



Podziemny parking w centrum
Gdyni pod **Placem Grunwaldzkim**
- wjazd od ul. Wybickiego
- przystosowany dla osób
niepełnosprawnych, z bezpośrednim
wejściem do Teatru Muzycznego.



NAJTAŃSZY W GDYNI
ZADASZONY I MONITOROWANY PARKING

GAZETA BEZPŁATNA DLA SENIORÓW I ICH RODZIN

Gdyniński IKS

Nr 98, marzec 2022

Informacje - Kultura - Społeczeństwo

CZAS KOBIEC

Kobiety zawsze opiekowały się kimś, wspierały mężczyzn w ich pracy i karierze. Musiały radzić sobie w trudnych czasach, chronić siebie i najbliższych. Siłą kobiet zawsze była potrzeba działania, układania się ze światem, który nie zawsze był im przyjazny. Sukces okupiony był ciężką pracą, nikt nie wspierał kobiet, trudno było im się przebić, zwłaszcza w polityce. Przyznanie kobietom praw wyborczych zwiększyło ich udział w życiu społecznym i politycznym.

» strona 5



Cichy zabójca część I

Biały, brązowy, trzcinowy, buraczany, wszechobecny, wszechstronny pod różną postacią. Czy rzeczywiście jest on taki zły, jeśli tak, to czy każdy? A może istnieją zdrowe zamienniki cukru?

» strona 10

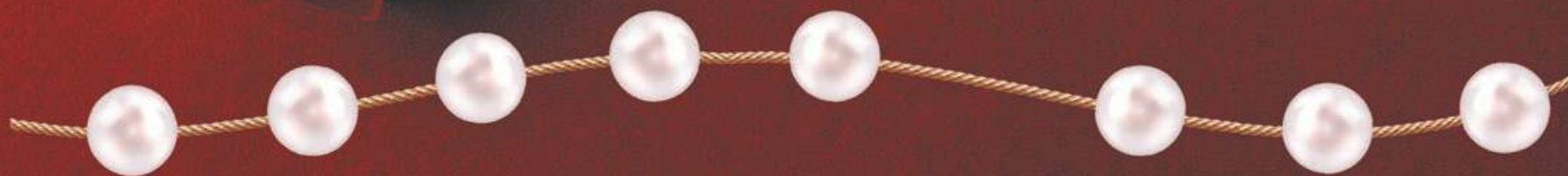


Fot. Ewa Grabowska - Sadowska

KOBIECY MARZEC

w Sklepie
Charytatywnym
„Z Głębokiej Szuflady”

...tu znajdziesz
same
peretki...



Pasaż „W Starym Kinie” pod Biedronką
Gdynia, ul. Świętojańska 36; Tel. 515-150-420
www.FB.com/zglebokiejszuflady


Ulica Świętego Jana 15 i 16

Ulica 3 Maja 7

Funkcjonalizm wejherowski

Modernizm gdyński stanowi bardzo rozpoznawalną markę miasta na mapie modernistycznej architektury na świecie. Jednak ciekawe obiekty zabudowy tego stylu można również odnaleźć w położonym niedaleko Wejherowie. Rozbudowa miasta przypadła w czasie, kiedy w mieście siedzibę miał powiat wejherowski, a potem morski.

Lata dwudzieste i trzydzieste XX wieku to okres rozkwitu Wejherowa. W 1920 r. miasto powróciło do Polski i znalazło się w obrębie województwa pomorskiego II Rzeczypospolitej. W 1924 r. Rada Miasta Wejherowa powołała komisję budowlaną oraz komisję upiększania miasta. Rok później z inicjatywy Związku Miast Polskich i przy poparciu wojewody pomorskiego powstał Komitet Rozbudowy Miasta, który opracował nowe plany urbanistyczne Wejherowa, wskazując m.in. miejsca na budowę nowych dzielnic mieszkaniowych. Jak podaje Jolanta Barton-Piórkowska, historyk sztuki, która zajmuje się badaniem architektury modernistycznej Pomorza, w 1936 r. obszar Wejherowa liczył już 640 ha, jeszcze przed przyłączeniem Śmiechowa i Nanic. Od 1922 r. funkcję architekta miejskiego w Wejherowie sprawował Stanisław Świątkiewicz, który zaprojektował wiele budynków użyteczności publicznej w mieście oraz domów mieszkalnych w stylu modernistycznym.


Ulica Świętego Jana 12

Jednym z najbardziej rozpoznawalnych przykładów architektury w nurcie funkcjonalizmu jest powstały w 1930 r. gmach siedziby Powiatowej Kasy Chorych przy ul. Puckiej zaprojektowany przez poznańskiego architekta Leonarda Mendelskiego. Dzisiaj uważa się, że była to ikona stylu wyznaczająca kierunek przyszłym realizacjom budowlanym.

„Okazała, kubiczna bryła akcentująca narożnik ulicy Puckiej i św. Jana prezentuje dwie frontowe elewacje z rzędami szerokich okien podkreślonych pasami pogłębionego tynku, a także z niesymetrycznie rozłożonymi akcentami w formie uskokowego portalu, czy wydłużonych okien klatek schodowych, typu termometr. Zwracają uwagę starannie opracowane detale oraz szlachetne wyprawy tynkowe elewacji z ryflowaniem wokół okien i na brzegach cokołu. We wnętrzu budynku przetrwała lastrikowo-ceramiczna posadzka i balustrada schodów w kontrastującej kolorystyce o barwach żółci i szarości” – tak opisuje zabudowę Jolanta Barton-Piórkowska w artykule „Modernizm w architekturze międzywojennego Wejherowa” zamieszczonym w czasopiśmie „Renowacje i zabytki”.

Zdaniem pani historyk sztuki w następnych latach projekty z kręgu funkcjonalizmu charakteryzujące się geometryczną formą budynków i minimalizmem dekoracyjnym, stały się bardzo popularne w mieście. Nowe, kubiczne kamienice powstały przy ul. 3 Maja i Kościuszki oraz św. Jana oraz pojedyncze obiekty przy ul. Wniebowstąpienia i 1 Maja. Budynki charakteryzują się płaskim dachem, często o niewielkim zróżnicowaniu wysokości lub lekkim cofnięciu części elewacji. Powtarzalnym akcentem kompozycyjnym jest wysoka wnęka z wydłużonym oknem klatki schodowej, typu termometr, wyróżniona dodatkowo fakturą cegły lub tynku. Popularne są także balkony o pełnych, opływowych balustradach. W części kamienic zachowała się oryginalna stolarka okienna i czasami drzwi frontowe. Miasto cyklicznie przeprowadza renowację budynków, które znowu zachwycają swoją ponadczasową architekturą. Od kilku lat Gdyński Szlak Modernizmu współpracuje z miastem Wejherowo, w tym publikuje artykuły oraz informacje na temat przygotowywania oferty oraz badań modernizmu wejherowskiego. Warto wybrać się na spacer do Wejherowa i podążać śladami modernistycznej zabudowy miasta.

W PRAWO

Zachowek

Zachowek jest instytucją prawną polegającą generalnie na tym, że system prawa spadkowego nie pozostawia tych, którzy dziedziczyliby, gdyby nie było testamentu, z pustymi rękami.

I tak, zstępnym, małżonkowi oraz rodzicom spadkodawcy, którzy byliby powołani do spadku z ustawy należą się, jeżeli uprawniony jest trwale niezdolny do pracy albo jeżeli zstępny uprawniony jest małoletni – dwie trzecie wartości udziału spadkowego, który by mu przypadł przy dziedziczeniu ustawowym, w innych zaś wypadkach – połowa wartości tego udziału (zachowek). Jeżeli uprawniony nie otrzymał należnego mu zachowku, bądź w postaci uczynionej przez spadkodawcę darowizny, bądź w postaci powołania do spadku, bądź w postaci zapisu, przysługuje mu przeciwko spadkobiercy roszczenie o zapłatę sumy pieniężnej, potrzebnej do pokrycia zachowku albo do jego uzupełnienia.

Przy ustalaniu udziału spadkowego, stanowiącego podstawę do obliczania zachowku, uwzględnia się także spadkobierców niegodnych oraz spadkobierców, którzy spadek odrzucili, natomiast nie uwzględnia się spadkobierców, którzy zrzekli się dziedziczenia albo zostali wydziedziczni. Przy obliczaniu zachowku nie uwzględnia się zapisów zwykłych i poleceń, natomiast dolicza się do spadku, stosownie do przepisów poniższych, darowizny oraz zapisy windykacyjne dokonane przez spadkodawcę. Przy obliczaniu zachowku nie dolicza się do spadku

drobnych darowizn, zwyczajowo w danych stosunkach przyjętych, ani dokonanych przed więcej niż dziesięciu laty, licząc wstecz od otwarcia spadku, darowizn na rzecz osób niebędących spadkobiercami albo uprawnionymi do zachowku. Przy obliczaniu zachowku należnego zstępnemu nie dolicza się do spadku darowizn uczynionych przez spadkodawcę w czasie, kiedy nie miał zstępnego. Nie dotyczy to jednak wypadku, gdy darowizna została uczyniona na mniej niż trzysta dni przed urodzeniem się zstępnego. Przy obliczaniu zachowku należnego małżonkowi nie dolicza się do spadku darowizn, które spadkodawca uczynił przed zawarciem z nim małżeństwa.

Wartość przedmiotu darowizny oblicza się według stanu z chwili jej dokonania, a według cen z chwili ustalania zachowku. Wartość przedmiotu zapisu windykacyjnego oblicza się według stanu z chwili otwarcia spadku, a według cen - z chwili ustalania zachowku. Zapis windykacyjny oraz darowiznę, dokonane przez spadkodawcę na rzecz uprawnionego do zachowku, zalicza się na należny mu zachowek. Jeżeli uprawnionym do zachowku jest dalszy zstępny spadkodawcy, zalicza się na należny mu zachowek także zapis windykacyjny oraz darowiznę dokonane

przez spadkodawcę na rzecz jego wstępnego.

Jeżeli uprawnionym do zachowku jest zstępny spadkodawcy, zalicza się na należny mu zachowek poniesione przez spadkodawcę koszty wychowania oraz wykształcenia ogólnego i zawodowego, o ile koszty te przekraczają przeciętną miarę przyjętą w danym środowisku. Jeżeli uprawniony do zachowku jest powołany do dziedziczenia, ponosi on odpowiedzialność za zapisy zwykłe i polecenia tylko do wysokości nadwyżki przekraczającej wartość udziału spadkowego, który stanowi podstawę do obliczenia należnego uprawnionemu zachowku. Regulację tę stosuje się odpowiednio w wypadku, gdy zapis zwykły na rzecz uprawnionego do zachowku został obciążony dalszym zapisem lub poleceniem, albo uczyniony pod warunkiem lub z zastrzeżeniem terminu.

Jeżeli spadkobierca obowiązany do zapłaty zachowku jest sam uprawniony do zachowku, jego odpowiedzialność ogranicza się tylko do wysokości nadwyżki przekraczającej jego własny zachowek. Jeżeli uprawniony nie może otrzymać od spadkobiercy należnego mu zachowku, może on żądać od osoby, na której rzecz został uczyniony, uzupełnienia zachowku. Jednakże osoba ta jest obowiązana do zapłaty powyższej sumy tylko w granicach wzbogacenia, będącego skutkiem zapisu windykacyjnego. Jeżeli osoba, na rzecz której został uczyniony zapis windykacyjny, sama jest uprawniona do zachowku, ponosi ona odpowiedzialność względem innych uprawnionych do zachowku tylko do wysokości nadwyżki przekraczającej jej własny zachowek. Osoba, na której rzecz został uczyniony zapis win-

dykacyjny, może zwolnić się od obowiązku zapłaty sumy potrzebnej do uzupełnienia zachowku przez wydanie przedmiotu zapisu. Jeżeli spadkodawca uczynił zapisy windykacyjne na rzecz kilku osób, ich odpowiedzialność względem uprawnionego do zachowku jest solidarna. Jeżeli jedna z osób, na których rzecz zostały uczynione zapisy windykacyjne, spełniła świadczenie uprawnionemu do zachowku, może ona żądać od pozostałych osób części świadczenia proporcjonalnych do wartości otrzymanych zapisów windykacyjnych.

Jeżeli uprawniony nie może otrzymać należnego mu zachowku od spadkobiercy lub osoby, na której rzecz został uczyniony zapis windykacyjny, może on żądać od osoby, która otrzymała od spadkodawcy darowiznę doliczoną do spadku, sumy pieniężnej potrzebnej do uzupełnienia zachowku. Jednakże obdarowany jest obowiązany do zapłaty powyższej sumy tylko w granicach wzbogacenia będącego skutkiem darowizny. Jeżeli obdarowany sam jest uprawniony do zachowku, ponosi on odpowiedzialność względem innych uprawnionych do zachowku tylko do wysokości nadwyżki przekraczającej jego własny zachowek. Obdarowany może zwolnić się od obowiązku zapłaty sumy potrzebnej do uzupełnienia zachowku przez wydanie przedmiotu darowizny. Spośród kilku obdarowanych, obdarowany wcześniej ponosi odpowiedzialność stosownie do przepisów artykułu poprzedzającego tylko wtedy, gdy uprawniony do zachowku nie może uzyskać uzupełnienia zachowku od osoby, która została obdarowana później.

Roszczenie z tytułu zachowku przechodzi na spadkobiercę osoby uprawnionej do zachowku

tylko wtedy, gdy spadkobierca ten należy do osób uprawnionych do zachowku po pierwszym spadkodawcy. Spadkobiercy obowiązani do zaspokojenia roszczenia z tytułu zachowku mogą żądać stosunkowego zmniejszenia zapisów zwykłych i poleceń. Zmniejszenie zapisów zwykłych i poleceń następuje w stosunku do ich wartości, chyba że z treści testamentu wynika odmienna wola spadkodawcy. W razie zmniejszenia zapisu zwykłego obciążonego dalszym zapisem lub poleceniem, dalszy zapis lub polecenie podlega stosunkowemu zmniejszeniu. Jeżeli spadkobierca obowiązany do zaspokojenia roszczenia z tytułu zachowku sam jest uprawniony do zachowku, może on żądać zmniejszenia zapisów zwykłych i poleceń w takim stopniu, ażeby pozostał mu jego własny zachowek. Jeżeli zapisobierca sam jest uprawniony do zachowku, zapis zwykły uczyniony na jego rzecz podlega zmniejszeniu tylko do wysokości nadwyżki przekraczającej jego własny zachowek. Jeżeli zmniejszeniu podlega zapis zwykły, którego przedmiot nie da się podzielić bez istotnej zmiany lub bez znacznego zmniejszenia wartości, zapisobierca może żądać całkowitego wykonania zapisu, uiszczając odpowiednią sumę pieniężną.

Roszczenia uprawnionego z tytułu zachowku oraz roszczenia spadkobierców o zmniejszenie zapisów zwykłych i poleceń przedawniają się z upływem pięciu lat od ogłoszenia testamentu. Roszczenie przeciwko osobie obowiązanej do uzupełnienia zachowku, z tytułu otrzymanego od spadkodawcy zapisu windykacyjnego lub darowizny, przedawnia się z upływem pięciu lat od otwarcia spadku.

adw. dr Tomasz A. Zienowicz

Powiedział Bartek, że dziś Tłusty Czwartek, a Bartkowa uwierzyła, dobrych pączków nasmażyła

To stare przysłowie przypomina nam o najśłodszym dniu w roku – Tłustym Czwartku. Jakie tradycje są z tym związane?

Data Tłustego Czwartku zależy od daty Wielkanocy, która jest świętem ruchomym, zawsze jednak jest to ostatni czwartek karnawału. Od najdawniejszych czasów tego dnia wszyscy chętnie biesiadowali przy syto zastawionych stołach. W miastach ludzie delectowali się pączkami

i faworkami, natomiast na wsi królowały racuchy, pampuchy i bliny. Sposób przygotowania i sam pomysł na pączki przywędrował do nas aż z Turcji. Tradycyjne, polskie były nasiąknięte tłuszczem, a w środku chowano orzecha lub migdał, a jego znalazcę okrzykiwano „szczęściarzem”. Dziś doskonały pączek ma smaczne nadzienie, jest lekki i po ściśnięciu odzyskuje swój kształt. Według statystyk przeciętny Polak w Tłusty Czwartek zjada 2,5 pączka, a więc razem

tego dnia zjadamy prawie 100 milionów sztuk tego przysmaku. Kolejną tradycyjną słodkością są faworki, zwane również chrustem. Są to chrupkie, lekko słodzone ciastka w kształcie kokardki, smażone na głębokim oleju i posypywane cukrem pudrem. Jest to już troszkę mniej znana propozycja na Tłusty Czwartek, ale jak najbardziej warto spróbować!

Tłusty Czwartek był również znany jako dzień „babskich zabaw”. Jedną z nich było no-

szenie przez całą wieś słomianej kukły aby dostać od innych mieszkańców poczęstunek. Kolejną zabawą był „podkoziółek”. Panny i młode mężatki tańczyły w karczmie, wrzucając monety do miski pod kukłą, co miało im zapewnić szybkie zamążpójście lub zgodne życie małżeńskie. Ostatnie dni karnawału nie mogły odbyć się bez kolorowych procesji przebierańców. W niektórych rejonach Polski głównymi bohaterami był osioł, dziad, grąjki i niedźwiedź. Wie-

rzono, że ich okrzyki przywołały wiosnę, dlatego chętnie goszczono ich w swoich domach. Nie zapominano jednak, że zbliża się Wielki Post i w paradach ważne miejsce zajmowała Śmierć. Na zakończenie świętowania karnawału odbywała się postna kolacja. Trwała ona aż do pierwszego piania koguta.

W dzisiejszych czasach Tłusty Czwartek nie jest aż tak hucznie obchodzony jak dawniej. Teraz jedyną zachowaną tradycją jest jedzenie pączków i innych słodkości, chociaż i tak niektórzy starają się tego unikać ze względu na diety. Zachęcamy jednak do podtrzymania tego zwyczaju i życzymy udanych wypieków.

Karolina Piecka

Czas kobiet

Silne i niezależne nie budziły uznania, raczej lęk. W polityce są praktyczne, cenią wolność i swobodę wyobraźni, są wielkoduszne i ugodowe. Kobiety w zmaganiu ze światem wolą go poprawiać niż burzyć.

Lata po '89 roku, w obliczu tworzenia się nowej politycznej, gospodarczej i społecznej rzeczywistości, były trudne, bo nienauczonym dyskusji o ważnych sprawach trudno nam było działać mądrze. Potrzebni byli wizjonerzy. Taką osobą była **Franciszka Cegielska**, dla której Gdynia była miejscem spełnienia marzeń o najlepszym miejscu do życia.

Delikatnej urody o niezwyklej sile i pasji działania. Zawsze powtarzała, że jej najważniejszym celem było miasto i samorząd, budowanie społeczeństwa obywatelskiego, w którym ludzie będą dbać o wspólne sprawy i nie pozostaną obojętni wobec wszystkiego co ich dotyczy.

W 1989 roku stanęła na czele Komitetu Obywatelskiego Solidarności. Potrafiła przekonać do swoich koncepcji. Była zwolenniczką szerszego uczestnictwa organizacji pozarządowych w życiu społecznym i wspierania społeczności lokalnych. W okresie międzywojennym w Gdyni działały liczne stowarzyszenia i organizacje o działalności edukacyjnej, kulturalnej i gospodarczej. Była to szkoła obywatelstwa.

Jej zaangażowanie w sprawy samorządu terytorialnego w Polsce wynikało ze słabości tego ruchu w latach 90., w okresie transformacji. Ruch samorządowy przeciw-

stawiano opresyjnemu państwu, jakim był PRL. Wkrótce Franciszkę Cegielską wybrano na wiceprezesa Związku Miast Polskich, od 1993 roku była członkiem Komisji Wspólnej Rządu i Samorządu Terytorialnego, a w okresie kiedy była posłem Sejmu III Kadencji, wykorzystywała swoje doświadczenia samorządowe, pracując w Komisji Samorządu Terytorialnego i Polityki Regionalnej.

Była jedną z najbardziej zasłużonych osób w historii Gdyni. W wywiadach mówiła, że lubi jak się dzieje dużo i szybko, i mądrze. Przez dwie kadencje swojej prezydentury rządziła miastem „żelazną” ręką, nie bała się zmian, miała odwagę podejmowania rzeczy niepopularnych. Jej zasługą było przywrócenie Gdyni jej znaczącej roli. W ciągu kilku lat Gdynia stała się jednym z najlepszych i najszybciej rozwijającym się miastem i jedną z najbogatszych gmin w Polsce.

Jej zasługą było to, że plaże stały się dostępne dla mieszkańców, można było się kąpać w zatoce, dzięki budowie oczyszczalni ścieków w Dębogórze oraz kanalizacji sanitarnej w Orłowie. Uporządkowała system komunikacji miejskiej, który okazał się najlepszy w Europie. Dzięki jej staraniom wymieniono przestarzały system zaopatrzenia dzielnic w wodę. Do-

kończono budowę estakady Kwiatkowskiego.

Pracowała po kilkanaście godzin dziennie. Uważała, że jeżeli kobieta chce do czegoś dojść, musi umieć i pracować dwa razy więcej niż mężczyźni. Piła mnóstwo kawy, nie dbała o dietę, paliła, żyła intensywnie. Wydawało się, że ma pokłady niespożytej energii. Jej współpracownicy mówili, że była ciepłą osobą, otwartą na innych ludzi. Wymagała dużo nie tylko od innych, ale przede wszystkim od siebie.

Rozumiała, że niczego trwałego i wartościowego nie zbuduje się, jeżeli nie zadba się o szkoły – „najważniejszą naszą inwestycją jest oświata”. Być może nie marzyły się jej szkoły, o których ironicznie pisał Stefan Chwin „A szkolny budynek powinien być najpiękniejszym budynkiem w każdym mieście, piękniejszym niż gotyckie czy barokowe katedry... a przedmioty artystyczne w szkołach powinny być przedmiotami (prawie) głównymi”. Szkoła nowoczesna, przygotowująca do życia w demokracji, wolna od politycznych nacisków, wspierana i zarządzana przez samorządy.

Była samorządowcem, posłanką, ministrem zdrowia a przede wszystkim kobietą. Potrafiła rozmawiać ze wszystkimi. Uśmiechnięta, zadbana – lubiła ładne rzeczy. Kochała zwierzęta i miała rękę do kwiatów jak mało kto. Jej gabinet tonął w kwiatkach, potrafiła o nich opowiadać.

Choroba niszczyła ją latami, kiedy w lutym 2000 roku przeszła poważną operację była pełna nadziei. Wróciła do pracy, miała mnóstwo planów. W październiku ponownie znalazła się w Klinice Chirurgii Ogólnej w Krakowie. Zmarła 22 października 2000 roku. Silna kobieta, która miała marzenia i nie bała się wyzwań.

Jolanta Krause

Sebastian Przybysz – mistrz KSW z Trójmiasta

Wszystko zaczęło się przypadkiem. Dziś, Przybysz przypadkowo nie zostawia już nic i ciężką pracą na treningach zapracował na tytuł mistrzowski, a także na miano jednego z najlepszych zawodników mieszanych sztuk walki w Polsce.

Jak to się zaczęło?

Sebastian urodził się 28 lipca 1993 roku w Gdańsku. Jego przygoda ze sportami walki zaczęła się dość przypadkowo, w wieku 15 lat udał się na salę treningową do swojego znajomego, w celu zrobienia treningu siłowego. Będąc na sali, zobaczył worek bokserski, który znajdował się tam, ponieważ jego kolega trenował taekwondo. Sebastian poprosił, aby ten pokazał mu podstawowe ciosy. Gdańszczaninowi tak się to spodobało, że zapomniał o treningu siłowym i zapytał przyjaciela, gdzie mógłby zacząć trenować. Tak zaczęła się jego przygoda z taekwondo, później zdecydował się spróbować swoich sił w kick-boxingu, aż w końcu po dwóch latach trafił na siłownię, gdzie mógł trenować mieszane sztuki walki.

Mighty Bulls

Mighty Bulls to klub, który Sebastian reprezentuje. Sala treningowa znajduje się przy ulicy Gniewskiej w Gdyni. Założycielem, a także głównym trenerem jest Grzegorz Jakubowski, to pod jego skrzydłami zawodnik z gdańskiego Wrzeszcza wspina się na wyżyny w polskim MMA. Popularne „byki” są znane już w całej Polsce i uważani za jednych z najlepszych zawodników. Oprócz Przybysza klub reprezentują między innymi: Kacper Formela, Bartosz Leško czy też Krystian Kaszubowski. Każdy z wyżej wymienionych, ma mocną pozycję na polskiej scenie mieszanych sztuk walki.

Kariera MMA

Sebastian Przybysz stoczył ponad 20 walk amatorskich. W 2012 roku zdobył mistrzostwo Polski, a rok później Puchar Polski. W zawodowym MMA zadebiutował w 2016 roku, pokonując przez techniczny nokaut Kamila Mosgalikę. W drodze do KSW stoczył jeszcze 3 pojedynki, z czego tylko w jednym musiał uznać wyższość rywala, którym był Jakub Wikłacz.

Jego debiut dla federacji miał miejsce na gali z numerem 44, gdzie w świetnym stylu przywitał się z kibicami, błyskawicznie nokautując Dawida Gralkę. Warto dodać, iż „Sebić” jest zawodnikiem kategorii koguciej (do 61 kg), w tej wadze bardzo ciężko o nokaut. Przybysz w KSW do tej pory przegrał tylko raz, z Antunem Raciem, jednogłośną decyzją sędziów.

Od tamtej pory jest niepokonany, zdołał zrewanżować się już swojemu rywalowi sprzed lat – Jakubowi Wikłaczowi, a także na gali KSW 59 w rewanżu pokonał Racica, tym samym zdobywając pas mistrzowski kategorii koguciej. Podczas swojej pierwszej obrony mistrzostwa, pokazał, jak bardzo przekrojowym zawodnikiem jest i jak bardzo potrafi zaskoczyć rywala, wygrał swoją walkę poprzez rzadko spotykane, a zarazem bardzo trudne do wykonania poddanie (odwrotny trójkąt nogami). Bardzo prawdopodobne jest, iż Gdańszczanin w drugiej obronie pasa, stanie po raz trzeci naprzeciw Wikłaczowi, gdyż ten w pojedynku o miano pretendenta poddał Racica, będzie to zwieńczenie trylogii tych niesamowicie utalentowanych zawodników.

Jakub Nowakowski

Legenda Arki Gdynia

Jest pierwszym piłkarzem w historii, który powołany do reprezentacji z trójmiejskiego klubu zaznał smaku mundialu i zdobył medal.

Janusz Kupcewicz urodził się 9 grudnia w 1955 roku w Gdańsku. Karierę zawodową rozpoczął w Warmii Olsztyn, a stamtąd prze-

niósł się do Stomilu. Debiutował w Ekstraklasie dla Arki Gdynia (1974–1982), później grał w Lechu Poznań, a następnie we Francji w AS Saint-Étienne. Po grze we Francji wyjechał do Larisy w Grecji. Następnie wrócił na chwilę do Lechii Gdańsk, aby później znów wyjechać za granicę do Turcji, do Adanasporu. Tam zakończył karierę.

W reprezentacji Polski zadebiutował w 1976 roku na Stadionie Śląskim w Chorzowie, zmieniając Zbigniewa Bońka w meczu towarzyskim z Argentyną. Niestety, w 1978 roku był rezerwowym na Mistrzostwach Świata w Argentynie. W 1982 roku zagrał na Mistrzostwach Świata w Hiszpanii, gdzie strzelił gola w meczu o trzecie

miejsce z Francją. Mecz wygrała reprezentacja Polski 3:2, a Kupcewicz zdobył brązowy medal. Wystąpił w reprezentacji narodowej 20 razy, strzelając 5 bramek. Zdobyl Puchar Polski z Arką Gdynia oraz Mistrzostwo Polski z Lechem Poznań. Grał na pozycji pomocnika.

W latach 2001–2003 pracował jako konsultant sportowy w Arce Gdynia. Jako trener prowadził polską reprezentację w futsalu (piłka nożna halowa). W reprezentacji zdobył gole w meczu przeciwko Algierii (1 gol), Francji w dwóch meczach (1 gol i 2 gole) oraz Finlan-

dii (1 gol). Jego ojciec, Aleksander, był trenerem, zaś starszy brat, Zbigniew, zawodnikiem.

Janusz Kupcewicz jest także długoletnim nauczycielem WF w Szkole Podstawowej nr 10 w Gdyni, a obecnie również trenerem w klubach niższych klas Pomorza. Ten zdobywca jednej z dwóch bramek dla żółto-niebieskich w wygranym finale Pucharu Polski z Wisłą Kraków w 1979 roku został wybrany przez kibiców jako piłkarz 80-lecia oraz 90-lecia Arki Gdynia.

Mikołaj Niczyporowicz

Ratujmy nasz skarb

Kiedy wczesnym rankiem udaję się z moim pieskiem na spacer do lasu, już wiem – idzie wiosna. My jej jeszcze nie dostrzegamy, ale przyroda – tak.

Niedługo zaludnią się okoliczne lasy, ludzie wylegną na nadmorskie szlaki turystyczne. Mieszkańcy Wybrzeża nie mogą narzekać na brak miejsc do odzyskiwania sił, po długich miesiącach braku możliwości wszelkiego rodzaju wypoczynku na świeżym powietrzu. W Polsce mamy około 150 parków krajobrazowych. Pierwsze parki utworzono w połowie lat siedemdziesiątych ubiegłego wieku, a do najstarszych w kraju należą dwa, spośród czterech parków, jakie istnieją w województwie pomorskim. Są to Nadmorski Park Krajobrazowy, utworzony w 1978 roku i Trójmiejski Park Krajobrazowy, który powstał rok później. Pozostałe parki na naszym terenie, Wdzydzki i Kaszubski utworzono w 1983 roku. Wszystkie zlokalizowane są w regionach o dużej atrakcyjności turystycznej. Podczas wszystkich dni wolnych od pracy, przy pięknej pogodzie, tysiące aut zmierza w stronę Helu. Nie muszę nikogo przekonywać jakie skutki dla środowiska niosą te przejazdy.

Ale to nie tylko spaliny powodują zanieczyszczenie środowiska naturalnego, również parkowanie samochodów jest przyczyną wzrostu zanieczyszczeń, zarówno powietrza jak i uszkodzeń pokrywy glebowej oraz szkód w drzewostanach. Rośnie natężenie hałasu, zagrożenia pożarowe. A turyści zostawiają po sobie tony śmieci. Ekolodzy są bezsilni. Od lat postulują zwiększenie częstotliwości kursowania pociągów do Helu. Jednak nic się w tym kierunku nie zmienia. Praktycznie nie ma możliwości odciążenia głównej trasy komunikacyjnej Władysławowo - Jastrzębia Góra - Rozewie przez skierowanie ruchu



Chrońmy nasz skarb

poza granice Parku. Degradacja tej ziemi trwa nieustannie. Jakże mocno zauważają to ludzie, którzy w te strony jeździli jeszcze w ostatnich latach dwudziestego wieku. To zresztą dotyczy też szlaków zmierzających w stronę licznych jezior i obszarów leśnych.

We wszystkich Parkach wyznaczone są szlaki turystyki pieszej oraz obecnie i rowerowej, z licznymi punktami widokowymi. Piesza i rowerowa turystyka najbardziej nasiloną jest w Trójmiejskim Parku Krajobrazowym. A tu niestety najwięcej szkód pozostawiają po sobie tzw. turyści nieorganizowani. Przypadkowe penetracje terenów leśnych, zwłaszcza w otoczeniu jezior,

dróg, parkingów i wyznaczonych miejsc do wypoczynku, prawie zawsze prowadzi do szkód i dewastacji. Bardzo często niszczone są pod ścisłą ochroną. A to, co pozostawiają po sobie tzw. turyści wiedzą ci, którzy do lasów wchodzą z wielkim szacunkiem do otaczającej przyrody.

Funkcjonuje również turystyka pobytowa. I tu najistotniejszym zagrożeniem dla środowiska jest indywidualne budownictwo letniskowe, gdzie właściciele nie zawsze przestrzegają obowiązujących przepisów dotyczących ochrony przyrody. Istniejące na terenie parków, ośrodki wy-

poczynkowe na ogół nie stwarzają większego zagrożenia w zakresie ochrony przyrody i atmosfery, są natomiast uciążliwe z uwagi na odprowadzanie ścieków do cieków i zbiorników wodnych oraz gospodarkę odpadami. Wciąż niewystarczająca jest ilość stałych pól namiotowych i biwakowych z odpowiednim zapleczem. Ustawianie namiotów na „dziko” również prowadzi do zaśmiecania otoczenia i dewastacji roślinności. Tak, proszę Państwa długo i dużo „grzechów” ludzkości można by tu wymienić. Ochrona środowiska i przyrody zależy przede wszystkim od nas ludzi. Na moim osiedlu, w ubiegłym roku jedna z mieszkanki organizowała wspólne czyszczenie naszego lasu. Ile wielkich worów śmieci zostało przez nas zebranych i wywiezionych to trudno zliczyć. Bardzo budujący był fakt, że w tym sprzątaniu uczestniczyli też rodzice z dziećmi. Tu można mieć pewność, że ci mali uczestnicy akcji będą dbali w życiu dorosłym o środowisko. Całe lato i jesień, po rodzinie z małymi dziećmi odpoczywającej codziennie w naszym lesie, ja zbierałam puszki po piwie, które tatuś wypijał na łonie przyrody. Puszki lądowały w krzakach, a ojcu wcale nie przeszkadzało to, że ja po nim sprzątałam las. I czego ten ojciec nauczył swoje dzieci? Wielu mieszkańców, wracających przez las z pobliskich centrów handlowych, również lubią po drodze wypić sobie piwko, ale po co nieść do domu puste puszki? Zostawia się je właśnie w lesie.

Tak proszę Państwa, nasze społeczeństwo wciąż nie może nauczyć się tego, że zanieczyszczenie środowiska, brak szacunku dla otaczającej nas przyrody dobitnie świadczy o poziomie naszego człowieczeństwa.

To my, mieszkańcy tej ziemi musimy wiedzieć, że nasze życie oraz życie kolejnych pokoleń jest i będzie ściśle związane ze środowiskiem i przyrodą. Nieustająco powinna być prowadzona szeroko rozumiana, wielokierunkowa edukacja zarówno dzieci, młodzieży i niestety niektórych dorosłych, że życie ludzkie jest ściśle związane ze środowiskiem naturalnym, którego nie wolno nam niszczyć, a wręcz stale o nie dbać.

Basia Miecińska

Zoo inne niż wszystkie

Tunezja to niewielki, lecz piękny kraj, który oferuje turystom wiele ciekawych miejsc do zobaczenia. Jednym z nich jest zoo, które nazywa się Friguia Park.

Odwiedziłam to miejsce już kilkakrotnie i za każdym razem jest tak samo niesamowicie. Mnóstwo zieleni, zwierzęta żyjące w swoim naturalnym środowisku na ogromnym terenie oraz bardzo sympatyczna i uśmiechnięta obsługa, to pierwsze z rzeczy, które można zaobserwować po przekroczeniu bramy. Tym co najbardziej odróżnia tunezyjskie zoo od tych, w których byłam do tej pory, jest możliwość głaskania i karmienia zwierząt za drobną opłatą, jednak nie wszystkich. Warto też zaznaczyć, że nie dzieje

się nic złego i widać, że obsługa bardzo je kocha i dobrze traktuje.

Już chwilę po wejściu można zauważyć Pana, stojącego w otoczeniu małych przy placu zabaw wykonanym właśnie dla nich. Chętni mogą usiąść na huśtawce, wziąć smakołyk dla zwierzątek i je nakarmić. Jest to niesamowite uczucie, gdy mała małpka siada nam na kolanach albo na ramieniu. Kolejnym zwierzęciem, do którego można podejść była żyrafa. Dostaliśmy liście oraz jabłka, a ona schylała się, aby je od nas wziąć, można było ją także pogłaskać. Podczas jednej z wizyt, gdy przechodziłam obok słoni i chciałam je sfotografować, Pan, który pracował w zoo, wziął mój telefon, przeszedł przez ogrodzenie i zrobił im zdjęcie z bliska. Do dzisiaj

mam wspaniałą pamiątkę. Innym razem, w parku trafił na małe wielbłądy, moja siostra dostała butelkę z mlekiem i mogła jednego z nich nakarmić. Zostaliśmy także wpuszczeni do żółwi, aby zobaczyć je z bliska.

Jednak możliwość podchodzenia do zwierząt i ich karmienia to nie wszystko co oferuje to miejsce. Organizowane tam są również występy z udziałem foki. Pokazuje ona publiczności różne sztuczki i można zauważyć, że jest szczęśliwa podczas ich wykonywania i wśród oklasków widzów. Po pokazie jest możliwość zrobienia sobie pamiątkowego zdjęcia ze zwierzęciem. Kiedyś w zoo były delfiny i z nimi również organizowano takie występy, jednak od kilku lat już ich nie ma. Podczas wizyty w tym



Friguia Park

niewzwykłym parku możemy też posłuchać radosnej afrykańskiej muzyki granej na żywo. Friguia Park to wspaniałe miejsce, w którym spędzimy miło czas, spełniając dziecięce marzenia, bo kto z nas w dzieciństwie, podczas wizyt w zoo nie chciał dotknąć czy nakarmić któregoś ze zwierząt.

Alicja Król

Teatr Miejski im. W. Gombrowicza zaprasza



Petr Zelenka

CZAR MOLEKUŁY



Przekład: Krystyna Krauze
Reżyseria: Krzysztof Rekowski
Scenografia i kostiumy: Robert Woźniak – Grupa Mixer
Muzyka: Marcin Mirowski
Ruch sceniczny: Filip Szatarski
Projekcje video: Emilia Sadowska
Światło: Paweł Murlik
Asystentka reżysera: Olga Barbara Długońska

Erik De Clercq – Grzegorz Wolf
Ivan/Petr/Zdenek – Maciej Wizner
Ludmiła Holá – Monika Babicka
Michael Riordan – Piotr Michalski
Donald Rumsfeld – Mariusz Żarnecki
Pavla – Martyna Matoliniec
Jane/Hana – Agnieszka Bała

Reżyser Krzysztof Rekowski

Prapremiera:
5 marca 2022

Historia prawdziwa. Wielkie pieniądze, wielki sukces, nieoczywisty geniusz i miłość od pierwszego wejrzenia... Wybitny naukowiec Antonín Holý odkrywa fascynującą molekułę, dzięki której możliwe staje się wynalezienie leku na AIDS. Ale – do tego potrzebne są pieniądze. Pieniądze mają Amerykanie, którzy lubią też mieć władzę... Wciągająca opowieść o ludziach, między którymi jest chemia, którzy wierzą i ryzykują, ale także ponoszą konsekwencje swoich wyborów.

OBSADA:

John Martin – Dariusz Szymaniak
Rosemary Martin – Olga Barbara Długońska
Antonín Holý – Rafał Kowal

– Sama geneza utworu Zelenki ma w sobie coś z zabawnego przypadku. W teatrze w Pradze brakowało miejsc parkingowych i artyści zwrócili się do Instytutu Chemii Organicznej o możliwość parkowania na ich działce. Dyrekcja Instytutu zgodziła się w zamian za wystawienie sztuki o dokonaniach wybitnego, choć zupełnie nieznanego czeskiego biochemika Antonína Holy. I Petr Zelenka zaczął zbierać informacje, prowadzić wywiady po obu stronach Oceanu, których efektem jest właśnie „Czar molekuły”. Nie mogę oprzeć się wrażeniu, że całej tej historii towarzyszy jakiś wielki chichot.

„Czar molekuły” Petra Zelenki to sztuka oparta na faktach. Opowiada historię wynajdywania i produkowania leku. Wprowadza nas laików w świat naukowców – pasjonatów biochemii, farmacji i medycyny w Czechach, USA i Belgii i czyni to ze specyficznym czeskim poczuciem humoru. Antonín Holý ze swoimi współpracownikami w Czechach wynalazł pewne molekuły o niezwykłym działaniu. Czy powstaną z nich leki, zdecyduje wiele osób po drugiej stronie oceanu...

Marzena Szymik

Gdynianie 2021

Rok 2021. w warstwie zdrowotnej był jak zły sen. Jednak niezależnie od pandemii życie toczyło się w wielu aspektach tak jak zwykle. Na świat przychodziły dzieci, dorośli pracowali, a złoczyńcy czyhali na nasze majątki.

Jak podaje Urząd Stanu Cywilnego UM Gdyni w roku 2021 urodziło się 1 807 dzieci. Na świat w Gdyni przyszło znacznie więcej chłopców, gdyż aż 952! Natomiast światło dzienne ujrzało jedynie 855 dziewczynek. Nasi mali mężczyźni najczęściej dostawali imiona na wskroś polskie np. Jan, Aleksander, Jakub, Leon, Mikołaj, Stanisław, Ignacy, Adam, Antoni, Maksymilian. Również dziewczynki dostawały imiona mocno zakorzenione w polskiej tradycji: Hanna, Gabriela, Maja, Oliwia, Pola, Laura, Julia, Zuzanna, Zofia czy Wiktoria. Czasy, gdy dzieci otrzymywały imiona typu Dżesika czy Dżejson, na szczęście można już uznać za minione.

Niestety, dane dotyczące urodzeń nie napawają optymizmem, gdyż jak podaje Gdyński Rocznik Statystyczny na podstawie trzech kwartałów roku 2021, taka liczba daje ujemny przyrost naturalny tj. około –5%. Na koniec roku 2020 w Gdyni mieszkało 244 969 osób. Już w połowie roku 2021 gdynian było «tylko» 244 104. W tym kobiet 129 525, zaś mężczyzn mniej, bo 115 444. Jak widać, z wiekiem zmienia się proporcja w zakresie liczby kobiet i mężczyzn. Również niepokojące jest saldo migracji, które wynosi – 3 202! Saldo migracji to różnica między napływem (imigracja) a odpływem (emigracja) ludności z danego obszaru w określonym czasie. Liczy się go wzorem: imigranci minus emigranci.

Znamienna dla Gdyni jest duża dysproporcja pomiędzy starszymi mężczyznami i kobietami. W Gdyni mieszka 22 386 panów w tzw. wieku poprodukcyjnym, który dla mężczyzn wynosi 65 lat. Dla kobiet wiek poprodukcyjny to 60 lat (wg Rocznika Statystycznego Gdyni), a pań w tym wieku jest 42 421! Czyli starszych kobiet jest prawie dwa razy tyle co mężczyzn! Równie niepokojące jest to, że z roku na rok zwiększa się liczba samotnych, starszych ludzi. Wśród tych potrzebujących wsparcia jest 3 211 bezrobotnych.

Niektóre wskaźniki jednak rosną. I tak w Gdyni w roku 2021 zwiększyła się liczba zarejestrowanych pojazdów. Obecnie gdynianie posiadają 209 313 pojazdów, czyli zwiększyła się ich liczba o 3,3%. Jak podaje GRS, rośnie też liczba inwestycji drogowych. Jednak biorąc pod uwagę, że liczba pojazdów jest prawie równa liczbie mieszkańców, brzmi to nieco apokaliptycznie. Być może dlatego tak gwałtownie zwiększyła się w Gdyni liczba przestępstw i wypadków, których w trzech kwartałach minionego roku było 5 081, czyli nastąpił wzrost o 44,9%! Ofiar było 111! więc znowu wzrost o 0,9%. Złodzieje ukradli 64 samochody. Podkreślam, że są to dane z trzech kwartałów, gdyż US jeszcze nie dodał do statystyk czwartego kwartału. Do niepokojących danych można jeszcze dodać 268 pożarów, ale akurat w tych danych widać tendencję pozytywną, gdyż ilość pożarów zmalała o 14,9%.

Dziękuję Urzędowi Stanu Cywilnego Miasta Gdyni za udostępnienie danych.

Danuta Balcerowicz

Żyje we mnie Gdynia

Z Andrzejem „Colonelem” Remiszewskim, żeglarzem, samorządowcem, prezesem Stowarzyszenia Armatorów Jachtowych, działaczem związkowym – człowiekiem o rozlicznych pasjach i zadaniach... o urokach emerytury rozmawia Danuta Balcerowicz.

Panie Andrzeju, czy prawdą jest, że Pana żywiołem jest woda...? Czy to wpływ genetyki czy samodzielne decyzje życiowe?

Od kiedy pamiętam, żeglarstwo było w domu obecne za sprawą mojej matki Teresy i jej starszej siostry Krystyny, która jeszcze przed II wojną światową zaraziła się jego bakcyliem. Mieszkaliśmy w Nowej Hucie i w Gdyni na przemian, w tym pierwszym miejscu zaczynałem własną przygodę z żeglarstwem na Wiśle, czego zresztą nie pamiętam. W 1959 roku po raz pierwszy byłem na Zatoce, na jachcie „Grumphy” z gdyńskiego YKP, rok później na „Pietrku”, a w 1961 roku w pierwszym kilkudniowym rejsie zatokowym na „Czerwonych Żaglach”. Właśnie ten rejs, podczas którego czytałem „Samotnego żeglarza” J. Slocuma, zadecydował o tym, że zacząłem żeglować sam dla siebie i z przekonania. Właśnie ten trzydniowy rejs po Zatoce Puckiej na przebudowanej szalupie (pochodzącej z Batorego) wywarł ogromny wpływ na moje całe życie. Nigdy nie zapomnę tej niesamowitej atmosfery, tajemniczego skrzypienia drewna, zapachów drewna, pokostu, nafty, gromady przyjaznych, młodych ludzi i poczucia nadchodzącej wspaniałej przygody. WSZYSTKO TO ZDECYDOWAŁO, ŻE POSTANOWIŁEM ZWIĄZAĆ MOJE ŻYCIE Z MORZEM. I w końcu zostałem „okrętowcem”.



Czy oprócz wrodzonych skłonności i zamiłowania do morza jest Pan również do żeglowania przygotowany naukowo?

Oczywiście. Wtedy, aby móc żeglować, trzeba było odbyć wiele kursów, szkoleń praktycznych, egzaminów. Zdanie wszystkich siedmiu patentów porównywane jest do obrony doktoratu. Te wszystkie szkolenia i kursy dają dużo wiedzy teoretycznej, zdobywa się pojęcia kulturowe związane z morzem, z żeglarstwem. Jednak prawdziwą wiedzę żeglarską zdobywa się na morzu, pokonując swoje ograniczenie, pułapki pogodowe, problemy techniczne, naprawy itp. Teraz jest to dużo prostsze, opieramy się na samoświadomości i odpowiedzialności wolnych ludzi.

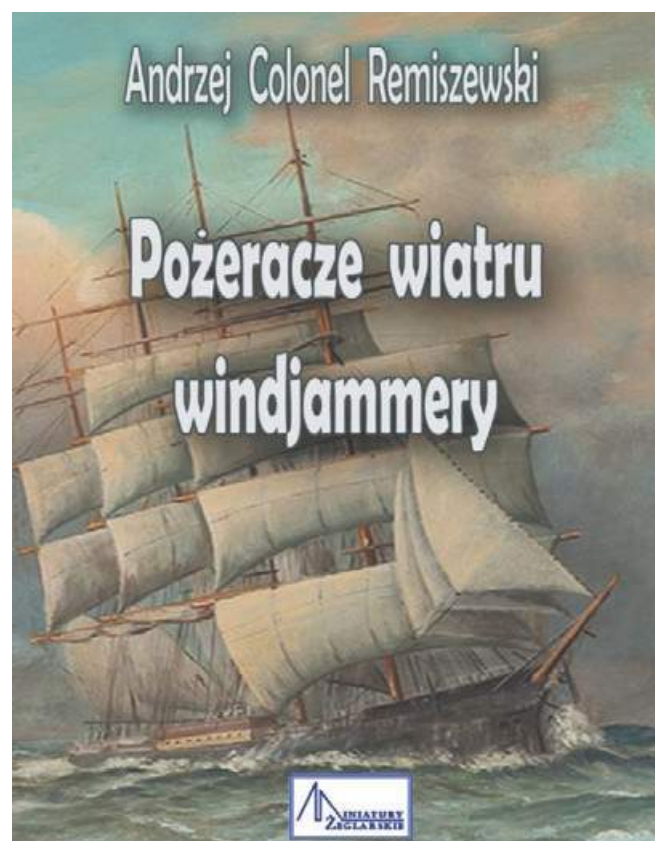
Natomiast nie zdecydowałem się związać zawodowo z pracą na morzu i pośrednio spełniłem swoje marzenia, podejmując studia na Politechnice Gdańskiej, na wydziale budowy okrętów z zamiarem projektowania statków i jachtów.

Dodam, że jako dzieciak pasjonowałem się literaturą marynistyczną, (dziś jestem aktywnym uczestnikiem wielu portali o tematyce morskiej), a także rozwijałem wiedzę z zakresu geografii i nauk pokrewnych.

Na jakich jednostkach Pan żeglował w przeszłości i współcześnie?

W czasach PRL-u żeglowałem na czym się dało. Jak wspominałem, nawet na przerobionych szalupach. Zaczynałem na jachtach harcerskich, gdyż był to najprostszy sposób realizacji pasji dla ucznia czy studenta. Jako student wstąpiłem do AZS, wówczas korzystałem z jachtów akademickich. Od kilku lat jestem właścicielem własnego jachtu. Żegluję na 8-metrowym jachcie, którego armatorami jesteśmy wspólnie z młodszym synem. Pływam swobodnie po Bałtyku, a dzięki emeryturze nieśpiesznie. W 2019 roku za 116-dniową wólcę, czyli za rejs małym jachtem, otrzymałem Nagrodę Miesięcznika „Żagle”. To stary Golfik, który obdarzyłem nazwą „Tequila”. To typ „becker 27”, jacht szwedzki, przybrzeżny, niegdyś regatowy. Jest przystosowany do podróży morskich dla maksimum dwóch osób.

Gdy moi synowie byli mali, pływałem także na wynajętych jednostkach na Mazurach. Pierwszy rejs odbyliśmy, gdy młodszy miał 3,5 roku, a starszy 7,5. Wówczas też miałem bardzo krótkie urlopy, więc czasu starczało jedynie na wypad na Mazury. Synowie uwielbiali te nasze „męskie” wyprawy (bez żony). Poznali wówczas wiele reguł żeglarskich, mieli dużo swobody, ale i uczyli się odpowiedzialności oraz zdrowego rozsądku. Podstawowa obowiązująca zawsze zasada to noszenie kapoków na pokładzie i w porcie. Wówczas na Mazurach można było swobodnie cumować w zatoczkach jezior, wieczorami rozpalaliśmy ogniska na brzegu



jeziora, żyliśmy blisko natury. Jedynym problemem było słabe zaopatrzenie w żywność, więc trzeba było sporo zapasów pakować do łodzi.

Który rejs pozostał na długo w Pana pamięci?

Wiele ich było...Každy z innego powodu...

Ten pierwszy, o którym już mówiłem, to ten, który zapoczątkował pasję żeglarską... Dalej – pierwszy pełnomorski. Zapamiętałem też rejs, który odbyłem wiele

z dawnych lat



lat później. Popłynąłem na „Darze Przemysła” do Niemiec. Rejs zapamiętałem między innymi ze względu na kapitalne towarzystwo. Drugi rejs na „Darze Przemysła” był na Kubę. Fascynujące. Niestety, z tragicznym zakończeniem. Straciliśmy jacht. Niezwykły był też rejs w latach 80. po Bałtyku. Przerodził się on w wielodniową wędrowkę, gdyż z powodów proceduralnych nie mogliśmy wchodzić do portu.

Czy przeżył Pan w czasie długich, samotnych rejsów jakieś nadzwyczajne, pasjonujące spotkania?

Każdy rejs jest pasjonujący. Obserwacje morza, zmagania z pogodą, oglądanie mijanych statków, zwiedzanie portów – to niezwykle doznania. Nie ma porównania z monotonią pracy na lądzie. Każdy dzień to nowe przygody, znajomości. Na morzu i w portach poznałem wielu ciekawych ludzi, zapalonych żeglarzy. Z niektórymi wiele razy mijaliśmy się na Bałtyku, np. z parą Skandynawów, on Norweg, ona z Grenlandii, co ciekawe jednoręka... Lubią włączyć się po Bałtyku. Poznałem też samotnego żeglarza jednorękiego. Pływał pod banderą rosyjską. Jak się okazało, to były oficer Specnazu, weteran wojny z Afganistanu. Ukojenie po trudnym życiu znalazł dopiero na morzu. Swoją jacht zbudował jedną ręką, przerabiając szalupę. Co ciekawe, abstynent.

Skąd pochodzi pseudonim „Colonel”?

W roku 1982 pracowałem w Polskim Rejestrze Statków. Z powodu stanu wojennego w tamtym roku nie było żeglarstwa morskiego. Siłą faktu spowodowało to mój wyjazd jako instruktora na studencki obóz na Mazurach. Kadra była potężna: kapitanowie, jachtowi sternicy morskcy... Gdy wróciłem 31 sierpnia i wpadłem z pociągu prosto w opary gazu łzawiącego, koledzy w biurze zaczęli mnie żartobliwie przezywać „kapitanem”. Po kilku

dniach zaczęło mnie to denerwować. Ogłosiłem więc, że awansowałem. Od tej pory miałem ksywkę Major. Minęły lata 80., koleje losu spowodowały poważną rewolucję w moim życiu, ksywka poszła w zapomnienie. Potem stał się Internet. Potrzebny był nick w grupie dyskusyjnej pl.rec.zeglarstwo. Problem w tym, że ksywkę „Major” nosił powszechnie znany lider „Pomarańczowej Alternatywy” Waldemar Fydrych z Wrocławia. Nie wypadało... Postanowiłem więc ponownie awansować. Zostałem Pułkownikiem Żegluga Mazurskiej, ze względu na zwięzłość COLONELEM. I tyle. ¹⁾

Jak odnalzł się Pan na emeryturze? Jaką rolę w Pana życiu odgrywa rodzina, dzieci, wnuk?

Coż... do emerytury trzeba się przygotować, zaplanować, trzeba znaleźć dla siebie ciekawe zajęcie, adekwatne do swoich możliwości. Dla mnie taką wartością niezbywalną jest mój jacht. Dzięki niemu mogę stosunkowo łatwo i przyjemnie podróżować. Dużo czasu poświęcam na drobne naprawy, konserwację sprzętu. W okresie przedemerytalnym zacząłem działać w Stowarzyszeniu Armatorów Jachtowych. Było to zaangażowanie w pełni intelektualne. Zajmujemy się wieloma sprawami istotnymi dla naszego środowiska. Natomiast zimą wracając wspomnienia, które staram się zapisywać, piszę miniatury morskie, redaguję swoją stronę internetową.

Rok temu urodził się mój pierwszy wnuk. Teraz uczy się chodzić, poznaje świat. Nawiązujemy relacje. Myślę, że jest to dla mnie bardzo ważne, chciałbym zapisać się pozytywnie w pamięci tego malca.

Niestety, nie ze wszystkim jest tak dobrze, zdrowie szwankuje, podupadam na zdrowiu, ale nie załamuję się. Jeszcze planuję kolejne wyprawy.

Oprócz umiejętności żeglarskich, inżynierskich i administracyjno-samorządowych posiada Pan niezwykle talent pisarski. Proszę przypomnieć, jakie wydawnictwa zawdzięczamy Pana talentowi pisarskiemu i dziennikarskiemu?

Ooo, talent to za duże słowo! Piszę głównie dla swojej przyjemności. Zaczęło się w 1980 od gazetki „Solidarność” u mnie w stoczni. Potem prasa podziemna, nielegalna choć oficjalne „Wejherowskie Widnokreśli” w latach 1989 i 1990. A kilka lat temu zacząłem znów od felietonów o żeglarstwie pt. „Zimową porą”. Dotyczą one historii żeglarstwa, filozofii żeglarstwa, podejmuję tematy bieżące, interwencyjne. Na początku pandemii, po zamknięciu się w domu, w związku z dużą ilością wolnego czasu – podjąłem próby beletrystyczne. Powstał „Nieznany epizod z życia Hornblowera”, czyli kolejna Miniatura Żeglarska. Tym razem o nieznanym epizodzie z 1812 roku. Cesarz Francji Napoleon wizytuje Wolne Miasto Gdańsk. A tu przygotowywany jest na niego zamach. Kto i dlaczego chciał zabić Napoleona? Na tajne dokumenty z epoki trafił przypadkowo Autor i opisuje wydarzenia.

Jestem autorem innej miniatury: „Pożeracz wiatru. Windjammery”. Przedstawiam tam historię największych żaglowców handlowych świata. Stawiam pytanie i szukam odpowiedzi. Po co powstały? Jakie były ich zalety oraz



wady? I wreszcie – dlaczego skończył się czas ich świetności.

Historia windjammerów, ostatnich i zarazem największych żaglowców handlowych jakie produkowano, jest pasjonująca. Powstały na przełomie XIX i XX wieku w celu zminimalizowania kosztów transportu towarów. W tamtym czasie zaczęto już budować statki parowe, ale ich konstrukcja nie była jeszcze doskonała, a obsługa kłopotliwa i droga. Znacznie tańszym napędem były żagle. Specjalne windy parowe na windjammerach ułatwiały obsługę takielunku, co pozwoliło zminimalizować liczbę załogi, a tym samym zmniejszyć koszt obsługi żaglowców. Długość kadłubów „pożeraczy wiatru” przekraczała 100 metrów, a nośność nawet 5000 ton! Gdynię odwiedzają czasem dwa takie, ostatnie wciąż pływające, rosyjskie (dawniej niemieckie) żaglowce. Są to „Kruzensztern” i „Siedow”, przebudowane na statki szkolne.

Które miasta są dla Pana najważniejsze? Gdzie czuje się Pan najlepiej?

Ważne są miasta, w których mieszkałem: Kraków – dzieciństwo, Gdynia – miejsce zamieszkania przez wiele lat. Do dzisiaj żyje we mnie ta Gdynia z dawnych lat, czego wyrazem był ostatni artykuł na mojej stronie internetowej w dziale O MNIE, który dodałem do OKRUCHÓW I PUZZLI: WSPOMNIENIA CHŁOPCA O POCZCIE W GDYNI. Obecnie mieszkam w Wejherowie i bardzo jestem z tego zadowolony, gdyż jest to miasto pełne możliwości rekreacji, bez problemów mogę docierać do różnorodnych usług, ważna jest dla mnie bliskość lasów, przyrody. Obecnie odpowiada mi to.

Moje ulubione miasta żeglarskie to Hel oraz Wolin na Zalewie Szczecińskim.

Jakie najbliższe plany?

Opóźnienie choroby. Ale planuję letni rejs, może nie będzie ostatni. Uważam, że trzeba żyć normalnie, póki się da. Cieszę się, że mam następców. Pasję żeglarską kontynuują moi synowie, żona, a mam nadzieję, że i malutki wnuczek wdroży się. Więc Remiszewscy nie znikną z wód Bałtyku.

Dziękuję z a rozmowę.

Bibliografia: AiS Armator i Skipper. Osobista strona Andrzeja Colonela Remiszewskiego

Pośmiertny awans admirała Adama Mohuczego

Muzeum Marynarki Wojennej w Gdyni oraz Wojewódzki Sztab Wojskowy w Gdańsku zapraszają na uroczystość pośmiertnego mianowania na stopień wiceadmirała Adama Mohuczy oraz seminarium poświęcone jego osobie – 7 marca o godz. 12.00 w Muzeum Marynarki Wojennej w Gdyni, ul. Zawiszy Czarnego 1. Wstęp wolny.

Postanowieniem Prezydenta Rzeczypospolitej Andrzeja Dudy, awansowany pośmiertnie do stopnia wiceadmirała został kontradmirał **Adam MOHUCZY** (1891-1953). Oficer o trudnych do przecenienia zasługach dla Polski morskiej, jednocześnie postać niezwykle tragiczna – ofiara stalinowskich represji.

Uczestnik obu wojen światowych i wojny polsko-bolszewickiej, kawaler Orderu Virtuti Militari. Zapisał piękne karty w historii pionierskich lat polskiego szkolnictwa morskiego, zarówno wojskowego jak i cywilnego. Wychowawca wielu roczników oficerów polskiej Marynarki Wojennej i Handlowej. Żołnierz, dowódca, działacz społeczny, gorący patriota. Po II wojnie światowej

wrócił do kraju, doszedł do stanowiska p.o. dowódcy Marynarki Wojennej.

Aresztowany na fali stalinowskich represji, po sfigowanym procesie skazany na długoletni wyrok, zmarł po kilku latach w więzieniu. Pochowany został w Warszawie na bródnowskim cmentarzu. W 1957 r. został całkowicie zrehabilitowany.

Adam MOHUCZY, wychowanek Korpusu Morskiego w Petersburgu, który ukończył w 1911 r., w stopniu mierzmann rozpoczął służbę w rosyjskiej marynarce wojennej. Służył na kilku stanowiskach oficerskich w bazie i na okrętach floty. Następnie, po ukończeniu kursu podwodnego pływania i awansie na lejtanta, pełnił oficerskie funkcje kolejno

na trzech okrętach podwodnych, ostatnio na stanowisku zastępcy dowódcy. Ostatnim przydziałem w carskiej flocie było stanowisko kierownika naukowego wyszkolenia podwodnego Nikołajewskiej Akademii Morskiej w Piotrogradzie.

W listopadzie 1919 r. dotarł do odrodzonej Polski i w stopniu kapitana marynarki wstąpił do Departamentu dla Spraw Morskich Ministerstwa Spraw Wojskowych, by objąć z kolei stanowisko dowódcy Kadry Marynarki Wojennej w Toruniu. Wyznaczony na dowódcę 2. Batalionu Morskiego brał udział w walkach podczas wojny polsko-bolszewickiej.

Po zwycięskiej wojnie i awansie na stopień komandora podporucznika organizował

Tymczasowe Kursy Instruktorskie przekształcone następnie (1922 r.) w Oficerską Szkołę Marynarki Wojennej, której został pierwszym komendantem. W latach 1924-1926 ukończył École de Guerre Navale w Paryżu. Awansowany w 1926 r. na komandora porucznika, najpierw objął stanowisko komendanta Portu Wojennego w Pucku, a od 15 stycznia 1927 r. został komendantem Szkoły Specjalistów Morskich w Świeciu.

Na skutek rozgrywek personalnych odszedł z Marynarki Wojennej i objął stanowisko dyrektora cywilnej Państwowej Szkoły Morskiej. Zorganizował przeniesienie Szkoły z Tczewa do nowego kompleksu budynków w Gdyni (1930 r.). Miał wielkie

zasługi w znacznym podniesieniu rangi PSM-ki, organizując m.in. pionierski rejs Daru Pomorza dookoła świata (1934/1935 r.). Od 1936 r. pracował w cywilnych firmach żeglugowych.

Zmobilizowany w sierpniu 1939 r. trafił na Hel. W przededniu kapitulacji brał udział w nieudanej próbie przerwania blokady na kuterze rybackim. Okres niewoli spędził w oflagach: XVIII A Lienz i IIC Woldenberg.

Po powrocie do kraju został powołany do Marynarki Wojennej w stopniu komandora porucznika na zastępcę komendanta Oficerskiej Szkoły Marynarki Wojennej i dyrektora nauk. Awansowany na komandora objął funkcje dowódcze w Sztabie MW, następnie pełnił obowiązki dowódcy Marynarki Wojennej. Awansował w 1946 r. na stopień kontradmirała.

Ze względów zdrowotnych w 1947 r. został przeniesiony do dyspozycji ministra obrony narodowej. Został prezesem Ligi Morskiej, a w 1948 r. przeszedł w stan spoczynku.

7 grudnia 1949 r. został aresztowany w Warszawie, sądzony w ramach procesu o tzw. sabotaż wraz z trzema komandorami - oficerami służby technicznej MW. Na podstawie fałszywych zarzutów skazany na 13 lat więzienia. Zmarł 7 maja 1953 r. w więzieniu w Sztumie.

Iwona Krysiwicz



Cichy zabójca część I

Biały, brązowy, trzcinowy, buraczany, wszechobecny, wszechstronny pod różną postacią. Czy rzeczywiście jest on taki zły, jeśli tak, to czy każdy? A może istnieją zdrowe zamienniki cukru?

W poniższym artykule wyjaśnię, czym jest cukier i jakie są jego rodzaje oraz przedstawię Państwu jego zdrowsze zamienniki, a już w kolejnym wydaniu gazety zapraszam na artykuł, którego tematem przewodnim będzie cukier i jego wpływ na nasz organizm.

Zacznijmy od początku, czym tak naprawdę jest cukier i jak go dzielimy? Cukier to potoczna nazwa sacharozy występującej pod nazwami m.in. cukier spożywczy, cukier konsumpcyjny. Sacharoza to słodki dwucukier otrzymywany w procesie rafinacji w cukrowni, przede wszystkim z trzciny cukrowej, a w klimacie umiarkowanym z buraka cukrowego. W dosłownym znaczeniu słowo cukier oznacza „ziarno piasku, żwir, otoczek” i wywodzi się z Indii. Co ciekawe, dawniej cukier był tak drogi, że do słodzenia potraw częściej wykorzystywano miód. Ponadto początkowo w Europie wykorzystywano go jako lek. Dopiero w XIX wieku cukier stał się powszechnie dostępny i popularny.

Co nowego w Muzeum Emigracji w Gdyni?

Muzeum Emigracji w Gdyni zaprasza na wydarzenia na przełomie lutego i marca. W ofercie zorganizowane zwiedzanie wystawy stałej, wymiana językowa oraz wydany w grudniu audiospacer architektoniczny po budynku Dworca Morskiego, czytany przez znaną aktorkę Magdalенę Cielecką.

W każdą sobotę miesiąca w godzinach 13:00 – 14:30 można zwiedzać wystawę stałą z przewodnikiem wolontariuszem. Usługa przewodnika jest bezpłatna, należy wcześniej kupić bilet na wystawę (15 zł / normalny, 11 zł / ulgowy).

W drugą i czwartą sobotę miesiąca w godzinach 12:00 – 13:30 warto przyjść na Gdynia Language Swap – czyli wymianę językową. To okazja, żeby poznać nowych ludzi i poćwiczyć języki obce. Wstęp na wydarzenie jest bezpłatny.

W grudniu z okazji 88. Urodzin Dworca Morskiego Muzeum wydało audiospacer architektoniczny po budynku. To nietypowy przewodnik, dzięki któremu można poznać historię jego architektury i funkcji. Wystarczy ze strony internetowej Muzeum ściągnąć na swojego smartphona aplikację, zabrać ze sobą słuchawki i przyjść na Polską 1. W budynku czynne jest bistro, w którym można napić się kawy oraz restauracja Modno na drugim piętrze, oferująca nie tylko menu obiadowe, ale również piękne widoki na port, takie jak z naszego tarasu. Czekamy na Was w Muzeum Emigracji w Gdyni.

Więcej informacji: www.polska1.pl.

Michalina Domoń



Jak dojechać do Muzeum Emigracji w Gdyni?

Najlepiej miejskim autobusem 119 lub 133



fot. B.Kociumbas

Skąd się bierze cukier?

Cukier może być pozyskiwany z różnych źródeł – m.in. z buraków, trzciny cukrowej czy drzew palmowych.

Najbardziej popularny i najbardziej dostępny na rynku jest **cukier biały** tzw. „kryształ”, nazywany również cukrem stołowym tzw. sacharozą. Jej cząsteczka powstaje z połączenia glukozy i fruktozy. Cukier ten pozyskiwany jest z **trzciny i buraków cukrowych**. Następnie trafia do rafinerii, gdzie jest oczyszczany. Tam staje się czystym, białym cukrem.

Kolejnym popularnym cukrem dostępnym na rynku jest **cukier buraczany**. Jak sama nazwa wskazuje, produkuje się go z buraków cukrowych, a jego światowa produkcja to nawet 277 milionów ton rocznie! Cukier buraczany, pomimo że produkowany z buraków, ma barwę białą. Jest sypką, krystaliczną substancją dostępną

w sklepach spożywczych pod nazwą „cukier spożywczy”. Jego unikalną cechą jest słodki smak. Ponadto cukier buraczany dobrze rozpuszcza się w wodzie, nie ma zapachu, a dodany do potraw i napojów nie wpływa na ich aromat i barwę. Dzięki temu świetnie sprawdza się nie tylko jako słodzik do kawy i herbaty, ale także do słodzenia dań, przekąsek i deserów ogółem. Cukier buraczany składa się praktycznie w 100% z węglowodanów. Są to węglowodany proste – mono- i disacharydy, które są szybko i z łatwością trawione w przewodzie pokarmowym.

Cukier powstający w wyniku hydrolizy skrobi zawartej w **pszenicy**, tzw. syrop glukozowy. W przeciwieństwie do sacharozy nie zawiera w swoim składzie fruktozy. Jest to cukier prosty - przezroczysty, dostępny w formie płynnej lub stałej. Wykorzystuje się go do produktów piekarniczych (takich jak ciasta, makaroniki, torty). Znajduje również zastosowanie w wytwarzaniu wyrobów cu-

kierniczych, np. przy produkcji cukierków.

Kolejnym cukrem uzyskiwanym z trzciny cukrowej i drzew palmowych jest **cukier trzcinowy**. Charakteryzuje się złotym kolorem i strukturą delikatniejszą niż cukier stołowy. Ze względu na wolniejsze trawienie i uwalnianie energii jest zalecany dla diabetyków. W porównaniu do białego cukru jest mniej słodki i zawiera więcej składników mineralnych.

Nierafinowany cukier trzcinowy z melasą o bardzo ciemnym i głębokim smaku to kolejny cukier dostępny na rynku. Cukier ten ma zupełnie inny wygląd niż zwykły cukier trzcinowy - nie jest w formie kryształków, lecz „wilgotnego miazgu”. Znakomicie sprawdza się przy produkcji ciemnych ciast np. czekoladowych, pierników, muffinów.

Jedną z najnowszych odmian cukru dostępnego na rynku jest **cukier kokosowy** pozyskiwany z soku pąków kwiatowych palmy kokosowej, obfitującego w antyoksydan-

ty, kwas octowy oraz enzymy mające wpływ na prawidłowy poziom cukru we krwi. W jego skład wchodzi głównie sacharoza (ok. 70%), glukoza (ok. 3%) i fruktoza (ok. 3%). Znajdziemy w nim również potas, magnez, żelazo, cynk oraz witaminy: B1, B2, B3 i B6. Zawiera także błonnik pokarmowy zwany inuliną, która może spowalniać absorpcję glukozy. Wykazuje także korzystny wpływ na rozwój mikroflory bakteryjnej jelit. Cukier kokosowy posiada niższy indeks glikemiczny niż zwykły cukier stołowy. Wartość IG dla zwykłego cukru wynosi 70, a dla cukru kokosowego 35 – to znacząca różnica, która na pewno pozytywnie wpłynie na nasz organizm i samopoczucie. Jest on ciekawym rozwiązaniem dla diabetyków, pozwala bowiem ustabilizować poziom glukozy we krwi. Cukier kokosowy produkowany jest w dużej mierze na wyspach południowo-wschodniej części Azji. Posiada oryginalny kokosowy smak oraz charakterystyczny zapach. Jest sprzedawany za-

również w formie kryształów, kostek cukrowych, ale także w postaci płynnej. Ma brązową barwę oraz ciekawy egzotyczny zapach i smak. Z powodzeniem zastępuje cukier tradycyjny. Cukier kokosowy nadaje się do codziennego użytku w kuchni: do słodzenia kawy i herbaty, do wyrobu ciastek, wypieków oraz koktajli. Sprawia, że dania nabierają niepowtarzalnego smaku i aromatu charakterystycznego dla kokosa. Cukier kokosowy przez swój bogaty skład oraz wszechstronne zastosowanie może stanowić doskonały zamiennik tradycyjnego cukru. Dzięki niskiemu IG jest doskonałą alternatywą dla osób chorych na cukrzycę, dla tych, którzy nie wyobrażają sobie życia bez małej, słodkiej przyjemności.

Ciąg dalszy w kolejnym numerze.

Justyna Miąskowska
Dietetyk
Specjalista ds. coachingu dietetycznego

Wędrując z Fundacją FLY Nie ma jak Pomorze

Fundacja FLY zaprasza seniorów na wycieczki jednodniowe pn. „Nie ma jak Pomorze”.

Poniżej prezentujemy **ofertę siedmiu wycieczek**, które w konkursie „Organizacja czasu wolnego Gdyni 55+ – sport, turystyka, rekreacja 2022” **uzyskały dofinansowanie z budżetu Miasta Gdyni**. Warunkiem uczestnictwa jest: zamieszkanie na terenie Gdyni, wiek 55+, wypełnienie ankiety zgłoszeniowej, posiadanie ważnego certyfikatu Covid-19, wniesienie opłaty. Każdy może wybrać 2 wycieczki, może zapisać siebie i jeszcze jedną osobę, spełniającą wszystkie warunki uczestnictwa.

Zapisy rozpoczną się 4.03.2022 r. (piątek) od 9:00 – 15.00 w biurze Fundacji FLY, Gdynia ul. Świętojańska 36/2. Po wyczerpaniu miejsc będą przyjmowane zapisy na listy rezerwowe.

Chojnice – klucz i brama Pomorza 8 czerwca 2022 r. (środa)

Chojnice – starówka Chojnic zachowała swój średniowieczny układ przestrzenny. Z tamtego okresu przetrwały fragmenty murów obronnych, baszty oraz dawna brama wjazdowa, tzw. Brama Człuchowska. Rynek należy do najpiękniejszych na Pomorzu. Uroku dodaje mu okazały neogotycki ratusz. Nieopodal znajduje się późnobarokowy kościół pojezuicki. Szczególny rozwój miasta nastąpił po roku 1309, kiedy to zostało zdobyte przez Krzyżaków. Stało się wtedy ważnym ogniwem w systemie obronnym południowo-zachodniej granicy państwa krzyżackiego. Jan Długosz nazwał Chojnice „**Kluczem i bramą Pomorza**”. Obecnie miasto liczy ponad 40 tysięcy mieszkańców i jest centrum regionalnym pod względem gospodarczym, kulturalnym i turystycznym. W Chojnicach zwiedzimy kościoły – gotycki i barokowy, odbędziemy spacer wzdłuż murów obronnych i po atrakcyjnym Parku Tysiąclecia (bogata roślinność, zegar i kalendarz słoneczny, alejki z altankami oraz mosty łączące zbiorniki wodne). **Charzykowy – prezentacja o Parku Narodowym Bory Tucholskie.** Park obejmuje lasy, jeziora, łąki i torfowiska. Jego zadaniem jest ochrona rozległego krajobrazu południowego /sandrowego/, jedynego tego typu w polskich parkach narodowych. **Charzykowy** – piękna i popularna miejscowość turystyczna nad Jeziorem Charzykowskim, którą uznaje się za kolebkę polskiego żeglarstwa. Znajduje się tu wiele prywatnych ośrodków wypoczynkowych i punktów gastronomii (możliwość spożycia posiłku). Główną atrakcją jest piękna plaża i przystań wodna. **Brusy-Jaglie – Muzeum Chata Kaszubska** /zwiedzanie, słodki poczęstunek/ – znajdują się tu pamiątki związane z historią i kulturą materialną Ziemi Zaborskiej. W przyległym ogrodzie zobaczymy rzeźby i ulę autorstwa artysty ludowego **Józefa Chełmowskiego**. Malował również obrazy na płótnie i szkło. Tworzył dzieła o różnorodnej tematyce. Jest także autorem traktatu „Tajemnice Świata”, gdzie snuje swoje refleksje na temat życia i śmierci. Artysta nazywany jest „kaszubskim Leonardem da Vinci”.

Kwidzyn – Perła Dolnego Powiśla 6 września 2022 r. (wtorek)

Kwidzyn to czterdziestotysięczne miasto, usytuowane w południowo-wschodniej części woj. pomorskiego. Leży na pograniczu Pojezierza Iławskiego i Doliny Dolnej Wisły, nad urokliwą rzeką Liwą. Jest miastem powiatowym, uznawanym za stolicę Dolnego Powiśla. W ramach wycieczki zwiedzimy najcenniejszy zabytek Kwidzyna – **zespół katedralno-zamkowy**, zbudowany w połowie

XIV wieku. Na **zamku** obejrzyć możemy, unikalną na skalę europejską, wieżę latrynową z 1384 roku, zwaną Gdaniskiem. Ustawiono ją ponad pięćdziesiąt metrów od zamku i połączono z nim długim, pięcioprzęsłowym gankiem. Obecnie w budynku mieści się Muzeum Zamkowe, w którym można podziwiać zbiory etnograficzne z regionu Dolnego Powiśla, rzemiosło artystyczne, zbiory historyczne, broń, zbiory przyrodnicze, narzędzia kar i tortur, rzeźbę barokową z terenu Pomorza, faunę i florę północnej Polski oraz zwierzęta egzotyczne. Warto zwiedzić muzeum zarówno ze względu na ciekawe zbiory jak i na wnętrza zamkowe. **Katedra**, ze względu na zespolenie z zamkiem, funkcje obronne, niezwykle układ wnętrza oraz dobry stan zachowania, jest dziś zabytkiem wyjątkowym w skali całego kraju. Obejrzyć można tu jedno z największych odkryć archeologicznych ostatnich lat w Europie. W trumnach pod podłogą spoczywają trzej **wielcy mistrzowie krzyżacy**: Werner von Orseln, Ludolf Koenig von Wattzau, Henryk von Plauen. Ponadto katedra jest miejscem pochówku **bl. Doroty z Mątów**, która za życia kazała się w niej zamurować. Odwiedzimy też **Tereny Rekreacyjno Wypoczynkowe Miłosna** – zabytkowy kompleks byłego Stada Ogierów. W obiekcie znajdują się stajnie, hipodrom z trybunami dla widzów, kryta ujeżdżalnia i rozległe place treningowe. W ramach pobytu w ośrodku zwiedzimy jego obiekty, **odbędziemy przejażdżkę wozami konnymi**, pospacerujemy po **Mini ZOO**. Będzie można przyrzyć się z bliska zabawnym świnkom wietnamskim, zaprzyjaźnić z białymi danielami i bydlęciem stepowym węgierskim. Mieszkańcami mini zoo są także: jak tybetański, jałówka szkocka, lamy amerykańskie, kuc szetlandzki, osioł domowy, kozy domowe, owca wrzosówka, króliki, gołębie bażanty, pawie, kury ozdobne, gęsi garbonose, kaczki biegusy i **krzyżówki**. Dopełnieniem dnia będzie **ognisko z kiełbaskami**.

„Po Perłowej Wstędze Kaszub” Spływ kajakowy Radunia 12 lipca 2022 r. (wtorek)

Spływ **rozpoczyna się w Ostrzycach**. Po przepłynięciu około 1,5 km wpływamy na jezioro Trzebnio o długości 900 metrów. Dalej rzeka podąża spokojnie przez niezalesione pagórkowate tereny, między łąkami i dociera do zabudowań Goręczyna. Tutaj można zatrzymać się na toaletę i zjeść kanapkę. Za wsią rzeka zaczyna meandrować wśród pól i łąk. Przepływamy pod kładkami i mostami. Od Somonina płynie krótkim jarem, jej dolina jest głęboka i wyjątkowo malownicza, a widoki są bardzo ciekawe. Zaczyna przyspieszać, meandrując wśród lasów. Po dopłynięciu do **Kielpina** spostrzegamy wysokie wzgórza, pokryte przemiennie lasami i polami. Tu znajduje się końcowy punkt spływu, miejsce

na odpoczynek przy ognisku i skosztowanie pieczonej kiełbaski. Ten **spływ jest dla każdego – niezależnie od wieku**, wszyscy będą się bawić wymiennie. Przede wszystkim jednak **zyska na tym zdrowie**. Podczas wiosłowania pracują głównie mięśnie pleców grzbietu, ramion i brzucha. W czasie godziny wiosłowania **można spalić od 200 do 400 cal** w zależności od intensywności wysiłku. Osoby uprawiające ten sport, wzmacniają pracę swojego serca, mają wyższą samoocenę, większą pewność siebie i są bardziej zadowolone z własnego wyglądu. Spływ kajakowy to także świetna zabawa na świeżym powietrzu i sposób na **odreagowanie stresu**, to idealna odskocznia od codziennego pośpiechu, pracy i obowiązków. A wszystko to odbywa się **na łonie nieskażonej natury**.

Magiczne zakątki Pomorza Środkowego 14 lipca 2022 r. (środa)

Ustka – nadmorski kurort pełen słońca, tętniący życiem, idealne miejsce na wypoczynek i dobrą zabawę. Miasteczko to ma też swoje drugie oblicze – historię, która przemawia do nas przez ludzi, którzy tu niegdyś mieszkali i tworzyli to miasto oraz budynki. **Spacer po mieście z przewodnikiem**, zwiedzanie obiektów z zewnątrz:

- kościół pw. Najświętszego Zbawiciela z 1888 roku,
- Stare Miasto – stare rybackie chaty szachulcowe,
- Skwer Jana Pawła II – dawny Zaułek Kapitański,
- port i molo – „Ustecka Syrenka”, latarnia morska,
- promenada morska – ławeczka Ireny Kwiatkowskiej,
- dzielnica willowa.

Dolina Charlotty – jej powierzchnia to 120 ha. Główny obiekt mieści ekskluzywne pokoje, restaurację Charlotta, SPA Bali Hai, strefę Wellness, Rock Pub z kręglami i bilardem, sale konferencyjne oraz sale zabaw dla dzieci. Gościom oferuje się także wyjątkowe domy na drzewach wśród pięknych lasów. Na terenie Doliny Charlotty znajduje się ponadto wiele dodatkowych atrakcji, m.in. kajaki, rowery wodne, jazda konna, amfiteatr na 10000 miejsc (koncerty Carlosa Santany i Boba Dylana). W ramach wycieczki zwiedzimy: Zoo z Krainą Bajek, Wodne Zoo Safari – pływanie łodziami między wyspami, Fokarium – pokaz i karmienie, motylarnię.

Sielsko-anielska „Kraina w Kratkę” 5 sierpnia 2022 r. (piątek)

Kraina w Kratkę – to turystyczna nazwa nadmorskiego pasa Pomorza Środkowego, który przyciąga tzw. szachulcową architekturą zabytkowych domów. Polega ona na wypełnianiu przestrzeni między drewnianymi belkami ścian mieszaniną gliny i np. sieczki, czasem gruzu lub cegły.

Stolicą Krainy w Kratę jest wieś Swołowo. Posiada ona unikalny na skalę europejską układ zabudowań zwany owalnicą – prawie nienaruszony od średniowiecza. Ze względu na architekturę i historię z nią związaną, Swołowo otrzymało tytuł **Europejskiej Wsi Dziedzictwa Kulturowego**. Zachowało się tu 70 budynków w konstrukcji szachulcowej. Całość naprawdę robi wrażenie, tym bardziej, że w tych domach naprawdę ktoś mieszka, są tu lokalne wiejskie sklepiki, na podwórkach suszy się całkiem współczesne pranie i stoją współczesne samochody. Samych muzealnych obiektów jest tu 15. We wsi uczestniczyć będziemy w kiermaszu ludowym oraz zwiedzimy Muzeum Kultury Ludowej Pomorza (zagroda Albrechta, zagroda z kuźnią).

Pasieka „Wędrowna Barć” zlokalizowana jest w Krzemienicy – jednej z piękniejszych wsi „Krainy w Kratę”. Wędrowna, bo ule z pasieki wędrują w sezonie po pachnących, nieskażonych łąkach Pomorza. Produkuje się tu miody rzepakowe, lipowe, gryczane, wrzosowe i wielokwiatowe. W 2004 roku utworzono w gospodarstwie **Salę Pszczelarską**, której największą atrakcją, oprócz używanych dawniej w pasiekach przyrządów, są dwa zbudowane ze szkła ule. Przez szybkę warto zobaczyć środek tej niezwykłej fabryki. Pobyt w pasiece doskonale wypełniają opowieści jej gospodyni o pszczelich zwyczajach, połączone ze smakowaniem miodu, a w sklepiu możemy zakupić lokalne wyroby.

Słowińcy – zamknięta historia

10 sierpnia 2022 r. (środa)

Słowińcy – historyczna grupa etnograficzna zamieszkująca, do lat po II Wojnie Światowej, tereny nad jeziorami Gardno i Łebsko. Od XVIII wieku byli poddawani naciskom germanizacyjnym. Po roku 1945, traktowani jako Niemcy zamieszkujący przed wojną ziemie niemieckie i posługujący się językiem niemieckim, byli szykanowani i wysiedlani. W latach 70. ubiegłego wieku teren ten opuścili ostatni Słowińcy.



Fot. canva Anna Dudek

Wydm w Słowińskim Parku Narodowym

Opuszczone domy trzeba było szybko ratować. Stworzono więc we wsi **Kluki Muzeum Wsi Słowińskiej**, które zajmuje większą jej część. Są tu przede wszystkim stare chaty, ale także obórki, stodoły, piece chlebowe, magazyny, itd. Łącznie znajduje się tu około 20 obiektów, z czego zdecydowana większość została przeniesiona z innych miejscowości. Wyposażenie chat stanowi mnóstwo starych przedmiotów i narzędzi. W lecie rosną tu kwiaty oraz pojawiają się kobiety w strojach ludowych.

Na części terenów, zamieszkałych dawniej przez Słowińców, utworzono **Słowiński Park Narodowy**. Charakterystycznymi jego elementami są przymorskie jeziora, bagna, łąki, torfowiska, nadmorskie bory i lasy, a przede wszystkim wydmowy pas mierzei z ruchomymi wydmami. We wsi **Czołpino** utworzono **Muzeum Słowińskiego Parku Narodowego**. Znajduje się ono w zabytkowym kompleksie Osady Latarników z końca XIX wieku. Ekspozycja przedstawia historię powstania Słowińskiego Parku Narodowego oraz walory jego środowiska naturalnego, a w nawiązaniu do historii budynku i bliskości latarni morskiej, zgromadzono tu także eksponaty dotyczące nawigacji, latarnictwa i ratownictwa morskiego.

Na Wysoczyźnie Elbląskiej

5 maja 2022 r. (czwartek)

Frombork – małe warmińskie miasteczko położone na wzgórzach nad brzegiem Zalewu Wiślanego. Znanie niekiedy pod przydomkiem „**Grodu Kopernika**”, z racji jego związków z osobą sławnego astronoma – tutaj spędził ponad 20 lat swojego życia i znalazł miejsce wiecznego spoczynku. O walorach turystycznych Fromborka decydują jego historia, zabytkowa architektura i piękne usytuowanie nad Zalewem Wiślanym.

Elbląg to jedno z najstarszych miast w Polsce. Oficjalna data powstania miasta to rok 1237. Szybko stał się centrum handlowym

Prus, istotną częścią Hanzy i do momentu rozkwitu Gdańska – najważniejszym portem morskim rodzącego się Państwa Krzyżackiego. W mieście osiedlali się kupcy z całej Europy – Szkoci, Francuzi czy Holendrzy. Od 1466 roku, aż do I rozbioru Polski, Elbląg pozostawał w granicach Królestwa Polskiego i należał do najważniejszych jego miast. II Wojna Światowa położyła kres jego świetności. Stare Miasto w Elblągu to obecnie miejsce starcia historii ze współczesnością. Proces jego odbudowy wciąż trwa.

Program wycieczki obejmuje:

Frombork – Wzgórze Katedralne: Bazylika Archikatedralna Wniebowzięcia NMP i św. Andrzeja, fortyfikacje, Muzeum Mikołaja Kopernika, Planetarium, Zalew Wiślany.

Elbląg – Katedra pw. św. Mikołaja, Brama Targowa, Starówka, Bulwar Zygmunta Augusta.

Poniższe wycieczki są pełnopłatne (nie mają dofinansowania, w związku z czym zapraszamy na nie Gdynian, a także mieszkańców miejscowości spoza Gdyni. Warunkiem uczestnictwa jest: wiek 55+, wypełnienie ankiety zgłoszeniowej, posiadanie ważnego certyfikatu Covid-19, wniesienie opłaty..

Zapisy rozpoczną się 4.03.2022 r. (piątek) od 9:00 – 15.00

w biurze Fundacji FLY, Gdynia ul. Świętojańska 36/2. Po wyczerpaniu miejsc będą przyjmowane zapisy na listy rezerwowe.

Toruń – gotyk na dotyk

22.06 2022 r. (środa)

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

Toruń – spacer z przewodnikiem ze zwiedzaniem obiektów z zewnątrz: przejście Doliną Marzeń, Bank Rzeszy, mury miejskie, Krzywa Wieża, spichrze, Dom Kopernika, ruiny zamku krzyżackiego, Teatr „Baj Pomorski”, Rynek Nowomiejski, kościół Jakuba, Rynek Staromiejski, kamienice, pomniki, ratusz; **zwiedzanie wewnątrz: katedra Janów, Muzeum Tony’ego Halika, Żywe Muzeum Piernika** – własnoręczny wypiek toruńskiego piernika.

Toruń – śladami Wielkiego Astronoma

27.04 2022 r. (środa)

Największą chwałą Torunia jest, że dał życie Mikołajowi Kopernikowi, Astronomowi, który nowy bieg ciałom niebieskim przypisał – Julian Ursyn Niemcewicz.

W czasie wędrowki śladami Mikołaja Kopernika zobaczymy miejsce jego urodzenia: Dom rodzinny Koperników, następnie zwiedzimy Kaplicę Kopernikowską w Katedrze Świętojańskiej z licznymi pamiątkami kopernikowskimi: chrzcielnicą, przy której chrzczono przyszłego astronoma, pierwszym wyrazem pamięci astronoma w postaci epitafijnej tablicy pamiątkowej z 1589 roku, marmurowym popiersiem Kopernika z 1766 roku, będącym najstarszym Jego pomnikiem na świecie. Jednak najbardziej znany pomnik Mikołaja Kopernika stoi w centralnym i najważniejszym miejscu w mieście – w Rynku Staromiejskim. Znaczącym akcentem wielkiego kultu i tradycji Mikołaja Kopernika jest Obserwatorium Astronomiczne Uniwersytetu Mikołaja Kopernika (z jednym z największych na świecie radioteleskopów, który potrafiłby z dokładnością do kilku metrów określić umieszczenie na Księżycu telefonu komórkowego). Na trasie nie może zabraknąć również wizyty w Planetarium – popularnej wśród turystów atrakcji, oferującej wiele zróżnicowanych pokazów.

Grudziądz – hej, hej ułani...

20.09.2022 r. (wtorek)

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

W programie wycieczki:

- ruiny zamków krzyżackich w Radzynie Chełmińskim, Pokrzywnie
- Góra Zamkowa z wieżą Klimek
- gotycka bazylika św. Mikołaja,

- spichlerze wpisane na listę zabytków historii,
- mury miejskie,
- pomnik Mikołaja Kopernika,
- Rynek Główny,
- teren solanek.

Statkiem po trawie

24.08. 2022 (środa)

Kanał Elbląski łączący kilka mazurskich jezior z Zalewem Wiślanym jest cudem myśli hydrotechnicznej sprzed 150 lat. Nie ma drugiego takiego w Europie. Jego oryginalność i **wyjątkowość polega na pokonywaniu stumetrowej różnicy poziomów wody przy pomocy systemu pochylni**. Kanał pierwotnie służył do transportu płodów rolnych, drewna i artykułów przemysłowych. W czasie **rejsu statkiem** pokonujemy trzy pochylnie, gdzie statek jest wyciągany z wody i po szynach przejeżdża odcinek długości 64 m w dół. Tu jednostka zawraca i tym razem pod górę pokonuje trasę powrotną. **Farma Ślimaków w Karsinie** – jest to pierwsza tego typu farma w Polsce. Hodowla prowadzona jest na polu o powierzchni 1 ha. Poza polem jest wylęgarnia, gdzie gody odbywa około pół miliona ślimaków. Niestety, w okresie pandemii, zwiedzanie farmy jest wstrzymane. O ślimakach i potrawach z nich sporządzanych, barwnie opowie nam właściciel firmy Pan Grzegorz Skalmowski, w Hoteliku 51 w Pasłęku. Będzie okazja posmakować nadziewanych ślimaków i zakupić kosmetyki sporządzone ze ślimaczego śluzu.

Pasłęk – rodowód miasta sięga XIII wieku. Wtedy to do melioracji okolic Jeziora Drużna sprowadzeni zostali specjaliści z Niderlandów. Z zabytków możemy tu zobaczyć między innymi zamek, XIV – wieczny ratusz, kościół pw. św. Bartłomieja (unikatowe na skalę światową barokowe organy zbudowane przez Andreea Hildebrandta), średnio-wieczne mury obronne z bramami Kamienną i Młyńską.

Pokochoć konie i rajskie ogrody – dla miłośników ogrodów i przyrody –

18 maja 2022 r. (środa)



Fot. canva kondakov

Stadnina Koni w Starogardzie Gdańskim znana jest przede wszystkim ze znajdującego się w niej **Stada Ogierów**. Budynki stadniny powstały w latach 1890–1896. Początkowo konie hodowane były na potrzeby wojska. Później zaczęto organizować tutaj próby hodowlane, pokazy, wystawy, zawody jeździeckie. W stajniach Stadniny znajduje się dzisiaj ponad 70 ogierów różnych ras, m.in.: czystej krwi arabskiej, pełnej krwi angielskiej. Stado zajmuje się kompleksową pracą nad końmi, zarówno młodymi – zajęzdzanie pod siodło i do bryczki – jak również specjalistycznymi treningami w dyscyplinie skoków i ujeżdżania. Zawodnicy Stada zdobywali medale na Mistrzostwach Polski w ujeżdżaniu, skokach oraz powożeniu, a także reprezentowali Polskę na arenie międzynarodowej.

Arboretum w Wirtach – najstarszy w Polsce Leśny Ogród Dendrologiczny, założony w latach 1975–1980. Na powierzchni 33,61 ha rośnie tu 450 gatunków drzew i krzewów. Ogród zdecydowanie mieści się w pierwszej dziesiątce tego typu w Polsce, a na Pomorzu nie ma sobie równych. Uwieńczeniem pobytu w Arboretum będzie **ognisko z kielbaskami**.

Ogrody Frank-Raj – systematycznie rozwijające się od 1990 roku, stają się największą atrakcją tego typu na Pomorzu. Na powierzchni około 2 ha założono dwanaście ogrodów różnego stylu, w tym historyczne, takie jak: w stylu japońskim, średniowiecznym, barokowo-angielskim, barokowym, neorenesansowym, romantycznym, modernistycznym. Inną formą są ogrody współczesne takie jak: ogród botaniczny typu bylinowego, ogród wiejski, ogród wodny ze skarpą oraz ogród ziół i ciekawych owoców, a także palmiarnia. Ekspozycja ta pozwala zwiedzającym na prześledzenie bogatego rozwoju polskiej sztuki ogrodowej. Na miejscu prowadzona jest uprawa ponad 600 rodzajów roślin ozdobnych i owocowych, które **można zakupić i otrzymać fachowe porady** odnośnie ich prowadzenia.
FF

WĘDRUJĄC Z FUNDACJĄ FLY

Jura Krakowsko-Częstochowska kusi naturą i przygodą. Kraina z wieloma, zapierającymi dech w piersiach, zamkami, które przysiadły na ostańcach skalnych niczym orle gniazda, jest prawdziwą perłą pośród innych polskich regionów turystycznych.

Pamiętając jeszcze **czasy Kazimierza Wielkiego** budowlę, powstawały z okolicznych wapieni. Czasami trudno od razu stwierdzić, gdzie kończy się skała, a gdzie zaczyna postawiony przez człowieka mur. W pełnych uroku miejscach na Szlaku Orlich Gniazd można zetknąć się z niezwykłymi opowieściami, bohaterami legend i przede wszystkim fascynującą, często nieznaną, historią naszego kraju. Pełno tu zbójców, duchów, strachów i tajemniczych wydarzeń. Każdy obiekt to inna opowieść i legenda. Budowle powstały by bronić Polski przed najazdem wroga. Dobrze spełniały swoją rolę, pozostając przez prawie 300 lat niezdobyte.

W programie wycieczki:

Częstochowa: jasnogórski klasztor, **zamki:** Ogrodzieniec (sceny do filmu „Zemsta”) Mirów, Bobolice, Pieskowa Skała („Mały Wawel”), Olsztyn, **kościół:** w Skarżycach, Sanktuarium Matki Bożej Leśniowskiej w Żarkach, **zespoły pałacowo-parkowe:** w Pilicy, w Złotym Potoku (Muzeum Zygmunta Krasińskiego, zabytkowe kamienne stodoły), **atrakcje przyrodnicze:** Dolina Prądnika (wyjątkowe formacje skalne), Źródła Warty w Kromolowie, Pustynia Błędowska (największa w Europie), Szlak Orlich Gniazd otrzymał **Złoty Certyfikat Polskiej Organizacji Turystycznej**. To wielkie wyróżnienie, którym może się poszczycić niewiele polskich atrakcji. Zapraszamy do krainy, w której istnieje niezwykła harmonia między człowiekiem a środowiskiem.

W cenie:

zakwaterowanie w hotelu : pokoje 2-osobowe z łazienkami, TV, śniadania, obiadokolacje w hotelu; przejazd komfortowym autokarem; bilety wstępu, usługi przewodników w zwiedzanych obiektach, opieka pilota; obiad w drodze powrotnej; ubezpieczenie NNW; system tour-guide.

Informacja i zapisy: Fundacja FLY w Gdyni ul. Świętojańska 36/2, tel. 693 99 60 88, 517 38 38 28, e-mail: biuro@fundacjaflly.pl, www.fundacjaflly.pl.



Zamek w Mirowie

Szlak Orlich Gniazd – w krainie skał i zamków

10 – 13 maja 2022 roku

Fot. roobertoo z Pixabay

Seniorzy morsują

Morsowanie to forma rekreacji, polegająca na krótkotrwałym zanurzeniu się w wodzie w niskich temperaturach (poniżej 5°C) (np. w jeziorze, rzece, morzu), zwykle od jesieni do wiosny. Często ma charakter grupowy.



Fot. Natalia Skibowska

Morsy Gdyńskie zapraszają

Zanurzanie się w zimnej wodzie jest aktywnością cieszącą się sporą popularnością w krajach nordyckich (szczególnie w Finlandii), bałtyckich, Europie Wschodniej, gdzie jest związana z lokalnymi tradycjami i powszechnością łączenia tej czynności z sauną oraz kąpielą. Liczbę regularnie kąpiących się Finów (1–2 x w tygodniu) szacowana jest na 150 000. Od kilku lat staje się coraz popularniejsza także w Polsce.

W Polsce został pobity rekord Guinnessa w największej liczbie osób biorących jednocześnie udział w morsowaniu – 1799 uczestników podczas Międzynarodowego Zlotu Morsów w Mielnie w 2015 roku. Najstarszy Klub Morsów w Polsce powstał w 1975 roku w Gdańsku. Morsy Gdyńskie działają od bez mała 20 lat. Zrzeszają ponad 200 osób, a sporą grupę stanowią osoby 55+. Jednym z celów **Stowarzyszenia Morsy Gdyńskie im. Jana Bobczyka** jest propagowanie tej formy rekreacji jako służącej zdrowiu i starzeniu w dobrej kondycji. Aby móc w pełni i bezpiecznie korzystać z zalet morsowania niezbędne jest posiadanie wiedzy i odpowiednie przygotowanie.

Dlatego Morsy Gdyńskie realizują projekt pt. „**Seniorzy morsują**”, który w konkursie „Organizacja czasu wolnego Gdynia 55+” otrzymał dofinansowanie z budżetu miasta Gdyni. Istotą projektu jest rozpropagowanie morsowania jako formy organizacji czasu wolnego wśród seniorów, a celem włączenie gdyńskich seniorów do grupy osób regularnie i bezpiecznie morsujących. W ramach projektu prowadzone będą działania edukacyjne w zakresie bezpiecznego morsowania, spotkania przygotowujące do pierwszej kąpieli, wspólne morsowanie z neofitami, działania integrujące i włączające do społeczności morsów 55+, wydana zostanie także ulotka o morsowaniu seniorów (jak rozpocząć morsowanie i jak bezpiecznie morsować). Projekt realizowany będzie od lutego do grudnia 2022 roku i obejmie swoim działaniem minimum 500 osób.

Morsy zapraszają zainteresowane osoby, w szczególności 55+, w każdą niedzielę do końca kwietnia o godz. 12.00 do Chatki Morsów, która znajduje się na końcu Bulwaru Nadmorskiego. Tam można będzie uzyskać informacje i wskazówki jak rozpocząć morsowanie i jak bezpiecznie morsować. Morsy zachęcają do dołączenia do kąpiących się! Z seniorami spotkają się także na pogadankach w Klubach Seniora. O postępach projektu będziemy informować!

Radosław Daruk

Architektura – moja pasja

Zapraszamy do Fundacji FLY na wystawę malarstwa Zofii Orczyńskiej Zochy.

Zofia Orczyńska – architektka, projektantka, malarka. Malowanie i rysowanie jest jej pasją „od zawsze”, a umiejętności te ugruntowywała na macierzystej uczelni – Politechnice Gdańskiej na Wydziale Architektury, gdzie rysunek jest podstawą, a szczególnie w czasie zajęć i plenerów malarskich prowadzonych przez W. Lama, A. Gerżabka, M. Leszczyńskiej i innych znakomitych artystów.

Większość prac wykonuje w ulubionej technice suchego pastelu, chociaż stosuje też olej, akryl, akwarelę i rysunek ołówkiem. Maluje głównie w plenerze, gdzie czerpie inspirację do pracy twórczej. Tematami jej prac jest ukochana architektura, pejzaż – zwłaszcza marynistyczny, kwiaty oraz portret.

Uczestniczyła w wielu malarskich plenerach krajowych i zagranicznych. W dorobku artystycznym ma kilkadziesiąt wystaw indywidualnych (pierwszą w 1997 r.) oraz udział w ponad 40 wystawach zbiorowych, na których zdobywa nagrody i wyróżnienia.

Udziela się społecznie, od wielu lat prowadzi Koło Plastyków Towarzystwa Miłośników Gdyni.

Jest członkiem Stowarzyszenia Architektów Polskich, Związku Polskich Artystów Plastyków, Stowarzyszenia Marynistów Polskich. Mieszka w Gdyni.

Wystawę można oglądać w siedzibie Fundacji FLY w Gdyni, ul. Świętojańska 36/2, od poniedziałku do piątku w godz. 9.00-15.30. Zapraszamy. FF



WIEŚCI Z FUNDACJI FLY

Wsparcie w samodzielnej rehabilitacji po COVID-19

Centrum Rehabilitacji przy Fundacji FLY (ul. Świętojańska 32/13) serdecznie zaprasza na bezpłatne konsultacje prowadzoną przez mgr fizjoterapii pod kątem wsparcia w samodzielnej rehabilitacji po przebiegu choroby związanej z COVID-19. Informacje i zapisy pod numerem tel. 798 179 942 oraz przez stronę www.rehabilitacja.fundacjaflly.pl.

Dotacje dla Fundacji FLY z budżetu miasta Gdyni

Z ogromną radością informujemy, że obydwa projekty złożone w konkursie „Organizacja czasu wolnego Gdynia 55+ - sport, turystyka, rekreacja 2022” uzyskały dofinansowanie. Jeden projekt dotyczy organizacji siedmiu jednodniowych wycieczek („Nie ma jak Pomorze”, dofinansowanie 10.000 zł), drugi - organizacji siedmiu grup zajęć ruchowych dla seniorów („Senior w ruchu”, 13 122 zł). Na konkurs z budżetu miasta przeznaczono łącznie tylko 85 000 zł. Zapisy już wkrótce.

Kazimierz, Wieliczka, ołtarz Wita Stwosza i Dama z gronostajem

To tylko niektóre z atrakcji wycieczki do Krakowa, zaplanowanej na koniec marca. Podczas pięciodniowego wyjazdu zgłębimy historię pięknego grodu Kraka, poznamy wiele ciekawostek, odkryjemy tajemnice Rynku i Sukiennic, zanurzymy się w historii najstarszej żupy solnej w Wieliczce. A to nie wszystko! Zwiedzimy z przewodnikiem Stare Miasto, a tutaj między innymi: Barbakan, Rynek Główny, Podziemia Rynku Głównego, Bazylikę Mariacką, pomnik Adama Mickiewicza, Sukiennice; Uniwersytet Jagielloński; Zamek Królewski na Wawelu – renesansową rezydencję królewską, gotycką katedrę, będącą największą i najzacieśnią królewską nekropolią; pocujemy klimat Kazimierza – dawnej dzielnicy żydowskiej w Krakowie - ul. Szeroka, synagoga Stara, Mykwa, zajrzemy do synagogi Remuh i na stary cmentarz żydowski, synagoga Izaaka, rytualna rzeźnia; zwiedzimy Muzeum Książąt Czartoryskich (tutaj znajduje się obraz Leonarda da Vinci Dama z gronostajem). Spektakl w jednym z krakowskich teatrów i wizyta w Opactwie Benedyktynów w Tyńcu dopełniają program.

Tu nie ma co myśleć, trzeba się zapisać, póki są wolne miejsca! Serdecznie zapraszamy. Szczegóły wycieczki na stronie www.fundacjaflly.pl w zakładce „Turystyka senioralna”.

Zmiana terminu wycieczki do Łodzi

Uprzejmie informujemy, że wycieczka „ŁÓDŹ FABRYKANCKA, ŁÓDŹ WIELOKULTUROWA, ŁÓDŹ FILMOWA” planowana na 11-13.02.2022 r. z uwagi na małą liczbę chętnych została przełożona na maj i odbędzie się w terminie 20-22.05.2022 roku. Mamy nadzieję, że cudowna majowa pogoda i wiosna w pełni zachęcą wiele osób do wizyty w mieście Izraela Poznańskiego i Misia Uszatka. Zapisy w biurze Fundacji.

Zapisz się na zajęcia Uniwersytetu Trzeciego Wieku przy Fundacji FLY

Trwają zapisy uzupełniające na zajęcia Uniwersytetu Trzeciego Wieku przy Fundacji FLY. Każdy znajdzie coś dla siebie! Mamy wolne miejsca na ciekawe spotkania (przy samowarze) z kulturą Rosji i językiem rosyjskim, dla bibliofilów jest Klub Dobrej Książki. Są wykłady z prawa, spotkania z podróżnikiem, czy spotkania z Bałkanami. Zdrowe nogi to podstawa, więc warto posłuchać rad podologa. Mamy także spotkania grupy poetyckiej. Ekscytująca i ćwicząca pamięć jest nauka języka obcego, dlatego jeżeli tego nie robisz, zapisz się koniecznie na jeden z wiecele lektoratów: angielski, niemiecki, francuski, włoski, a nawet niderlandzki! Można też poćwiczyć język angielski w czasie spotkań English Book Club. Kreatywne szycie, szydełkowanie, florystyka, malarstwo, batik i tkactwo... Przegromny wybór zajęć rozwijających pasje i zainteresowania. Tu poznasz ciekawe techniki rękodzielnicze, tu poznasz ludzi o podobnych zainteresowaniach, tu miło i pożytecznie spędzisz czas. Tu odkryjesz swoje talenty! Nie zapominamy o ruchu, który jest podstawowym warunkiem utrzymania dobrostanu (modne ostatnio słowo). Można „Spacerkiem po Trójmieście”, można na wędrownkach grup „Turystyki pieszej”. Można się pogimnastykować ogólnokondycyjnie, po męsku albo poćwiczyć kręgosłup, gdy doskwierają bóle. Można poszaleć na zajęciach „Latino solo”. Zapiszcie się już dzisiaj - w biurze Fundacji przy Świętojańskiej 36/2 w Gdyni. Serdecznie zapraszamy!

„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 Biesze, Radosław Daruk

Skład

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

Redakcja nie odpowiada za treść
ogłoszeń i tekstów reklamowych.

Niezdrowa odzież

Moda modą, zdrowie zdrowiem. Nie zawsze idą w parze. O czym nie mówi się na głos, czego nie respektują najnowsze trendy?

W pogoni za estetycznym wyglądem, byciem na czasie, nowinkami z wybiegów i sklepowych wystaw łatwo zapomnieć o wartości nadrzędnej, jaką jest zdrowie. Wtedy łatwo stać się ofiarą mody, a przynajmniej własnej odzieży.

Najważniejszą rzeczą, na którą warto zwrócić uwagę, są zbyt ciasne ubrania, bielizna, dodatki. Wszystko, co mocno nas opina, podkreślając figurę, utrudnia przepływ krwi i chłonki w naczyniach położonych blisko powierzchni ciała. Wiąże się to ze zwiększonym ryzykiem wystąpienia obrzęków. Np. gdy nosimy skarpetki z ciasnym ściągaczem, po kilku godzinach możemy zaobserwować nieładny pasek w miejscu, gdzie gumka „wpija” się w nogę. Jeżeli wyobrazimy sobie obcisłe spodnie jako wielki ściągacz, staje się jasne, że zaburzają one przepływ chłonki w całej dolnej części ciała. Najbardziej tam, gdzie spodnie odrobinę się pozawijają: pod kolanami oraz w pachwinach. A w pasie, jeżeli spodnie są ciasne też na wysokości zapięcia. To predysponuje do powstawania żylaków i zaburza krążenie płynów w brzuchu. Taka sytuacja z kolei nie pomaga w walce z problemami trawiennymi, wzdęciami czy bolesnymi miesiączkami. Warto też



Fot. Willi Heidebach z Pixabay

pamiętać, że każdy zastój w jamie brzusznej odbija się niekorzystnie na kolumnie kręgosłupa.

Może nie brzmi to zbyt przyzwoicie, ale spójrzmy na kolejną warstwę – pod odzież (najlepiej każdy pod swoją) i zwróćmy uwagę na bieliznę. Dla panów najistotniejsze jest, by nie przegrzewać jąder. A zatem korzystniej jest nosić bokserki, niż zwykłe slipki. Nie powodują one przylegania przyrodzenia do ciała, a zatem nic się nie przegrzeje. Dla pań polecam majtki o dowolnym kroju, poza stringami. Mogą one pośrednio powodować infekcje dróg moczowych. Obie płcie natomiast powinny pilnować, by

majtki wykonane były z naturalnego, oddychającego materiału.

Kolejny element garderoby, którego się przyjrzymy, są biustonosze. Na szczęście w ostatnim czasie w sklepach pojawiły się nowe modele, które nie posiadają fiszbin! Te gorąco polecam! Druty uciskające ciało w połączeniu z ciasnym obwodem pod biustem to prosty przepis nie tylko na brak komfortu, ale też na – a jakże – blokadę przepływów. Niestety, w ten sposób można doprowadzić nawet do choroby Mondora, czyli choroby żylakowej klatki piersiowej. Poza defektem funkcjonalnym naczyniowym i brakiem estetyki dekoltu grozi to

powstaniem zakrzepicy. Co więcej, staniki mają jeszcze ramiączka. Ten istotny element jest szczególnie ważny dla pań o dużych biustach. Jeżeli dźwigamy duży ciężar, postarajmy się, by ramiączka biustonosza były szerokie. To umożliwi rozłożenie wagi piersi na większą powierzchnię i zmniejszy wżynanie się ramiączek w ciało.

Podsumowując – jak zawsze – lepiej zapobiegać niż leczyć. Dążąc zatem do wymarzonego wyglądu, pamiętajmy też o swoim zdrowiu. Łączmy piękne ze zdrowym, bezpiecznym i pożytecznym.

mgr fizjoterapii
Izabela Bies

IKS W KUCHNI

Ziemniaki z ziołami

Wielki Post to czas, który rozdziela karnawał od świąt wielkanocnych. Nie każdy go celebruje, jednak dla wielu osób, nawet nie bardzo religijnych, związany jest z pewnym ograniczeniem w ilości spożywanych posiłków oraz ich jakości. Zamiast dwudaniowych obiadów, ciężkich mięs i sosów, częściej pojawiają się postne dania. Żeby 40 dni nie stanowiło monotonii jedzeniowej, warto sięgnąć po poniższy przepis.

Ziemniaki są idealnym daniem na czas Wielkiego Postu, ponieważ nadają się do wykonania wielu ciekawych potraw. Smaczne są już jako najprostsze, z ziołami.

Składniki:

6 dużych ziemniaków,
oliwa z oliwek,
sól morską,
tymianek suszony,
rozmaryn suszony,
papryka mielona ostra,
papryka mielona słodka.

Przygotowanie:

Ziemniaki dokładnie obrać. Umyć i pokroić w cząstki. Wrzucić do garnka, zalać zimną wodą i posolić. Gotować, aż zmiękną, po czym odcedzić. Naczynie żaroodporne wysmarować oliwą z oliwek. Przełożyć do niego ziemniaki, posypać przyprawami i zamieszać, obtaczając ziemniaki w ziołach. Wsunąć do piekarnika nagrzanego do 200 stopni Celsjusza na 30–40 minut. Smacznego!

Dorota Kitowska



Fot. Alexei_oher z Pixabay