach: martwa natura, pejzaże i portrety. Dużo rysuje i wykonuje różne szkice. W swojej twórczości doskonali poszukiwania barwne. Stosuje zestawienia nastrojowe. Żyje sztuką, która jest jej drugą pasją. W liceum ogólnokształcącym uczęszczała do klasy o profilu plastycznym. Członek Związku Polskich Artystów Plastyków, oddziału w Gdańsku.

Program Partnerski



Grudzień kojarzy się z rodzinną atmosferą, ze spotkaniami przy stole zastawionym smakołykami. Coraz częściej - zamiast w domu - umawiamy się z rodziną w restauracji, by wygodnie i bez stresu móc delektować się klimatem świąt i obecnością bliskich.

Wśród naszych Partnerów jest kilka restauracji mogących pochwalić się pysznym jedzeniem i dowozem zamówienia (nawet na całe święta). Jedną z nich jest restauracja Monte Verdi, która słynie z domowej włoskiej kuchni. Obok pizzy i pasty znajdziemy tu tradycyjne mięsne dania, jak np. włoskie pulpety, uwielbiane nie tylko przez dzieci. Na szczególną uwagę zasługuje karkówka z żeliwnej patelni z salsą z czerwonej cebuli i chilli. Tego dania się nie zapomina! Restauracja ma również w ofercie dania wegańskie.

Zamówienia można robić telefonicznie pod numerem (58) 661-26-46 lub przez aplikację (Uber Eats, Wolt lub Pyszne. pl z darmową dostawą na terenie Śródmieścia), bądź zamówić i odebrać osobiście w Gdyni na ul. Wybickiego 5. Jako nasz Partner – restauracja proponuje członkom naszej społeczności 10% na całe menu od poniedziałku do piątku na cały rachunek (z pominięciem organizowanych uroczystości okolicznościowych). Rabat będzie

udzielony jeśli przed wystawieniem rachunku senior pokaże kartę. Całe menu na stronie www.monteverdi.pl.

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 tworzymy opisową reklamę danej firmy w naszych mediach (miesięcznik IKS, strona www.fundacjaflly.pl).

media społecznościowe, ulotki). W zamian Partner udziela zniżek seniorom zrzeszonym w naszej Fundacji. Żadnych opłat – tylko umowa partnerska.

Imienna legitymacja Fundacji FLY upoważnia również do zniżek na organizowane przez Fundację wycieczki. Ponadto legitymując się nią w Centrum Rehabilitacji przy Fundacji FLY przy ul. Świętojańskiej 32/13, posiadacze uzyskują natychmiastową 20% zniżkę na wszystkie zabiegi.

Więcej informacji o naszych Partnerach i legitymacjach członkowskich na stronie www.fundacjaflly.pl oraz w biurze Fundacji przy ul. Świętojańskiej 36/2 w Gdyni.

Sławomira Tomaszewska



RISTORANTE - PIZZERIA

„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
Izabela Bies, Radosław Daruk, Maria Elas,
Dorota Kitowska, Jolanta Krause, Irena
Majkowska, Barbara Miecińska, Roman
Mroczkowski, Ewelina Soroka, Sławomira
Tomaszewska, Sonia Watras-Langowska

Współpraca
Marzena Szymik-Mackiewicz, adw. dr
Tomasz Zienowicz

Korekta
Irena Majkowska, Ewa Żmijewska, Kamila
Siennicka

Edycja
Radosław Daruk

Reklama
Radosław Daruk
promocja@fundacjaflly.pl

Grafika
Łukasz Bieske, Radosław Daruk

Skład
ALFA SKŁAD Łukasz Bieske,
biuro@alfasklad.com.pl

Redakcja nie odpowiada za treść
ogłoszeń i tekstów reklamowych.





Kochani Czytelnicy!

Na nadchodzące świąteczne dni życzymy Państwu, aby Święta Bożego Narodzenia przyniosły wszystkim zdrowie, wytchnienie od trudów codzienności i ZASZCZEPIŁY nadzieję na lepsze jutro.

*Wasza Redakcja „Gdyńskiego IKS-a”.
Fundacja FLY*



IKS W KUCHNI

Dwie tradycje w jednym

Nic tak nie przypomina nam o Bożym Narodzeniu jak aromat unoszących się w domu przypraw korzennych dodawanych do pierników i innych wypieków świątecznych. Poniżej propozycja ciasta wigilijnego.

Sernik z makiem to idealne ciasto dla osób mających problem ze zdecydowaniem, który ze smaków jest ich ulubionym. Zamiast piec dwa różne ciasta, przygotuj jedno, równie pyszne, i zaoszczędź trochę czasu. Ten przepis na sernik z makiem jest naprawdę prosty, a i samo ciasto robi się o wiele szybciej, z uwagi na gotowe półprodukty, które wykorzystujemy do jego przygotowania. Sernik z makiem w wersji dla zabieganych, z dodatkiem aromatu migdałowego i skórki pomarańczowej, smakuje pysznie i równie pięknie wygląda.

Składniki do pierwszej warstwy:

900 g gotowej masy makowej
3 jajka
Aromat migdałowy
250 g bakalii (rodzynki, suszone morele, daktyl, posiekane orzechy laskowe i płatki migdałowe)
50 g wiórków kokosowych

Składniki do drugiej warstwy:

1 kg twarogu sernikowego
3/4 szklanki cukru pudru
100 g masła
Śmietankę kremówkę (1/3 szklanki)
4 jajka
1 budyń waniliowy bez cukru
Cukier waniliowy
Aromat pomarańczowy

Przygotowanie:

Gotową masę makową przełóż do miski, dodaj jajka, aromat migdałowy oraz wiórki kokosowe. Rodzynki namocz w gorącej wodzie, aby zmiękły. Po 15 minutach odcedź i przełóż do miski. Ulubione orzechy posiekaj, morele i daktyl pokrój na mniejsze części. Wszystko dokładnie wymieszaj. Formę o wymiarach 25x36 cm wyłóż papierem do pieczenia. Na dno połóż herbatniki, następnie rozprowadź równomiernie masę makową. Białka oddziel od żółtek. Żółtka utrzyj z masłem, cukrem pudrem i cukrem waniliowym. Do puszystej masy dodaj ser wymieszany ze śmietanką, aromatem pomarańczowym



Fot. artoft.org

wym i budyniem. Całość miksuj na wolnych obrotach około minuty, aż składniki się połączą. Białka ubij na sztywną pianę i przy pomocy drewnianej łyżki, delikatnie połącz z masą serową. Ser przełóż do foremki z masą makową. Piecz w piekarniku nagrzanym do 170 stopni przez około godzinę, aż wierzch się przyrumieni. Gotowe ciasto można po ostudzeniu posypać dodatkowo cukrem pudrem lub polewą kakaową. Wesołych Świąt i smacznego!

Dorota Kitowska