



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



NAJTAŃSZY W GDYNI
ZADASZONY I MONITOROWANY PARKING

GAZETA BEZPŁATNA DLA SENIORÓW I ICH RODZIN

Gdyński IKS

Nr 100, maj 2022

Informacje - Kultura - Społeczeństwo

ŚWIĘTUJEMY JUBILEUSZ

PO RAZ SETNY

**W LISTOPADZIE
2013 ROKU
UKAZAŁ SIĘ
PIERWSZY NUMER
MIESIĘCZNIKA
„GDYŃSKI IKS”.
WE WSTĘPNIAKU
NAPISAŁAM:**

„Oddajemy w Wasze ręce nowy miesięcznik pod tytułem „Gdyński IKS”. W podtytule „Informacje – Kultura – Społeczeństwo” zawiera się problematyka, jaką poruszać będziemy na naszych łamach. Chciałabym jednak przybliżyć przesłanie, z jakim kierujemy się do wszystkich naszych Czytelniczek i Czytelników. Chcemy nieść do Waszych domów pozytywne myśli, dobre wieści i pokazywać to, co piękne wokół nas. Dlatego znajdziecie tutaj informacje o tym, co dobre, piękne, pozytywne, warte zauważenia i naśladowania.”

Dorota Kitowska
Redaktor Naczelna

» strona 11



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



CZAS NA RODOS

(Rodzinne Ogródki Działkowe Otoczone Siatką)

Narzędzia ogrodnicze,
szklanki, kubki, talerze,
drobny sprzęt kuchenny,
zabawki plenerowe dla dzieci...
za symboliczne kwoty.

Sklep charytatywny
„Z głębokiej szuflady”
Gdynia, ul. Świętojańska 36
(pod sklepem Biedronka)
tel. 515 150 420
www.facebook.com/zglebokiejszuflady



www.zglebokiejszuflady.pl

Biznes z prawdziwej pasji – wyjątkowe pomysły firm rodzinnych z Gdyni

Pomysły na nowy biznes w Gdyni zdarza się, że powstają bardzo spontanicznie, zdarza się także, że ich geneza wynika z silnej empatii oraz potrzeby dzielenia się na co dzień z innymi swoją pozytywną energią.

CZEC Książki i upominki – to pomysł na firmę, który powstał z prawdziwej pasji

Przedsiębiorstwo zostało założone 16 lat temu przez małżeństwo: **Małgorzatę Bądkowską** oraz **Andrzeja Buslera** i ma trzy główne obszary działań. Pierwszym jest prowadzenie księgarni, związanej przede wszystkim z regionem Kaszub, Kociewia, Żuław i Powiśla oraz oczywiście – z Gdynią. Księgarnia działa online, ale... można także przyjść do siedziby firmy przy ul. Słonecznej na Witominie, aby obejrzeć książki lub doradzić się w ich sprawie. Jak mówi nam Pan Andrzej: - *Choć nie jesteśmy zlokalizowani w centrum miasta, to odwiedza nas bardzo wielu klientów. To osoby bardzo sprofilowane na Gdynię i Pomorze, pasjonaci tej tematyki.*

Drugim polem działania przedsiębiorstwa jest projektowanie i produkcja lokalnych pamiątek i upominków zdobionych wzornictwem etnodesignu kaszubskiego i kociewskiego. Za tę część działalności odpowiada Pani Małgorzata, będąca absolwentką Akademii Sztuk Pięknych. Etnopamiątki sprzedawane są głównie drogą

internetową, ale można je również nabyć w kilkudziesięciu punktach rozsianych na całym Pomorzu – w muzeach, punktach informacji turystycznej itp.

Trzecim filarem działalności przedsiębiorstwa jest prowadzenie warsztatów plastycznych związanych z kaszubskimi, kociewskimi, czy szerzej – pomorskimi regionalizmami. To oczywiście również „domena” Pani Małgorzaty. Ważnym i często odwiedzanym działem CZEC jest blog, gdzie znajdziemy dziesiątki artykułów nawiązujących do tematyki kaszubsko-pomorskiej.

Jak widać, Gdynia, Kaszuby i Pomorze to dla Małgorzaty i Andrzeja niezwykle ważna część ich życia, wykraczająca daleko poza pasję. Jak mówi nam ten ostatni: *Trudno jest u nas oddzielić, kiedy mamy czas wolny, kiedy jesteśmy w pracy, a kiedy działamy społecznie. Obydwoje z żoną od lat jesteśmy bowiem związani z wieloma lokalnymi organizacjami. Nie narzekam jednak – cieszę się, że moje życie potoczyło się tak, jak się potoczyło. Strona księgarni: www.facebook.com/czecpl/*

Przedszkole Inkluzywne Bullerbyn

Jak mówi nam jego założycielka, Anna Bielawska, „stworzenie przedszkola było moim marzeniem od zawsze. Całe moje życie pokierowałam w taki sposób, by osiągnąć ten cel. Zdobyłam odpowiednie wykształcenie, a wokół siebie miałam zawsze ludzi, którzy we mnie wierzyli - moją rodzinę”.

Przedszkole zajmuje się organizacją alternatywnej edukacji przedszkolnej dla dzieci w wieku 2,5-6 lat. Wykorzystuje metodę projektu Mali Badacze, by edukacja była dla przedszkolaków wspaniałą przygodą. Wśród dewiz Bullerbyn znajdują się m.in. kształtowanie postaw empatycznych opartych na zaufaniu oraz komunikacja bez przemocy w podejściu bliskościowym. Organizacja przestrzeni do zabawy jest inspirowana metodą Montessori. W przedszkolu do grup rówieśniczych są włączane



Przedszkole Inkluzywne Bullerbyn

dzieci ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi, by mogły jak najlepiej poradzić sobie w przyszłości.

Anna przyznaje, że we wcieleniu w życie pomysłu założenia przedszkola bardzo dużo pomogli jej rodzice, teściowie i mąż. To na ich barkach znajdowała się większość prac budowlano-montażowych. W codziennej pracy przedszkola może też liczyć na pomoc swojej młodszej siostry, studiującej obecnie psychologię, która towarzyszy specjalistom w prowadzeniu terapii dzieci ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi.

Jak to jest prowadzić firmę rodzinną? Anna nie ma wątpliwości, że „to duży komfort móc dzielić trudy i radości prowadzenia firmy z najbliższymi”. Strona: www.facebook.com/InkluzywnePrzedszkoleBullerbyn



Andrzej Busler i Małgorzata Bądkowska

Gdyński Szlak Modernizmu – sezon Archi Spacerów rozpoczęty

Bez znaczenia czy miejscem zbiórki jest „Biblioteka z Pasją” przy PPNT w Gdyni Redłowie, Gdynia InfoBox, czy plac przy Kościele Franciszkanów. O wyznaczonej porze, pod wskazane miejsce zbiórki nadciągają z różnych części Gdyni grupy miłośników modernistycznych spacerów oraz fotografii architektonicznej. W grupach od 40 do nawet ponad 100 osób, niepisana zasada jest uważność, cierpliwość oraz dyscyplina grupy, szczególnie przy wejściach tak licznych grup do wybranych budynków i kamienic.

Wiosna w tym roku rozpoczęła się wyjątkowo kapryśnie, ale gdy tylko zbliża się termin Archi-Spaceru Gdyńskiego Szlaku Modernizmu, to jakby za dotknięciem cudownego przycisku w „auto-pilocie”, gęste chmury pierzchają poza horyzont, zaś na niebie pozostają jedynie lekkie, kłębiaste cumulusy, delikatnie filtrujące wiosenne słońce. Tak przynajmniej było w kwietniu, miesiącu premierowych trzech Archi-Spacerów Gdyńskiego Szlaku Modernizmu - w tym jednego Foto-Spaceru (21 kwietnia) oraz dwóch w cyklu „Architektura



dzielnicy Gdyni” (2 kwietnia – „Modernizm Wzgórza Focha” oraz 23 kwietnia „Modernizm na Wzgórzu”). Każdy ze spacerów stanowił oddzielne mikro-wydarzenie, połączone z autorską opowieścią - narracją przewodników lub autorską koncepcją plenerów fotograficznych. Projekty były poprzedzone drobiazgowymi, wielo-

dzinnymi kwerendami w archiwach, a także wizjami lokalnymi na trasie, w tym rozmowami z właścicielami, administratorami i mieszkańcami budynków, w których zaplanowane były wejścia do klatek lub mieszkań. Możliwość obejrzenia niektórych miejsc, także od wnętrza, pozwoliła przekonać i uświadomić wielu gdynianom rangę oraz znaczenie ochrony obiektów modernistycznych. Decydujące w ich skutecznej ochronie bywają detale architektoniczne. Bowiem jeśli dostrzeżemy skalę mikro modernizmu, w tym wielokolorowe ceramiczne płytki popularnie nazywane „gorsecikami”, pomarszczone lamperie określane „byczą skórą”, czy wymagające najczęściej profesjonalnej interwencji konserwatorskiej - oryginalne stolarki okienne i drzwiowe, to wspólnie uda nam się ochronić i uratować znacznie więcej.

Najbliższe planowane spacery w ramach projektu Gdyński Szlak Modernizmu:

7 maja, g. 12:30 Chylonia, 25 czerwca, g. 11:00 Oksywie

Więcej: facebook.com/ModernizmGdyni

W PRAWO

Depozyt sądowy

Występują w prawie sytuacje, gdy dochodzi do zdarzeń, na podstawie których, zamiast spłacić dług, zachodzi konieczność złożenia świadczenia do depozytu sądowego. Taka okoliczność związana jest przede wszystkim z pozostawieniem w zwłoce wierzyciela, który nie odbiera świadczenia od dłużnika albo, który nie kwituje tego świadczenia tj. nie potwierdza, że zostało ono dokonane lub wykonane. I tak w myśl prawa, przede wszystkim jeżeli wierzyciel odmawia pokwitowania, dłużnik może powstrzymać się ze spełnieniem świadczenia albo złożyć przedmiot świadczenia do depozytu sądowego. Jeżeli wierzyciel odmawia zwrotu dokumentu lub uczynienia na nim odpowiedniej wzmianki albo pisemnego oświadczenia o utracie dokumentu, dłużnik może powstrzymać się ze spełnieniem świadczenia albo złożyć jego przedmiot do depozytu sądowego. Poza wypadkami przewidzianymi w innych przepisach, dłużnik może złożyć przedmiot świadczenia do depozytu sądowego, jeżeli wskutek okoliczności, za które nie ponosi odpowiedzialności, nie wie, kto jest wierzycielem, albo nie zna miejsca zamieszkania lub siedziby wierzyciela, jeżeli wierzyciel nie ma pełnej zdolności do czynności prawnych ani przedstawiciela uprawnionego do przyjęcia świadczenia, jeżeli powstał spór, kto jest wierzycielem, jeżeli, z powodu innych okoliczności dotyczących osoby wierzyciela, świadczenie nie może być spełnione.

O złożeniu przedmiotu świadczenia do depozytu sądowego dłużnik powinien niezwłocznie zawiadomić wie-

rzyciela, chyba że zawiadomienie napotyka trudne do przewyżczenia przeszkody. Zawiadomienie powinno nastąpić na piśmie. W razie niewykonania powyższego obowiązku, dłużnik jest odpowiedzialny za wynikłą stąd szkodę. Dopóki wierzyciel nie zażądał wydania przedmiotu świadczenia z depozytu sądowego, dłużnik może przedmiot złożony odebrać. Jeżeli dłużnik odbierze przedmiot świadczenia z depozytu sądowego, złożenie do depozytu uważa się za niebyłe. Ważne złożenie do depozytu sądowego ma takie same skutki, jak spełnienie świadczenia i zobowiązuje wierzyciela do zwrotu dłużnikowi kosztów złożenia.

W sprawach o złożenie przedmiotu świadczenia do depozytu sądowego właściwy jest sąd miejsca wykonania zobowiązania. Jeżeli miejsca tego nie da się ustalić, właściwy jest sąd miejsca zamieszkania wierzyciela, a gdy wierzyciel jest nieznan lub gdy nie jest znane miejsce jego zamieszkania – sąd miejsca zamieszkania dłużnika. Jeżeli zobowiązanie jest zabezpieczone wpisem w księdze wieczystej, właściwy jest sąd miejsca położenia nieruchomości. We wniosku o złożenie przedmiotu świadczenia do depozytu sądowego należy określić zobowiązanie, przy wykonaniu którego składa się przedmiot, przytoczyć okoliczności uzasadniające złożenie, dokładnie oznaczyć przedmiot, który ma być złożony, wskazać osobę, której przedmiot ma być wydany, oraz warunki, pod którymi wydanie ma nastąpić. W postępowaniu o złożenie przedmiotu świadczenia do depozytu

sądowego sąd nie bada prawdziwości twierdzeń zawartych we wniosku, ograniczając się do oceny, czy według przytoczonych okoliczności złożenie do depozytu jest prawnie uzasadnione.

Złożenie przedmiotu świadczenia do depozytu sądowego może być dokonane dopiero po uzyskaniu zezwolenia sądu. Jeżeli jednak przedmiotem świadczenia są pieniądze polskie, złożenie do depozytu może być dokonane również przed uzyskaniem zezwolenia sądu. W takim wypadku dłużnik powinien równocześnie ze złożeniem pieniędzy zgłosić wniosek o zezwolenie na złożenie do depozytu. W razie uwzględnienia tego wniosku, złożenie do depozytu uważa się za dokonane w chwili, w której rzeczywiście nastąpiło. Jeżeli przedmiotem świadczenia są pieniądze, złożenie do depozytu sądowego następuje przez wpłatę na rachunek depozytowy Ministra Finansów.

Jeżeli wierzyciel lub jego miejsce zamieszkania nie są znane, o zezwoleniu na złożenie przedmiotu świadczenia do depozytu sądowego sąd ogłosi publicznie w budynku sądowym oraz w lokalu organu gminy. Ponadto sąd zarządza umieszczenie ogłoszenia w dzienniku o zasięgu ogólnopolskim lub podaje je w inny sposób do wiadomości publicznej; może je również ogłosić w Monitorze Sądowym i Gospodarczym. Jeżeli wierzyciel lub jego miejsce zamieszkania nie są znane, sąd ustanawia kuratora.

Sąd może zażądać, aby depozyt został złożony w odpowiednim opakowaniu. Przed przyjęciem kosztowności do depozytu sądowego poddaje się je opisowi

i oszacowaniu przez biegłego w obecności dłużnika lub wyznaczonej przez niego osoby. Jeżeli dłużnik jest zobowiązany do świadczeń powtarzających się, a zachodzą warunki do złożenia do depozytu sądowego świadczeń już wymagalnych, sąd może zezwolić dłużnikowi na składanie w przyszłości do depozytu dalszych świadczeń w chwili, gdy staną się wymagalne. O złożeniu każdego świadczenia sąd zawiadamia wierzyciela. Na wniosek wierzyciela sąd uchyli postanowienie o zezwoleniu dłużnikowi na składanie do depozytu świadczeń na zasadach określonych w § 1, jeżeli wierzyciel wyrazi gotowość przyjmowania i pokwitowania odbioru dalszych świadczeń wymagalnych. Po przyjęciu depozytu, sąd wyda dłużnikowi pokwitowanie.

Na żądanie dłużnika, sąd zwróci mu depozyt, jeżeli wierzyciel nie zażądał wydania depozytu. Jeżeli wniosek dłużnika o zwrot depozytu i wniosek wierzyciela o wydanie zostały zgłoszone równocześnie, sąd postanowi wydać depozyt wierzycielowi. W razie złożenia depozytu na skutek orzeczenia sądu lub innego organu, depozyt nie może być zwrócony dłużnikowi bez zezwolenia sądu lub innego organu, który wydał to orzeczenie, chyba że z orzeczenia wynika co innego. Na żądanie wierzyciela, sąd postanowi wydać mu depozyt, jeżeli zachodzą warunki określone we wniosku o złożenie do depozytu. Jeżeli zobowiązanie było zabezpieczone wpisem w księdze wieczystej, a na skutek złożenia przedmiotu świadczenia do depozytu nastąpiło wykreślenie tego wpisu, dłużnik może żądać wydania mu depozytu tylko za zgodą wierzyciela, chyba że przepis szczególny stanowi inaczej. Na żądanie dłużnika, zgłoszone przed wydaniem przez sąd postanowienia o wydaniu depozytu, sąd przyzna mu od wierzyciela zwrot kosztów postępowania.

adw. dr Tomasz A. Zienowicz

Teatr Miejski im. Witolda Gombrowicza zaprasza TADEUSZ RÓŻEWICZ PUŁAPKA



Teatr Miejski
im. Witolda Gombrowicza
w Gdyni

Reżyseria: Krzysztof Babicki

Scenografia: Marek Braun

Kostiumy: Hanna Szymczak

Współpraca kostiumograficzna: Zuzanna Kubicz

Muzyka: Marek Kuczyński

Ruch sceniczny: Katarzyna Migała

Światło: Marek Perkowski

Asystent reżysera: Maciej Wizner

Premiera: 7 maja 2022

Intrygująca opowieść o życiu jednego z największych pisarzy XX wieku. O jego nieoczywistych związkach, burzliwych rozstaniach, fascynujących kobietach, trudnych relacjach rodzinnych i wizjach przyszłości, które się ziściły.

Obsada:

Franz – Piotr Michalski

Maks – Dariusz Szymaniak

Ojciec – Grzegorz Wolf

Matka – Beata Buczek-Żarnecka

Ottla – Marta Kadłub

Valli – Martyna Matoliniec

Elli – Weronika Nawieśniak

Felicja – Agnieszka Bała

Greta – Monika Babicka

Jana Słowik/Kelnerka – Olga Barbara Długońska

Józia/Szewcowa – Elżbieta Mrozińska

Szewc – Rafał Kowal

Fryzjer – Bogdan Smagacki

Pan Radca/Ojciec Felicji – Mariusz Żarnecki

Pani z książką/Matka Felicji – Agata Moszumańska

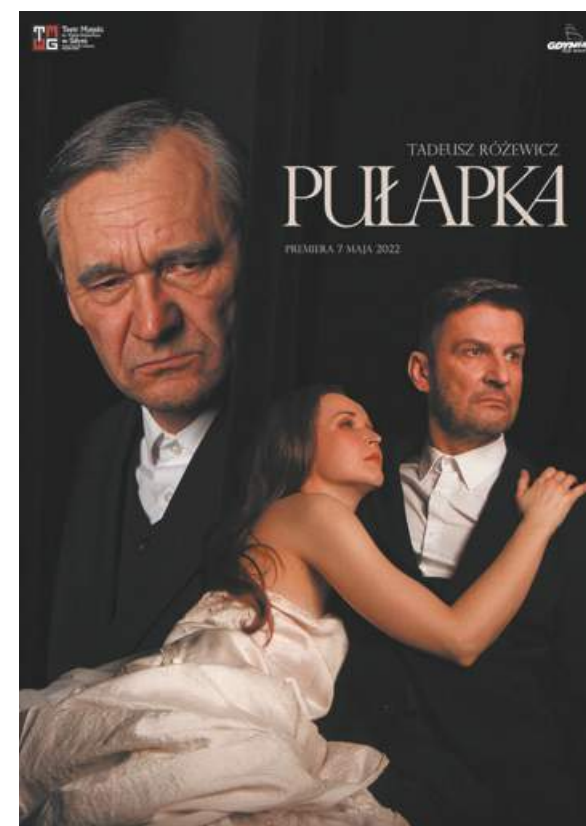
Franek/Syn Greta – Krzysztof Berendt

Zenek – Jacek Bała

Wyrostek Józek – Szymon Sędrowski

Sprzedawca – Maciej Wizner

Duszycka – ***



Spotkania kreatywnych kobiet w Fundacji FLY

Kim są osoby kreatywne? To te, które swoimi działaniami, postawami i myśleniem poprawiają nasz świat, rozwiązują problemy, posługując się nieszablonowym myśleniem.

Są otwarte na nowe rozwiązania, są twórcze, niezależne i empatyczne. Zdolne do współodczuwania szukają rozwiązań poprawiających jakość życia innych osób. Lubią zmiany i nie boją się podążać ku nowym celom. Prowadzą życie zaangażowane i twórcze, nie znoszą rutyny. Mają potrzebę przekraczania siebie, sięgania po rzeczy nowe. Nie rezygnują z marzeń, przyjemności i twórczości. Są to osoby wysoko wrażliwe - widzą więcej niż inni.

Dla sprawniejszego działania ważne są relacje z innymi ludźmi. Dobre kontakty budują autentyczne więzi, dzięki czemu zyskujemy poczucie zrozumienia i motywację do działania. Od kilku lat w Fundacji odbywają się cotygodniowe spotkania kobiet, które zainspirowane otoczeniem, sztuką, nauką i tym, co



Uczestniczki spotkania z Robertem Gonerą

wzbudza emocje, zainteresowanie, rozmawiają o sprawach istotnych, o tym, co jest dla nich ważne.

Rozmowy toczą się w atmosferze wspierającej i pełnej życzliwości. W tym roku spotkania prowadzi Ewa Ostatek,

miłośniczka teatru. Tematem spotkań bywa więc często teatr, rozmawia się o rzeczach trudnych lekko i z dystansem.

W marcu kreatywne panie spotkały się z Robertem Gonerą, aktorem filmowym i teatralnym, znanym z takich

filmów jak „Dług”, „Gry uliczne”, twórcą Międzynarodowego Festiwalu Scenarzystów we Wrocławiu. Obecnie gra Wolanda w Teatrze Muzycznym w Gdyni w inscenizacji „Mistrz i Małgorzata”. Spotkanie miało miejsce w „Cafe Klaps”, niedużym lokalu w centrum Gdyni. Jest to urokliwe miejsce, w którym klimat budują stare meble, książki i liczne fotografie na ścianach. Wnętrze nadają stare kamery, szpule filmowe i liczne opinie oraz autografy gości na ścianach kawiarni. Można tu spotkać gwiazdy filmowe i teatralne, zjeść dobry obiad lub napić się kawy.

Interesujące spotkanie trwało kilka godzin, podczas których rozmawiano o pracy aktora, o budowaniu roli, doświadczeniu postaci i emocjach związanych z grą. Aktor opowiadał o swoich zainteresowaniach historycznych, pracy na planie filmowym i najbliższych propozycjach zawodowych.

Takie spotkania to możliwość poznania samego siebie, bycia w swojej prawdzie i poszerzenia własnych horyzontów, dzielenia się własnymi uczuciami z innymi. Kreatywne kobiety, rozmawiając ze sobą, uczą się, że świat wokół nie jest prosty, jest pełen różnorodności i jedynie w dialogu z innymi poprzez odmienne punkty widzenia i przekraczanie własnych lęków można zyskać nowy punkt widzenia i motywację do działania.

Jolanta Krause

Książki o tematyce sportowej

Książki o tematyce sportowej są bardzo popularne wśród czytelników interesujących się sportem. Szczególnie książki biograficzne są chętnie czytane, ze względu na możliwość poznania sportowca z innej strony. Jednak nie tylko one są warte uwagi.

Biografie

Biografie osób publicznych są niezwykle popularne, nie inaczej jest w przypadku osób związanych ze sportem. Czytelnicy często sięgają po tego typu literaturę po to, aby móc poznać ciekawe historie sportowców, o których do tej pory nie mogli usłyszeć w mediach. Biografie często pozwalają nam poznać sportowca na nowo, doskonałym przykładem jest tutaj postać szwedzkiego piłkarza Zlatana Ibrahimovicia, który przez media jest kreowany na osobę arogancką i zbyt pewną siebie.

Po przeczytaniu jednej z jego książek to zdanie szybko może się zmienić bądź też utwierdzi nas w tym, że media mają rację. Na pewno jednak poznamy powody każdego jego zachowania. Czytanie biografii sportowych pozwoli nam spojrzeć na sportowca inaczej niż dotychczas, być może sprawi, że zmienimy całkowicie o nim zdanie i po raz kolejny potwierdzi się przysłowie „Nie oceniaj książki po okładce”. Postacie takie jak Zlatan Ibrahimovic czy Goerge Best sprawiały, że książki o nich pisały się same, ze względu na to jaki tryb życia prowadzili i ile

interesujących rzeczy działo się w ich życiu, zarówno w tym sportowym, ale także pozasportowym. Wiele historii może doprowadzić nas do łez, ale też i wiele z nich może doprowadzić do tego, że będziemy pokładać się ze śmiechu, życie sportowca przecież nie może być nudne.

Technika, taktyka i inne tajemnice

Sport można rozłożyć na wiele elementów, co za tym idzie, tematów do opisanie w książkach jest wiele. Jednym z autorów, który całkowicie odizolował się od pisa-

nia biografii sportowych, jest brytyjski pisarz Michael Cox, który swoją uwagę w sporcie skupił na niuansach i problemach taktycznych w świecie piłki nożnej. Tego typu książki pozwalają nam lepiej zrozumieć piłkę nożną, porównałbym czytanie takiej pozycji do rozmowy z trenerem, który przedstawia czytelnikom swój plan taktyczny na dany mecz. Przeczytanie chociażby jednej książki taktycznej pana Coxa sprawi, że oglądanie meczu już nigdy nie będzie takie samo. Pozwoli nam bardziej zagłębić się w mecz od strony taktycznej i będziemy oglądać z jeszcze większym skupieniem i zainteresowaniem niż dotychczas. Piłka nożna to nie jedyny sport będący w zainteresowaniu autorów. Tego typu książki wydawane są też dla innych dyscyplin i bardzo dobrze, ponieważ pozwalają one wnieść nasze zainteresowanie daną dyscypliną na jeszcze wyższy poziom.

Jakub Nowakowski

Wędrując z Fundacją FLY

Jednodniowa wycieczka dla działkowców

Serdecznie zapraszamy miłośników ogrodów, ogródków i działek, kwietników, skalniaków, drzew i krzewów na jednodniową wycieczkę do Ogródów Frank-Raj, Arboretum w Wirtach i stadniny koni w Starogardzie Gdańskim.

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.**

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. Uwierczeniem pobytu w Arboretum będzie ognisko z kiełbaskami.

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 znajdują się dzisiaj ponad 70 ogierów różnych ras, m.in.: czystej krwi arabskiej, pełnej krwi angielskiej. Stado zajmuje się kompleksową pracą nad końmi, zarówno młodymi – zajeżdżanie 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.

Wycieczka odbędzie się **14 czerwca (wtorek)**. Koszt: 110 zł. Zapisy w biurze Fundacji FLY w Gdyni, ul. Świętojańska 36/2. Liczba miejsc ograniczona.

Karkonosze, Dolina Pałaców i Ogródów oraz Drezno

Kotlina Jeleniogórska swoje walory zawdzięcza wyjątkowo malowniczo położeniu w sąsiedztwie karkonoskich szczytów, znakomitej bazie turystycznej i atrakcjom, których często nie spotkamy w innych częściach kraju. To **Dolina Królów i Cesarzy**, którzy budowali tu swoje zamki i pałace, porównywane do francuskich Zamków nad Loarą, tu odnajdujemy czar przedwojennych uzdrowisk – **Szklarskiej Poręby** (miejsca naszego zakwaterowania) oraz **Świeradowa Zdroju** i **Cieplic Zdroju**, z ich parkami i domami zdrojowymi oraz leczniczą wodą.



Fot. wikipedia

Odwiedzimy pięknie położoną **Jelenią Górę** z jej zabytkami, kryjący skarby kościół w **Lubomierzu**, **Karpacz** ze **Świątynią Wang**, **Doliną Pałaców i Ogródów** pretendującą na Listę Światowego Dziedzictwa UNESCO, **Ogród Japoński i Muzeum Samuraja** w Przesiecu. W programie także poznanie szklarskich tradycji regionu – zwiedzanie **Huty Szkła Kryształowego Julia** w Piechowicach i **Manufaktury Ceramiki w Bolesławcu**. Będziemy podziwiać cud natury – **Wodospad Szklarki**.

Wyberzemy się również do naszych zachodnich sąsiadów. Odwiedzimy **Drezno** – piękną stolicę Saksonii. Naszą szczególną uwagę zwrócimy tu na **Zamek Królewski**, **Plac Zamkowy**, **Zwinger**, barokowy luterński **Kościół Mariacki**, **tarasy Bruhla**, **rynek Starego Miasta**. Kotlina Jeleniogórska zapewni udany wypoczynek nawet najbardziej wymagającym turystom polskim i zagranicznym.

Termin 19 – 24 czerwca 2022 r.

Cena 1,675 zł (zawiera wszelkie koszty: przejazdu komfortowym autokarem z Gdyni, zakwaterowanie w hotelu ***, pokoje 2-3 osobowe z łazienką, wyżywienie HB, wstępy do zwiedzanych obiektów, opiekę pilota, lokalnych przewodników, system tourguide, ubezpieczenie NNW oraz ubezpieczenie KL podczas wyjazdu do Drezna)

Suwałki, augustowskie noce, Pałac Paca i... Wilno

Zapraszamy do ciekawego, północno-wschodniego zakątka Polski. **Suwałszczyzna** jest odrębną krainą historyczno-geograficzną i chociaż należy do woj. podlaskiego, nie jest częścią Podlasia, ani też Mazur. Dlatego też poświęcamy jej osobną tygodniową wycieczkę. Kraina ta powstała w XV wieku po rozbiciu i eksterminacji przez Krzyżaków i Polaków **plemion Jaćwągów** – pierwotnych mieszkańców tej ziemi. **Jeziora, doliny, wzgórza, obszerne płaszczyny** – wszystko to skupione na niewielkim obszarze. W czasie wycieczki odwiedzimy **Augustów**, najstarsze miasto w regionie. Stąd popłyniemy **Kanałem Augustowskim** szlakiem Jana Pawła II. Poznamy również **Suwałki**, miasto Marii Konopnickiej oraz krasnoludków, miasto wielu kultur. Znajduje się tu **sześć cmentarzy** różnych wyznań, ratusz i XIX-wieczne kamieniczki.



Fot. wikipedia

W **Wigrach** zobaczymy zespół poklasztorny Kamedułów, w **Sejnach** – Bazylikę Mniejszą pw. Nawiedzenia NMP, klasztor poddominikański, Białą Synagogę, kapliczki św. Agaty. Zwiedzimy również **Puńsk** – stolicę polskich Litwinów, **Stańczyki** – najwyższe wiadukty w Polsce przypominające rzymskie akwedukty. Będziemy również **nad Jeziosem Hańcza** – najgłębsze w Polsce (108,5 m), **Górze Cisowej w Smolnikach** – piękna panorama z okolicznych wzgórz, w **Szeszupie** – zespół jezior – tu nagrywano sceny do filmów „Dolina Issy” oraz „Pan Tadeusz”, na **ozie turtulskim** – ciągu pagórków pochodzenia polodowcowego. Będąc na pograniczu polsko – litewskim nie sposób pominąć naszych sąsiadów. Zatem wyberzemy się również na **Litwę**. W **Wilnie** obejrzymy najcenniejsze **zabytki Starego Miasta** oraz **Cmentarz na Rossie**, w **Trokach** – średnio-

wieczny Zamek Wielkich Książąt Litewskich. tu również posmakujemy słynne karaïmskie kibiny – regionalna potrawa. Suwałszczyzna – kraina jak baśń. Tym hasłem reklamuje się powiat suwalski. Wybierzmy się zatem w baśniową podróż.

Termin 12 – 17 lipca 2022 r.

Cena 1,600 zł (zawiera wszelkie koszty: przejazdu komfortowym autokarem z Gdyni, zakwaterowanie w hotelu ***, pokoje 2-3 osobowe z łazienką, wyżywienie HB, wstępy do zwiedzanych obiektów, opiekę pilota, lokalnych przewodników, system tourguide, ubezpieczenie NNW oraz ubezpieczenie KL podczas wyjazdu na Litwę).

Od Łysej Góry po Sandomierz świętokrzyskie z nami przemierz

Świętokrzyskie perły to nie tylko rzecz służąca ozdobie, ale również synonim bogatej oferty turystycznej, którą ten region ma do zaoferowania. Piękne krajobrazy, szata roślinna, bogactwo skał i minerałów, mnogość pomników, miejsc historycznych, zabytków kultury i sztuki, ważnych z punktu widzenia historii Polski – to wszystko sprawia, że Świętokrzyskie jest swoistą perłą.



Fot. wikipedia

Na początku odwiedzimy **Wąchock**, a w nim zespół kościelno-klasztorny cystersów z XII w. oraz pomnik znanego z dowcipów sołtysa. Zobaczymy niezwykłą przyrodę regionu – piękną **Jaskinię Raj**, **Świętokrzyski Park Narodowy** z **gołoborzami**, tak charakterystycznymi dla Gór Świętokrzyskich. Zwiedzimy ważne zabytkowe miejsca: **Kielce** z jego atrakcjami i Kadzielną – urokliwym kamieniołomem, **Sandomierz** – Wzgórze Zamkowe, Wąwóz Królowej Jadwigi, Rynek z ratuszem, katedrą.

Odwiedzimy malownicze ruiny zamku w **Chęcinach** oraz zamku **Krzyżtopór** w Ujeździe oraz **Opatów** z romańską kolegiatą św. Marcina. Udamy się do **Krzemionek Opatowskich**, gdzie znajduje się rezerwat archeologiczny, chroniący zespół neolitycznych kopalni krzemienia pasistego (na liście światowego dziedzictwa UNESCO). Będziemy w jednym z ważniejszych miejsc w Polsce – Zespole Klasztornym **na Św. Krzyżu**, inaczej zwanym **Łysą Górą** (595 m n.p.m.), z klasztorem założonym przez benedyktynów, **Puszczą Jodłową** oraz gołoborzem.

W **Kurozwękach** zobaczymy **hodowlę bizonów** oraz pałac Popielów z XIV wieku, w **Rytwianach** – **Pustelnię Złotego Lasu** i Muzeum Filmu „Czarne Chmury”. Odwiedzimy kolebkę polskiej porcelany w **Ćmielowie**. Na deser udamy się do **dworku H. Sienkiewicza w Oblęgorku**.

Ten, kto mówi „Świętokrzyskie czaruje” nie do końca musi mieć na myśli czarownice. Warto sprawdzić, dlaczego Żeromski i Staszic szczególnie umiłowali Kielecczynę.

Termin 25 – 30 lipca 2022 r.

Cena 1,600 zł (zawiera wszelkie koszty: przejazdu komfortowym autokarem z Gdyni, zakwaterowanie w hotelu ***, pokoje 2-3 osobowe z łazienką, wyżywienie HB, wstępy do zwiedzanych obiektów, opiekę pilota, lokalnych przewodników, system tourguide, ubezpieczenie NNW).

INFORMACJE I ZAPISY w biurze Fundacji FLY, Gdynia, ul. Świętojańska 36/2 (czynne od poniedziałku do piątku w godz. 8.30–15.00).

Po prostu wykonujemy swoją pracę

Z panią Jolantą Złoch, dyrektorką Szkolnego Schroniska Młodzieżowego w Gdyni, o uchodźcach przebywających w schronisku rozmawia Danuta Balcerowicz.

Pani dyrektorko, od kiedy działa Schronisko Młodzieżowe w Gdyni i jakie są cele działania tej instytucji?

Szkolne Schronisko Młodzieżowe w Gdyni działa od 1990 roku. Początkowo mieściło się ono przy ulicy Morskiej, a w roku 1999 przeniesiono je do budynku przy ulicy Energetyków. Organem prowadzącym jest Urząd Miasta Gdyni, a nadzorującym Kuratorium Oświaty i Wychowania w Gdańsku.

Szkolne Schronisko Młodzieżowe to placówki oświatowe świadczące noclegi wycieczkom szkolnym, uczniom, studentom oraz nauczycielom. Nasze schronisko posiada 132 miejsca noclegowe w pokojach 3-4 osobowych z łazienkami oraz 6-8 osobowych z węzłem sanitarnym na korytarzu, kuchnie samoobsługowe całkowicie wyposażone, a także pralnię.

Jakie wyzwania spadły na pracowników Schroniska po wybuchu wojny w Ukrainie?

Szkolne Schronisko Młodzieżowe to inaczej hostel udzielający noclegów, a charakter pracy się nie zmienił. Jako pracownicy obiektu turystycznego wykonujemy swoją pracę. Do naszego państwa zaczęli przybywać licznie Ukraińcy z objętych wojną terenów. W Polsce znaleźli bezpieczne schronienie. Władze państwa polskiego rozpoczęły działania mające na celu im pomóc. Bardzo szybko zorganizowano i przystosowano placówki do przyjęcia uchodźców. Schronisko jako hostel stało się pierwsze przejściową bazą noclegową dla uchodźców.

Ilu uchodźców przebywało i aktualnie przebywa w schronisku?

Do naszego schroniska trafiło do tej pory 437 uchodźców: dorosłych i dzieci. Aktualnie przebywają w nim 52 osoby. Znaczna ilość Ukraińców znalazła zakwaterowanie w domach mieszkańców Gdyni, zaś część wyjechała za granicę do Szwecji, Danii, Norwegii, Niemiec.

Z jakimi nowymi problemami musiała się pani zmierzyć w ostatnich tygodniach?

Przed wszystkim musieliśmy nakarmić kilkaset ludzi, zadbać o miejsca noclegowe, zabezpieczyć potrzeby zdrowotne. Dzieci były wyziębione, odwodnione, potrzebały lekarstw, odpoczynku. Potrzebne były



Fot. D. Balcerowicz

łóżeczka dla maluchów, wózki dla niemowlaków, odżywki, mleko itd.

Wszystkie te potrzeby zostały zaspokojone dzięki wspaniałym mieszkańcom naszego miasta oraz naszym władzom. Gdynianie są po prostu cudowni! Serdecznie dziękujemy:

Budimexowi S.A., panu Jędrzejowi Gontarczykowi, Gdyńskiemu Container Terminal SA Sp. z o. o., fundatorowi produktów żywnościowych, Cukierni Rodzinnej Wenta za dostarczanie codziennie pieczywa, Państwu Małgorzacie i Tomaszowi Krupa - właścicielom Bistro

PORT, pani dyrektor Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej w Gdyni, Katarzynie Stec, pani Monice Książkowskiej oraz wszystkim Pracownikom, panu Jakubowi Ubychowi, wiceprzewodniczącemu Rady Miasta Gdyni, Radzie Miasta Gdyni, pani dyrektor Gdyńskiego Centrum Zdrowia, Annie Melki, pani Zdzisławie Haci, przewodniczącej Komisji Międzyzakładowej NSZZ „Solidarność” pracowników oświaty i wychowania, panu Markowi Haci, pani Agnieszce Tanaś, WTZ Gdynia, PSONI koło w Gdyni, Warsztatom Terapii Zajęciowej, panu

Rafałowi Juszczykowi, dyrektorowi Szkoły Podstawowej w Pogórze, pani Agnieszce Kokorzyckiej, pani Annie Szymborskiej, dyrektorce Szkoły w Mostach, pani Barbarze Latocha, dyrektorce CKUiZ nr 3, pani Żanecie Gugala, dyrektorce Przedszkola nr 36, gdyńskim nauczycielom, Granicznemu Inspektoratowi Sanitarno Epidemiologicznemu, panu Grzegorzowi Nonna, pani Jolancie Panaciuk, panu Tomaszowi Wirkusowi, pani Mirosławie Gmerek, Wolontariuszom: Natalii Sadowskiej, Joannie Magiera, Marzenie Toszek, Annie Mysza i wielu innym.

Nauczyciele gdyńscy i z gminy Kosakowo fundują nadal: mleko, makarony, kasze itp. produkty oraz pampersy i środki czystości. Wiele rzeczy pochodzi od anonimowych gdynian, którzy ruszyli z niesamowitą pomocą. Dostarczano nam: pościel, poduszki, buty, klapki, ręczniki, kosmetyki, chemię, ubranka dla dzieci, i zaznaczam, że wszystko było nowe.

W jakim stanie zdrowia są uchodźcy? Jaka jest opieka medyczna?

Teraz jest znacznie lepiej, ale w pierwszych dniach było dużo chorych. Szczególnie chorowały dzieci. Były dni, że mieliśmy po dziesięć dzieci z wysoką gorączką, wymiotujących, wymęczonych. Z pomocą ruszyło Gdyńskie Centrum Zdrowia. Codziennie odwiedzali nas studenci pielęgniarstwa, studenci ratownictwa, ratownicy medyczni, czasem lekarze. Opiekują się oni chorymi, ale też zaopatrują nas w niezbędne leki.

Jak przebiega i kto się zajmuje znajdowaniem lokali dla uchodźców w gdyńskich domach?

W urzędzie powstało kilka zespołów do szukania mieszkań u prywatnych właścicieli lokali, którzy zgodzili się na wynajem na warunkach zawartych w umowie. Zajmuje się tym pani Dominika Zabrocka.

Najstarszy i najmłodszy uchodźca?

Najstarszy uchodźca ma 86 lat, najmłodsze są bliźnięta trzydziestodniowe. Siła i determinacja ukraińskich matek jest po prostu niezwykła.

Czego oczekuje pani od władz samorządowych i państwowych?

Pragnę wyrazić wdzięczność i szacunek dla naszych władz miejskich. Wszyscy sprawdzili się w godzinie próby. Od władz państwa oczekuję wsparcia finansowego na bieżące działanie placówki.

Dziękuję za rozmowę.

Mama to najpiękniejsze słowo świata

Wiele jest świąt w naszym kalendarzu, które celebруем z mniejszym lub większym zapalem. Znajdują się tam święta państwowe, organizowane przez władze i z pompą promowane dla podtrzymania ducha wspólnoty w narodzie. Pomiędzy nimi pojawiają się święta kościelne, których organizacją i promocją zajmują się również stosowne władze. Jednak istnieją w kalendarzu daty ważniejsze od całej reszty. Dla mnie osobiście jednym z takich świątecznych dni, jest Dzień Matki.

Jest to święto, którym wyrażamy szacunek, zrozumienie oraz zwyczajną miłość naszym mamom i ich niełatwej roli w otaczającym nas świecie. W Polsce jest to święto rodzinne, podczas którego dzieci przygotowują drobne upominki dla mam. Są to własnoręcznie robione laurki, obrazki i życzenia. Jest to również dzień, w którym dzieci przedstawiają się jako twórcy

i artyści. Śpiewają piosenki, recytują wiersze i robią całą masę innych przedstawień. Niestety, w przeciwieństwie do innych krajów, dzień ten w Polsce nie jest świętem narodowym i nie przypada w weekend, a więc nie jest dniem wolnym od pracy i szkoły, a szkoda.

Dzień Matki we wszystkich krajach łączy jedno, jest to chwila, gdy dzieci spędzają czas z mamami i starają się w każdy możliwy sposób uczcić ich ciężką pracę i zaangażowanie w wychowanie.

Kilka rad jak obchodzić Dzień Matki:

Zaproszenie na obiad - mamy spędzają sporo czasu w kuchni, w ten jeden dzień zabierz mamę z domu do restauracji czy baru na coś, co wiesz, że lubi.

Zabierz mamę na spacer - zamiast siedzieć w domu zabierz mamę na długi i ciekawy spacer. Może to być park lub pobliskie muzeum. Ważne jest to, byście robili coś, na co w zwykły dzień nie ma czasu. Fajnym pomysłem jest zabrać mamę, o ile to możliwe, na spacer po miejscach,

które odwiedzaliście wspólnie, gdy byłeś dzieckiem. Po drodze można zatrzymać się na kawę, lody czy zjeść ciastko w niedalekiej cukierni.

Przypomnij mamie co chciała robić dawniej, lecz nigdy nie miała na to czasu. Takie niespodzianki są najfajniejsze. Przypomnij sobie o czym rozmawialiście z mamą, o tym co chciała by zrobić, ale codzienność nie pozwalała. Może to być wyprawa rowerowa, wizyta w siłowni czy relaks w SPA. Możesz też zorganizować spotkanie z jej starymi przyjaciółmi i znajomymi.

Dzień Matki Ciekawostki

Pierwszy Dzień Matki w Polsce odbył się w Krakowie w roku 1914.

Polska jako jedyny kraj na świecie obchodzi Dzień Matki 26 maja.

W niektórych państwach na świecie Dzień Matki obchodzony jest wspólnie z Dniem Kobiet. Dzieje się tak między innymi w Rosji, Bułgarii, Armenii czy na Białorusi.

W USA Dzień Matki jest świętem narodowym. Na ulicach

pojawiają się flagi, które są symbolem Amerykańskich Matek Narodu.

We Francji Dzień Matki został zapoczątkowany przez Napoleona.

W Anglii i Szkocji święto to nazywane jest Niedziela u Matki - Mothering Sunday.

W starożytności Dzień Matki był dniem poświęconym bogini matce, a często również obcho-

dom towarzyszyły zabawy związane z nadejściem wiosny i nowym życiem.

Najwcześniejsze źródła dotyczące Dnia Matki pochodzą ze starożytnego Egiptu.

Dla pierwszych ludzi moment narodzin nowego życia był czymś mistycznym. Dlatego rodzice matki otrzymywały niemal boski status.

Dorota Kitowska



Fot. Jonathan Borba, Unsplash

Kobiety w Egipcie

Przed moim pierwszym wyjazdem do Egiptu zastanawiałam się jak wygląda tam życie kobiet. Od osób, które już odwiedziły ten kraj, słyszałam same negatywne komentarze na ten temat, w internecie również nie znalazłam artykułów mówiących o tym, że dobrze im się tam żyje. Usłyszałam i przeczytałam same stereotypy np. że muszą słuchać się męża, nie mogą same wychodzić z domu czy nie wolno im pracować. Z tego można było wywnioskować, że kobieta jest niewolnicą.

Po przyjeździe szybko okazało się, że wcale tak nie jest. Było to dla mnie miłe zaskoczenie, widziałam na ulicach kobiety, którym wcale nie towarzyszyli mężczyźni, część z nich nie nosiła również hijabu (chusta zasłaniająca włosy). Mogą one także pra-

cować, właściwie mają takie same prawa jak płęć przeciwna. Po powrocie zaczęłam się jeszcze bardziej interesować tym tematem. Znalazłam wiele ciekawych profili na Instagramie prowadzonych przez Polki mieszkające w Egipcie. Pokazują one tam swoje codzienne życie, obalają stereotypy na temat kobiet czy opowiadają ciekawostki o samym Egipcie. Wiele osób myśli źle o mężczyznach tego kraju, ponieważ kierują się właśnie stereotypami, a nie powinno się w ten sposób wyrabiać opinii na ten temat, najlepiej jest posłuchać kogoś, kto żyje tam na co dzień i wie jak to wygląda lub pojechać i przekonać się samemu. Wszystkim polecam taki wyjazd lub obejrzenie któregoś z instagramowych profili.

Alicja Król



Fot. Marylou Fortier, Unsplash

Majówka w Poznaniu

Poznań jest piątym pod względem ludności miastem w Polsce. Jest to historyczna stolica Wielkopolski.

Ostrów Tumski

Ostrów Tumski to najstarsze miejsce Poznania, tutaj narodził się Poznań, tu zaczęła się Polska, na wyspie pomiędzy ramionami Warty i Cybiny. Już sama nazwa zdradza, że to wyspa, bo Ostrów w języku staropolskim to wyspa, a tum to katedra. Czyli po prostu wyspa katedralna. Ostrów Tumski, choć położony prawie w centrum miasta, to jednak jest na uboczu. Najstarsze miejsce znajduje się w okolicach **kościółka NMP in summo**. To ten mały kościółek, stojący od strony Warty, który wygląda jakby był „ucięty”. Wokół niego zobaczycie instalację ze szkła, która pokazuje zarys palatium księcia Mieszka i kaplicy Dobrawy.

Brama Poznania ICHOT

Stosunkowo nowa atrakcja, gdzie przy pomocy multimedialnych i audioprzewodników można przespacerować się przez 800 lat historii Poznania, poznając dzieje miasta. Dostępna jest w wer-



sji dla dorosłych i dla dzieci. Ze względu na ograniczoną ilość audioprzewodników, w pełni sezonu warto zarezerwować sobie wcześniej bilety na określoną godzinę. Przy ładnej pogodzie z tarasu na dachu widać ładną panoramę Ostrowa Tumskiego z katedrą. Brama Poznania ma też atrakcyjną ofertę edukacyjną dla rodzin z dziećmi, dlatego warto ją sprawdzić przed przyjazdem do Poznania.

Stary Rynek

Stary Rynek to serce miasta od 1253 r. kiedy przeniesiono Poznań z Ostrowa Tumskiego (lokalizacja na wyspie uniemożliwiała rozwój terytorialny). Wytyczono wtedy kwadratowy rynek wraz z szachownicą otaczających go uliczek i pasem murów miejskich. I od tego czasu układ ten pozostał praktycznie niezmieniony. Na przestrzeni dziejów rozebrano mury miejskie, przebudowano stare i postawiono nowe budowle, ale zasięg i układ Starego Miasta, jest taki sam jak w XIII wieku.

Ratusz w Poznaniu

Zwiedzanie Starego Rynku rozpoczyna się najczęściej od ratusza, który z racji swojej włoskiej

loggi jest nazywany **najpiękniejszą** świecką renesansową budowlą na północ od Alp. Tą niezwykłą fasadę ratusz otrzymał w wyniku przebudowy po pożarze w 1536 r. Zatrudniono wtedy włoskiego architekta **Jana Baptystę Quadro**, który „popłynął” z projektem. Miasto go zaakceptowało i dzięki temu mamy absolutnie unikalny ratusz w Polsce. Z czasów przebudowy wewnątrz zachowała się **Wielka Sień** – bezsprzecznie unikalne wnętrza z renesansowymi zdobieniami. Zobaczycie wśród nich herby Poznania i Jagiellonów oraz przerażający herb królowej Bony (!). Wnętrze to, które jest częścią **Muzeum Historii Miasta Poznania** będzie ponownie dostępne po zakończeniu prac remontowych.

Poznańskie koziołki

Niezależnie od pogody, wraz z wybiciem dwunastu uderzeń zegara, dwa koziołki trykają się na oczach gawiedzi, po czym chowają się za metalowymi drzwiczkami. W okresie Bożego Narodzenia koziołki mają ubrane czerwone kubraczki. Ten osobliwy spektakl przyciąga o jednej porze wszystkich turystów z Poznania

Mikołaj Niczyporowicz

Gdańsk to nie tylko plaże

Turyści z całej Polski, ale też ze świata, myśląc o Gdańsku wyobrażają sobie wielkie piaszczyste plaże, moło a także ciepłą wodę w Bałtyku. Oczywiście są to poprawne skojarzenia lecz należy pamiętać iż Gdańsk może nas zaskoczyć wieloma atrakcjami, które niekoniecznie związane są z morzem i plażą.

Uważam, że jedną z najważniejszych atrakcji Gdańska jest ulica Długa. Ta główna trasa turystyczna rozpoczyna się przy Złotej Bramie a wraz z Długim Targiem tworzy tzw. Drogę Królewską. W pobliżu znajduje się muzeum bursztynu oraz kamie-

nice wybudowane nawet 600 lat temu. Wzdłuż całej ulicy możemy wstąpić do klimatycznych kawiarni czy restauracji z przepyszny jedzeniem. Długi Targ oferuje również słynną fontannę Neptuna, Bramę Zieloną czy rzekę Motławę.

Kolejnym punktem obowiązkowym jest Westerplatte. Uważa się je za symboliczne miejsce rozpoczęcia II WŚ, a także uosobienie polskiego ruchu oporu przeciw III Rzeszy. Teraz znajduje się tam szlak turystyczny z licznymi pomnikami upamiętniającymi żołnierzy.

Kontynuując wątek historyczny należy wspomnieć o interaktywnym Muzeum II Wojny Światowej otwartym na począt-

ku 2017 roku. To jedno z najbardziej nowoczesnych, a jednocześnie najbardziej poruszających muzeów w Polsce. Można tam zobaczyć liczne zabytki z czasów wojny, rekonstrukcje ulic a także filmy ze wspomnieniami uczestników wojny.

Dla miłośników natury Gdańsk oferuje liczne parki i zbiorniki wodne. Najbardziej popularny jest Park Oliwski. Jest to zabytkowy park nad Potokiem Oliwskim. 19 marca 2022 r. odbyło się uroczyste otwarcie Palmiarni.

Kolejnym punktem na mapie Gdańska jest Ogród Zoologiczny. Zajmuje powierzchnię 123 hektarów Trójmiejskiego Parku Krajobrazowego, co czyni z nie-



go największą, pod względem powierzchni, placówkę tego typu w Polsce. W drodze do zoo warto odwiedzić wzgórze Pachołek z wieżą widokową.

Powyższe przykłady atrakcji potwierdzają, że w Gdańsku

wolny czas możemy spędzać na wiele sposobów, nie tylko na plaży. Zachęcamy do odwiedzenia tych urokliwych miejsc oraz odkrywania zakątków Gdańska.

Karolina Piecka

Cichy zabójca. Część III

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

A może by tak zamiennik, ale w postaci syropu?

Wśród syropów popularnych w Polsce znajduje się syrop z agawy i syrop klonowy.

Syrop klonowy jest produktem importowanym z Kanady. Doskonale się sprawdza jako dodatek do tostów, placuszków i gofrów. Ma wiele cennych dla zdrowia właściwości. Jest to źródło polifenoli oraz makro- i mikroelementów. Duża zawartość antyoksydantów sprawia, że może wspomagać proces leczenia nowotworów, a także zapobiegać ich rozwojowi. Ponadto syrop klonowy niweluje stany zapalne organizmu i zapobiega rozwojowi innych poważnych schorzeń.

Ciekawym środkiem zastępczym dla cukru jest również **syrop z agawy**, który zyskuje w ostatnim czasie na popularności. Pozyskuje się go z nektaru. Jest bardzo słodki, dlatego należy go stosować w niewielkich ilościach. Syrop z agawy zawiera naturalnie występujące w nektarze z agawy składniki odżywcze. Jest odpowiedni dla osób na diecie, diabetyków i osób zmagających się z nadwagą. Jest naturalnym prebiotykiem. Ponadto zawiera inulinę, która wspiera pracę układu pokarmowego. Zawiera również dużo błonnika, minerałów (potas, sód, żelazo, wapń) oraz witamin (witami-
na K, C i E).

Podsumowując, nie każda słodycz to samo zło. Wręcz przeciwnie, pokuszę się nawet na stwierdzenie, iż odpowiednio dobrany do osobistych preferencji i zapotrzebowania naszego organizmu zamiennik, może wpłynąć na poprawę naszego zdrowia, samopoczucia fizycznego i psychicznego. Pamiętajmy jednak, iż kluczem do sukcesu w dbaniu o zdrowie jest umiar.

A na deser coś z specjalnego

Z okazji zbliżającego się Tłustego Czwartku przygotowałam dla Was coś specjalnego! **Pieczone fit pączki z dżemem**, mięciutkie i delikatne, po prostu mniam!

Oczywiste jest to, że nie smakują jak te sklepowe, w końcu nie są smażone i nie zawierają chociażby białej mąki. Mało tego, jeżeli macie ochotę zjeść w Tłusty Czwartek zwykłego pączka, jak najbardziej Was do tego zachęcam. W końcu to tradycja!

Pieczone fit pączki z dżemem

Składniki na zaczyn:

25 g świeżych drożdży
50 ml ciepłego mleka
2 łyżki mąki pełnoziarnistej
łyżeczka ksylitolu

Składniki (na ok. 10 pączków):

2 szklanki mąki pełnoziarnistej (ja dałam mix pszennej i orki-

szowej) + ewentualnie dodatkowe 0,5 szklanki do podsypywania podczas zagniatania ciasta

1 szklanka mąki ryżowej
200 ml ciepłego mleka
szczypta soli
1 jajko i 2 żółtka
1/3 szklanki ksylitolu
35 g prawdziwego masła
dżem ze 100% owoców do nadziewania

Przygotowanie:

Najpierw przygotowujemy zaczyn. Do szklanki kruszymy drożdże, zalewamy ciepłym mlekiem (podgrzane w 30 sekund w mikrofali), dodajemy ksylitol i mąkę. Mieszymy i odstawiamy na 15 minut do wyrośnięcia.

W międzyczasie mąkę przesiewamy do miski (obowiązkowo!) i mieszamy ze szczyptą soli. W osobnym naczyniu miksujemy jajko i żółtka z ksylitolem na gładką masę. Rozpuszczamy masło. Do miski z mąką dodajemy wyrośnięty zaczyn, ciepłe mleko i masę jajeczną. Wyrabiamy ciasto przez ok. 5 minut. Dodajemy rozpuszczone masło i wyrabiamy ciasto, aż odklei nam się od rąk. Formujemy kulę, zostawiamy w misce i przykrywamy ściereczką. Odstawiamy na godzinę w ciepłe miejsce (ja postawiłam pod kaloryferem) do wyrośnięcia.

Wykładamy ciasto na blat i dłońmi rozgniatamy delikat-



Fot. Nadine Primeau, Unsplash

nie. Dużą szklanką wykrawamy kółka i jeszcze rozgniatamy je odrobinę na boki. Na środek jednego kółka dodajemy łyżeczkę dżemu ze 100% owoców, przykrywamy go drugim kółkiem, dobrze zagniatamy boki i formujemy Uformowane pączki kładziemy na blasze wyłożonej papierem do pieczenia, przykrywamy ściereczką i ponownie odstawiamy na ok. 45 minut do lekkiego wyrośnięcia.

Wkładamy blachę z pączkami do piekarnika nagrzanego do 180 °C i pieczemy ok. 15 minut. Po przestygnięciu możemy ozdobić pączki fit lukrem, który przygotujecie z jednej łyżki wody i dwóch łyżek pudru z ksylitolu.

Życzę smacznego!

Justyna Miąskowska

Dietetyk

Specjalista ds. coachingu dietetycznego

Zapraszamy na kolejne warsztaty witrażu

Warsztaty witrażu to zaproszenie do Świata pełnego światła i kolorów. Pięknego i tajemniczego. Uczestnicy krok po kroku zostają wprowadzeni w arkan sztuki tworzenia witrażu w słynnej technice Tiffany'ego. Ten amerykański artysta nie tylko zrewolucjonizował istniejącą od X wieku

tradycję wykonywania witraży, ale także po raz pierwszy, nadał im nieznaną im wcześniej przestrzenność. To pod jego palcami wyszły budzące zachwyt do dziś lampy oraz wazony witrażowe (zwane tiffany).

Warsztaty witrażu organizujemy z myślą o osobach, które doceniają unikatowe

piękno tej wyjątkowej techniki. Właśnie z tą techniką chcemy Państwa zapoznać na proponowanych przez nas trzydniowych warsztatach witrażu. **Zapraszamy osoby dorosłe oraz młodzieży licealną.**

Ponieważ poprzednie edycje warsztatów cieszyły się dużym zainteresowaniem,

postanowiliśmy zorganizować kolejne w terminie 19-21.05.2022 (środa, czwartek, piątek) godz. 15.00 – 18.00. Liczebność grupy: 6 – 8 osób. Cena trzydniowych warsztatów (9 godzin) – 270 zł. Zapewniamy wszystkie materiały potrzebne do wykonania witrażu. Zapisy przyjmowane są w biurze Fundacji FLY (ul. Świętojańska 36/2).

Uczestnicy poznają cały proces powstawania witrażu – od projektu do pracy końcowej.

Gdyński IKS po raz setny

Z tym przesłaniem przystępowaliśmy do tworzenia kolejnych numerów. Jestem przekonana, że naszą misję wypełnialiśmy z największym zaangażowaniem.

Nasz wolontarystyczny zespół redakcyjny tworzą pasjonaci, ludzie w różnym wieku, różnych profesji, a nawet na różnych szczeblach edukacji (od uczniów gimnazjów po stopień doktora). W tym miejscu składam wszystkim naszym Redaktorom, Korespondentom, Współpracownikom, w szczególności wykonującemu skład naszej gazety od pierwszego numeru panu Łukaszowi Bieszk – którzy tworzyli i tworzą naszą Waszą gazetę, najserdeczniejsze podziękowania za wspaniałą, pełną zaangażowania i pozytywnej energii pracę.

Przeglądając pierwszy numer wracam wspomnieniami do poruszanych tematów. Chcieliśmy pokazać, jak aktywną grupą są gdyńscy Seniorzy. Na jedynce (pierwsza strona gazety) pisaliśmy o napiętym kalendarzu Seniorów, wymieniając kilka ostatnich wydarzeń, w których gdyńscy Seniorzy wzięli gremialny udział – spektakl „Siostronie” wystawiony na Nowej Scenie Teatru Muzycznego w reżyserii Andrzeja Ozgi i Sebastiana Gonciarza, spektakl „Chłopi” również w Muzycznym, „Kabaret na podwieczorek” wystawiony na deskach Teatru Miejskiego, bal na 50 par w „La Palomie” na Obłuzu z okazji Andrzejek, a także wspólne wyjście do kina „Helios” na głośny film Joanny Kos-Krauze i Krzysztofa Krauze o cygańskiej (romskiej) poetce Bronisławie Wajs. W numerze znalazła się recenzja spektaklu „Chłopi” pióra Barbary Kalit i Weroniki Peek oraz informacje o 38 Festiwalu Polskich Filmów Fabularnych, które zebra-



Dorota Maria Kitowska

ła Katarzyna Radkowska. O pozytywnym wpływie aktywności fizycznej – biegania i nordic walkingu – pisała Agnieszka Czupryniak. Alina Zielińska przedstawiła książki dla dzieci, które odpowiadają na zadawane przez nie trudne pytania, np. skąd się biorą dzieci albo co to jest demokracja. Zaprosiła także uczniów gimnazjum do prezentacji na naszych łamach swoich krótkich wypowiedzi na różne tematy i tak zapoczątkowała ciekawy cykl trwający do lipca 2016 roku! Agnieszka Gondek w artykule „O czym mówisz, gdy

nie używasz słów?” opisała mowę ciała. Mój przepis na placek po cygańsku zapoczątkował trwający do dziś cykl „IKS w kuchni”, w którym przedstawiam proste, kilkuskładnikowe i sprawdzone przepisy, które otrzymuję od naszych Seniorek – Czytelniczek, uczestniczek zajęć.

W pierwszym numerze przedstawił także Wydawcę „Gdyńskiego IKS-a” – założoną w czerwcu 2012 roku Fundację FLY. Prezes Fundacji Radosław Daruk napisał artykuł „Możemy góry przenosić”. Tytuł jest mot-

tem Fundacji FLY, a treść przybliża bogatą działalność Fundacji już w rok po jej założeniu. Katarzyna Andruszkiewicz opisała założenia Klubu Młodzieżowego FLY, w którym do dzisiaj młodzież z niezmierzonych rodzin otrzymuje bezpłatną pomoc w nauce. Nie mogło także zabraknąć informacji o zapisach na zajęcia dla Seniorów i małej autoreklamy Sklepu Charytatywnego „Z głębokiej szuflady”... Osiem stron pierwszego numeru. Osiem stron pozytywnych wartości, emocji, informacji... Sto kolejnych numerów...

Nasza gazeta „dla Seniorów i ich rodzin” ma na celu promowanie aktywnego spędzania czasu, promowanie wydarzeń kulturalnych, przybliżanie ważnych tematów społecznych, wreszcie informowanie mieszkańców Gdyni i sąsiednich miejscowości o działalności Fundacji FLY. Dzisiaj tak trudno przebić się w mediach z pozytywnymi informacjami, pomysłami, działaniami. To niematerialne, nie szokujące, nie podnosi wyników czytelności, słuchalności, oglądalności. Ale jest tak bardzo potrzebne... I chociaż czasopisma wydawane na papierze są w regresie, to jesteśmy dumni z tego, że „Gdyńskiego IKSa” można wziąć do ręki i poczytać przy szklance herbaty, czy filiżance kawy. I jeszcze można np., jak za dawnych dobrych czasów, wyciąć ciekawy przepis i mieć go pod ręką w kuchennej szufladzie...

Przyjętych na początku założeń trzymamy się do dzisiaj. Wypełniając naszą misję chcemy gościć w Państwa domach przez kolejne lata, niosąc uśmiech i odrobinę radości w tych trudnych czasach.

Kochani Czytelnicy! Dziękujemy za to, że z nami jesteście...

Dorota Kitowska
Redaktor Naczelna

WIEŚCI Z FUNDACJI FLY

NAUCZ INNYCH MÓWIĆ PO POLSKU

W związku z ogromnymi potrzebami uchodźców z Ukrainy uczucia się języka polskiego poszukujemy wolontariuszy do prowadzenia zajęć. Szczególnie osoby mające doświadczenie w uczeniu języka polskiego lub obcego, jednak formalne kwalifikacje nie są konieczne. Bliższych informacji udzielamy i zgłoszenia przyjmujemy mailowo: rekrutacja@fundacja-fly.pl.

REHABILITACJA DLA KAŻDEGO

Centrum Rehabilitacji przy Fundacji FLY (ul. Świętojańska 32/13) serdecznie zaprasza na bezpłatne konsultacje prowadzoną przez mgr fizjoterapii. Informacje i zapisy pod numerem tel. 798 179 942 oraz przez stronę www.rehabilitacja.fundacja-fly.pl.

FF

„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@fundacja-fly.pl

Grafika

Łukasz Bieszk, Radosław Daruk

Skład

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

Redakcja nie odpowiada za treść
ogłoszeń i tekstów reklamowych.

ZAPROSZENIE

Wyślij swoje zgłoszenie na adres
redakcja@gdynskiiks.pl i napisz,
jakie tematy chcesz poruszać.

Jeżeli masz coś do przekazania,
masz pasję, którą chciałabyś/
chciałbyś dzielić z innymi, jeżeli
lubisz pisać, a nasza misja jest
Ci bliska i chciałabyś/chciałbyś
współtworzyć nasz miesięcznik,
serdecznie zapraszamy do naszego
Zespołu Redakcyjnego.

IKS W KUCHNI

Nowalijki w kuchni

Maj to miesiąc, w którym przyroda budzi się do życia. Jest coraz więcej słonecznych dni, a co za tym idzie – rozkwita wiele roślin, w tym te, które dają pyszne warzywa i owoce.

Sezonowe warzywa – co jeść w maju?

Rzodkiewka – bogata w witaminy i minerały, a uboga w... kalorie. Najlepiej smakuje w swej najprostszej postaci — np. na kanapce, z twarogiem i szczypiorkiem czy w sałatce. Można z niej zrobić także idealne na gorące dni chłodnik, koktajl czy surówkę. Po rzodkiewkę warto sięgać nie tylko ze względu na niskokaloryczność. Pomaga oczyszczać organizm z toksyn, ma działanie antyzapalne i wspiera pracę wątroby.

Bób – zwłaszcza w sezonie, jest pyszny sam w sobie. Można go dodawać do różnych zup, sałatek, pierogów, jako część kilkuskładnikowego obiadu. Bób, jak to strączki, zawiera bardzo dużo białka, potasu, kwasu foliowego, witaminy C.

Szparagi – podobnie jak bób są pyszne same w sobie i nie wymagają specjalnych dodatków. Oczywiście nie brakuje ciekawych sposobów na wykorzystanie szparagów, zarówno zielonych, jak i białych. Można z nich zrobić zupę szparagową, dodawać je do sałatek, zapiekanek i tart, a nawet pizzy.

Szparagi są lekkostrawne i niskokaloryczne. Przeciwdziałają tworzeniu się nowotworów, wspierają prawidłowy rozwój płodu i są jednym z najlepszych afrodyzjaków. Przygotowując je, pamiętaj o odcięciu twardych końców.

Młode ziemniaki – by nie straciły cennych właściwości, trzeba je odpowiednio przygotować – gotować w mundurkach lub upiec w folii. Jeśli nie ma takiej konieczności, nie obieraj ich. Najwięcej minerałów znajduje się tuż pod skórą. Czasami wystarczy dokładnie je umyć. Świetnie smakują z masłem, kefirem, zsiadłym mlekiem czy jogurtem greckim. Często podaje się je też z jajkiem sadzonym czy szparagami. Nieodzownym kompanem młodych ziemniaków jest świeży koperek. Poza klasyką, młode ziemniaki można też opiekąć, grillować, nadziewać warzywami i serem feta czy wkrajać do sałatek. Zawierają cenne składniki: potas, beta-karoten, witaminę C oraz fosfor.

Rukola – choć jej listki są mniejsze od sałaty, rukola jest równie świetną bazą sałatek i surówek. Jest też popularnym dodatkiem do makaronów, pizzy, zapiekanek, etc. Można z niej zrobić również pyszną, wiosenną zupę krem. Rukola wspiera pracę żołądka, pomaga złagodzić wzdęcia i bóle brzucha. Wzmacnia też nerki i cały układ odpornościowy. Zawiera m.in.: białko, błonnik, wapń, żelazo i wapnia, kwas foliowy, witaminy A, B, C i K.

Salata masłowa – w maju pojawia się pierwsza sałata masłowa. Sałata wspomaga trawienie i chroni organizm przed działaniem wolnych rodników. Jest popularną bazą wiosennych sałatek i dodatkiem do kanapek. Można z niej zrobić również pyszną, kremową zupę, a nawet gołąbki. Zawiera m.in.: wapń, potas, magnez, miedź, witaminy z grupy B, witaminy C, A i E.

Kalarepa – zawiera m.in.: miedź, potas, magnez i witaminę C. Kalarepa jest wsparciem dla układu trawiennego i układu nerwowego. Z kalarepy można zrobić nie tylko sałatkę czy surówkę, ale też np. zapiekankę.

Szpinak – pojawia się w polskich kuchniach często, przez cały rok, ale właśnie teraz jest najpyszniejszy. Świeży, młody szpinak może być świetną bazą wiosennych sałatek, surówek, koktajli czy zupy krem. Poza tym można z niego zrobić klasyczny sos do makaronu czy kaszy, zapiekankę, nadzienie do naleśników itd. Szpinak w diecie pomaga zapobiec m.in. miażdżycy. Zawiera kwas foliowy, potas, żelazo, luteinę, cenny beta-karoten i witaminę C.

Młoda kapusta – w przeciwieństwie do tej z sezonu jesienno-zimowego, nie wymaga długotrwałej obróbki termicznej. Poza takimi klasykami jak bigos, kapuśniak czy gołąbki, z młodej kapusty można robić też różne sałatki, surówki, koktajle i zapiekanki. Choć uchodzi za ciężkostrawną, tak naprawdę wspiera działanie żołądka i jelit. Jest źródłem witaminy A, E, B, fosforu, żelaza, wapnia oraz magnezu.

Kurczak z warzywami



Składniki:

2 piersi kurczaka
2 ząbki czosnku
2 łyżki oliwy
1 pęczek zielonych szparagów
1 cukinia
2 pomidory
sól
świeżo mielony pieprz

Przygotowanie:

Mięso myjemy i oczyszczamy z błon. Czosnek siekamy i wrzucamy na patelnię z zimną oliwą. Stawiamy na średnim ogniu. Kiedy tłuszcz zacznie skwierzeć, wkładamy kurczaka i smażymy po 3–4 minuty z każdej strony, aż będzie złocisty. Szparagi kroimy na kawałki o długości 4 cm (twarde końcówki wyrzucamy), cukinię i pomidory – w kostkę. Dorzucamy warzywa do kurczaka, solimy, pieprzymy i dusimy na wolnym ogniu 10–15 minut, aż powstanie sos (warzywa powinny być chrupiące). Podajemy z młodymi ziemniakami oraz sałatą z winegretem.



Omlet ze szpinakiem

Składniki:

100 g świeżego szpinaku
2 łyżki masła
1/2 ząbka czosnku
3 duże jajka
5 łyżek mleka
sól i pieprz
40 g tartego sera (np. mozzarella, parmezan, gouda)
kilka pomidorków koktajlowych
opcjonalnie szczypiorek lub dymka do posypania

Przygotowanie:

Szpinak opłukać i osuszyć. Na patelni o średnicy dna ok. 24 cm podgrzać łyżkę masła, dodać starty czosnek i chwilę podsmażyć. Włożyć szpinak i mieszając smażyć go przez ok. 1–2 minuty aż zwiędnie. W międzyczasie doprawić solą. Jajka energicznie roztrzepać widelcem z dodatkiem mleka, soli i pieprzu (w ten sposób napowietrzamy masę jajeczną). Dodać szpinak z patelni oraz starty ser, wymieszać łyżką. Na patelni podgrzać drugą łyżkę masła, rozprowadzić je po całej powierzchni patelni. Wlać masę jajeczną ze szpinakiem i poukładać połówki pomidorków koktajlowych. Ustawić mały ogień, przykryć patelnię pokrywą i podgrzewać aż masa się zetnie przez ok. 5 minut. Alternatywnie – dla jeszcze lepszego efektu – po dwóch minutach podsmażania (bez przykrycia) można też wstawić patelnię do piekarnika nagrzanego do 180 st. C.

Smaczności! Dorota Kitowska