



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 108, styczeń 2023

Informacje - Kultura - Społeczeństwo

Wszystkim Czytelnikom miesięcznika „Gdyński IKS”
oraz Sympatykom Fundacji FLY

**życzymy Szczęśliwego
Nowego Roku!**

Niech rok 2023 będzie okazją do spełnienia starych marzeń
i skolekcjonowania wielu nowych wrażeń.

Nie zapominajmy tego, co w mijającym roku było dobre
i pamiętajmy, że najlepsze w nadchodzącym roku
jest dopiero przed nami.

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

Wyjątkowy kalendarz

Miło nam poinformować że po raz
pierwszy w historii naszego Teatru ukazał
się inkluzywny Kalendarz ścienny na rok
2023 ze zdjęciami z naszych spektakli,
który zawiera informacje zapisane
alfabetem Braille'a.

» strona 4



ZAPRASZAMY SENIORÓW NA NARTY W BIAŁCE TATRZAŃSKIEJ

Góry są magiczne, ponieważ
łatwiej w nie wrócić, niż pojechać
pierwszy raz. Miłość do gór
bywa narkotyczna, budująca,
ale jest przede wszystkim:
odwzajemniona. Tu, nad
morzem, wiele osób chcących
zimą pojechać w góry ma nieco
pod górkę...

» strona 11



Nowe promocje na Nowy Rok

***ze sklepem charytatywnym
„Z głębokiej szuflady”!***

NIE WIESZ CO
ZROBIĆ Z PRZEDMIOTAMI,
KTÓRE PRZESZKADZAJĄ
CI W DOMU?
PRZYNIEŚ JE
DO NAS – DAMY IM
DRUGIE ŻYCIE!

**Styczniowe rabaty
na dobry początek roku!**



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

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

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

RELACJA Z WYDARZENIA | 19 GRUDNIA, SALA AUDIOWIZUALNA MUZEUM MARYNARKI WOJENNEJ

Przegląd Filmów i Fotografii Morskiej w Gdyni

Oba filmy pokazywały różne oblicza wojny na Dalekim Wschodzie. „*Piektło na Pacyfiku*” to ascetyczny obraz psychologicznej rozgrywki między dwoma żołnierzami wrogich armii. Kreacje aktorskie stworzyli mistrzowie kina – Lee Marvin oraz Toshirō Mifune – pilot amerykański oraz japoński oficer marynarki, którzy ratując się przed utonięciem w wodach Pacyfiku, dotarli w krótkim odstępie czasu na niewielką, bezludną wyspę. Aby przeżyć - po początkowej agresji, próbach unicestwienia przeciwnika, jego upokarzania, decydują się na wymuszoną sytuacją współpracę. Z każdym dniem, ich wspólna batalia o przeżycie, przeradza się w bliską więź, czy nawet specyficzną formę przyjaźni. Co ciekawe obaj znani aktorzy byli w przeszłości uczestnikami tamtej wojny.

„*Tora! Tora! Tora!*” to z kolei zrealizowany z rozmachem obraz pierwszej odsłony wielkiego konfliktu na Pacyfiku – ataku japońskiego lotnictwa na amerykańską bazę w Pearl Harbor. Batalistyką najwyższej próby, postacie zapisanych w historii dowódców, rozgrywka sztabów, dramaty żołnierzy. Współscenarzystą filmu był mistrz światowego kina Akira Kurosawa. „*Tora! Tora! Tora!*” została pokazana w 81 rocznicę dramatycznych godzin grudniowego japońskiego ataku na amerykańską bazę na Hawajach.

Pomiędzy pokazami filmowymi widzowie Przeglądu wysłuchali historię Hipolita Śmierzchalskiego fotografa z TSS „*Stefan Batory*”, opowiedzianą przez jego syna Maurycego. Unikatowe kadry statku, jego załogi, pasażerów, a także życia codziennego w transoceanicznym rejsie „*Stefana Batorego*”, ożyły ponownie w czasie nostalgicznej i emocjonalnej prezentacji. Atrakcyjnym dodatkiem do opowieści o transatlantyku, były fotograficzne portrety egzotycznych tubylców spotykanych przez Hipolita w egzotycznych zakątkach świata. Jak wspominał opowieści ojca Maurycy Śmierzchalski, to właśnie te krótkie epizody – w roli etno-fotografa, - Hipolit Śmierzchalski traktował z największą pasją i powagą artystyczną.

Organizatorzy przeglądu filmów i fotografii morskiej (Agencja Rozwoju Gdyni - w imieniu Miasta Gdyni oraz Muzeum Marynarki Wojennej) zapowiedzieli przygotowanie kolejnej edycji wydarzenia jeszcze w I kw. 2023 r.

W tym roku motywem przewodnim przeglądu była klasyka wojennomorskiej kinematografii. Podczas grudniowego przeglądu widzowie obejrzelili dwa wybitne filmy poprzedzone wprowadzeniem Aleksandra Goska, wicedyrektora Muzeum Marynarki Wojennej, filmoznawcy, a także badacza historii morskiej (Polski, Gdyni, MW, żeglarstwa morskiego).



Prelekcja Maurycego Śmierzchalskiego



Aleksander Gosc Wicedyrektor MMW



Maurycy Śmierzchalski w czasie prezentacji

W PRAWO

Odwołanie od decyzji administracyjnej

W szeroko pojętych postępowaniach administracyjnych, w których przede wszystkim obywatel (szerzej - podmiot prawa najczęściej będący osobą fizyczną) wchodzi w relacje prawne z organami władzy państwowej, jedną z najistotniejszych kwestii jest problematyka odwołań od zapadłych decyzji administracyjnych, wydanych przez organ pierwszej instancji.

Postępowanie administracyjne toczy się na podstawie przepisów kodeksu postępowania administracyjnego, który normuje postępowanie przed organami administracji publicznej, w należących do właściwości tych organów sprawach indywidualnych, rozstrzyganych w drodze decyzji administracyjnych, przed innymi organami państwowymi oraz przed innymi podmiotami, gdy są one powołane z mocy prawa lub na podstawie porozumień do załatwiania spraw określonych wyżej. Również w sprawach rozstrzygania sporów o właściwość między organami jednostek samorządu terytorialnego i organami administracji rządowej oraz między organami i podmiotami, o których mowa wyżej oraz w sprawach wydawania zaświadczeń. Kodeks postępowania administracyjnego normuje ponadto postępowanie w sprawie skarg i wniosków.

W toku owych postępowań wydawane są decyzje administracyjne, na które stronie postępowania przysługuje odwołanie. Zgodnie z właściwymi przepisami, od decyzji wydanej w pierwszej instancji służy stronie odwołanie tylko do jednej instancji. Właściwy do rozpatrzenia odwołania jest organ administracji publicznej wyższego stopnia, chyba że ustawa przewiduje inny organ odwoławczy. Od decyzji wydanej w pierwszej instancji przez ministra lub samorządowe kolegium odwoławcze nie służy odwołanie, jednakże strona niezadowolona z decyzji może zwrócić się do tego organu z wnioskiem o ponowne rozpatrzenie sprawy; do wniosku tego stosuje się odpowiednio przepisy dotyczące

odwołań od decyzji. Odwołanie nie wymaga szczególnego uzasadnienia. Wystarczy, jeżeli z odwołania wynika, że strona nie jest zadowolona z wydanej decyzji. Przepisy szczególne mogą ustalać inne wymogi co do treści odwołania.

Odwołanie wnosi się do właściwego organu odwoławczego za pośrednictwem organu, który wydał decyzję. Odwołanie wnosi się w terminie czternastu dni od dnia doręczenia decyzji stronie, a gdy decyzja została ogłoszona ustnie – od dnia jej ogłoszenia stronie. Przepisy szczególne mogą przewidywać inne terminy do wniesienia odwołania. Przed upływem terminu do wniesienia odwołania decyzja nie ulega wykonaniu. Wniesienie odwołania w terminie wstrzymuje wykonanie decyzji, chyba że decyzji został nadany rygor natychmiastowej wykonalności, wtedy podlega natychmiastowemu wykonaniu z mocy ustawy. Ponadto decyzja podlega wykonaniu przed upływem terminu do wniesienia odwołania, gdy jest zgodna z żądaniem wszystkich stron.

O wniesieniu odwołania organ administracji publicznej, który wydał decyzję, zawiadomi strony. Jeżeli odwołanie wniosły wszystkie strony, a organ administracji publicznej, który wydał decyzję, uzna, że to odwołanie zasługuje w całości na uwzględnienie, może wydać nową decyzję, w której uchyli lub zmieni zaskarżoną decyzję. Przepis powyższy stosuje się także w przypadku, gdy odwołanie wniosła jedna ze stron, a pozostałe strony wyraziły zgodę na uchylenie lub zmianę decyzji zgodnie z żądaniem odwołania. Od nowej decyzji służy stronom odwołanie.

Organ administracji publicznej, który wydał decyzję, obowiązany jest przesłać odwołanie wraz z aktami sprawy organowi odwoławczemu w terminie siedmiu dni od dnia, w którym otrzymał odwołanie, jeżeli w tym terminie nie wydał nowej decyzji j.w. Organ odwoławczy stwierdza w drodze postanowienia niedopuszczalność odwołania oraz uchybienie terminu do wniesienia odwołania. Postanowienie w tej sprawie jest ostateczne. Organ odwoławczy może w uzasadnio-

nych przypadkach wstrzymać natychmiastowe wykonanie decyzji. Organ odwoławczy może przeprowadzić na żądanie strony lub z urzędu dodatkowe postępowanie w celu uzupełnienia dowodów i materiałów w sprawie albo zlecić przeprowadzenie tego postępowania organowi, który wydał decyzję. Strona może cofnąć odwołanie przed wydaniem decyzji przez organ odwoławczy. Organ odwoławczy nie uwzględni jednak cofnięcia odwołania, jeżeli prowadziłoby to do utrzymania w mocy decyzji naruszającej prawo lub interes społeczny.

Organ odwoławczy wydaje decyzję, w której albo utrzymuje w mocy zaskarżoną decyzję albo uchyli zaskarżoną decyzję w całości albo w części i w tym zakresie orzeka co do istoty sprawy albo - uchylając tę decyzję - umarza postępowanie pierwszej instancji w całości albo w części lub umarza postępowanie odwoławcze. Organ odwoławczy może uchylić zaskarżoną decyzję w całości i przekazać sprawę do ponownego rozpatrzenia organowi pierwszej instancji, gdy decyzja ta została wydana z naruszeniem przepisów postępowania, a konieczny do wyjaśnienia zakres sprawy ma istotny wpływ na jej rozstrzygnięcie. Przekazując sprawę, organ ten powinien wskazać, jakie okoliczności należy wziąć pod uwagę przy ponownym rozpatrzeniu sprawy. Jeżeli przepisy przewidują wydanie decyzji na blankiecie urzędowym, w tym za pomocą środków komunikacji elektronicznej, a istnieją podstawy do zmiany zaskarżonej decyzji, organ odwoławczy uchyli decyzję i zobowiązuje organ pierwszej instancji do wydania decyzji o określonej treści.

Organ odwoławczy nie może wydać decyzji na niekorzyść strony odwołującej się, chyba że zaskarżona decyzja rażąco narusza prawo lub rażąco narusza interes społeczny. W sprawach nieuregulowanych w postępowaniu przed organami odwoławczymi odpowiednie zastosowanie mają przepisy o postępowaniu przed organami pierwszej instancji.

adw. dr Tomasz A. Zienowicz

TEATR MIEJSKI W GDYNI ZAPRASZA

Wyjątkowy kalendarz

Miło nam poinformować że po raz pierwszy w historii naszego Teatru ukazał się inkluzywny Kalendarz ścienny na rok 2023 ze zdjęciami z naszych spektakli, który zawiera informacje zapisane alfabetem Braille'a.

Kalendarz zatytułowany: „Chodźcie do nas! zobacz, dotknij, przeczytaj” oprócz najlepszych zdjęć z przedstawień, zawiera fotosy naszych aktorów i szereg informacji teatralnych. Nie tylko!!! Oprócz dat premier, dat popularnych świąt i innych powodów do wspólnego spędzania czasu, przypomina o datach szczególnie ważnych dla osób z niepełnosprawnościami, ich bliskich i tak naprawdę nas wszystkich. Oby wszystkie nasze dni upływały BEZ BARIER.

Specyfika Kalendarza polega na połączeniu różnych języków komunikacji, tak aby nasi widzowie, również osoby niewidome i niedowidzące, mogły z niego korzystać jako z przewodnika po repertuarze. Wszystkie miesiące, cyfry, infor-

macje i zdjęcia ze spektakli opisane są nie tylko wyraźną czcionką ale i alfabetem Braille'a.

Mamy nadzieję, że Kalendarz stanie się przydatnym gadżetem funkcjonującym w życiu naszych widzów przez cały rok. Nie tylko widzów, dla których pokonywanie barier oznacza pełniejszy dostęp do kultury, ale również dla tych, którzy tych barier pokonywać nie muszą, a dla których obcowanie z teatrem jest wciąż wyborem i przyjemnością. Dla wszystkich. Również dla nas – pracowników teatru. Zapraszamy!!! Chodźcie do nas!!! Kalendarze już wkrótce będzie można wygrać w konkursach. Śledźcie naszego Facebooka!!!

To niecodzienne wydawnictwo teatralne jest jednym z zadań grantowych „Dostępny Teatr Miejski w Gdyni” finansowanych i realizowanych w ramach projektu „Kultura bez barier”. Celem przedsięwzięcia grantowego jest minimalizowanie barier dla dostępności osób z niepełnosprawnościami.

Marzena Szymik



Wytańcz swoje życie

Biodanza jest to Taniec Życia – nazwa zawiera w sobie słowo „Bios” – oznacza życie i „Danza” – taniec. Po złożeniu otrzymujemy słowo BIODANZA – wytańcz swoje życie. W czasie zajęć Biodanzy tańczymy swoje życie, swoje emocje, radości i smutki...

Jest to system ruchu stworzony przez profesora Rolando Toro, psychologa, antropologa, poetę, bardzo wrażliwego na muzykę i piękno. Łącząc te wszystkie elementy – ruch ciała, muzykę, emocje i wrażliwość na piękno, stworzył niezwykle system, który od lat 60. jest rozpowszechniany na całym świecie. Do Polski ta metoda trafiła dopiero w 2016 roku dzięki Agnieszce Sut, mieszkającej na stałe we Włoszech.

Profesor Rolando Toro pracując z pacjentami zauważył jak niezwykle wpływ na nasze samopoczucie i na nasze życie ma muzyka, rytm, uważność, wrażliwość na swoje uczucia i emocje. Muzyka porusza w nas głębokie emocje, zaczynamy coś czuć, przeżywać... Każdy z nas w swoim życiu przeżywa różne chwile, czasem piękne a czasem pełne smutku, żalu i złości... te wszystkie emocje, które są trudne do wyrażenia są przez nas pomijane, „zamrażane w ciele”. Uniemożliwiają nam odczuwanie tych pięknych emocji, utrudniają nam kontakt ze sobą samym oraz z drugim człowiekiem. Świat nie pozwala nam czuć, nauczyliśmy się zamrażać nasze emocje, nie pokazywać ich, a właśnie Biodanza pomaga nam dotrzeć do naszego wnętrza, do naszych prawdziwych emocji. Podczas zajęć powoli zaczynamy rozpuszczać nasze napięcia, ból i trudne emocje.

Profesor bardzo często zwracał uwagę na to, aby poczuć więcej życia w życiu, chciał żeby ludzie odczuwali miłość, szczęście, błogostan i radość, szukał zatem sposobu, aby pobudzić naszą witalność, chęć do życia i pasję, żeby nam się chciało chcieć rano z radością obudzić się do życia. Przez wszystkie lata swojego życia tworzył metodę, która pozwoli nam bardziej czuć, kochać, radować się i pozostawić za sobą chwile bolesne i trudne.

Biodanza jest jedną z niewielu metod pracy z ciałem, która ma tak głębokie podstawy naukowe. Łączy w sobie psychologię, fizjologię, neurologię, biologię z intensywnością emocji, świadomością ciała, przyjemnością ruchu, mądrością intuicji oraz instynktów. Posiada model teo-

retyczny, na którym opierają się każde poszczególne zajęcia oraz cały sposób prowadzenia. Dzięki temu pomaga nam rozwinąć nasze potencjały, wzmocnić naturalną równowagę organizmu, powrócić do autentycznego wyrazu naszej tożsamości i szczerych relacji międzyludzkich.

Jest to system rozwoju ludzkiego oparty na naturalnym ruchu, na gestach które są proste i rozumiane w każdym zakątku świata, np. gest dawania czy brania. Nie wykorzystuje kroków ani choreografii, nie są potrzebne żadne umiejętności taneczne, jest odpowiednia dla kobiet i mężczyzn w każdym wieku.

Regularne tańczenie Biodanzy zmienia naszą witalność, radość życia, nadaje lekkość i podnosi energię. Możemy żyć z ciężarem, smutkiem, doświadczając trudów, ale po co?? Życie jest takie krótkie i możemy nadać mu koloru, energii, radości, witalności. Możemy zakochać się w życiu i robić z niego arcydzieło, każdego dnia. Badania naukowe prowadzone z osobami systematycznie tańczącymi Biodanzę wykazują, że znacznie zmniejsza się poziom stresu u tych osób, już nigdy poprzedni poziom nie wraca, obniża się depresja, niwelują choroby psychosomatyczne, rośnie radość i chęć życia, otwartość na kontakt z innym ludźmi, witalność. Zmieniamy nasze życie!

Podczas zajęć tańczymy tzw. vivencie – jest to rozumiane jako „intensywne bycie ze sobą tu i teraz” – spotykamy SIEBIE – najważniejszą osobę w naszym życiu. Zwalniamy tempo, zaczynamy odczuwać ciało, emocje, zatrzymuje się strumień myślenia i mowa (podczas zajęć nie rozmawiamy)

Profesor Toro zawsze powtarzał, że jak nie potrafisz spotkać się prawdziwie ze sobą,

to nie potrafisz spotkać się z drugim człowiekiem. Dlatego tak ważne jest wsłuchanie się w siebie i swoje emocje.

Zawsze zaczynamy i kończymy kręgiem, jest to celebrowanie spotkania, gdzie wszyscy są równi, każdy może widzieć pozostałych uczestników, to jest rytuał spotkania, jakże istotny w życiu każdego z nas, i często niedoceniony, zaniedbany w dzisiejszym świecie.

Do odpowiednio dobranej muzyki są wykonywane proste ćwiczenia które zawsze są dokładnie pokazane i wytłumaczone. Nie musimy naśladować żadnych ruchów, pozwalamy aby nasze ciało poszukiwało swojego własnego ruchu, rytmu i emocji. Ta odpowiednio dobrana muzyka w połączeniu z ruchem otwiera bramę do naszego wnętrza, do naszych uczuć, wtedy dopiero następuje to intensywne bycie ze sobą tu i teraz, gdzie płyną emocje, uczucia, wtedy dopiero zatrzymujemy się, czujemy, coś się we mnie otwiera, wtedy też spotykamy innych ludzi. Przeżycie tej prawdziwej vivencji jest doświadczeniem niezwykle magicznym. Nasze życie cały czas pędzi, my pędzimy każdego dnia i zapominamy, że od pierwszego aż do ostatniego oddechu na tej ziemi jesteśmy Sami ze Sobą – najważniejszą osobą w swoim życiu. Biodanza jest biocentryczna, czyli to metoda, która stawia ŻYCIE w centrum i my mamy się zaopiekować tym życiem, w każdym jego przejawie, czy to jest przyroda, drugi człowiek, zwierzęta, ruch powietrza, wody, czystość i ekologia. I kiedy MY, jako ludzie, otworzymy się na przepływ tego życia, które płynie dookoła nas, tylko wtedy, gdy otworzymy serce na siebie i drugiego człowieka, możemy sprawić, że ten świat będzie lepszy. „Tylko miłość może uratować świat” te słowa bardzo

często powtarzał profesor Rolando Toro. Słowa te dzisiaj nabierają jeszcze głębszego znaczenia. Właśnie miłość i otwarcie serca, zakochanie się w oczach drugiego człowieka i popatrzenie na niego jak na najpiękniejszy skarb, cud istnienia ze swoją historią, swoją tajemnicą... te uczucia nas budują. Jeśli nie pokocham siebie, to nie pokocham też drugiego człowieka. Zanurzyć się w życiu, w przyjemności bycia żywym, elastycznym, kreatywnym.

Wiele można o Biodanzie mówić, ale nie jestem w stanie sprawić, żeby Czytelnik poczuł to w swoim wnętrzu, poczuł tę wewnętrzną harmonię, uczucie miłości, które wypełnia nas od środka. Zapraszam do tego, aby doświadczyć tańca życia. Po zajęciach Biodanzy już nikt nie wychodzi taki sam, zaczyna patrzeć na świat oczami miłości.

Najlepsze efekty Biodanzy można doświadczyć poprzez systematyczne uczestniczenie w cyklu zajęć cotygodniowych. Wtedy dzieje się magia, zauważają to nasi bliscy, znajomi, nie wiedzą co się zmieniło, ale wyraźnie czują tą zmianę w nas. My natomiast odczuwamy więcej radości, witalności, chce nam się żyć, działać, wstawać rano do naszych obowiązków, żyjemy z lekkością i radością. Dzięki Biodanzie można pięknie żyć.

Na zakończenie pragnę z radością zaprosić Państwa na cotygodniowe zajęcia Biodanzy w sali Fundacji FLY oraz na Sylwestra z Biodanzą – obowiązują zapisy, ponieważ jest ograniczona liczba miejsc.

Dokładny rozkład zajęć od stycznia 2023 roku będzie podany do wiadomości w sekretariacie fundacji.

Małgorzata Aszyk
Psycholog, praktykantka
I Szkoły Biodanzy w Polsce



Skaza na honorze mistrza

579 lat temu, w roku 1443, podczas soboru bazylejskiego miało miejsce najsilniejsze trzęsienie ziemi na terenach Polski. Wstrząsy, których epicentrum znajdowało się pomiędzy rzeką Ślężą a Strzelinem, mogły mieć siłę nawet 6 stopni w skali Richtera.

Około godziny 13.00 w stolicy Polski wszystkie mury od trzęsienia zwalić się miały i straszny sprawiał łoskot, a w wielu miejscach na murach i sklepieniach pokazały się nie małe pęknięcia. Wszędzie leciały cegły i kamienie. Wtedy to ucierpiał świątynię, w tym i kościół Mariacki, w którym zawaliło się sklepienie prezbiterium, a wraz z nim retabulum ufundowane w 1365 przez Mikołaja Wierzyńkę kupca i rajcę miasta Krakowa. Pytanie, jakie dekoracje zdobiły krakowską farę przez następne 30 lat, do dziś pozostaje bez odpowiedzi. W 1477 roku w kościele rozpoczęto budowę nowej, podziwianej do dziś przez świat, nastawy ołtarzowej, której autorem był Wit Stwos (niem. Veit Stoss).

Czas ów dla Krakowa pod względem finansowym był bardzo trudny. Od 1456 roku Królestwo Polskie toczyło wojnę z zakonem krzyżackim. Ledwie uporano się z zarazą w mieście, wybuchł wielki pożar, a zaraz po nim drugi, który pochłonął 100 domów i kilka kościołów. Rada miasta miała pełne ręce roboty. Król też się ratował, jak mógł: zaciągał pożyczki, zabronił kupcom polskim i ruskim omijania Krakowa, a kupcom norymberskim i innym obcym handlowania poza jarmarkami. Zdumiewa więc, że mimo kłopotów materialnych, rada miasta podjęła decyzję o wybudowaniu nowego, monumentalnego ołtarza, a do jego wykonania ściągnęła mistrza dłuta z Norymbergi. Czy nowy spektakularny ołtarz miał być złożeniem hołdu Marii, wyrazem wdzięczności wyznawców kościoła katolickiego za wysłuchanie modlitw o pokój i poprawę losu?

Nie wiadomo, kto pierwszy docenił talent Wita Stwosa. Musiał to być znawca sztuki, który otarł się o warsztat rzeźbiarza Nikolausa Gerhaerta (Mikołaja z Lejdy) w Strassburgu lub Wiedniu i zwrócił uwagę na terminującego u mistrza

młodego rzeźbiarza. Charakterystyczny styl, z którego wyłania się troska pochodzącego z Niderlandów rzeźbiarza o lekkość detalu, psychologiczną głębię rzeźbionych postaci, ich naturalizm i ekspresję odcisnęły piętno na poczuciu estetyki autora ołtarza w bazylice Mariackiej.

Jest pewne, że przed przyjazdem do Polski Wit Stwosz mieszkał w Norymberdze. I prawdopodobnie w latach 1473–76 prowadził tam swój warsztat. Jego pobyt w mieście jest potwierdzony zapisem dokonany w chwili rezygnacji z obywatelstwa miasta z powodu przenosin do Krakowa. O jego pracach rzeźbiarskich w okresie poprzedzającym wyjazd do stolicy Rzeczypospolitej wiadomo niewiele, choć zdaniem badaczy jest on twórcą ołtarza w Nördlingen, figury Jana Chrzciciela w Norymberdze i krucyfiksu z Rottweil. Sam Stwosz miał do Norymbergi przybyć z miejscowości o nazwie Horb, lecz do dziś nie wiadomo na pewno o którą miejscowość chodzi. A skoro jego brat urodził się na terenie Szwajcarii, być może korzenie Stwosa nie wywodzą się z Badenii - Wirtembergii, lecz być może z ojczyzny Wilhelma Tella.

Zamówienie na rzeźbiony w drewnie ołtarz wyszło od rajców Krakowa, spośród których część miała rodowód niemiecki i tylko w żyłach bajecznie bogatego przemysłowca i burmistrza miasta Jana Turzka płynęła krew węgierska.

Były to lata dominacji żywiołu germańskiego w grodzie Kraka. Kazania kościelne wygłaszane były po niemiecku. O mowę polską w liturgii i nie płacenie świętopietrza walczył słowem wojewoda poznański i doradca króla Kazimierza Jagiellończyka Jan Ostroróg autor dzieła pt.: „Memoriał o urządzeniu Rzeczypospolitej”. Ten wybitny myśliciel, w którego pracy pobrzmiewa ton reformacji, a przede wszystkim głos rozsądku, studiował m.in. w Bo-

lonii i w Wiedniu. Być może to on, który przeciwstawiał się odpływowi pieniędzy do Rzymu, wpłynął nieświadomie na decyzję rady miasta o wybudowaniu sztywnej nastawy w krakowskiej farze. Niewykluczone, że sugestia o zatrudnieniu rzeźbiarza z Norymbergii wysłała od któregoś z niemieckich patrycjuszów. W owym czasie oba miasta utrzymywały żywe kontakty gospodarcze i artystyczne.

Pomysł wzniesienia nowego ołtarza zarysował się w parafii kilka lat przed przybyciem Stwosa do Krakowa. Świadczy o tym zapis 60 florenów na nową płytę z obrazami. Uścił je 5 marca 1473 roku obywatel Krakowa Maciej Opoczka. Dwa lata później zgromadzono kwotę, która stanowiła fundusz gwarancyjny ołtarza Wita Stwosa. W ciągu następnych lat przeprowadzono zbiórki gromadzone przez zarząd kościoła, które w sumie wyniosły 2808 florenów.

Do Krakowa Wit Stwosz przybył z żoną Barbarą i synem Andrzejem zimą 1477 roku. Wraz z nim przyjechał także parający się złotnictwem brat Maciej. Rzeźbiarz, rozgościwszy się w stolicy, założył pracownię i ściągnął do pomocy Jorga Hubera z Pasawy.

25 maja tego samego roku przystąpił do robót snycerskich nad ołtarzem. Po roku pobytu w Krakowie przyszedł na świat jego drugi syn Stanisław, który po ojcu odziedziczył niezwykle zdolności plastyczne i jako podrostek pomagał ojcu w warsztacie. W 1479 roku Wit Stwosz kupił dom murowany przy ul. Poselskiej (dziś wejście od ul. Grodzkiej 39), w którym urządził pracownię na mniejsze figury. W Krakowie czuł się dobrze, był poważany. Zapisał się do cechu malarzy, snycerzy i szklarzy, i czterokrotnie pełnił funkcję starszego cechu. Został przez szczodrych krakowian zwolniony z płacenia podatku.

Zwieńczenie dzieła nastąpiło po 12 latach żmudnej pracy.



Pozdrowienie anielskie - dzieło Wita Stwosa z kościoła św. Wawrzęca w Norymberdze

Składający się z pięciu skrzydeł ołtarz został wykonany z trzech gatunków drzewa: lipy, z której wyrzeźbiono figury, modrzewia użytego do tła oraz dębu do konstrukcji całości. Twarde drewno dębowe pochodziło z lasów niepołomickich należących do króla, co oznacza, że i para królewska miała swój wkład w powstanie ołtarza.

Tematem głównym ołtarza w bazylice Mariackiej jest Zaśnięcie Maryi Panny. Lub, jak chcą niektórzy historycy sztuki, motywem przewodnim jest Wniebowstąpienie. Śmierć bowiem dotyczy wszystkich ludzi, a przekroczenie bram niebios oznacza wejście ciała i duszy w sferę boską.

Nastawa ołtarza ma pięć skrzydeł. W części centralnej znajdują się wysokie na trzy metry figury, do których pozowali krakowscy mieszczaństwo. Sylwetki te zostały wykonane z pietyzmem i odzwierciedlają rysy twarzy oraz kalejdoskop uczuć malujących się na ich obliczach. Snycerz zadbał o naturalistycznie przedstawioną fakturę, a nawet defekty ciał modeli. Przepięknie wyrzeźbione zostały ekstatycznie powiewające szaty wyrzeźbionych postaci. Cztery skrzydła ołtarza: dwa ruchome i dwa zewnętrzne – nie-

ruchome, wysokie na prawie 14 metrów pokryto reliefami. We wnętrzu szafy ołtarzowej mistrz przedstawił Zaśnięcie Marii w otoczeniu apostołów, nad nią scenę Koronacji Marii na Królową Nieba i Ziemi. Reliefy na skrzydłach ukazują sceny z życia Jezusa i Marii, skrzydła zaś znane z Ewangelii wydarzenia: Zwiastowanie, Boże Narodzenie, Pokłon Trzech Króli, Zmartwychwstanie, Wniebowstąpienie i Zesłanie Ducha Świętego.

Wszystkie elementy konstrukcyjne, dekoracyjne, figuralne zostały pokryte złoceniami i przepyszny kolorami. Wit Stwosz nie tylko rzeźbił. Również wspaniale malował.

Po wykonaniu opus magnum, czyli ołtarza w kościele Mariackim oraz m.in. nagrobka Kazimierza Jagiellończyka, tumba biskupa Zbigniewa Oleśnickiego w Katedrze Gnieźnieńskiej, wzoru płyty nagrobnej poświęconej Kallimachowi, po przyjęciu 10 stycznia 1496 zlecenia na marmurowy nagrobek dla biskupa Włocławka Krzesława z Kurozwęk, Wit Stwosz po 20 latach pobytu nad Wisłą nagle powziął decyzję o powrocie do Norymbergi. Powody, dla których opuścił Kraków, nie wykonując zlecenia dla biskupa,

z Norymbergi

do dziś pozostają nieznane. Latem po przyjeździe do Norymbergi zmarła jego żona Barbara. Stwosz po odbyciu rocznej żałoby, poślubił bogatą córkę pisarza miejskiego, Krystynę Reinold. Dwa lata później nabył dom za 800 florenów. Ponieważ przywiózł do Norymbergi z Polski ok. 3000 florenów i wciąż był człowiekiem bogatym, ale mającym sporą konkurencję wśród rzeźbiarzy, zaczął się rozglądać za trwałą lokatą w nieruchomościach. W 1498 roku za namową Jakuba Bonera - ojca szanownego patrycjusza krakowskiego Seweryna Bonera - wyłożył 1000 florenów na spekulację, z której uzyskał 300 florenów. Zadowolony z zysku, znów skorzystał z rady Bonera i kupił za 1265 florenów sukno, które powierzył handlarzowi tekstyliów Hansowi Startzedelowi. Kupiec częścią pieniędzy, które otrzymał Stwosza, spłacił dług, który miał u Bonera, a z resztą gotówki uciekł z miasta. Oszukany rzeźbiarz wpadł w rozpacz. Zaczął słusznie podejrzewać, że Boner i Startzedel zmówili się, by go wykorzystać.

Nie mogąc odzyskać należnej mu sumy przed sądem, Stwosz postanowił dochodzić pretensji u Bonera. W tym celu podrobił weksel, na którym postawił fałszywy podpis oraz pieczęć Bonera i przedstawił sądowi do egzekucji. I choć podróbkę Stwosz wykonał po mistrzowsku, a sam Boner nie znalazł żadnej różnicy w charakterze pisma i pieczęci, fałszerstwo niebawem zostało wykryte, ponieważ Boner takiego weksla nie wystawił. Artysta salwował się ucieczką i schronił do klasztoru karmelitów, w którym zakonnikami był jego najstarszy syn Andrzej. Stamtąd próbował dojść z Bonerem do ugody, wydać sfałszowany weksel, przyznać się do fałszerstwa i wypłacić mu odszkodowanie. 26 października 1503 roku podpisał z nim umowę. Ale Boner udał się do rady miasta i przedstawił otrzymane od Stwosza dokumenty.

16 listopada 1503 Wit został zatrzymany przez straż miejską i osadzony w więzieniu. Przyznał się do winy i opisał, w jaki sposób sfałszował weksel. To jednak nie zwolniło go z męczących przesłuchań i strachu przed karą śmierci ciążyącą za poważnie traktowane prze-

stępstwo, którego się dopuścił. Na ratunek rzeźbiarzowi przyszedł jego zięć. Karę oślepienia i śmierci ograniczono do wypalenia rzeźbiarzowi 4 grudnia 1503 rozgrzanym żelazem piętna na obu policzkach i nakazania nieopuszczania miasta do końca życia.

Podobno obrażenia zaleczył Stwoszowi łaźieny na koszt miasta za 60 fenigów. Podobno w styczniu następnego roku rany się zagoiły. „W oczach szerokiej opinii rzeźbiarz zarysował się jako groźny przestępca i wielokrotnie fałszerz, o czym świadczą zachowane zapiski i wierszyk”.

Gdy Stwoszowi zabroniono opuszczać miasto, zaprotestował. A kiedy Boner wystąpił o 800 florenów odszkodowania, Stwosz na początku 1504 roku potajemnie opuścił miasto i udał się do Münnerstadt pod opiekę swojego zięcia Trümmers i jego protektora biskupa Wurzburga oraz marszałków Hesji – braci Hermana i Teodoryka Reiteselów. Zięć po uwięzieniu teścia rozpoczął akcję odwetową przeciwko Norymberdze i zaczął napadać na jej karawany kupieckie.

W czerwcu 1505 roku Wit Stwosz powrócił do Norymbergi i trafił na cztery tygodnie do aresztu. Musiał też spłacić Bonera. Nie był to koniec jego kłopotów. Czeladnicy opuścili jego warsztat, a nowi, którzy słyszeli o skandalu, nie chcieli z nim współpracować. Syn Stanisław przeniósł się do Polski. W 1505 roku cesarz Maksymilian unieważnił wprawdzie wyrok, ale rada miasta zabroniła pokazywać cesarski dokument komukolwiek, zwłaszcza potencjalnym czeladnikom. Wit Stwosz, który zaraz po przyjeździe do Norymbergi prowadził prace inżynierskie, wykonał projekt mostu, w 1499 wyrzeźbił w piaskowcu epitafium Paula Volckamera w kościele św. Sebalda, w 1500 wyrzeźbił tryptyk w kościele w Schwazu, w 1506 roku otrzymał od norymberskich rajców pozwolenie na zaopatrywanie „swoimi towarami” targów w Nördlingen. Otoczony sławą w Polsce, w Norymberdze nieustannie walczył o swobodę poruszania się, wskutek czego został oskarżony o wicherzliwość. Ułaskawienie otrzymał z rąk cesarza w 1507 roku. Do

jego ostatnich prac zaliczane są „Pozdrowienie Anielskie” – grupa figur w kościele pod wezwaniem św. Wawrzyńca i projekt Ołtarza Bamberskiego – tryptyku przeznaczonego dla norymberskiego kościoła św. Salwatora. Artysta zmarł w Norymberdze w 1533 roku.

Z perspektywy czasu widać, że utalentowany rzeźbiarz, który cieszył się estymą i świetnie zarabiał na swej sztuce, opuszczając Polskę, nie przemyślał swej decyzji. Czy za pomysłem o porzuceniu Krakowa stała pycha, wysoka samoocena ukształtowana zachwytem nad jego dziełem ekstrawertycznych krakowian, czy może chęć pomnożenia majątku i zdobycie międzynarodowej sławy? A może postanowienie o wyjeździe było spowodowane troską o chorą żonę i szukanie lepszej opieki medycznej? Nie wiadomo.

W chwili wyjazdu Wit Stwosz miał około 50 lat. Nie był człowiekiem bardzo młodym, ale zdrowym i pełnym sił produktywnych, skoro dożył sędziwego, jak na owe czasy, wieku 86 lat. Mógł myśleć, że i w Norymberdze jego nazwisko nie będzie schodzić z ust, i zostanie uwiecznione w annałach złotymi literami. Jakże się przeliczył!

Jego uczciwość została wystawiona na próbę w chwili, gdy został niecnie oszukany przez bezwzględnego kupca. Korzystając z własnych predylekcji, fałszując weksel, stał się w oczach mieszkańców Norymbergi przestępcą. Spadł z wysokiego konia i potłukł się boleśnie. Nie wiedział tylko, że ci przykładający wielką wagę do uczciwości norymberczycy po 441 latach od napiętnowania go i rzucania mu kłód pod nogi sięgną po jego wielkie dzieło i je po prostu ukradną z Sandomierza, gdzie na wieść o zbliżającej się wojnie z Niemcami zostały na prośbę Karola Estreichera w 1939 roku ukryte.

Jak pisał św. Paweł w liście do Rzymian: „Niezbądane są wyroki boskie i nie do wysłędzenia Jego drogi”.

Sonia Langowska

• Zdzisław Kępiński, Wit Stwosz, Auriga Oficyna Wydawnicza 1981

Żyj zdrowo z głową

Półki apteczne pełne są dziś kolorowych opakowań. Reklamy oferują specyfiki na wszystko, co tylko mogłoby nam wpaść do głowy. Do tego różnego rodzaju cudowne diety, które na pewno pomogą zwalczyć wszelkie dolegliwości.



Jak się w tym wszystkim poruszać, by sobie nie zaszkodzić i nie opróżnić portfela do dna? O tym właśnie będzie ta rubryka. Z góry zastrzegam, że nie będę tu polecać konkretnych preparatów, czy firm. Wskazówki, które tu znajdziecie, mają wam pomóc w samodzielnym doborze najlepszego dla was preparatu. A na początek krótkie wprowadzenie do świata suplementacji.

Suplementy – tak czy nie

Najprostsza definicja pojęcia „suplementacja” wg słownika PWN to uzupełnianie diety o niezbędne witaminy i składniki mineralne.

Od razu powiem coś niepopularnego: otóż przeciętny, zdrowy, w miarę rozsądnie odżywiający się i aktywny fizycznie człowiek suplementacji w zasadzie **nie potrzebuje** – z małymi wyjątkami, o których później. Niewielkie niedobory znacznie lepiej uzupełnić skorygowaniem diety, czy trybu życia, zwłaszcza że większość witamin i minerałów lepiej wchłania się z połączeń obecnych w pokarmach. Tymczasem reklamy bombardują nas cudownymi preparatami na skórę, włosy, stawy, pamięć, odporność etc. Kupujemy więc i łykamy całe garści kolorowych drażetek, nie mając świadomości, że każda z nich zawiera dodatkowo jakieś wypełniacze – cukry, stearyniany, barwniki itd., które zatruwają systematycznie nasz organizm. Niby w jednej tabletkie jest ich niewiele, ale już w całej garści codziennie?

Może więc zamiast całej garści jakiś jeden dobry preparat multiwitaminowo-mineralny? Wiele osób myśli sobie – skoro tam jest wszystko, to uzupełnię to, czego mi brakuje, a reszta też mi nie zaszkodzi. No, nie do końca. Bo może tam np. jest żelazo, zupełnie nam niepotrzebne, które może wywołać wręcz spustoszenie w naszym organizmie. To tylko pierwszy z brzegu przykład.

Podsumowując – generalnie nikt, kto zajmuje się nauką, nie może być zwolennikiem suplementacji.

Oczywiście z tymi małymi wyjątkami, jak np. pewne schorzenia, diety eliminacyjne, ciąża, podeszły wiek itp. Będę o tym jeszcze mówić omawiając kolejne preparaty.

Jeśli już jednak z jakiegoś powodu musimy/chcemy coś suplementować to co wybrać – lek czy suplement diety? Bezdyskusyjnie lek, jeżeli jest dostępny bez recepty. Dlaczego? Zażywając lek, możemy być pewni, że zawsze będzie w nim zadeklarowana dawka substancji, a i stopień wchłaniania oraz dystrybucji w organizmie jest znany. Lek przechodzi pełną kontrolę zarówno przed wprowadzeniem do obrotu, jak i podczas produkcji, transportu i przechowywania. Suplement takich wymogów spełniać nie musi i jeśli nawet zawiera deklarowaną ilość substancji, to nic nie wiemy o jej losach w organizmie.

Niestety od jakiegoś czasu producenci ze względów finansowych masowo zmieniają rejestrację produktów z leków na suplementy diety – to bardzo opłacalna procedura. Może więc nie być wyboru i trzeba się zdecydować na suplement. Czym się wówczas kierować? Czy faktycznie to taki diabeł, którego się trzeba bać? Otóż i wśród suplementów trafiają się perełki. Warto wybierać suplementy znanych firm, najlepiej takich, które produkują też leki, a nie tzw. firm garażowych – jest prawie pewne, że będą przestrzegać określonych standardów produkcji. Warto czytać i porównywać skład. Przestrzegam tutaj przed pewną pułapką – suplement diety z definicji **nie może** leczyć! Dlatego też zawiera mniejsze dawki i zmniejszone dawkowanie w stosunku do leku. Wygodniej jest zażyć coś raz dziennie po 1 tabletkę, jak zwykle jest napisane w ulotce suplementu, niż 2-3 x dziennie po kilka tabletek, prawda? Ale zastanówmy się, czy to ma prawo zadziałać?

Jeszcze jedno – jeśli chorujemy przewlekłe, stosujemy na stałe jakieś leki, **zawsze** konsultujemy decyzję o jakiegokolwiek suplementacji z lekarzem bądź farmaceutą. I nie ufajmy reklamom (ani sąsiadce), reklama **nie leczy!**

Danuta Kwiatkowska

Gdynskim seniorom wciąż chce się korzystać z życia

Prezydent Gdyni Wojciech Szczurek – od 1998 roku prezydent Gdyni, a także doktor nauk prawnych, były sędzia, oddany sprawie miasta samorządowiec – dzisiaj w rozmowie wysłanniczką Fundacji FLY, Danutą Balcerowicz.

Panie Prezydencie, w roku 2022 mieszkańcy Gdyni zdecydowali, że ich Miasto jest najszcześniejszym miejscem do życia w Polsce. Jakie czynniki zdecydowały wg Pana o takim rezultacie konkursu?

Nie muszę się tu niczego domyślać, wiem dokładnie, jakie czynniki miały wpływ na wynik i w jakim wymiarze. Gdynianie najbardziej chwalili jakość komunikacji miejskiej i szybkość dojazdów (39%). Mamy nowoczesny i ekologiczny transport publiczny, już 30% taboru to pojazdy zeroemisyjne, a seniorzy po 70 roku życia, dzieci i młodzież jeżdżą za darmo. Bardzo mocno docenione zostało też czyste powietrze, tereny zielone i niski poziom hałasu w mieście (36%). Trudno też o lepszą lokalizację: nad morzem, pośród wzgórz morenowych i lasów. Kolejne wysoko punktowane przez mieszkańców plusy życia w Gdyni to: dostępność do sklepów, dostęp do rozrywki i atrakcji kulturalnych, dostęp do miejsc sportu i rekreacji, bezpieczeństwo i relacje sąsiedzkie, na które z pewnością ma wpływ stworzona w ostatnich latach sieć Przystani Sąsiedzkich w gdyńskich dzielnicach.

W minionym roku 2021 Gdynia zajęła drugie miejsce w rankingu FDI jako Miasto Przyszłości. Co to oznaczało dla mieszkańców?

W tym roku miasto po raz kolejny znalazło się w rankingu prestiżowego fDi Intelligence, czyli biznesowego działu londyńskiego „Financial Times”. Gdynię sklasyfikowano w czołowej dziesiątce w kategorii dotyczącej strategii dla inwestorów w mniejszych miastach.

Autorzy przyjrzeni się im między innymi pod kątem wielkości, liczby inwestycji, kapitału ludzkiego, efektywności kosztów, potencjału ekonomicznego czy przyjazności dla biznesu. Najnowszy ranking jest o tyle istotny, że to pierwsze notowanie, które uwzględnia skutki pandemii i jej wpływu na środowisko biznesowe.

Zawsze obecność miasta w tak prestiżowym zestawieniu cieszy, tym bardziej, że to rzetelna ocena naszego potencjału dla zagranicznych inwestorów, czyli kwestii, o którą dbamy już od lat. Nasze nadmorskie położenie, wysoka jakość życia, przedsiębiorcze nastawienie, czy świetne skomunikowanie, to potencjał, który po prostu musimy wykorzystywać, zachęcając firmy do tworzenia atrakcyjnych miejsc pracy. Lokata w czołowej europejskiej dziesiątce potwierdza, że pod tym względem konsekwentnie zmierzamy w dobrym kierunku.

Czy głos seniorów był brany pod uwagę przy powstawaniu tych rankingów?

Seniorzy są w Gdyni bardzo silną grupą. Osoby, które zakończyły już aktywność zawodową, stanowią aż 30 procent wszystkich mieszkańców. Ich głos się liczy! Tym bardziej cieszy fakt, że gdyńscy seniorzy to osoby mocno uczestniczące w życiu miasta. Bulwary, kawiarnie, skwery, kluby seniora, siłownie pod chmurką pełne są uśmiechniętych starszych gdynian, którzy traktują jesień życia jako ten etap, w którym wreszcie mają czas dla siebie, na swój rozwój i spełnianie marzeń.



Fot. www.gdynia.pl

Seniorzy to w Gdyni bardzo liczna grupa społeczna. Jakie problemy są zgłaszane przez seniorów do władz miasta?

Z tą właśnie dużą aktywnością naszych seniorów wiążą się zgłoszenia, które do nas docierają. Seniorzy wciąż proszą o poszerzenie oferty zajęć dla nich, o poszerzenie oferty edukacyjnej, kulturalnej i sportowej skierowanej do tej grupy wiekowej. Z jednej strony moglibyśmy powiedzieć: tyle dajemy i słyszymy kolejne oczekiwania? Ale mnie to bardzo cieszy, bo to znaczy, że oferta trafia w punkt, że podoba się seniorom, a to największa zachęta do dalszego działania. Mamy też prośby o pomoc dla osób, które nie mogą wyjść z domu o własnych siłach, a nie chcą korzystać z usług MOPS, prośby o zmiany częstotliwości kursów lub tras komunikacji miejskiej, dodatkowe miejsca parkingowe. Większość prośb do nas zgłaszanych wiąże się z mobilnością i aktywnością seniorów. Bardzo nas to cieszy, bo to znaczy, że gdyńskim seniorom wciąż chce się korzystać z życia pełnymi garściami.

Jakie inicjatywy władz gdyńskich skierowane były bezpośrednio lub pośrednio do seniorów?

Krokiem milowym było powołanie już w 2004 roku Gdyńskiej Rady ds. Seniorów, która jest organem doradczym Prezydenta Miasta. To pierwsza taka rada w kraju. Rok później uruchomiliśmy Centrum Aktywności Seniora. Było to kolejne pionierskie działanie na rzecz aktywności osób starszych, jednostka, która globalnie zajmuje się edukacją, kulturą, rozrywką, sportem, integracją międzypokoleniową i jest centrum informacji dla seniorów 60 i 55+, skupiając wokół siebie kilkana-

ście tysięcy aktywnych osób. Bardzo trafionym pomysłem było też stworzenie w 2018 roku Karty Senior plus, która umożliwiała gdynianom 55+ korzystanie z ulg na różnego rodzaju usługi w mieście. To właśnie ta karta przekształciła się z czasem w Kartę Mieszkańca. Sukcesywnie poszerzamy też sieć Miejskich Klubów Seniora w dzielnicach, by zwiększyć dostępność oferty edukacyjnej, kulturalnej, rozrywkowej i prozdrowotnej jak najbliżej miejsca zamieszkania. Mamy 6 Miejskich Klubów Seniora i 21 klubów prowadzonych przez organizacje pozarządowe, przy spółdzielniach, parafiach i radach dzielnic. Oprócz tego budujemy Przystanie Sąsiedzkie, gdzie mieszkańcy niezależnie od wieku, czyli od juniora do seniora, mogą realizować swoje marzenia, rozwijać pasje, pomysły. Z kolei Gdyńskie Centrum Sportu ma specjalny program dla seniorów, którzy pragną utrzymać dobrą kondycję fizyczną. Co roku, tradycyjnie już, wspólnie obchodzimy Święta Wielkanocne i wigilię Bożego Narodzenia, organizując spotkania dla samotnych i potrzebujących. Obecnie korzysta z nich pół tysiąca osób, z których dużą większość stanowią seniorzy. Także podczas urodzin Gdyni zawsze mamy dedykowaną seniorom ofertę. Wszystkie nasze działania na rzecz seniorów mają na celu poprawę jakości życia, budowanie radości życia na emeryturze i poczucia wspólnoty gdyńskiej.

Gdynia przebudowuje się, powstają nowe rozwiązania komunikacyjne oraz urbanistyczne. Które projekty są szczególnie bliskie Panu?

Trwają prace nad nową siedzibą Centrum Aktywności Seniora, która, mam nadzieję, spełni wszystkie oczekiwania najstarszych mieszkańców Gdyni jako nowoczesna siedziba tworząca warunki do rozwoju i realizacji pasji twórczych osób dojrzałych, stając się miejscem spotkań i integracji. Szczególnie bliski mojemu sercu jest projekt, częściowo już zakończony, bo jesteśmy w trakcie realizacji trzeciego etapu prac, Park Centralny. To będzie piękne miejsce centrum miasta, gdzie będzie można wypocząć, spędzić czas na spokojnych aktywnościach, wyciszyć się wśród zieleni, a zimą nawet pojeździć na łyżwach. Jestem przekonany, że gdynianie pokochają to miejsce. Cieszę mnie też bardzo rewitalizacją na Witominie wraz z budową Przystani dla tej dzielnicy i, wydawałoby się, bardzo niewielką inwestycją, ale myślę, że znacząca dla mieszkańców Oksywi, czyli budowa ścieżki spacerowej łączącej górną i dolną część dzielnicy. To odpowiedź na życzenia mieszkańców, która zintegruje dzielnicę, a jednocześnie da ciekawą przestrzeń do wypoczynku.

Nowy Rok to okazja do składania życzeń. Fundacja Fly życzy Panu dalszych wspaniałych osiągnięć w Gdyni oraz dużo zdrowia i pogody ducha. A czego Pan zechciałby życzyć gdyńskim Seniorom?

Wciąż nowych marzeń i ich realizacji, zdrowia i sił witalnych, no i żeby wciąż chciało Wam się chcieć. Ale też spokoju, satysfakcji z życia i wianuszką wnuków wokół kolan na długie zimowe wieczory.

Dziękuję za rozmowę.

Menadzer, bankier, tytan pracy, prałat — ksiądz Piotr Wawrzyniak

Mieszkańcy gdyńskiej Chyloni, przechodzący lub mieszkający przy ulicy ks. Piotra Wawrzyniaka, pewnie często zastanawiają się, kim był ten ksiądz, którego nazwiskiem nadano nazwę ulicy. Mnie również zaciekała to nazwisko, które zupełnie nie kojarzy się z Gdynią ani w przeszłości, ani w czasach wojennych czy po wojnie.

Piotr był synem Franciszka i Cecylii Wawrzyniaków. Małżeństwu wiodło się materialnie dobrze na gospodarce (około 91 mórg) w Wyrzece koło Śremu w Wielkopolsce. Największym ich zmartwieniem był brak potomstwa; kolejnych troje dzieci bardzo wcześnie zmarło. Gdy czwarte „było w drodze” matka ślubowała w pobliskim kościele, że gdy urodzi się syn i uda się go odchowac, zostanie poświęcony stanowi kapłańskiemu. 30 stycznia 1848 roku przyszedł na świat Piotr Wawrzyniak, chłopiec o którym jeszcze przed urodzeniem wiadomo było, że zostanie księdzem. Jego chrzestnym ojcem był dziadek Marcin, powstaniec z 1848 roku. Był zdolnym chłopcem, dobrym uczniem. Z myślą o swym przyszłym stanie kapłańskim był tak oswojony, że już jako młody chłopiec wczuwał się w tą rolę podczas zabaw z rówieśnikami. Pociągali go nauki przyrodnicze, kolekcjonował motyle i okazy kamieni, najbardziej jednak lubił matematykę. Lubiał słuchać opowieści weteranów z 1831 roku, dziadek przekazywał mu swoje wrażenia z Wiosny Ludów. W ten sposób kształtowała się narodowa świadomość Piotra. I te rozmowy z powstańcami szybko znalazły swoje odbicie w społecznej pracy Piotra Wawrzyniaka w szkole — co więcej, była to już swego rodzaju działalność konspiracyjna. W 1865 roku Piotr Wawrzyniak wstąpił do Towarzystwa Marianów (organizacji później nazwanej Towarzystwem Tomasza Zana) — działającej w szkole tajnej organizacji filomackiej, w 1866 r. został jej przewodniczącym. Jej zadaniem było samokształcenie uczniów w nauce historii Polski, literatury, języka ojczystego, nauka patriotyzmu młodszych kolegów.

Po skończeniu gimnazjum studiował w polskich seminariach w Poznaniu i Gnieźnie, które w tym czasie były ważnymi ośrodkami narodowego wychowania przyszłych księży. Rząd pruski, troszcząc się o ich wysoki poziom, liczył na zapewnienie sobie w ten sposób lojalności ze strony duchowieństwa — tymczasem ostateczny wynik był akurat odwrotny. Po trzech latach nauki, 7 marca 1869 roku, Piotr uzyskał niższe święcenia, a rok później — subdiakona. Od władz pruskich uzyskał stypendium na studia teologiczne w Monasterze (Munster), które podjął w 1871 roku. Jednak władze pruskie zamknęły seminaria, rozpoczęła się walka rządu pruskiego z kościołem, pogorszyła się sytuacja materialna rodziców Piotra. Piotr przerywa studia i wraca w rodzinne strony. 11 sierpnia 1872 roku w Dalewie odprawił Mszę prymicyjną, a następnie osiadł w Śremie jako wikariusz i mansonarz (ksiądz otrzymujący mieszkanie i utrzymanie, pobierający pensję, lecz wolny od obowiązków poza odprawianiem mszy i modłów kapłańskich).

W zawodowym życiu Piotra Wawrzyniaka wyraźnie występowały dwa okresy związane ze stałym miejscem



Ks. Piotr Wawrzyniak

zamieszkania: w latach 1872-1898 w Śremie i od 1898 aż do końca życia w Mogilnie. Należy przypomnieć, że był to czas prześladowania Kościoła katolickiego i bezwzględnej germanizacji polskiej ludności zaboru pruskiego. Prusy chciały zrobić z Wielkopolski region rolniczy. Brakowało tu silnej, polskiej burżuazji, która byłaby w stanie skutecznie rywalizować z drobnomieszczaństwem niemieckim. W poznańskim funkcjonowały polskie spółki oszczędnościowo-pożyczkowe i banki. W 1871 roku ks. Florian Stablewski założył w Śremie rzemieślnicze Towarzystwo Przemysłowe i Kasę Oszczędnościowo-Pożyczkową. Niestety instytucje te nie znalazły większego poparcia społecznego. Nie rozumiano tych inicjatyw, niechętnie w nich pracowano, ludzie nie byli przygotowani do pracy w placówkach o wówczas nowoczesnym, kapitalistycznym charakterze. I w tym czasie zjawia się tu młody, energiczny wikariusz, który z wielkim zaangażowaniem przystąpił do aktywizowania Towarzystwa Przemysłowego, którego bardzo szybko został prezesem. Tu trzeba zaznaczyć, że nie dotyczyło to przemysłu, a raczej rzemiosła. Wawrzyniak rozpoczął od akcji szkoleń. Najczęściej były to wykłady i pogadanki. Problematyka spotkań była wszechstronna: organizacyjne sprawy Towarzystwa, ruch spółdzielczy, dzieje rzemiosła, historia powszechna i Polski, dzieje Kościoła, krajoznawstwo, astronomia, przyrodoznawstwo. Prelegentem był najczęściej sam Wawrzyniak, a cykl tych spotkań trwał przez kilkanaście lat pobytu księdza Piotra w Śremie. Młody wikariusz zadziwiał ogromnym zakresem swych zainteresowań, kompetencją i talentem organizacyjnym. Sumiennie wykonywał obowiązki duchownego, posiadał umiejętność dostosowywania się do aktualnej sytuacji politycznej. Przeprowadził badania statystyczne nad strukturą rzemiosła według zawodu i narodowości. Dane uzyskane z badań kilku miast wykazały, że bogate rzemiosło i handel skupione były w rękach Niemców i Żydów, najbiedniejsi byli Polacy. Była to wyraźna wskazówka dla kierunków dalszego rozwoju szkolenia polskiej ludności.

Ksiądz prezes nie ograniczał swej działalności do spraw gospodarczych. W Towarzystwie Przemysłowym kładł na-

cisk na czystość języka polskiego (posuwał się aż do nakładania kar pieniężnych), dążył do rozszerzania czytelnicstwa polskich książek. W lutym 1877 roku ruszyła w Śremie szkoła wieczorowa dla rzemieślników. Kierownikiem i nauczycielem w jednej osobie został sam Wawrzyniak. Niestety ksiądz zachorował, praca szkoły została zahamowana, władze pruskie zabroniły jej dalszego funkcjonowania. Ale staraniem księdza Wawrzyniaka ruszyła w Śremie „Szkoła Gospodarstwa Kobiecego i Pracy Domowej dla Dziewcząt Polskich”. Ta szkoła istniała aż do śmierci księdza prałata. Wawrzyniak nie ograniczał swej działalności do propagowania spraw ściśle gospodarczych. Różnymi sposobami starał się zintegrować polskie społeczeństwo Śremu. Już po kilku latach sława osiągnięć Wawrzyniaka sięgnęła daleko poza Śrem. Funkcję prezesa Towarzystwa Przemysłowego w Śremie pełnił Wawrzyniak przez 25 lat. W tym mieście zaktywizował także Bank Ludowy. Zasadniczym celem Banku Ludowego było udzielanie pożyczek, głównie na cele inwestycyjne na niski procent. Przeciwdziałało to zaskarżającej lichwie, która wielu rzemieślników i chłopów doprowadziła do ruiny. Podstawą kapitału były oszczędności i udziały członkowskie. Wawrzyniak od 1878 stał na czele śremskiego Kółka Rolniczego, którym kierował 20 lat. Ale też kontynuował swą pracę w Towarzystwie Młodych Przemysłowców w Poznaniu. Działalność Wawrzyniaka znalazła uznanie także w oczach władz duchownych. W 1896 roku śremski wikariusz otrzymał nominację na szambelana papieskiego. Lata 1894-1898 stanowiły okres działalności politycznej księdza Wawrzyniaka.

Jednak tu nie czuł się dobrze, mimo to został wybrany posłem do parlamentu pruskiego. Epizod berliński nie zostawił poważniejszych śladów w życiu tego niepoprawnego działacza. Przebywając w Berlinie, czynnie wspierał też w sprawach duchowych i organizacyjnych Polonię berlińską, założył tu polskojęzyczny „Dziennik Berliński”. Jak się wydaje, znacznie większy wpływ na dalszą działalność księdza Piotra miał wyjazd w 1896 roku do Stanów Zjednoczonych. Uważnie obserwował zasady funkcjonowania gospodarki amerykańskiej.

Po powrocie do Śremu Wawrzyniak natychmiast zaczął organizować prelekcje, w których przekazywał zebranym swoje doświadczenia i obserwacje wyniesione z tej podróży. W 1889 roku w Śremie zmarł dotychczasowy proboszcz i Wawrzyniak stał się faktycznym zarządcą oraz administratorem parafii. Wystawił wikariat, odnowił kościół. W wieku 48 lat Piotr Wawrzyniak został mianowany prałatem, a w roku następnym 1898, został służbowo przeniesiony do Mogilna. W nowym środowisku ks. Wawrzyniak natychmiast przystąpił do energicznego działania, jednak utrzymując kontakt ze Śremem. W 1910 roku w Mogilnie z inicjatywy Wawrzyniaka powstała Spółka Ziemska. I w tym mieście popierał oświatę, między innymi był członkiem Towarzystwa Pomocy Naukowej i wielu innych stowarzyszeń. W nawałe pracy społecznej nie zaniedbywał działalności obowiązującej duchownego. Ksiądz Piotr Wawrzyniak, tytan pracy, zmarł w swoim poznańskim mieszkaniu 9 listopada 1910 roku na zawał serca. Zyskał sobie przydomek Króla Czynu.

Ksiądz Piotr Wawrzyniak jest jednym z bohaterów serialu *Najdłuższa wojna nowoczesnej Europy* w reżyserii Jerzego Sztywniaka (w jego postać wcielił się Piotr Machalica). Wiele z instytucji, które założył i którymi kierował (jak Spółdzielczy Bank Ludowy w Śremie, „Księżówka” w Zakopanem) istnieje do dzisiaj.

Basia Micińska

Opracowano na podstawie broszury „Z dziejów Wielkopolski” autorstwa Marka Rezlera.

Ryby lubią pływać

Grudzień i styczeń to zimowe miesiące, kiedy zjadamy najwięcej ryb. Nieprzypadkowo właśnie 20 grudnia obchodzimy Dzień Ryby, przed świętami Bożego Narodzenia kupujemy kilogramami karpie, pstrągi, śledzie.

Te najbardziej popularne. Ryby objęte są też Ustawą o ochronie zwierząt. Minęły czasy, kiedy żywe karpie nosiliśmy w plastikowych siatkach, ze sklepów do swoich domów. Ryby czują ból, są wrażliwe na warunki w których żyją, przeżywają stres jeżeli ich hodowla nie spełnia określonych warunków. Stawy przepełnione, zanieczyszczona woda i wybetonowane zbiorniki powodują, że hodowlane ryby stają się agresywne i atakują się nawzajem.

Najstarsze ryby pojawiły się około 500 milionów lat temu i w toku ewolucji wykształciły w sobie wiele cech i umiejętności i w związku z tym są po myszach najliczniejszą grupą wykorzystywaną w badaniach naukowych. Mają wyostzone zmysły wzroku i słuchu. Większość ryb posiada widzenie barwne a niektóre światło ultrafioletowe. Słyszą bardzo dobrze i wytwarzają dźwięki, dzięki którym komunikują się i współpracują ze sobą podczas polowania. Potrafią również ostrzegać się przed niebezpieczeństwem. Dzięki linii bocznej zbudowanej z podskórnych ka-

nalików i komórek czuciowych są w stanie określić wielkość zbliżającego się obiektu i ocenić zagrożenie.

Dzięki posiadaniu ucha wewnętrznego rejestrują dźwięki pochodzące z otoczenia, dobrze orientują się w przestrzeni wody, nawet na znacznych głębokościach potrafią odnaleźć drogę. Siedzący w ciszy rybacy wiedzą, że najmniejszy hałas może spłoszyć pływające ryby, zwłaszcza karpie i płocie.

Udowodniono, że niektóre ryby, jak na przykład wargatek sanitarnik, mają świadomość swojego istnienia. W teście lustra udowodniono, że poznaje samego siebie, podobnie jak ludzie, słonie, szympansy i psy. Rozpoznają członków stada, opiekują się swoim potomstwem.

Ryby nie są w stanie oddychać poza środowiskiem wodnym, ale okoń potrafi poruszać się po lądzie używając swoich płetw piersiowych, które pochłaniają tlen z powietrza. Poskoczek mułowy, zamieszkujący wybrzeże Afryki, występuje na płycznach i jest bardzo dobrze przystosowany do

oddychania powietrzem atmosferycznym, i może przebywać poza środowiskiem wodnym przez wiele godzin. Porusza się po lądzie, wspina dzięki silnym płetwom piersiowym.

Żarłacz biały, tuńczyk potrafią wytwarzać temperaturę wyższą od otoczenia a strętwą może wytwarzać napięcie co najmniej 600 V, podobnie jak inne gatunki ryb. Narząd elektryczny wykształcił się w drodze ewolucji i służy do polowania i orientacji w przestrzeni. U strętwy narząd ten stanowi 80% objętości ciała. U płaszczek narząd elektryczny znajduje się wzdłuż ogona. W 2006 roku zmarł ugodzony kolcem płaszczki Steve Irwin australijski przyrodnik i prezenter telewizyjny.

Ryby stały się symbolem występującym w wielu religiach i mitach. Były atrybutem bogów miłości, płodności i zdrowia. W chrześcijaństwie była symbolem narodzin, chrztu, eucharystii, odrodzenia. W wierzeniach starożytnej Grecji i Rzymu łączono ryby ze światem podziemnym, ryby składano w ofierze bogom świata zmarłych.

W wierzeniach wschodu ryby spotykamy w buddyzmie i hinduizmie. Pierwszym wcieleniem boga Wisnu była ryba a w buddyzmie ryby symbolizują szczęście, płodność i obfitość. W wielu wierzeniach ryby były ucieleśnieniem idei wolności, w Chinach karp symbolizował długowieczność, na domach zawieszano jego wizerunek, aby strzegł przed pożarem. W Japonii symbolizował odwagę i siłę, dlatego samuraje nosili jego wizerunek. Kolorowe rybce proporzki wywiesza się w Japonii z okazji Dnia Dziecka, proporzki te mają kształt karpia uważanego nie tylko za silnego, ale również zdolnego do pokonywania przeszkód.

W wierzeniach i mitologii Irlandii łosoś stał się mądrzejszy niż ludzie, gdyż zjadał żółędzie z drzewa wiedzy, w wierzeniach celtyckich uważany jest za jedno z najstarszych stworzeń świata. W mitologiach ludów północy uosabiał godność i siłę, a bogowie ukazywali się pod postacią łososi. W wierzeniach Indian był uważany za dawcę życia i miał moc uzdrawiania. Znakiem roz-

poznawczym pierwszych chrześcijan był wizerunek ryby. Łuska karpia wigilijnego przechowywana w portfelu ma zapewnić nam przez cały rok pieniądze.

Ryby były źródłem inspiracji artystycznej, występowały jako motywy dekoracyjne w sztuce sakralnej. Ryby symbolizowały strawę duchową stąd pojawiają się na stole podczas ostatniej wieczerzy, ryba była zaszyfrowanym symbolem Chrystusa. W kulturze żydowskiej ryby pojawiają się na nagrobkach i jako elementy dekoracyjne w synagogach. Pojawiają się również w literaturze, podaniach ludowych i przysłowiach — „milczy jak ryba”, „zdrow jak ryba”, „poczuć się jak ryba w wodzie”, „łowić ryby w mętnej wodzie”, „na bezrybiu i rak ryba”.

W astrologii ryby to 12 znak zodiaku i symbolizuje świat wewnętrzny i życie tajemne. Osoby spod znaku ryb są życzliwe, serdeczne, o szerokich zainteresowaniach, z bogatą wyobraźnią. Są lojalne, komunikatywne, otwarte, empatyczne, opiekuńcze i bezinteresowne. Ich zaletą jest kreatywność, intuicja, wrażliwość. Są twórcze, mają wyczuć piękna i zdolności artystyczne. Potrafią zagłębiać się w ludzką psychikę i spełniają się w pomocy innym. Niosą pomoc nawet kosztem własnych potrzeb. Są tolerancyjne i uważne. W znaku ryb rodzą się wspaniałe dusze - łagodne i hojne, pozbawione egoistycznych pobudek. Dla osób urodzonych pod tym znakiem najważniejszy jest duch, nie przywiązują wagi do spraw materialnych.

Jolanta Krause

WĘDRUJĄC Z FUNDACJĄ FLY

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. Program naszej wycieczki obejmuje m.in. Nowy Sącz, a w nim Miasteczko Galicyjskie, gdzie odtworzono wygląd miasteczka z przełomu XIX i XX. Centralnym punktem ekspozycji jest rynek z ratuszem, wokół którego skupiają się niewysokie domy mieszczące warsztaty rzemieślników. Odwiedzimy Sądecki Park Etnograficzny – skansen regionalny prezentujący kulturę ludową Lachów Sądeckich, zachodnią część Pogórz, Górali Sądeckich i Łemków Nadpopradzkich. Kolejnym zabytkiem na na-

szej trasie będzie Dom Gotycki zwany także Domem Kanoniczym (1448 r.). Jest on miejscem stałej ekspozycji dawnej sztuki z terenu Sądecczyzny i wystaw czasowych z dziedziny historii, kultury i sztuki. Na szczególną uwagę zasługuje kolekcja sztuki cerkiewnej XV-XIX w. z zachodniołemkowskimi ikonami. w Nowym Sączu zobaczymy jeszcze ruiny zamku Królewskiego, kościół rzymskokatolicki pw. Św. Małgorzaty, Basztę Kowalską oraz galerię Marii Ritter. W programie znajduje się również: Stary Sącz – spacer po starej starówce (Ołtarz Papięski, enklawa przyrodnicza „Borowisko”), Krynica Zdrój (Muzeum Nikifora, Kiepusa, muzeum zabawek, deptak Krynicy, Pijalnia Główna, Fontanna multimedialna), Muszynę (Ogrody Sensoryczne i Biblijne), Szczawnicę (Muzeum Uzdrowiskowe, promenada, Pieniński Park Narodowy), zamki w Czorsztynie i Niedzicy (stojące niegdyś po dwóch stronach granic Polski), Cerkiew w Powroźniku, 2,5 godz. spływ Dunajcem.

Cena wycieczki zawiera:

- Przejazd komfortowym autokarem z Gdyni
- Zakwaterowanie w hotelu, w pokojach 2-3 osobowych z łazienką
- Wyżywienie HB (śniadania i obiadokolacje: od obiadokolacji w dniu rozpoczęcia wycieczki do śniadania w dniu wyjazdu) oraz obiad w drodze powrotnej
- Dodatkowe degustacje lub posiłki ujęte w programie
- Wstępy i atrakcje ujęte w programie
- Lokalnych przewodników
- Opiekę pilota z Fundacji
- System tourguide
- Ubezpieczenie NNW w UNIQA TUiR na sumę 20.000 PLN

Cena nie zawiera:

- Dopłaty do pokoju 1-osobowego
- Atrakcji, wstępów nie ujętych w programie
- Ubezpieczenia Kosztów Rezygnacji
- Własnych wydatków podczas wycieczki – kawa, lody, itp...



Fot. R.Daruk

Spływ Dunajcem. W tle Trzy Korony

INFORMACJE I ZAPISY:

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

Zapraszamy Seniorów na narty w Białce Tatrzańskiej

Góry są magiczne, ponieważ łatwiej w nie wrócić, niż pojechać pierwszy raz. Miłość do gór bywa narkotyczna, budująca, ale jest przede wszystkim: odwzajemniona. Tu, nad morzem, wiele osób chcących zimą pojechać w góry ma nieco pod górkę. Ale pragniemy uspokoić – góry tak jak rzadko wybaczą błędy, tak często goszczą z honorami przyjezdnych w każdym wieku i z każdego zakątka świata. W 2023 roku przygotowaliśmy dla naszych Seniorów i Seniorów propozycję wyjazdu na narty do Białki Tatrzańskiej.

Jest to wyjątkowa **miejsce położona u stóp Tatr, w pięknym i malowniczym krajobrazie**. Znajduje się tu największy i najbardziej nowoczesny w Polsce **ośrodek narciarski - Kotelnica Białczańska**. Został on kilkakrotnie **uhonorowany tytułem Poland's Best Ski Resort**, w prestiżowym plebiscycie World Ski Awards. Ośrodek jest doskonałym miejscem dla osób w każdym wieku, dla początkujących jak i zaawansowanych narciarzy. W wyjeździe mogą również uczestniczyć osoby, które nie jeżdżą na nartach, ale uwielbiają zimowy górski klimat lub po prostu chcą się wyrwać z zimowego marazmu. Im oferujemy pobyt



w znakomitych **Termach „Bania”** lub udział w wycieczce bez korzystania z nart i term.

W cenie wyjazdu gwarantujemy:

– zakwaterowanie w **pokojach 2-osobowych z łazienkami i TV**, aneks kuchenny, salę z kominkiem, przechowalnię sprzętu,

suszarnię,

– śniadania, kanapki na stok, obiadokolację – smaczkowe górskie posiłki,
– **wieczory** przy kominku z gitarą i tańcami,
– **wieczór z** regionalnymi potrawami,
– **skipassy** na okres od 27 lutego do 3 marca (5 dni),

– **pobyt w Termach Bania** (2,5 godz.- Strefa Relaksu i Zabawy),
– **wycieczkę do Zakopanego** (Galeria Hasióra, pobyt w karczmie góralskiej)
– **dowóz busa** z pensjonatu na stok i z powrotem,
– ubezpieczenie,
– opiekę pilota,
– **możliwość wynajmu sprzętu i instruktora**,
– śnieg i światło na stokach – naśnieżanie i oświetlenie
– górską atmosferę w licznych karczmach z pięknym widokiem na Tatry

Termin: 26 lutego – 4 marca 2023 r.

Cena:

Narty i termy:

dla osób do 65 r. – 2.950 zł,

dla osób „65+” – 2.900 zł,

dla osób „75+” – 2.390 zł.

5 x termy bez nart (Strefa Relaksu i Zabawy):

2,5 godz. – 2.610 zł,

4,5 godz. – 2.745 zł.

Pobyt bez nart i term z wycieczką do Zakopanego – 2.210 zł.

Zniżki: dla posiadaczy Legitymacji Fundacji FLY: 50 zł.

Zapisy w biurze Fundacji FLY w Gdyni od poniedziałku do piątku w godz. 09:00 – 15:00.

**Roman Mroczkowski
Przemysław Daruk**

WIEŚCI Z FUNDACJI FLY

Bale Gdańskie z Fundacją FLY

Niech żyje bał! Niech żyje Karnawał! Zapraszamy do wspólnego świętowania Karnawału poprzez sztukę, na corocznych **Balach Gdańskich w Polskiej Filharmonii Bałtyckiej!** Zapewniamy wspólny wyjazd z Gdyni komfortowym autokarem oraz wstęp na Koncert Karnawałowy, zakończony lampką szampa na w foyer podczas godzinnej zabawy z muzyką na żywo. Aby wychodząc do orkiestry nie wyjść przed orkiestrę, prezentujemy ofertę wyjazdu na kolejne dwa Bale Gdańskie z Fundacją FLY (Trzeci i Czwarty):
III Bal Gdański / Byłaś serca biciem (Prowadzenie: Krzysztof Dąbrowski. W programie m.in.: S. Krajewski, G. Łobaszewska, T. Nalepa, Cz. Niemen, A. Zaucha) / 21.01.2023 (sobota), godz. 19:00. Cena od osoby: 95 zł.
IV Bal Gdański / W filmowym kadrze (Orkiestra Kameralna Progress): 28.01.2023 (sobota), godz. 19:00. Cena od osoby: 95 zł.
W cenie wyjazdu bilet na koncert oraz przejazd z Gdyni do Filharmonii i z powrotem autokarem. Wszelkie informacje podamy koncertowo w naszym gdyńskim biurze przy ul. Świętojańskiej 36/2.

Nowy Rok, stara „Głęboka szuflada”

Nowy Rok to czas podsumowań, reorganizacji, postanowień – decyzji, które nie zawsze wytrzymują następny rok, ale często uświadamiają nam nasze potrzeby. W sklepie charytatywnym „Z głębokiej szuflady” nie możemy zagwarantować, że spełnimy wszystkie marzenia – ale możemy obiecać, że filarem naszej filozofii jest uświadamianie potrzeb. Asortyment w naszym sklepie dzieli się bowiem na dwie grupy – pierwsza z nich to „akurat właśnie tego potrzebowałam/em!”, druga zaś to „w sumie tego nie potrzebowałam/em, ale teraz już chcę to mieć”. Bez względu na przyszłoroczne plany, **zapraszamy do naszej jaskini skarbów** – nie ma potrzeby posiadania mapy, 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. Do zobaczenia!

Jak witraż, to Tiffany’ego. Jak ferie, to z FLY

Ferie są, potem ich nie ma, potem są wakacje, a potem wakacji też nie ma. Wyjazdy, powroty, czekanie i jeszcze więcej czekania. To niebezpieczna droga prowadząca wprost do prokrastynacji, a skrajnych przypadkach do poczucia beznadziei. Ale ferie nie muszą odchodzić w niepamięć – można podczas nich stworzyć coś, co przetrwa lata i będzie cieszyć oko. Nie każdy ma też w naturze kolekcjonowanie ekstremalnych wspomnień, więc dla wszystkich tych, którzy szukając dystansu do świata chcieliby w ferie zrobić coś niepowtarzalnego, kreatywnego i przede wszystkim satysfakcjonującego, zapraszamy na nasze pełne światła i kolorów warsztaty witrażu metodą Tiffany’ego! Ten amerykański artysta nie tylko zrewolucjonizował istniejącą od X wieku tradycję wykonywania witraży, ale także nadał im nieznaną wcześniej przestrzenność. To spod jego ręki wyszły budzące zachwyt po dziś dzień charakterystyczne lampy oraz wazon witrażowe (zwane tiffany). Uczestnicy **warsztatów** poznają **arkana sztuki tworzenia witrażu** i krok po kroku, od projektu do końcowego dzieła, wykonają własny witraż. Warsztaty potrwać 3 dni, **od 27 do 29.01.2023**, w pracowni plastycznej Fundacji FLY przy ul. Świętojańskiej 32/4. Oczywiście, **zapewniamy wszelkie materiały** potrzebne do wykonania witrażu. Zapraszamy **dorosłych i młodzież** – bez względu na to, czy czujecie się w sali plastycznej jak pędzel w farbie, czy dopiero chcecie obudzić w sobie drzemającą w was kreatywność! Wszystkich zdecydowanych i niezdecydowanych zapraszamy do naszego biura w Gdyni, przy ul. Świętojańskiej 36/2.

Powiedz dokąd jedziesz, a powiem ci, że pojedziemy razem

Na pustynnych wzgórzach, wśród starożytnych zamków, leży **Jordania**, kraina kilku ważnych

pytań i jeszcze ważniejszych odpowiedzi. Kraj, który już znamy i który chcemy pokazać naszym **Seniorkom i Seniorom w dniach 11-18 kwietnia 2023 roku**. Stolica Jordanii – **Amman** – jest wymieniony już w Starym Testamencie. Zwiedzimy tam teatr rzymski, cytadelę, świątynię Herkulesa, wieżę Abbasydów, zamki i pałac z czasów Umajjadow (VII-VIII w.). Następnie wizyta w Kasr Al-Charana, najlepiej zachowanym zamku w Jordanii, w Kusajir Amra, którego największą atrakcją są doskonale zachowane kolorowe freski pochodzące jeszcze z czasów bizantyjskich oraz w Kasr Al-Azrak. Czekają na nas: **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. Przejdziemy Królewską Drogą, która służy wędrowcom już ponad 3 tys. lat. do **Madaby** – jednego z głównych ośrodków mozaikarstwa. Dotrzemy **na Górę Nebo**, która jest domniemanym miejscem śmierci Mojżesza. Zobaczymy **Kerak** z ruinami kościoła krzyżowców i zamek Kerak, który wznosi się majestatycznie na wzgórzu, strzegąc wybrzeża Morza Martwego i doliny Al-Karak. Wisienką na pustynnym torcie jest **Petra** – miasto Nabatejczyków wykute w skale ponad 2 tys. lat temu – najsłynniejszy zabytek Jordanii, które wpisany jest na listę UNESCO, zawierający skarbiec, katakumby królewskie, teatr rzymski, Bramę Thermenosa, skały Dżinów, pomnik Niszy, ulicę Fasad, grobowce, Wielką Świątynię i Miejsce Ofiarne. Przejdziemy przez **Wawóz Siq**: na jego ścianach można podziwiać liczne płaskorzeźby, kapliczki oraz pozostałości po systemach doprowadzających wodę do Petry. Na sam koniec będzie **safari jeepami**, wśród jednego z najpiękniejszych krajobrazów pustynnych świata oraz **nocleg na pustyni** w komfortowych namiotach. Planów dużo, czasu mało, ale ile pytań by nie było, my znamy najważniejszą odpowiedź: w tym roku Jordanię zwiedzimy wspólnie. Na inne pytania chętnie odpowiemy w naszym gdyńskim biurze przy ul. Świętojańskiej 36/2.

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@fundacjaflly.pl

Grafika
Łukasz Biesze, Radosław Daruk

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

Redakcja nie odpowiada za treść ogłoszeń i tekstów reklamowych.

IKS W KUCHNI

Strogonow na karnawałowy obiad

Karnawał to czas radości, zabawy, a przede wszystkim spotkań. Co podać na ciepło w trakcie takiego spotkania? Myślę, że nasza propozycja jest idealną odpowiedzią. Ciepłe, smaczne i pożywne danie rozgrzeje doskonale w zimowy dzień. Poniżej sprawdzony przepis od naszej Czytelniczki, zapisany w zeszycie dawno temu, wtedy, gdy nie było jeszcze komputerów!

Składniki:

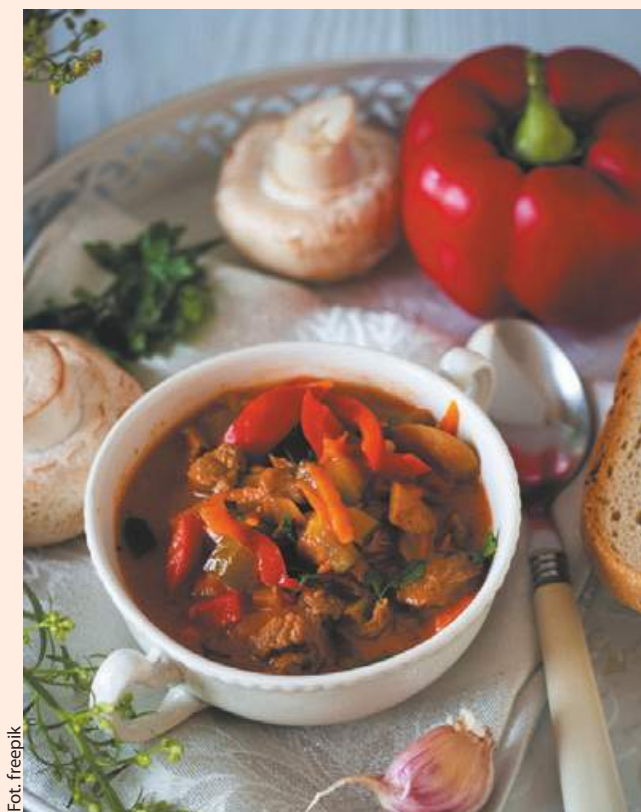
1 kg mięsa wołowego,
1 cebula,
2 ząbki czosnku,
sól, pieprz,
słodka papryka,
liść laurowy,
2 czerwone papryki,
500 g pieczarek,
koncentrat pomidorowy,
1 marchewka,
1 łyżka musztardy,
5 ogórków kiszonych,
olej,
szklanka mąki pszennej,
1/2 szklanki śmietany.

Sposób przygotowania:

Mięso pokroić w kostkę, obtoczyć w mące i podsmażyć partiami na patelni w niewielkiej ilości oleju. Przełożyć do większego garnka, a na patelni zeszklić pokrojoną drobno cebulę oraz przeciśnięty przez praskę czosnek. Dodać do mięsa, zalać wodą nieco ponad mięso, wrzucić listki laurowe i pozostałe przyprawy. Gotować, aby mięso zmiękło (około godziny).

Marchewkę obrać, zetrzeć na tarce na dużych oczkach, dodać do mięsa. Paprykę oraz pieczarki pokroić i wrzucić do garnka. Dodać pokrojone w kostkę ogórki. Następnie dodać koncentrat pomidorowy, musztardę, wymieszać i gotować jeszcze około 20 minut. Jeśli strogonow jest za rzadki, można zaprawić go mąką. 2 łyżki mąki wymieszać w pół szklanki wody, dodać do gotującej się potrawy, doprawić, chwilę pogotować. Odlać pół szklanki bulionu, wymieszać ze śmietaną i wlać do garnka, zagotować i wyłączyć. Doprawić i podawać z chlebem. Smacznego!

Dorota Kitowska



Fot. freepik

AUTOREKLAMA

KARNAWAŁOWY WYJAZD NA KASZUBY Z ZABAWĄ TANECZNĄ I KULIGIEM

- **Kulig** (lub przejazd wozami, gdyby nie było śniegu);
- Uroczysta **kolacja** i **Zabawa** Karnawałowa;
- Gra w **kręgle** z nagrodami;
- Regenerujący **spacer** wokół jeziora i **morsowanie** (dla chętnych);
- **Przejazd** komfortowym autokarem;
- Pełne **wyżywienie** i **nocleg** w pokojach 2-os.

55+

INFORMACJE
ORAZ ZAPISY: BIURO
FUNDACJI FLY W GDYNI

PRZY UL. ŚWIĘTOJAŃSKIEJ 36/2
LUB NA WWW.FUNDACJAFly.PL/
TURYSTYKA

DATA WYJAZDU: **04-05.02.2023** CENA: **380 zł**

