



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



NAJTAŃSZY W GDYNI
ZADASZONY I MONITOROWANY PARKING

GAZETA BEZPŁATNA DLA SENIORÓW I ICH RODZIN

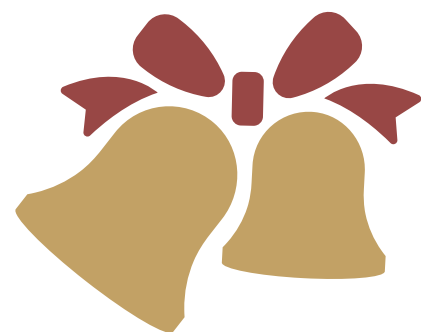
Gdyniński IKS

Nr 107, grudzień 2022

Informacje - Kultura - Społeczeństwo

10 LAT DZIAŁALNOŚCI

DLA SENIORÓW, MŁODZIEŻY I LEPSZEGO ŚWIATA



W tym roku minęło
10 lat od założenia
Fundacji FLY.
22 czerwca 2012 roku
aktem notarialnym
powołano do
życia organizację,
której jednym
z najważniejszych
celów była
i jest aktywizacja
Seniorów.
Fundacja rozpoczęła
swoją działalność już
w sierpniu, w miejscu
w którym działa do
dzisiaj, w samym
sercu „miasta z morza
i marzeń”.



Emilia Drozdowska

» strona 6

Fot. R. Daruk



Kolorowych Świąt i błyszczącego Nowego Roku

*ze sklepem charytatywnym
„Z głębokiej szuflady”!*

Świąteczne akcje promocyjne:

- | | |
|--------------------|---|
| 28.11-3.12 | – Zasłony i firany po 3 zł (nie dotyczy świątecznych) |
| 5.12-10.12 | – Książki: druga i kolejna -50% oraz puzzle -50% |
| 12.12-17.12 | – Koszule 1+1 oraz spodnie 1+1 |
| 19.12-23.12 | – Wazony -50% , talerze -50%
oraz wszystkie świąteczne -50% |
| 26.12-31.12 | – Szklanki, kieliszki, kufle po 1 zł
oraz kolczyki po 1 zł |

***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.zglebokieszuflady.pl

www.facebook.com/zglebokieszuflady

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



Dzień Kreatywny Hal Targowych w Gdyni

26.11.2022/sobota

Ostatni w tym roku Dzień Kreatywny Hal Targowych w Gdyni za nami! Tematem przewodnim jesiennego i ostatniego w tym roku Dnia Kreatywnego Hal Targowych w Gdyni były warsztaty skupione wokół sztuki sitodruk, ceramiki i kreacji z papieru.



Uczestnicy warsztatów i odwiedzający hale mogli wykonać własnoręcznie torby z nadrukiem Hal Targowych używając technologii sitodruku. Podczas zajęć uczestnicy dowiedzieli się na czym polega technika sitodruku oraz wydrukowali nakład jednej grafiki.



Warsztaty ceramiki zaczęły się od krótkiego spaceru po halach, w celu zebrania inspiracji do stworzenia naczyń na owoce, warzywa, nasiona, napary lub inne produkty, które można kupić na hali. Następnie wraz z pracownią ceramiki NODOBRA lepią, formują i rzeźbiono indywidualne prace. Każda wykonana praca była odbiciem kreatywności kupców hali, gdzie każde stoisko jest indywidualne i przeciwstawia się korporacyjnym trendom.

Również najmłodsi mogli znaleźć coś dla siebie.

Wspólnie z Magdą i Klaudią z Otwartej Pracowni Ślad stworzyli teatrzyk domowy. Wspólnie wykonaliśmy kartonowe teatrzyki i papierowe postaci, które dzieci zabrały ze sobą, aby później w rodzinnym gronie rozbudowywać je i tworzyć niezliczone historie, odgrywając spektakle teatralne według własnego scenariusza, w sam raz na długie jesienne wieczory.

Organizator: Agencja Rozwoju Gdyni

Wystawy fotograficzne w galerii Gdyńskiego Centrum Filmowego

Wystawa „Gdyńskie Firmy Rodzinne” to portrety lokalnych przedsiębiorców, prowadzących biznes wraz z najbliższymi. Prezentuje przedstawicieli wielu branż, zarówno firmy z ogromną, wieloletnią tradycją, jak i te bardzo innowacyjne, nowoczesne. Wybrane fotografie nawiązują również do cyklu filmów „Wtorki z rodzinnymi”. Każdy z klipów pokazuje historię rodziny, która niejednokrotnie ściśle przeplata się z historią firmy. Dzięki nim można poznać kolejne pokolenia gdynian, dla których lokalność i powiązanie z miastem dają poczucie sukcesu. Gdyńska Firma Rodzinna to projekt wspierający lokalnych przedsiębiorców, który stale ewaluuje pokazując, jak wielką siłą i gwarantem stabilności są firmy rodzinne.

Drugą wystawą fotograficzną prezentowaną w Gdyńskim Centrum Filmowym, są nagrodzone oraz wybrane prace nadesłane w konkursie „Zakupy z ludzką twarzą”. Jego celem jest wizualne przedstawienie Miejskich Hal Targowych w Gdyni, w tym kreatywna realizacja tematu, prezentująca handel na hali, zakupy w bliskiej relacji z kupcem, a także same postaci - portrety sprzedawców. W tym roku uczestnicy składali prace w 4 kategoriach: „Smaki Hal”, „Twarzą w twarz”, „Reporterski kadr” oraz „Hale nocą”.

Wystawy można oglądać od 5 do 20 grudnia w galerii Gdyńskiego Centrum Filmowego.

WYSTAWY FOTOGRAFICZNE
5 - 20 GRUDNIA 2022

**GDYŃSKIE
FIRMY
RODZINNE**





**ZAKUPY
Z LUDZKĄ
TWARZĄ**

"WTORKI Z RODZINNymi"





W PRAWO

Rozwód

Problematyka rozwodowa jest doniosła praktycznie, ponieważ nierzadko zdarza się, że pary stają przed koniecznością rozwiązania związku małżeńskiego. Zgodnie z przepisami kodeksu rodzinnego i opiekuńczego, jeżeli między małżonkami nastąpił zupełny i trwały rozkład pożycia, każdy z małżonków może żądać, żeby sąd rozwiązał małżeństwo przez rozwód.

Jednakże, mimo zupełnego i trwałego rozkładu pożycia, rozwód nie jest dopuszczalny, jeżeli wskutek niego miałyby ucierpieć dobro wspólnych małoletnich dzieci małżonków albo jeżeli z innych względów orzeczenie rozwodu byłoby sprzeczne z zasadami współżycia społecznego. Rozwód nie jest również dopuszczalny, jeżeli żąda go małżonek wyłącznie winny rozkładu pożycia, chyba że drugi małżonek wyrazi zgodę na rozwód albo że odmowa jego zgody na rozwód jest w danych okolicznościach sprzeczna z zasadami współżycia społecznego.

Orzekając rozwód, sąd orzeka także, czy i który z małżonków ponosi winę rozkładu pożycia. Jednakże na zgodne żądanie małżonków sąd zaniecha orzekania o winie. W tym wypadku następują skutki takie, jak gdyby żaden z małżonków nie ponosił winy.

W wyroku orzekającym rozwód sąd rozstrzyga o władzy rodzicielskiej nad wspólnym małoletnim dzieckiem obojga małżonków i kontaktach rodziców z dzieckiem oraz orzeka, w ja-

kiej wysokości każdy z małżonków jest obowiązany do ponoszenia kosztów utrzymania i wychowania dziecka. Sąd uwzględnia pisemne porozumienie małżonków o sposobie wykonywania władzy rodzicielskiej i utrzymywaniu kontaktów z dzieckiem po rozwodzie, jeżeli jest ono zgodne z dobrem dziecka. Rodzeństwo powinno wychowywać się wspólnie, chyba że dobro dziecka wymaga innego rozstrzygnięcia. W braku porozumienia, o którym mowa wyżej, sąd, uwzględniając prawo dziecka do wychowania przez oboje rodziców, rozstrzyga o sposobie wspólnego wykonywania władzy rodzicielskiej i utrzymywaniu kontaktów z dzieckiem po rozwodzie. Sąd może powierzyć wykonywanie władzy rodzicielskiej jednemu z rodziców, ograniczając władzę rodzicielską drugiego do określonych obowiązków i uprawnień w stosunku do osoby dziecka, jeżeli dobro dziecka za tym przemawia. Na zgodny wniosek stron sąd nie orzeka o utrzymywaniu kontaktów z dzieckiem.

Jeżeli małżonkowie zajmują wspólne mieszkanie, sąd w wyroku rozwo-

dowym orzeka także o sposobie korzystania z tego mieszkania przez czas wspólnego w nim zamieszkiwania rozwiedzionych małżonków. W wypadkach wyjątkowych, gdy jeden z małżonków swym rażąco nagannym postępowaniem uniemożliwia wspólne zamieszkiwanie, sąd może nakazać jego eksmisję na żądanie drugiego małżonka. Na zgodny wniosek stron, sąd może w wyroku orzekającym rozwód orzec również o podziale wspólnego mieszkania albo o przyznaniu mieszkania jednemu z małżonków, jeżeli drugi małżonek wyraża zgodę na jego opuszczenie bez dostarczenia lokalu zamiennego i pomieszczenia zastępczego, o ile podział bądź jego przyznanie jednemu z małżonków są możliwe. Na wniosek jednego z małżonków, sąd może w wyroku orzekającym rozwód dokonać podziału majątku wspólnego, jeżeli przeprowadzenie tego podziału nie spowoduje nadmiernej zwłoki w postępowaniu. Orzekając o wspólnym mieszkaniu małżonków, sąd uwzględnia przede wszystkim potrze-

by dzieci i małżonka, któremu powierza wykonywanie władzy rodzicielskiej.

W ciągu trzech miesięcy od chwili uprawnomocnienia się orzeczenia rozwodu małżonek rozwiedziony, który wskutek zawarcia małżeństwa zmienił swoje dotychczasowe nazwisko, może przez oświadczenie złożone przed kierownikiem urzędu stanu cywilnego lub konsulem powrócić do nazwiska, które nosił przed zawarciem małżeństwa.

Małżonek rozwiedziony, który nie został uznany za wyłącznie winnego rozkładu pożycia i który znajduje się w niedostatku, może żądać od drugiego małżonka rozwiedzonego dostarczania środków utrzymania w zakresie odpowiadającym usprawiedliwionym potrzebom uprawnionego oraz możliwościom zarobkowym i majątkowym zobowiązanego. Jeżeli jeden z małżonków został uznany za wyłącznie winnego rozkładu pożycia, a rozwód pociąga za sobą istotne pogorszenie sytuacji materialnej małżonka niewinnego, sąd na żądanie małżonka niewinnego może orzec, że małżonek wyłącznie winny obowiązany jest przyczynić się w odpowiednim zakresie do zaspokajania usprawiedliwionych potrzeb małżonka niewinnego, chociażby ten nie znajdował się w niedostatku. Obowiązek dostarczania środków utrzymania małżonkowi rozwiedzonemu wygasa w razie zawarcia przez tego małżonka nowego małżeństwa. Jednakże, gdy zobowiązanym jest małżonek rozwiedziony, który nie został uznany za winnego rozkładu pożycia, obowiązek ten wygasa także z upływem pięciu lat od orzeczenia rozwodu, chyba że ze względu na wyjątkowe okoliczności sąd na żądanie uprawnionego przedłuży wymieniony termin pięcioletni.

adw. dr Tomasz A. Zienowicz

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. Z końcem grudnia projekt kończy się, pora więc na podsumowanie. Projekt dotyczy organizacji w okresie od marca do grudnia 2022 roku zajęć ruchowych dla osób starszych w oparciu o wolontariat. Projekt jest kontynuacją zajęć prowadzonych przez Fundację FLY dla Seniorów od 2012 roku. Głównym celem projektu 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 7 grup zajęciowych dla 210 osób – 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 przerwą wakacyjną, w ramach projektu odbywały 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). Projekt obejmuje 210 mieszkańców Gdyni w wieku 55+.

– Fundacja FLY od samego początku działalności, czyli od dziesięciu już lat, stawia na aktywizację gdynskich 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, poręcze, maty i sprzęt niezbędny do prowadzenia zajęć. W 2020 roku Fundacja otworzyła Centrum Rehabilitacji, które jest odpowiedzią na ogromne zapotrzebowanie na indywidualną pomoc w zakresie fizjoterapii, o którą prosili uczestnicy zajęć ruchowych oraz inni podopieczni Fundacji. Na uzyskanie takiej pomocy u nas 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.

Zajęcia ruchowe z pewnością nadal prowadzone będą w przyszłym roku. Mamy nadzieję, że z dofinansowaniem z budżetu Miasta Gdyni.

FF



Co się zdarzyło Martinowi P.

Jest rok 1976. W Johannesburgu, w jednej z trzech stolic Republiki Południowej Afryki zamieszkałej przez 8,9% białych mieszkańców, przychodzi na świat pierwszy syn radiolożki Joan i inżyniera Rodneya Pistoriusów.

Na chrzcie otrzymuje imię Martin i wrasta na pogodnego, wrażliwego chłopca, który ma smykałkę do konstruowania układów elektronicznych. W wieku jedenastu lat, za zgodą mamy, Martin naprawia gniazdko elektroniczne. Montuje też przycisk resetu w komputerze rodziców i tworzy system alarmowy ostrzegający go przez pojawieniem się w pokoju młodszego rodzeństwa. Chłopak uwielbia klocki Lego i ukochaną suczkę Pookie. W 1987 roku, gdy krajem targają zamieszki, w domu Pistoriusów panuje spokój i nic nie zapowiada czającej się za progiem tragedii.

Rok później Martin po raz ostatni uczestniczy w lekcjach. Z powodu silnego bólu gardła, który go łapie w szkole, wraca do domu. I tam stopniowo traci apetyt. Chodzi z trudem. Słabnie. Z jego umysłem dzieje się coś dziwnego. Znane fakty zaczyna pokrywać mgłą niepamięci. Przestaje rozpoznawać znajome twarze. Zapomina o drobnych obowiązkach. Rodzice wręczają mu rodzinną fotografię. Ale to nie pomaga. Martinowi zaczynają umykać słowa, aż w końcu przestaje mówić. Jego ręce i stopy nienaturalnie się wykręcają. Traci na wadze. Przestaje się poruszać. Wpada w stan między śpiączką a czuwaniem. Będzie on trwał wiele lat. Ale o tym nikt jeszcze nie wie. Spanikowani rodzice odwożą go do szpitala.

Po wielu badaniach psychiatrycznych i neurologicznych, po licznych diagnozach stawianych przez medyków, aplikowaniu leków takich jak chlorek magnezu czy ampicylina, stan chłopca się nie poprawia. Lekarze rozkładają ręce. Ich koledzy z USA, Kanady i Wielkiej Brytanii, do których rodzice Martina piszą rozpaczliwe listy, nie potrafią pomóc. Po roku badań i eksperymentalnego leczenia medycy przyznają się do porażki i za przyczynę degradacji stanu zdrowia uważają zwyrodnieniową chorobę neurologiczną o nieznanej etiologii. Radzą, by chłopaka oddać do zakładu opiekuńczego.

Jednak rodzice zabierają syna do domu. Joan, matka trojga dzieci, zwalnia się z pracy, a ojciec, chcąc zapewnić rodzinie byt, wstaje o świcie i pracuje do nocy. Po roku, utrudzona opieką nad niepełnosprawnym Martinem, rodzina podejmuje decyzję o oddaniu chłopaka do dziennego ośrodka opiekuńczego, w którym prócz niego przebywają dzieci upośledzone od urodzenia. W domu o jego higienę troszczy się ojciec. Kąpie go, myje włosy i obcina paznokcie. Wstaje kilka razy w nocy, by go przewrócić na drugi bok. I to ojciec, wychowany w Kochającej się rodzinie, nigdy nie traci wiary w powrót syna do zdrowia. Matkę o kruchej psychice po kilku latach ogarnia gniew i żal z powodu destrukcji harmonii rodzinnej, którą spowodowała choroba Martina. Nie pokłada nadziei w powrót chorego do zdrowia i chce oddać syna do ośrodka całodobowego. Jednak napotyka na opór męża. Wywołuje to konflikt objawiający się to

kłótniami, to złowrogim milczeniem. Atmosfera w domu się warzy. Wreszcie ojciec mówi: „Przepraszam cię Joan, ale jesteśmy rodziną, a Martin stanowi jej część. Nie możemy go tak po prostu odesłać. Musimy zostać razem”. Pewnego dnia, nie mogąc znieść sytuacji, matka pada na kolana i zwraca się do syna: „Musisz umrzeć! Musisz”¹. Po czym sięga po tabletki uspokajające i próbuje odebrać sobie życie. Z rąk śmierci ratuje ją wiara i mąż.

Mijają lata, chory syn każdego wieczoru wraca do domu. Jednak, gdy nadchodzi wakacje, a ojciec bierze urlop, Martin na kilka tygodni trafia pod opiekę domu na wsi. I tam, z czego po latach zwierzy się psychologom, jest traktowany bardzo źle. Ale o tym na razie nie może nikomu opowiedzieć. Bo nadal nie mówi. Nie może o tym napisać. Gdy kończy 16 lat, powoli zaczyna zdawać sobie sprawę z sytuacji, w której się znajduje. Nie pamięta czasów sprzed choroby, ale dostrzega otaczającą go rzeczywistość. Jak przez mgłę pamięta zaprzysiężenie Nelsona Mandeli na prezydenta w 1994 roku i śmierć księżnej Diany w 1997. Po trzech kolejnych latach wie już, kim jest i gdzie przebywa. Jego największe zdumienie budzi fakt, że nikt, ani rodzice, ani ci z domu na wsi, którzy go karmią zgnitym mięsem i molestują, ani terapeuci z ośrodka pomocy dziennej nie zauważają jego przebudzenia. A on, nie wydając z siebie żadnego dźwięku, wciąż nie może nawiązać łączności ze światem. I choć wskutek rehabilitacji odzyskuje częściową kontrolę nad mięśniami szyi, a nawet uśmiecha się, otaczający go lekarze i rodzina nie zdają sobie sprawy z tego, że jego inteligencja jest nie naruszona.

Jedyną osobą, która zwraca się do Martina jak do człowieka, a nie jak do rośliny jest rehabilitantka Virna. Jest energiczna, empatyczna i ciekawa świata. Gawędzi, opowiada Martinowi ciekawe historie. Traktuje go inaczej niż wszyscy. Jak partnera dialogu. Przede wszystkim interesuje się jego kondycją. Jej podopieczny nie mówi, ale w jego oczach żarzy się zainteresowanie światem. Pewnego dnia terapeutka zwierza się chłopakowi, że oglądała film o kobiecie, która wskutek udaru przestała mówić, a mimo to – dzięki naukowcom – zaczęła porozumiewać się ze światem. Opiekunka ma w sobie ogromne pokłady empatii. Któregoś dnia wybiera się do ośrodka, w którym prezentowane są sposoby niesienia pomocy osobom niemówiącym. Po powrocie ze spotkania nawiązuje kontakt z rodzicami Martina, a ci godzą się na przeprowadzenie badań. Ufność Virny w możliwości Martina jest wielka, choć jego iloraz inteligencji wynosi zaledwie 30.

Badanie odbywa się w lipcu 2001 roku w Centrum Komunikacji Wspomaganej i Alternatywnej na Uniwersytecie w Pretorii. Martin oczami, drżącą ręką, którą tro-



chę unosi, wskazuje narysowane przedmioty. Pod koniec badania logopedka badająca możliwości rozpoznawania symboli przez Martina mówi, że jest pewna, że on je rozumie. Że widzi, jak porusza oczami i wyszukuje symbole, o które jest pytany, i jak próbuje wskazywać je ręką. „Znajdziemy sposób, by pomóc ci nawiązać kontakt ze światem, Martin [...]”²

Od pierwszego badania mija 12 miesięcy. Kim, siostra Martina, która studiuje w Wielkiej Brytanii, przywozi oprogramowanie do kontaktów ze światem. Rodzice kupują laptop, Martin od nowa przystępuje do nauki abecadła.

Rok 2002 przynosi Martinowi platońską miłość. Uczucie lokuje w opiekunce Virnie, lecz gdy dzieli się z nią swoimi myślami, dziewczyna studzi go i mówi, że jest jej przykro, ale między nimi nigdy do niczego nie dojdzie. Że mogą być tylko przyjaciółmi. Tym szczerym wyznaniem Virna łamie Martinowi serce. Ale przyjaźń między nimi trwa nadal.

Nauka liter wymaga żmudnej pracy, ale komputer nie ma przed chłopakiem żadnych tajemnic. On doskonale rozumie język maszyn cyfrowych. W 2003 roku pochłania trzy programy komputerowe, w tym taki, który tłumaczy symbole na słowa. Dzięki tej umiejętności Martin może wysyłać e-maile i posługiwać się telefonem obsługiwany przez laptop. Oczywiście głos, który odzywa się w słuchawce, nie jest jego. Napisane słowa program komputerowy zamienia na głos elektroniczny, który, niestety, ma nieciekawą barwę i monotonną intonację. Kiedy Martin zostaje poproszony o wygłoszenie prelekcji poświęconej swoim przeżyciom, poprawia jakość głosu tak, by stał się przyjemniejszy w odbiorze. Do wykładu przygotowuje się czterdzieści godzin. I odnosi wielki sukces.

Do akcji wyjścia Martina z klatki choroby wkracza ojciec, który uprasza pracowników przychodni, by syn mógł spróbować rozwiązać problemy związane ze sprzętem komputerowym. Martina rozpiera duma, gdy udaje mu się naprawić komputer. Zostaje wolontariuszem. Kopiuję i segreguję dokumenty. Dopiero wówczas na dobre

opuszcza ośrodek opieki dziennej. Stopniowo odzyskuje władzę nad ciałem. Może trochę dłużej siedzieć, a dzięki wzmocnionym mięśniom szyi jest w stanie dłużej korzystać z myszki przymocowanej do opaski na głowie. Coraz lepiej kontroluje ruchy prawej ręki. Marzy o całkowitym wyjściu z kokonu. I to mu się udaje. Wkrótce otrzymuje pierwszą płatną posadę w Centrum Komunikacji. Zaprzyjaźnia się z kolegami z pracy, wygłasza prelekcje na temat możliwości nawiązywania łączności przez osoby z zespołem zamknięcia i innych, którzy stracili możliwości porozumiewania się ze światem.

W 2004 roku Martin dostaje się na studia. Zaczyna projektować strony internetowe. Podróżuje. Trafia na konferencję do Izraela. I tam słucha wykładu pewnego profesora na temat trudności w sprawach sercowych u takich ludzi jak on. Przeżywa szok, bo sam marzy o wielkim uczuciu. I jego spełnieniu. Pewnego dnia, poznawszy smak porażki po niepowodzeniach nawiązywania znajomości z kobietami, Martin poznaje przez internet koleżankę siostry – Joannę, i choć trudno w to uwierzyć, między obojgiem nawiązuje się nić sympatii, która przeobraża się w gorące uczucie. Przez dłuższy czas Joanna i Martin pisują do siebie, w końcu ona przylatuje do niego do RPA, a potem on, ku przerażeniu rodziny, wyjeżdża do niej do Europy. Zamieszkują w niewielkim wynajętym mieszkaniu, w którym Martin lepiej lub gorzej radzi sobie z przyziemnymi sprawami takimi jak przygotowanie śniadania czy gotowanie obiadu. Wreszcie oświadcza się i zostaje przyjęty. W czerwcu 2009 roku w małym angielskim kościele Martin składa wraz z Joanną przysięgę małżeńską. Wkrótce na świat przychodzi owoc ich miłości – syn.

Nawiązanie łączności ze światem Martin zawdzięcza bohaterskiej postawie rodziców, woli życia, ciekawości, inteligencji i szczęściu do ludzi o wielkich sercach, którzy mu podali pomocną dłoń i zaszczytliwi wiary w jego siły. Nie do przecenienia jest również urok osobisty Martina, jego zniewalający uśmiech, optymizm i, co może zabrzmieć kuriozalnie, jego ekstrawertyzm. Liczący dziś 47 lat mężczyzna, któremu lekarze nie dawali szans na przeżycie, jest dziś szczęśliwym człowiekiem.

Martin Pistorius jest najdłużej żyjącym chorym dotkniętym schorzeniem neurologicznym, w którym w wyniku uszkodzenia pnia mózgu doszło do porażenia czterech kończyn, niemożności artykułowania dźwięków przy zachowanych pionowych ruchach oczu i świadomości. Na zespół zamknięcia cierpiał także nieżyjący już redaktor naczelny czasopisma „Elle” – Jean-Dominique Bauby. Jedynymi zewnętrznymi objawami obecnego w jego ciele życia były mrugająca lewa powieka i nieznaczne poruszenie głowy. W takim stanie napisał książkę *Skafander i motyl*.

Sonia Langowska

Bibliografia

- ¹ Martin Pistorius, Megan Lloyd Davies. *Chłopiec duch*, Znak, Kraków 2015
- ² Tamże



10 lat działalności dla młodzieży i lepszego

W tym roku minęło 10 lat od założenia Fundacji FLY. 22 czerwca 2012 roku aktem notarialnym powołano do życia organizację, której jednym z najważniejszych celów była i jest aktywizacja Seniorów. Fundacja rozpoczęła swoją działalność już w sierpniu w miejscu, w którym działa do dzisiaj, w samym sercu „miasta z morza i marzeń”.



W kamienicy przy ul. Świętojańskiej 36 już od marca 1939 roku działało kino „Gwiazda” – najnowocześniejsze kino w Gdyni, posiadające klimatyzację. Po wojnie kino „Bałtyk”, przemianowane później na kino „Warszawa”, działało do 2003 roku. Od 2004 roku w dawnej sali kinowej swoje miejsce znalazły dyskonty, a w części pomieszczeń na I piętrze swoją siedzibę ma Fundacja FLY. Miejsce to znane jest doskonale nie tylko Gdynianom...

– Już od września 2012 roku ruszyły zapisy na zajęcia dla seniorów. Od samego początku postawiliśmy na wolontariuszy, dzięki którym mogliśmy zaoferować bardzo szeroką gamę zajęć: wykładów, lektoratów, zajęć artystycznych, hobbyistycznych oraz warsztatów komputerowych. — mówi dyrektor Fundacji, Dorota Kitowska.

Zaglądam do planu zajęć na 20212 rok. Znajduję tam propozycje 10 godzin **wykładów** (w nawiasach nazwiska prowadzących wolontariuszy): astronomia (A. Wąchała), ekologia (G. Kaptur), kultura kaszubska (E. Barzowski), matematyka w praktyce (R. Gańko), odnawialne źródła energii (M. Śmiech), osobliwości i rekordy świata zwierząt (K. Błuszkowska), podstawy psychologii i pedagogiki (E. Guzowska), prawosławie (J. Siedlik), psychologia w życiu (M. Łęczycka). Dziewięć grup **lektoratów** na różnych poziomach: j. angielski (M. Pierzakowski), j. angielski – konwersacje (K. Łubkowska), j. niemiecki (G. Kaptur), j. niemiecki (A. Drygalska), j. włoski (M. Drewa), j. hiszpański (A. Bagińska). Szesnaście grup **zajęć artystycznych i hobbyistycznych**: batik (W. Frąckowska), decoupage (T. Pusiarska), enologia (Z. Bzowy), fotografia dla zaawansowanych (Z. Filipowicz), hafciarstwo

(A. Grabowska), kreatywne szycie i rękodzieło (M. Studzińska, M. Szlachetka), malarstwo – techniki mieszane (M. Kapuścińska), malarstwo dla zaawansowanych (J. Lubowiecki), podstawy fotografii cyfrowej (R. Daruk), rysunek artystyczny (A. Ignatowska-Olejniki), szydełko i włóczka (W. Rondo), śpiewogranie (M. Krzyżanowska), tkactwo artystyczne (A. Sobczyk), wizaż (I. Spaleniak), zajęcia twórcze (A. Ignatowska-Olejniki). Seniorzy uczyli się także nowoczesnych technologii w dziesięciu grupach **warsztatów komputerowych** prowadzonych przez prezesa Radosława Daruka. Swoją sprawność i kondycję fizyczną podnosili w dziesięciu grupach **zajęć ruchowych**: gimnastyka kręgosłupa (D. Kitowska), qi gong i gimnastyka mózgu (A. Lichnerowicz), turystyka piesza (A. Grabowska), turystyka piesza oz (R. Lubowiecka), paneurytmia (A. Brzezińska). Na zajęcia zapisało się ponad czterysta osób. Fundacja wystartowała z impetem. I nie zwalnia do dzisiaj. Obecnie projekt **Uniwersytet Trzeciego Wieku przy Fundacji FLY** skupia ponad tysiąc pięćset osób, z czego siedemset uczęszcza na zajęcia ruchowe.

Na początku zajęcia odbywały się przy Świętojańskiej 36/2, a zajęcia ruchowe w wynajętych miejscach, m.in. w IX LO na ul. Żeromskiego. W 2014 roku udało się znaleźć w bliskim sąsiedztwie (przy ul. Świętojańskiej 32) piękną salę na zajęcia ruchowe oraz pomieszczenia na pracownię plastyczną i biuro szefostwa. Sala rekreacji ruchowej została zaadaptowana po sklepie odzieżowym i gabinetach kosmetycznych. Wyposażona została w lustra, poręcze i drobny sprzęt sportowy, później zyskała panele podłogowe, maty, nagłośnienie i służy do dzisiaj. Wszystkie pomieszczenia Fun-

dacja wynajmuje od prywatnych właścicieli, z którymi współpraca przez lata układa się bardzo dobrze dzięki wzajemnemu zrozumieniu i stałemu wspieraniu. Zajęcia sprawiły, że obydwie kamienice tętnią życiem.

Fundacja FLY stała się od początku miejscem przyjaznym seniorom. Miejscem, w którym rodziły się i były wcielane w życie innowacyjne pomysły i projekty. W 2013 roku z inicjatywy grupy seniorów – wykładowców i uczestników zajęć, skupionych wokół założonego przy Fundacji Y's Men Klubu – zrodził się pomysł pomocy młodzieży z niezamożnych rodzin w pokonywaniu trudności w nauce. Tak powstał **Klub Młodzieżowy**, który działa do dzisiaj i w trudnym dla młodzieży czasie, po dwóch latach nauki zdalnej, dzięki zaangażowaniu wolontariuszy, służy indywidualnymi korepetycjami z wielu przedmiotów. W zajęciach uczestniczy prawie czterdziestu uczniów z klas VI-VIII z gdyńskich podstawówek oraz klas I szkół ponadpodstawowych.

Dla grupy pomysłodawców to było mało! Postanowili zorganizować sklepik charytatywny, aby finansowo wesprzeć Klub Młodzieżowy. 16 marca 2013 roku z udziałem wiceprezydenta Gdyni Michała Gucia nastąpiło uroczyste otwarcie **sklepu charytatywnego „Z głębokiej szuflady”**. Pomysł był prosty – w każdym domu, gdzie głęboko w szafach, szufladach, schowkach znajduje się mnóstwo rzeczy, które nie są już potrzebne, a mogą służyć innym. Rzeczy te będą sprzedawane za symboliczne kwoty. Gdynianie za pomocą informacji w „Ratuszu”, ulotek i poczty pantoflowej zostali przekonani, by przeszukali swoje szuflady i przekazali swoje skarby do Fundacji. Inicjatywa spotkała

się z dużym oddźwiękiem. Mieszkańcy zaczęli przynosić ozdoby, dekoracje, naczynia, książki, płyty, kasety, obrazy... Sklep „Z głębokiej szuflady” był pierwszym w Trójmieście sklepem charytatywnym. Celem działalności było wspieranie Klubu Młodzieżowego, czyli bezpłatne korepetycje dla młodzieży z niezamożnych gdyńskich rodzin. Sklep działał w drugą i czwartą sobotę miesiąca. Idea dawania rzeczom drugiego życia zataczała coraz szersze kręgi. Sklep wymagał więcej przestrzeni. W marcu 2016 roku w wynajętych pomieszczeniach w podziemnym pasażu w tej samej kamienicy, w której działa Fundacja, nastąpiło nowe otwarcie sklepu „Z głębokiej szuflady”.

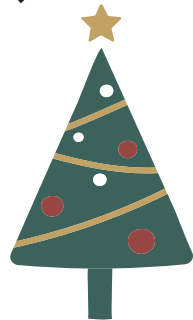
Sklep w ciągu lat rozwinął się. Zaistniała potrzeba zatrudnienia stałych pracowników. Jest ich obecnie pięcioro. Fundacja działa zgodnie z ideą powtórnego używania przedmiotów, aby chronić naszą planetę dla przyszłych pokoleń. Od kilku lat przyjmuje także ubrania. Sklep stara się działać także w myśl zasady ograniczania ilości odpadów. Na przykład ubrania, które nie zostaną sprzedane, są przekazywane potrzebującym za pośrednictwem innych organizacji lub trafiają do recyklingu. Koce, kołdry, ręczniki, które są w gorszym stanie, trafiają do schronisk dla zwierząt. Współpracuje też z osobami, które odbierają od nas i zagospodarowują np. nie działający sprzęt elektryczny. Przyjmowane są także meble, chociaż wymaga to wcześniejszego uzgodnienia, czy znajdą się potencjalni nabywcy. Sklep stał się inspiracją dla innych organizacji do utworzenia takich inicjatyw. Jednak wiele z nich nie przetrwało. Warto więc przejrzeć swoje szafy, szuflady, schowki i wesprzeć Fundację.

Od 2012 roku we wszystkich dzielnicach Gdyni, a także w Rumii i Kosakowie, ukazuje się bezpłatny **miesięcznik „Gdynski IKS” Informacje – Kultura – Społeczeństwo**. To gazeta dla Seniorów i ich rodzin. To gazeta do czytania. To gazeta, którą właśnie masz w rękach. Jej misją jest przekazywanie pozytywnych informacji, emocji oraz wartości. Tworzą ją wolontariusze, którzy z pasją piszą o tym, co ich interesuje i czym chcą się dzielić z Czytelnikami. Przy okazji do szerokiego grona odbiorców (miesięcznik wydawany jest w nakładzie 10 tysięcy egzemplarzy!) docierają informacje o działalności Fundacji. Ta forma pozwala docierać do osób, które nie są „zinformatywowane” – nie mają komputera, smartfona, Facebooka czy Instagrama. Znamienne jest to, że nowe numery znikają jak ciepłe bułeczki. Ten numer jest 107 wydaniem. „Gdynski IKS”. Poza „Ratuszem”, jest jedyną bezpłatną papierową gazetą w Gdyni!

Fundacja FLY słynie ze swoich wycieczek po Polsce i za granicą. Wycieczki dedykowane seniorom to ciekawy program, świetni przewodnicy, rodzinna atmosfera i dobra, serdeczna opieka. Programy wycieczek pozwalają poznać i zrozumieć kraj, czy region. Bo Polskę z Fundacją FLY zwiedza się regionami. Jeden hotel i codziennie poznawanie wyjątkowych osób, odkrywanie najciekawszych miejsc, przyrody i religii... Dla organizatorów najważniejsza jest grupa, to, aby wszyscy czuli się bezpiecznie i komfortowo. Dlatego też na wycieczkach obowiązuje napisany z przymrużeniem oka regulamin, w którym czytamy: „Szczepimy czas swój i innych - jesteśmy punktualni. Co się stanie, gdy ktoś spóźni się na miejsce zbiórki: 5-10 minut – śpiewa innym uczestnikom w autokarze, 10-15 minut – śpiewa i tańczy dla innych uczestników w autokarze, Powyżej 15 minut - śpiewa i tańczy w miejscu, gdzie stał autokar/ (...) Rozmawiamy ze wszystkimi o wszystkim, za wyjątkiem polityki i chorób”.



a seniorów, świata



Wycieczki zagraniczne zaczynają się i kończą w Gdyni. Oznacza to, że jeżeli wycieczka jest samolotowa, to w cenę wliczony jest transfer z Gdyni na lotnisko i z powrotem. Od początku do końca grupa jest pod opieką pilota, którego organizatorzy nazywają „aniołem stróżem”. Uczestnicy nie martwią się nieznajomością języka. Wszystko jest, jak sami mówią, świetnie zorganizowane. W cenie wycieczki wliczone są, poza zakwaterowaniem, wyżywieniem czy ubezpieczeniem, wszystkie atrakcje zawarte w programie. Fundacja posiada własny system tourguidów, dzięki któremu zwiedzanie i słuchanie przewodnika jest bardzo komfortowe. Nie ma więc „obowiązkowych dopłat, opłat za wstępy”, czy innych kosztów opłacanych „na miejscu”. Warto o tym pamiętać próbując porównać ceny wycieczek FLY i innych organizatorów. Wielu uczestników wycieczek co roku wybiera coś dla siebie spośród naprawdę bogatej oferty wycieczek krajowych i zagranicznych. W przyszłym roku można będzie zwiedzić z Fundacją FLY m. in. Beskid Żywiecki, Podlasie (w nowej odsłonie), Świętokrzyskie, Zielonogórskie w czasie święta Winobrania, a także Maroko, Jordanię, Bawarię czy Andaluzję... Warto zajrzeć na stronę internetową Fundacji (fundacja.fly.pl) do galerii zdjęć i poznać już dzisiaj te wszystkie piękne miejsca, które seniorzy mieli już okazję zwiedzać.

Do szerokiego wachlarza działań Fundacji w 2020 roku doszło **Centrum Rehabilitacji**. Zlokalizowane w miejscu słynnej „Kawiarni i Cukierni Monika”, przy Świętojańskiej 32, zostało otwarte w czasie pandemii. Jest odpowiedzią na potrzeby seniorów w zakresie indywidualnej rehabilitacji, ponieważ zajęcia ruchowe prowadzone w Fundacji, służące podtrzymaniu kondycji i sprawności fizycznej, w niektórych przypadkach są niewystarczające. Fundacja nie ma kontraktu z NFZ i pacjenci ponoszą pełną odpłatność, ale jest ona dużo niższa, niż

w innych ośrodkach. I nie trzeba czekać na odległe terminy, a czas ma fundamentalne znaczenie. Rehabilitacja we FLY oparta jest na terapii manualnej oraz kinezyterapii, czyli leczeniu ruchem. Bo trzeba pamiętać, że nic tak nie pomaga jak ruch, chociaż wymaga wysiłku. Ostatnim hitem są dwutygodniowe turnusy rehabilitacyjne oparte na codziennej dawce leczniczego ruchu pod okiem doświadczonych fizjoterapeutów, wspomagane terapią manualną. Dedykowane są w szczególności osobom z problemami z kręgosłupem, z biodrami, czy kolanami oraz przed lub po wszczepieniu endoprotez. Seniorzy uczestniczący w zajęciach ruchowych w Fundacji FLY mówią, że „to zajęcia ratujące życie” i że „nie mogą doczekać się zajęć po wakacyjnej przerwie”. Warto dla własnego dobra zapoznać się z ofertą rehabilitacji proponowaną przez FLY.

W marcu 2022 roku w odpowiedzi na potrzeby przybywających do Gdyni **uchodźców z Ukrainy** rozpoczęły się we FLY kursy języka polskiego. Do dzisiaj odbywają się prowadzone przez wolontariuszy zajęcia w kilku grupach. Dochodzą wciąż nowe osoby, inni odchodzą, wracają do Ukrainy lub zmieniają miejsce zamieszkania bądź pracy. Kursy są darmowe. Od maja tego roku Fundacja FLY w partnerstwie z firmą CNK (Centrum Nowych Kompetencji) realizuje projekt organizacji profesjonalnych kursów zawodowych dla operatorów urządzeń portowych i służących w logistyce: suwnice RTG, wozy kontenerowe Reachstacker, żurawie szynowe, samojezdne, wózki widłowe oraz żurawie wieżowe. W szkoleniu wykorzystywane są unikatowe na skalę europejską symulatory oraz wirtualna rzeczywistość. Dzięki temu kursanci pierwsze szlify zdobywają w bezpieczny dla siebie i prawdziwego sprzętu sposób. Kursy kończą się państwowymi egzaminami i zdobyciem kwalifikacji uznawanych w całej Unii Europejskiej. Realizacja projektu jest możliwa dzięki zaangażowaniu i uprzejmości

Partnerów, np. BCT Bałtyckiego Terminalu Kontenerowego w Gdyni, udostępniającego do celów szkoleniowych swój sprzęt, kadre instruktorską oraz posiadającą wiedzę i doświadczenie. Finansowanie projektu pochodzi ze środków pozyskiwanych od firm i instytucji związanych głównie z Trójmiastem i przemysłem morskim, jak również od osób prywatnych. Dotychczas kursy z powodzeniem ukończyło ponad dwadzieścia osób.

Fundacja FLY uczestnikom swoich zajęć, wycieczek, wolontariuszom oraz współpracownikom wydaje legitymacje FLY. Upoważniają one do zniżek w opłatach w Fundacji, w wycieczkach, wyjazdach do Filharmonii Bałtyckiej. Ale są także uznawane przez ponad czterdzieści podmiotów biorących udział w **Programie Partnerskim**. Program zniżek dla seniorów (i nie tylko) powstał w Fundacji na długo zanim pojawiła się w Gdyni Karta Seniora. I działa do dzisiaj. Udział w programie jest dla Partnerów nieodpłatny. Oferują posiadaczom legitymacji zniżki, w zamian otrzymują rekomendację Fundacji i reklamę w gazecie, w Internecie czy w siedzibie Fundacji.

Fundacja FLY realizuje zadania pożytku publicznego w wielu obszarach, m.in.: edukacji, oświaty, wychowania, kultury, sztuki, sportu i rekreacji, ochrony zdrowia i rehabilitacji, turystyki, działalności na rzecz osób w wieku emerytalnym, działalności na rzecz integracji cudzoziemców, promocji i organizacji wolontariatu, działalności charytatywnej. Jest organizacją pozarządową, działa non profit, czyli nie dla zysku. Od wielu lat ewoluuje finansowanie działalności pożytku publicznego. Wcześniej głównym źródłem finansowania stowarzyszeń i fundacji były granty i dotacje samorządowe. Jednak dzisiaj środki pochodzące od samorządów są coraz mniejsze. Miasto Gdynia na realizację przez organizację pozarządową projektów na rzecz seniorów w 2011 roku przeznaczyło 404.592 zł

(dofinansowano 28 projektów). W 2022 roku 85.000 (wsparcie dla 12 projektów). Dlatego istotne jest poszukiwanie alternatywnych źródeł finansowania.

Fundacja FLY zatrudnia w sumie siedemnaście osób, w tym trzynaście na pełen etat. Wynajmuje pomieszczenia w dwóch kamienicach. To stałe i znaczące koszty prowadzenia działalności. Do tego wydanie gazety, koszty realizacji projektów, media i wiele innych. Organizacje non profit mogą prowadzić bezpłatną lub odpłatną działalność pożytku publicznego. Mogą także prowadzić działalność gospodarczą. Mogą także otrzymywać darowizny, zbierać datki w zbiórkach publicznych. Fundacja FLY nie prowadzi działalności gospodarczej, ale prowadzi działalność nieodpłatną, gdzie uczestnicy nie ponoszą żadnych kosztów (np. Klub Młodzieżowy, czy kursy dla uchodźców), oraz działalność odpłatną (uczestnicy wnoszą opłaty). Głównym źródłem finansowania jest działalność odpłatna. Przychody z wycieczek, sklepu charytatywnego, rehabilitacji, opłaty wpisowe za zajęcia to główne źródła. W 2022 roku FLY realizuje projekty dofinansowane z budżetu miasta Gdyni (23.122 zł) oraz z programu Aktywni+ (dofinansowanie z Ministerstwa Pracy, Rodziny i Polityki Społecznej w kwocie 40.000 zł). Fundacja otrzymała także darowizny (np. na szkolenia dla uchodźców – ok. 48.000 zł i 4.800 EUR). Fundację FLY można także bezpłatnie wspierać robiąc zakupy w Internecie – zarówno na komputerze, jak i na smartfonie. Sklepy przekazują część wartości zakupów na rzecz wybranej przez kupującego organizacji, ale nie ma to wpływu na cenę. Szczegóły w czerwonej zakładce „Wspieraj nas za darmo” na stronie Fundacji FLY.

Filarem działalności Fundacji FLY są pracownicy. Każdy kto przychodzi do Fundacji po raz pierwszy spotyka przesympatyczne panie pracujące w biurze: Anię i Marzenę. To one udzielają informacji, zapisują, rozwiązują setki problemów, pomagają przygotować zajęcia, dbają o naprawdę świetną atmosferę. W biurze, ale nieco schowani, pracują także panowie: Roman, zajmujący się wycieczkami, oraz Przemek, zajmujący się PR Fundacji, stroną internetową, social mediami. W sklepie charytatywnym pracuje pięć osób: Ola, Jola, Patrycja, Małgosia i Paweł. To oni przyjmują rzeczy, segregują je, przygotowują do sprzedaży, wyceniają i sprzedają. Dbają, aby było różnorodnie, estetycznie, ciekawie i sympatycznie. I żeby codziennie było coś nowego. W recepcji rehabilitacji spotkacie Justynę (jest też koordynatorem Klubu Młodzieżowego),

a fizjoterapię prowadzą Dorota i Sebastian. Magdalena i Martyna dbają o czystość w naszych pomieszczeniach. Księgowością zajmuje się pani Iwona. I wreszcie szefostwo: pani Dorota, dyrektor Fundacji i pan Radosław, prezes. Koordynują wszystko, zarządzają, motywują, wnioskuje, rozliczają... I cały czas mają nowe pomysły. To niewielki zespół jak na tak szeroki zakres działalności.

Dlatego największym skarbem są wolontariusze. Na co dzień z Fundacją współpracuje ponad stu wolontariuszy. Prowadzą zajęcia dla seniorów, korepetycje dla młodzieży, pomagają dzieciom zagrożonym dysleksją, tworzą gazetę, organizują imprezy, pomagają w sklepie charytatywnym...

– To niesamowite, że tyle osób angażuje się w działanie dla innych. Że dzielą się swoim czasem, pasją, wiedzą, umiejętnościami. Mieszkańcy Gdyni są bardzo aktywni i otwarci na potrzeby innych. Cieszę się, że wybrali właśnie Fundację FLY, by robić coś dla innych. Niektórzy wolontariusze są z nami od samego początku: Wanda Frąckowska, Ania Lichnerowicz, Alicja Grabowska, Lidka Trzebiatowska, Ania Grabowska, Jan Siedlik. W związku z nadchodzącym Międzynarodowym Dniem Wolontariusza, przypadającym 5 grudnia, pragnę najserdeczniej podziękować wszystkim naszym wspieranym wolontariuszom, w imieniu Zarządu Fundacji, ale także w imieniu tych wszystkich, którym pomagają. I złożyć najserdeczniejsze życzenia spełnienia marzeń i realizacji swoich pasji oraz satysfakcji z dzielenia się dobrem. – powiedział prezes Radosław Daruk.

Jak dołączyć do działań Fundacji? Można zapisać się na zajęcia (osoby 55+ na Uniwersytet Trzeciego Wieku), zostać wolontariuszem (prowadzącym zajęcia dla seniorów, korepetycje dla młodzieży, wspierającym sklep), zapisać się na wycieczkę, skorzystać z rehabilitacji. Jeżeli prowadzisz firmę i chcesz zaoferować swoje produkty czy usługi seniorom – możesz dołączyć do Programu Partnerskiego. Można wesprzeć Fundację finansowo – przekazać darowiznę, a nawet spadek, dołączyć do darmowego wspierania podczas zakupów internetowych; albo rzeczowo – przekazać rzeczy do sklepu „Z głębokiej szuflady”. Informacje znaleźć można na stronie Fundacji (www.fundacja.fly.pl) oraz w biurze Fundacji.

Przez dziesięć lat swojej działalności Fundacja wpisała się doskonale w gdyński krajobraz. Jest rozpoznawalna i doceniana nie tylko przez seniorów. Warto dać temu wyraz np. przez złożenie urodzinowych życzeń.

Emilia Drozdowska



Pomorze nie tylko Kaszubami stoi



Z Iwoną Joć-Adamkowicz, kierownikiem Działu Regionalnego Wojewódzkiej i Miejskiej Biblioteki Publicznej w Gdańsku, o popularyzacji historii, kultury i literatury Pomorza, rozmawia Danuta Balcerowicz.

Pani Iwono, nie jest tajemnicą, że bliskie jest pani Pomorze. Oprócz bieżącej pracy w bibliotece wojewódzkiej, realizuje pani w kierowanym przez siebie dziale wiele przedsięwzięć regionalnych. Pięknie łączy pani pasję z pracą zawodową. Ale korzeni pomorskich pani nie ma...

Nie mam i tego nie ukrywam. Jestem swobodną mieszkanką wybuchową. Rodzina ze strony mamy do 1945 r. żyła na Litwie, w Rudziszkach i okolicach, rodzinnym językiem mojego prapradziadka był litewski, a rodzina ze strony taty do dziś mieszka na Lubelszczyźnie, dokąd przybyła w XVIII wieku prawdopodobnie z terenów dzisiejszej Chorwacji, na co wskazuje moje pierwsze nazwisko. Bardzo interesuję się genealogią mojej rodziny. Na razie zbadałam jej korzenie do 1792 r.

Teraz wiem, dlaczego pani imię i nazwisko widniało w informacji o wystawie online książek litewskich, której była pani kuratorką, zorganizowanej we wrześniu z okazji wydarzenia Wilno w Gdańsku.

Przyznam, że było w tym trochę przypadku. Wojewódzka biblioteka, w której pracuję, była współorganizatorem tego święta, a ja zajmuję się w niej – oprócz kierowania pracami Działu Regionalnego – sprawami wydawniczymi, czasami wykorzystuje się też moje umiejętności redaktorskie. Tak było w tym wypadku. I mimo że początkowo traktowałam to zadanie jako obciążenie mnie pracą, szybko wyzbyłam się tego uczucia, gdy zaczęłam zgłębiać przetłumaczoną na język polski literaturę litewską. Zresztą jedna z litewskich pisarek, Kristina Sabaliauskaitė, notabene polskiego pochodzenia (polskie nazwisko to: Sobolewska), należy ze swoją „Silva rerum” do wąskiego grona moich ulubionych autorów.

Skąd więc Pomorze, a konkretnie Kaszuby w pani życiu?

Ano z... nieszkodliwej zazdrości. Otóż odkad poznałam Kaszubów, a było to podczas moich studiów historycznych na Uniwersytecie Gdańskim, kiedy byłam członkiem Klubu Studenckiego „Pomorania” działającego przy Zarządzie Głównym Zrzeszenia Kaszubsko-Pomorskiego, zazdrościłam im tego, że od pokoleń, ba – od ponad tysiąca lat!, dane im jest mieszkać na jednej ziemi - Pomorzu. Panowali tu Niemcy, Polacy, jedni odchodzili, drudzy przychodzili, a Kaszubi trwali w miejscu. Też



Iwona Joć-Adamkowicz w Domu Uphagena

tak bym chciała. Tymczasem my, potomkowie repatriantów z Kresów osiadłych w dużej części na Ziemiach Odzyskanych, takiej możliwości nie mieliśmy, ale niejedną z nas na pewno wsłuchiwał się uważnie w opowieści dziadków, którzy tego szczęścia zaznali. Raz zasiane przez nich ziarno, w sercach co niektórych wnuków, jak u mnie, zaczęło zapewne kiełkować i pojawiła się czysta tęsknota za osadniczą stabilnością. Swego czasu byłam świadkiem sąsiedzkich rozmów w Kartuzach, podczas których wspominano ludzi mieszkających przy danej ulicy przed blisko stu laty! Wyobraża to sobie Pani? Pamięć o nich była wśród dyskutantów żywa, a przecież minął od relacjonowanych wydarzeń prawie wiek!

Wiem, że nie tylko przeszłość i teraźniejszość Kaszubów, ale i ich język nie jest pani obcy...

Owszem, języka kaszubskiego zaczęłam się uczyć podczas studiów na społecznym lektoriacie kaszubskiego, prowadzonym przez dziś już profesora – Marka Cybulskiego. Na V roku studiów przeczytałam ze słownikiem w ręku powieść – kaszubską epopeję „Życie i przygody Remusa” Aleksandra Majkowskiego, wydanie z 1938 r. Łamałam sobie przy niej język bardzo, zwłaszcza że i przedwojenna pisownia kaszubska była inna niż dzisiejsza. Nigdy jednak nie parlałam do tego, by być „Kaszubką

z wyboru”, jak zwykły mówić o sobie mój nieżyjący przyjaciel. Zbyt cenię swoje pochodzenie. Na szczęście nikt mi nie zabraniał interesować się historią, kulturą, literaturą i językiem Kaszubów. Przeciwnie - te moje pasje spowodowały chyba, że traktowana byłam często jak „swój” człowiek. Dużo w tych relacjach było i jest wzajemnej sympatii, zaufania i zrozumienia. Z rozrównieniem wspominam przyjęcie w szachulcowej chęczy (chacie) w Łączyńskiej Hucie w gminie Chmielno z okazji obrony mojej pracy magisterskiej, poświęconej kaszubsko-pomorskiej prasie. Przyszli na nie gospodarze z okolicy – wszyscy w krawatach z wyszytymi wzorami kaszubskimi. W prezencie dostałam piękny duży talerz z motywami kaszubskimi.

Nie jest pani typem osoby poznającej pomorski świat tylko zza książek.

O tak. Pragmatyk ze mnie. Co przeczytam czy dowiem się z ustnych opowieści, muszę zobaczyć i dotknąć... Tak było od początku mojej pracy zawodowej. Najpierw kiedy pracowałam w „Dzienniku Bałtyckim”, gdzie zajmowałam się regionem, a potem w miesięczniku „Pomerania”, którego na początku byłam dziennikarką, a potem redaktorem naczelną. Jak wiadomo, prawdziwe dziennikarstwo to praca w terenie. Zjeżdżałam więc Kaszuby autobusem i samochodem wzdłuż i wszerz, pisząc nie

tylko o historii, ale i o sprawach społecznych, gospodarczych. Moim konikiem była sztuka ludowa, przez długi czas prowadziłam też w „Pomeranii” kącik kulinarny oraz dodatek szkolny o edukacji regionalnej w placówkach oświatowych i nauce w nich języka kaszubskiego. Będąc członkiem Oddziału Gdańskiego Zrzeszenia Kaszubsko-Pomorskiego, dzięki dofinansowaniu Miasta Gdańsk, w blisko 150 szkołach prowadziłam gościnne zajęcia pt. „Język i kultura Kaszub”. Doświadczenia i wiedzy, jakiej w ten sposób zdobyłam, nikt mi nie odbierze.

W którym momencie stwierdziła pani, że Pomorze nie tylko Kaszubami stoi?

Właśnie będąc redaktorem naczelną miesięcznika „Pomerania”, wydawanego przez Zrzeszenia Kaszubsko-Pomorskie. Jak wskazuje tytuł, czasopismo dotyczyło miało Pomorza, stąd podjęta przeze mnie – uważam, że nieudana – próba zachowania proporcji na jego łamach między Kaszubami a pozostałymi subregionami pomorskimi: Kociewiem, Żuławami, Powiślem. Kociewie zawsze w jakimś stopniu obecne było w „Pomeranii”, ale Żuławy i Powiśle – nie. Ciągnęło mnie zwłaszcza na Żuławy. Choć nie jestem miłośniczką podróżowania po depresji, zakochałam się w żuławskich domach podcieniowych, miejscach z wyraźnymi śladami przedwojennej historii, z podziwem obserwowałam bogatą działalność dwóch lokalnych stowarzyszeń: z Nowego Dworu Gdańskiego i Trutnowych w gminie Cedry Wielkie. Na łamach „Pomeranii” pojawili się autorzy i tematy z tych terenów.

Z zachowaniem subregionalnych proporcji nie ma chyba pani problemu w swojej obecnej pracy – jako kierownik Działu Regionalnego Wojewódzkiej i Miejskiej Biblioteki Publicznej w Gdańsku?

Jak widać, regionalizm pomorski ciągnie się za mną od początku mojej ścieżki zawodowej (uśmiech). Nie – tu, w wojewódzkiej bibliotece, mam szerokie pole do działania i kompetentny zespół miłośników Pomorza, wśród nich pomorskiego genealoga i doktora kaszubistę. Nie tylko gromadzimy i udostępniamy księgozbiór regionalny, ale też realizujemy wiele ważnych merytorycznie przedsięwzięć. Bo eventy, wydarzenia – owszem – są ważne. Dają jednak przyjemność doraźną, a potem ich nie ma. Są kolejne, ponownie krótkotrwałe. Ile z nich zostanie w pamięci lub w jakiś sposób wpłynie na przyszłość regionu? Staram się z pracownikami mojego działu skupiać na zadaniach wartościowych, których owoce wykorzystane zostaną za ileś tam lat.

Jednym z nich jest elektroniczna baza Bibliografia Pomorza Gdańskiego i Środkowego (<https://katalogbpg.wbpg.org.pl/>). Na dziś dzień tworzy ją ponad 200 000 opisów artykułów z czasopism dotyczących różnych sfer życia w naszym regionie. Warto do niej zajrzeć, jeśli poszukuje się informacji na jakiś pomorski temat. Zresztą chętnie w tych poszukiwaniach pomożemy. Głównym partnerem tej bazy jest Miejska Biblioteka Publiczna w Słupsku, współpracuje też z nami siedem bibliotek samorządowych. Wszyscy czytamy wybrane czasopisma ogólnopolskie, regionalne i lokalne, wylawiamy z nich dotyczące nas artykuły i tworzymy we wspomnianej bazie ich opisy.

Innym przedsięwzięciem jest współtworzenie – również z księżniczką słupską – Bałtyckiej Biblioteki Cyfrowej (biblioteka cyfrowa.eu). Upubliczniamy w niej w wersji cyfrowej, czyli po zeskanowaniu lub sfotografowaniu, nie tylko książki, ale też tzw. dokumenty życia

społeczne, rękopisy, starodruki, fotografie, czasopisma, obiekty muzealne, teatralne, kartografię... Wszystko to o Pomorzu Gdańskim i Środkowym. Naszymi czytelnikami są ludzie z całego świata!

Popularnością cieszyły się organizowane w tym roku przez panią warsztaty „Z pomorską genealogią na Ty”.

To mój duży sukces, do którego przyczynili się zarówno partnerzy – Pomorskie Towarzystwo Genealogiczne i Archiwum Państwowe w Gdańsku – jak i uczestnicy. Podczas trzech edycji warsztatów (każdy składał się z dwóch spotkań: w bibliotece i w archiwum) osoby pragnące poznać swoje korzenie nabyły umiejętności w poszukiwaniu informacji w licznych bazach genealogicznych, a także w tworzeniu drzew genealogicznych. Nie było tu przypadkowych uczestników; każdy przybyły wiedział, czego chce. Jakąż radość sprawiły mi słowa warsztatowiczów, którym między jednym a drugim spotkaniem – po bezsennych nieraz nocach (trzeba wiedzieć, że poszukiwania genealogiczne to nieszkodliwy na dłuższą metę nałóg, z którego trudno zrezygnować) – udało się znaleźć informacje o przodkach sprzed około 150 lat. Dlatego – widząc entuzjazm uczestników warsztatów – zamierzamy pójść za ciosem i kontynuować je w najbliższym roku.

Tworzymy też plenerowe wystawy planiszowe o regionie.

Od lat zajmuje się pani popularyzacją literatury pomorskiej. Czy starania te przyniosły wymierne osiągnięcia? Czy Pomorzanie czytają Pomorzan, czy Kaszubi czytają Kaszubów?

Przed dziesięcioma laty wraz z podlegającymi mi pracownikami Działu Regionalnego zorganizowałam dwie edycje wojewódzkiego konkursu „Szlakiem pomorskich baśni i legend”, skierowanego do uczniów szkół podstawowych, zaniechanego z powodów organizacyjnych. Zainteresowanie nim przeszło nasze oczekiwania. Na finałach pojawiło się około 600 młodych ludzi z opiekunami. Nie tylko znali oni zadaną literaturę, ale niejednokrotnie – dla przyjemności – podczas zajęć szkolnych ją ilustrowali, a my z tych prac robiliśmy wystawy online, upubliczniane na stronie internetowej biblioteki. W następnym roku zamierzamy powrócić do organizacji tego konkursu, choć w nieco zmienionej formie.

Odbieram też liczne i miłe memu sercu sygnały o dużej przydatności wydawanego przez nas od 2014 roku elektronicznego kwartalnika „Nowości Regionalne” (<https://wbpg.org.pl/tresc/novosci-regionalne>). Dzięki nam w jednym miejscu można zobaczyć książki o naszym regionie wydane w ostatnim okresie. Gdyby nie ten kwartalnik i nasze poszukiwania, wiele tytułów – zwłaszcza tych wydawanych niekomercyjnie (np. z dotacji samorządowej, ministerialnej czy unijnej) – pozostałoby anonimowych. Mali niekomercyjni wydawcy nie mają bowiem zazwyczaj pojęcia ani o ich promocji, ani o ich dystrybucji poza własnym środowiskiem lokalnym. „Nowości Regionalne” zainspirowały dziennikarzy portalu Trójmiasto.pl do prowadzenia na jego łamach cyklu „Zacytane Trójmiasto”, tj. o książkach dotyczących Gdańska, Gdyni i Sopotu. Za każdym razem polecam w nim jakąś publikację o naszym terenie.

Pyta pani, czy te moje starania przynoszą efekty...? Literatura regionalna podlega tym samym kryteriom oceny co pozostała polska i zagraniczna. Musi być po prostu dobra, in-

teresująca. Tę znajdziemy na pewno nie tylko w bibliotekach, ale i w księgarniach. Niewiele ludzi dotrwa do końca książki słabo napisanej i nie pomoże tu sentyment do regionu. Są więc autorzy poczytni, ale są też „pisarze” szerzej nieznani. Uważam jednak, że literatura regionalna – i w ogóle problematyka regionalna – powinna być popularyzowana w szkołach i bibliotekach. Pomaga ona bowiem w budowaniu więzi między człowiekiem a regionem przezeń zamieszkiwanym, kształtowaniu lokalnego patriotyzmu. Z takim uczuciem łatwiej jest w danym obszarze funkcjonować. Nie czujemy się wówczas obco. Swego czasu przeprowadzałam wśród pomorskich bibliotek publicznych, ankietę na temat literatury regionalnej. Zdaniem ich pracowników najczęściej jest ona wykorzystywana właśnie do celów edukacyjnych.

Jakie znaczące tytuły literatury regionalnej poleciłaby pani naszym czytelnikom?

Zachęcam do sięgnięcia do wspomnianych „Nowości Regionalnych” (<https://wbpg.org.pl/tresc/novosci-regionalne>), gdyż moje wskazania mogą być zbyt subiektywne. Mam tu nie tylko bogatą ofertę – z opisami – literatury pięknej, ale też wspomnieniowej, biograficznej, historycznej, etnograficznej, środowiskowej (ekologicznej), społecznej, z dziedziny kultury i sztuki, gospodarki. Nie brakuje w „Nowościach” książek o tematyce religijnej, przewodników i albumów. Zachęcam do lektury powieści Macieja Siembiedy, Małgorzaty Oliwii Sobczak, poczytnością cieszą się kryminały Piotra Borlika, warto też zauważyć nagrodzoną w Gdańskim Konkursie Literackim oraz Konkursie Literatury Kaszubskiej i Pomorskiej COSTERINA powieść gdyńianina Mirosława Tomaszewskiego „Powrót Wilka”. Osobiście zaczytuję się ostatnio w powieściach historycznych Elżbiety Chrezińskiej, która wiele swoich fabuł osadziła w Skandynawii, ale też niemało wątków w jej książkach dotyczy właśnie Pomorza.

Tę Skandynawię wyjęła mi pani z ust, zamierzałam bowiem jeszcze panią spytać o wikingów na naszych terenach, którymi, jak wnioskuję z pani tekstów, również się pani interesuje.

Powiem więcej: z mężem, pół żartem pół serio mówimy o sobie, że jesteśmy ludźmi północy. Uwielbiamy oboje szukać skandynawskich śladów na Pomorzu, a jest ich tutaj naprawdę niemało. Niezwykle interesujące są też związki między dynastiami, rodami pomorskimi a skandynawskimi. Czy wie pani, że córka księcia lubiszewsko-tczewskiego Sambora II oraz bratanica księcia Świętopełka Wielkiego – Małgorzata, została w XIII wieku królową Danii, a książę Eryk z dynastii Gryfitów z Darłowa był królem Norwegii, Danii i Szwecji? Warto poznać czasy ich niezbyt popularnego panowania w tych krajach... Zresztą przykładów związków dynastycznych pomorsko-skandynawskich jest więcej.

Wróć jeszcze na koniec do Elżbiety Chrezińskiej. Zachwyciła mnie zarysowana przez nią w powieści „Korona śniegu i krwi” wydanej w cyklu „Odrodzone królestwo” niezwykle wyraźna na tle innych bohaterów postać księcia gdańskiego Mestwina II. Nie chcę czytelnikom państwa gazety podawać jego charakterystyki. Niech będzie ona niespodzianką dla tych z nich, których tymi słowami uda mi się zachęcić do lektury pierwszej części wspomnianego cyklu.

Dziękuję za rozmowę.



W oczekiwaniu na Kaszubskie Szczodre Gody

To już ostatnie dni listopada, kolejny rok powoli żegna się z nami, odchodzi do historii. Jest to czas szczególny. Zamiera przyroda, dni stają się krótkie, zimne, wietrzne, zwłaszcza u nas na Wybrzeżu. Nie jest to czas łaskawy dla ludzi. Właśnie w tym okresie ludzie najczęściej chorują, odzywają się stare schorzenia. Zaczyna się pora Adwentu. Adwent znaczy *przyjście* na oczekiwane u nas na Kaszubach Szczodre Gody.

Na Kaszubach wiele zwyczajów adwentowych sięga swoimi korzeniami okresów przedchrześcijańskich, prastłowiańskich, gdy przygotowywano się do Szczodrych Godów, czyli w późniejszych czasach do Bożego Narodzenia. Kiedyś czas adwentu miał charakter pokutny. Był to okres postu, modlitwy, czas bez zabaw, czas abstynencji małżeńskiej. W tym czasie nie wolno było wychodzić w pole, zakazywano orać, bronować bo groziło to klęską nieurodzaju, chorobą czy innym nieszczęściem gospodarza lub kogoś z jego rodziny w następnym roku. Ziemia miała wypocząć po trudzie rodzenia plonów. W tym okresie trzy razy w tygodniu obowiązywał ściśle przestrzegany post. Nie zawierano w tym czasie małżeństw, żaden ksiądz nie udzieliłby ślubu.

Kobiety też musiały powstrzymać się od wielu prac. Nie przędły, nie szyły, nie darły pierza, spotykały się w domach, śpiewając nabożne pieśni. Ostatni raz można było zabawić się w dzień Św. Andrzeja. Kaszubska młodzież chętnie brała udział w andrzejkowych potańcówkach, które zwykle odbywały się w karczmach. Tego dnia nie mogło obyć się bez wróżb i przepowiedni. Panny chciały wiedzieć, kiedy wyjdą za mąż i która będzie pierwsza przy ołtarzu, jak będzie miał na imię wybranek, jaka przyszłość je czeka. Lały воск, próbując odczytać przeznaczenie z kształtu zastygłej plamy, ustawiały buty jeden za drugim, poczynając od środka izby w kierunku drzwi – ta, której trzewik przekroczył próg, miała pierwsza stanąć na ślubnym kobiercu. Ale z kim? Zapisywały imiona kawalerów na karteczkach, wkładały pod poduszkę a rano... wyciągały drżącą ręką na chybił trafił jedną z nich i wszystko było jasne. Ten! Czy wróżby się spełniały, nie wiadomo. Na pewno towarzyszyły im wielkie emocje. Jakże inny świat był kiedyś, właściwie w dzisiejszych czasach nie do przyjęcia.

Typową kaszubską tradycją tamtego okresu była tak zwana *gwiozdzka*. Od początku Adwentu do Szczodrych Godów wędrowała wieczorami po wsiach grupa kołędników. Było to zwykle kilku lub kilkunastu chłopaków przebranych za różne postaci i maskary. W tym orszaku musiał być gwiazdorz zwany gwizdłem, śmierć z kosą, anioł, jako uosobienie dobra, diabeł – uosobienie zła, policjant pilnujący porządku, żołnierz na drewnianym koniku mający chronić ludność przed najeźdźcą. Musiały być również zwierzęta: krowa symbolizująca pożywienie; koza jako symbol szkolnictwa; bocian zwiastujący urodzaj w dzieci i plony; koń, któremu przypisywano zdolności łączenia ze światem zmarłych. Kołędnikom towarzyszyli muzykanci. Ubiory przebierańców często były przekazywane z pokolenia na pokolenie, stanowiąc często małe dzieła sztuki ludowej. Opowiadał mi mój zięć, z dziada pradziada Kaszub, że pamięta z dzieciństwa jak ci kołędnicy chodzili po Władysławowie w dniu poprzedzającym Wigilię albo rankiem w samą Wigilię. Kołędnicy odwiedzali wszystkie domy we wsi. Gdyby kogoś pominęli, mogło się to skończyć jakimś nieszczęściem dla gospodarza. Dzieci bardzo się bały tych kołędników. Te, które nie pamiętały pacierza, smagali różgami, a te, które pięknie wyrecytowały modlitwę, gwiazdorz obdarowywał słodkimi prezentami. Jak opowiada zięć były to często ciasteczka z dziurką które potem zawieszano na choince.

Wczesnym rankiem, długo przed wschodem słońca, ciągnęli ludzie z wiosek do kościoła na mszę roratnią. Zwykle zaczynała się o szóstej rano. Często nocą śnieg zasypał drogi, trzeba było brnąć w głębokich zaspach. Mimo wczesnej pory kościół był pełen. Adwent to czas zastanawiania się nad sobą, nad swoim dotychczasowym postępowaniem. Zapalone, roratnie świece sprzyjały rozważaniom i modlitwie.

Im bliżej było Szczodrych Godów, w ludzi wstępowało życie. Przecież przed Świętami musiało być wszystko wymyte, wyczyszczone, wyprane. To chyba w wielu naszych dzisiejszych domach dalej jest praktykowane. Mężczyźni też mieli masę roboty. To na nich spoczywało przygotowanie różnego rodzaju mięs, ryb, szukanie i oprawienie najpiękniejszej choinki.

Okres świąt Bożego Narodzenia przypada na okres Szczodrych Godów. To pradawne święto Słowian przypada w noc przesilenia zimowego. Uznawane było za początek nowego roku solarne, ale również i liturgiczne. Słowianie wierzyli, że właśnie w tym czasie bóg nieba, słońca i ognia – Swaróg, odzyskuje panowanie nad Ziemią. Radośnie czcili więc zwycięstwo światła nad ciemnością.

Przedstawiając Państwu małą historię oczekiwania u dawnych Kaszubów na czas Szczodrych Godów, czyli dzisiejsze Święta Bożego Narodzenia, życzę Państwu aby tegoroczne były spokojne, zdrowe i szczęśliwie spędzane w gronie rodzinnym lub z życzliwymi ludźmi.

Basia Miecińska



Kobiety aktywne



Kobiety są mistrzyniami w szukaniu ciekawych rozwiązań, podejmowaniu inicjatyw łączących małe społeczności. Kobiety potrafią rozmawiać o sobie, są ciekawe drugiego człowieka. Chcą zmieniać i angażować się w świat, przede wszystkim ten lokalny. Mają w sobie dużo niezgody na każde zło, są uważne – chcą widzieć i słyszeć.

Kultura jest ważnym elementem naszego życia i dlatego kobiety kreatywne, które spotykają się w siedzibie Fundacji FLY angażują się również w działania wykraczające poza krąg codzienności. Na kolejne ze spotkań, prowadząca grupę kreatywnych kobiet Ewa Ostatek, zaprosiła aktora Bernarda Szycę związanego z Teatrem Muzycznym w Gdyni.

Aktor mieszka i pracuje w Gdyni, jest absolwentem Studium Wokalno-Aktorskiego i Akademii Muzycznej im. F. Chopina w Warszawie. Jest artystą wszechstronnym. Śpiewa i tańczy m.in. w Skrzypku na dachu, Chłopach, Lalce, tworzy choreografię, pisze scenariusze i reżyseruje. Jest twórcą takich spektakli jak Szalone nożyczki, Kiss mi, Hairspray i przedstawień dla dzieci. Reżyseruje również koncerty sylwestrowe cieszące się ogromnym zainteresowaniem.

Podczas spotkania Aktor opowiadał o swojej współpracy, ze zmarłym w 2013 roku, Dyrektorem Naczelnym i Artystycznym Maciejem Korwinem i swoim zaangażowaniu w pracę z młodzieżą Studium Wokalno-Aktorskiego, działającym przy Teatrze Muzycznym im. Danuty Baduszkowej.

Każde takie spotkanie z kimś, kto z pasją opowiada o swojej pra-



cy i życiu, poszerza nasze widzenie świata i ludzi. Teatr przenosi do innego świata, jest formą zabawy, pobudza wyobraźnię, tworzy nową rzeczywistość, pozwala na spontaniczne wyrażanie uczuć. Każde

zdarzenie artystyczne daje poczucie wolności, jest ucieczką od kłopotów i dodaje nam poczucie siły.

To kobiety we współczesnym świecie lepiej się znajdują, bo nie boją się przełamywać schematów,

jeżeli coś przeszkadza, to próbują to zmienić. Przekonanie o własnej sprawczości pozwala im szukać nowych rozwiązań i wciągać w to inne kobiety bez względu na wiek.

Zwiększeniu aktywności kobiet, zwłaszcza wiejskich, podjęły się panie z programu Uniwersytet Ludowy dla Aktywnych Kobiet. Celem jest edukacja regionalna i ekologiczna, a także zwiększenie kulturotwórczej i społecznej roli kobiet. Jeden z zespołów, Zdrowy Świat, opracował program działań na rzecz zdrowego życia. Magdalena Krause-Kolasa, Sabina Hirsz i Dorota Hebel we współpracy z Katarzyną Dorosz, badaczką długowieczności i kondycji mózgu, przygotowały program dla seniorów, zapraszając Fundację FLY do współpracy.

W połowie listopada grupa aktywnych słuchaczy Uniwersytetu III Wieku przy FLY, wzięła udział w spotkaniu i warsztatach na temat poprawy kondycji fizycznej i psychicznej osób 50 plus. Zbyt często nadużywa się słowa 'senior' wobec osób, które nie pracują już zawodowo, ale nadal są aktywne i twórcze. Rozwijają swoje pasje, podróżują, angażują się w sprawy lokalnych społeczności i cieszą się życiem.

Wykład Katarzyny Dorosz, mieszkającej obecnie w Kalifornii,

podważał przekonania o ograniczeniach związanych z wiekiem, zachęcał do przełamywania życiowej rutyny i otwierania się na innych ludzi. Życie autentyczne to takie, w którym mamy odwagę żyć po swojemu, w kontakcie z naturą w czystym środowisku, ze zdrową i etyczną żywnością. Jemy za dużo mięsa i nie promujemy tego co etyczne i zdrowe. Godzimy się na cierpienie zwierząt, niszczymy to co najzdrowsze. Wycinamy lasy.

Dorota Hebel pokazała nam, jak możemy czerpać z natury, ile chwastów mijamy po drodze, nie wiedząc nic na temat ich wpływu na nasz organizm, a przecież w naszym otoczeniu rośnie mnóstwo roślin, z których możemy robić sałatki, zupy i parzyć herbatki. Żeby czerpać z natury musimy też ją chronić. Nie ufać politykom, którzy nie mają zrozumienia dla ekologii, łamania praw zwierząt. Oni nie myślą o tym co będzie za 20, 50 lat.

Zagrożeniem dla naszego świata jest wymieranie rojów pszczelich spowodowanych zanieczyszczeniem środowiska naturalnego. Im mniej pszczoł, tym mniej owoców i warzyw. Sabina Hirsz uczyła jak pomóc przetrwać pszczołom, sadząc miododajne rośliny, stawiając domki dla owadów.

Spotkanie w Wieżycy to również kiermasz ekologicznych produktów, piękne ręcznie robione świece z pszczelego wosku, przyjazna atmosfera, posiłek ze zdrowej żywności, herbata z ziół zbieranych po drodze, domowe wypieki. Dla uczestników programu dla aktywnych kobiet firma Ziaja przygotowała naturalne kosmetyki a Burmistrz Kartuz sfinansował książki i płyty, które wręczono w Muzeum Kaszubskim w Kartuzach, gdzie ten wyjątkowy dzień zakończono poczęstunkiem dla wszystkich ciastem i kawą.

Jolanta Krause

Zanim zaświeci pierwsza gwiazdka



Świat w bieli, skrzący się mrozem śnieg i wewnątrz domów jaśniejące od świateł i lampionów, gdy ciemność za oknami gęstnieje. Tak wyobrażamy sobie świąteczny czas, początek którego obwieszczały ligawki duże trąby z drewna lipowego lub olchowego.

Dzisiaj ze względów komercyjnych, już z początkiem listopada zaczyna się sezon przygotowań do Świąt Bożego Narodzenia. Wystawy sklepowe cieszą bajkową dekoracją i gwiazdkowym czarem. Dlatego dzisiaj możemy dłużej cie-

żyć się świąteczną atmosferą, dekorując dom na najpiękniejsze święta w roku.

Pamiętamy zapachy z dzieciństwa, gdy wokół roztaczał się gorzkawy zapach migdałów, pieczonych jabłek i suszonych grzybów, a aromat piernika mieszał się z zapachem pomarańczy i gorącej czekolady.

Zimową szarość ożywiają kolory, w których biel symbolizuje niewinność nowonarodzonego Dzieciątka, czerwień — zdrowie, złoto — bogactwo, a zieleń życie wieczne. Lniany obrus na wigilijnym stole kładziemy na pamiątkę chusty, w którą Maria owinęła swojego maleńkiego

Synka.

Nie byłoby magii świąt, gdyby nie powtarzające się rytuały, nadające znaczenia temu wspólnie spędzonemu czasowi. Poprawiają nasze samopoczucie, dają poczucie bliskości i więzi z innymi, i nadają sens tym wyjątkowym chwilom.

Zabiegani w codziennych zajęciach zapominamy o drobnych przyjemnościach. Świąta pozwalają nam zatrzymać się i skupić na relacjach z bliskimi. Małe rytuały jak wspólne pieczenie ciasteczek, spotkania w gronie znajomych, współpracowników, ludźmi, z którymi łączą nas pasje, zainteresowa-

nia dają nam poczucie szczęścia i pokrzepienia, pozwalają przełamywać rutynę i czerpać z życia to co najlepsze.

Celebrowanie takich chwil, spacer, gdy pojawia się pierwszy śnieg, zatrzymanie się w zachwycie nad zimowym pejzażem, zmieniającym się korytem dnia, gdy powoli nadchodzi zima, jest czerpaniem radości ze świątecznej magii.

Świąta to czas, kiedy powinniśmy zwolnić i wyzволić się od życia w biegu. Umieć się zatrzymać i poćwiczyć w sztuce relaksu. Poranna kawa we wschodzącym świetle dnia powinna być czasem nicnierobie-

nia, bez myślenia o kolejnych zadaniach, bez planowania. Natura zimą spowalnia, chroniąc swoje siły vitalne. Czas nie płynie, ale trwa w teraźniejszości. Uczmy się nieśpiesznego życia, otworzmy się na magię Świąt, wyzwalając w sobie dziecięcą radość. Niech ten czas będzie pełen nadziei pod dobrą gwiazdą. Ćwiczmy się w uważności. Pamiętajmy o tych, którzy potrzebują naszej pomocy, niech dodatkowy talerz na stole nie będzie tylko pustym symbolem. Dbajmy o zwierzęta, które myślą i czują.

Pieczmy, gotujmy i dekorujmy nasze domy dla bliskich i przyjaciół. Spotykajmy się, dbając o pogodny nastrój i dobrą zabawę. Niech to będą niezapomniane chwile pełne miłości, radości i szczęścia.

Jolanta Krause

Świąteczny Kiermasz we FLY

Przyjaźnie należy pielęgnować, korzystając z każdej sposobności do świętowania. Wychodząc z tego założenia, postanowiliśmy zaprosić do naszej Fundacji gości: Zdrowy Świat, Ekobabki – Koło Gospodyń Wiejskich oraz Manufakturę Leo. Na Świąteczny Kiermasz przywiozą oni produkty naturalne, regionalne i ekologiczne, m.in.: świece, miody, wędliny i kielbasy, pieczywo, przetwory, skórzane torebki oraz biżuterię, a także wiele innych skarbków. Świąteczny Kiermasz będzie się odbywał 13 grudnia (wtorek) oraz 15 grudnia (czwartek), w godzinach 09:00-16:00, w naszym gdyńskim biurze przy ul. Świętojańskiej 36/2.

Święta w „Głębokiej szufladzie”

Trudno jest wypromować sklep, który broni się sam – swoim asortymentem. W sklepie charytatywnym „Z głębokiej szuflady” każdy dzień jest bowiem jak Black Week. Znaleźć tu można dokładnie to, czego się szuka – ubrania i biżuterię, porcelanę i szkło, książki i gry – ale także rzeczy, o których nie wiemy, że ich potrzebujemy, póki ich nie zobaczymy. Zwłaszcza, że nadchodzi czas Świąt, czyli idealna pora do oddania się poszukiwaniom rzeczy równie niepowtarzalnych, co potrzebnych. W tym celu powstało świąteczne stanowisko zaopatrzone w ozdoby na choinkę, świeczniki czy pomysły na prezenty. Do znalezienia skarbu nie jest więc potrzebna mapa, wystarczy adres: nasz sklep znajduje się w Gdyni przy ul. Świętojańskiej 36, pod sklepem „Biedronka”. Jest otwarty od poniedziałku do piątku w godzinach 10:00-18:00 oraz w soboty, w godzinach 10:00-14:00. Telefon: 515 150 420.

Turnusy rehabilitacyjne

Oczywistym jest, że chcemy pomagać. I chcemy to robić wielowymiarowo. Między innymi z tego powodu powołaaliśmy Centrum Rehabilitacji przy Fundacji FLY. Szukając nowych rozwiązań, przygotowaliśmy dla naszych Pacjentów ofertę turnusów rehabilitacyjnych w formie ambulatoryjnej, tj. na miejscu. Nasze turnusy są dedykowane osobom, które nie mają wystarczająco dużo czasu albo środków finansowych, aby pojechać na turnus do sanatorium, a mają problem z kręgosłupem, biodrem lub kolanem. Pacjent przychodzi do naszego Centrum Rehabilitacji codziennie przez 2 tygodnie (od poniedziałku do piątku, czyli 10 godzin), a następnie wraca do swojego domu, dzięki temu otrzymuje kompleksową pomoc, ale nie musi rezygnować z codziennych obowiązków. W ramach jednego turnusu Pacjent ma 2 konsultacje z fizjoterapeutą, 2 terapie manualne oraz 10 zabiegów kinezyterapii, czyli specjalnie dobranych ćwiczeń. Turnusy rehabilitacyjne są prowadzone przez naszą doświadczoną i wykwalifikowaną kadrę. Serdecznie zapraszamy na bezpłatne konsultacje z mgr fizjoterapii, które są pierwszym krokiem na drodze do odzyskania sprawności. Wszelkie informacje są dostępne w biurze przy ul. Świętojańskiej 32/13, na stronie www.rehabilitacja.fundacja-fly.pl oraz pod numerem telefonu +48 798 179 942. **Przemysław Daruk**

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.), unikalną świątynię Herkulesa oraz wieżę 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, Łaźnie Zachodnie i okazała Brama Północna. Przejazd Królewską Droga, która służy wędrowcom już ponad 3 tys. lat. do Madaby – jeden z głównych ośrodków mozaikarstwa. Góra Nebo, która jest domniemanym miejscem śmierci Mojżesza. Kerak z ruinami kościoła krzyżowców i zamek Kerak, który wznosi się majestatycznie na wzgórzu, strzegąc wybrzeża Morza Martwego i doliny Al-Karak. Rezerwat Dana – pełne zróżnicowanych krajobrazów – podziwiać w nim można nie tylko górskie pejzaże, ale także pustynne piaski. Petra – zwiedzanie miasta Nabatejczyków wykutego w skale ponad 2 tys. lat temu – najśłynniejszego zabytku Jordanii, które wpisany jest na listę



Skalne miasto w Petrze, Jordania

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 obiadowe)
- 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

SĄDECCZYNA W przełomie Dunajca

TERMIN: 14 - 19.05.2023

CENA: 1.725 zł / z legitymacją FLY 1.675 zł

Oddalając się zaledwie kilkadziesiąt kilometrów na południe od Krakowa, dojedziemy do okolic Nowego Sącza, czyli tzw. Sądecczyzny. Ta niesamowita kraina przez lata zamieszkiwana była przez wiele mniejszości etnicznych, stąd przecinają się tam wpływy i tradycje wielu narodowości i kultur, których już na tych ziemiach nie ma. To wyjątkowe miejsce dziś jest na nowo odkrywane przez turystów. Region jest bogaty w atrakcje turystyczne, wody mineralne i niepowtarzalną przyrodę.

INFORMACJE I ZAPISY:

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

Nasi i Wasi Partnerzy

Jak zapewne Państwo wiecie, Fundacja FLY współpracuje z ponad 30 firmami, które mając na uwadze dobro Seniorów i Seniorów, oferują zniżki na swoje produkty lub usługi. Naszym priorytetem jest bowiem znalezienie wspólnego mianownika wśród różnych filozofii prowadzenia biznesu. Każda z tych firm jest przez nas sprawdzona, odwiedzana i godna polecenia. Listę naszych Partnerów oraz ich zniżki znajdziecie Państwo na ostatniej stronie, tymczasem postanowiliśmy ich nieco przybliżyć na łamach miesięcznika „Gdyński IKS”.

Naszym najnowszym Partnerem jest **Tapas Barcelona**, kameralna i niezwykle klimatyczna restauracja oferująca hiszpańskie wina, tapas i delikatesy wprost z Półwyspu Iberyjskiego. Jest to miejsce pełne pasji i oryginalnych potraw, prowadzone przez życzliwych właścicieli.

Tapas Barcelona znajduje się w Gdyni przy ul. Zygmuntowskiej (ulica prostopadła do Świętojańskiej, naprzeciw kościoła). Szczegóły znaleźć można na stronie tapasbarcelona.pl

Mając naszą legitymację Fundacji FLY (i okazując ją w loka-



lu), można otrzymać rabat -15% na dania główne, od poniedziałku do czwartku, w godzinach 13:00-17:00.

¡Que aproveche!

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 Biesze, Radosław Daruk

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

Redakcja nie odpowiada za treść ogłoszeń i tekstów reklamowych.



IKS W KUCHNI

Świąteczny chleb

Zapach świeżo upieczonego chleba to zapach świąteczny. Mam dzisiaj przepis od p. Czesławy Witt na chleb na zsiadłym mleku i drożdżach. Proporcje na dwie większe blachy, więc chleba w domu przez Święta nie zabraknie. Upieczenie chleba własnej roboty nie jest skomplikowane, ale czasochłonne. Ale warto poświęcić ten czas, aby cieszyć się jeszcze większą magią świąt.

Składniki:

1 kg mąki pszennej chlebowej (typ 720 lub wyższy)
 1 kg mąki żytniej (typ 720 lub wyższy)
 1 l zsiadłego mleka
 1 l wody
 1 kostka drożdży (10 dkg)
 1 l ugotowanych przemielonych kartofli
 2 łyżeczki soli

Sposób przygotowania:

Przygotować większą miskę. Przełożyć do niej kartofle i zalać niewielką ilością wody (żeby nie sparzyć mleka, gdyby były zbyt gorące). Dodać zsiadłe mleko, przemieszać. Dodać garść mąki oraz rozdrobnione drożdże. Wyrabiać do uzyskania jednolitego ciasta o konsystencji nieco gęstszej niż ciasto na placki ziemniaczane. Miskę przykryć ściereczką i odstawić w ciepłe miejsce do wyrośnięcia. Posolić, dodać mąkę i wyrabiać. Ciasto powinno być gęste i jednolite. Ponownie odstawić w ciepłe miejsce. Gdy trochę podrośnie posypać wierzch mąką i pozostawić do wyrośnięcia. Gdy powierzchnia ciasta pęka, przełożyć do wysmarowanych i oprószonych mąką form (z tych proporcji wyjdzie ciasto na dwie formy ok. 25x40 cm). Włożyć do nienagranego piekarnika. Piec ok. godziny w temp. 220° C. Wyjąć z formy i zostawić do ostygnięcia na kilka godzin. Smacznego i radosnych Świąt!

Dorota Kitowska

Fot. canva

*Wszystkim Czytelnikom
 miesięcznika „Gdyński IKS”
 oraz Sympatykom Fundacji FLY*

*życzymy Spokojnych,
 Rodzinnych i Radosnych Świąt!*

*Niech ten czas będzie przepelniony
 miłością, wybaczeniem i zgodą.*

*Niech zapach choinki
 i świątecznych wypieków przywołuje
 najpiękniejsze wspomnienia z dzieciństwa.
 Niech puste miejsce przy wigilijnym stole
 będzie symbolem naszej pamięci o innych.*

*Redakcja miesięcznika „Gdyński IKS”
 oraz Zarząd i Pracownicy Fundacji FLY*

