



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 106, listopad 2022

Informacje - Kultura - Społeczeństwo

MORSZCZYN Z ODPADKÓW

**Kolejne realizacje
Biennale Dizajnu
i Sztuki Miejskiej
Traffic Design
można oglądać
na gdyńskim
Grabówku.**

Eksperymentalny
mural z biotynku
podnosi temat
rozsądnego
gospodarowania
zasobami.

FF

» strona 6

Mural z biotynku
na ścianie SP 47

Fot. Traffic Design



PREMIERA KOMEDII PAULA ELLIOTTA „UMRZEĆ ZE ŚMIECHU”

15 edycja konkursu o Gdyńską
Nagrodę Dramaturgiczną rozpoczęła
nowy sezon artystyczny 2022/2023
w Teatrze Miejskim w Gdyni. » strona 5



CZUJĘ, ŻE ŻYJĘ!

Rozmowa z Wojciechem Glacem
z Wydziału Biologii Uniwersytetu
Gdańskiego, zwycięzcą Konkursu
Popularyzator Nauki 2019
w kategorii NAUKOWIEC. » strona 11

JORDANIA. Wśród starożytnych zabytków i pustynnych skał

TERMIN: 11–18.04.2023
CENA: 4.890 zł
(bez legitymacji FLY 4.940 zł) » strona 15



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

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

tel. 515 150 420
www.zglebokiejszuflady.pl
www.facebook.com/zglebokiejszuflady

Okazja czyni... kolekcjonera

Starocie, pamiątki, bibeloty i klamoty.
Rzeźby, obrazy, oryginalne dekoracje, starodruki,
monety i wiele innych przedmiotów.
Za niewielką cenę.

**SKLEP
CHARYTATYWNY**

„Z głębokiej szuflady”
poleca swoje
kolekcje!

Konkurs fotograficzny „Zakupy z ludzką twarzą na Halach Targowych” 2022

„Zakupy z ludzką twarzą na Halach Targowych” to konkurs fotograficzny odbywający się od kilku lat. To okazja do wykazania się dla pasjonatów fotografii oraz wszystkich, którzy odwiedzają halę, robią na niej zakupy, uczestniczą w wydarzeniach tam się odbywających i chętnych do pokazania swoich ujęć w jej przestrzeni. W konkursie przewidziano cztery kategorie. Udział może wziąć każdy – liczy się przede wszystkim pomysł, kompozycja i zgodność z tematem. W tym roku uczestnicy mogą nadsyłać prace w czterech kategoriach. Są to: „Smaki Hal”, „Twarz w twarz”, „Reporterski kadr” oraz „Hale nocą”.

Kategoria „Smaki Hal” dotyczy zdjęć z ujęciem asortymentu kupców hal – sezonowej oferty handlowej, ze szczególnym uwzględnieniem – „darów lasu i natury”, a także produktów rzemieślniczych, opartych o tradycyjne receptury z regionu Pomorza i pochodzących z lokalnych gospodarstw. Liczymy na ukazanie kulinarnej oferty handlowej hal z podkreśleniem jej różnorodności. W kategorii «Twarz w twarz» uczestnicy mają za zadanie pokazać zdjęcia handlu – żywego kontaktu człowieka z człowiekiem, rozmów z kupcami, sprzedawcami, a także portrety kupców. «Reporterski kadr» to zdjęcia z wydarzeń/imprez kulturalnych oraz innych organizowanych w przestrzeni obiektu eventach, również wydarzeń odbywających się w podziemiach hal oraz okolicy.

Hale Targowe w Gdyni wzniesiono w latach 1935 – 1938 według projektu duetu

Patrycja
Kaczmarek
I NAGRODA
w kategorii
Zakupy
z Ludzką
Twarzą



architektów Jerzego Müllera oraz Stefana Reychmana. Zabytkowy zespół zabudowy miejskich hal reprezentuje architekturę, której elementy posiadają wartość uchwycenia walory: estetyczne, historyczne, a nawet sentymentalne (np. architektura placu targowego/szyldy z czasów transformacji). W tegorocznym konkursie kategoria „Hale nocą” ma na celu zwrócenie uwagi

na fragmenty wyjątkowej konstrukcji tego kompleksu po zachodzie słońca, wieczorem i nocą.

Dla laureatów konkursu przewidziane są atrakcyjne nagrody oraz udział w wystawie. Prace konkursowe „Zakupów z ludzką twarzą na Halach Targowych w Gdyni” można składać osobiście w biurze projektów Agencji Rozwoju Gdyni lub przesyłać

drogą elektroniczną na adres e-mail: sandra.szmigiel@gdynia.arg.pl wraz z kartą zgłoszeniową do 7.11.2022 r. Regulamin konkursu oraz karta zgłoszenia znajdują się na stronie: arg.gdynia.pl/do_pobrania.html. Zapraszamy wszystkich zainteresowanych do kontaktu i podzielenia się swoimi spojrzeniami na unikatowe Hale Targowe w Gdyni.

Uwodzący żywioł twórczy fotografii morskiej

W Galerii Gdyńskiego Centrum Filmowego (pl. Grunwaldzki 2) od 28 października można obejrzeć wystawę pokonkursową „Legenda Morska w Obiektywie 2022”. Prezentowane kadry zostały wybrane spośród rekordowej liczby ponad 900 nadesłanych w konkursie prac (71 uczestników – zgłoszeń), zaś ich autorami jest 27 twórców z całej Polski. Jury konkursu obradujące w składzie: *Maurycy i Marzena Śmierchalscy, Sandra Szmigiel, Krzysztof Winciorek, Andrzej Jastrzebski, Cezary Spigarski* wskazało tegorocznych laureatów po ponad 3,5 godzinnych obradach. Jak podkreślali jurorzy – eksperci fotografii – poziom konkursu wspiął się w tym roku na wyżyny co najmniej europejskie. Prezentowany zestaw kadrów, mógłby uświetnić wnętrza każdej morsko-marynistycznej galerii fotografii. W Gdyni wystawa pozostanie do 14 listopada. Następnie planowane są edycje gościnne – wyjazdowe, poza Gdynią oraz Trójmiastem.

Laureaci tegorocznego konkursu

NAGRODY GŁÓWNE:
I NAGRODA - Małgorzata Szura-Piwnik
II NAGRODA - Andrzej Tanewski
III NAGRODA - Grzegorz Bławat

Wyróżnienia w poszczególnych kategoriach:

Praca na Morzu - Andrzej Wiśniewski
Detal Marynistyczny - Piotr Dras
Wakacje Morskie Gdyni - Magdalena Ergietowska
Morskie Miasto - Piotr Dras
Legenda Portu Morskiego - Monika Zabłotna
Żywioł Morski - Marcin Włodarczyk | Ryszard Gruszecki

Wystawę można oglądać w Galerii GCF pl. Grunwaldzki 2, w godzinach pracy sklepu **Most Vinyl Shop** (codziennie 11:00-18:00 oprócz niedziel).
www.legendamorska.pl



II NAGRODA – Andrzej Tanewski

W PRAWO

Tymczasowe aresztowanie

Rzadko się zdarza, aby na naszych łamach poruszana była problematyka karnoprawna. Jednak nie należy zapominać, że jest to zbiór zagadnień mających doniosłe znaczenie społeczne i może potencjalnie dotknąć nas lub osoby nam znane, wówczas warto mieć świadomość tego, jak uregulowany jest np. jeden ze środków zapobiegawczych, jakim jest tymczasowe aresztowanie.

Tymczasowe aresztowanie może nastąpić tylko na mocy postanowienia sądu. Tymczasowe aresztowanie stosuje w postępowaniu przygotowawczym na wniosek prokuratora sąd rejonowy, w którego okręgu prowadzi się postępowanie, a w wypadkach niecierpiących zwłoki także inny sąd rejonowy. Po wniesieniu aktu oskarżenia tymczasowe aresztowanie stosuje sąd, przed którym sprawa się toczy. We wniosku o zastosowanie tymczasowego aresztowania wymienia się dowody wskazujące na duże prawdopodobieństwo, że oskarżony popełnił przestępstwo, okoliczności przemawiające za istnieniem zagrożeń dla prawidłowego toku postępowania lub możliwości popełnienia przez oskarżonego nowego, ciężkiego przestępstwa oraz określonej podstawy stosowania tego środka zapobiegawczego i konieczności jego stosowania.

W postanowieniu o zastosowaniu tymczasowego aresztowania należy określić czas jego trwania, a ponadto oznaczyć termin, do którego aresztowanie ma trwać. Obowiązek każdorazowego oznaczenia terminu stosowania tymczasowego aresztowania trwa do uprawomocnienia się orzeczenia kończącego postępowanie. W przedmiocie tymczasowego aresztowania, po wydaniu orzeczenia kończącego postępowanie, orzeka sąd, który wydał to orzeczenie, a w razie przekazania sprawy do drugiej instancji – sąd odwoławczy. Uzasadnienie postanowienia o zastosowaniu środka zapobiegawczego powinno zawierać przedstawienie dowodów świadczących o popełnieniu przez oskarżonego przestępstwa, wykazanie okoliczności wskazujących na istnienie zagrożeń dla prawidłowego toku postępowania lub możliwości popełnienia przez oskarżonego nowego, ciężkiego przestępstwa w razie niezastosowania środka zapobiegawczego oraz określonej podstawy jego zastosowania i potrzeby zastosowania danego środka. W wypadku tymczasowego aresztowania należy ponadto wyjaśnić, dlaczego nie uznano za wystarczające zastosowanie innego środka zapobiegawczego.

Na postanowienie w przedmiocie środka zapobiegawczego przysługuje zażalenie na zasadach ogólnych, chyba że ustawa stanowi inaczej. Na postanowienie prokuratora w przedmiocie środka zapobiegawczego zażalenie przysługuje

do sądu rejonowego, w którego okręgu prowadzi się postępowanie. Zażalenie na postanowienie w przedmiocie środka zapobiegawczego sąd rozpoznaje niezwłocznie, z tym że zażalenie na postanowienie w przedmiocie tymczasowego aresztowania nie później niż przed upływem 7 dni od przekazania sądowi zażalenia wraz z niezbędnymi aktami.

Środek zapobiegawczy należy niezwłocznie uchylić lub zmienić, jeżeli ustaną przyczyny, wskutek których został on zastosowany lub powstaną przyczyny uzasadniające jego uchylenie albo zmianę. Zastosowany przez sąd środek zapobiegawczy może być w postępowaniu przygotowawczym uchylony lub zmieniony na łagodniejszy również przez prokuratora. Sąd lub prokurator niezwłocznie zawiadamia ustawowego lub osobę, pod której stałą pieczęć pokrzywdzony pozostaje, o uchyleniu, nieprzedłużeniu lub zmianie tymczasowego aresztowania na inny środek zapobiegawczy, jak również o ucieczce oskarżonego z aresztu śledczego, chyba że pokrzywdzony oświadczy, iż z takiego uprawnienia rezygnuje.

Oskarżony może składać w każdym czasie wniosek o uchylenie lub zmianę środka zapobiegawczego; w przedmiocie wniosku rozstrzyga, najpóźniej w ciągu 3 dni, prokurator, a po wniesieniu aktu oskarżenia do sądu – sąd, przed którym sprawa się toczy. Na postanowienie w przedmiocie wniosku o uchylenie lub zmianę tymczasowego aresztowania oskarżonemu przysługuje zażalenie tylko wtedy, gdy wniosek został złożony po upływie co najmniej 3 miesięcy od dnia wydania postanowienia w przedmiocie tymczasowego aresztowania. Zażalenie na postanowienie sądu rozpoznaje ten sam sąd w składzie trzech sędziów.

Zawieszenie postępowania nie stoi na przeszkodzie orzekaniu co do środków zapobiegawczych. Nadzór nad prawidłowością zatrzymania i wykonania środków zapobiegawczych sprawuje sąd, a w postępowaniu przygotowawczym – także prokurator. Tymczasowe aresztowanie nie stosuje się, jeżeli wystarczający jest inny środek zapobiegawczy. Stosując tymczasowe aresztowanie, sąd może zastrzec, że środek ten ulegnie zmianie z chwilą złożenia, nie później niż w wyznaczonym terminie, określonego poręczenia majątkowego;

na uzasadniony wniosek oskarżonego lub jego obrońcy, złożony najpóźniej w ostatnim dniu wyznaczonego terminu, sąd może przedłużyć termin złożenia poręczenia.

Tymczasowe aresztowanie i pozostałe środki zapobiegawcze można stosować, jeżeli zachodzi uzasadniona obawa ucieczki lub ukrycia się oskarżonego, zwłaszcza wtedy, gdy nie można ustalić jego tożsamości albo nie ma on w kraju stałego miejsca pobytu. Jeśli zachodzi uzasadniona obawa, że oskarżony będzie nakłaniał do składania fałszywych zeznań lub wyjaśnień albo w inny bezprawny sposób utrudniał postępowanie karne. Wobec oskarżonego, któremu zarzucono popełnienie zbrodni lub występku zagrożonego karą pozbawienia wolności, której górna granica wynosi co najmniej 8 lat, albo którego sąd pierwszej instancji skazał na karę pozbawienia wolności wyższą niż 3 lata, obawy utrudniania prawidłowego toku postępowania, uzasadniające stosowanie środka zapobiegawczego, mogą wynikać także z surowości grożącej oskarżonemu kary. Środek zapobiegawczy można wyjątkowo zastosować także wtedy, gdy zachodzi uzasadniona obawa, że oskarżony, któremu zarzucono popełnienie zbrodni lub umyślnego występku, popełni przestępstwo przeciwko życiu, zdrowiu lub bezpieczeństwu powszechnemu, zwłaszcza gdy popełnieniem takiego przestępstwa groził.

Jeżeli szczególne względy nie stoją temu na przeszkodzie, należy odstąpić od tymczasowego aresztowania, zwłaszcza gdy pozbawienie oskarżonego wolności spowodowałoby dla jego życia lub zdrowia poważne niebezpieczeństwo, pociągałoby wyjątkowo ciężkie skutki dla oskarżonego lub jego najbliższej rodziny. Tymczasowe aresztowanie nie stosuje się, gdy na podstawie okoliczności sprawy można przewidywać, że sąd orzeknie w stosunku do oskarżonego karę pozbawienia wolności z warunkowym zawieszeniem jej wykonania lub karę łagodniejszą albo że okres tymczasowego aresztowania przekroczy przewidywany wymiar kary pozbawienia wolności bez warunkowego zawieszenia. Tymczasowe aresztowanie nie może być stosowane, jeżeli przestępstwo jest zagrożone karą pozbawienia wolności nieprzekraczającą 2 lat. Jeżeli stan zdrowia oskarżonego tego wymaga, tymczasowe aresztowanie

może być wykonywane tylko w postaci umieszczenia w odpowiednim zakładzie leczniczym, w tym w zakładzie psychiatrycznym.

O zastosowaniu tymczasowego aresztowania sąd jest obowiązany niezwłocznie zawiadomić osobę najbliższą dla oskarżonego; może to być osoba wskazana przez oskarżonego. Na wniosek oskarżonego można również zawiadomić inną osobę zamiast lub obok w/w. O zastosowaniu tymczasowego aresztowania sąd jest obowiązany niezwłocznie zawiadomić pracodawcę, szkołę lub uczelnię, w stosunku do żołnierza – jego dowódcę, a w wypadku, gdy oskarżonym jest przedsiębiorca lub niebędący pracownikiem członek organu zarządzającego przedsiębiorcy, na jego wniosek – zarządzającego przedsiębiorstwem.

Sąd stosujący tymczasowe aresztowanie ma obowiązek zawiadomienia o tym sądu opiekuńczego, jeżeli zachodzi potrzeba zapewnienia opieki nad dziećmi aresztowanego, zawiadomienia organu opieki społecznej, jeżeli zachodzi potrzeba roztoczenia opieki nad osobą niedołężną lub chorą, którą aresztowany się opiekował, przedsięwzięcia czynności niezbędnych do ochrony mienia i mieszkania aresztowanego. O poczynionych wystąpieniach i wydanych zarządzeniach należy powiadomić tymczasowo aresztowanego.

W postępowaniu przygotowawczym sąd, stosując tymczasowe aresztowanie, oznacza jego termin na okres nie dłuższy niż 3 miesiące. Jeżeli, ze względu na szczególne okoliczności sprawy, nie można było ukończyć postępowania przygotowawczego w terminie określonym w § 1, na wniosek prokuratora, sąd pierwszej instancji właściwy do rozpoznania sprawy, gdy zachodzi tego potrzeba, może przedłużyć tymczasowe aresztowanie na okres, który łącznie nie może przekroczyć 12 miesięcy. Łączny okres stosowania tymczasowego aresztowania do chwili wydania pierwszego wyroku przez sąd pierwszej instancji nie może przekroczyć 2 lat. Z wnioskiem o przedłużenie okresu tymczasowego aresztowania należy wystąpić, z jednoczesnym przesłaniem właściwemu sądowi akt sprawy, nie później niż 14 dni przed upływem dotychczas określonego terminu stosowania tego środka. Jeżeli zachodzi potrzeba stosowania tymczasowego aresztowania po wydaniu pierwszego wyroku przez sąd pierwszej instancji, każdorazowe jego przedłużenie może następować na okres nie dłuższy niż 6 miesięcy. Okres tymczasowego aresztowania liczy się od dnia zatrzymania.

adw. dr Tomasz A. Zienowicz

Nowy sezon teatralny w Teatrze Miejskim w Gdyni



Premiera komedii Paula Elliotta „Umrzeć ze śmiechu”

15 edycja konkursu o Gdyńską Nagrodę Dramaturgiczną rozpoczęła nowy sezon artystyczny 2022/2023 w Teatrze Miejskim w Gdyni. Czytania, zakwalifikowanych do finału sztuk, zorganizowano właśnie tu. Przez 3 dni publiczność mogła przyglądać się im na żywo. Gala finałowa odbyła się 1 października.

Poprzedził ją pokaz sztuki „I tak nikt mi nie uwierzy” Jolanty Janiczak – ubiegłorocznej laureatki Gdyńskiej Nagrody Dramaturgicznej. Spektakl w reżyserii Wiktora Rubina zaprezentował zespół Teatru im. Aleksandra Fredry w Gnieźnie. Przyznam się, że ten spektakl zrobił na mnie wstrząsające wrażenie. To relacja kobiety która stara się opowiedzieć historię gwałtów i przemocy na jej ciele. Dręczące, natrętne obrazy, które opowiada powodują, że sama z trudem rozpoznaje siebie. Przyznanie, że jest się ofiarą gwałtu, nawet przed sobą, jest bardzo trudne. Bo może to zgoda na utratę kontroli w jakiej kobieta doznaje krzywdy. Jakimi ścieżkami należy się poruszać żeby nie kusić losu? Takie pytanie zadaje bohaterka sobie i nam kobietom.

Gdyńska Nagroda Dramaturgiczna to bardzo ważne wyróżnienie zarówno dla dramatopisarzy, jak i dla miasta. Pokazuje o czym myślą twórcy i co ich najbardziej interesuje lub porusza. Z kolei dla widzów to okazja do zapoznania się z nowymi sztukami, które wyróżniają się oryginalnością oraz młodym spojrzeniem na nurtujące nas na co dzień tematy – powiedziała Elżbieta Sierżęga, wiceprzewodnicząca Rady Miasta Gdyni. **Gdyńska Nagroda Dramaturgiczna** trafiła do **Maliny Prześlugi** – autorki sztuki pt. „Jeszcze tu jesteś”. Laureatka dostała pamiątkową statuetkę oraz nagrodę pieniężną.

Dyrektor teatru Krzysztof Babicki postanowił, że w tym ciężkim, smutnym czasie należy zrobić coś, co spowoduje że lu-

dzie się uśmiechną, a jeżeli popłaczą to tylko ze śmiechu. I to mu się udało w stu procentach. 15 września odbyła się premiera komedii Paula Elliotta „Umrzeć ze śmiechu” której reżyserem jest właśnie Krzysztof Babicki.

Umrzeć ze śmiechu to historia czterech przyjaciółek, które od trzydziestu lat, zawsze tego samego dnia tygodnia, spotykają się aby pograć w brydża. Jak to bywa przy tej okazji są ciasteczka, jest alkohol. I na deskach teatru właśnie ma miejsce takie spotkanie. Tym razem jednak ma to być „pożegnalny wieczór” dla ich przyjaciółki Mary która umarła i którą na jej życzenie skremowano. Przyjaciółki stwierdzają, że nie można tego wieczoru odkładać. Zagrają w karty dzisiaj, ale mają kłopot, przecież trudno jest grać w brydża we trzy. Okazuje się, że jedna z nich – Mille wykradła z zakładu pogrzebowego urnę z prochami przyjaciółki, żeby zmarła chociaż w ten sposób brała udział w „pożegnalnym wieczorku” na którym będą ją wspominać. Zawsze łatwiej jest wybić szybkę w zakładzie pogrzebowym teraz, niż tydzień po pogrzebie wykopać z ziemi urnę. I tu rozpoczyna się wręcz lawina prześmiesznych zdarzeń. Zjawia się policjant, który okaże się striptizerem, specjalnie zamówionym na tą okoliczność właśnie przez zmarłą. Będą wspomnienia, alkohol i tańce z młodym, przystojnym skąpo ubranym chłopakiem. Będą ciasteczka które zawsze przynosiła Mary, a które dostarczono, bo przed śmiercią specjalnie je zamówiła dla przyjaciółek. Jest Rachel, córka Connie Harland,



która przeżywa rozczarowanie swoim dopiero co poznanym chłopakiem i zastanawia się czy nie popełnić z tego tytułu samobójstwa. A policjant Bobby okaże się właśnie tym chłopakiem, który studiując dorabia sobie w ten sposób. Zmarła przyjaciółka dostarczy im wszystkim masę jeszcze innych wrażeń. Bo jak twierdzi jedna z nich, Mary nawet po śmierci jest złośliwa. Ale czy była, to się dopiero okaże. Żeby się dowiedzieć trzeba koniecznie obejrzeć tę świetną komedię. Sztuka jest napisana bardzo humorystycznie, ale obsada aktorska to po prostu „super smaczna wienienka na tym torcie”.

W rolę gospodyni wieczoru – Connie Harland wcieliła się pięk-

na, dostojna Beata Buczek-Żarnecka, która świetnie pokazała na co, po pewnej dawce alkoholu, stać będzie jej bohaterkę. Delikatna, śliczna w tych blond lokach, pełna strachu, bojąca się o reperkusje jakie czekają ją po kradzieży urny z prochami przyjaciółki z zakładu pogrzebowego – to Monika Babicka. Wiecznie dolewająca sobie alkoholu, świetnie udająca nadużywającą trunków Lenę to Elżbieta Mrozińska. Córkę Connie, Rachel zagrała młodziutka, wiotka jak piórko Martyna Matoliniec. No i wreszcie rodzynek w tym „babskim” gronie policjant – Bobby, niezmiernie wyglądający w skórzanych czarnych malutkich spodenkach w erotycznym tańcu, to Krzysz-

tof Berendt. A jeszcze jest kot o niespotykanym imieniu Gruba Dupa. Nie jest widoczny, ale jego kuweta z piaskiem odgrywa bardzo ważną rolę w tej komedii. Piękne kostiumy to dzieło Jolanty Łagowskiej-Braun, a scenografia Marka Brauna. Świetnie dobrany jest podkład muzyczny. Doskonale bawi się nie tylko publiczność ale i cała obsada aktorska. Jest świetna zabawa, ale jest i refleksja o naszym życiu, cenna tuż przed Świętym Zmarłych.

Komedia Paula Elliotta „Umrzeć ze śmiechu” w Teatrze Miejskim, za sprawą właśnie obsady aktorskiej, okazała się prawdziwą petardą śmiechu i spektakl koniecznie trzeba obejrzeć.

Basia Mieczińska

Morszczyn z odpadków

Projektantka Blanka Byrwa bada temat morskich makroglonów. W muralu, który powstał na jednej ze ścian Szkoły Podstawowej nr 17, porusza temat Morszczynu Pęcherzykowatego. Morszczyn jest glonem, który pod koniec XX wieku praktycznie wyginął w Bałtyku, Instytut Oceanologii PAN wyznaczył nagrodę za jego udokumentowanie. Z zasobów, które znajdują się na północy Oceanu Atlantyckiego i Oceanu Arktycznego produkuje się alginian sodu. To właśnie ta substancja, żywica oraz wapno ze skorupki jaj są bazą spoiwem biotynku.

Pozostałe materiały nadające tynkowi teksturę i kolory – to między innymi popiół, opadłe liście akacji, skorupki po jajach z lokalnej piekarni, kawiarne fusy, czy obierki z marchwi ze szkolnej stołówki. Mural, którego forma nawiązuje do ilustracji ze starych podręczników do biologii, jest

formą eksperymentu. Nie wiemy, jak przetrwa w wilgoci i mrozie – na razie pomyślnie przeszedł serię deszczowych dni. Pęcherze morszczynu, czyli elementy 3D wykonali uczniowie i uczennice z klasy 4b SP 17.

– Podczas warsztatów przerabialiśmy materiały zebrane do projektu oraz przyniesione przez uczniów. Wspólnie połączyliśmy przyniesione odpady – dzieląc na grupy: suche obierki, fusy, mokre obierki. Zadaniem uczniów było zaprojektować własne przepisy dla danego materiału i wykonać próbki – opowiada Blanka Byrwa.

Zapraszamy na Grabówkę, aby w designerskim eksperymencie znaleźć inspiracje do własnych poszukiwań sposobów na artystyczne wykorzystanie odpadów i nieoczywistych materiałów.

FF

(źródło: trafficdesign.prowly.com)



Fot. Traffic Design

Próbki materiałów do biotynku

Świat po Homo Sapiens oczami Xawerego Żuławskiego. Refleksje nt. „Apokawixy”

Miesiące spędzone przeze mnie w czasie lockdownu przed telewizorem stały się okazją do zapoznania się z najnowszymi produkcjami różnych nowoczesnych platform cyfrowych. Do tamtej pory nawet nie miałam pojęcia, jak daleko poszybowała wyobraźnia twórców. Moją uwagę wówczas zwrócił serial „Walking Death” pokazujący walkę garstki ludzi o przetrwanie wśród martwych, którzy nabywali niezwykłych mocy destrukcyjnych. Źródło tego zjawiska nie zostało wyjaśnione i właściwie można upatrywać je w pozaziemskiej sile. Serial skupił się na ukazaniu walki: nie tylko z zombie, ale przede wszystkim żywych z żywymi o resztki przyswojenia, żywności czy wody.

Podobną tematyką zajął się Xawery Żuławski. Jego film pt. „Apokawixa” zaprezentowany na niedawno zakończonym Festiwalu Filmów Fabularnych w Gdyni, pokazuje naszą współczesność, świat tak silnie zanieczyszczony, że tworzy toksyny zarażające ludzi wirusem zombie. Tak więc „Apokawixa” stała się pierwszym polskim filmem o zombie.



Fot. Materiały dystrybutora

Kadr z filmu Apokawixa

W filmie tym spletają się trzy wątki prowadzące do samozniszczenia ludzi. Pierwszy to świadome zanieczyszczanie środowiska przez bezczelnych cwaniaków, którzy do Polski zwożą toksyny z całego świata i po prostu zakopują je w ziemi. Z czasem bez-

ki zaczynają rdzewieć i truciźny przedostają się do wód gruntowych. Dzieje się tak za wiedzą naszych polityków lokalnych i ogólnopolskich. Polskę do zguby prowadzi chciwość bezdennie głupich ludzi, którzy przekupują wszystkich.

Ale same toksyny to nie wszystko. Wśród młodzieży rozpowszechniana jest moda na dopalacze, które również niszczą mózg. Trzecią przyczyną zamiany ludzi w zombie jest koronawirus, który pomaga przenosić zatrute cząstki. Tak w skrócie można by

zdiagnozować przyczyny zjawiska. Muszę przyznać, że Xawery Żuławski w przeciwieństwie do wspomnianego już amerykańskiego serialu, przygotował wywód zupełnie logiczny (oczywiście w konwencji science-fiction).

Pokolenie rodziców, ludzi w wieku tzw. Produkcyjnym, jest ukazane w filmie bardzo krytycznie. Chciwi, niekompetentni, pazerni na pieniądze. To oni zatruili planetę, teraz ponoszą konsekwencje. Cała nadzieja w młodzieży.

Dosyć humorystycznie pokazani są w filmie tzw. „prawdziwi Kaszubi”, gdyż zasadnicza akcja filmu rozgrywa się nad morzem. Cezary Pazura gra dbającego o swoje miasteczko stróża prawa, który coś tam widzi, ale nie potrafi przeciwstawić się bogaczom. Zaś Joanna Kurowska—nasza krajanka— to gosposia, która bez skrupułów zabija ukochaną świnkę gospodarzy, by ją zjeść. Zupełnie niesamowita jest kreacja Sebastiana Fabijańskiego, szalonego ekologa.

Film prezentowany jest jako młodzieżowy. Rzeczywiście, głównie role grają młodzi aktorzy, jest sporo muzyki hip-hopowej i podobnej, ale ekologiczne przesłanie skierowane jest do wszystkich i wydaje mi się, że reżyser ma sporo racji. Warto wybrać się do kina.

Danuta Balcerowicz

Alpinizm jako nieuleczalna choroba

W filmie „Broad Peak” Maciej Berbeka, którego grał Ireneusz Czop, miał obsesję na punkcie góry, na szczyt której nie udało mu się wejść. Dla wielu ludzi wspinanie się i ryzykowanie własnym życiem wydaje się bezsensowne, ale dla tych, którzy żyją od wyprawy do wyprawy, wspinaczka wysokogórska daje poczucie wolności i uzależnia.

Wanda Rutkiewicz o swojej miłości do gór mówiła że nie umiałaby bez nich żyć. Wspinając się, alpiniści, himalaiści są oswojeni ze śmiercią, nie boją się końca, pomimo że cenią życie. Jest to lekka śmierć, człowiek powoli traci rozeznanie i zasypia.

Rutkiewicz była pierwszą kobietą na świecie i pierwszą Polką, i pierwszą spośród himalaiistów polskich, która zdobyła K2. W 1978 roku jako pierwsza spośród polskich alpinistów zdobyła najwyższy szczyt świata — Mount Everest. Rywalizując z mężczyznami zaczęła organizować kobiece wyprawy. W 1982 roku zorganizowała polską narodową kobiecą wyprawę na K2. Poruszała się wtedy o kulach, kuśtykając po lodowcu. Złamała nogę, trenując intensywnie przed kolejną wyprawą. Ta kobieca wyprawa zakończyła się niepowodzeniem. Nie tylko nie udało się wejść na szczyt, ale zmarła jedna z uczestniczek — Halina Kruger-Syrokomska.

Podobnie jak wielu wspinaczy nie umiała odpuścić. Ogarnięta chorobliwą pasją decyduje się po raz trzeci ruszyć na K2, tym razem z Francuzami. Zdobywa szczyt, ale w drodze powrotnej podczas zejścia z góry ginie para jej partnerów. Próbowala pójść na znajdujący się niedaleko jej obozu Broad Peak, ale zmęczenie i warunki pogodowe uniemożliwiły jej zdobycie tego trudnego szczytu.

W środowisku wspinaczy polskich miała opinię trudnej, uważano, że wykorzystuje innych dla realizacji własnych celów, nie potrafiła działać zespołowo. Miała opinię nieprzewidywalnej i dlatego nie można było na nią liczyć. W kontaktach z innymi zachowywała dystans. Była głodna sukcesu nawet za



Wanda Rutkiewicz

cenę własnego życia. Podobnie odnosiła się z nonszalancją do zdrowia i życia innych „a w górach nie można obciążać innych swoimi słabościami.

Wanda Rutkiewicz miała w planie wejść na wszystkie ośmiotysięczniki, dlatego zwraca się o roczny urlop bezpłatny w Instytucie Maszyn Matematycznych. Jej celem jest Kanczendzonga. Chce być trzecią po Reinholdzie Messnerze i Jerzym Kukuczce, osobą która zdobędzie Koronę Himalajów. W ciągu roku chciała zdobyć osiem ośmiotysięczników, co było niewykonalne zwłaszcza, że traciła powoli siły i zdrowie. Lekarz Lech Korniszewski przed każdą wyprawą przygotowywał jej apteczkę z lekami i instruował ją co ma zażywać na jakiej wysokości. Przed jej ostatnią wyprawą widział, że nie jest zdrowa.

W tym czasie doznała ogromnej straty, na jej oczach

PODOBNI
JAK WIELU
WSPINACZY
NIE UMIAŁA
ODPUŚCIĆ.
OGARNIĘTA
CHOROBLIWĄ
PASJĄ
DECYDUJE
SIĘ PO
RAZ TRZECI
RUSZYĆ
NA K2,
TYM RAZEM
Z FRANCUZAMI.

zginął człowiek, z którym planowała związać swoją przyszłość. Jedyne mężczyzna, którego Wanda Rutkiewicz kochała zginął latem 1990 roku. Przed nim w górach pożegnała wielu swoich bliskich przyjaciół, w 89 roku pochowała ciało swojej przyjaciółki Basi Kozłowskiej, która zginęła w 1985 roku. Zniosła ją na własnych plecach do Kopca Gilkeya, miejsca po-

chówku tragicznie zmarłych himalaiistów.

W 1991 roku wchodzi na Annapurnę, ale rozeszły się plotki, że tak naprawdę nigdy tam nie dotarła. W końcu komisja, którą powołano z Maciejem Berbeką orzekła, że Rutkiewicz zdobyła kolejny ośmiotysięcznik.

Przyjaciele i towarzysze wspinaczki dostrzegali jej samotne zmaganie z własnymi słabościami i osamotnienie. Obawiano się, że determinacja, z jaką realizuje własne cele może przyczynić się do jej tragicznego końca. Wspinaczkę traktowała jako sposób na życie, bo innego życia nie miała. To, z jaką bezwzględnością dążyła do celu było przyzywaniem śmierci.

Pod koniec lutego 1992 roku poleciała na swoją ostatnią wyprawę na Kanczendzongę, którą kierował meksykański wspinacz Carlos Carsolio. Czuła się już wtedy bardzo źle, była osłabio-

na i chora. Na szczyt szła z Carsolio, od drugiego obozu mieli wejść na szczyt oddzielnie. Miała tylko 1 litr wody i niesprawny palnik gazowy, nie mogła więc przyjmować płynów, a w strefie śmierci czyli na wysokości około ośmiu tysięcy temperatura waha się od -20 do -35 stopni Celsjusza, wiatr osiąga prędkość 100 kilometrów na godzinę. Organizm się nie regeneruje a przy braku wody i jedzenia, z tkanki tłuszczowej i mięśni pobierane są rezerwy.

Carsolio schodząc ze szczytu spotkał Wandę Rutkiewicz siedzącą w jamie śnieżnej. Tłumaczyła, że chce odpocząć i ruszyć na szczyt. Z jego relacji wynika, że próbował ją namówić do zejścia z nim, ale odmówiła. W tak ekstremalnych warunkach szanse na przeżycie są bliskie zeru. Człowiek traci też orientację co do własnych możliwości i sił, i zanika instynkt samozachowawczy.

25 maja do Polskiej Agencji Prasowej dotarła wiadomość, że Wanda Rutkiewicz zaginęła pod szczytem Kanczendzonga. Nie zorganizowano akcji poszukiwawczej, bo nie było szans na jej odnalezienie. Matka Wandy do końca swojego życia nie chciała uwierzyć w śmierć córki. Twierdziła, że jej córka żyje w klasztorze buddyjskim w Tybecie. Wanda wspominała matce, że pozostawiła w kilku miejscach sprzęt i jedzenie, i rzeczywiście tak było, co potwierdzały inne wspinaczki. W 1996 roku Sąd Rejonowy dla Warszawy Mokotowa uznał Wandę Rutkiewicz za zmarłą prawdopodobnie 13 maja 1992 roku.

W górach, w krytycznym momencie samotnie wspinający się człowiek musi liczyć tylko na siebie. W tak nieprzyjanych warunkach trudno czasami o racjonalny osąd sytuacji. Traci się czujność, błędna decyzja może zaważyć na życiu. Dla Berbeki i Rutkiewicz spełnieniem było dotarcie do miejsca, które nadało sens ich życiu, bez względu na konsekwencje.

Jolanta Krause

WSPOMNIENIA Z WRZEŚNIOWEJ WYCIECZKI W BIESZCZADY (05.09. – 10.09.2022.)

Podkarpacie i Bieszczady przez wieki były obszarem mieszanym się wielu narodów, języków, kultur i religii. Setki lat przodkowie Polaków, Słowaków, Ukraińców i Węgrów wraz z napływającymi Żydami, Wołochami, Rusinami oraz Niemcami stworzyli „tygiel” wielokulturowości – ogromne bogactwo kultury, architektury, sztuki, obyczajów, „kuchni”, tradycji – słowem niepowtarzalny klimat i urodę tego zakątka Polski. A osobliwością i jednocześnie symbolem zwiedzanego regionu są rozsiane cerkiewki, o charakterystycznych kształtach, zabytkowe drewniane perełki; niektóre z nich wpisane na Listę Światowego Dziedzictwa Kultury UNESCO. **Jest to piękno w drewnie zaklęte.**

Wędrując bieszczadzkimi szlakami można spotkać opustoszałe cmentarze z okresu I wojny światowej, robiące smutne wrażenie, a na rozdrożach dróg lub ukrytych gdzieś w lasach krzyże i kapliczki... smagane jesiennym wiatrem i deszczem – milczący świadkowie dawnych czasów. Podczas „Akcji Wisła” mieszkańcy zostali wyrwani z tej ziemi i przesiedleni, cerkwie rozebrane lub przeznaczone na magazyny, Składy itp. Pamięć tych trudnych czasów jest tu wciąż żywa. Ze wzruszeniem pisze o tym Paweł Stefanowski:

„I lzy otarłem staruszcze cerkiewce otulonej w próchno drewnianego kołnierza i furtce łemkowskiej skłoniłem się nisko, mogile przodków i z bliska chacie przygarbionej i włosy siwe Rusnaka ucałowałem. Z ikony świętego Mikołaja zdmuchnąłem kurz zapomniany... Przez prawo do wyrzucenia została tylko nicość z wymierzoną dubeltówką w powieki przeszłości. I wierzę, że mi ślady zatarte znalazłem bez rejestru wyrzucone na śmietnik, co wiatr je czytał wschodni i gnał na zachód. I nie obce mi są głód i chłód i rozpacz pieśni bez oddechu. ...Po wojennej połodze rzucam w twarz grzechy sąsiada na drożdżach czynione przykрасzone pieczątką, podpisane lufą. Przeklinam z żalu... i ze skrucą otulam klątwę przodków swoich, by żyć jak równy wśród równych”.

Paweł Stefanowski jest znanym łemkowskim etnografem, publicystą i poetą, który jak wszyscy mieszkańcy został wysiedlony na ziemię odzyskaną. W roku 1959 powrócił tu, aby pracować i bez reszty angażować się w ożywienie i krzewienie kultury i sztuki swoich przodków – łemkowszczyzny tej dawnej trudnej



Bieszczady. Cerkiew w Górzance



Bieszczady. Galeria Z. Pękalskiego w Hoczwi

i bolesnej oraz dzisiejszej. Założył prywatne muzeum, w którym zgromadził przedmioty i narzędzia rzemieślnicze a także stroje regionalne. Nauczył się wielu pieśni i tańców łemkowskich. Pracując jako instruktor zainicjował powstanie kilku ludowych zespołów, a jego piękne wiersze pisane po łemkowsku, ukraińsku i polsku były wydawane w kraju i za granicą.

Wspominałam wcześniej o cerkiewkach; zwiedzaliśmy między innymi XIX-wieczną, prawosławną świątynię pw. Zaśnięcia Przenajświętszej Bogurodzicy, usytuowanej na wzniesieniu, w pobliżu drogi do Komańczy. W ramach wysłu-

chania opowieści o jej historii, wzięliśmy udział w odbywającym się nabożeństwie.

Była to okazja, aby posłuchać przejmującego śpiewu rozmodlonego ludu. Historię świątyni uzupełnił po wyjściu nasz przewodnik, p. Łukasz. Na szczególną uwagę zasługuje cerkiew p.w. Michała Archanioła w Smolniku. Jest to jeden z najstarszych i najpiękniejszych zabytków sakralnych w Bieszczadach. Większość źródeł podaje, że powstała ona w roku 1791, ale niektóre zachowane elementy, jak na przykład bardzo archaiczna polichromia ikonostasu świadczą, że cerkiew pochodzi z 1601 roku. Budowla, przechodząc przykre, dewastacyjne koleje losu, ostatecznie została ocalona, gruntownie wyremontowana i w roku 1973 została adaptowana na kościół rzymskokatolicki p.w. Wniebowzięcia NMP. Obiekt należy do rzadko zachowanych na terenie południowo-wschodniej Polski trójdzielnich cerkwi kopułowych. W 2013 r. wpisana na Światową Listę UNESCO.

W drodze do Smolnika spotkała nas zabawna sytuacja; nagle na drodze, którą jechaliśmy pojawiło się stado kóz bez pasterza, uparcie stanęło w poprzek drogi... i basta! Z kłopotliwej sytuacji (spieszyliśmy się na obiadokolację) znakomicie wybrnął kierujący autokarem p. Adrian, który po pewnej chwili, alarmującym od-

głosem klaksonu, przepędził zdezorietowane kozy; wszyscy głodni odetchnęli z ulgą.

Trwałym wspomnieniem wycieczki jest wizyta w Hoczwi w Autorskiej Galerii Sztuki Zdzisława Pękalskiego – Lwowianina, bieszczadzkiego rzeźbiarza, malarza, poety, człowieka wrażliwego, o wszechstronnych zainteresowaniach. Przed wieloma laty odwiedzając Bieszczady z wnuczką, mieliśmy przyjemność poznać i posłuchać pana Zdzisława i jego charyzmatycznej opowieści o życiu, pracy, inspiracjach i przyrodzie, jego ukochanych kolorowych Bieszczadach. Po przebytej ciężkiej chorobie artysta zmagają się z jej następstwami, dlatego tym razem zastąpiła go żona – pani Maria, która w nastrojowej galerii opowiedziała nam o wspólnym życiu, twórczości i sukcesach męża; opowieść nie pozbawiona humoru, okraszona poezją pana Zdzisława. Była to serdeczna wizyta z poczęstunkiem bieszczadzkimi owocami z własnego, „świętego” ogrodu, pełnego niepowtarzalnych rzeźb aniołów, madonn, Chrystusów, fraśliwych i innych świętych.

Ubieram moich świętych

*Ubieram moich świętych
w podków aureole
lub czasem ze starej blachy
wycinać je wolę
Mam takie okno a gdy je otworzę*

*Ubieram moich świętych
w drewniane sukienki
gdzie jedyną ozdobą
są słoje i sęki*

*Ubieram moich świętych
w najskromniejsze stroje
bo o to, że ich to razi
wcale się nie boję.*



Bieszczadzka Kolejka Leśna

Mam

*Mam taką łękę gdzie nad kwiatami
motyl swych skrzydeł witraże otwiera
jabłoń zieloną gałęzią się wdiera*

*Mam także kota kiedy go zawołam
pieściwie głowę o mą dłoń ociera.*

*Mam też dłuta i pędzle z farbami
na lekarstwo gdy życie uwiera.*

Dziękuję Ci Panie

*Za każde nowe dzisiaj, które
o brzasku głosem ptaków śpiewa.
Za wszystkie kromki chleba
skryte w kłosach zboża.
Za barwne kwiaty łąki brzękiem
pszczoł pachnące,
za dłuta i pędzle posłuszne mej dłoni.
I za to, że iskrę Swoją zapaliłeś we mnie.
Dziękuję Ci Panie !*

Dniem przynoszącym inne wrażenia był dzień spędzony w Polańczyku i Myczkowcach. Jeziora Myczkowskie i Solińskie zwane bieszczadzkim morzem stanowią jedną z największych turystycznych atrakcji Bieszczad. W Polańczyku odwiedzamy ciekawy, zabytkowy kościół – Sanktuarium M. Bożej Pięknego Miłości z XVIII-wieczną ikoną Łaskami Słyszczą. W Myczkowcach natomiast Centrum Kultury Ekumenicznej – Ogród Biblijny i w bliskim sąsiedztwie Wystawę Natura 2000 – plenerowa, ładnie zaprojektowana wystawa misternie wykonanych miniatury obiektów sakralnych w tym regionie.

Po zwiedzeniu zapory i elektrowni wodnej na Solinie (powstała w latach 1961–1968) czekał nas słoneczny rejs statkiem Tramp najpiękniejszą, bo najbardziej dziką częścią jeziora Solińskiego. Podziwialiśmy przepiękne widoki umykającego lata bieszczadzkiego, kameralnie nucąc niezapomniane „Zielone wzgórza nad Soliną”, piosenkę którą 30 lat temu śpiewał Wojciech Gąsowski.

*Zielone wzgórza nad Soliną
i zapomnianych ścieżek ślad
Flotyllę chmur znad lasów płyną,
wędrownie ptaki goni wiatr.
A dalej widzisz już horyzont do
nas z odległych wraca stron
I to już wieczór nad Soliną
i cisza którą zna mój dom.
Nad rzeką noc, w ulicze snów,
liczy ogniki gwiazd.
Uśmiechnij się na pewno
wrócisz tu nie jeden raz.*

Nie można nie wspomnieć o Sanoku, który wraz z Przemyślem jest zaliczany do najstarszych i największych miast Podkarpacia. To w Sanoku i Przemyślu najbardziej odzwierciedla się historia. Sanok szczyci się malowniczo położonym nad Sanem Parkiem Etnograficznym o pow. 38 ha, uznawanym za jedno z najciekawszych skansenów w Polsce, a nawet w Europie. Spośród wszystkich tego typu obiektów w Polsce sanockie Muzeum Budownictwa Ludowego posiada największą ilość obiektów zabytkowych (ponad 100).



Fot. R. Daruk

Bieszczady. Chata łemkowska w skansenie w Sanoku



Fot. R. Daruk

Bieszczady. Cerkiew w Smolniku

Jest to jedyne miejsce w Polsce, gdzie można zobaczyć jak wyglądały bojkowskie wsie, które po wysiedleniu ludności w roku 1947 uległy całkowitemu zniszczeniu. Stąd też część ekspozycji poświęcono tym ukraińskim góralom – Bojkom, mieszkającym w Bieszczadach do czasu wysiedlenia. Poznaliśmy jak wyglądały cerkwie, krzyże, kapliczki w „stylu Bojkowskim”, stare, drewniane chaty, oraz zabytki techniki m. innymi wiatrak, kuźnia, tartak. Była to interesująca podróż po dawnych czasach.

W Sanoku odwiedziliśmy również Zamek Królewski, a w nim Muzeum Historyczne, założone w 1934 roku, które posiada najcenniejszą w kraju kolekcję ikon oraz największy zbiór prac znanego artysty II połowy XX w. — Zdzisława Beksińskiego, urodzonego w Sanoku (1934-2005). Jest to najbogatsza na świecie kolekcja licząca kilka tysięcy obrazów, grafik, rysunków, fotografii i rzeźb, którą w testamentie artysta przekazał muzeum w rodzinnym mieście. Postać Zdzisława Beksińskiego upamiętnia pomnik projektu sanockiego plastyka stojący w Rynku. Osobą związaną z Sanokiem jest też znany z historii, z czasów I wojny światowej Józef Szwejk. Któż z nas nie pamięta słynnego dobrego wojaka Szwejka! Najdzielniejszego wojaka cesarsko-królewskiej armii i jego zabawnych przygód, opisanych na przebiegającym przez Sanok „Szlaku przygód dobrego wojaka Szwejka”. Oprócz tego poświęcona jest mu ulica oraz ławeczka, na której przysiadł jegomość i pykając fajeczkę przygląda się mijającym czasom z nieodłącznym uśmiechem na twarzy, bo jak napisał jego

sympatyk Mieczysław Czuma: „na agresję, arogancję, na podłość, chciwość, intrygę, na chamstwo, głupotę i wszelką cudzą niegodziwość to jest medycyna – niebieskich oczu uśmiech zachować kretyna.” Miłą była przejażdżka leśną kolejką wąskotorową czyli słynną „bieszczadzką ciuchcią”, która przez długie lata woziła drewno, a ostatnimi czasy sprawia przyjemność turystom. Jechaliśmy z Majdanu do Balnicy, a więc trasą mniej widowiskową niż Majdan – Przysłop, ale w zamian posmakowaliśmy prawdziwie dzikich Bieszczad.

A przemierzając autokarem Wielką Pętlę Bieszczadzką i dalej Bieszczady Wysockie pod Połoninami z Przełęczą Wyżniańską, nie mogliśmy nacieszyć oczu bezcennymi krajobrazami – rozciągają

jących się wzgórz pokrytych gęstym dywanem lasów z kolorowymi już gdzieniegdzie plamami przebarwiających buków karpackiej puszczy. Dzień zakończony sympatycznym spacerem do baczki pod Małą Rawką i tu nie mogąc oprzeć się wcześniej reklamowanymi naleśnikami z jagodami – skusiliśmy się; smakowały wybornie!

**A kiedy nadszedł wycieczki kres
zwał nas zapach
grillowanych kiełbasek.
Śpiewaliśmy wszyscy w ten radosny czas,
bawiąc się razem ile było nas.
Choć lata młode szybko upłynęły ...
my nie starzejemy się!**

Przemili i smakowity wieczór, ostatni w bieszczadzkim plenerze, zwińczył nasze piękne, słoneczne dni. Wieczór z wyżej wspomnianymi kiełbaskami, pyszną pajdą chleba z bieszczadzkim smalcem i ogórkiem kiszonym, pod przewodnictwem pana Radka – niedoścignionego wodzireja, który intonował biesiadne, harcerskie i ludowe piosenki, a także zapraszał do wspólnej, w kółeczku wesołej zabawy.

Dla nas (dla mnie i mojego męża) była to sentymentalna, niezwykła podróż, ponieważ Podkarpacie jest naszą rodzinną ziemią. To tu wzrastaliśmy, to tu upływało nasze wczesne dzieciństwo i młodość. W rodzinne strony, w rodzinne progi wraca się zawsze z takimi właśnie drogimi sercu uczuciami i wspomnieniami... wraca się jak do starej, dobrej przystani.

Grażyna Schlichtinger
Gdańsk, wrzesień 2022 r.

**„Zielone wzgórza nad Soliną
Okrywa szarym płaszczem mrok
Nie żegnaj się choć lato minie
Spotkamy się tu za rok”.**



Fot. R. Daruk

Bieszczady. Smolnik. Stado kóz na drodze do Cerkwi

KRÓL TAŃCZY

Muzyczny rodzynek platformy streamingowej

Przed kilkoma miesiącami na korytarzu jednej z uczelni toczył się spór dotyczący wynalazcy batuty. Jedna ze stron tej polemiki twierdziła, że twórcą krótkiej pałeczki dyrygenta był nadworny kompozytor Ludwika XIV Jean Baptiste Lully, druga mówiła coś zupełnie przeciwnego.

Niestety, Jean Baptiste Lully nie był twórcą batuty. W pewnym sensie był jej ofiarą... W 1687 roku, dyrygując „Te Deum” podczas mszy dziękczynnej za uzdrowienie króla, uderzył się w stopę ostrzem długiej laski, którą wówczas dyrygowano, stojąc tyłem do orkiestry, a przodem do króla. W ranę wdała się infekcja, ale kompozytor nie zgodził się na amputację stopy. Po dwóch miesiącach zmarł wskutek gangreny (22 marca 1687 roku w Paryżu).

Muzyka od początku istnienia filmu dźwiękowego pełni istotną rolę w strukturze dzieła kinowego. Jest ilustracją obrazów. Często staje się pierwszoplanową bohaterką filmową wychodzącą ponad treść, jak np. rytmiczna sirtaki Nikosa Teodorakisa wieńcząca *Greka Zorbę*. Bywa też dominującym elementem biografii kompozytorów, gdy film jest przedstawieniem trudu tworzenia dzieła, wnikaniem w genezę powstawania niektórych motywów, w obsesję twórców, w ich tragedię czy niespełnione uczucia.

Dotychczas najpełniej muzyka została wykorzystana w filmie Alaina Corneau’a *Wszystkie poranki świata*, gdzie jest nie tylko tematem, ilustracją, ale także substancją szczerze wypełniającą wszystkie dekoracje, czynnikiem współtworzącym rzeczywistość, medytacją o istocie muzyki; miłości do niej i zdradzie jej idei. Słychać w tym filmie kompozycje wielu mistrzów epoki francuskiego baroku, przede wszystkim utwory na violę da gamba de Sainte Colomba i Marina Maraisa oraz marsz Jeana Baptiste Lully’go, nadwornego muzyka Ludwika XIV uchodzącego za ojca opery francuskiej.

Epoka baroku, lata panowania króla Słońce, zaprzyjaźnionego z kompozytorem Jeanem Baptiste Lully’em, jest także tłem filmu *Król tańczy*, nakręconego przez belgijskiego reżysera, Gerarda Corbiau’a, twórcę m.in. *Fari-nellego – ostatniego kastrata* oraz wielu innych obrazów o muzyce dawnej, którą Corbiau darzy szczególną atencją. Barokowe instrumentarium ze skrzypcami na czele, uruchamiające kompozycje Lully’go, pełnią w tym filmie ważną rolę. Dzięki melodii, odbierane zazwyczaj podczas słuchania nagrań jako pełne słodczy tańce Lully’go, w filmie *Król tańczy* - brzmią groźnie. Ich struktura jest dziełem wyobraźni człowieka namiętnego, ale bezwzględnie, który wspinając się po szczeblach kariery osiąga sukces, niszcząc swoich przyjaciół, burząc łączące ich niegdyś związki sympatii. Dlatego nad tym filmem nie unosi się smuga piękna lirycznych partii koncertowych. Uczuciem, które u widza dominuje, staje się trwoga narastająca w miarę toczącej się akcji.



Fot. Materiały dystrybutora

Kadr z filmu *Król tańczy*

Naturalistyczny obraz Gerarda Corbiau opowiada między innymi o roli tańca na dworze królewskim, muzyki tanecznej i opery, której kreatorami są król, kompozytor i dramaturg – Moliere ukazany jako librecista przedstawień baletowych Lully’go, którego biografię Corbiau zaczyna snuć od końca, od ostatniego przed tragiczną śmiercią koncertu.

Film *Król tańczy* jest opowieścią o przyjaźni, czy wręcz miłości kompozytora do swojego władcy, o współpracy i sympatii między Lullym a Moliere. Ukazuje ewolucję artystycznej korelacji między muzykiem i pisarzem, w której górę bierze szalona ambicja wywodzącego się z Włoch kompozytora.

Zgodnie z tytułem taniec jest artystycznym clou filmu *Król tańczy* i to nie tylko jako forma dworskiej rozrywki, w której Ludwik XIV rzeczywiście brylował, ale także jako rodzaj manifestacji politycznej, w efekcie dającej możliwości zdobycia dominacji i władzy absolutnej w państwie. Taniec, którego przedstawiciel dynastii Burbonów był fanatycznym miłośnikiem i faktycznie znakomitym wykonawcą układów choreograficznych Jeana – Baptiste Lully’go, stał się dla władcy szansą na zdominowanie nieprzychylnej mu koterii dworskiej.

Całkowitą kontrolę nad swoimi wrogami Ludwik XIV objął, zapraszając ich na swoje występy, wciągając ich w uczestnictwo pełnych przepychu baletów czy obrazów, w których rolę pierwszoplanową odgrywał on sam.

Ilustracyjna funkcja muzyki Jeana Baptiste Lully’go, którą wyrobiony słuchacz zna z nagrań Jordi Savalla, nie podlega dyskusji. Dlaczego więc melodie taneczne, których rozkoszne tony zazwyczaj zachwycają, tu widza przytłaczają? Dźwięki instrumentów strunowych brzmią wręcz ponuro, ilustrując pompacyjne partie baletowe, których głównym wykonawcą jest

Ludwik XIV. Zastanawiające jest, czy rzeczywiście dzieło jednego z twórców współczesnej szkoły interpretacji XVII-wiecznych partytur, kapelmistrza Reinchharda Goebela bardziej oddaje nastrojowość i finezyjność tańców Lully’go od tego, co nagrał, wraz ze swym zespołem Jordi Savall dla filmu *Wszystkie poranki świata*, ukazując Lully’go jako twórcę muzyki dość eterycznej, czasem przypominającej miarowe oddalanie się i powrót delikatnej fali wiatru, wygranej na skrzypcach na tle grzechotania kastanietów. Niewątpliwie w interpretacji Goebela muzyka Lully’go zyskała nową jakość, ale i więcej patosu, dynamizmu, któremu wtórują pełne przepychu stroje i dekoracje, uwypuklone purpurą i złotem, zwłaszcza w partii baletowej zatytułowanej *Król ukazujący się jako wschodzące słońce*, z połyskującą maską – tarczą słoneczną. Mimo to ma się wrażenie, że XVII-wieczna orkiestra pełni funkcję, jeśli nie paralelną wobec układów baletowych, w których występuje król, to być może nawet dominującą, górującą nad przedstawieniem. Od ukazanego debiutu czternastoletniego króla, któremu towarzyszy Lully w utworze pt. *Balet nocny*, po ostatni występ Ludwika na scenie, kompozycje Włocha brzmią bardzo dostojnie, lecz również przez łączność ilustracyjną dramatycznej akcji oddziałują na widza przygnębiająco. Muzyka Lully’go podana przez Corbiau zaczyna niepokoić, gdy orientujemy się, jakim celem zaczyna służyć, przeciwko komu jest używana, jak egoistycznie grana nie przy tym łóżu, przy którym powinna być towarzyszką czułości i miłości. Tańce twórcy nowego typu uwer-tury do opery francuskiej nie bawią i nie brzmią przyjemnie dla ucha, nie tylko przez swoją egzaltację i dość powolny rytm, lecz dlatego, że ilustrują akty zła, mierząc w najbardziej czułe na muzykę ucho. Widz po obejrzeniu filmu ma świadomość obcowania ze sztuką, ale nie pragnie ponownej recepcji obrazu. Naturalizm, brutalizm w zetknięciu z konsonansem kompozycji wywołują niezamierzony efekt dysonansu w odbiorze dzieła muzycznego, mimo pełnej świadomości synkretycznego charakteru sztuki filmowej. Niestety, estetyzm w scenariuszu Corbiau dotyczy tylko pietyzmu strojów, ich kolorystyki, dbałości o detale, o zgodę z fasonem strojów damskich i męskich epoki króla Słońce, a także dekoracje. Troska o szczegóły biografii trzech bohaterów została przedstawiona z całą jaskrawością prawdy historycznej, wskazując, jakie funkcje może pełnić muzyka – jedna ze sztuk pięknych, której istotą jest dźwięk i rytm

oraz zbudowana z dźwięków melodia. W porównaniu z innymi sztukami stanowi odrębny świat piękna. Tymczasem ukazana w filmie muzyka Lully’go nie współtworzy piękna. Jest substancją złą, które niczym dzieło szatana niszczy to, co w człowieku jest urodziwe. Eksponuje wartości merkantylne, jest elementem gry pałacowej, czynnikiem wspomagającym usuwanie konkurentów.

Nie oznacza to jednak, że *Król tańczy* jest filmem odstręczającym od muzyki, że muzyce tu pokazanej brakuje wartości, które powinny pełnić sztuki piękne w życiu człowieka. To obraz zbyt ważny właśnie przez negatywny odbiór sztuki. Zasluga to oczywiście Gerarda Corbiau i prowadzącego kamerę Gerarda Simona, ukazujących pewien ważny wątek biografii króla, w którego wybornie wcielił się urodziwy Benoit Magimel (znany z *Nienawiści* Mathieua Kassovitz’a). Tańczący król od pierwszej do niemal ostatniej sceny filmu porusza się w takt muzyki Lully’go (w tej roli Borris Terral), ukazanego jako człowieka o kilku obliczach: o pięknym wnętrzu artysty, który dał światu wspaniałą muzykę, jako nadpobudliwy biseksualista oraz brutalny przeciwnik w karierze, niszczący najserdeczniejszych przyjaciół z Moliere na czele.

Wielkie brawa dla Magimela za rolę króla: za grację w tańcu, oszczędność gestów w każdej niemal scenie, za ruchy pełne męskiego wdzięku. Grający szwarzcharakter – Terral – o delikatnych, niemal kobiecych rysach twarzy nie miał łatwego zadania do wykonania. Rola Lully’go jest bardzo rozbudowana, widz obserwuje ciągle metamorfozy bohatera, zaskakujące tempem, w którym operuje własnym ciałem z wielką dyscypliną dobrego rzemieślnika. Od chwili pojawienia się na dworze księcia de Guise jako kucharczyka, aż do tragicznej śmierci, w której smutną rolę odegrała długa laska zakończona ostrym szpikulcem – stanowiąca nieodłączny atrybut kapelmistrza – Terral Lully’go gra świetnie.

Wybór Terrala do tej roli to znakomity pomysł właśnie ze względu na warunki zewnętrzne aktora. Piękna twarz kompozytora delikatnej muzyki, której wykwin jest tak oczywisty, w zestawieniu z chorobliwą zazdrością o władzę wprowadzającą efekt zdziwienia i zaskoczenia. Widz nabiera się na piękną maskę, na słodczy promieniującą z melodii tańców, a po finale traci ochotę na słuchanie kompozycji, które kiedyś zdobiły nie tylko królewskie balety, ale także ilustrowały utwory Moliere, np. słynny menuet napisany do lekcji tańców w *Mieszczaninie szlachcicem*.

Z niełatwej roli Moliere wywiązał się wyśmienity Tcheke Karyo, aktor z długoletnim stażem zawodowym. Jego Moliere ogląda się z leżką w oku, ale nie tylko dlatego, że tak została skrojona rola autora *Skąpca*. Karyo zagrał swój koncert na miarę sztukmistrza wielkiej klasy, choć nie dane mu było zabłysnąć w roli wielkiego dramatopisarza, w filmie ukazany został raczej jako autor słów do muzyki Lully’go.

Zdecydowanie *Król tańczy* ma swoich dwóch wiodących bohaterów: króla i jego nadwornego muzyka, wiernego, zakochanego w swoim panu miłością potężną i tajemniczą. Być może dlatego po kilku miesiącach zniechęcenia, wierny Savallowski nagranie, słuchacz wraca do kompozycji Jeana Baptiste Lully’go, zapominając o cierpieniach, które jego muzyka przyniosła innym ludziom.

Sonia Langowska

Czuję, że żyję!

Z profesorem Wojciechem Glacem z Wydziału Biologii Uniwersytetu Gdańskiego, zwycięzcą Konkursu Popularyzator Nauki 2019 w kategorii NAUKOWIEC, organizowanego przez PAN oraz MNiSW, ulubionym wykładowcą studentów biologii UG, o nauce i pracy, rozmawia Danuta Balcerowicz.

Panie profesorze, jak został Pan naukowcem? W którym momencie życia poczuł Pan, że chce badać świat i przybliżyć Go innym ludziom?

Przypadek. Już o wyborze studiów biologicznych zdecydował trochę przypadek, bo miałem zostać farmaceutą, ale gdzieś zawieruszyły się mi pieniądze na wpisowe na farmację. Biologia miała być tak na wszelki wypadek. Pod koniec studiów, mój promotor, profesor Tokarski, zaproponował mi pozostanie na uczelni, co jako młody człowiek, który nie bardzo wiedział co ze sobą zrobić, odebrałem jako szansę na niezmarnowanie sobie życia. Prowadzenie badań okazało się niezwykle ciekawe, ale prowadząc badania naukowiec staje się specjalistą w bardzo wąskiej dziedzinie, a mnie interesowała masa rzeczy dotyczących człowieka i jego mózgu. Na szczęście znowu przypadek sprawił, że pojawił się wspaniały pretekst do poszukiwań odpowiedzi na nurtujące mnie pytania w postaci programu popularyzatorskiego, który budowała na moim wydziale pani doktor Burkiewicz. I tak, dzięki dr Burkiewicz odkryłem swoją chyba największą pasję, jaką jest popularyzacja nauki.



Fot. Arkadiusz Smykowski

Wojciech Glac

Na stronie Uniwersytetu Gdańskiego znalazłam dosyć obfitą informację na temat Pańskich obowiązków. Czy może Pan przybliżyć naszym Czytelnikom, czym dokładnie zajmuje się Pan na Uniwersytecie?

Przede wszystkim jestem nauczycielem i mam przyjemność uczenia studentów na bardzo różnych kierunkach studiów. Trochę również zajmuję się nauką, a pozostały czas wykorzystuję na jej popularyzację, prowadząc wykłady czy warsztaty i uczestnicząc w różnych akcjach popularyzatorskich, ale też je organizując. Od ponad 10 lat mam ogromną przyjemność organizować m.in. Dni Mózgu w Trójmieście. Opiekuję się również Kołem Naukowym, które jeszcze będąc studentem, zakładałem wraz z koleżankami i kolegami. Z powodu pasji do uczenia i skłonności do wprowadzania innowacji w edukacji jestem również częścią Centrum Doskonalenia Dydaktycznego i Tutoringu Uniwersytetu Gdańskiego, w którym staramy się uczynić edukację w mojej uczelni nowoczesną i atrakcyjną oraz efektywną.

Znalazłam również bibliografię pańskich publikacji. Przyznam, że jest bardzo pokaźna. Mnie bardzo zainteresowała praca pt. „Neurobiologia miłości”. Czy miłość ma podłoże chemiczno-biologiczne?

Wszystko, co dzieje się w naszej psychice ma podłoże biochemiczne, a więc i miłość. Z badań na zwierzętach wiemy, że stan zakochania można u nich wywołać podając do mózgow substancje łączące się z określonymi recepto-

rami w mózgu, które wywołują kaskadę procesów mózgowych prowadzących do tego, że dana para zaczyna mieć się ku sobie. U ludzi jest nie inaczej. Badając ludzi zakochanych, ich mózgi wykazują specyficzny stan pobudzenia tych samych struktur jakie aktywne są w czasie zalotów u zwierząt, co wskazuje na to, że zakochanie to uniwersalny w świecie zwierząt program, którego celem jest wytworzenie więzi. Oczywiście ta więź z czysto biologicznego punktu widzenia prowadzić ma do tego, żeby para finalnie mogła pójść w krzaki.

Wśród wielu artykułów anglojęzycznych pana autorstwa /niestety słabo znam język/ wydaje mi się, że dominuje tematyka stymulacji mózgu. Jakie mamy możliwości zewnętrzne sterowania tym ośrodkiem myśli? Czy to bezpieczne, aby poprawiać sobie chemicznie samopoczucie?

Wszystko zależy od tego, jaka to substancja i w jakim celu jest przyjmowana. Dzięki naszej wciąż rozwijającej się wiedzy o mózgu, dziś całkiem skutecznie możemy pomagać osobom cierpiącym na różnego rodzaju zaburzenia, np. schizofrenię, podając substancje, które przenikając do mózgu są w stanie przywrócić prawidłową pracę neuronów. To samo można zrobić bezpośrednio stymulując elektrycznie neurony za pomocą elektrody wprowadzonej do mózgu, jak to ma miejsce w przypadku osób chorujących na chorobę Parkinsona. Rozwój nauki i techniki sprawił,

że dziś możemy stymulować określone obszary mózgu bez ingerowania w tkankę mózgu i taka przezczaszkowa stymulacja magnetyczna okazuje się skuteczna np. w łagodzeniu stanu osób cierpiących na depresję. Każdy z nas stymuluje swój mózg chemicznie, pijąc kawę czy herbatę, ponieważ kofeina w nich zawarta przenika do mózgu i pobudza go oraz poprawia nam nastrój. Takich substancji jest oczywiście więcej, ale niektóre z nich mogą być niebezpieczne, choćby ze względu na to, że dość łatwo wywołują stan uzależnienia. Mam tutaj na myśli substancje psychoaktywne, które zwykliśmy nazywać narkotykami. Wszystko więc zależy od tego, czy jest to wskazane, czy nie, jaka to substancja chemiczna, w jakich przyjmowana dawkach, jak często, w jakich sytuacjach, z jakiego powodu, a także od cech indywidualnych, ponieważ nasze mózgi, choć bardzo podobne, to różnią się pod względem wielu, wielu cech, a od tych cech np. zależy to jak dana substancja zadziała w naszym mózgu.

Zajmuje się Pan również badaniem chorób starczych jak np. Alzheimer i Parkinson. Czy jest nadzieja na przełom w leczeniu tych ciężkich chorób?

Nasza wiedza na temat podłoża tych chorób jest coraz większa, a ponieważ jest to istotny problem społeczny, instytucje finansujące naukę na całym świecie nie szczędzą środków na takie badania. Dlatego już dziś jesteśmy w stanie całkiem skutecznie spowalniać roz-

wój chorób neurodegeneracyjnych, takich jak choroba Alzheimera czy Parkinsona, a w niedalekiej przyszłości na pewno doczekamy się jeszcze bardziej skutecznych leków.

Wiele się słyszy o problemach polskich naukowców. Nie ma pieniędzy na badania, słaba ścieżka awansu, blokowanie etatów przez wiekowych profesorów? Czy są to aktualne problemy, czy też minione?

Gdyby nasza polska nauka miała do dyspozycji takie środki, jakie mają badacze np. w USA, to byśmy byli potęgą. Jeżeli chodzi o problemy interpersonalne, to one były i zawsze pewnie będą, bo naukowcy są tylko ludźmi, takimi jak wszyscy i w związku z tym trafiają się bardzo różne osobowości. Na szczęście ustawodawca poczynił w tej sprawie sporą zmianę i w tej chwili największym wyzwaniem badaczy jest wypełnienie slotów, zebranie odpowiedniej liczby punktów za publikacje, co sprawia, że blokowanie rozwoju czy trzymanie publikacji w szufladzie jest skazaniem człowieka jako naukowca na śmierć. A morderców jest wśród nas jednak znikoma liczba.

Czy młodzi ludzie, maturzyści garną się do nauki, czy chcą pójść Pana śladem?

Oby tylko nie moim... Nauka jest pociągająca, ponieważ odkrywanie jest naszą naturą. Praca badacza jest bardzo satysfakcjonująca, ale też trudna i wymagająca. Każdy jednak ma możliwość zgłębiania wiedzy naukowej, ponieważ nauka przestała być hermetyczna, staje się coraz bardziej otwarta i dostępna dla każdego. Nie trzeba być naukowcem, by być specjalistą w danej dziedzinie, a ja sam spotkałem w życiu wiele osób, które miały ogromną wiedzę o mózgu, nie kończąc żadnych studiów biologicznych. Odkrywanie jest wspaniałe i możliwe na wiele sposobów. I na tym właśnie polega piękno nauki.

Czytelnicy naszej gazety to ludzie ciekawi świata i wiedzy pomimo bagażu lat. Jakie miałby Pan przesłanie dla nas?

Tak trzymajcie! Ciekawość świata oznacza motywację, a motywacja oznacza, że istnieje wola i chęć działania, a więc i życia. Aby jednak pomóc sobie mieć odpowiednią energię życiową, płynącą z mózgu, należy nie tylko dbać o wysiłek intelektualny, jakim było choćby dobrnięcie przez czytelnika do tego fragmentu naszej rozmowy, ale również wysiłek fizyczny. Badania naukowe pokazują jednoznacznie, że nie tak dobrze nie działa na nasz mózg, jak ruch. Nie uczynią tego ani same lamigłówki umysłowe, ani sama zdrowa dieta, bo najlepsze co można zrobić dla jakości swojego życia, jest ruch. Nie musi to być od razu uprawianie sportu, bo badania pokazują, że chodzi po prostu o to, aby nasz organizm zaznał aktywacji. Dostosowując formę aktywności fizycznej do naszych możliwości jesteśmy w stanie znacznie spowolnić procesy neurodegeneracyjne, poprawić nastrój, zredukować ryzyko patologicznego stresu i zaburzeń psychicznych spowodowanych stresem, nie mówiąc już o oczywistych korzyściach związanych z naszym krążeniem. Warto również jak najwięcej być na łonie przyrody, w otoczeniu zieleni, nad wodą, bowiem na podstawie badań naukowych wiemy, że ma to pozytywny wpływ na nasz mózg. No i rzecz kluczowa – relacje. Kontakt z ludźmi, rodziną, przyjaciółmi czy po prostu z ludźmi jest dla naszego mózgu niczym tlen. Wszystko to można połączyć, odkrywając aktywnie świat przyrodniczy w gronie znajomych. Aby z końcem dnia paść na kanapę zmęczony i pomyśleć to, co powiedziałby nam nasz mózg – czuję, że żyję!

Dziękuję za rozmowę.

ARTYKUŁ SPONSOROWANY

Seniorzy morsują

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

Zanurzanie się w zimnej wodzie jest aktywnością cieszącą się sporą popularnością w krajach nordyckich (szczególnie w Finlandii), bałtyckich, Europie Wschodniej, gdzie jest związana z lokalnymi tradycjami i powszechnością łączenia tej czynności z sauną oraz kąpielą.



Fot. Natalia Skibowska

Morsy Gdyńskie zapraszają

Liczbę regularnie kąpiących się Finów (1–2 w tygodniu) szacowana jest na 150 000. Od kilku lat staje się coraz popularniejsza także w Polsce.

W Polsce został pobity rekord Guinnessa w największej liczbie osób biorących jednocześnie udział w morsowaniu – 1799 uczestników podczas Międzynarodowego Zlotu Morsów

w Mielnie w 2015 roku. Najstarszy Klub Morsów w Polsce powstał w 1975 roku w Gdańsku. Morsy Gdyńskie działają od bez mała 20 lat. Zrzeszają ponad 200 osób, a sporą grupę stanowią osoby 55+. Jednym z celów **Stowarzyszenia Morsy Gdyńskie im. Jana Bobczyka** jest propagowanie tej formy rekreacji jako służącej zdrowiu i starzeniu w dobrej kondycji. Aby móc w pełni i bezpiecznie korzystać z zalet morsowania niezbędne jest posiadanie wiedzy i odpowiednie przygotowanie.

Dlatego Morsy Gdyńskie realizują projekt pt. „**Seniorzy morsują**”, który w konkursie „Organizacja czasu wolnego Gdynia 55+” otrzymał dofinansowanie z budżetu miasta Gdyni. Istotą projektu jest rozpropagowanie morsowania jako formy organizacji czasu wolnego wśród seniorów, a celem włączenie gdyńskich seniorów do grupy osób regularnie i bezpiecznie morsujących. W ramach projek-

tu prowadzone będą działania edukacyjne w zakresie bezpiecznego morsowania, spotkania przygotowujące do pierwszej kąpieli, wspólne morsowanie z neofitami, działania integrujące i włączające do społeczności morsów 55+, wydana zostanie także ulotka o morsowaniu seniorów (jak rozpocząć morsowanie i jak bezpiecznie morsować). Projekt realizowany jest od lutego do grudnia 2022 roku i obejmie swoim działaniem minimum 500 osób.

Morsy zapraszają zainteresowane osoby, w szczególności 55+, w sezonie morsowym (od października do kwietnia) w każdą niedzielę o godz. 12.00 do Chatki Morsów, która znajduje się na końcu Bulwaru Nadmorskiego. Tam można będzie uzyskać informacje i wskazówki jak rozpocząć morsowanie i jak bezpiecznie morsować. Morsy zachęcają do dołączenia do kąpiących się! Z seniorami spotykają się także na pogadankach w Klubach Seniora.

Radosław Daruk

AUTOREKLAMA

ZAPRASZAMY NA TURNUSY REHABILITACYJNE



Cena: 480 zł za turnus



Turnus = 10 spotkań (2 tygodnie, od pon. do pt) godzinę dziennie

Turnus zawiera: 2x konsultacja (przed i po turnusie), 2x terapia manualna i 10 specjalnie dobranych ćwiczeń

www.fizjoterapia29.booksy.com

DLA OSÓB Z PROBLEMAMI Z KRĘGOSŁUPEM, BIODREM LUB KOLANEM

- WYKWALIFIKOWANA KADRA
- KOMPLEKSOWY PAKIET ZABIEGÓW

ZAPRASZAMY NA BEZPŁATNĄ KONSULTACJĘ

Informacje i zapisy:

- 🏠 **Centrum Rehabilitacji przy Fundacji FLY**
ul. Świętojańska 32/13
81-372 Gdynia
- ☎ 798 179 942
- ✉ rehabilitacja@fundacjaflly.pl
- 🌐 rehabilitacja.fundacjaflly.pl

Centrum Rehabilitacji przy Fundacji FLY

Projekty dofinansowane z budżetu Miasta Gdyni

Nie ma jak Pomorze

Pod tym tytułem Fundacja FLY zorganizowała cykl jednodniowych wycieczek dla gdyńskich Seniorów. Projekt ten w konkursie ogłoszonym przez Prezydenta Miasta Gdyni dla organizacji pozarządowych pt. „Organizacja czasu wolnego Gdynia 55+ - sport, turystyka, rekreacja 2022” uzyskała dofinansowanie w wysokości 10.000 zł. Wartość projektu wynosi 40.530 zł.

Projekt obejmował organizację siedmiu jednodniowych wycieczek edukacyjno-krajoznawczych po Pomorzu i Kaszubach dla grupy 315 gdyńskich seniorów. Głównym celem projektu jest organizacja czasu wolnego 55+. Cele szczegółowe to przeciwdziałanie negatywnym skutkom lockdownu podczas trwającej dwa lata pandemii Covid-19, poznanie walorów kulturalno-krajoznawczych wybranych miejsc na terenie województwa pomorskiego oraz zorganizowanie aktywnego wypoczynku na świeżym powietrzu oraz integracja gdyńskich Seniorów. Program wycieczek został dopasowany do możliwości oraz potrzeb Seniorów, uwzględniając także ich kondycję i stan zdrowia.

Projekt wychodził naprzeciw istotnym potrzebom gdyńskich Seniorów. Turystyka senioralna, w szczególności wycieczki jednodniowe, cieszą się ogromną popularnością od wielu lat. Z uwagi na relatywnie niski koszt udziału (dzięki dofinansowaniu w wysokości ok. 32 zł na 1 uczestnika) oferta jest dostępna dla szerokiego grona odbiorców. Ogromne doświadczenie Fundacji FLY w zakresie turystyki senioralnej zaowocowało zadowoleniem uczestników wycieczek oraz osiągnięciem wszystkich celów i zakładanych rezultatów. A były to:

CHOJNICE - „KLUCZ I BRAMA POMORZA”

Chojnice – zwiedziliśmy starówkę Chojnic ze średniowiecznym układem przestrzennym, fragmenty murów obronnych, baszty oraz dawną bramę wjazdową, rynek, okazały neogotycki

ratusz, późnobarokowy kościół pojezuicki, Park Tysiąclecia. Charzykowy – prezentacja o Parku Narodowym Bory Tucholskie. Brusy-Jaglie – Muzeum Chata Kaszubska /zwiedzenie, słodki poczęstunek/ – historia i kultura materialna Ziemi Zaborskiej. W przyległym ogrodzie zobaczyliśmy rzeźby i ule autorstwa artysty ludowego Józefa Chełmowskiego, zwanego „kaszubskim Leonardem da Vinci”.

KWIDZYN - PERŁA DOLNEGO POWIŚLA

Kwidzyn – zwiedziliśmy zespół katedralno-zamkowy, zbudowany w połowie XIV wieku. Obecnie w budynku mieści się Muzeum Zamkowe, w którym można podziwiać zbiory etnograficzne z regionu Dolnego Powiśla, rzemiosło artystyczne, zbiory historyczne, broń, zbiory przyrodnicze, narzędzia kar i tortur, rzeźbę barokową z terenu Pomorza, faunę i florę północnej Polski oraz zwierzęta egzotyczne. Katedra, ze względu na zespolenie z zamkiem, funkcje obronne, niezwykle układ wnętrza oraz dobry stan zachowania, jest dziś zabytkiem wyjątkowym w skali całego kraju. Katedra jest miejscem pochówku bł. Doroty z Mątówów, która za życia kazała się w niej zamurować. Odwiedziliśmy też Tereny Rekreacyjno-Wypoczynkowe Miłosna. Odbyliśmy przejażdżkę wozami konnymi, spacerowaliśmy po Mini ZOO. Dopełnieniem dnia było ognisko z kiełbaskami. „PO PERŁOWEJ WSTĘDZE KASZUB”. SPŁYW KAJAKOWY RADUNIA. Radunia jest rzeką o niskim stopniu trudności dla kajakarzy. Dlatego w spływie wzięły udział osoby bez doświadczenia w kajakowaniu. Spływ poprowadził doświadczony instruktor kajakarstwa. Spływ rozpoczął się w Ostrzycach, prowadził przez jezioro Trzebnio, dalej podążał do zabudowań Goręczyna. Tutaj zaplanowany był postój. Za wsią rzeka zaczyna meandrować wśród pól i łąk. Od Somonina płynie krótkim jarem, jej dolina jest głęboka i wyjątkowo malownicza, a wi-

doki są bardzo ciekawe. Dopłynęliśmy do Kiełpina do miejsca na odpoczynek przy ognisku i skosztowanie pieczonej kiełbaski. Pełni wrażeń wróciliśmy autokarem do Gdyni.

MAGICZNE ZAKĄTKI POMORZA ŚRODKOWEGO

Ustka – odbyliśmy spacer po mieście z przewodnikiem, zwiedziliśmy: kościół p.w. Najświętszego Zbawiciela z 1888 roku, Stare Miasto - stare rybackie chaty szachulcowe, Skwer Jana Pawła II – dawny Zaulek Kapitański, port i molo - „Ustecka Syrenka”, latarnia morska, promenada morska - ławeczka Ireny Kwiatkowskiej, dzielnica willowa. Zwiedziliśmy także Dolinę Charlotty - Zoo z Krainą Bajek, Wodne Zoo Safari – pływalnię łodziami między wyspami. W Fokarium – uczestniczyliśmy w pokazie i karmieniu fok. Zwiedziliśmy także motylarnię z imponującą kolekcją tych barwnych i różnoksztalnych owadów.

SIELSKO - ANIELSKA „KRAINA W KRATKĘ”

Kraina w Kratkę - to turystyczna nazwa nadmorskiego pasa Pomorza Środkowego, który przyciąga tzw. szachulcową architekturą zabytkowych domów. Stolicą Krainy w Kratkę jest wieś Swołowo. Posiada ona unikalny na skalę europejską układ zabudowań zwany owalnicą. Zachowało się tu 70 budynków w konstrukcji szachulcowej. We wsi uczestniczyliśmy w kiermaszu ludowym oraz zwiedziliśmy Muzeum Kultury Ludowej Pomorza. Pasięka „Wędrowną Barć” w Krzemienicy. Produkuje się tu miody rzepakowy, lipowy, gryczany, wrzosowy i wielokwiatowy. W 2004 roku utworzono w gospodarstwie Salę Pszczelarską, której największą atrakcją, oprócz używanych dawniej w pasiekach przyrządów, są dwa zbudowane ze szkła ule. Przez szybę mogliśmy zobaczyć środek tej niezwyklej fabryki. Pobyt w pasiece doskonale wypełniał opowieści jej gospodyni o pszczelich zwyczajach, połączone ze smakowa-



niem miodu, a w sklepiku zaopatrzyliśmy się w lokalne wyroby.

SŁOWIŃCY – ZAMKNIĘTA HISTORIA

Słowińcy – historyczna grupa etnograficzna zamieszkująca do lat powojennych tereny nad jeziorami Gardno i Łebsko. Na przestrzeni ostatnich dwóch stuleci doprowadzono do wysiedlenia tej grupy. Opuszczone domy postanowiono ratować. Stworzono więc we wsi Kluki Muzeum Wsi Słowińskiej, łączące znajduje się tu około 20 obiektów. Wyposażenie chat stanowi mnóstwo starych przedmiotów i narzędzi. Na części terenów zamieszkałych dawniej przez Słowińców utworzono Słowiński Park Narodowy. Charakterystycznymi jego elementami są przymorskie jeziora, bagna, łąki, torfowiska, nadmorskie bory i lasy, a przede wszystkim wydmy pas mierzei z ruchomymi wydmy. We wsi Czołpino utworzono Muzeum Słowińskiego Parku Narodowego. Zwiedziliśmy ekspozycję przedstawiającą historię powstania Słowińskiego Parku Narodowego oraz walory jego środowiska naturalnego, a w nawiązaniu do historii budynku i bliskości latarni morskiej, zgromadzono tu także eksponaty dotyczące nawigacji, latarnictwa i ratownictwa morskiego.

NA WYSOCZYŃNIE ELBLĄSKIEJ

Frombork – małe warmińskie miasteczko położone na wzgórzach nad

brzegiem Zalewu Wiślanego. Znanie niekiedy pod przydomkiem „Grodu Kopernika”, z racji jego związków z osobą sławnego astronoma. O walorach turystycznych Fromborka decydują jego historia, zabytkowa architektura i piękne usytuowanie nad Zalewem Wiślanym. Elbląg to jedno z najstarszych miast w Polsce. W mieście osiedlali się kupcy z całej Europy - Szkoci, Francuzi czy Holendrzy. Od 1466 roku, aż do I rozbioru Polski, Elbląg pozostawał w granicach Królestwa Polskiego i należał do najważniejszych jego miast. II wojna światowa położyła kres jego świetności. Stare Miasto w Elblągu to obecnie miejsce starcia historii ze współczesnością. Proces jego odbudowy wciąż trwa. Program wycieczki objął: Frombork - Wzgórze Katedralne: Bazylika Archikatedralna Wniebowzięcia NMP i św. Andrzeja, fortyfikacje, Muzeum Mikołaja Kopernika, Planetarium, Zalew Wiślan. Elbląg - Katedra pw. św. Mikołaja, Brama Targowa, Starówka, Bulwar Zygmunta Augusta. Chociaż wycieczki te przeszły już do historii (na naszej stronie www.fundacja-fly.pl w zakładce „Zdjęcia” można zobaczyć fotorelacje) to my pracujemy nad kolejnymi programami jednodniowych wycieczek, które, mamy nadzieję, otrzymają dofinansowanie z budżetu miasta Gdyni. Do zobaczenia na turystycznym szlaku!

FF

Projekty dofinansowane z budżetu Miasta Gdyni

Senior w ruchu

Fundacja FLY w ramach otwartego konkursu dla organizacji pozarządowych pt. „Organizacja czasu wolnego Gdynia 55+ - sport, turystyka, rekreacja 2022” otrzymała grant w wysokości 13 122 PLN na realizację projektu SENIOR W RUCHU. Wartość projektu wynosi 52 552,40 PLN, dofinansowanie stanowi 24,97% tej kwoty. Wartość wkładu osobowego (wolontariat) wynosi 24 200 PLN i stanowi 46,05% wartości projektu. Projekt dotyczy organizacji zajęć ruchowych dla gdyńskich Seniorów w okresie od marca do grudnia 2022 roku. Opiera się o wolontariat. Projekt jest kontynuacją zajęć prowadzonych przez Fundację FLY dla Seniorów od 2012 roku. Głównym celem projek-

tu jest organizacja czasu wolnego, realizacja pasji i zainteresowań oraz aktywizacja starszych mieszkańców Gdyni (55+) przez zorganizowanie regularnych zajęć rekreacyjnych i rehabilitacyjnych (działalność prozdrowotna i rehabilitacyjna) w oparciu o wolontariat oraz integracja grupy uczestników zajęć. Projekt obejmuje organizację 7 grup zajęciowych dla 210 Seniorów, mieszkańców Gdyni w wieku 55+. Zajęcia prowadzą wykwalifikowani w zakresie rekreacji ruchowej, rehabilitacji bądź kinezygerontoprofilaktyki wolontariusze. Zajęcia odbywają się według stałego tygodniowego harmonogramu w wynajmowanej przez Fundację sali rekreacji sportowej.

Od marca (z wakacyjną przerwą) w ramach projektu odbywają się zajęcia w 7 grupach: gimnastyka dla osób ze schorzeniami kręgosłupa (4 grupy), gimnastyka ogólnokondycyjna dla panów (1 grupa), gimnastyka ogólnokondycyjna dla pań (1 grupa), taniec latino solo (1 grupa). – Fundacja FLY od samego początku działalności, czyli od dziesięciu już lat, stawia na aktywizację gdyńskich Seniorów przez organizację różnorodnych, ciekawych zajęć. Niewątpliwie największym zainteresowaniem cieszą się wszelkie zajęcia ruchowe. – mówi **Radosław Daruk**, prezes Fundacji FLY. – Rokrocznie organizujemy zajęcia dla ponad 700 osób. Oferta jest bogata: gimnastyki specjalistyczne,

ogólnorozwojowe, specjalna grupa gimnastyki dla panów, tańce latino, turystyka piesza, gimnastyka mózgu, pilates. Wszystkie zajęcia prowadzą wolontariusze – wspaniali ludzie, którzy chcą dzielić się z innymi swoją wiedzą, umiejętnościami, a przede wszystkim pasją. Zajęcia odbywają się w wynajmowanej od ośmiu lat sali, która wyposażona jest w lustra, poręczce, maty i sprzęt niezbędny do prowadzenia zajęć. W 2020 roku Fundacja otworzyła Centrum Rehabilitacji, które jest odpowiedzialną ogromne zapotrzebowanie na indywidualną pomoc w zakresie fizjoterapii, o którą prosili uczestnicy zajęć ruchowych oraz inni podopieczni Fundacji. Na uzyskanie takiej pomocy praktycznie nie trzeba czekać. Mimo, że nie mamy żadnego dofinansowania na rehabilitację, to ceny są bardzo przystępne, a seniorzy mają zniżki. Wiele osób korzysta z różnych terapii i bardzo sobie chwali efekty. Fundacja wszystkie zajęcia prowadzi w wynajmowanych pomieszczeniach i koszty te stanowią ważką pozycję budżetu. Dofinansowanie projektu „Senior w ruchu” przeznaczone zostanie głównie na wynajem

sali. – powiedział prezes Daruk. Projekt przyczynia się do zmniejszenia zagrożenia wykluczeniem społecznym uczestników przez aktywizację i utrzymanie sprawności fizycznej. Służy także wyrobieniu właściwych postaw prozdrowotnych, integracji grupy uczestników przez wykreowanie aktywnej społeczności oraz zwiększenia dostępności zajęć ruchowych dla starszych mieszkańców Gdyni. Z całą pewnością projekt będzie kontynuowany w przyszłości, bowiem zapotrzebowanie i zainteresowanie wszelkimi formami ruchu wśród gdyńskich Seniorów jest przeogromne.

FF



Konkurs poetycki

29 września w mediach społecznościowych Fundacji FLY (FB oraz Instagram) ogłosiliśmy konkurs poetycki „Wiersz o jesieni”. Dziesięcioro Autorów nadesłało jedenaście prac. Redakcyjne jury po zapoznaniu się ze wszystkimi wierszami, po długiej i burzliwej dyskusji, postanowiło **wyróżnić cztery (!) utwory poetyckie**, które publikujemy poniżej.

Wszyscy Autorzy otrzymują kupony na książkę do wyboru w Sklepie Charytatywnym „Z głębokiej szuflady”, laureaci zaś dodatkowo na 5 książek. Wszystkie wiersze, tak różnorodne w swoich formach i środkach wyrazu, pokazywały bardzo osobiste obrazy jesieni. Wszystkie były piękne, wybór był więc bardzo trudny. Autorom nadesłanych prac (w kolejności alfabetycznej):

Henriecie Figurze, Ewie Grzonie, Iwone Jacińskiej, Mirosławowi Kałuży, Gizeli Kubik, Katarzynie Lewandowskiej, Jolancie Rozmus, Hannie Sierakowskiej, Magdalenie Szyszko-Piekarskiej oraz Iwone Wideryńskiej

składamy serdeczne podziękowania za udział w naszym konkursie i życzenia lekkiego pióra oraz wielu inspiracji do tworzenia w każdej porze roku.

Wiersze Laureatów:

Henrietta Figura jesień przyszła

znów ta sama ścieżka
ścierniska pól i gody jeleni
ponad domem w górę szlak
ten sam co każdego września
ryczy nieprzyzwyczajone
barytonu fanfaronadą

w bawełnianej halce
gdzie skromności za grosz
przez balkon wypatruję
dygoczącej jesieni w wybojach myśli
ukochany chłód
przenika do kości

liście z drzew opadają spełnione
boćki otwierają kluczem aerodrom
ciągną na zachód niskie chmury
znów muszę zrewidować status quo
iść po wybojach być szybszą
od banału przemijania

(wrzesień 2022)

Ewa Grzona

Idzie złota Pani Jesień
przez lasy, pola i łąki
wysoko na niebie umilkły już skowronki.

Zawitała do pobliskiego sadu
gdzie wśród gałęzi pomiędzy listeczki
mienia się rumiane jabłka i złote gruszcзки.

Ze śliwy spadł kolejny liść
wiatr strąca dojrzałe kasztany
w ciepłym powietrzu przeleciał motyl zbłąkany.

W ogrodzie warzyw całe mnóstwo
wśród nich pomarańczowe dynie
bo to już jesień właśnie, która wrzosami do nas płynie.

Lecz gdy nastaną dni słotne i ponure
z mgłą poranną i zimnym wiatrem
powiemy - zmykaj jesień! My już tęsknimy za latem.

Iwona Wideryńska Zmienna jesień

Czy coś zmieniło się od wczoraj?
Krajobraz nieco się odmienił,
Jesień w przepięknych muchomorach
Zadomowiła się na ziemi

Chodzi z paletą barw czerwonych,
Pomarańczowych, złotych, brązów
Maluje dęby, buki, klony,
Liście jesionów, grabów, wiązów

Wciąga z lubością dym z ogniska,
Patrzy, jak płyną chmur pejzaże,
Tańczy na pustych kartofliskach
Z rozchichotanym wiatrem w parze...

Dzisiaj kasztany zbiera w parku,
Jutro, gdy będzie deszcz zaczął
Wciągnie na głowę ciepły kaptur,
Trochę jej z zimna zrzędzie mina

Puchową kurtkę zapnie szczelnie,
Przepłoszy wrony w smutnej czerni,
Pożegna z żalem ciepły wrzesień
I westchnie: znowu jest październik...

Świat poszarzeje, znów się zmieni,
Niebo zatone w ciemnych chmurach,
Wreszcie po chłodach tej jesieni
Z nieba anielskie spadną pióra

Białe, pierzaste i olbrzymie,
Świat się pograży w długiej zimie...



Jolanta Rozmus

Przeminęła wiosna
Przeminęło lato
Przyszedeł czas na naszą
Polską złotą jesień,
Tak ją nazywamy!
Zawitała
Zapukała
W nasze progi
Rozrzuciła swe kolory
I tu i tam.
W podmuchach wiatru
Ogołociła drzewa.
Zawirowały liście w rytmie obertasa
Spadając na ziemię.
Jesień!
Lecz cóż ona znaczy?
Już tyle wierszy napisali o niej poeci,
A ona wciąż zachwyca kolejne pokolenia.
Każda jesień jest inna,
Co roku się zmienia
I każdemu z nas przybywa lat
Wraz z jesienią życia.
Czekam jeszcze tylko na babie lato,
Czy zawita tego roku, o już jest,
Bym potem mogła z nostalgią w sercu
Wspominać ostatnie promienie słońca
I ciepły wiatr od morza,
Zostawię ślady na piasku
I wzrok utkwiony na horyzoncie.

WĘDRUJĄC Z FUNDACJĄ FLY

JORDANIA. Wśród starożytnych zabytków i pustynnych skał

TERMIN: 11–18.04.2023

CENA: 4.890 zł (bez legitymacji FLY 4.940 zł)

Stolica Jordanii – Amman, który wymieniany był już w Starym Testamencie pod nazwą Rabbat Ammon (Rabba). Zobaczymy m.in.: teatr rzymski oraz cytadelę, pałac Umajjadów (VII–VIII w.), unikalna świątynia Herkulesa oraz wieża Abbasydów. Okolice Ammanu – zamki z czasów Umajjadów. Zwiedzanie Kasr Al-Charana, najlepiej zachowanego zamku w Jordanii. Następnie wizyta w Kusajir Amra. Największą atrakcją zamku są doskonale zachowane kolorowe freski pochodzące jeszcze z czasów bizantyjskich. Ostatnim pustynnym zamkiem na trasie zwiedzania jest Kasr Al-Azrak. Jerash – zwane Pompejami Wschodu – Cardo (główna ulica z czasów rzymskich), Łuk Triumfalny Hadriana, hipodrom, świątynia Zeusa, dwa rzymskie teatry oraz forum, Nimfeum, łaźnia Zachodnie i okazała Brama Północna. Przejazd Królewską Drogą, która służy wędrowcom już ponad



Skalne miasto w Petrze, Jordania

3 tys. lat. do Madaby – jeden z głównych ośrodków mozaikarstwa. Góra Nebo, która jest domniemanym miejscem śmierci Mojżesza. Kerak z ruinami kościoła krzyżowców i zamek Kerak, który wznosi się majestatycznie na wzgórzu, strzegąc wybrzeża Morza Martwego i doliny Al-Karak. Rezerwat Dana – pełne różnorodnych krajobrazów – podziwiać w nim można nie tylko górskie pejzaże, ale także pustynne

piaski. Petra – zwiedzanie miasta Nabatejczyków wykutego w skale ponad 2 tys. lat temu – najsłynniejszego zabytku Jordanii, które wpisany jest na listę UNESCO: skarbiec, katakumby królewskie, teatr rzymski, Bramę Themenos, skały Dżinów, pomnik Niszy, ulica Fasad, grobowce, Wielką Świątynię i Miejsce Ofiarne. Wąwóz Siq. Na jego ścianach można podziwiać liczne płaskorzeźby, kapliczki oraz pozostałości po systemach

doprowadzających wodę do Petry. Mała Petra – pełnej bezcennych zabytków. Wyprawa do Wadi Rum, unikatowego w skali światowej wąwozu. Safari jeepami, wśród jednego z najpiękniejszych krajobrazów pustynnych świata. Nocleg na pustyni w komfortowych namiotach.

Cena wycieczki zawiera:

- Przelot samolotem w obie strony (miejsca przydzielane losowo, mały bagaż podręczny - mieszczący się pod siedzeniem)
- Transfer z lotniska do hotelu i z powrotem
- Przejazdy na miejscu komfortowym autokarem
- Zakwaterowanie w hotelu***/*, w pokojach 2-3 osobowych z łazienką
- Wyżywienie HB (śniadania i obiadokolacje)
- Posiłek podczas transferu powrotnego z lotniska

- Wstępy i atrakcje ujęte w programie
- Lokalnych przewodników
- Opiekę pilota z Fundacji
- System tourguide
- Ubezpieczenie w SIGNAL IDUNA TUiR: NNW na sumę 15.000 PLN i KL na sumę 100.000 EUR

Cena nie zawiera

- Opłaty za bagaż podręczny lub rejestrowy - wg cennika przewoźnika
- Dopłaty do pokoju 1-osobowego
- Atrakcji, wstępów nie ujętych w programie
- Ubezpieczenia Kosztów Rezygnacji (opcjonalne)

INFORMACJE I ZAPISY:

Fundacja FLY, Gdynia,
ul. Świętojańska 36/2
Tel. 693 99 60 88, 517 38 38 28
www.fundacja-fly.pl/turystyka

FF

WIEŚCI Z FUNDACJI FLY

Warsztaty komputerowe dla Seniorów

Serdecznie zapraszamy Seniorki i Seniorów na nasze warsztaty nowych technologii. Każde warsztaty to około 10 spotkań. Do wyboru: kurs komputerowy (na trzech stopniach zaawansowania), obsługa smartfona z systemem Android, bankowość elektroniczna, zakupy w internecie, montaż filmów, projektowanie albumu zdjęć, profil zaufany, media społecznościowe na przykładzie Facebooka. Początek zajęć w połowie listopada, ale już teraz zapraszamy po dalsze informacje do naszego biura przy ul. Świętojańskiej 36/2 lub na stronę www.fundacja-fly.pl/utw.

Malowanie na szkle i inne zajęcia dla Seniorów

Z radością informujemy o nowych zajęciach artystycznych – „Malowanie na szkle” – prowadzonych w czwartki przez panią Annę Makac. To bardzo odciążające zajęcia, które pozwalają przeobrazić przedmioty codziennego użytku z małe dzieła sztuki! Zapraszamy również na nasze inne wykłady i zajęcia, szczególnie polecamy cykl filmów o Tajlandii (i innych krajach) i prozdrowotne wykłady z podologii. Po szczegółowe informacje oraz na zapisy zapraszamy do biura Fundacji w Gdyni przy ul. Świętojańskiej 36/2 oraz na stronie www.fundacja-fly.pl/utw.

Centrum Rehabilitacji przy Fundacji FLY

Zapraszamy na **rehabilitację dla każdego**, bez czekania. Wykwalifikowana kadra diagnozuje Państwa dolegliwości oraz wdroży odpowiednie rozwiązania. W ofercie Centrum Rehabilitacji jest m.in. terapia indywidualna (manualna, neurologiczna, drenaż limfatyczny, terapia blizn, ćwiczenia indywidualne), kinesiotaping, masaż, laseroterapia oraz ćwiczenia na przyrządach.

Zapraszamy także na **dwutygodniowe turnusy rehabilitacyjne** – oferta skierowana do osób ze schorzeniami kręgosłupa, problemami z łokciami lub biodrami (np. przed lub po wszczepieniu endoprotezy). W ramach turnusów oferujemy konsultacje z fizjoterapeutą, 10 zabiegów specjalistycznych ćwiczeń, 2 zabiegi terapii manualnej. Serdecznie zapraszamy na **bezpłatne konsultacje z mgr fizjoterapii** w zakresie dolegliwości m.in. neurologicznych, ruchowych, bólowych. W trakcie konsultacji uzyskacie Państwo szczegółowe informacje o możliwych rozwiązaniach przez zabiegi fizjoterapeutyczne (rehabilitację). Informacje i zapisy w Centrum Rehabilitacji przy fundacji FLY w Gdyni, ul. Świętojańskiej 32/13, na stronie www.rehabilitacja.fundacja-fly.pl oraz pod numerem telefonu 798 179 942.

Jarmark Bożonarodzeniowy w Szwecji

Fundacja FLY oraz Stena Line zapraszają Seniorów na Jarmark Bożonarodzeniowy do Szwecji. Wycieczka promowo-autokarowa odbędzie się w dniach 02-04.12.2022. W programie trzydniowy rejs z Gdyni do Karlskrony, wycieczka po Karlskronie, wizyta na jednym z najurokliwszych europejskich jarmarków bożonarodzeniowych (na terenach zabytkowej huty szkła), zwiedzanie Zamku w Kalmarze oraz Muzeum Regionalnego, lunch w restauracji, degustacja glögg (tradycyjne wino grzane) i szwedzkich pierniczek, czas wolny w centrum Kalmaru, a w czasie powrotnego rejsu świąteczna kolacja na promie - z piwem i winem. Oprócz tego podczas rejsu będzie można korzystać z wielu atrakcji przygotowanych przez Stena Line (bary, dyskoteka, buffet szwedzki). Wszelkie informacje dostępne są w biurze Fundacji w Gdyni przy ul. Świętojańskiej 36/2.

Zabawa Andrzejkowa

Serdecznie zapraszamy Seniorki i Seniorów na Zabawę Andrzejkową, która odbędzie się 25.11.2022 (piątek) o godzinie 17:00 w Domu Bankietowym „La Paloma”. W cenie jest dwudaniowy obiad, deser, napo-

je, kawa, herbata, ciasto oraz to, co najważniejsze - DJ, świetna muzyka i tańce! Bilety oraz informacje dostępne są w biurze Fundacji przy ul. Świętojańskiej 36/2.

Wolontariusze Klubu Młodzieżowego FLY

W październiku wystartował Klub Młodzieżowy FLY, który poprzez m.in. darmowe korepetycje, wyrównuje edukacyjne szanse gdyńskich uczniów z niezamożnych rodzin. W związku z dużym zainteresowaniem naszym projektem, nadal poszukujemy wolontariuszy, którzy zechcą nas wspomóc i poprowadzą korepetycje z przedmiotów takich jak matematyka, fizyka, chemia, język polski i angielski. Formalne wykształcenie nie jest wymagane – wystarczy wiedza oraz chęć. Zainteresowane osoby prosimy o kontakt mailowy klubmłodziezowy@fundacja-fly.pl lub osobiście w biurze Fundacji w Gdyni przy ul. Świętojańskiej 36/2.

Jesień w „Głębokiej szufladzie”

Jesienna aura i zbliżające się wielkimi krokami Święta są świetną okazją do rozpoczęcia poszukiwań małych skarbków. Takie właśnie skarby czekają w sklepie charytatywnym „Z głębokiej szuflady” – te trochę praktyczniejsze (odzież i torebki), edukacyjne (książki i gry planszowe), ale też cieszące oko (porcelana i biżuteria). W asortymencie sklepu, oprócz rzeczy oczywistych i potrzebnych, znajdują się prawdziwe perełki. Można również oddać do naszego sklepu przedmioty w dobrym stanie – książki, płyty, naczynia, meble, maskotki, ubrania lub biżuterię – dostaną one drugie życie i wspomogą nas w naszej misji, bowiem dochód ze sprzedaży przeznaczamy na bezpłatne korepetycje dla gdyńskiej młodzieży z niezamożnych rodzin. Sklep znajduje się w Gdyni na ul. Świętojańskiej 36, w Pasażu Handlowym – „W Starym Kinie” – pod sklepem Biedronka i jest czynny od poniedziałku do piątku w godzinach 10:00–18:00 oraz w soboty w godzinach 10:00–14:00. Tel.: 515 150 420. Więcej na www.fundacja-fly.pl/sklep-charytatywny.

Przemysław Daruk

„Gdyński IKS” wydaje:

Fundacja FLY


ISSN 2353-2157
ul. Świętojańska 36/2,
81-372 Gdynia
tel. 693-99-60-88, 517-38-38-28
redakcja@gdynskiiks.pl
Nakład 10.000 egz.

Redaktor Naczelna
Dorota Kitowska

Sekretarz Redakcji
Radosław Daruk

Redakcja
Danuta Balcerowicz, Przemysław Daruk,
Radosław Daruk, Dorota Kitowska,
Jolanta Krause, Irena Majkowska,
Justyna Miąskowska, Barbara Micińska,
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@fundacja-fly.pl

Grafika
Łukasz Bieszke, Radosław Daruk

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

Redakcja nie odpowiada za treść ogłoszeń i tekstów reklamowych.

IKS W KUCHNI

Kotlety schabowe

inaczej

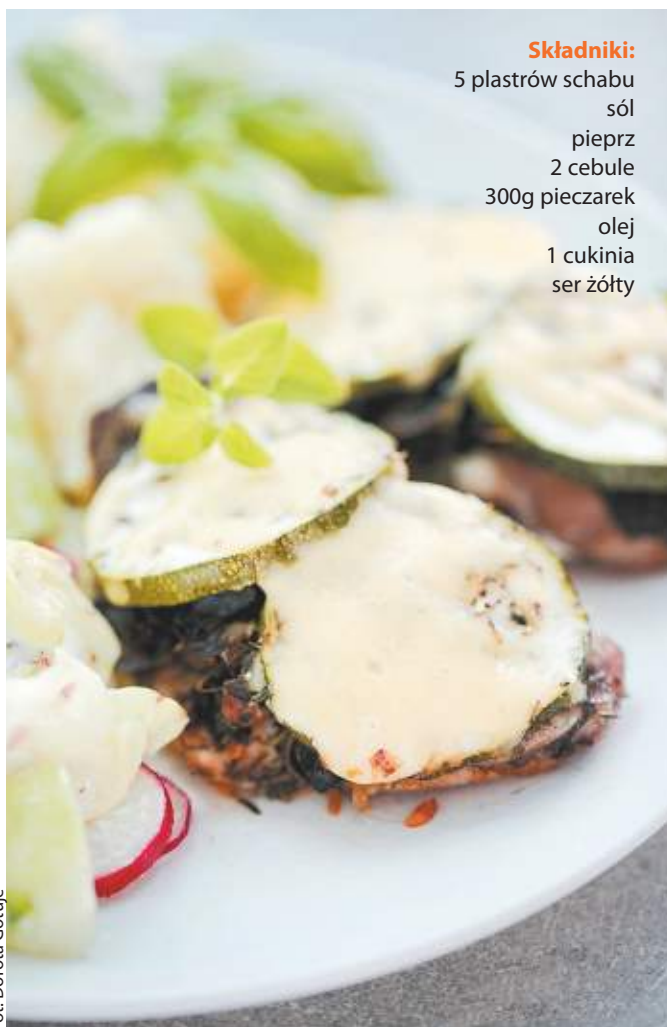
Kotlety ze schabu mają potencjał – można przygotować z nich tradycyjne schabowe, usmażone w panierce, ale można przygotować je inaczej i też będzie bardzo smacznie. Ta wersja to kotlety ze schabu upieczone z dodatkiem pieczarek, cukinii i żółtego sera. Lżejsza wersja kotleta, bo nie smażone, a pieczone i bardziej wykwintna – z ciekawymi dodatkami.

Przygotowanie:

Cebulę pokroić w kostkę i zeszklić na oleju. Pieczarki umyć i pokroić w plasterki, obsmażyć na oleju. Cukinię pokroić w cienkie plastry. Kotlety ze schabu rozbić lekko młotkiem do mięsa, oprószyć solą i pieprzem. Blachę do pieczenia wyłożyć folią aluminiową lub papierem do pieczenia. Na blaszce ułożyć kotlety, na nich ułożyć cebulę, pieczarki i plastry cukinii.

Piec 30 min w 180°C, posypać startym serem i piec jeszcze chwilę, aż ser się rozpuści. Smacznego!

Dorota Kitowska

**Składniki:**

5 plastrów schabu
sól
pieprz
2 cebule
300g pieczarek
olej
1 cukinia
ser żółty

Zapraszamy na kolejne warsztaty witrażu

Warsztaty witrażu to zaproszenie do Świata pełnego światła i kolorów. Pięknego i tajemniczego. Uczestnicy krok po kroku zostają wprowadzeni w arkan sztuki tworzenia witrażu w słynnej technice Tiffany'ego.

Ten amerykański artysta nie tylko zrewolucjonizował istniejącą od X wieku tradycję wykonywania witraży, ale także po raz pierwszy, nadał im nieznaną im wcześniej przestrzenność. To pod jego palcami wyszły budzące zachwyt do dziś lampy oraz wazony witrażowe (zwane tiffany). Warsztaty witrażu organizujemy z myślą o osobach, które doceniają unikatowe piękno tej wyjątkowej techniki. Właśnie z tą techniką chcemy Państwa zapoznać na proponowanych przez nas trzydniowych warsztatach witrażu. Uczestnicy będą mieli okazję wykonać ozdoby i dekoracje świąteczne! **Zapraszamy osoby dorosłe oraz młodzież licealną.** Ponieważ poprzednie edycje warsztatów cieszyły się dużym zainteresowaniem, postanowiliśmy zorganizować kolejne w terminie 2-4.12.2022 (piątek, sobota, niedziela) godz. 15.00 – 18.00. Liczebność grupy: 6 – 8 osób. Cena trzydniowych warsztatów (9 godzin) – 270 zł. Zapewniamy wszystkie materiały potrzebne do wykonania witrażu. Zapisy przyjmowane są w biurze Fundacji FLY (ul. Świętojańska 36/2). Uczestnicy poznają cały proces powstawania witrażu – od projektu do pracy końcowej.

AUTOREKLAMA

Jarmark Bożonarodzeniowy w Szwecji



- Zwiedzanie Kalmaru (centrum miasta i Muzeum Regionalne)
- Wizyta na Jarmarku Bożonarodzeniowym
- Autokarowa wycieczka po Karlskronie
- Świąteczna kolacja na promie
- Degustacja glögg (szwedzki grzaniec)
- Lunch w restauracji
- Kabiny 2-osobowe
- Bary, dyskoteka i bufet szwedzki na promie



Zapraszamy do naszego biura na I piętrze lub na www.fundacja-fly.pl

Gdynia, ul. Świętojańska 36/2

Czas wycieczki **02-04.12.2022**