



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 101, czerwiec 2022

Informacje - Kultura - Społeczeństwo

**WYSTAWA DLA
DZIECI I RODZIN
PRZEPROWADZKI
/ ПЕРЕЇЗДИ /
ПЕРЕЕЗДЫ /
MOVINGS
30.04 – 31.10.2022**



Każdy z nas na różnych etapach życia przeprowadzał się chociaż raz. Zmiana miejsca zamieszkania bywa wyzwaniem, szczególnie dla dzieci. Wystawa „Przeprowadzki” prezentowana w Muzeum Emigracji w Gdyni opowiada o emocjach, których mogą doświadczać w takiej sytuacji najmłodsi.

» strona 6

**TRZY MIESIĄCE
FILMOWYCH
ATRAKCJI W GCF**

Gdyńskie Centrum Filmowe w sezonie letnim zaprasza codziennie do spędzania wolnego czasu na charakterystycznym Czerwonym Patio na Placu Grunwaldzkim.

» strona 7

POMOC DLA UKRAINY Z TRÓJMIASTA



**Z Marcinem Karpińskim
– przedsiębiorcą
z Trójmiasta – o pomocy
dla Ukraińców Polsce
i w Ukrainie rozmawia
Danuta Balcerowicz**

**Panie Marcinie czym zajmował się
Pan do 25 lutego 2022 roku?**

Do dnia wybuchu wojny jak większość z nas dzieliłem czas pomiędzy pracę, rodzinę i czasem jakiegoś hobby. Mam dwójkę dzieci 7 i 12 lat i własną działalność gospodarczą, która pochłania mi bardzo dużo czasu, więc na hobby niewiele zostawało. Od wybuchu wojny mam tego czasu jeszcze mniej, ucierpiał czas na pracę i rodzinę, na hobby już nic nie zostało.

» strona 8-9

Przygotuj się
NA WIOSNĘ!

Zrób porządki w swoim domu!

**Przejrzyj swoje szafy i schowki, a zbędne rzeczy przekaz
do Sklepu charytatywnego „Z głębokiej szuflady”.**

Meble, drobny sprzęt elektroniczny, szkło, obrusy, sztuce, książki, płyty CD, filmy,
płyty winylowe, kasety VHS, zabawki i artykuły dziecięce, odzież, torebki, buty,
apaszki oraz wiele innych małych i dużych przedmiotów!



Sklep charytatywny
„Z Głębokiej Szuflady”

ul. Świętojańska 36
(Pod sklepem Biedronka), Gdynia

tel. 515 150 420

www.zglebokieszuflady.pl



Kwieciste Hale Targowe

Miniona sobota na Halach Targowych w Gdyni była bardzo kolorowa. Wszystko to za sprawą Kwiecistego Dnia Kreatywnego Hal. Tematem przewodnim tego dnia były kwiaty!

21 maja miłośnicy kwiatów, ziół i zieleni zostali zaproszeni do kreatywnego odkrywania świata kwiatów i roślin, który niezmiennie jest źródłem nowych inspiracji m.in. w sztuce, kulturze i życiu codziennym. Kwiecisty dzień kreatywny to również lub przede wszystkim podkreślenie znaczenia sylwetek oraz historii halowych kwiaciarek - ich wpływu na kształtowanie wizerunku przedsiębiorczości i tradycji kupieckich miejskich hal. Stoiska z kwiatami, czyli kwiaciarki z Hal Targowych w Gdyni, to nieodłączny, najbardziej pachnący i barwny atrybut miejsca - zespołu miejskich Hal Targowych przy ul. Wójta Radtkego 36. Prowadzone są przez sympatyczne kwiaciarki - Panią Danusię, Aleksandrę, Monikę, Zofię, Hanię, Anię, a także Agnieszkę i Kasię. Kwiecisty plac przed Halami jest najpopularniejszym i najlepiej zaopatrzonym w świeże kwiaty miejscem w Śródmieściu Gdyni, z którego chętnie korzystają mieszkańcy, turyści, hotele, kawiarnie, biura czy restauracje.



Podczas Kwiecistego Dnia Kreatywnego na Halach chcemy podkreślać rolę kwiaciarek i bogatej oferty ziołowej na gdyńskiej hali. Warsztaty, które przygotowano łączył więc motyw „Kwiatów”. Uczestnicy stworzyli dekoracyjne liście palmy, przy pomocy techniki „plisowania”. Tak zrobione dekoracje w stylu boho można wyeksponować w ulubionym kącie mieszkania lub podarować komuś bliskiemu. Najmłodsi eksperymentowali i bawili się w ramach warsztatu KWIECIMY przygotowanego przez Otwartą Pracownię „Ślad”. Tak powstały pachnące zielniki artystyczne ze świeżych kwiatów, przecieranki oraz kolaże kwiatowo-ziołowe. W ramach warsztatu z „SIANKO” uczestnicy przygotowali sól ziołową do kąpieeli oraz maseczkę do twarzy. Wykorzystali do tego znane polskie kwiaty i zioła, które można nabyć na hali oraz zebrać indywidualnie - rumianek, chaber bławatek, czystek, a nawet świerkowe igliwie. Dodatkowo odbył się spacer wokół hali, którego celem było znalezienie dobroczynnych i leczniczych roślin. Podczas warsztatów z „Karzuelą Pasji” uczestnicy mogli wykonać swój własny obraz z suszonych kwiatów. Kompozycje powstały na bazie doboru odpowiednich kwiatów, papieru, ramki i wycinków z gazet.

Mimo deszczowej pogody na Hali Targowej w Gdyni było bardzo kolorowo i energetycznie. Już teraz zapraszamy na kolejne wydarzenia w ramach działań kreatywnych na Halach Targowej oraz koniecznie do zapoznania się z szeroką ofertą bazarku ogrodniczego z aleja kwiatową, by w atrakcyjnej cenie zakupić ulubione kwiaty do aranżacji balkonu, ogrodu czy mieszkania.



Wtorki z rodzinnymi

Wystartował kolejny element projektu miejskiego Gdyńskie Firmy Rodzinne. Tym razem przedsiębiorcy opowiedzą o sobie sami. Jest to już druga edycja cyklu „Wtorki z rodzinnymi”, podczas której co wtorek, przez 10 tygodni, pojawiać się będą kolejne filmy i opisy gdyńskich przedsiębiorstw rodzinnych.



W ramach projektu powstało 10 krótkometrażowych filmów, w których głównymi bohaterami są lokalni przedsiębiorcy oraz ich rodziny. Dzięki filmom poznajemy kilka pokoleń przedsiębiorczych osób, które na miejsce prowadzenia własnego biznesu wybrały właśnie Gdynię. Poznamy także młode, pierwszopokoleniowe firmy, które nie wyobrażały sobie adresu wykonywania działalności, innego niż gdyński. W materiałach filmowych w ramach akcji „Wtorki z Rodzinnymi” znajdziemy przedstawicieli wielu branż, zarówno firmy z wieloletnią tradycją, jak i te bardzo innowacyjne, nowoczesne. Każdy z filmów pokazuje historię rodziny, która niejednokrotnie ściśle przeplata się z historią firmy.

Tegoroczny cykl „Wtorków z rodzinnymi” otworzył film o restauracji Malika. Poznajemy w nim restauratorkę i szefową kuchni - Ewę Malikę Szyc-Juchnowicz. W prowadzeniu restauracji pomaga jej mąż - Radosław Juchnowicz oraz córka Julia Juchnowicz-Zielińska, która stworzyła przy restauracji Mikropiekarnię Figle.

Kolejne opowieści gdyńskich firm rodzinnych można śledzić co wtorek, na profilu na Facebooku „Firmy Rodzinne Gdynia” oraz gdyńskim kanale YouTube.



W PRAWO

Posiadanie

Posiadanie nie jest prawem, a stanem faktycznym władztwa nad rzeczą. W myśl ustawy, posiadaczem rzeczy jest zarówno ten, kto nią faktycznie włada jako właściciel (posiadacz samoistny), jak i ten, kto nią faktycznie włada jako użytkownik, zastawnik, najemca, dzierżawca lub mający inne prawo, z którym łączy się określone władztwo nad cudzą rzeczą (posiadacz zależny). Posiadacz samoistny nie traci posiadania przez to, że oddaje drugiemu rzecz w posiadanie zależne. Kto rzeczą faktycznie włada za kogo innego, jest dzierżycielem. Domniemywa się, że ten, kto rzeczą faktycznie włada, jest posiadaczem samoistnym. Domniemywa się ciągłość posiadania. Niemożność posiadania wywołana przez przeszkodę przemijającą nie przerywa posiadania. Domniemywa się, że posiadanie jest zgodne ze stanem prawnym. Domniemanie to dotyczy również po-

siadania przez poprzedniego posiadacza. Nie wolno naruszać samowolnie posiadania, chociażby posiadacz był w złej wierze.

Posiadacz może zastosować obronę konieczną, ażeby odeprzeć samowolne naruszenie posiadania. Posiadacz nieruchomości może niezwłocznie, po samowolnym naruszeniu posiadania, przywrócić własnym działaniem stan poprzedni; nie wolno mu jednak stosować przy tym przemocy względem osób. Posiadacz rzeczy ruchomej, jeżeli grozi mu niebezpieczeństwo niepowetowanej szkody, może natychmiast, po samowolnym pozbawieniu go posiadania, zastosować niezbędną samopomoc, w celu przywrócenia stanu poprzedniego. Do ochrony władania lokalem stosuje się odpowiednio przepisy o ochronie posiadania.

Przeciwno temu, kto samowolnie naruszył posiadanie, jak również prze-

ciwno temu, na czyją korzyść naruszenie nastąpiło, przysługuje posiadaczowi roszczenie o przywrócenie stanu poprzedniego i o zaniechanie naruszeń. Roszczenie to nie jest zależne od dobrej wiary posiadacza ani od zgodności posiadania ze stanem prawnym, chyba że prawomocne orzeczenie sądu lub innego powołanego do rozpoznawania spraw tego rodzaju organu państwowego stwierdziło, że stan posiadania, powstały na skutek naruszenia, jest zgodny z prawem. Roszczenie wygasa, jeżeli nie będzie dochodzone w ciągu roku od chwili naruszenia. Posiadanie przywrócone poczytuje się za nieprzerwane. Roszczenie o ochronę posiadania nie przysługuje w stosunkach pomiędzy współposiadaczami tej samej rzeczy, jeżeli nie da się ustalić zakresu współposiadania. Posiadaczowi nieruchomości przysługuje roszczenie o wstrzymanie budowy, jeżeli budowa mogłaby naruszyć jego posiadanie albo grozić wyrządzeniem mu szkody. Roszczenie może być dochodzone przed rozpoczęciem budowy; wygasa ono, jeżeli nie będzie dochodzone w ciągu miesiąca od rozpoczęcia budowy.

Przeniesienie posiadania następuje przez wydanie rzeczy. Wydanie dokumentów, które umożliwiają rozporządzanie rzeczą, jak również wydanie środków, które dają faktyczną władzę nad rzeczą, jest jednoznaczne z wydaniem samej rzeczy. Przeniesienie posiadania samoistnego może nastąpić także w ten sposób, że dotychczasowy posiadacz samoistny zachowa rzecz w swoim władaniu jako posiadacz zależny albo jako dzierżyciel na podstawie stosunku prawnego, który strony jednocześnie ustalą. Jeżeli rzecz znajduje się w posiadaniu zależnym albo w dzierżeniu osoby trzeciej, przeniesienie posiadania samoistnego następuje przez umowę między stronami i przez zawiadomienie posiadacza zależnego albo dzierżyciela. Przeniesienie posiadania samoistnego na posiadacza zależnego albo na dzierżyciela następuje na mocy samej umowy między stronami. Kto faktycznie korzysta z cudzej nieruchomości w zakresie odpowiadającym treści służebności, jest posiadaczem służebności. Do posiadania służebności stosuje się odpowiednio przepisy o posiadaniu rzeczy.

adw. dr Tomasz A. Zienowicz

Finałowa piątka konkursu o Gdyńską Nagrodę Dramaturgiczną

Teatr Miejski im. Witolda Gombrowicza w Gdyni informuje, że dnia 17 maja 2022 roku na posiedzeniu zdalnym, Kapituła Gdyńskiej Nagrody Dramaturgicznej, obradująca pod przewodnictwem Justyny Jaworskiej, w składzie: Piotr Dobrowolski, Justyna Jaworska, Jacek Kopciński, Grzegorz Niziołek, Jerzy Stuhr, po przeczytaniu czterdziestu sztuk zakwalifikowanych do drugiego etapu konkursu, nominowała do finału następujących autorów (wymienionych w porządku alfabetycznym):

Michał Buszewicz EDUKACJA SEKSUALNA
Magdalena Fertacz TYSIĄC NOCY I JEDNA.
SZEHEREZADA 1979
Mariusz Gołosz PIEŚNI PIEKARZY POLSKICH
Artur Pałyga SANDWICHMAN
Malina Prześluga JESZCZE TU JESTEŚ

Rozstrzygnięcie konkursu przez wyłonienie laureata 15. Gdyńskiej Nagrody Dramaturgicznej planowane jest na 1 października 2022 roku. Podczas uroczystej gali do rąk zwycięzcy trafi statuetka oraz 50 tysięcy złotych. W dniach 29–30 października planowane są czytania/pokazy warsztatowe sztuk nominowanych do finału konkursu (z udziałem publiczności) oraz rozmowy z autorami sztuk, prowadzone przez Łukasza Drewniaka. Wyboru laureatki lub laureata dokona Kapituła GND w składzie: Justyna Jaworska, Piotr Dobrowolski, Jacek Kopciński, Grzegorz Niziołek i Jerzy Stuhr. W ubiegłym roku Gdyńska Nagroda Dramaturgiczna przyznana została sztuce „I tak nikt mi nie uwierzy” Jolanty Janiczak.



Ogólnopolski konkurs o Gdyńską Nagrodę Dramaturgiczną został powołany przez prezydenta Gdyni w 2007 roku, jako rozwinięcie i uzupełnienie powołanego dwa lata wcześniej Festiwalu Polskich Sztuk Współczesnych R@Port. Gdyńska Nagroda Dramaturgiczna jest konkursowym przeglądem najnowszych tekstów, które są pisane specjalnie dla teatru. Oba przedsięwzięcia były w założeniu elementami jednego, wspólnego, prestiżowego projektu mającego na celu promocję i popularyzację polskiej dramaturgii współczesnej. Dziś wiemy, że znacząca część całego tego projektu, czyli Festiwal Polskich Sztuk Współczesnych R@Port, po raz trzeci, nie odbędzie się.

W 2022 Teatr Miejski w Gdyni, jako realizator tego projektu, otrzymał ograniczoną dotację pozwalającą, de facto, na przeprowadzenie wyłącznie konkursu o Gdyńską Nagrodę Dramaturgiczną. Podjął więc decyzję o przesunięciu na wrzesień jej rozstrzygnięcia, aby mieć

czas na poszukiwania dodatkowych źródeł finansowania części festiwalowej. Nie ukrywał, że liczy na pozytywne rozpatrzenie wniosku o dofinansowanie, złożonego do MKiDN. Finansowania nie otrzymaliśmy. Zabrakło 0,6 punktu. Nie pomogło odwołanie, a prywatni, sprawdzeni mecenasi Teatru Miejskiego przekazali swoje środki na inne cele.

W roku ubiegłym, Jacek Sieradzki, wieloletni dyrektor programowy Festiwalu mówił:

– Z jednej strony mamy sytuację pandemiczną, kryzysową, oraz konieczność oszczędności, a z drugiej, dramaturgia polska kwitnie, teatry zapowiadają bardzo wiele nowych premier. Na dodatek stała się rzecz bardzo ważna, jeśli idzie o symbiozę R@Portu i Gdyńskiej Nagrody Dramaturgicznej. Po latach, w których upodobania kapituły Nagrody Dramaturgicznej niekoniecznie spotykały się z oczekiwaniami scen, stała się rzecz nowa: laureatki z ostatnich dwóch edycji: „I tak mi nikt nie uwierzy” Jolanty Janiczak i „Debil” Maliny Prześlugi miały swoje bardzo udane prapremiery w polskich teatrach. Obydwa przedstawienia będą, mamy nadzieję, uczestnikami 15. R@Portu – o ile takowy dojdzie do skutku.

Dziś już wiemy, że nie dojdzie. 15. Festiwal Polskich Sztuk Współczesnych R@Port nie odbędzie się również w roku 2022.

Marzena Szymik

Klasyka przez duże „K”

W dzisiejszych czasach słuchanie muzyki klasycznej może wydawać się dziwne, aby nie powiedzieć nietypowe. Tak jest w moim przypadku. Z dumą mogę stwierdzić, iż muzyka klasyczna jest jednym z moich głównych zainteresowań.

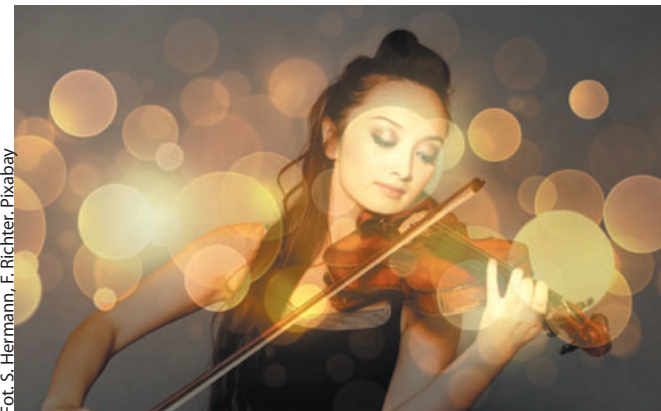
Miłością do tej właśnie muzyki zaraził mnie Tatusi, któremu dziękuję za to, że zamiast dzieciństwa przy przysłowiowym trzepaku, mogłam wychowywać się otoczona miłością, szacunkiem, zrozumieniem, pośród książek, albumów ze wspólnych podróży i muzyki klasycznej.

Przygoda z tą dostojną twórczością rozpoczęła się od słuchania płyt. Szybko jednak doszły piątkowe wieczory w towarzystwie muzyków Filharmonii Śląskiej czy też Narodowej Orkiestry Symfonicznej Polskiego Radia. Piątkowe wieczory to było odreagowanie całego tygodnia pracy i nauki. To był wspólny, nasz czas z Tatusiem, uczty dla duszy za sprawą muzyki, a także dla ciała za sprawą aromatycznej kawy oraz rozmów o życiu w drodze powrotnej do domu. Zapraǳnęłam mieć pa-

miątkę po koncercie i tak zaczęło się zapełnianie ściany w moim pokoju.

Po koncercie szłam do garderoby Mistrza z przygotowanym wcześniej, oprawionym zdjęciem i prosiłam o autograf. Często nie kończyło się na samym podpisie – udawało się zamienić kilka słów czy uścisnąć dłoń. Otrzymywałam i nadal dostaję listy po spotkaniach... Są i zawsze pozostaną one w mojej pamięci. Pierwszy autograf z zachowaniem całego rytuału opisanego powyżej otrzymałam od Kevina Kennera.

Moja miłość do muzyki klasycznej wciąż trwa, a autografów przybywa. Zerkają na mnie takie osobistości jak Martha Argerich, Krzysztof Anderszewski, Antoni Wit, Ewa Podleś, Krzysztof Penderecki, Wojciech Kilar, Jerzy Maksymiuk (dyrygował orkiestrą, która zagra-



ła „Cztery Pory Roku - Lato” w moje urodziny z dedykacją...), Piotr Paleczny. Wymieniać by długo... Muzyczna pasja pojawiła się także w pracy dyplomowej na temat „Rola muzyki klasycznej w marketingu”. Początkowo na wydziale temat wywoływał zdziwienie, niepokój. Nie był to czas komputerów czy Internetu. Ostatecznie - praca została napisana i obroniona na piątkę.

Moja pasja nadal się rozwija, ściana zapełnia się artystami odwiedzającymi m.in. Filharmonię Bałtycką. Kwiaty rosną szybciej, kiedy słuchają muzyki, a zwłaszcza muzyki klasycznej.

Katarzyna Primula

„Pułapka” Tadeusza Różewicza w Teatrze Miejskim w Gdyni

Z dużym zainteresowaniem miłośnicy Teatru Miejskiego w Gdyni przywitali premierę sztuki „Pułapka” Tadeusza Różewicza, w reżyserii Krzysztofa Babickiego. Nie trzeba nikomu przypominać, że Tadeusz Różewicz był – obok Sławomira Mrożka – najważniejszym głosem polskiego dramatu drugiej połowy XX wieku.

Bardzo ważne miejsce w bibliotece Różewicza po drugiej wojnie światowej zajmował Franz Kafka. Świadectwem „zarażenia” nie tylko literaturą, ale i postacią Kafki były jego dwie podróże do Pragi. To zaowocowało napisaniem dwóch sztuk „Odejście głodomora” (1979 r.) i „Pułapka” (1982 r.), świadczących o myśleniu o Kafce, mocowaniu się z nim, o myśleniu „Kafką”, o sprawach współczesnych.

Franz Kafka (ur. 3 lipca 1883 r. w Pradze, zm. 3 czerwca 1924 r. w Kierling) – niemieckojęzyczny pisarz pochodzenia żydowskiego, przez całe życie był związany z Pragą. Deformacja groteskowa, niejednoznaczne, symboliczne obrazy oraz poczucie zagrożenia i niepewności składają się na panoramę literackiego świata Kafki. Zmierzenie Różewicza z Kafką zaowocowało Pułapką – sztuką bez żadnych obłonek biograficzną. Pułapka to najważniejszy tekst Różewicza napisany po wojnie. Koncepcja biografii Kafki w Pułapce wspiera się na dwóch przesłankach: konfliktie między ojcem a synem oraz modelu pisarza – „głodomora”, dla którego nic nie było ważniejsze od jego pisania. Obydwe te przesłanki nie są wynalazkiem Różewicza. Najbardziej miarodajne dokumenty osobiste świadczą za nimi ponad wszelką wątpliwość. Życie ludzkie pojmował Kafka jako walkę

ze światem o zdobycie świadomości własnego losu. Od bardzo wczesnych lat bez żadnych wahań swoje powołanie widział Kafka w literaturze. Wielu jego znawców podkreślało, że w swojej literaturze – prezentującej świat o nadzwyczaj „dusznej” atmosferze – przewidział Holokaust. Dla Kafki pisanie było najważniejsze, pozostawiał odłogiem wszelkie rozkosze wynikające z życia. Do końca życia pozostał kawalerem. Swatano go z Felicją, ale mimo kilkuletniej znajomości do ślubu nie doszło, a on żalił się że nawet nie przeczytała jego choćby jednej książki. Rozstali się przez krótki romans Kafki z inną kobietą, Gretą. Greta urodziła mu syna, który okazał się dzieckiem autystycznym, ale on się do niego nie przyznawał. Może nie miał odwagi, żeby poznać syna. Nigdy go nie poznał. Z Gretą bardziej dogadywali się intelektualnie, zupełnie nie chodziło w tym związku o uczucia. W nieszczęściu tym Franz widzi nie tylko tragedię Greta i jej syna, ale i jakby zemstę natury wobec niego, a raczej wobec triumfującej nad nią i usiłującej ją przezwyciężyć siłą ducha literatury. W sumie Kafka szuka miłości, ale źle lokuje uczucia. Na scenie teatru słyszymy jego słowa „Kobiety są dla mojego pisania zgubą, a ja muszę pisać”. Jak twierdził, życie a zwłaszcza jego ciało to pułapka.

Kafka w Pułapce jawi się jako prorok XX wieku. On jeden widział i spisał to, co się dokona. Tę swoją proroczą moc opłacił małostkami i śmiesznościami, opłacił infantylizmem życiowym, ciągłą walką z ojcem. Trudno o wybór bardziej przeciwny ojcu i środowisku zamkniętym, w rodzinie autorytarnej, zwłaszcza przy zdecydowanych cechach charakterologicznych ich obu. Życie obracało się w piekło. Konflikt z ojcem nie jest rozstrzygnięty konwencjonalnie. Różewicz daleki jest od tego by potępić ojca za wyrachowanie, grubiaństwo czy szyskany

wobec syna. Ojciec wie swoje i swoje słyszy. Wprawdzie pogardzany syn okazał się prorokiem swojego żydowskiego narodu i ludzkości, nie wiadomo jednak czy dla najbliższych członków rodziny nie zrobił więcej ojciec. To on nabył wżgardzoną przez syna szafę, w której zdołali się skryć i ocaleć.

W gdyńskiej sztuce nie ma chronologii wydarzeń które dzieją się na przestrzeni lat. Na deskach teatru akcja toczy się bardzo wymownie na dwóch planach. Aktorom nie ułatwia to pracy. Ale doskonale sobie z tym poradzi. Jak mówi reżyser, trzy lokomotywy tego spektaklu to: Piotr Michalski jako Franz, Grzegorz Wolf w roli Ojca, Dariusz Szymaniak jako Maks. Piotr Michalski, jak sam mówi, bardziej gra Franza, a nie Franza Kafkę. Ten Franz to jego walka ze światem o własne życie, swój los. W życiu jest mrok, ale jego Franz od czasu do czasu się uśmiecha. Bo takie jest życie. A zło wykluwa się nagle i może być straszną pułapką. Bardzo przejmujący jest Grzegorz Wolf w roli Ojca. Dariusz Szymaniak zagrał rolę przyjaciela Franza Kafki – Maksa. To właśnie on miał wykonać niejako testament Kafki i spalić wszystko to co Kafka napisał. Pozostałe role, jakby drugoplanowe są znakomitymi kreacjami. Monika Babicka jako Greta, matka niepełnosprawnego dziecka, odrzucona przez Kafkę, bardzo sugestywnie zagrała tę rolę. Krzysztof Berendt, jako syn Greta i Kafki dał popis gry aktorskiej w małym przecież epizodzie. Beata Buczek-Żarnecka wystąpiła w roli matki. Niedoszłą żonę Kafki – Felicję zagrała Agnieszka Bała. Doskonała jak zawsze w przerysowanych rolach jest Elżbieta Mrozińska w roli ciężarnej szewcowej u boku wiecznie pijanego szewca, którego zagrał Rafał Kowal. Autorem bardzo sugestywnej scenografii jest Marek Braun. Piękne kostiumy zaprojektowała Hanna Szymczak, a autorem muzyki jest Marek Kuczyński.

Ta wspaniale wyreżyserowana sztuka pokazuje widzom aktualność tekstu Tadeusza Różewicza. Ostatnia scena spektaklu kończy się słowami „Oni już nadchodzą, oni idą po nas”. Jakże wymowne i na czasie są te słowa w dniach, kiedy za naszą wschodnią granicą toczy się straszna wojna.

Basia Miecińska

MUZEUM EMIGRACJI W GDYNI

WYSTAWA DLA DZIECI I RODZIN

PRZEPROWADZKI / ПЕРЕЇЗДИ / ПЕРЕЕЗДЫ / MOVINGS

30.04 – 31.10.2022

Każdy z nas na różnych etapach życia przeprowadzał się chociaż raz. Zmiana miejsca zamieszkania bywa wyzwaniem, szczególnie dla dzieci. Wystawa „Przeprowadzki” prezentowana w Muzeum Emigracji w Gdyni opowiada o emocjach, których mogą doświadczać w takiej sytuacji najmłodsi.

Składa się na nią interaktywna opowieść o przyjaźni dwóch bohaterów: polskiego chłopca Franka, który mierzy się ze zmianą miejsca zamieszkania oraz ukraińskiej dziewczynki Oleny, która przeprowadziła się do Polski. Razem z bohaterami poznajemy odpowiedzi na pytania czym jest migracja i dlaczego ludzie migrują oraz uczymy się oswajać to, co nieznane. To ważne, żeby dziś o tym mówić, szczególnie w obliczu wojny w Ukrainie, która spowodowała, że wielu jej mieszkańców znalazło w Polsce nowy dom – mówią autorki wystawy.

Wizyta w brzuchu wielkiego potwora, pakowanie przeprowadzkowego samochodu, wciągające słuchowisko o losach szakala – migranta, czy wspólne tworzenie dywanu z polsko-ukraińskim wzorem – to tylko wybrane elementy, składające się na wystawę „Przeprowadzki”, która pełna jest angażujących i zabawnych aktywności dla dzieci. Historię Franka i Oleny poznajemy razem z Panem Głośnikiem, który w czterech językach opowiada kolejne jej fragmenty, a ilustrują je barwne, wieloformatowe rysunki.

Wystawa nie tylko objaśnia najmłodszym czym jest migracja, ale poprzez swój edukacyjny charakter pomaga mierzyć się z emocjami, ćwiczyć w otwartości na drugiego człowieka i kształtować empatyczne postawy społeczne. „Przeprowadzki” to świetna propozycja nie tylko dla rodzin z dziećmi, ale również nauczycieli z grupami szkolnymi. Choć została stworzona z myślą o dzieciach od lat sześciu do dwunastu, zawiera wiele elementów, które będą również atrakcyjne dla młodszych odbiorców.

Prace nad wystawą trwały od 2018 roku, jednak pandemia uniemożliwiła jej pokazanie w pierwotnie zakładanym terminie. Migracje zawsze były częścią rzeczywistości, ale dziś tematyka wystawy jest aktualna bardziej niż kiedykolwiek. Wiele osób, uciekając z Ukrainy i in-



nych państw szuka w Polsce schronienia i bezpiecznego domu. Wsparcie w niepewnych czasach, porozumienie ponad podziałami i budowanie empatycznych postaw społecznych są głównymi wartościami, które przyświecają twórczyniom wystawy.

Wystawa nie powstałaby bez udziału dzieci, które miały wpływ na jej finalny kształt.

– Jesteśmy przekonani o tym, że wystawa oraz jej program towarzyszący mogą być pomocnym narzędziem dla rodziców i dzieci, którzy osuwają temat, nie raz bardzo nagłej zmiany miejsca zamieszkania oraz dla dzieci, rodziców i nauczycieli z Polski, którzy mierzyć się będą już wkrótce z ogromnym wyzwaniem związanym z integracją nowych uczniów – mówi Anna Posłuszna, jedna z kuratorek projektu.

– Ideą wystawy jest nazwanie i zrozumienie emocji, które towarzyszą życiowym zmianom. Opowiadamy o ludzkich losach i mobilności, a także o różnorodności społecznej jako wartości. To wyjątkowy projekt traktujący o emocjach, z którymi styka się każdy z nas, niezależnie od kraju pochodzenia i wieku. Dlatego wystawa „Przeprowadzki” to jednocześnie międzypokoleniowa, rodzinna przygoda w Muzeum – mówi Karolina Grabowicz-Matyjas, dyrektorka Muzeum Emigracji w Gdyni.

– Miałymy szczęście konsultować nasze pomysły z małymi ekspertami i ekspertkami oraz inspirować się

ich wyobrażeniami. Chcąc opowiedzieć migracyjną historię jak najlepiej, przeprowadzaliśmy wywiady, dostawaliśmy od dzieci listy i rysunki. Wystawa jest trochę jak wielka książka, po której się chodzi, słucha, którą się ogląda i wypełnia swoim działaniem. Jest tam historia o polsko-ukraińskiej przyjaźni oraz wiele innych, mniejszych opowieści – dodaje Katarzyna Witt, druga z kuratorek wystawy.

Wszystkie treści wystawy dostępne są w języku polskim, ukraińskim, rosyjskim i angielskim. Wystawa potrwa od 30 kwietnia do końca października.

Wystawa powstała we współpracy z IKEA, m.in. używającej Muzeum meble, które następnie wejdą w drugi obieg w tworzonym przez IKEA Circular Hubie. Kolejnym partnerem jest Storytel, który dał głos bohaterom wystawy i przygotował bajkę o zwierzętach migrujących w wyniku zmian klimatycznych. Jej fragmentu można odsłuchać na wystawie, a całość będzie dostępna od 30 kwietnia w Storytel. Wystawa nie powstałaby także gdyby nie wsparcie fundacji Akcja Anima. Wspierają nas również Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę oraz PPNT Gdynia | Centrum Designu. Wystawa będzie częścią programu festiwalu Gdynia Design Days 2022. Wystawa nie powstałaby bez udziału dzieci, które miały wpływ na jej finalny kształt.

Michalina Domoń



TRZY MIESIĄCE FILMOWYCH ATRAKCJI W GCF

Gdyńskie Centrum Filmowe w sezonie letnim zaprasza codziennie do spędzania wolnego czasu na charakterystycznym Czerwonym Patio na Placu Grunwaldzkim.

Od czerwca do końca sierpnia, w otwartej przestrzeni obok Kina Studyjnego GCF, zaplanowano bogaty program bezpłatnych wydarzeń kulturalnych adresowanych do mieszkańców Gdyni, Trójmiasta oraz turystów.

Już 1 czerwca odbędzie się inauguracyjny pokaz plenerowy bajek dla najmłodszych. Ponadto w ofercie czerwcowej znajdują się m.in. pokazy filmowe dla dorosłych, seanse pod chmurką dla seniorów, warsztaty kreatywne, spacerzy szlakiem filmowej Gdyni, a także wiele innych.

Poranki filmowe dla dzieci

W programie przedpołudniowych spotkań filmowych z dziećmi są polskie serie animowane, takie jak „Opowiadania z piaskownicy”, „Bajki i baśnie polskie” i wiele innych. Najmłodszych kinomanów zapraszamy w **środy i piątki o godzinie 10.00**.

W lipcu i sierpniu część repertuaru będzie dostosowana w języku migowym do potrzeb osób niesłyszących. Natomiast dla dzieci ukraińskich zaplanowano pokazy bajek zrozumiałych bez względu na to, jakim językiem mówimy, będą to serie: „Reksio”, „2 koty + 1 pies”, „Na tropie”.

Kino Plenerowe wieczorami

W ramach tegorocznego „Lato na Patio” pod chmurką, przy sprzyjającej pogodzie, będzie można oglądać pełnometrażowe filmy fabularne, prezentowane dwa razy w tygodniu.

W czerwcu w każdy **czwartek i sobotę o godzinie 18.00** zapraszamy na cykl pokazów pn. „Lato z Aginst Gravity”. Wśród prezentowanych tytułów znajdują się m.in.: „Monos”, „Paryż na bosaka”, „Kwiat szczęścia”. Z cyklu KINO DLA SENIORA na dużym, zewnętrznym

ekranie, wyświetlony zostanie film „Van Gogh. U bram wieczności”.

W lipcu o tej samej, wieczornej porze przygotowano cykl filmowy „**Best Film prezentuje**”, natomiast w sierpniu „**Wieczór z M2 Films**”.

Spaceruj z Frajdą

Cykl spacerów, których tematem przewodnim będą hasła: „Szlakiem filmowej i modernistycznej Gdyni” oraz „Gdynia kocha film, a my pokochamy Gdynię!”.

Dwa razy w miesiącu będzie można wybrać się na dwugodzinną wędrowkę po mieście szlakiem dawnych gdyńskich kin, filmowych ciekawostek oraz najpopularniejszego w Polsce festiwalu filmowego. A to wszystko w modernistycznej Gdyni, gdzie światło i architektura tworzą razem zgrany, unikatowy sceniczny duet.

Spaceruj z licencjonowanym przewodnikiem Danką Ślipy, autorką bloga Frajda nad morzem.

Letnie warsztaty JAK SIĘ PA3!

W pierwszym tygodniu wakacji rusza cykl zajęć twórczych dla dzieci przygotowany we współpracy z Pracownią Artystyczną Jak się Pa3! Co dwa tygodnie, w nawiązaniu do ulubionych filmów i bajek, młodzi będą malować plakat, lepić figurki, tworzyć komiks oraz tworzyć cyfrowe zdjęcia. Będzie bardzo kreatywnie!

A od lipca dużo więcej!

W lipcowym i sierpniowym programie Lato na Patio między innymi: Uważny ruch z muzyką filmową, czyli nie tylko joga na trawie; warsztaty kreatywne dla najmłodszych; koncerty na żywo; karaoke rozśpiewane do



melodii z filmów, wakacyjne warsztaty fotograficzne dla młodzieży, i wiele, wiele innych...

Na wszystkie wydarzenia w ramach „Lato na patio” jest **WSTĘP WOLNY**.

Projekt „Lato na Patio” dofinansowano ze środków **Ministra Kultury i Dziedzictwa Narodowego** pochodzących z Funduszu Promocji Kultury oraz Fundacji PZU.



ĆWICZ Z FUNDACJĄ FLY!

INFORMACJE I ZAPISY:

CENTRUM REHABILITACJI PRZY FUNDACJI FLY

Gdynia, ul. Świętojańska 32/13
 Tel. 798 179 942.

www.rehabilitacja.fundacja-fly.pl



DLA PRACUJĄCYCH

Wakacyjne zajęcia ZDROWY KRĘGOSŁUP

15.06 – 30.09.2022
 Środy, godz. 17.00
 Rozpoczęcie 15.06.2022
 Cena za 4 wstępy 70 zł

DLA SENIORÓW

Wakacyjne zajęcia ZDROWY KRĘGOSŁUP

13.06 – 30.09.2022
 Poniedziałki, wtorki i piątki:
 godz. 10.00, czwartki godz. 9.00
 Rozpoczęcie 13.06.2022
 Cena zajęć (1 raz w tygodniu, 3 miesiące) 100 zł

Muza Schulza

Józefina Szelińska i Bruno Schulz tworzyli niezwykłą parę. Kiedy się poznali, on uczył rysunku i robót ręcznych w Państwowym Gimnazjum im. Władysława Jagiełły w Drohobyczu, w tym samym, w którym zdawał maturę. Ona pracowała w Prywatnym Żeńskim Seminarium Nauczycielskim w Drohobyczu. Poznali się w 1933 roku, Bruno Schulz poprosił ją o pozowanie do portretu.

Ona miała 28 lat a on 41, ich związek trwał zaledwie kilka lat. Ona była jedyną kobietą, którą nazywał narzeczoną i której się oświadczył. Mieli podobne zainteresowania, kochali literaturę, rozmawiali o poezji Rilkego i prozie Manna. Schulz podziwiał nie tylko jej urodę, bo była piękną i elegancką kobietą, ale cenił też jej błyskotliwy intelekt, znajomość literatury, filozofii i pewność siebie.

Oczarował ją swoim spokojem, uważnym spojrzeniem, kiedy długo obserwował pozującą mu Junę, jak zaczął ją nazywać. Ich związek opierał się na poczuciu bezpieczeństwa, jaką dawała Schulzowi miłość. Potrzebował życzliwości, przyjaźni, żeby oswoić samotność. Juna rozumiała jego wrażliwość i potrzebę opieki dojrzałej, silnej i mądrej kobiety, której można powierzyć każdą słabość.

Podarował jej „Sklepy cynamonowe z dykacją: „Junie Sz., świetnemu człowiekowi, bliskiemu druhowi spotkanemu na drogach życia z prośbą o pamięć”. Byli ze sobą blisko, ale różnili się bardzo od siebie. Mieli osobne grono przyjaciół. Pochodzili z żydowskich domów. Rodzina Schulzów związana była z tradycją żydowskiego świata, Juny z polskim katolicyzmem. Dla niej Drohobycz był miejscem, w którym życie żałośnie przemija, chciała wyjechać do miejsc, gdzie codzienność nie przytłacza. Dla niego ten prowincjonalny Drohobycz był najważniejszym miejscem, tu znajdował siłę i natchnienie dla swojego pisania. Wszędzie poza Drohobyczem czuł się wykorzeniony.

Powodzenie „Sklepów cynamonowych” nie zmieniło w niczym sytuacji Schulza, nie tęsknił za wielkim światem, chociaż ten prowincjonalny świat męczył go swoją banalnością i brakiem intelektualnych wyzwań, przyziemną atmosferą i ludzką małością. Praca w szkole ciążyła mu, jego pensja profesora gimnazjum ledwo starczyła na utrzymanie. Brakowało na pędzle, ołówki i papier. Po śmierci brata Izydora, który był dyrektorem wielkiego przedsiębiorstwa związanego z przemysłem naftowym, musiał utrzymywać siostrę i siostrzeńca. Miał poczucie marnowania czasu, praca zabierała mu to, co było dla niego najważniejsze. Sztuka to prawdziwe życie, bycie artystą nadawało jego istnieniu sens. Juna to rozumiała, że w ich związku to on i jego sztuka są najważniejsze, ale chciała też czegoś dla siebie.

Jeździli do Zakopanego do Witkacego. Dla Juny pobyt w Zakopanem to krok ku lepszemu światu. Codziennie były rozmowy o sztuce, Witkacy cenił Schulza, który uważał go za większego od siebie, ale nie dał się wciągać w jego gry i zabawy. Nie interesowały go popijawy. Był artystą, ale w porównaniu z Witkacym szarym. Nie miał w sobie ani gestu, ani rozmachu tego kolorowego kawalarza. Pod wpływem ludzi,

których tam spotykali, udało się Junie namówić go na przeprowadzkę do Warszawy.

Uzgodnili, że najpierw ona poszuka mieszkania i rozpocznie pracę w Głównym Urzędzie Statystycznym. Pomógł jej Tadeusz Szturm de Sztrem społecznik, który wspierał artystów. Bruno miał dojechać do niej później. Często przyjeżdżał, ale nie umiał żyć w tym mieście wiecznie pędzących ludzi, hałasu i tłoku. Nie potrafił oswoić świata tak różnego od Drohobycza, a życie bez niej było pełne lęku, codzienność go przytłaczała. Juna miała być „... lekarstwem, kojącym plastrem, gałązką jaśminu”. W pewnym momencie ich warszawskiego życia zaczął przedstawiać ją jako narzeczoną. Wystąpił z gminy żydowskiej, by móc ją poślubić, ale wkrótce narzeczeństwo zostało zerwane.

Po raz pierwszy zdała sobie sprawę, jak bardzo różnią się od siebie. Kochała w nim artystę wrażliwego i bezbronnego. Kochała jego słabości, ale nie umiała żyć z nim jak z mężczyzną. Nadal czarował słowami, ale bycie razem było zbyt trudne dla obojga. Próbowala się zabić, kiedy uświadomiła sobie, że nigdy nie będą mogli być razem.

Z wojennej pożogi uratowała się tylko ona. Latem 1941 roku udało jej się uciec z domu rodziców zamordowanych przez Niemców do Warszawy. Strach i rozpacz dodały jej siły, znalazła sposób na przetrwanie. Obawiając się o jego życie, pełna złych przeczuc prosila go w listach, żeby ratował się. Znajomi załatwili dla niego kenkartę. Pośredniczyła w tych przygotowaniach Zofia Nałkowska, której były mąż Jura- Gorzechowski mówiący z nienagannym berlińskim akcentem miał Schulza przewieźć w bezpieczne miejsce.

Nigdy się nie spotkali. Bruno prawdopodobnie szedł do Judenratu po przydział chleba na drogę, kiedy został zastrzelony. Po wojnie szukała go, licząc, że cudem się uratował. Wyrzucała sobie, że przez nią zginął, bo nie wsiadła do pociągu i nie pojechała po niego. Miała żal, że nikt mu nie pomógł, kiedy brakowało mu pieniędzy, nie zaproponował wystawy, chociaż wiedziano, że jest wybitnym pisarzem, rysownikiem i malarzem.

Dzięki niemu Drohobycz znalazł się na liście „miejsc magicznych” uwiecznionych w literaturze. Rok 1992 roku UNESCO ogłosiło Rokiem Brunona Schulza.

Józefina Szelińska zmarła 11 lipca 1991 roku. Połknęła garść tabletek tak jak w 1937 roku, kiedy zdała sobie sprawę, że bez Brunona nie będzie umiała żyć. Znalazła spokój na gdańskim cmentarzu Srebrzysko.

(Cytaty pochodzą z książki Agaty Tuszyńskiej „Narzeczoną Schulza”.)

Jolanta Krause

Pomoc dla

Z Marcinem Karpińskim – przedsiębiorcą z Trójmiasta – o pomocy dla Ukraińców Polsce i w Ukrainie rozmawia Danuta Balcerowicz

Jakie były pierwsze refleksje na wiadomość o wybuchu wojny?

Pierwsza refleksja... że to niemożliwe. To niemożliwe, że w XXI wieku, w Europie niezależne państwo europejskie zostanie brutalnie napadnięte przez Rosję, jedną z największych potęg militarnych świata. Nie mogłem w to uwierzyć, do końca byłem przekonany, że Putin nie odważy się na atak na całą Ukrainę, nie zbombarduje Kijowa, że „to już nie te czasy” i świat już nauczył się, co to jest wojna w Europie i że „nigdy więcej”.

Potem dotarło do mnie, że to jednak się dzieje, że rosyjskie... ruskie wojska rzeczywiście atakowały Ukrainę i na polską granicę ruszyła ogromna fala przerażonych ludzi, uciekających przed bombami i wojną.

Szybko okazało się, że uchodźcy to w zdecydowanej większości kobiety z dziećmi, dramatycznie potrzebujący pomocy na granicy jeszcze po stronie ukraińskiej. Docierały niepokojące informacje, że w mrozie muszą stać nieraz kilkadziesiąt godzin w kolejce, bez jedzenia, zimowych ubrań, śpiwora czy koca.

Pierwszy wyjazd na Ukrainę – co Pan tam zobaczył? Co Pan szczególnie zapamiętał?

Pierwszy wyjazd na granicę był już 27 lutego. Zgłosiłem do jednej z fundacji gdańskich moją gotowość pomocy w transporcie... i jeszcze tego samego dnia wieczorem, wraz z kolegą Tomkiem, pojechalśmy z darami do jednego z punktów recepcyjnych przy granicy, który według informacji miał bardzo duże braki jedzenia, pieluszek itp. Po całonocnej jeździe i dotarciu do celu okazało się, że w międzyczasie punkt ten został tak za-

sypany pomocą, że nic od nas nie przyjęli. Poradzono nam byśmy pojechali do innego punktu w sąsiednim miasteczku... gdzie sytuacja się powtórzyła. W sumie objechaliśmy chyba cztery punkty i w żadnym nie potrzebowano pomocy, w każdym pokazywano nam sterty jedzenia, pieluch itp. z którymi nie mieli co zrobić. Szczęśliwym trafem dostaliśmy od kogoś namiar na Stowarzyszenie „Folkowisko” w Cieszanowie, które podobno przyjmuje dary, na miejscu je sortuje i od razu zawozi na granicę w Budomierzu, by wesprzeć stojących tam w tragicznych warunkach Ukraińców. Pojechalismy tam... i to był strzał w dziesiątkę. Rzeczywiście, w wielkim namiocie służącym normalnie jako sztuczne lodowisko, zastaliśmy kilkudziesięciu wolontariuszy sortujących rzeczy, robiących kanapki, parzących herbatę w setkach termosów i od razu pakujących je do busów, które w kółko jeździły na granicę. Nasz bus został w pięć minut opróżniony i zanim zdążyliśmy się napić herbaty większość z tych rzeczy już pojechała na granicę. Ten wyjazd i rozmowy z wolontariuszami pokazał mi bardzo wyraźnie, że pomoc instytucjonalna zbyt wolno reaguje na ten ogromny, dynamiczny kryzys i że to właśnie zwykli ludzie są w stanie dużo więcej pomóc i dotrzeć do rzeczywiście potrzebujących pomocy. Trzeba tylko zacząć działać i pomagać.

Następne wyjazdy już organizowaliśmy sami, w różnym składzie, poprzez Facebooka zbierając po znajomych rzeczy i pieniądze na paliwo. Schemat zawsze był taki sam, załadowane do granic możliwości auta jechały do Folkowiska, a po rozładunku pomocy jechaliśmy bezpośrednio na granicę albo do któregoś punktu recepcyjnego zabrać uchodźców chcących jechać do Gdańska lub okolic.

Ukrainy z Trójmiasta



Fot. z archiwum M. Karpieńskiego.

W sumie w tamtym czasie przywieźliśmy ponad 50 osób. To zabieranie uchodźców było najtrudniejszym dla nas etapem, widok sal gimnastycznych wypełnionych matkami z dziećmi, które niejednokrotnie tylko z dziećmi na rękę musiały uciekać z domu do obcego dla nich kraju był bardzo trudny do zniesienia. Żał nam było tych zrozpaczonych matek i zmęczonych dzieci...

Pierwszy wyjazd już na teren Ukrainy był jakoś w marcu, gdy kryzys na granicy już się zmniejszył i wtedy skontaktował się ze mną Walenty, Ukrainiec którego syn chodzi do jednej klasy z moim synem. Zobaczył na Facebooku mój wpis, że jeżdżę do granicy i zapytał czy pomógłbym mu z transportem do Ukrainy. Tak zaczął się drugi etap pomocy, który trwa do teraz.

Kto pomaga Panu w organizacji i gromadzeniu darów dla Ukraińców?

Jesteśmy póki co nadal nieformalną grupą ludzi, których łączy jeden cel, to jest wspólna chęć niesienia pomocy Ukrainie w kryzysie humanitarnym oraz w walce z rosyjskim okupantem.

Walenty ustala ze stroną ukraińską jakie są bieżące potrzeby, a my zajmujemy się pozyskiwaniem pomocy zarówno od osób prywatnych jak i różnych instytucji, szukamy kierowców z autami dostawczymi, którzy są chętni nam pomóc i pojechać na Ukrainę z pomocą i sami też jedziemy. Pierwszy wyjazd to był jeden busik i mój samochód osobowy. Co kolejny wyjazd to wzrastała ilość aut i zawożonej pomocy... a ostatnio właśnie wyjechał szósty transport, składający się z czterech dużych aut dostawczych, wiozących razem około 6 ton pomocy humanitarnej. Mam nadzieję, że utrzymamy tendencję wzrostową i następny wyjazd będzie jeszcze większy.

Czy nie obawia się Pan o swoje życie?

Nasze wyjazdy ograniczają się do rejonów bliżej granicy rumuńskiej, czyli strefy gdzie nie ma żadnych działań wojennych i nie dochodzi do ostrzałów rakietowych. Jedynie Lwów, do którego też jeździmy jest miejscem gdzie rzeczywiście było kilka rosyjskich ataków rakietowych, ale celem były obiekty wojskowe lub magazynowe

a nie samo miasto. Nie ma więc żadnych realnych powodów by podczas naszych wyjazdów obawiać się o swoje życie, a na trasie jedynie blok postoju (punkty kontrolne) i mnóstwo billboardów patriotycznych i militarnych przypominających nam, że jednak jesteśmy w kraju objętym wojną.

Kogo zapamiętał Pan ze swoich podróży, kogo Pan przywiózł do Polski? Jakże są losy tych ludzi tu w Polsce?

Jak wspominałem, przywieźliśmy z granicy ponad 50 osób, nie licząc jednego starszego pana to były same kobiety z dziećmi. Zdecydowana większość z nich została w Trójmieście lub okolicach, tylko kilka osób wyjechało do Niemiec i Hiszpanii. W rozmowach praktycznie wszyscy deklarowali, że jak tylko wojna się skończy to chcą koniecznie wracać do swoich domów. Szczególnie zapamiętałem jedną Ukrainkę, którą wojna zastała w Polsce gdzie pracowała. Jej szef skontaktował się z nami z zapytaniem, czy możemy ją zabrać z Gdańska na Ukrainę, gdyż chce ona wracać do Odessy po swoje dzieci. Oczywiście zabraliśmy ją ze sobą i zawieźliśmy do Lwowa na pociąg do Odessy,

która w tym czasie była mocno bombardowana. Maria, bo tak miała na imię ta Ukrainka, całą drogę płakała i zamartwiała się losem swoich dzieci. Nie mam z nią kontaktu, ale mam nadzieję, że odnalazła swoje dzieci i są bezpieczni.

Czy będą następne wyjazdy humanitarne z Trójmiasta? Gdzie można dostarczać dary?

Jestem przekonany, że dopóki nasza pomoc będzie tam potrzebna i dopóki będziemy mieli co wozić, to będziemy działać. Niestety zaczynamy zauważać coraz mniejsze wsparcie ze strony osób prywatnych i według mnie jest kilka powodów tej sytuacji. Po pierwsze mamy w Polsce około 3 miliony uchodźców z Ukrainy, którzy cały czas są wspierani przez całe rzesze Polaków oferujących im dach nad głową, wyżywienie i szeroko rozumianą pomoc. To ogromny wysiłek i finansowy i logistyczny, który trwa od początku wojny i będzie jeszcze długo trwać. Do tego dochodzą rosnące w zastraszającym tempie koszty życia spowodowane inflacją i kryzysem światowym... ludzie po prostu muszą coraz bar-

dziej oszczędzać i myśleć o sobie i swoich bliskich. Moim zdaniem powodem też jest fakt, że wojna na Ukrainie niektórym Polakom po prostu już spowszedniała, minęły już ponad dwa miesiące od dnia inwazji i ludzie są już coraz bardziej zmęczeni i znużeni tym tematem. Myślę, że to naturalna reakcja a my musimy się teraz skupić na pozyskiwaniu wsparcia od większych firm oraz różnych instytucji. Bierzemy przykład z Ukraińców i nie poddamy się, według nas to nie tylko ich wojna ale również nasza i im bardziej będziemy im pomagać, tym mniejsze jest ryzyko, że za jakiś czas to my będziemy musieli odpyrać inwazję ruskich hord.

Jaka jest geneza nazwy Pana grupy?

W dniu, w którym doszliśmy do wniosku, że w końcu trzeba wymyślić jakąś nazwę dla naszej „akcji”, chwilę wcześniej rozmawialiśmy o tak zwanej Grupie Wagnera, posądzanej o faszystowskie skłonności i znanej ze swojej bezwzględności armii najemników na usługach Krem-la. Uznaliśmy, że nazwa Grupa Walentyna to będzie taka przeciwwaga, że stworzymy grupę, która choć trochę będzie minimalizować skutki działania tamtej niesławnej grupy. No i przede wszystkim jesteśmy grupą, która pomaga Walentyńowi.

W tej chwili najbardziej potrzebne jest jedzenie z długą datą ważności jak konserwy, gotowe dania w słoikach, ryż, kasza, kaszki dla dzieci, batony energetyczne, pieluszki, środki medyczne. Jeżeli ktoś chciałby nas wesprzeć to prosimy o dostarczanie pomocy do punktu zbiórki w Szkole Podstawowej nr 35 z Oddziałami Sportowymi im. Jana Parandowskiego w Gdańsku przy ulicy Stanisława Wąsowicza 30.

Rzeczy można zostawiać na portierni od rana do godziny 21:00 z hasłem „Grupa Walentyna”. Prosimy o zakup produktów w opakowaniach zbiorczych, lepiej mniejszy asortyment a w opakowaniu zbiorczym, to bardzo ułatwia późniejsze sortowanie i transport.

Dziękuję za rozmowę.

Czym stoły przykrywano

Wpływ kultury amerykańskiej na styl naczyń stołowych jest bezsporny. Jeszcze w latach 60. i 70. kawę piło się z niewielkich filiżanek, a podług w smaku herbatę w szklankach. Od co najmniej 20 lat na stole w domu i w pracy królują kubki.

Jedzenie na gołym blacie przyjęło się o tyle, o ile. Tempo życia wzrosło, więc pod kubki czy talerze kładzie się podkładki ze sztucznego tworzywa, łatwe do opłukania, nawet w zmywarce. Zdarza się, że na stole kuchennym znajdzie się czerata, ale stół w salonie, zwłaszcza w okresie świąt czy przyjęć, pokrywa obrus. Zrobiony z lnu czy z bawełny, tkaniny poliestrowej, gładki lub haftowany, z haftem richelieu lub obszyty koronką brabancką. Im bardziej dba się o urodę mieszkania, stołu, im bardziej stawia się na schludność, tym nasz obrus jest bardziej wytworny.

Polskie słowo 'obrus' w różnych wariantach fonetycznych ('ubros', 'abrosz') używają współcześnie cztery narody: Polacy, Słowacy, Czesi i... Węgrzy, którzy zapożyczyli go od nas podczas licznych wizyt na dworze królewskim w XVI-wiecznym Krakowie. Jest to wyraz słowiańskiej proveniencji. Jego rdzeń odnajdziemy w najstarszym pol-

skim zdaniu wypowiedzianym przez pewnego Boguchwałę do żony zmęczonej mieleniem ziarna, a zapisanym w łacińskojęzycznej „Księdze henrykowskiej” z XIII wieku. Brzmi ono: »Daj ać ja pobruszę, a ty poczywaj« („Daj ja będę mełł, a ty odpoczywaj”). 'Pobruszać' to nic innego jak 'łuskać', 'mleć' bądź 'ocierać'. Nazwa 'obrus' do XIV wieku była zarezerwowana dla ręcznika, którym kapłan podczas mszy wycierał ręce po obmyciu.

Po raz pierwszy o obrusie świat się dowiedział w I wieku naszej ery od rzymskiego poety Marcjalisa, który napomknął o nim w jednym ze swoich epigramatów. Najstarsze tkaniny służące również do ochrony stołu wyrabiano z włókien... azbestu. Tkaniem materiałów z tego surowca parano się w starożytnej Grecji i Egipcie. Najślynniejszym użytkownikiem obrusu z tego minerału był cesarz Karol Wielki (742 – 814). Legenda głosi, że król Franków i władca nowo-



Jan Vermeer - Szklanka wina

powstałego cesarstwa rzymskiego przyjmował licznych gości przy stole pokrytym azbestową serwetą. Gdy uczta dobiegała końca, cesarz podnosił obrus i wrzucał go do ognia, wprawia-

jąc biesiadników w przerażenie. Ale azbestowy obrus nie płonął, po wyjęciu z ognia stawał się czystszy i dużo jaśniejszy. Manewr z wrzucaniem obrusa do ognia miał służyć przekona-

niu niektórych gości, że cesarz posiada nadprzyrodzone moce.

Sprawdzenie, czym przykrywano stół w średniowiecznej Europie, nie jest trudne. Wszak ulubionym motywem artystów tworzących na zamówienie hierarchów kościelnych były sceny rodem z Nowego Testamentu: Boże Narodzenie i Wielkanoc. Triduum paschalne poprzedzała Ostatnia Wieczerza, której centralnie usytuowanym przedmiotem był stół. Zawsze przykryty obrusem.

Przez długi czas na początku chrześcijaństwa Ostatnia Wieczerza w ogóle nie była ilustrowana. Jej pierwszy znany wizerunek znajduje się w kościele Saint Apollinaire Nuovo w Rawennie i pochodzi z VI wieku. Jest to mozaika, na której widzimy Jezusa w towarzystwie dwunastu apostołów leżących wokół niskiego stołu pokrytego obrusem.

Obrusy, które wyszły spod pędzli średniowiecznych malarzy, są duże, sięgające podłogi, zrobione z lnu, często ozdobionego wzorami. W uboższych domach wyrabiano je z konopi. Jeżeli ktoś się obywatel bez niego, to znajdował się na samym dole drabiny społecznej.

O najwykwintniejszych obrusach wiemy więcej niż o skromnych, bo mamy opisy wspania-

Cieplickie skarby natury

Cieplice koło Jeleniej Góry przez turystów i kuracjuszy kojarzone są zazwyczaj z gorącymi źródłami, miejscem wypoczynku, relaksu i odzyskiwania zdrowia. Chciałabym zwrócić uwagę podróżujących na południe Polski na niezwykle miejsce, jakim jest Muzeum Przyrodnicze w Jeleniej Górze.

Budynek, w którym mieści się Muzeum, to dawny klasztor cystersów. Wznoszono go etapami. Najpierw w 1571 r. zbudowano podpiwniczone skrzydło zachodnie. Do 1650 r. powstały niepodpiwniczone skrzydło północne i południowe. Na koniec, w latach 1678-1684, wzniesiono skrzydło wschodnie. Po sekularyzacji dóbr kościelnych na Śląsku w 1810 r. obiekt kupił hrabia Le-

opold Gotard Schaffgotsch. Rodzina Schaffgotschów gromadziła zbiory przez kilka stuleci. W 1733 r. zostały włączone przez hrabiego Johanna Antona Schaffgotscha do Fideikomisu Chojnickiego. Utworzona została Biblioteka Majoracka. W 1833 roku Bibliotekę przeniesiono do Ciepliec, gdzie funkcjonowała do 1945 roku. Od 1950 r. do 2009 r. były tu magazyny i pralnia Uzdrawiska Cieplice.

W latach 2010-2013 przeprowadzono remont i adaptację obiektu na cele muzealne.

Obecnie w Muzeum prezentowane są wystawy stałe dotyczące tematyki przyrodniczej. Piękno niektórych eksponatów zapiera dech w piersiach. Szczególnie zachwycają zbiory minerałów karkonoskich. Całoroczna wystawa pt. „Naturalny skarbiec Karkonoszy i Kotliny Jeleniogórskiej” wzbogacana jest sezonowymi ekspozycjami na podwórku klasztoru pt. „Karkonoska giełda minerałów, skał, skamieniałości i wyrobów jubilerskich”.

Na wystawie zaprezentowano odmiany granitu karkono-

skiego oraz występujące w nim minerały, głównie pochodzące z żył kwarcowych i pegmatytów. Mnie zafascynowały kwarc dymne, ametysty oraz rzadkie wollastonity. Agaty to z kolei wizytówka Pogórza Kaczawskiego i Izerskiego, gdzie występują najpiękniejsze okazy tego minerału w Polsce.

Natomiast na giełdzie minerałów prawdziwym hitem okazały się wyroby z szungitu. Jak zapewniał mnie poszukiwacz skarbów Ziemi pan Mirosław Szweda z Czech, minerał ten ma wiele niezwykłych właściwości leczniczych, oczyszczających (np. wody) czy neutralizujących ne-

gatywne działanie urządzeń komputerowych na człowieka.

„Szungit to rzadki czarny kamień wykonany w 99% z węgla. Występuje głównie w Shunga, wiosce w Karelii w Rosji. Kamień posiada unikalny skład. Zawiera fulereny, czyli trójwymiarowe sferyczne cząsteczki zbudowane z 60 atomów węgla. Te cząsteczki są puste i czasami nazywane buckyballs. Oprócz fulerenów szungit zawiera prawie wszystkie minerały z układu okresowego pierwiastków. Pochodzenie szungitu jest tajemnicą. Zazwyczaj materiały wykonane z węgla pochodzą z rozkładających się substancji organicznych, takich jak stare lasy. Uważa się jednak, że kamień ma co najmniej 2 miliardy lat. To było zanim na planecie zaistniało życie organiczne.” Zainteresowanym polecam stronę www.shungite.fr. Recenzja medyczna napisana jest przez dr Debrę Rose Wilson, uty-

łych uczt, a także średniowieczne czy renesansowe obrazy, mozaiki i witraże, na których też widnieją przybrane białym płótnem stoły. Co prawda pomysły artystów na obrusy zostały zaczerpnięte z ich własnego doświadczenia, a nie z dokładnej wiedzy historycznej, ale przynajmniej wiemy, na czym jedzono w Ravennie w VI wieku naszej ery.

Obrusy nie były domeną wyłącznie bogatych gospodarstw domowych. W późnym średniowieczu większość posiłków rozstawiano na przykrytym białym płótnem stole. Według Iana Mortimera autora „Przewodnika po średniowiecznej Anglii” czternastowieczny angielski rolnik gospodarujący na kilku akrach ziemi miał zwykle w domu jeden prosty obrus, podczas gdy kupiec o ugruntowanej pozycji posiadał ich cały stos.

Na rycinach umieszczonych w średniowiecznych rękopisach widnieją proste posiłki układane na ładnych obrusach takich, jak na przykład ten z XV-wiecznego francuskiego obrazka przedstawiającego przekąskę rolników. Obrus ma wyjątkowo ciekawy spłot i kolorowe brzegi. Czy artysta, który postanowił uwiecznić posilających się wieśniaków, mógł koloryzować?

Chyba nie, skoro na szesnastowiecznym obrazie pędzla Pietera Bruegla starszego pt. „Chłopski ślub” widnieje stół pokryty długim, choć niesięgającym brzegów, białym obrusem.

Tkanina na obrusy była sprzedawana w stałych szerokościach zgodnie z rozmiarem

krosna obowiązującym na obszarze, na którym zostało wyprodukowane. Stąd niektóre stoły były przykryte dwoma lub trzema kawałkami tkaniny, odpowiednio ułożonymi, by przerwy między nimi nie były widoczne.

Pranie serwet w dobie średniowiecza było obowiązkowe. Niektóre techniki mogą się nam wydać dziwne: odplamianie moczem, moczenie w ługu z użyciem dużej ilości popiołu drzewnego i bielenie na świeżym powietrzu. Profesjonalne pralnie miały zapewne specjalne urządzenia do wygładzania bielizny - jak wałki do kalandrowania znane jeszcze w XX wieku. Średniowieczna bielizna stołowa maglowana była w prasie śrubowej.

Służących instruowano, aby przed rozłożeniem obrusów czy-



Francuski obraz anonimowego autora z XV wieku przedstawiający wieczerzę rolników

ścili stoły i podejmowali środki ostrożności zapobiegające zabrudzeniu białego płótna.

O obrusach w polskiej literaturze renesansowej, o obyczajach panujących przy stole i obrusach pisali Mikołaj Rej i Jan Kochanowski. Wiadomo, że panował zwyczaj rozdzierania obrusów na części, gdy goście trafiło się usiąść obok wroga. Że bieliznę stołową utrzymywano w czystości. A przed jej położeniem na stół czyszczono blaty z reszek jedła. W krótkim utworze wierszowanym zwieńczonym dowcipną pointą ze zbioru Apophtegmata pióra Jana Kochanowskiego z XVI w. czytamy o przywiązywaniu wagi do czystości stołowego nakrycia:

**WIELKIEMU PANU NIE
WSZYTKEGO BACZYĆ.**

Ocieski, kanclerz koronny, dziwnie się o to gniewał, kto, u jego stołu jedząc, obrus kiedy oplusnął. Panu Wolskiemu, kasztelanowi Czerskiemu, trafiło się to, że jedząc u niego, oblał obrus. Gospodarz, jako to był zwykły, okazał, że mu to nie miło. Co pan Czerski obaczywszy, kazał chłopcu grosz na stół położyć, mówiąc: „Niech to pracze da, aby ten obrus uprała”.

W XV wieku rozpowszechniły się pochodzące z Perugii białe obrusy zdobione niebieskimi paskami. Wiek później modne stały się obrusy haftowane. W okresie baroku pojawiły się wzorzyste tkaniny adamaszkowe, natomiast w epoce oświecenia powrócił styl minimalistyczny z białymi obrusami wykonanymi ze szla-



Jan Vermeer - obraz pt. Mleczarka

chetnych tkanin i często na tyle dużymi, że dotykały ziemi.

Kiedy do Europy dotarła epidemia dżumy, w XVI-wiecznej Europie nastąpił odwrót od kąpiei i łaźni. Uważano, że woda otwiera ciało na zarazę, przez co zażywanie kąpiei i pranie w wodzie stało się zakazane i niebezpieczne. Polecano noszenie przylegających ubrań i wycieranie, zamiast mycia. W 1548 r. Franciszek I Walezyjusz i angielski władca Henryk VIII nakazali zamknąć wszystkie łaźnie. Tym samym rozpoczął się najbrudniejszy okres w dziejach Europy. Obawa przed kąpielą była na tyle zakorzeniona, że funkcjonowała w społeczeństwie aż do końca XVII w.

Wówczas pojawiły się obrusy kolorowe, jako zapewne mniej brudzące się. Na obrazie Jana Vermeera „Mleczarka” kobieta nalewa mleko do naczynia stojącego na stole przykrytym ciemnoniebieską tkaniną, Pieter van Hooch w pokoju, w którym kobieta kołysze dziecko „Kobieta przy kołysce sznurująca stanik”, usytuował stół pokryty mięsi-

stym materiałem w kolorze sepii. Na obrazie „Szkłanka wina” Jana Vermeera stół z kolei pokrywa wzorzysty adamaszek.

Obrusy traktowano z pewną estymą do końca XIX wieku. Szlachta polska jadła przy stołach zakrytych śnieżnobiałymi obrusami, zapewne ozdobionymi herbem rodowym. Obrusy stanowiły także część wyprawy panny młodej wchodzącej w związek małżeński. Obrusy się również dziedziczyło.

Polska pisarka Karolina z Potockich Nakwaska w napisanym na emigracji i wydanym w Genewie w latach 1843–44 trzytomowym wszechstronnym poradniku dla kobiet pt. „Wiejski dwór” odnotowała mi.in hierarchię panującą przy stole: W mniej zamożnych dworach, gdzie siadano do jednego stołu ze służbą domową, koniec przy którym siedzieli służący przykrywano gorszym obrusem z niewybielanego, szarego płótna. W tym obyczaju Nakwaska upatrywała źródło zwrotu frazeologicznego „na szarym końcu”.

Tempo życia powoli ruguje stare, dobre obyczaje. Strawę coraz częściej spożywa się na okrągłych lub prostokątnych kolorowych podkładkach, a obrusy płócienną są wypierane przez serwety zrobione z poliestru. Jest to bliskie obyczajom panującym na dworze Karola Wielkiego, którego służba nie biedziła się ze żmudnym praniem, krochmaleniem i maglowaniem obrusów wykonanych ze szczerze oferowanego przez naturę, choć - jak już dziś wiadomo - rakotwórczego azbestu. Bliskie, ale czy ładne?

Sonia Langowska

tułowaną profesor, pielęgniarkę, holistkę, mistrzyni reiki – a artykuł napisała Kirsten Nunez 3 września 2020 r.

Niemniej skarbów jest w Muzeum Przyrodniczym. Prawdziwą perełką jest dział „Barwny świat ptaków”. Wystawa ornitologiczna podzielona jest na trzy części. W pierwszej zaprezentowano ogólne informacje o ptakach i ornitologii, m. in. o pochodzeniu ptaków, typach gniazd, wyeksponowano jaja różnych gatunków ptaków oraz powiększone modele jaj ptasich. Druga część to Palearktyka, czyli różne gatunki ptaków w naszej strefie klimatycznej w ich naturalnym środowisku. Trzecia część przedstawia ptaki różnych stref klimatycznych świata w ich naturalnym środowisku (gabloty).

Kolejną miłą niespodzianką okazała się wystawa „Niesamowity świat owadów”, gdzie moż-

na zobaczyć największego motyla świata, największego motyla Polski czy motyle Karkonoszy. Kolejne wystawy przedstawiają świat ssaków w ich naturalnych środowiskach, stwarzając ciekawą przestrzeń i urozmaicając różnorodnymi eksponatami przedstawioną krainę zoogeograficzną. Wystawy te są zrobione na najwyższym światowym poziomie.

W Muzeum są też wystawy historyczne np. „Historia Cieplic, klasztoru i uzdrowiska”. Można tam poznać historię powstawania cieplickich zabytków np. kościołów, Pałacu Schaffgotschów, Parku Zdrojowego, Parku Norweskiego.

Dla miłośników grzybów zapewne ciekawą okazywać się wystawa „Tajemniczy świat grzybów”. Składa się na nią gabłota prezentująca ciekawe gatunki grzybów, diorama pokazująca grzyby wy-



stępujące w lesie czy powiększone modele grzybów. Natomiast zwolennicy polowań czy fotografowania ssaków mogą obejrzeć wystawę „Rogi i poroża”. Zwiedzający pozna tu różnicę między

rogami a porożem, jak również ich różnorodność i rolę w przyrodzie.

Ekspozycje uzupełniają multimedialne, dzięki nim możemy posłuchać głosów ptaków lub

dowiedzieć się wielu ciekawych rzeczy o Cieplicach. Dodam jeszcze, że Muzeum w poniedziałki jest nieczynne. A naprawdę warto spędzić tu trochę czasu.

Danuta Balcerowicz

Lechia w pucharach! Arka w Ekstraklasie?

W kalendarzu już maj, a więc w futbolowym świecie to czas podsumowań. Piłkarski sezon wielkimi krokami zbliża się ku końcowi. Co możemy powiedzieć o dwóch najbardziej popularnych drużynach w Trójmieście?



Łukasz Zwoliński



Hubert Adamczyk

Lechia w Europie

21 maja Lechia w ramach ostatniej kolejki PKO BP Ekstraklasy pojedzie do Częstochowy, aby zmierzyć się z miejscowym Rakowem. Ten mecz dla Lechistów jest o przysłowiową „pietruszkę”, ponieważ niezależnie od wyniku ekipa z Gdańska nie zmieni swojej pozycji w ligowej tabeli.

Oficjalnie można powiedzieć, że europejskie puchary wracają do Gdańska! Lechia już tego lata rozpocznie zmagania w eliminacjach do Ligi Konferencji Europy, będzie to w historii druga edycja tych rozgrywek, które debiutowały w tym sezonie. Białozieloni mogą zaliczyć ten sezon do bardzo udanych, ostatecznie zakończą ten sezon na 4 miejscu, czyli ostatnim gwa-

rantującym grę w pucharach międzynarodowych. W lidze miejsca musieli ustąpić tylko Lechowi Poznań, Rakowowi Częstochowa i Pogoni Szczecin. Jednym z zawodników, który mocno przyczynił się do sukcesu Gdańskiej Lechii, jest napastnik występujący z numerem 9 - Łukasz Zwoliński. W 31 spotkaniach kampanii 21/22 strzelił 14 bramek, co pozwoliło ostatecz-

nie zająć mu 5 miejsce w klasyfikacji strzelców polskiej Ekstraklasy. Podsumowując, Lechia bardzo mocno zaznaczyła swoją obecność w dobiegającym końca sezonie. Niestety, kibice nie mogą być jednak w pełni usatysfakcjonowani przebiegiem sezonu, ponieważ w lidze na pewno była spora szansa na wyższe miejsce, a w Pucharze Polski Lechia odpadła sensacyjnie w starciu z 3-ligowcem Świtem Nowy Dwór Mazowiecki. Jedno jest pewne, w przyszłym sezonie apetyty kibiców będą ogromne, dla zawodników i trenera rywalizacja na dodatkowym podwórku, czyli w Europie, na pewno narzuci dodatkową presję, z którą piłkarze będą musieli sobie poradzić. Emocji w biało-zielonym środowisku na pewno nie zabraknie!

Arka o krok od Ekstraklasy

Ekipa z Gdyni obecnie zajmuje 3 miejsce w ligowej tabeli (stan na 18.05.2022), jest to miejsce gwarantujące udział w barażach o grę w najwyższej klasie rozgrywkowej. 22 maja rozegrana zostanie ostatnia kolejka pierwszej ligi. Arka podejmie na własnym stadionie Sandecję Nowy Sącz. Jest to niezwykle istotny mecz, jeśli bowiem gdynianie wygrają to spotkanie, istnieje prawdopodobieństwo, że wskoczą na drugie miejsce w tabeli, co da im bezpośredni awans do Ekstraklasy. Do tego jednak potrzeba potknięcia Widzewa Łódź, który tego samego dnia, również na własnym stadionie, będzie podejmować Podbeskidzie Bielsko Biala. Arkowcy w Pucharze Polski doszli aż do ćwierćfinału, ale tu musieli uznać wyższość Rakowa Częstochowa. Najlepszym piłkarzem Arki w tym sezonie spokojnie można okrzyknąć Huberta Adamczyka, który w 30 występach strzelił 14 bramek i zaliczył 9 asyst. Arka zaliczyła naprawdę udany sezon na zapleczu Ekstraklasy i wydaje się, że nawet jeśli nie będą w stanie awansować bezpośrednio wyżej, to grając w barażach, z pewnością będą faworytem.

Jakub Nowakowski

Szalona High League wraca do Trójmiasta

4 czerwca w ERGO ARENIE Malik Montana kolejny raz zszokuje polską scenę freak-fightów. W jednej z głównych walk HIGH League 3 dojdzie do pojedynku dwóch światów. Naprzeciw siebie w klatce staną raper, Alberto Simao oraz gwiazda mediów społecznościowych – Marcin Dubiel. Alberto to gwiazda GM2L Malika Montany. Alberto to jeden z najsłynniejszych polskich raperów i gwiazda

GM2L Malika Montany. Wśród szerszej publiczności zadebiutował na początku 2020 roku i błyskawicznie zrewolucjonizował polski rynek muzyczny. Dubiel jest jednym z najsłynniejszych polskich influencerów. Jego codzienne życie śledzą miliony fanów w mediach społecznościowych. Zasłynął między innymi swoimi prankami na YouTube i uczestnictwem w projekcie Team X.

Walka Alberto vs. Dubiel to dopiero początek. HIGH League 3 to osiem niezapomnianych pojedynków, w których wystąpią najsłynniejsze gwiazdy show-biznesu, sportu i rozrywki. To trzeba zobaczyć na żywo!

Główny pojedynek: Alberto „Alberto” Simao vs. Marcin Dubiel

Pozostałe pojedynki, z pewnością nie mniej ciekawe: Robert „Robur WK”

Orzechowski vs. Robert „Hardkorowy Koks” Burneika
Aniela „Lil Masti” Bogusz vs. Zusje Astafiewa
Denis „Bad Boy” Załęcki vs. Mateusz „Don Diego” Kubiszyn
Ewa „Kleo” Brodnicka vs. Kamila „Kamiszka” Wybrańczyk
Łukasz „Lukas TV” Wdowiak vs. Kamil Kossakowski
Mateusz „Tarzan” Leśniak – Paweł „Scarface” Bomba
Przemysław „Kolar” Kolarczyk – Alan „Alan Człowiekuuu” Godziński.

Mikołaj Niczyporowicz

Od redakcji: Poniżej słowniczek użytych przez Autora pojęć:

Freak fight (z ang. szalone walki) to medialne walki (boks, kick-boxing, MMA i inne) charakteryzujące się głęboką dysproporcją w umiejętnościach, doświadczeniu, wadze pomiędzy zawodnikami lub niskim brakiem doświadczenia obu zawodników. Do walk freak fight angażuje się albo bardzo medialne osoby, które mają ściągnąć swoją osobą zainteresowanie na galę lub wydarzenie, albo kontrowersję wywołuje się zestawieniem zawodników np. bardzo duży zawodnik przeciwko osobie niskorosłej, albo bardzo duża różnica wagowa.

HIGH League 3 – jedna z polskich organizacji walk typu freak-fight.

Influencer – jak podaje Wikipedia: (ang. influence „wpływ”; łac. influenza „wpływ”) – w świecie mediów społecznościowych (takich jak Facebook, Instagram, Twitter, YouTube), osoba wpływowa, która dzięki swojemu zasięgowi (liczbie odbiorców) jest w stanie oddziaływać na ludzi, z którymi nawiązuje trwałe relacje (ludzie śledzą poczynania w mediach społecznościowych: czytają, słuchają, oglądają, komentują, udostępniają innym, itp.). Często tym terminem określa się twórców internetowych o znacznym rozgłosie, którzy posiadają znaczne grono odbiorców. Osoby tego rodzaju bywają wykorzystywane w ramach kampanii marketingowych, ponieważ potrafią umiejętnie wpływać na zachowania internautów. Influencerzy koncentrują się często na pewnej ustalonej tematyce. Publikują recenzje produktów lub artykuły informacyjne, w zamian za możliwość wypróbowania danego towaru albo bonus finansowy. Redakcja nie popiera przemocy i powyższy tekst odzwierciedla fascynację i zaangażowanie wyłącznie Autora.

Powiedz kotku, co czujesz w środku?

Chociaż z początkiem wiosny zaczynają buzować hormony i tytuł dzisiejszego artykułu może kojarzyć się z wywoływanymi przez nie uczuciami, to nie o tym będzie mowa. Potraktujmy to bardziej dosłownie. Skupmy się na odczuciach czysto fizycznych.

Na wstępie musimy rozróżnić czucie powierzchowne od głębokiego. Sygnały dochodzące do układu nerwowego z powierzchni ciała, takie jak dotyk, temperatura czy ból skóry, to czucie z powierzchni ciała. Wszelkie odczucia z głębszych warstw tkanek, to już czucie głębokie. Należy zaliczyć tutaj czucie ucisku, napięcia, bólu mięśni, narządów wewnętrznych jak np. bóle miesiączkowe czy skręcających się jelit i ból samych organów. Dodatkowo ból wewnątrz ciała może być generowany przez proprioceptory powięzi w wyniku jej nadmiernego napięcia. Również takie struktury jak ścięgna, więzadła czy mięśnie pod wpływem urazu lub dużego naprężenia mogą dać uczucie bólu. Na szczęście jednak nie tylko ból zaliczamy do czucia głębokiego. Należy do niego również czucie ułożenia ciała, czyli np. fakt, że przy zamkniętych oczach wiemy, czy mamy nogi zgięte czy wyprostowane. Kolejny rodzaj – powiązany z poprzednim – to równowaga. Sygnały płynące z mięśni, powięzi i więzadeł sumowane są ze wzrokowymi i koordynowane przez mózg. Na tej podstawie, na drodze odruchów z układu nerwowego jesteśmy w stanie zachować równowagę stojąc, chodząc oraz wykonując wszelkie inne codzienne czynności.

Wiedząc że czujemy całkiem sporo, można zacząć zastanawiać się, po co nam to wszystko. Z równowagą sprawa jest prosta: bez niej ani rusz. Czucie ułożenia ciała podobnie – umożliwia nam normalne funkcjonowanie. Sięgając po kubek z półki – nie musimy zastanawiać się, gdzie dokładnie w przestrzeni znajduje się właśnie ręka, ani czy ramię, łokieć, nadgarstek i palce są odpowiednio ustawione. Wszelkie to dzieje się na drodze automatyzmów. Na podstawie informacji czuciowych i wzrokowych układ nerwowy koordynuje wszystkie nasze ruchy, jeszcze zanim zaczniemy je wykonywać. Następnie, jeśli w trakcie danej czynności zmieni się jakiś czynnik zewnętrzny – np. kubek wyslizgnie się nam z mokrej ręki – mózg szybko koryguje ruch dostosowując go do nowej sytuacji. Jak wszystko dobrze pójdzie, złapiemy kubek mocniej lub przytrzymamy drugą ręką.

Jeśli chodzi o sens odczuwania bólu, ma on przede wszystkim funkcję ochronną. Gdy dzieje się coś złego, nasze ciało w ten sposób daje nam o tym znać. Wtedy powinniśmy zareagować świadomie i podjąć kroki, by usunąć szkodliwy czynnik, wyleczyć kontuzję, uraz czy inną dolegliwość. Jeżeli zbagatelizujemy ból myśląc, że „samo przejdzie”, po kilku lub kilkunastu takich epizodach może wystąpić zjawisko sensytyzacji obwodowej. W prostych słowach jest przewrażliwienie danego narządu czy rejonu ciała. Będzie wtedy reagował on bólem na bodźce o natężeniu dużo słabszym niż dawniej. Zdecydowanie nie warto się w coś takiego pakować.

Kiedy więc warto pracować z naszym czuciem? Odpowiedź jest prosta: zawsze, gdy mamy do czynienia z jego zaburzeniem: osłabieniem, zanikiem czy przeculicą. Dotyczy to zarówno czucia powierzchownego jak i głębokiego. Po operacjach często zaburzone jest czu-



Fot. canva Science Photo Library

cie dotyku lub temperatury na skórze. Poza zwykłym dyskomfortem może to grozić poparzeniem lub uszkodzeniem mechanicznym skóry. Niejednokrotnie obszar przy ranie czy bliźnie pooperacyjnej po jakimś czasie zaczyna „odzyskiwać” czucie, co początkowo objawia się pieczeniem lub bólem. Zarówno w przypadku niedoculicy jak i przeculicy warto podjąć odpowiednią pracę, stymulując zajęty obszar. W ten sposób przyspieszymy wszystkie etapy leczenia takiego zaburzenia.

Gdy w grę wchodzi uszkodzenie struktur, których receptory odpowiadają za równowagę i koordynację, potrzeba nie tylko stymulacji czucia, ale też odpowiednio dobranych ćwiczeń. Z takimi sytuacjami mamy do czynienia przy złamaniach, skręceniach stawów, zerwaniach więzadeł, uszkodzeniach torebek stawowych. Dzieje się tak również wskutek urazów mózgu i udarów. W takich przypadkach należy w pełni wykorzystać zjawisko neuroplastyczności mózgu.

I choć o zbawiennym wpływie terapii oraz odpowiednio dobranych ćwiczeń można by napisać poemat, wniosek jest jak zawsze jeden. Im wcześniej zaczniemy pracę nad rozwiązaniem problemu, tym lepiej. Postępy będą szybsze i przyjdą dużo łatwiej. Ciało i układ nerwowy wytworzą mniej kompensacji (dróg naokoło do wykonania zamierzonego zadania). Jest to istotne, ponieważ nieraz podczas procesu rehabilitacji okazują się one utrwalone na tyle, że pacjentom ciężko jest się ich oduczyć. A mogą one powodować powstanie „błędnej pętli” dolegliwości.

mgr Izabela Bies

Dlaczego warto podróżować?

Wyjazdy w różne zakątki świata to nie tylko czas odpoczynku i relaksu, ale także świetna okazja do poznawania miejsc, kultur i ludzi.

Największy plus jaki widzę w podróżowaniu to możliwość poznawania ludzi z różnych miejsc na świecie. Z żadnej książki ani programu nie dowiemy się o danym kraju tyle, co od osoby, która na co dzień w nim mieszka. Za każdym razem gdy jestem za granicą staram się rozmawiać z poznanymi tam ludźmi, aby dowiedzieć się o tym miejscu jak najwięcej. Poznając lepiej inne kultury czy religie stajemy się bardziej otwarci i tolerancyjni.

Kolejnym plusem płynącym z podróży jest to, że zaczynamy bardziej doceniać to, co mamy. Gdy widzimy biedę w różnych krajach, słyszymy jak źle się tam żyje, zauważamy że to co uważaliśmy za ogromny problem wcale nim nie jest. Przestajemy przejmować się tym, że np. nie stać nas na najnowszy telefon, a doceniamy że mamy pieniądze na jedzenie, ponieważ przypominamy sobie o ludziach, których spotkaliśmy podczas podróży, którzy nie mogą sobie na nic pozwolić.

Kiedy jesteśmy na wyjeździe odpoczywamy, nie musimy się niczym przejmować i wracamy z nową energią do pracy, szczęśliwi po udanych wakacjach. Podróże to także wspomnienia, które warto zbierać by móc później się nimi podzielić. Zachęcam wszystkich do kupienia biletu, wyruszenia w świat i bycia szczęśliwym.

Alicja Król

Sobótka – noc świętojańska

To święto związane jest z przesileniem letnim i obchodzone jest w najkrótszą noc w roku. Nazywane jest także świętem miłości, wody i ognia.

Noc świętojańska to czas wróżb i tajemniczych znaków. Ludowe opowieści mówią o wielokrotnym wschodzie słońca, rozkwitaniu magicznego kwiatu paproci, słyszanych głosach topielców, dzwonieniu dzwonów, wyłanianiu się rusalek i widm wodnych. Swoją nazwę prawdopodobnie zawdzięcza pogardliwemu określeniu „sobótka” – mały sabat, zjazd czarownic. Tej nocy odbywało się wiele zabaw mających symboliczne znaczenie.

Młode dziewczyny spotykały się, śpiewały piosenki i wróżyły sobie o miłości. Z uzbieranych polnych kwiatów plotły wianki, które nad ranem rzucały na wodę. Dziewczyna, której wianek płynął najszybciej, mogła liczyć na zamążpójście w najbliższym czasie. Niestety w miłości wróżyło zaginięcie kwiatów.

Chłopcy natomiast przygotowywali ogromne ognisko, rozniecali ogień, a później przeskakiwali płomienie, popisując się swoją zręcznością przed pannami. Do ognia wrzucano zioła, których moc miała chronić uczestników zabawy przed chorobami i urokami. Wierzono, że biorąc udział w zabawach nocy świętojańskiej dobrze rozpoczyna się sezon letni, który zagwarantuje dobre zbiory i plony. W tę noc każdy z chłopców miał nadzieję na odnalezienie niezwykłego kwiatu paproci, lecz według legend kwiatu paproci jeszcze nikt nie widział, ponieważ miał się podobno pokazywać tylko na jedno mrugnięcie oka.

Do dziś w wielu mniejszych miejscowościach w Polsce Sobótka jest celebrowana i wierzy się w magię podczas najkrótszej nocy w roku.

Karolina Piecka

Wędrując z Fundacją

Zapraszamy na wojaże zagraniczne i wędrowki krajowe zorganizowane przez Fundację FLY z myślą o Seniorach (dozwolone już dla osób 55+). Nasze wyjazdy z roku na rok cieszą się ogromną popularnością, o czym świadczy to jak szybko są wykupowane. Poniżej przedstawiamy te wycieczki, na które można jeszcze się zapisać. Z nami na pewno nie będziecie się nudzić!

Wycieczki zagraniczne 2022

PORTUGALIA TERMIN 16-23 10.2022 r.

Zapraszamy na wyjątkową wycieczkę do Portugalii – dla Seniorów (choć dozwolone już dla osób 55+). Warto się zapisać, bo w przyszłym roku wycieczki do Portugalii nie będzie, gdyż wybieramy się do innych krajów...

W programie:

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

Sintra – uroczą położoną miejscowość, założoną przez Celtów, wzmocniona fortyfikacjami przez Maurów, którzy pozostawiali na tych terenach aż do XII wieku.

Cabo de Roca, najbardziej wysunięta na zachód część kontynentalnej Europy. **Tomar**. Klasztor Templariuszy jest uważany za jeden z najważniejszych w Europie, położony jest także niedaleko **Fátimy**, miejsca corocznie odwiedzanego przez miliony katolików z całego świata. **Batalha** najpiękniejszy późnogotycki zabytek Portugalii. Wybudowany z ideą mauzoleum drugiej dynastii panującej w Portugalii, a także, jako upamiętnienie ważnej dla tego kraju bitwy, skąd pochodzi jego nazwa. **Alcobaca** – najlepiej zachowany klasztor Cystrów w Europie, z sarkofagami Pedro i Inês, którzy stanowią przykład największej i najtragiczniejszej historii miłosnej ówczesnych czasów. Jest on również uważany za najpiękniejszy gotycki grobowiec Portugalii. **Nazaré**, małowicznie położona wioska rybacka. Ze szczytu klifu rozciąga się przepiękny widok na ocean i niekończącą się

piaszczystą plażę. **Coimbra**. Znajduje się tu najstarszy portugalski uniwersytet. Cała atmosfera miasta związana jest ściśle z obecnością studentów i tradycji akademickich przez setki lat. Miasto pełne jest zabytków renesansu. **Porto**. To stolica północy Portugalii (na liście UNESCO). Połączany kościół św. Franciszka, przykład portugalskiego baroku, a także Palácio da Bolsa, ze swoją sławną salą arabską. Duszą miasta jest rzeka: Douro, po której odbędziemy rejs widokowy. Wzdłuż brzegów można zobaczyć tradycyjne zacumowane łodzie, używane w przeszłości do transportu beczek z winem Porto. Znane ze światowej produkcji wina o tej samej nazwie, które będziemy degustować w jednej z lokalnych piwnic. **Region Minho** (na północ od Porto) – obszar ten jest pełen winnic z unikatowym vinho verde oraz małymi poletkami kukurydzy. Podczas wizyty odwiedzimy barokową **Braga**, tu znajduje się najstarsza katedra w Portugalii – Bom Jesus. **5 Guimarães** – kołębka Portugalii. Tutaj narodził się pierwszy król Portugalii, założyciel narodu. Nieopodal zamku znajduje się pałac Księżąt Bragança. Centrum Guimarães zachowało swój charakter i styl z czasów średniowiecza.

ZIEMIA ŚWIĘTA TERMIN 06-13 11.2022 r.

Wycieczka do Ziemi Świętej to niezapomniana wyprawa w czasie i przestrzeni. To wędrowka po miejscach bliskich naszym sercom. To podróż w głąb siebie... Nie jest to pielgrzymka, jednak towarzyszyć nam będzie ksiądz, który przybliży nam miejsca opisane w Biblii. **W programie:** wspaniałe zachowane akwedukt z czasów rzymskich w Cezarei Nadmorskiej. **Hajfa** – kościół Stella Maris, klasztor Karmelitański, panorama na ogrody Bahajskie i zatokę Hajfa. **Kana Galilejska** (możliwość odnowienia przyrzeczeń małżeńskich). **Nazaret:** Bazylika Zwiastowania i dom św. Józefa, gdzie mieszkała Święta Rodzina. Wjazd taksówkami wieloosobowymi (tzw. szerut taxi) na **górze Tabor**. Przejazd dookoła **Jeziora Galilejskiego: Góra**

Błogosławieństw, Tabha – miejsce cudownego rozmnożenia ryb i chleba. **Kafarnaum:** Dom Piotra i stara synagoga, **rejs po Jeziorze Galilejskim. Dolina Jordanu i Pustynia Judzka. Ein Karem** (kościół Nawiedzenia św. Elżbiety i Narodzenia św. Jana Chrzciciela). **Muzeum Holokaustu:** Yad Vaszem. **Betlejem** – Bazylika Narodzenia Pana Jezusa, Grota Mleczna, Grota św. Hieronima w kościele św. Katarzyny, **Pole Pasterzy**. Nawiedzenie betlejemskiego sierocińca prowadzonego przez polskie Siostry Elżbietanki. **Jerozolima:** 5 panoramiczny widok z **Góry Oliwnej** na Wzgórze Świątynne oraz mury Starego Miasta. Kościół Pater Noster – Ojciec Nasz, Kościół Dominus Flevit (Pan zapłakał), Ogród Oliwny – Getsemani i Bazylika Męki Pańskiej, Kościół Grobu Maryi. Góra Syjon – Bazylika Zaśnięcia Najświętszej Maryi Panny, Wieczernik oraz grób króla Dawida. Kościół In Gallicantu. Droga Krzyżowa (Przejście przez bramę św. Szczepana, Kościół św. Anny i sadzawka Betesda, Droga Krzyżowa od miejsca skazania Jezusa – Via Dolorosa – do Golgoty i Bazyliki Grobu Pańskiego. Czas na osobistą modlitwę. Zwiedzanie Kotel Maarawi – Ściana Płaczu). Jerozolimy nocą (przejazd przez dzielnicę ortodoksyjnych Żydów – Mea Shearim, Menora pod Knesetem, panorama wieczorna na oświetlone Stare Miasto oraz przejście przez Dzielnicę Żydowską Starego Miasta pod Ścianę Płaczu). **Kanion Wadi Qelt** (panorama), Jerycho (najstarsze miasto świata) – Góra Kuszenia Jezusa (wjazd kolejką linową). Plażowanie i kąpiel w **Morzu Martwym** na prywatnej plaży (największa depresja na świecie – 417 m p.p.m.). **Qumran** – panorama na groty, gdzie znaleziono słynne zwoje Pisma Świętego. **Kacar El Jahud** – miejsce chrztu Pana Jezusa. Betania – kościół i grobowiec Łazarza.

Polska jest jednym z najbardziej atrakcyjnych turystycznie krajów na świecie, a wiele rzeczy dla których udajemy się za granicę, można znaleźć u siebie. Pokażemy Wam Polskę jakiej nie znacie.

Wycieczki jednodniowe 2022

POKOCHAĆ KONIE I RAJSKIE OGRODY TERMIN 14 06.2022 r.

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 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. **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. Uwienieniem pobytu w Arborecie będzie **ognisko z kiełbaskami**. **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

miejsu prowadzona jest uprawa ponad 600 rodzajów roślin ozdobnych i owocowych.

TORUŃ ASTRONOMICZNY TERMIN 21 09.2022 r.

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 Kopernicką 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 różnicowanych pokazów.

Wycieczki kilkudniowe 2022

ŁÓDŹ WIELOKULTUROWA, WĘGŁOWY BEŁCHATÓW, SEJMOWY PIOTRKÓW TERMIN 12-15 10.2022 R.

Jesienna wycieczka do Łodzi to spotkanie z różnymi obliczami miasta. To wyprawa tropem „Ziemi Obiecanej” i czterech kultur definiujących specyfikę miasta. Jednocześnie jest to spotkanie z nowymi prądami nadającymi Łodzi nowoczesnego charakteru.

FLY

Na wycieczce zobaczymy także gigantyczną „dziurę” w Kopalni Bełchatów – widoczną z kosmosu, a także Piotrków Trybunalski – kolebkę polskiego parlamentaryzmu.

W programie m.in.:

Klimat XIX-wiecznej Łodzi: Manufaktura i Pałac Izraela Poznańskiego, Księża Młyn, Pałac Herbsta, Wizyta w Muzeum Włókiennictwa i Muzeum Kinematografii, Spacer po Starym Mieście, Zwiedzenie cerkwi, kościoła ewangelickiego, synagogi i kirkutu, Pobyt na unikatowym Dworcu Łódź Fabryczna oraz w Centrum Nauki i Techniki, Spektakl teatralny w łódzkim teatrze, Bełchatów: Muzeum Giganty Mocy, punkt widokowy na kopalnię, Piotrków Trybunalski: zwiedzanie Muzeum Marcepanów i Muzeum Łódź, spacer po mieście z przewodnikiem.

Wycieczki 6-cio dniowe 2022

**KOTLINA JELENIOGÓRSKA,
DREZNO
TERMIN 19-24 06.2022 r.**

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 Cieplić Zdroju, z ich parkami i domami zdrojowymi oraz leczniczą wodą. Odwiedzimy pięknie położoną Jelenią Górę z jej zabytkami, kryjący skarby kościół w **Lubomierzu**, Karpacz ze Świątynią Wang, **Dolinę Pałaców i Ogrodów** pretendującą na Listę UNESCO, **Ogród Japoński** i Muzeum Samuraja w Przesieci. W programie także poznanie szklarskich tradycji regionu – zwiedzanie

Huty Szkła Kryształowego Julia w Piechowicach i **Manufaktury Ceramiki w Bolesławcu**. Będziemy podziwiać cud natury – **Wodospad Szklarki**. Wybierzemy się również do naszych zachodnich sąsiadów. 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.

**NA BIEGUNIE ZIMNA – SUWALSZCZYZNA, WILNO
TERMIN 12-17 07.2022 r.**

Zapraszamy do ciekawego, północno-wschodniego zakątka Polski. **Suwaliszczyna** jest odrębną krainą historyczno-geograficzną i chociaż należy do woj. podlaskiego, nie jest częścią Podlasia, ani też Mazur. Dlatego też poświęcamy jej osobną tygodniową wycieczkę. Kraina ta powstała w XV wieku po rozbiciu i eksterminacji przez Krzyżaków i Polaków, **plemion Jaćwingów** – pierwotnych mieszkańców tej ziemi. Można powiedzieć, że Suwaliszczyna to **Polska w wersji mini**. Jeziora, doliny, wzgórza, obszerne płaszczyszczyzny – wszystko to skupione na niewielkim obszarze. W czasie wycieczki odwiedzimy **Augustów**, najstarsze miasto w regionie. Stąd popłyniemy **Kanałem Augustowskim** szlakiem Jana Pawła II. Poznamy również **Suwałki**, miasto Marii Konopnickiej oraz krasnoludków, miasto wielu kultur. Znajduje się tu sześć cmentarzy różnych wyznań, ratusz i XIX-wieczne kamieniczki. W **Wigrach** zobaczymy zespół poklasztorny Kamedułów, w **Sejnach** – Bazylikę Mniejszą pw. Nawiedzenia NMP, klasztor podominikański, Białą Synagogę, kapliczki św. Agaty. Zwiedzimy również **Puńsk** – stolicę polskich Litwinów, **Stańczyki** – najwyższe wiadukty w Polsce przypominające rzymskie akwedukty. Będziemy również nad **Jezioro Hańcza** – najgłębsze w Polsce (108,5 m), Górze Cisowej w Smolnikach – piękną panoramą z okolicznych wzgórz, w **Szeszupie** – zespół jezior – tu nagrywano sceny do filmów „Dolina Issy” oraz „Pan Tadeusz”, na ozie turtulskim – ciągu pagórków pochodzenia polodowcowego. Niewątpliwą atrakcją będzie przejażdżka kolejką wąskotorową nad Jezioro Wigry. Będąc na pograniczu polsko-litewskim nie sposób pominąć naszych

przyjaciół ze wschodu. Zatem wybierzemy się również na Litwę. W **Wilnie** obejrzymy najcenniejsze zabytki Starego Miasta oraz Cmentarz na Rosie, w **Trokach** – średnio-wieczny Zamek Wielkich Książąt Litewskich. Tu również poznamy jak smakują kibiny – regionalna potrawa. **Suwaliszczyna – kraina jak baśń**. Tym hasłem reklamuje się powiat suwalski. Wybierzmy się zatem w baśniową podróż.

**ŚWIĘTOKRZYSKIE PERŁY – OD KIELC PO SANDOMIERZ
TERMIN 25-30 07.2022 r.**

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. 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 Kądzielnią – urokliwym kamieniołomem, **Sandomierz** – Wzgórze Zamkowe, Wawóz Królowej Jadwigi, Rynek z ratuszem, katedrę. Odwiedzimy malownicze ruiny zamku w **Chęcinach** oraz zamku Krzyżtopór w **Ujeździe** oraz **Opatów** z romańską kolegiatą św. Marcina. Udamy się do **Krzemionek Opatowskich** gdzie znajduje się rezerwat archeologiczny, chroniący zespół neolitycznych kopalni krzemienia pasiastego (na liście światowego dziedzictwa UNESCO). Będziemy w jednym z ważniejszych miejsc w Polsce – **Zespole Klasztornym na Św. Krzyżu**, inaczej zwanym Łysą Górą (595 m n.p.m.), z klasztorem założonym przez benedyktynów, **Puszczą Jodłową** oraz gołoborzem. W Kurozwękach zobaczymy hodowlę bizonów oraz pałac Popielów z XIV wieku, w Rytwianach – Pustelnię złotego Lasu i Muzeum Filmu „Czarne Chmury”. Odwiedzimy kolebkę polskiej porcelany w Ćmielowie. Na deser udamy się do dworku Henryka 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.

WIEŚCI Z FUNDACJI FLY

Czerwiec szufladowych promocji

Sklep charytatywny „Z głębokiej szuflady” w Gdyni (ul. Świętojańska 36, Pasaż Handlowy „W Starym Kinie” pod sklepem Biedronka) zaprasza na wiosenne promocje.
filmy i bajki 2 PLN/szt.
okulary – 20%
wybrane meble – 20%
encyklopedie i słowniki – 50%
Zrób dobry uczynek – kupując, pomagasz! Dochód ze sprzedaży przeznaczamy na bezpłatne korepetycje dla gdyńskiej młodzieży z niezamożnych rodzin. Sklep czynny poniedziałek-piątek w godz. 10.00-18.00, w soboty 10.00-14.00. Tel. 515 150 420.

Razem dla Ukrainy

Miło nam poinformować, iż **Centrum Nowych Kompetencji Sp. z o.o.** oraz **Fundacja FLY** organizują specjalistyczne szkolenia z zakresu obsługi urządzeń portowych, budowlanych, logistycznych i offshore (m.in. wózków widłowych, suwnic, żurawi, ciągników terminalowych), połączone z nauką branżowego języka polskiego, zakończone egzaminem państwowym (ze wsparciem tłumacza), z perspektywą zatrudnienia w polskich i europejskich portach (współpraca z firmą LKK Sp. z o. o.). CNK zapewni szkolenia i specjalistyczną bazę językową. CNK dysponuje symulatorami, szkoli wykorzystując rozszerzoną rzeczywistość (VR i AR). Osoby zainteresowane prosimy o kontakt mailowy: office@cnkom.pl lub fundacja@fundacja-fly.pl.



Albumy z wycieczek

Zachęcamy do zakupu pięknych albumów ze zorganizowanych przez Fundację FLY wycieczek. Książki można obejrzeć i zakupić w cenie 20 PLN/szt. w biurze Fundacji od poniedziałku do piątku w godzinach 8.30-15.30.

Legitymacje Fundacji FLY

Osoby, które w ostatnim czasie zapisały się na zajęcia UTW lub wycieczki FLY prosimy o odbiór legitymacji w biurze Fundacji FLY (ul. Świętojańska 36/2) od poniedziałku do piątku godz. 8.30-15.30. Zniżki u naszych Partnerów czekają!

W zdrowym ciele, zdrowy duch

Centrum Rehabilitacji przy Fundacji FLY (ul. Świętojańska 32/13) zaprasza na:
bezpłatne konsultacje z magistrem fizjoterapii pod kątem schorzeń kręgosłupa;
treningi rehabilitacyjne w małych grupach. Cena pojedynczych zajęć wynosi 30 złotych;
zajęcia wakacyjne dla pracujących – Zdrowy Kręgosłup – w środy o godz. 17.00. Zajęcia starują od 13.06. 2022 r. Cena 70 zł za 4 zajęcia;
wakacyjną gimnastykę kręgosłupa dla Seniorów. Zajęcia rozpoczynają się od poniedziałku 13.06.2022 i potrwać do końca września, z przerwą urlopową 11-25.07.2022 r. Proponujemy następujące godziny zajęć: poniedziałki, wtorki i piątki na godz. 10.00, a w czwartki na godz. 9.00. Koszt zajęć (1 raz w tygodniu, 3 miesiące) 100 zł. Bliższe informacje i zapisy tel. 798 179 942.

Więcej informacji na: www.fundacja-fly.pl zakładka „Turystyka senioralna”

Cena wycieczki obejmuje: przejazdy komfortowym autokarem z Gdyni, zakwaterowanie w hotelu 3*, pokoje 2-3 osobowe z łazienką, wyżywienie (śniadania i obiadyokolacje), wstępy do zwiedzanych obiektów, opiekę pilota z Fundacji, lokalnych przewodników, system tourguide, ubezpieczenie NNW/ KL za granicą.

Zapisy w biurze Fundacji w Gdyni, ul. Świętojańska 36/2. Tel. 517 38 38 28.

Międzynarodowy Dzień Dziecka w Polsce i na Świecie

Dzień Dziecka to święto każdego malucha. Tego dnia każde dziecko powinno poczuć się wyjątkowo i miło spędzić czas z najbliższymi.

Międzynarodowy Dzień Dziecka został ustanowiony 20 listopada 1954 roku decyzją Zgromadzenia Ogólnego Organizacji Narodów Zjednoczonych. Święto to ma na celu upowszechnianie wiedzy o prawach dziecka oraz promowanie działań na rzecz jego pomyślnego rozwoju.

Na świecie Dzień Dziecka nie zawsze jest celebrowany w ten sam dzień i w ten sam sposób. Zgromadzenie Ogólne ONZ w swojej rezolucji uznało, że każde państwo może organizować obchody Dnia Dziecka w terminie, który uzna za stosowny.

We **Francji** i we **Włoszech** Dzień Dziecka obchodzony jest 6 stycznia. W obu krajach dzieci otrzymują od rodziców symboliczne prezenty upamiętniające dary, które Jezus otrzymał od Trzech Króli.

W **Japonii** Dzień Dziecka przypada 5 maja. Ale świętują wówczas tylko chłopcy - ojcowie robią z synami flagi w kształcie karpia (symbol siły i odwagi)

i wieszają je na drzwiach. Japońskie dziewczynki mają swój dzień 3 marca, kiedy to przygotowują wystawy lalek w tradycyjnych strojach i piją specjalny napój ryżowy.

W **Turcji** Dzień Dziecka obchodzony jest 23 kwietnia. W tym dniu dzieci ubrane w narodowe stroje tańczą, śpiewają i puszczają latawce.

W **Wielkiej Brytanii** i **USA** Dzień Dziecka jest świętem ruchomym. Na Wyspach święto przypada w drugą niedzielę maja, natomiast w Stanach Zjednoczonych w drugą niedzielę czerwca.

Dzień Dziecka w Polsce nie zawsze był obchodzony 1 czerwca. Od 1929 roku świętowano go 22 września. Tego dnia dzieci były zwolnione z zajęć szkolnych, po mszach odbywały się w szkołach akademie, a następnie zabawy, w trakcie których rozdawano słodczyce. Po zakończeniu II wojny światowej komunistyczne władze Polski i innych krajów bloku wschodniego



Fot. Depositphotos

postanowiły świętować **Dzień Dziecka 1 czerwca**.

Od 1994 roku w Dniu Dziecka w Polsce obraduje Sejm Dzieci i Młodzieży. Tego dnia młodzież zasiada w sali plenarnej Sejmu, podejmowane są uchwały i rezolucje dotyczące spraw młodych ludzi. Za przykładem Polski poszły inne kraje i „dziecięce” parlamenty są także w Wielkiej Brytanii, Portugalii, Francji.

Dzieci uwielbiają swoje święto. I trudno się dziwić – dostają prezenty od rodziców, dziadków czy krewnych. Jednak przede wszystkim powinien być to

dzień, w którym każde dziecko powinno mocno poczuć, jak bardzo jest kochane i ważne dla swoich rodziców.

Dzień Dziecka jest świętem... dzieci, dlatego powinniśmy dać im to, czego na co dzień najbardziej nam brakuje, czyli czas. Spędźmy ten dzień razem, a być może okaże się, że jest to najwspanialsza rzecz, którą możemy im podarować. Wszystkie dzieci są nasze, a w każdym z nas, bez względu na wiek, płeć, przekonania... drzemie coś z dziecka...

Katarzyna Primula

IKS W KUCHNI

Ciasto z borówkami

Ciasto z borówkami amerykańskimi to obowiązkowa pozycja do upieczenia w lato i nie tylko. Przepis jest superprosty, a ciasto wychodzi puszyste, pachnące i wilgotne.

Składniki:

2 szklanki mąki pszennej
¾ szklanki cukru
4 łyżki śmietany 18%
3 jajka
1,5 łyżeczki proszku do pieczenia
¾ kostki masła
½ kg borówek
cukier puder



Fot. poprostupycha

Przygotowanie:

Masło utrzeć z cukrem, ucierając dodawać po jednym jajku. Następnie dodać śmietanę, mąkę przesianą z proszkiem do pieczenia. Formę (24 x 24 cm) posmarować tłuszczem i wysypać bułką tartą. Ciasto przełożyć do formy i ułożyć na wierzchu umyte i osuszone borówki. Wstawić do piekarnika nagrzanego do 180 stopni i piec przez 50-60 minut. Po upieczeniu wierzch posypać cukrem pudrem. Smacznego!

Dorota Kitowska

„Gdynski 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,
Dorota Kitowska, Jolanta Krause,
Irena Majkowska, Barbara Miecińska,
Roman Mroczkowski,
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 Bieszke, Radosław Daruk

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

Redakcja nie odpowiada za treść ogłoszeń i tekstów reklamowych.