

SALA KONFERENCYJNO-SZKOLENIOWA DO WYNAJĘCIA

WYPOSAŻENIE:

50 KRZESŁ, 3 STOŁY KONFERENCYJNE, 2 RZUTNIKI,
2 EKRANY, SYSTEM OBSŁUGI RZUTNIKÓW, NAGŁOŚNIENIE

InfoBox, Świętojańska 30, róg 10 Lutego; Powierzchnia 90 m. kw.

Kontakt: Zdzisław Rogowski – tel. 662 129 695

GAZETA BEZPŁATNA DLA SENIORÓW I ICH RODZIN

Gdyniński IKS

Nr 110, marzec 2023

Informacje - Kultura - Społeczeństwo

ŚWIĘTO Kobiet

(Ryszard Przymus)

Dzisiaj dzień piękny, uroczysty!
Taki dzień raz się w roku zdarza,
gdy 8 Marca z gwarem wiosny
wytryśnie z kartek kalendarza.
Tak, to wspaniałe, wielkie Święto,
więc śpieszą chłopcy i panowie,
z bukietem życzeń w barwach
kwiatów – uśmiechnąć się
do Wszystkich Kobiet.

Wszystkim Paniom
w dniu Ich Święta
Życzymy samych
pięknych przeżyć,
myśli i wspomnień.

Fot. Canva Choreograph



WYCIEZKI JEDNODNIOWE NA 2023 ROK

» strona 12

RAZEM MOŻEMY WIĘCEJ

Gdynia to młode miasto. To miasto, które przyjazne jest dla przyjezdnych. Tych, którzy wpadają tu jako turyści na chwilę i tych, którzy zatrzymują się na dłużej. Mam na myśli wielu seniorów, którzy „na stare lata” przenieśli się nad morze – za dziećmi albo spełniając swoje marzenia... Ale są też tacy, którzy uciekli przed wojną...

» strona 10



co tydzień
nowe promocje!



PRZEDWIOŚNIE

Z GŁĘBOKIEJ SZUFLADY



MEBLE



KSIĄŻKI



BIŻUTERIA



ZABAWKI



UBRANIA



GRY



ZASTAWA



SKARBY!



Gdynia, ul. Świętojańska 36
(pasaż handlowy pod sklepem Biedronka)



PN-PT 10:00-18:00
SB 10:00-14:00



/zglebokiejszuflady





MARZEC w Filharmonii Kaszubskiej



MELA
KOTELUK
AKUSTYCZNIE
3.03 O 19:00



SPEKTAKL
WSTYDZ SIĘ
6.03 O 19:00



TRE VOCI
09.03 O 19:00



PORANEK
MUZYCZNY
12.03 O 11:00



FABIA
REBORDAO
SIESTA W
DRODZE!
17.03 O 19:00



POLISH PIANO
QUARTET
18.03 O 18:00



KAŚKA
SOCHACKA
20.03
O 19:00



MICHAŁ
BAJOR
31.03
O 19:00



PREMIERA
SMOCZE
ŚCIEŻKI
24 I 25.03
O 18:00
29.03 O 13:00

W PRAWO

Wymogi formalne pozwu

W życiu niekiedy zachodzi konieczność złożenia pozwu do sądu. Warto zatem wiedzieć, jakie należy spełnić wymogi, by skutecznie kogoś pozwać.

I tak, pozew powinien czynić zadość warunkom pisma procesowego do którego jeszcze w ramach niniejszego opracowania wrócimy, a nadto zawierać: dokładnie określone żądanie, a w sprawach o prawa majątkowe także oznaczenie wartości przedmiotu sporu, chyba że przedmiotem sprawy jest oznaczona kwota pieniężna, oznaczenie daty wymagalności roszczenia w sprawach o zasądzenie roszczenia, wskazanie faktów, na których powód opiera swoje żądanie, a w miarę potrzeby uzasadniających również właściwość sądu; informację, czy strony podjęły próbę mediacji lub innego pozasądowego sposobu rozwiązania sporu, a w przypadku, gdy takich prób nie podjęto, wyjaśnienie przyczyn ich niepodjęcia. Pozew może zawierać wnioski o zabezpieczenie powództwa, nadanie wyrokowi rygoru natychmiastowej wykonalności i przeprowadzenie rozprawy w nieobecności powoda oraz wnioski służące do przygotowania rozprawy,

a w szczególności wnioski o: wezwanie na rozprawę wskazanych przez powoda świadków i biegłych, dokonanie oględzin, polecenie pozwanemu dostarczenia na rozprawę dokumentu będącego w jego posiadaniu, a potrzebnego do przeprowadzenia dowodu, lub przedmiotu oględzin, zażądanie dowodów znajdujących się w sądach, urzędach lub u osób trzecich, wraz z uprawdopodobnieniem, że strona sama nie może ich uzyskać.

Powód może żądać ustalenia przez sąd istnienia lub nieistnienia stosunku prawnego lub prawa, gdy ma w tym interes prawny. Uprawnienie, o którym mowa wyżej, przysługuje również, w toku prowadzonego postępowania, organowi podatkowemu, jeżeli ustalenie istnienia lub nieistnienia stosunku prawnego lub prawa jest niezbędne dla oceny skutków podatkowych.

Można dochodzić przyszłych powtarzających się świadczeń, jeżeli nie sprzeciwia się temu treść łączącego strony stosunku praw-

nego. Powód może dochodzić jednym pozwem kilku roszczeń przeciwko temu samemu pozwanemu, jeżeli nadają się one do tego samego trybu postępowania oraz jeżeli sąd jest właściwy ze względu na ogólną wartość roszczeń, a ponadto – gdy roszczenia są różnego rodzaju – o tyle tylko, o ile dla któregośkolwiek z tych roszczeń nie jest przewidziane postępowanie odrębne ani też nie zachodzi niewłaściwość sądu według przepisów o właściwości bez względu na wartość przedmiotu sporu.

W zakresie wskazanym na początku, co do wymogów pisma procesowego, którym każdy pozew musi sprostać, należy podać, że każde pismo procesowe powinno zawierać: oznaczenie sądu, do którego jest skierowane, imiona i nazwiska lub nazwy stron, ich przedstawicieli ustawowych i pełnomocników, oznaczenie rodzaju pisma, osnovę wniosku lub oświadczenia, w przypadku, gdy jest to konieczne do rozstrzygnięcia co do wniosku lub oświadczenia – wskazanie faktów, na których strona opiera swój wniosek lub oświadczenie, oraz wskazanie dowodu na wykazanie każdego z tych faktów, podpis strony albo jej przedstawiciela ustawowego lub pełnomocnika, a także wyszczególnienie załączników. Do pisma procesowego dołącza się

załączniki wymienione w tym piśmie. Gdy pismo procesowe jest pierwszym pismem w sprawie, powinno ponadto zawierać oznaczenie przedmiotu sporu oraz: oznaczenie miejsca zamieszkania lub siedziby i adresy stron albo, w przypadku gdy strona jest przedsiębiorcą wpisanym do Centralnej Ewidencji i Informacji o Działalności Gospodarczej – adres do korespondencji wpisany do Centralnej Ewidencji i Informacji o Działalności Gospodarczej, oznaczenie miejsca zamieszkania lub siedziby i adresy przedstawicieli ustawowych i pełnomocników stron, numer Powszechnego Elektronicznego Systemu Ewidencji Ludności (PESEL) lub numer identyfikacji podatkowej (NIP) powoda będącego osobą fizyczną, jeżeli jest on obowiązany do jego posiadania lub posiada go, nie mając takiego obowiązku, lub numer w Krajowym Rejestrze Sądowym, a w przypadku jego braku – numer w innym właściwym rejestrze, ewidencji lub NIP powoda niebędącego osobą fizyczną, który nie ma obowiązku wpisu we właściwym rejestrze lub ewidencji, jeżeli jest on obowiązany do jego posiadania. Dalsze pisma procesowe, poza elementami określonymi wyżej powinny zawierać sygnaturę akt. Do pisma należy dołączyć pełnomoc-

nictwo albo uwierzytelniony odpis pełnomocnictwa, jeżeli pismo wnosi pełnomocnik, który wcześniej nie złożył pełnomocnictwa. Jeżeli pełnomocnik dokonał wyboru wnoszenia pism za pośrednictwem systemu teleinformatycznego, uwierzytelniony odpis pełnomocnictwa wnosi się za pośrednictwem tego systemu. Za stronę, która nie może się podpisać, podpisuje pismo osoba przez nią upoważniona, z wymienieniem przyczyny, dla której strona sama się nie podpisała. Pismo procesowe wniesione za pośrednictwem systemu teleinformatycznego opatruje się kwalifikowanym podpisem elektronicznym, podpisem zaufanym albo podpisem osobistym.

W każdym piśmie należy podać wartość przedmiotu sporu lub wartość przedmiotu zaskarżenia, jeżeli od tej wartości zależy właściwość rzeczowa sądu, wysokość opłaty lub dopuszczalność środka odwoławczego, a przedmiotem sprawy nie jest oznaczona kwota pieniężna. Pisma dotyczące części przedmiotu sporu lub zaskarżenia podlegają opłacie tylko w stosunku do wartości tej części. Wartości przedmiotu sporu lub zaskarżenia podaje się w złotych, zaokrąglając w górę do pełnego złotego.

adw. dr Tomasz A. Zienowicz

„Czarodziejska Góra” Thomasa Manna w przekładzie i reżyserii Jacka Bała w Teatrze Miejskim w Gdyni

Do realizacji *Czarodziejskiej Góry* Jacek Bała przygotowywał się 10 lat. Ta adaptacja to szansa pokazania, tej przecież bardzo „trudnej”, powieści na scenie. To bardzo długi okres, ale właśnie czas jest bohaterem tej powieści. Zadanie trudne do realizacji, ale też ta ofensywa literacka ma głęboki sens. Zespół teatru pracował nad tą adaptacją od października ubiegłego roku.

Historycznie ta powieść to obraz zakończenia pewnej epoki, opis duchowej sytuacji ludzi w Niemczech i Europie na początku XX stulecia. Coś znane się kończy, to co ma nastąpić powoduje wielkie obawy i strach. Historia lubi się powtarzać, czyż obecnie nie jest podobnie?

Hans Castorp, młody wypiełgnowany absolwent Politechniki Gdańskiej (!), wysiada z pociągu na stacji uzdrowiska Davos, aby odwiedzić chorego na gruźlicę kuzyna Joachima. Ma to być krótki trzytygodniowy pobyt. Niestety przewrotny los sprawia mu niespodziankę, on również zapada na gruźlicę i ta planowana krótka wizyta w sanatorium przedłuży się do siedmiu lat. Spotyka się tu ludzi z podobnymi schorzeniami, ale i różnymi typami charakterów. Są nośnikami pewnych cech stałych człowieka czy idei, a dopiero w dalszej kolejności konkretnymi ludźmi. Castorp mierzy się z rzeczywistością swojej choroby, szuka swojej egzystencji wobec nowych warunków, jakie two-

rzy mu życie. Każda choroba jest poniżeniem człowieka. Castorp grany na scenie naszego teatru jest terazniejszy. On woła ze sceny o miłość, nieważne jaką, ale niech wreszcie ona nastanie. Bez względu na położenie, w jakim bohater się znajduje, zamierza dalej iść do przodu. Każda choroba, bez względu jaką jest, jest poniżeniem człowieka. Karuzela czasów i życia człowieka toczy się kołem. Kiedy Castorp jest w sanatorium wybuchła wojna, teraz też tuż za naszą granicą się toczy. Czy bohater się obudzi? Czy obudzi się Europa?

Śmierć jest wolnością, a z gorączkowej orgii zrodzi się kiedyś miłość. Tą sentencją kończy się sztuka.



Fot. Roman Jocher

Na scenie występuje prawie cała obsada aktorska teatru. Aktorzy nie mieli łatwego zadania, prawie wszyscy wcielali się przecież w podwójne role. Spisali się doskonale.

Adaptacji i reżyserii dokonał Jacek Bała, piękna scenografia i kostiumy to dzieła Hanny Szymczak, a podkład muzyczny Sambora Duzińskiego. **Basia Miecińska**

Czy to ja?

Z Katarzyną Niwińską – kierownikiem Specjalistycznego Ośrodka Wsparcia dla Ofiar Przemocy w Rodzinie w Gdyni — o przemocy i poszukiwaniach ratunku przez kobiety rozmawia Danuta Balcerowicz.

Pani kierownik, czy mogłaby Pani zdefiniować pojęcie „przemoc w rodzinie”?

Przemoc to jednorazowe albo powtarzające się działania lub rażące zaniedbania dokonywane przez jednego z członków rodziny przeciwko pozostałym, wykorzystujące istniejącą lub stworzoną przez okoliczności przewagę sił lub władzy i powodujące u nich szkody lub cierpienie, godzące w ich prawa lub dobra osobiste, a w szczególności w ich życie lub zdrowie (fizyczne czy psychiczne).

PRZEMOC FIZYCZNĄ MOŻNA ROZPOZNAĆ PO ŚLADACH NA CIELE, TWARZY, NAJTRUDNIEJSZA DO ROZPOZNANIA JEST POWSZECHNIEJ STOSOWANA PRZEMOC PSYCHICZNA.

Jak rozpoznać przemoc w rodzinie np. u krewnych, znajomych czy sąsiadów?

Przemoc fizyczną można rozpoznać po śladach na ciele, twarzy, najtrudniejsza do rozpoznania jest powszechniej stosowana przemoc psychiczna. To taka forma interakcji z drugim człowiekiem, która sprawia że druga osoba czuje się źle. Za przemoc psychiczną uznawane są wszelkie wyzviska, upokorzenia, szantaże, groźby i manipulacje, izolowanie, kontrolowanie itp. Z czasem przybierają one formę powracającą i nasilającą się. Osoby doświadczające nękania psychicznego, mogą zmagać się z szeregiem niepokojących objawów emocjonalnych i fizycznych tj. wahań nastroju, smutku i depresji, cierpieć na brak poczucia własnej wartości, odczuwać niepokój lub ciągle uczucie strachu przed kontaktem z innymi ludźmi, odczuwać strach przed sprawcą, przed uczęszczaniem do szkoły, pracy lub w inne miejsca, w których może być obecny oprawca. Taka osoba

może się odsuwać od przyjaciół i rodziny, ma problemy z pamięcią i wiele innych symptomów. Można też skorzystać z narzędzia jakim jest kwestionariusz „Czy to ja?”, pomagający zidentyfikować czy doświadczamy przemocy w związku. Znajduje się na stronie internetowej www.czytoja.pl.

Moje poprzednie pytanie związane jest z bulwersującym nas wszystkich wydarzeniem w Wejherowie, gdzie nad malutkim dzieckiem znęcali się rodzice, a w konsekwencji dziecko zostało zamęczone. Czy można było uratować to dziecko?

Trudno mi to ocenić. W tej sprawie z tego, co pamiętam był zaangażowany Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Wejherowie, który składał odpowiednie wnioski do sądu o zabezpieczenie tego dziecka. W tym wypadku Sąd zdecydował o pozostaniu dziecka przy rodzicach i ustanowił kuratora dla tej rodziny. Wszyscy mamy świadomość tego, że stała się tragedia i każdy przeciętnie wrażliwy człowiek, bez względu na to, jaką pełni funkcję, czy jest pracownikiem socjalnym, czy policjantem, czy sędzią, ma świadomość tego, że nie powinno dojść do tej sytuacji. Rolą istnienia tych instytucji jest, żeby takim sytuacjom zapobiegać, ale nie zawsze jest to możliwe. To nie jest porażka którejś z instytucji, ale porażka całego systemu.

Z jakimi problemami zwracają się do was potrzebujący? Ilu osobom byliście w stanie pomóc w zeszłym roku 2022?

Z racji tego, że Specjalistyczny Ośrodek Wsparcia dla Ofiar Przemocy w Rodzinie w Gdyni (dalej SOW) znajduje się w jednym budynku z Ośrodkiem Interwencji Kryzysowej, to potrzebujący zgłaszający się do naszego ośrodka to najogólniej ujmując osoby w kryzysie psychicznym. Problemem, który najczęściej zgłasza nam klient to przemoc w każdej postaci – fizycznej, psychicznej, ekonomicznej, seksualnej oraz zaniedbania. W zeszłym roku z pomocy SOW skorzystało 358 osób. Z pobytu w Hostelu dla osób doświadczających przemocy – 34 osoby w tym 15 dzieci.



Czy Ośrodek Wsparcia z Gdyni pomaga również kobietom spoza Trójmiasta? Jeżeli tak, jak zwrócić się do was o pomoc np. z wioski w gminie Gniewino, gdzie nie kursuje już żaden autobus?

SOW w Gdyni pomaga osobom doświadczającym przemocy z całej Polski, ponieważ przemoc w naszym kraju nie podlega rejonizacji. Można zadzwonić do nas całodobowo pod interwencyjny nr tel. 58-622-22-22 i uzyskać szczegółowego planu pomocy bądź zgłosić się bezpośrednio bez umawiania się na kontakt z psychologiem. W przypadku Pani spoza Trójmiasta i np. gminy Gniewino dobrym rozwiązaniem jest zgłoszenie się lub kontakt telefoniczny z najbliższym komisariatem policji. Tam lub w najbliższym ośrodku pomocy społecznej należy zgłosić fakt przemocy. Policja czy OPS są zobowiązani do pomocy osobom doświadczającym przemocy, mogą wszcząć procedurę Niebieskie Karty (procedura mająca za zadanie zatrzymanie przemocy domowej) i np. jeżeli jest sytuacja zagrożenia życia lub zdrowia - dowieźć osobę doświadczającą przemocy do nas.

Pani kierownik, co mogą zrobić tacy ludzie jak ja, aby pomagać zastraszonemu, nieznanemu

swoich praw, nie posiadających wystarczających dochodów, kobietom?

Ważne jest, aby być w stałym kontakcie z osobą doświadczającą przemocy, zwłaszcza gdy podejrzewa się, że może ona znaleźć się w niebezpieczeństwie. Wykazać się kreatywnością, by sprawca przemocy nie nabrał podejrzeń i nie doprowadził do zerwania waszego kontaktu. Można np. używać wcześniej ustalonych „sekretnych” słów i wyrażeń czy ikonki emoji, które pozwolą na bezpieczne komunikowanie się. Sprawca zazwyczaj znajduje się w pobliżu osoby doświadczającej przemocy. Ustalcie najlepszy sposób komunikowania się – telefonicznie, SMSami, e-mailami, poprzez platformy społecznościowe czy inny sposób.

Trzeba wspierać osobę doświadczającą przemocy i zapewniać ją, że wierzymy w każde jej słowo. Uświadamiać ją, że nie jest sama i że może liczyć na pomoc i wsparcie. Trzeba pamiętać, że osobie doświadczającej przemocy często trudno jest mówić o swoich przeżyciach. Jeśli chce ona mówić o tym przez co przechodzi, to warto wysłuchać jej z uwagą i okazaną empatią.

Warto też pomóc takiej osobie opracować plan na wypadek konieczności ucieczki ze swojego domu. Zastanowić się wspólnie, czy może zamieszkać u swoich znajomych lub z rodziną (np. z rodzicami, siostrą)? Pomóc jej nawiązać kontakt z tymi, którzy mogą ją wesprzeć. Można też pokierować ją do najbliższego Specjalistycznego Ośrodka Wsparcia dla Ofiar Przemocy w Rodzinie, który dysponuje miejscami noclegowymi.

Szanujmy też prawo osoby doświadczającej przemocy do wyrażania zgody na wszystko, co jej dotyczy. Niczego nie robimy bez jej zgody, chyba że jesteśmy mocno przekonani, że jej życie jest w niebezpieczeństwie. Osoby doświadczające przemocy najlepiej wiedzą, co im zagraża ze strony sprawcy i to one powinny podejmować decyzje.

Szanujmy prawo do prywatności osób doświadczających przemocy. Z uwagi na bezpieczeństwo, stygmatyzację, poczucie wstydu i procedurę oskarżania ofiar, konieczne jest, by ich przeżycia i dane osobowe pozostały poufne, chyba że one same zgodziły się na ich ujawnienie.

Podzielmy się informacją, jakie i w jaki sposób instytucje i różne organizacje mogą pomóc osobom doświadczającym przemocy. Jeśli możesz, wskaż lub zaproponuj bezpieczne miejsce, gdzie może zatrzymać się lub zamieszkać osoba potrzebująca pomocy i zapewnij jej transport. W każdym mieście działa OPS, Punkty Interwencji Kryzysowej bądź można zadzwonić do Ogólnopolskiego Pogotowia dla Ofiar Przemocy w Rodzinie „Niebieska Linia”, które prowadzi całodobową infolinię 800 120 002. Zawsze też warto zgłaszać wszelkie przejawy przemocy na Policję. Instytucje takie jak jednostki pomocy społecznej, gminne komisje rozwiązywania problemów alkoholowych, policja, oświata i ochrona zdrowia mogą wszcząć procedurę Niebieskiej Karty, która jest dedykowana osobom doświadczającym przemocy.

Dziękuję za rozmowę.

Mili Czytelnicy, to już drugie moje opowiadanie na łamach Gdyńskiego IKS. Walentynkowy luty, w którym przygotowywałem tekst, skłonił mnie do... To nieprawda, że wiek pozbawia nas uczuć, miłości. Bywa, że:

Namiętność przychodzi

Zjawił się na Politechnice, gdy ona była w połowie trzeciego roku Ekonomii i Zarządzania. Przyszedł z Prawa, z uniwersytetu. Wysoki, postawny, o sylwetce zapewne rzeźbionej na siłowniach. Długie, kręcone czarne loki, wypisany na buźce ekstra rodowód. Gdy Roma dowiedziała się, że jest od niej trzy lata starszy — od razu wykapowała, że coś kręci z tą swoją odłożoną obroną magisterki na Prawie. Tak czy inaczej, stało się. Już w pierwszych dniach, gdy poprosił ją o pomoc w nadgonieniu „ekonomii” coś między nimi zaiskrzyło. Mieszkała na przylepkę, w niedużej kawalerce na 8 piętrze, którą wynajmowała koleżanka, więc, jasnym było, że od razu zgodziła się na udzielanie korepetycji u niego. Willa, trzy samochody w garażu, ojciec „Pan Prezes”, matka na stanowisku w banku. Gospoś, dwie śliniace się Bokserki i obszerne pokój „gabinet” jedynaka Miłoszka, studenta, studenta... Z reguły, drzwi otwierała gospoś. Gdy Roma napotykała po drodze kogoś z domowników, szybko starała się pierwsza powiedzieć dzień dobry — w odpowiedzi zarówno od matki jak i od ojca słyszała tylko burknięcia. Nawet później, gdy już zamieszkała z Miłoszkiem, gdy Miłoszek spuszczał się w głębie między jej udami, zapewniał o swojej dożgonnej miłości i rychłym ślubie — rodzice traktowali ją jak przeciąg w domu. Bez ślubu, ale z dwiema skrobankami, przez które przeprowadziła ją bezpiecznie! u rodzinnego ginekologa „mamusia”, Roma wytrzymała w „rodzinie” do końca swoich studiów. A że ciągnęła za sobą Miłoszka — rodzina doczekawszy się w końcu własnego absolwenta politechniki, zrobiła wszystko, by jak najszybciej „Tej...” się pozbyć. Roma do końca życia nie mogła sobie wybaczyć, że tak głęboko ugrzęzła w tym całym willowym skurwysynstwie, że tak łatwo dała się im wszystkim omamić, wykorzystać.

Z dobytkiem, który mieścił się w jednej walizce wróciła do Elbląga, do rodzinnego domu z dużym ogrodem i, niestety, chorą coraz bardziej matką. Ojciec, gdy żył, pływał „na rybakach”, zginął na morzu, kiedy była jeszcze dzieckiem. Mimo traumatycznych przeżyć w „Miłoszkowej rodzinie”, mimo wyczerpującej opieki nad matką, aż do chwili jej zgonu, mimo uciekających lat, Roma jest ciągle zgrabną, urodziwą, atrakcyjną kobietą. Jej praca, w nowo powstałym szwedzkim konsorcjum, z miesiąca na miesiąc przynosiła efekty. Pnąc się niespodziewanie szybko po szczeblach kariery, dochrapała się nawet kierowniczego stanowiska i własnego gabinetu w jednym ze szklanych gdańskich biurowców. Jednak, niespodziewane dla niej samej, po małej scysji z umizgującym się do niej żonatym Prezesem, Roma rezygnuje z pracy. — Sprzedaż po rodzicach domu z olbrzymią działką, kiedyś leżącą na poboczu miasta — dzisiaj... pozwoliła jej na kupno mieszkania w śródmieściu Gdańska. W przeszło siedemdziesięciometrowym mieszkanku, z pokaznym kontem w banku i niemalą odprawką, Roma, już teraz spokojnie patrzy w przyszłość. Wie, że nareszcie przejdzie na zasłużony wypoczynek. Na początku zafascynowały ją podróże; kontynenty, państwa, miasta, lotniska, hotele, plaże, katedry, muzea... Jednak wszystko to po czasie zaczęło zlewać się w jedno i, przestało ją bawić. Domowy spokój w ze smakiem urządzonym mieszkanku, z kotką Kaśką, to teraz jej codzienne życie. Nadganiając zapracowane od świtu do nocy tamte lata, wreszcie ma czas. Dbą o siebie, chodzi do kina, teatru, opery. Słucha muzyki, pochłania książki, jest na bieżąco w polityce — wkurzając się, podobnie jak większość z nas, na tych obleśnych „PiS-dzielców” u władzy. I... pisze, pisze wiersze. Bawi się słowem, poezją. Od kiedy zakotwiczyła na Facebooku i ma swoją stronę; z imieniem, nazwiskiem, z wizerunkowym zdjęciem — tym wybranym,

tym najładniejszym (no i, co z tego, że z przed ośmiu lat!). Na którym prezentuje się ładna, seksowna laska w wieku... (chcielibyście wiedzieć!). Wśród zupełnie obcych sobie ludzi rozrzuconych po kraju, po świecie — tu, na Facebooku, ze sobą zaprzyjaźnionych, empatycznych, ciekawych — ma nawet już swoją „rodzinę” wyluskaną z tych, którzy mają coś do powiedzenia, do przekazania. Z tych, którzy starają się zachowywać klasę. Innych, z wyniosłością pomija. Bywa że i ona zamieszcza, przemyca jakiś polityczny komentarz, wywód, dłuższą frazę odpowie komuś, i wtedy, niecierpliwie czeka na reakcję, na choćby laika. Tak też było, gdy z ogromną niepewnością, nieśmiało, Roma zamieściła na Facebooku swój pierwszy, potem drugi i trzeci wiersz. Wiersze natychmiast spodobały się! Pod każdym z nich zaczęło ukazywać się coraz to więcej laików, serduszek, na wskroś pozytywnych, pełnych zachwytów komentarzy w rodzaju: Roma, cudownie piszesz. Miłość... Cóż może być w życiu ważniejsze, niż świadomość dwojga ludzi, że ich serca należą do siebie — Marta. Roma, piszesz pięknie, Twoja wrażliwość, zmysłowość, Twój czar, nie tylko poetycki urzeka. Chce się Ciebie nie tylko czytać... Pozdrawiam gorąco — Konrad. Romeczko, odczuwasz świat podobnie do mnie, ja też jestem teraz zakochana do nieprzytomności — Zocha. To „Romeczko”, nie lubiła tego zdrobnienia — nie lubiła i koniec! Najważniejszym jednak, był fakt, że jej poezja wzbudza taaaakie emocje! Wyciągnięty z lamusa brulion, w którym odkąd sięgnie pamięcią, coś tam zawsze gryzmoliła — teraz... Jej poezja: „fascynuje magią słów, zadziwia życiową mądrością, twórczym intelektem, wrażliwością, epatuje erotyzmem...” — Tak piszą, piszą zachwyceni fani. Roma dostrzega, że staje się znaną, docenianą i uwielbianą poetką! Nagle, poezja staje się jej życiem. Radosna, wniebowzięta Roma, próbuje zapanować nad niespodziewanym sukcesem, ledwie nadążając z odpowiedziami. Wśród piszących fanów wylawia wpis: Roma, czarodziejko słowem, dziękuję za niepowtarzalną, fascynującą głębię uczuć, którą nas obdarzasz. Masz serce otwarte na oścież — och, gdyby i dla mnie... Pozdrawiam gorąco — Konrad Wierzbicki. Roma zawsze miała powodzenie u mężczyzn, teraz jednak, na zaloty już patrzy z większym rozsądkiem i, nie garnie się do trwałego związku. Oglądający się za nią mężczyźni, którzy „próbowali” a nawet byli „tuż, tuż”, szybko tracili szansę. Tym razem Roma „tylko z ciekawości” szuka na Facebooku strony Konrada Wierzbickiego — Jest! Patrzy na zdjęcie faceta w wieku...? Nienagannie skrojona marynarka, ładnie zawiązany gustowny krawat, szpakowate, już nie za gęste, ale modnie podcięte włosy. Śmiejące się, niebieskie oczy, okolone nawet pasującymi do tej twarzy zmarszczkami. Niezwykle miła aparycja. — Chociaż jeden ogolony, bez zapuszczonego zarostu, brody, czy wąsów. — Patrząc na zdjęcie pomyślała Roma, dodając: Już nie za młody, ale o niezwykle miłej aparycji... Coś jej świta, że to nie pierwszy raz, ten Konrad dobija się do niej. Zaczęła szukać jego wpisów pod innymi swoimi wierszami. — Jest! Roma, mądra, wrażliwa, piękna poetko — och, jak rzesz warta grzechu kobieto! Twoja zmysłowość urzeka, chce się Ciebie nie tylko czytać... — Konrad. „Warta grzechu kobieto” „Chce się Ciebie nie tylko czytać...” — No, no, co ty Konradzie byś jeszcze chciał ode mnie — no, co? — Gdy ponownie wchodzi na jego stronę, drwiąco unoszą się kąciaki jej pełnokrwistych ust i Roma, mruczy pod nosem: Na tej twojej stronie nie za wiele tego... Mieszkasz w Gdyni... — A resztę ukrywasz w tajemnicy? Zaciekawiona schodzi w dół strony... O! Politykujesz... Na szczęście jesteś po naszej stronie! Coooo! Piszesz opowiadania, wydałeś trzy książki... Poezjujesz...?! Zbliża

się północ, a ona ciągle ślęczy nad laptopem i podgląda, wczytuje się w stronę jakiegoś tam Konrada Wierzbickiego z Facebooka. Już chce zamknąć laptop, ale zbiera się w sobie i odpisuje: Konradzie, miło mi, że tak mnie postrzegasz, ale sam wiesz, że życie w realnym świecie troszeczkę różni się od poezji — bliżej poznając mnie — mógłbyś się zawieść. Pozwólmy upływać czasowi, bawmy się na razie słowem. Twoje felietony, opowiadania też mają moc! Serdeczności... Natychmiast przychodzi sygnał powiadomienia o odpowiedzi: Roma, jednak błagam, skomle o spotkanie — Konrad. Brwi Romy unoszą się ku górze, gdy zdając się na swoją intuicję z namysłem odpowiada: Zastajesz mnie Konradzie w czasie, gdy oszalałam na ilość reakcji na moją poezję. Pozwól mi, choć trochę ochłonać — Roma.

Tak, zamieszczane na Facebooku wiersze, cały czas wywołują lawinę laików. Fanki prześcigają się w słowach zachwytu. Fani... Roma postrzega, że wielu piszących mężczyzn, podobnie do Konrada jest wielbicielami... nie tylko jej poezji. Wszyscy oni, próbują ją czarować, uwodzić. Zapewne, działają tak na nich, moje, te z przed lat zdjęcia na profilu... — Domyśl się nieskromnie Roma. — Tak, oni widzą w nich tylko seksapil. — Powinam może je pozamieniać? — A niech tam! — Odniosłam sukces! Jestem poetką! Poetką!

Mijają dni pełne literackich sukcesów. Szykuje się książkowe wydanie jej poezji. Roma jest wniebowzięta, żyje tylko poezją! Nie obchodzą jej romantyczni wielbiciele.

Roma, wybacz mi, że się ośmielam. W Gdyńskim Teatrze Muzycznym w sobotę 12 listopada o godz. 19 wystawiają Mistrza i Małgorzatę w reżyserii Józefowicza. Bilet będzie czekał na Ciebie w kasie przed spektaklem. Jeżeli przyjdiesz, pozwolisz mi usiąść obok siebie — podarujesz mi bezmiar szczęścia. Oddaję się w Twoje ręce. — Konrad Wierzbicki

Dzisiaj 4 listopada — za... 8 dni. Popatrzcie no, jak sprytnie sobie wymyślił, ten Konrad! W zasadzie, nic to zobowiązującego, możemy przecież siedzieć obok siebie — ot, znajomi z Facebooka. — Roma walczy w myślach niespodziewaną propozycję; Jakby co, to po spektaklu zwróć mu za bilet, rozstaniemy się i finito... — Kłębią się w głowie Romy myśli. Siedząc przy laptopie, w końcu decyduje się na odpowiedź: Konradzie, ciągle mnie zaskakujesz. Tym razem nie mam wyjścia. Bardzo chciałabym obejrzeć, zobaczyć, co też ten Mistrz Józefowicz nawyrabiał z tą Małgorzatą. 4 Listopada godz. 19! Dziękuję, urzekł mnie Twój sposób... Wymyśliłeś go po raz pierwszy — tylko dla mnie? Pozdrawiam.

Umówiona Roma.

Przez okres do spektaklu, Roma zdążyła zmienić na Facebooku wszystkie swoje zdjęcia na bardziej „kościelne” i zamieściła następne dwa nowe wiersze. Nieustający zachwyt, aplauz trwa. Próbując odpowiedzieć każdemu z fanów, Roma zarywa nawet noce, przy okazji szuka choćby laika od Konrada — cisza.

Mała, czarna, opinająca kobiece wdzięki sukieneczka, szpilki, rajstopy, wypatrzona w „specjalnym” sklepie koronkowa, skąpiutka w fioletowym kolorze bielizna... — Czyżbym się czegoś spodziewała? — Sama z siebie podśmiewa się Roma. Wszystko to, plus wizytowa czarna torebka, wzorzysta apaszka i kaszmirowa granatowa dyplomatka, czekają w salonie przewieszzone przez fotel, już od piątku. Z samego rana w sobotę zamówiony fryzjer, kosmetyczka...

W sobotę, przed spektaklem, czeka też w kasie na nią bilet. Przekraczając próg Muzycznego, podchodząc do kasy, jak i cały czas później, Roma niczym As wywiadu oczkami świdruje, zerka, dookoła, ale tak, żeby nikt... Gdy oddaje

z wiekiem

w szatni płaszczyk, rozbrzmiewa ostatni dzwonek. Spojrzała na bilet – piąty rząd, sam środek. Rząd drugi, trzeci, czwarty... Już siedzący w piątym, lekko unoszą się, żeby mogła przejść, żeby... Oboje swobodniej mogli przejść na swoje miejsca. Średniego wzrostu, szpakowaty mężczyzna w ciemnym, dwurzędowym garniturze w prążki, podąża za nią, już dotarli na środek.

Dobry wieczór – to ja Facebookowy Konrad Wierzbicki. Mężczyzna przedstawia się i, mogę? Mogę po pani lewej? – Dopytuje miłym, aksamitnym głosem. Zamieniają się, jego szerokie klapy marynarki lekko ocierają się o jej „małą czarną” w miejscu, gdzie dekolt sukienki nie do końca chowa przed wścibskimi oczami, wydatny biust. Roma czuje zapach dobrej męskiej wody, a nawet... jego oddech. Oboje przez chwilę, przenikliwie patrzą sobie w oczy – patrzą tak intensywnie – jakby to ich oczy miały natychmiast opowiedzieć wszystko o nich samych, i o tym, co... może się wydarzyć między nimi dzisiaj wieczora. Roma nie zdaje sobie sprawy, jak długo jej dłoń pozostaje w jego delikatnej...” Nie pamięta też, by kiedykolwiek wcześniej, tak nagle, targало ją podobne uczucie.

Rozbrzmiewa prośba o wyłączenie telefonów, o nie robienie zdjęć. Zaczyna się spektakl. Spektakl fascynujący, trzymający w takim napięciu, że Roma z emocji, bezwiednie, co chwilę ściska za nadgarstek siedzącego tuż przy niej Konrada.

Na przerwie, oboje zajmują miejsce w długawej kolejce do bufetu, stoją tak bliźniutko siebie, jakby bali się, że ktoś ich rozdzieli. Siedząc już przy stoliku, popijają ze smakiem? z długich kieliszków białe raczej kiepskiej, jakości wino, i wpatrzeni w siebie, uśmiechnięci, rozmawiają, rozmawiają. Ona: Znam powieść, i obawiałam się, jak na teatralnej, w dodatku muzycznej scenie Józefowicz zmieści czasy od Chrystusa, poprzez Bolszewię, do nam współczesnych. Obawiałam się, czy to jest w ogóle możliwe. Konrad: Potrafił, Józefowicz potrafi. Wspaniały spektakl. Cały zespół oszałamia ekspresją, świetne aktorstwo! Roma: A scenografia?! – Użycie w teatrze piętego wymiaru, pokonującego grawitację... Konrad: Niesamowity jest ten Józefowicz... Rozmawiając o wydarzeniu teatralnym, oboje wsłuchują się w tembr głosu tego drugiego i, cały czas pożerają się wzrokiem. Po spektaklu, razem idą do szatni odebrać płaszcze. Konrad prosi Romę o numerek. Dziwnym zbiegiem okoliczności? Płaszcze wiszą obok siebie, w tym samym sektorze. – A więc, był przy mnie od początku, obserwował mnie... Roma końcem oka dostrzega w dłoni Konrada zwinięty banknot. Nie uszło jej uwadze nawet zdziwienie szatniarki. – Taaak, dzisiaj mało, kto... Dżentelmen – utwierdza siebie Roma.

Po wyjściu na zewnątrz, jesienny wiatr już, już na nich czyha, smaga po twarzach, zimny dostaje się pod płaszcze. Konrad, ledwie znaleźli się na chodniku staje naprzeciw Romy i delikatnie przyciągając ją do siebie za klapy dyplomatki. Trochę poprawia apaszkę, podnosi jej kołnierz. Zdziwiona, już chce coś powiedzieć, ale Konrad nagle, za końca kołnierza przyciąga twarz Romy do swojej i... To niemożliwe – ona pozwala?! Konrad na moment przerywając pocałunek szepcze: dziękuję, dziękuję za dzisiejszy wieczór...

– A ona... Roma, dziwi się całą sobą - jak on może... Dlaczego przerywa, dlaczego mnie nie całuje dalej? Mijają ich ludzie a oni, złączeni w jedno niczym dwójka małolatów, nie odrywają od siebie ust, a ich języki tańczą, tańczą niczym przed chwilą aktorzy na scenie.

Pójdiesz, pójdiesz ze mną do... – Pójdziemy? Tu, naprzeciw... szepcze Konrad.

– Taaak, do hotelu, taaak! – Wchodzi mu w słowo Roma, bo... Nie pamięta czy kiedykolwiek w życiu tak gorąco pragnęła mężczyzny.

.....

Zamieściłem to opowiadanie na Fb. i...:

Jola: Pięknie Janusz, jak zwykle zresztą. Szkoda, że tak późno się poznali. Wiesz, czytając myślałam, że to może był jej student, ale tak się nie stało...

Teresa: Ojej... nie wiem, co napisać. Historia wciągnęła mnie jak czarna dziura bez reszty, ale nie będę pisać jak „fejsbukowe” fanki Romy. Podobało mi się, proszę nie ustawać, pisać, pisać...

Elżbieta: Ależ to się czyta!!!! Niedosyt, że nagle koniec!!!!

Emilia: Czy będzie dalszy ciąg? Rozpaliłeś naszą ciekawość.

No, ok. jedziemy dalej:

Oboje wiedzą, że w tym 12 piętrowym hotelu na przeciw teatru, zapewne znajdzie się miejsce i dla nich. Gdy Konrad w recepcji załatwia formalności, Roma, stojąc w oddaleniu, nogą, końcem swojej szpilki, bezwiednie rysuje na podłogowej wykładzinie esy floresy – dziwnym trafem układające się w... Kształt serca? Roma nie poznaje samej siebie. Tam, na dole, u samego podbrzusza, wyczuwa... Tak dawno zapomnianą u siebie wilgoć? – Co się ze mną dzieje? Już w windzie nie odrywają od siebie ust. Konrad złodziejaszek, zakrada się pod płaszc, jego dłoń już, już pieści jej pierś... Romie kręci się w głowie. „Szalona, jestem szalona!”

Po włożeniu karty, pokój rozbłyska światłem, które ich nagle otrzeźwia i... Onieśmiela. Stoją po środku hotelowego pokoju, między zaścienym łóżkiem a etażerką. W lustrze odbijają się ich postacie. Roma mocno, bezwiednie zaciska dłoń na wieczorowej torebce.

– Pozwolisz, daj, powiesz swój płaszczyk... Konrad zaścięnięty na torebce palcom, delikatnie odbiera torebkę i kładzie ją na pulpicie przy lustrze, potem zdejmując z Romy dyplomatkę i wiesza wraz ze swoim prochowcem w przedpokoju szafie. Wraca do ciągle nieruchomo stojącej kobiety, kładzie dłoń na jej ramionach. Oboje przenikają się wzrokiem, łapczywie przyglądając się swoim już nie młodym twarzom.

Pragnę cię... Czy, czy na pewno oboje tego chcemy? – Dopytuje dżentelmen Konrad, nie ukrywając nadziei.

– Taaak... Wyszepcuję Roma, i dodaje już głośnie: Pozwolisz, pójdę do łazienki. A ty, pomyszkuj w tym czasie w barku...

Konrad już na luzie, bez marynarki w samej koszuli i spodniach, odnajduje cztery buteleczki z markowymi trunkami, jakieś soki, orzeszki, ciasteczka i, wszystko to, wyklada z lodówki na blat stolika.

W tym czasie w łazience, już naga Roma, przybliżając twarz do tafli lustra, delikatnie, opuszkami palców, rozmazuje zmarszczki wokół oczu. Uśmiechają się jej kąciaki ust, gdy dłońmi, ku górze, unosi swoje obie piersi. W końcu, wchodzi do wanny, reguluje temperaturę wody, i, chwilę zabawia się sitkiem prysznic. Wychodzi, wyciera się grubym hotelowym ręcznikiem i, zakłada na powrót swoje fioletowe białizniane koronki. Jeszcze raz, spozierając na swoje odbicie w lustrze, wybiega z łazienki i wskakuje do łóżka.

W końcu z łazienki w samych bokserkach wychodzi i Konrad. Roma okryta po samą szyję – niczym mała dziew-

czynka złapana na wyjadaniu mamie słodkości, z rozbijającym uśmiechem, odstawiając na nocny stolik pustą buteleczkę, przyznaje się: Tyle siedziałeś w łazience, że już zdążyłam wytrąbić i koniak i whisky... – Ale dwie „czyste” zostawiłam dla ciebie – śmieje się, śmieje i szybko, niewinnie dodaje: Wstydę się – możesz przygasić światła?

Nie... Chcę sycić się Twoim widokiem, widokiem kobiety zesłanej mi z marzeń, z obłoków poezji... Chcę się dostawać dłońmi, pod te Twoje koronki, a potem Cię pozabawiać tych fioletowych tiuli... Chcę pieścić Twoje piersi. Chcę widzieć Twoje rozwarłe uda...Twoją... Chcę widzieć na jawie te... Opisane w Twojej poezji; „Rozwarłe doznaniem wargi, zamglone oczy”.

Dzisiejszej nocy Konrad po wielokroć gasi i zapala nocną lampkę...

Proszę zgaś...

Zapal... Ja też chcę widzieć, patrzeć...

Zgaś, proszę...

Zapal...

Świt już na dobre zakrada się do miasta, a oni ciągle ciekawi swoich ciał – ciekawi siebie, nie mogą się sobą nasycić, ze sobą nagadać. Roma w końcu dowiaduje się „o tym wspaniałym kochanku”, wszystkiego, o czym bardzo chciała wiedzieć. – Wie, że Konrad jest farmaceutą. Wie, że wraz z żoną od lat prowadzą własną aptekę, że mają dwoje dzieci... Wsłuchuje się w rozżalonego Konrada, gdy ten zaczyna użalać się, skomleć o tym, że jego małżeństwo rozpada się, że już od dawna „ze sobą nie żyją”, że są w trakcie rozwodu, ale... „To nie takie proste, gdy do podziału jest apteka, willa, samochody, konta w banku... No i, córki...”

Posłuchaj Konradzie, chcę Ci o czymś opowiedzieć, coś ci wyznać... W mojej wyobraźni, w mojej poezji, w moich wierszach – istniałeś już od dawna. Stwarzałam Cię, z kobiecych marzeń, pragnień, z naszej kobiecej tęsknoty za miłością... Dlatego jestem tu, w tę noc z Tobą, ale... Niespodziewanie Roma słyszy, że tok jej słów, przerywa pochrapywanie...

Pohukiem aut, do którego dołączyło bicie dzwonów w pobliskim kościele, zaczął się nowy gdyński dzień. W hotelowym pokoju, już na dobre zagościła jasność. Pierwsze, co Romę zaniepokoiło, to fakt, że Konrad zobaczy ją bez makiżażu! Machinalnie podniosła się z łóżka, pobiegła do łazienki i, jak nigdy, wystarczyło jej parę minut, by całkowicie ubrana, stanęła przed łóżkiem, w którym coraz mocniej chrapał jej... wspaniały kochanek.

Konradzie – poruszyła go za odkryte ramie, Konradzie, nie zasypiaj! Nie śpij! – Posłuchaj... Gdy Konrad przecierał dłońią zaspane powieki, próbując się podnieść, Roma stojąc nad nim, stanowczym ruchem ręki nie pozwoliła mu na to, i spokojnym, opanowanym głosem mówiła jakby, nie tylko do niego: Wszystko ma swój początek i koniec... Wracaj, wracaj Konradzie do swojego życia! Do swojej żony, willi, do swojej apteki, której przecież jak mówisz – nie da się podzielić! Wracaj do córek! Między nami, wydarzyło się to co się wydarzyło. – Teraz chcę Cię pożegnać... Wychodzę, i proszę, byśmy nawet na Facebooku już więcej się nie spotykali. Proszę!

Zdziwiony taką reakcją Romy, Konrad próbuje wstać z łóżka, ale Roma znowu stanowczym ruchem ręki zatrzymuje go.

Roma... – próbuje skomleć Konrad, ale stanowcze – Nie! Nie wstawaj! Pośpij sobie. – Mój złoty...

Roma, ale...

Gdy zatrzasnęła za sobą drzwi, nawet nie zdała sobie sprawy, że... Nuci pod nosem: Jesteees, tooo jesteees - a ja-aak cię nieeema - to teeez nieeewielki kraaaaam... W windzie, przyglądając się w lustrze, co chwilę zaciska powieki, tak mocno, mocno, by nie przecisnęła się przez nie ani jedna łza... Nic, nic się nie wydarzyło... Dzisiejszej nocy, napisałam jeszcze jeden wiersz... Wiersz o... Nie, to chyba nie jest wiersz o miłości...

.....

Uf! Na pewno, wymyślilibyście inne, piękniejsze, miłsze zakończenie – Na pewno... – Tylko, co wtedy zrobilibyśmy z prawdą?

Na kogoś, kto zechce dodać coś od siebie na temat tego opowiadania, będzie czekała w redakcji niespodzianka.

Janusz Wiśniewski

„Pomarańczarka” – dzieło odzyskane

„Pomarańczarkę” po raz pierwszy pokazano na wystawie dzieł Aleksandra Gieryskiego w 1902 roku (już po śmierci artysty) w gmachu Towarzystwa Zachęty Sztuk Pięknych. Muzeum Narodowe w Warszawie kupiło ją w roku 1928 za niebagatelną kwotę 9250 zł. W 1944 roku obraz znikł i po latach odnalazł się pod Hamburgiem.

Obraz odzyskano po 66 latach nieobecności w kraju. Został skradziony i wywieziony prawdopodobnie podczas Powstania Warszawskiego do Niemiec. Płótno w nienajlepszym stanie zostało wystawione na sprzedaż w 2010 roku, w jednym z niemieckich domów aukcyjnych w Buxtehude pod Hamburgiem. W lipcu 2011 r., dzięki współpracy resortu kultury i prokuratury, powróciło do Polski. Być może o próbie sprzedaży za 4400 euro „Pomarańczarki” nikt by się nie dowiedział, gdyby nie prośba Niemców o ocenę autentyczności dzieła skierowana do pracowników Muzeum Śląskiego w Katowicach, w którym od 1929 r. znajduje się „Żydówka z cytrynami” – niemal identyczny drugi egzemplarz „Pomarańczarki”, który wyszedł spod pędzla Gieryskiego.

Inspiracją do namalowania portretu żydowskiej handlarki na tle pejzażu ubożego warszawskiego Powiśla była fotografia Konrada Brandla – wynalazcy aparatu fotograficznego do robienia zdjęć „z ręki”, dokumentalisty – rejestratora rozwoju Warszawy na przełomie XIX i XX wieku.

Obraz uważany za jeden z najważniejszych judaiców sztuki malarskiej, jego twórca zaliczał do swoich najlepszych dzieł. Historycy sztuki określają „Pomarańczarkę” mianem arcydzieła m.in. z powodu fotograficznej dokładności obrazu sięgającej granicy hiperrealizmu, nie spotykanej w ówczesnym malarstwie polskim.

„Żydówka z pomarańczami”, bo i pod takim tytułem znany jest obraz olejny Aleksandra Gieryskiego, powstał w Polsce w 1881 roku i, choć przedstawia bohaterkę na tle rodzimego krajobrazu, nosi piętno sztuki monachijskiego realizmu, dobrze znanego autorowi dzieła, który w monachijskiej szkole się kształcił i ukończył ze złotym medalem, przedstawiając pracę pt. „Kupiec wenecki”.

Bohaterką obrazu jest uboga, umordowana pracą kobieta, handlująca południowymi owocami, które trzyma w koszach. Bogiem a prawdą o jej pochodzeniu nie świadczy nic poza tytułem i wiedzą autora obrazu na temat stroju Żydówek aszkenazyjskich w XIX-wiecznej Polsce. Czynione przez ekspertów i dziennikarzy próby odgadnięcia koloru jej oczu czy tego, co nosiła na głowie, spełzają na niczym. Na rudych, widocznych dla oka widza uczesanych przez środek włosów tkwi czeppek w kształcie beretu. Tradycja zakrywania naturalnych włosów przez zamężne ortodoksyjne Żydówki, wynikająca prosto z nakazu zawartego w Torze, pojawiła się na głowach kobiet aszkenazyjskich zamieszkujących Europę wschodnią pod koniec XVIII wieku. Czy jednak biedną handlarkę, stosującą się do nakazów zawartych w Torze stać było na zakup szejtla?! I to w kolorze ru-



Handlarka owoców fotografia Konrada Brandla 1879 r.



Pomarańczarka

dym?! Portret kobiety o twarzy porwanej zmarszczkami Gieryski namalował na tyle wyrażnie, że można pokusić się o stwierdzenie, że bohaterka nie nosi peruki (m.in. z powodu niezamowności i koloru). Jest otulona ciepłą chustą mającą ją chronić przed zimnem, więc może i nakrycie głowy (o tej samej fakturze miało służyć temu samemu celowi?).

Na obrazie XVI-wiecznego mistrza z Niderlandów Joachima Beuckelaera zatytułowanym „Kobieta sprzedająca na targu warzywa i owoce” Holenderka obsługująca klientów ma również rude włosy i czeppek. Na głowie, sfotografowanej (prawdopodobnie w atelier) przez Brandla kobiety widać niestaranie zaczesane, cienkie, z pewnością naturalne, ciemne włosy wystające spod okrągłego wzorzystego nakrycia, być może charakterystycznego dla XIX-wiecznych Żydówek. Niemniej, fotografię Brandla zatytułował „Handlarka owocami”, nie napomykając ani słowem o proveniencji modelki. Dopiero Aleksander Gieryski usytuował kobietę w kręgu Aszkenazyjczyków, mając widocznie szerszą wiedzę na temat wizerunku biednych Żydów wywodzących się

z warszawskiego Powiśla. I akuratnie uczesał. Na obrazie Maurycego Gottlieba „Aszkenazyjczycy modlący się w synagodze w święto Jom Kippur” z 1878 roku żadna z przebywających na balkonie bóżnicy Żydówek nie nosi podobnego w kształcie nakrycia głowy jak pomarańczarka. Do odgadnięcia, kim naprawdę była kobieta z fotografii Brandla i obrazu Gieryskiego, trzeba by seansu spirytystycznego i wywołania duchów malarza i fotografa.

O Aleksandrze Gieryskim można nieskończenie, zwłaszcza że w swoim dorobku ma nie tylko obrazy realistyczne takie jak np. „Chłopska trumna” czy „Chłopiec niosący snop” – dzieła malarskie powstałe podczas odwiedzin artysty w podkrakowskich Bronowicach, lecz również płótna świadczące o zainteresowaniu impresjonizmem – namalowane we Włoszech, do których wyjechał w 1894 roku i już nie wrócił. Ostatnie lata autor „Pomarańczarki” spędził w Weronie, Wenecji i Rzymie, gdzie zmarł wiosną 1901 roku w szpitalu psychiatrycznym przy via Lugara.

Sonia Langowska

Wiedźmy i czarownice

Wiedźmami nazywano kobiety „wiedzące”, te które posiadały wiedzę, znały się na medycynie, ziołolecznictwie, zajmowały się uzdrawianiem, przepowiadaniem przyszłości.

Znały świat roślin i zwierząt. Sporządzały napary, maści, wiedzę swoją opierały na uważnej obserwacji świata przyrody i wiedzy przekazywanej z pokolenia na pokolenie.

Wiedźmy nie tylko leczyły, ale doradzały, cieszyły się szacunkiem społeczności w której żyły. Były to kobiety dojrzałe i mądre, mieszkające zazwyczaj na uboczu. Czarownice nazywane „ciotami” albo „złotymi babami” uważano za „wspólniczki diabła”. Posługiwały się czarną i białą magią. Czarnej używały do rzucania uroków, wywoływania chorób, nieurodzaju i śmierci, a białą odwracały urok, leczyły choroby. Czarownic się obawiano, ich mocy i znajomości magii. Zabiegi magiczne to nic innego jak wiedza, którą przekazywano sobie dla uzyskania pożądanego rezultatu.

W czasach pogaństwa korzystano z wiedzy i doświadczenia tych mądrych kobiet, w okresie chrześcijaństwa niszczone wszystko co miało związek ze starą religią. Kościół starał się schryścianizować te pogańskie wierzenia. Funkcje bóstw przejmowali święci chrześcijańscy. Kobiety demonizowano, zwłaszcza te niezależne i samotne, czyniąc z nich kozły ofiarne. W czasach klęsk, nieurodzaju winę za wszelkie nieszczęścia zrzucano na czarownice – kobiety będące pewne siebie, z bogatym doświadczeniem i wiedzą, których mężczyźni i Kościół nie byli w stanie podporządkować sobie. Określano je jako kobiety zuchwałe. Karano je, zakładając im specjalną obrożę z kolcami wpijającymi się w język przy najmniejszym poruszeniu.

Wiedźmy były niebezpieczne ze względu na bagaż doświadczeń, oficjalni medycy traktowali je jako konkurencję. Były bardziej doświadczone i kompetentne. Ich wiedza odpowiadała nauce, której początki wiążą się z racjonalnym postrzeganiem natury. Od XIII wieku kobietom zakazano wykonywania zawodu lekarskiego. Karano te, które pomimo zakazu nadal leczyły. Kobiety zabierano niezależność zakazując im nawet nauki rzemiosła.

Istniało powszechne przekonanie że można szkodzić innym przez rzucanie uroku. Wiarę w czary uznawał oficjalnie Kościół, każąc ścigać wszystkich, których posądzano o uprawianie czarów. Ekskomunikowano nawet tych, którzy pozwalali sobie wróżyć z ręki przez Cyganów.

Wszystkie niewytłumaczalne zdarzenia, śmierci ludzi i zwierząt, epidemie, tłumaczono sobie działaniem czarów. Na fali strachu przed niebezpieczeństwem zewnętrznym, klęskami głodu i epidemii zwłaszcza dżumy szukano winnych tych nieszczęść. Miały miejsce pogromy zwłaszcza Żydów, których oskarżano o zatrucie studni. Często wynikało to z chęci zysku, wzbogacenia się kosztem posądzonych osób. Podobnie postępowano wobec kobiet oskarżanych o czary. Dotykało to głównie kobiet samotnych, które dobrze sobie radziły, i którym zazdrośczone dobrobytu. Fanatyzm religijny i przesady doprowadziły do prześladowania głównie kobiet niezależnych i owdowiałych.

Wiek XV można nazwać stuleciem prześladowań czarownic. Opracowano nawet cały rytuał polowań na

czarownice. Papież Innocenty VIII wydał bullę zobowiązującą do udzielenia pomocy sądom inkwizycyjnym w ściganiu kobiet podejrzanych o czary. W 1486 roku ukazał się „Młot na czarownice” instruujący jak można rozpoznać czarownice. Książka, którą współcześnie określa się jako katalog męskich strachów i fantazji. Typowano nawet rejony, w których było najwięcej czarownic, były to głównie okolice górskie- Szkocja, Szwajcaria i Lotaryngia.

W latach 1587-1593 w okolicach Trewiru spalono 368 kobiet. Mordowano matki i córki, bo wierzono, że czary są dziedziczne. Prześladowania zieleńców i znacherek przyczyniły się do zaniku ich wiedzy. W pewnym okresie nawet akuszerkom zakazano udzielania pomocy rodzącym kobietom. Kontrolowano również dzietność kobiet, we Francji w 1556 roku wprowadzono prawo, według którego kobiety zmuszane do rejestrowania ciąży i powoływania świadków porodu. A skąd my to znamy? W XXI wieku w Polsce również planuje się taką kontrolę rozrodczości kobiet. Obsesja na temat antykoncepcji i aborcji nadal jest formą przemocy wobec kobiet. Kobiety decydujące się na usunięcie ciąży obawiały się pogorszenia swego losu i tego, że nie będą w stanie wyżywić tych dzieci. Poza tym dawniej, jak i współcześnie, kobiety chciały mieć możliwość dysponowania własnym życiem. Te, które miały dzieci a nie posiadały własnych pieniędzy i nie miały możliwości zarabiania zależne były od mężczyzn.

Oskarżona o czary Anna Goldi – szwajcarska służąca, skazana na ścięcie była ostatnią w Europie zachodniej kobietą, którą stracono. Oskarżenie wniósł lekarz, u którego pracowała, a którego oskarżyła wcześniej o molestowanie.

Polowania na czarownice wymierzone były w kobiety starsze, bogate w wiedzę i doświadczenie życiowe, które miały poczucie własnej wartości i przez to nie chciały dopasować się do społecznych wzorców i wymogów. Miały odwagę żyć tak jak chciały. Często były bezdzietne, ale miały własne marzenia. Mona Chollet w swoim eseju o niezwykłej sile kobiet pisze, że polowania na czarownice miały wpływ na określenie roli kobiet, pozabawianie ich głosu i powstanie negatywnego obrazu kobiecej starości. Zatrącono szacunek dla podeszłego wieku. Upośledzenie ludzkiej kondycji poprzez pozbawienie miłosierdzia, współczucia i wpojenie pogardy i nienawiści wobec kobiet. A kobietom narzucono przekonanie, że ich racją bytu jest służenie innym.

Starzenie się to wzbogacanie się o wiedzę, to wyzwalamie się od wszelkich ograniczeń, nabywanie dystansu do świata, jego ograniczeń i godzenie się z własną niedoskonałością i przybieranie innej postaci piękna.

Nowoczesne czarownice, a jest ich немало, to pewnie siebie kobiety, mające własne marzenia i aspiracje, dysponujące siłą do ich realizacji, i świadomie rezygnujące z macierzyństwa. Jak nigdy kobiety mają potrzebę samorealizacji i uznania dla własnych wyborów. Bycie czarownicą to obalanie ograniczających kobiety praw, akceptacja dla starzenia się, rzucanie wyzwania władzy silniejszych.

Dzień Kobiet jest potwierdzeniem, że siła marzeń i dążeń kobiet jest w stanie przeobrazić świat i uczynić go bardziej przyjaznym, w którym nie ma miejsca na mizoginizm, dyskryminację i nietolerancję.

Jolanta Krause



Razem możemy więcej

Gdynia to młode miasto. To miasto, które przyjazne jest dla przyjezdnych. Tych, którzy wpadają tu jako turyści na chwilę i tych, którzy zatrzymują się na dłużej. Mam na myśli wielu seniorów, którzy „na stare lata” przenieśli się nad morze – za dziećmi albo spełniając swoje marzenia... Ale są też tacy, którzy uciekli przed wojną...

Może właśnie dlatego YMCA Europe postanowiła swoją międzynarodową konferencję „Pomoc uchodźcom z Ukrainy” zorganizować w dniach 9-12 lutego właśnie w Gdyni? Z 17 krajów zjechali się przedstawiciele lokalnych YMCA zajmujący się na co dzień pomocą dla ukraińskich uchodźców. Byli wśród nich Ukraińcy, którzy zatrzymali się w innych krajach i zaangażowali w pracę organizacji, z którą związani są w Ukrainie. Czterdzieścioro osób uczestniczyło w spotkaniach, warsztatach, wymieniało się doświadczeniami, zdobywało wiedzę o tym, jak pomagać.

Udział gdyńskiej Fundacji FLY we współorganizacji konferencji nie był przypadkowy. Od dłuższego czasu trwają dobre relacje władz YMCA Europe i fundacji. Sekretarz Generalny YE, Juan Simoes Iglesias już w ubiegłym roku miał okazję przyrzeć się pracy fundacji, jej projektom, programom, zaangażowaniu wolontariuszy. Porównanie do dobrze działających lokalnych YMCA w Europie było prawdziwym komplementem. I wcale to nie dziwi, bo przecież Fundację FLY prowadzą osoby, dzięki którym do 2012 roku w gdyńskiej YMCA tętniło życie! Zresztą można chyba uchylić rąbka tajemnicy i powiedzieć, że FLY w nazwie fundacji to akronim od... Fundacja Ludzi YMCA... Właśnie tak i właśnie dlatego, że wartości, jakie niesie YMCA, są bardzo bliskie Fundacji FLY.

YMCA Europe powołała Misję w Polsce (YMCA Europe Mission in Poland) w celu odbudowy ruchu YMCA w naszym kraju. Przewodniczy jej Adam Rychlik, wieloletni działacz lokalnej YMCA w Olsztynie, później w YMCA Europe, zajmując się programami, czyli clou działalności. A co z Polską Ymca, a dokładniej – ze Związkiem Młodzieży Chrześcijańskiej Polska Ymca? Od wielu lat nie prowadzi działalności zbieżnej z ideami ruchu YMCA. Został wykluczona z szeregu Aliansu Europejskiego i Światowego, a ostatnio wezwany do zaniechania używania nazwy YMCA i jej logo. Wielokrotne i wieloletnie rozmowy, jakie toczyły się między YE a władzami ZMCh Polska Ymca nie przyniosły żadnych rezultatów. Dlatego powstała inicjatywa, aby ruch YMCA i jego idee – pracę na rzecz harmonijnego rozwoju ciała, ducha i umysłu młodych ludzi – na nowo zaszczerpić w naszym kraju. Moment jest dobry. 100 lat temu, w 1923 roku, została zarejestrowana Polska YMCA, która na-

rodziła się dzięki amerykańskiej YMCA, gdy przybyła wraz z armią gen. Józefa Hallera, niosąc materialną i moralną pomoc osobom pokrzywdzonym w czasie wojny (m.in. opieka nad jeńcami wojennymi, repatriantami, zdemobilizowanymi żołnierzami, ubogimi studentami).

100 lat później, 8 lutego 2023 roku w Gdyni odbyło się spotkanie w celu podjęcia działań zmierzających do powołania Nowej Polskiej YMCA. W spotkaniu udział wzięli Juan Simoes Iglesias (Sekretarz Generalny YE), Adam Rychlik (YE Mission in Poland, Olsztyn), Olga Lukina (YE), Volker Kamin (YE), Rafał Kusa (Kraków), Aleksander Rychlik (Warszawa), Iwona Pasichnyk (Warszawa), Dorota Kitowska (Gdynia) oraz Radosław Daruk (Gdynia). Ustalono plan działania i pozostaje życzyć rychłego osiągnięcia celu. Z całą pewnością pomoże w tym wspólne działanie YMCA Europe i Fundacji FLY.

Uczestnicy konferencji „Pomoc dla uchodźców z Ukrainy” w piątkowe popołudnie 10 lutego odwiedzili siedzibę Fundacji, aby zapoznać się z jej działalnością i poznać szczegóły projektu pomocowego, który otrzymał wsparcie YE. FLY od samego początku wojny na Ukrainie wspiera Uchodźców organizując kursy języka polskiego oraz wspólnie z firmą szkoleniową Centrum Nowych Kompetencji Sp. z o.o. zorganizowała kursy zawodowe w zakresie uzyskania państwowych certyfikatów obsługi maszyn i urządzeń portowych i logistycznych, takich jak żurawie wieżowe, suwnice, ciągniki kontenerów, wózki widłowe i inne. Po sukcesie tych wspólnych działań podjęto decyzję o kontynuowaniu projektu. Centrum Nowoczesnych Kompetencji, którym kieruje Tomasz Lisiecki, podpisało umowę z Invest in Pomerania – samorządową inicjatywą koordynowaną przez Agencję Rozwoju Pomorza – na organizację szkoleń w branży portowo-logistyczno-offshorowej (przybrzeżnej) dla 300 osób. Umożliwią one uzyskanie uprawnień profesjonalnego operatora urządzeń przeładunkowych, np. żurawia wieżowego, suwnic, wozów kontenerowych, ciągników kontenerowych, wózków widłowych. Dotacja pokrywa w 50% koszty szkoleń, w których udział mogą wziąć także uchodźcy z Ukrainy. Fundacja FLY uzyskała dofinansowanie z YMCA Europe, dzięki któremu udział dla uchodźców będzie bezpłatny. Dofinansowanie obejmie, poza samym szkoleniem, koszty branżowego języka polskiego, egzaminu

państwowego, udział tłumacza podczas egzaminu, koszty niezbędnych badań. Wsparcie YMCA Europe pozwoli też na organizację opieki dla dzieci kobiet, które wezmą udział w szkoleniach. YMCA Europe wsparła na terenie całej Europy projekty pomocowe dla uchodźców z Ukrainy kwotą ponad 1.384.000 EUR.

Trwa nabór do projektu. Uzyskane certyfikaty są ważne na terenie całej Unii

Europejskiej. W ubiegłym roku większość z trzydziestoosobowej grupy osób, które przeszły szkolenia i w 100% pozytywnie zdały egzaminy – stanowiły kobiety. Centrum Nowoczesnych Kompetencji będzie także pomagać zdobyć pracę absolwentom kursów. Dlatego najserdeczniej zapraszamy do udziału w naszym projekcie „Zatrudnienie uchodźców z Ukrainy”.

FF



Fundacja FLY zaprasza obywateli Ukrainy – uchodźców – do udziału w projekcie

„ZATRUDNIENIE DLA UCHODźCÓW Z UKRAINY”

Współfinansowanego ze środków YMCA Europe.

Szkolenia w ramach projektu:

- Operator żurawia wieżowego - 40 uczestników;
- Operator ciągnika terminalowego - 60 uczestników;
- Operator wózka widłowego - 100 uczestników;
- Operator suwnicy RTG - 40 uczestników;
- Operator reach stacker'a - 60 uczestników.

Informacje:

- Szkolenia prowadzi Centrum Nowoczesnych Kompetencji Sp. z o.o. z siedzibą w Gdyni, ul. Hryniewieckiego 8a, dysponująca odpowiednią kadrami, sprzętem oraz doświadczeniem.
- Łącznie w szkoleniach weźmie udział 300 osób, 150 z nich w okresie 6 miesięcy od zakończenia udziału w szkoleniu podejmie pracę zgodnie z kierunkiem uzyskanych kwalifikacji.
- Szkolenia będą realizowane w siedzibie Centrum Nowoczesnych Kompetencji w Gdyni lub w Gdańsku.
- Każdy uczestnik – obywatel Ukrainy – otrzymuje dofinansowanie w wysokości 100% kosztów szkolenia.
- Warunkiem uczestnictwa jest nie posiadanie takich uprawnień oraz chęć podjęcia pracy na stanowisku zgodnym z kierunkiem szkolenia.
- Dla obcokrajowców - szkolenie z języka polskiego (CNK ma doświadczenie w realizacji szkoleń z języka polskiego dostosowanego do wymogów pracy operatorów tego typu maszyn).

W ramach szkolenia uczestnik otrzyma:

- niezbędne materiały szkoleniowe
- zajęcia teoretyczne
- zajęcia praktyczne (w tym treningi na symulatorach VR)
- przygotowanie do egzaminu zewnętrznego
- udział w egzaminie zewnętrznym UDT/TDT
- kurs języka polskiego
- wsparcie tłumacza na egzaminie zewnętrznym

Zgłoszenia przyjmujemy osobiście w biurze Fundacji FLY w Gdyni, ul. Świętojańska 36/2 oraz mailowo na adres ukraina@fundacjaflly.pl.

ŻYJ ZDROWO Z GŁOWĄ

Najlepszą witaminę C kupisz w warzywniaku

Chyba nie ma osoby, która w okresie od jesieni do wiosny nie zażyła choć raz witaminy C. I chyba nie ma drugiej takiej witaminy, której mit o zbawiennym wpływie na odporność wciąż trwa, mimo wielu badań które tego nie potwierdzają.

Przekonanie to narodziło się wraz z rozpowszechnioną plagą mórz — szkorbutem. Znali go już starożytni Grecy i Egipcjanie, ale prawdziwą plagą stał się podczas długotrwałych podróży morskich, kiedy to brak świeżego pożywienia, a głównie warzyw, dosłownie dziesiątkował marynarzy. Szacuje się, że w latach 1500–1800 zabił nawet 2 miliony ludzi. Działo się tak głównie dlatego, że wit. C bierze udział w syntezie kolagenu – podstawowego budulca tkanki łącznej, a bez niego ciało rozpadało się i gniło. Dopiero wyprawa Jamesa Cooka w 1768 r. przetestowała najnowsze metody walki ze szkorbutem—zabrała na pokład beczki z kiszoną kapustą i gdzie tylko się dało, uzupełniała zapasy o świeże warzywa i owoce. Eksperyment się powiódł – podczas wyprawy nikt nie umarł.

Dla nas jest to wskazówka, że prawidłowe odżywianie dostarcza dostatecznych ilości wit. C. Tak faktycznie jest, gdyż dzienne zapotrzebowanie przeciętnego, dorosłego człowieka na tę witaminę szacuje się na ok. 70–90 mg, podczas gdy podstawowe produkty zawierają jej w 100g zdecydowanie więcej. Tu ciekawostka - przeciętny Polak znaczącą ilość wit. C czerpie z ziemniaków, nawet pomimo strat związanych z gotowaniem, ponieważ jeden ziemniak to ok. 16 mg. wit. C, a jemy ich dość dużo.

Tak więc niedobór wit. C nam nie grozi, a co z przekonaniem, że jest pomocna w okresie przeziębień? Pomysłodawcą tej teorii był noblista Linus Pauling, który w latach 70 głosił, że 1000 mg. tej witaminy dziennie zmniejsza ryzyko przeziębień o 45%. Od tego czasu przeprowadzono szereg dobrze skonstruowanych, szeroko zakrojonych badań, które nie potwierdziły tej teorii. **Suplementacja witaminą C nie ma wpływu na częstotliwość zachorowań na przeziębienie!** Może natomiast mieć wpływ na skrócenie czasu trwania infekcji o ok. 8%. To niewiele, prawda? Sporo osób jednak mocno w to wierzy, a wiara, jak wiadomo, czyni cuda. Można więc zażyć sobie takie mega dawki (1000 do 2000 mg na dzień) przez kilka dni, ale na pewno nie



stać. Co prawda przedawkowanie wit. C raczej nam nie grozi, bo jej nadmiar jest systematycznie usuwany z organizmu, ale zażywanie jej w nadmiarze może powodować biegunkę, nudności, wysypkę, a u osób na to podatnych – szczawianowe kamienie dróg moczowych.

Kto może potrzebować większych dawek wit. C? Osoby ciężko pracujące fizycznie, sportowcy, palacze, osoby z zaburzeniami wchłaniania lub odżywiania, diabetycy. A jaka wit. C jest najlepsza? Na co dzień oczywiście ta z warzywniaka! Bo chociaż i naturalna i syntetyczna to

ten sam kwas askorbinowy, to w roślinach występuje w wielu połączeniach, głównie z flawonoidami (barwniki roślinne, np. rutyna, uszczelniająca naczynia włosowate) które współdziałają ze sobą oraz spowalniają degradację wit. C. Najwięcej wit. C wbrew pozorom nie zawierają cytrusy, a owoce dzikiej róży, rokitnika i czarnej porzeczki, a także czerwona papryka, natka pietruszki i kiszona kapusta. Nieco mniej – kiwi, truskawki, brokuły, cytrusy i wiele innych. Posadźmy sobie korzeń pietruszki w doniczce zimą i korzystajmy z dobrodziejstwa natki codziennie!

I jeszcze kilka mitów o różnych formach wit. C:

Wit. C lewoskrętna — w przyrodzie istnieje prawo - i lewostronna wit. C, tak jak mamy lewą i prawą rękę. Ale tylko lewostronna „pasuje” do naszego organizmu i tylko taka jest w sprzedaży. Nota bene odbija ona wiązkę światła w prawo, a więc jest prawoskrętna— nawet nazwa jest więc niepoprawna, reszta to marketing.

Wit. C liposomalna – czyli „schowana” w mikropęcherzykach tłuszczu. Dlaczego? Aby była lepiej przyswajalna i mniej drażniła żołądek. A naprawdę? Bo zwykła jest już zbyt nudna i na nowość łatwiej naciągnąć.

Wit. C w proszku – lepsza, bo czystsza, bez wypełniaczy, łatwiej przyswajalna. Ale tak naprawdę jest to substancja chemiczna przeznaczona do analizy, czysta chemicznie, lecz nie przebadana mikrobiologicznie, czy pod kątem spożywczym.

I na koniec słowo o leczeniu raka. To prawda, istnieją pewne nieliczne, bardzo ostrożne doniesienia o zastosowaniu wlewów dożylnych wit. C, poprawiających efekty standardowego leczenia przeciwnowotworowego; także w leczeniu sepsy i Covid-19. Ale o tym zawsze decyduje lekarz; są to olbrzymie dawki niemożliwe do przyjęcia drogą doustną i nie w każdym przypadku wskazane! A przede wszystkim nie zamiast podstawowego leczenia, a co najwyżej jako uzupełnienie!

Danuta Kwiatkowska

WYCIECZKI JEDNODNIOWE NA 2023 ROK

„Pomorze – jak tu pięknie”

Wycieczki bez dofinansowania

NA ZIEMI BYTOWSKIEJ

TERMIN: 19.04.2023 (środa)

CENA: 185 zł z legitymacją FLY/ 195 zł

Bytów to ciekawe, zabytkowe miasto leżące na obszarze Kaszub i Pojezierza Bytowskiego, nad niedużym dopływem Słupi – strugą o nazwie Bytowa. Pięknie usytuowany wśród morenowych wzgórz, lasów i jezior, przyciąga przede wszystkim okazałym zamczyskiem krzyżackim górującym nad centrum. Inne gotyckie budowle także swe początki wiążą z Krzyżakami, dawnymi właścicielami miasta.

W programie wycieczki:

Węsiory – cmentarzysko Gotów z I-III wieku. Zachowały się trzy kamienne kręgi i część czwartego oraz 20 kurhanów. Średnica największego kręgu wynosi 26 metrów. Ułożony jest z kamieni o wysokości około 1,5 m. Pośrodku niektórych znajdują się kamienne stele. Groby ciałopalne lub szkieletowe znajdują się w różnych miejscach w obrębie kręgów. Kurhany mają koliste podstawy o średnicy od 4 do 16 metrów i niekiedy również stele kamienne.

Zwiedzanie Bytowa:

- wieża gotycka z XIV wieku, rynek miasta, zabytkowe kamieniczki przy ul. Jana Pawła II, Poczta Konna, cerkiew ukraińsko-bizantyjska św. Jerzego z XVII wieku (dawna świątynia ewangelicka), XIX-wieczny most kolejowy nad rzeką Borują-wzorowany na akweduktach,
- zamek krzyżacki, a w nim Muzeum Zachodnio-Kaszubskiego – wśród zbiorów muzealnych można podziwiać wyposażenie domów i gospodarstw dawnych mieszkańców ziemi bytowskiej oraz dzieła sztuki religijnej. Smażalnia „Rybakówka” w Jasieniu – restauracja przepięknie położona nad brzegiem jeziora, w której posmakujemy smażonego pstrąga, oferująca również pstrąga świeżo wędzonego.

W CIENIU WIELKIEGO ZAMKU

TERMIN: 27.04.2023 (czwartek)

CENA: 200 zł z legitymacją FLY / 210 zł

Zamek krzyżacki w Malborku. Zakon krzyżacki został założony w 1190 roku w Palestynie. W 1226 roku książę Konrad Mazowiecki sprowadza Krzyżaków do Polski. Zakon wkrótce podbija Prusy i tworzy tam własne państwo. Buduje wiele miast i zamków. Na początku XIV wieku przenosi swoją stolicę z Wenecji do Malborka. Przy tej okazji buduje w mieście zamek. Staje się on największą europejską twierdzą wzniesioną w stylu gotyckim. Ma zaćmić swoim przepychem i bogactwem przybyszy z całej Europy i być symbolem państwa krzyżackiego. Według obliczeń pruskich architektów, z zamkowej cegły by było zbudować niewielkie miasteczko. W 1977 roku obiekt został wpisany na Listę Światowego Dziedzictwa UNESCO. W programie zwiedzania znajduje się Zamek Wysoki, Zamek Średni, Pałac Wielkich Mistrzów. W wielu komnatach prezentowane są zbroje i elementy uzbrojenia, wyroby z bursztynu, ceramika, meble, tkaniny, witraże. Dawna Wozownia w Miłoradzu to miejsce przesiąknięte historią. Można tu posłuchać o życiu dawnych mieszkańców Żuław, obejrzeć przedmioty, którymi kiedyś się posługiwali. W tym uroczym miejscu uczestniczyć będziemy w warsztatach, odpocznemy przy ognisku, posilimy się kiełbaskami.

Sanktuarium Błogosławionej Doroty w Mątowach Wielkich - Gotycki kościół pod wezwaniem św. Piotra i Pawła zbudowany został około 1340 roku. Wewnątrz zachował się barokowy, drewniany ołtarz główny z 1723 roku oraz

dwa ołtarze boczne. Ołtarze posiadają bogatą dekorację rzeźbiarską. Najstarszym zabytkiem w mątowskim kościele jest rzeźba Matki Bożej Tronującej. Na uwagę zasługują rokokowe malowidła „Grupa Ukrzyżowania” oraz gotyckie rzeźby: „Pieta” oraz „Chrystus Frasobliwy”. Kościół jest ośrodkiem kultu Błogosławionej Doroty, patronki Pomorza, niewiast oraz „małżeństw w potrzebie”, urodzonej we wsi w 1347 roku.

Ossarium w Bystrzu, to gotycka kaplica cmentarna, w której składano kości zmarłych. Powstała w pierwszej połowie XIV wieku i złożono w niej m.in. kości poległych w wojnie trzynastoletniej między Polską i Zakonem Krzyżackim (1454-1466). Kaplica zbudowana jest z czerwonej cegły, częściowo otynkowanej, zwieńczona kopułą z kulą na szczycie. Wewnątrz zachowały się częściowo malowidła średniowieczne o tematyce Sądu Ostatecznego.

W STOLICY KOCIEWIA

TERMIN: 30.05.2023 (wtorek)

CENA: 140 zł z legitymacją FLY / 150 zł

Starogard Gdański – miasto nad rzeką Wierzą, stolica powiatu starogardzkiego oraz regionu Kociewie, jedno z najstarszych miast na Pomorzu. Podczas spaceru z przewodnikiem zobaczymy: Ratusz, Basztę Gdańską, Basztę Książęcą, Farę p.w. św. Mateusza, Basztę Młyńską, Rynek, Młyn i Pałac Wieczera, kamienice. Odwiedzimy także Muzeum 2 Pułku Szwoleżerów Rokitańskich, który w okresie międzywojennym był wizytówką miasta oraz Muzeum Ziemi Kociewskiej.

Arboretum w Wirtach – najstarszy w Polsce Leśny Ogród Dendrologiczny, założony w latach 1975-1980. Na powierzchni 33,61 ha rośnie tu 450 gatunków drzew i krzewów. Ogród zdecydowanie mieści się w pierwszej dziesiątce tego typu w Polsce, a na Pomorzu nie ma sobie równych. W czasie spaceru z leśnikiem zwiedzimy ścieżkę edukacyjną „Roślinność Polskich Lasów”. Uwieńczeniem pobytu w Arboretum będzie ognisko z kiełbaskami. Stadnina Koni w Starogardzie Gdańskim znana jest przede wszystkim ze znajdującego się w niej Stada Ogierów. Budynki stadniny powstały w latach 1890-1896. Początkowo konie hodowane były na potrzeby wojska. Później zaczęto organizować tutaj próby hodowlane, pokazy, wystawy, zawody jeździeckie. W stajniach znajdują się ponad 70 ogierów różnych ras. Stadnina zajmuje się kompleksową pracą nad końmi, zarówno młodymi – zajeżdżanie pod siodło i do bryczki – jak również specjalistycznymi treningami w dyscyplinie skoków i ujeżdżania. Zawodnicy Stada zdobywali medale na Mistrzostwach Polski w ujeżdżaniu, skokach oraz powożeniu, a także reprezentowali Polskę na arenie międzynarodowej.

WZDŁUŻ MIERZEI WIŚLANEJ

TERMIN: 06.06.2023 (wtorek)

CENA: 150 zł z legitymacją FLY / 160 zł

Mierzeja Wiśłana to wąski skrawek lądu między Bałtykiem a Zalewem Wiślanym. Jej szerokość waha się w granicach od 300 m po stronie rosyjskiej do 2,5 km po stronie polskiej (w rejonie Stegny). Polska część Mierzei Wiślanej (długość 50 km) to piaszczysty wał wydmy, ciągnący się od okolic Gdańska do granicy z Obwodem Kaliningradzkim. Mierzeja powstała około 5 tysięcy lat temu jako efekt procesów akumulacji morza i wiatru w strefie brzegowej Bałtyku.

Kościół Najświętszego Serca Pana Jezusa w Steganie to szachulcowy kościół rzymskokatolicki zbudowany przez protestantów w latach 1681-1683. We wnętrzu uwagę

przykuwają niezwykle malowidła na suficie i ścianach świątyni, imponujący model statku, barokowe wyposażenie – ołtarz, chrzcielnica, przepięknie zdobiona ambona.

Co roku odbywa się tu Międzynarodowy Festiwal Organowy. Muzeum Zalewu Wiślanego w Kątach Rybackich – prezentuje historię szkutnictwa i rybołówstwa okolic Zalewu Wiślanego. To tutaj spotyka się żegluga morska ze śródlądową. Łódzie nadające się do pływania po zalewie jak i po morzu to dziedzictwo kulturowe regionu.

Przekop Mierzei Wiślanej - zakończył się pierwszy etap przekopu na Mierzei Wiślanej. Kanał żeglugowy został uroczystie otwarty we wrześniu 2022 roku. Jednak przedsięwzięcie przez wiele miesięcy było polem politycznego konfliktu. Jego zwolennicy twierdzą, że kanał przysłuży się turystyce, stworzy miejsca pracy, zwłaszcza w Elblągu i okolicach, pozwoli wzmocnić polską pozycję militarną w relacjach z Rosją. Z kolei przeciwnicy inwestycji uważają, że jest zupełnie nieopłacalny i bardzo szkodliwy dla środowiska naturalnego.

Krynica Morska jest jednym z najmniejszych miast w Polsce - 1400 mieszkańców. Jednocześnie dysponuje portem morskim, czterema przystaniami i plażą o długości prawie 2 kilometrów. Znajdziemy tu hotele i restauracje na każdą kieszeń. Krynica poznawac będziemy w czasie podróży kolejką turystyczną, która kursuje po mieście. Odwiedzimy też, położoną na krańcach Polski, osadę Piaski oraz punkt widokowy Wielbłądzi Garb.

Ujście Wisły w Mikoszewie - w roku 1895 Prusacy wykonali tu przekop o długości 7 kilometrów, dzięki czemu skierowali końcowy odcinek rzeki prosto do morza, z pominięciem licznych zakoli. Pozwoliło to skrócić ujście Wisły o 10 km, w wyniku czego znacznie zostało zmniejszone zagrożenie powodzią.

CHOJNICE

- Klucz i Brama Pomorza-

TERMIN: 14.06.2023 (środa)

CENA: 160 zł z legitymacją FLY / 170 zł

Chojnice – starówka Chojnic zachowała swój średniowieczny układ przestrzenny. Z tamtego okresu przetrwały fragmenty murów obronnych, baszty oraz dawna brama wjazdowa, tzw. Brama Człuchowska. Rynek należy do najpiękniejszych na Pomorzu. Uroku dodaje mu okazały neogotycki ratusz. Nieopodal znajduje się późnobarokowy kościół pojezuicki. Szczególny rozwój miasta nastąpił po roku 1309, kiedy to zostało zdobyte przez Krzyżaków. Stało się wtedy ważnym ogniwem w systemie obronnym południowo-zachodniej granicy państwa krzyżackiego. Jan Długosz nazwał Chojnice „Kluczem i bramą Pomorza”. Obecnie miasto liczy ok. 40 tysięcy mieszkańców i jest centrum regionalnym pod względem gospodarczym, kulturalnym i turystycznym. W Chojnicach zwiedzimy kościoły – gotycki i barokowy, odbędziemy spacer wzdłuż murów obronnych i po atrakcyjnym Parku Tysiąclecia (bogata roślinność, zegar i kalendarz słoneczny, alejki z altankami oraz mosty łączące zbiorniki wodne). Charzykowy – prezentacja o Parku Narodowym Bory Tucholskie. Park obejmuje lasy, jeziora, łąki i torfowiska. Jego zadaniem jest ochrona rozległego krajobrazu połodowcowego / sandrowego/, jedyne tego typu w polskich parkach narodowych. Charzykowy – piękna i popularna miejscowość turystyczna nad Jeziorem Charzykowskim, którą uznaje się za kolebkę polskiego żeglarstwa. Znajduje się tu wiele prywatnych ośrodków wypoczynkowych punktów gastronomii (możliwość spożycia posiłku). Główną atrakcją jest piękna plaża i przystań wodna. Brusy-Jaglie – Muzeum Chata Kaszubska /zwiedzanie, słodki poczęstunek/ – znajdują się

tu pamiątki związane z historią i kulturą materialną Ziemi Zaborskiej. W przyległym ogrodzie zobaczymy rzeźby i ule autorstwa artysty ludowego Józefa Chełmowskiego. Malował również obrazy na płótnie i szkło. Tworzył dzieła o różnorodnej tematyce. Jest także autorem traktatu „Tajemnice Świata”, gdzie snuje swoje refleksje na temat życia i śmierci. Artysta nazywany jest „kaszubskim Leonardem da Vinci”.

PERŁY KOCIEWIA

TERMIN: **16.06.2023 (poniedziałek)**
 CENA: **195 zł z legitymacją FLY / 205 zł**

Miasto Pelplin nierozzerwalnie związane jest z zakonem Cystersów, przybyłych tu w roku 1274. Od tego czasu miejsce to rozrasta się i rozwija wokół budowli cysterskich. Katedra i zespół pocysterski z XIII-XIV wieku to bezcenny przejaw architektury gotyckiej. We wnętrzu obejrzeć można m. in. obraz Hermana Hanna „Koronacja NMP”. Pochodzi z roku 1623 i posiada wielką wartość historyczną. Godne uwagi są także organy oraz 22 ołtarze, w tym główny, który jest najwyższym w kraju. W relikwiarzu znajdują się szczątki wielu świętych i męczenników. Muzeum Diecezjalne przechowuje setki cennych inkunabułów. Prawdziwą perłą jest, jedyny w Polsce, wolumin Biblii Gutenberga. Tutejsza galeria sztuki prezentuje wybitne dzieła malarstwa i rzeźby gotyckiej oraz arcydzieła sprzętu i szat liturgicznych. Zamek w Gniewie to najpotężniejsza twierdza Zakonu Krzyżackiego na lewym brzegu Wisły, zbudowana na przełomie XIII i XIV wieku, jako siedziba konwentu i komtura. Za czasów państwa polskiego w obiekcie urzędował starosta. Był nim między innymi przyszły król Polski Jan Sobieski, a po nim zamkiem zarządzała jego żona, Maria Kazimiera. Organizowane tu obecnie zajęcia edukacyjne, inscenizacje historyczne oraz turnieje rycerskie sprawiły, że zamek gniewski uznawany jest za jeden z głównych ośrodków upowszechniania historii w Polsce. W skład kompleksu zamkowego wchodzi Pałac Marysienki, zbudowany przez Jana Sobieskiego na specjalne życzenie żony. Obecnie mieści się w nim hotel.

Grodzisko Owidz jest pozostałością po średniowiecznej osadzie, która istniała tu na początku XI wieku, za rządów Bolesława Chrobrego. Jego dawni mieszkańcy trudnili się uprawą roli, hodowlą, rybołówstwem, myślistwem. Zajmowali się też kowalstwem, garncarstwem, szewstwem, włókiennictwem i handlem. Obecny gród jest rekonstrukcją dawnej budowli. Prowadzony jest przez pasjonatów średniowiecza, którzy zarażają turystów tematyką historyczną. Podczas zwiedzania poznamy budowę średniowiecznego grodu, życie codzienne i obyczaje jego mieszkańców. Zwiedzimy także unikatowe Muzeum Mitów Słowiańskich. Na koniec posilimy się kielbaskami upieczonymi na ognisku.

KWIDZYN

- Perła Dolnego Powiśla-

TERMIN: **27.06.2023 (wtorek)**
 CENA: **185 zł z legitymacją FLY / 195 zł**

Kwidzyn to czterdziestotysięczne miasto usytuowane w południowo-wschodniej części woj. pomorskiego. Leży na pograniczu Pojezierza Iławskiego i Doliny Dolnej Wisły, nad urokliwą rzeką Liwę. Jest miastem powiatowym, uznanym za stolicę Dolnego Powiśla.

W ramach wycieczki zwiedzimy najcenniejszy zabytek Kwidzyna - zespół katedralno-zamkowy, zbudowany w połowie XIV wieku. Na zamku obejrzeć możemy, unikalną na skalę europejską, wieżę latrynową z 1384 roku, zwaną gdaniskiem. Ustawiono ją ponad pięćdziesiąt metrów od zamku i połączono z nim długim, pięcioprzęsłowym gankiem. Obecnie w budynku mieści się Muzeum Zamkowe, w którym można podziwiać zbiory etnograficzne z regionu Dolnego Powiśla, rzeźbienie artystyczne, zbiory historyczne, broń, zbiory przyrodnicze, narzędzia kar i tortur, rzeźbę barokową z terenu Pomorza, faunę i florę północnej Polski oraz zwierzęta egzotyczne. Warto zwiedzić muzeum zarówno ze względu na ciekawe zbiory jak i na wnętrza zamkowe. Katedra, z uwagi na zespolenie z zamkiem, funkcje obronne, niezwykle układ wnętrza oraz dobry stan zachowania, jest dziś zabytkiem wyjątkowym w skali całego kraju. Obejrzeć można tu jedno z największych odkryć archeologicznych ostatnich lat w Europie. W trumnach pod podłogą spoczy-

wają trzej wielcy mistrzowie krzyżacy: Werner von Orseln, Ludolf Koenig von Wattzau, Henryk von Plauen. Ponadto katedra jest miejscem pochówku bł. Doroty z Mątów, która za życia kazała się w niej zamurować.

Odwiedzimy też Tereny Rekreacyjno-Wypoczynkowe Miłosna - zabytkowy kompleks byłego Stada Ogierów. W obiekcie znajdują się stajnie, hipodrom z trybunami dla widzów, kryta ujeżdżalnia i rozległe place treningowe. W ramach pobytu w ośrodku zwiedzimy jego obiekty, odbędziemy przejażdżkę wozami konnymi, pospacerujemy po Mini ZOO. Będzie można przyjrzeć się z bliska zabawnym świnkom wietnamskim, zaprzyjaźnić z białymi danielami i bydlęciem stepowym węgierskim. Mieszkańcami mini zoo są także: jak tybetański, jałówka szkocka, lamy amerykańskie, kuc szetlandzki, osioł domowy, kozy domowe, owca wrzosówka, króliki, gołębie bażanty, paw, kury ozdobne, gęsi garbonose, kaczki biegusy i krzyżówki. Dopelnieniem dnia będzie ognisko z kiełbaskami.

NA RUCHOMYCH PIASKACH

TERMIN: **28.06.2023 (środa)**
 CENA: **140 zł z legitymacją FLY / 150 zł**

Słowiński Park Narodowy – ruchome wydmy położone są między Jeziorem Łebsko /trzecie pod względem wielkości w Polsce/, a Morzem Bałtyckim. Piasek wyrzucany na brzeg przez fale morskie, wywiewany silnymi podmuchami wiatru w głąb lądu, tworzy wysokie wydmy /od 30 do 40 m wysokości/. Zagraża on roślinności i zasypuje wszystko, co spotyka po drodze. Tworzy piękny pustynny krajobraz, unikatowy w Europie, zwany często „polską Saharą”. Na wydmy pojedziemy meleksami. Trasę powrotną pokonamy idąc szeroką, piaszczystą i odludną plażą. Łeba - miasteczko z XIII- wiecznym rodowodem. W 1558 roku potężny sztorm spowodował taką powódź, że mieszkańcy musieli zbudować nowe miasto. Opuszczone sadyby wkrótce pochłonął piasek. Obecnie miasto pełni rolę letniska i kurortu. W czasie wolnym pospacerujemy po jej uroczym centrum, pełnym restauracji i kafejek.

USTKA DOLINY CHARLOTTY

Magiczne zakątki Pomorza Środkowego

TERMIN: **04.07.2023 (wtorek)**
 CENA: **200 zł z legitymacją FLY / 210 zł**

Ustka - nadmorski kurort pełen słońca, tętniący życiem, idealne miejsce na wypoczynek i dobrą zabawę. Miasteczko to ma też swoje drugie oblicze - historię, która przemawia do nas przez ludzi, którzy tu niegdyś mieszkali i tworzyli to miasto oraz budynki.

Spacer po mieście z przewodnikiem:

- kościół p.w. Najświętszego Zbawiciela z 1888 roku,
- Stare Miasto - stare rybackie chaty szachulcowe,
- Skwer Jana Pawła II – dawny Zaulek Kapitański,
- port i molo - „Ustecka Syrenka”, latarnia morska,
- promenada morska

Dolina Charlotty - jej powierzchnia to 120 ha. Główny obiekt mieści ekskluzywne pokoje, restaurację Charlotta, SPA Bali Hai, strefę Wellness, Rock Pub z kręglami i bilardem, sale konferencyjne oraz sale zabaw dla dzieci. Gościom oferuje się także wyjątkowe domy na drzewach wśród pięknych lasów. Na terenie Doliny Charlotty znajduje się ponadto wiele dodatkowych atrakcji, m.in. kajaki, rowery wodne, jazda konna, amfiteatr na 10000 miejsc (koncerty Carlosa Santany i Boby Dylana). W ramach wycieczki zwiedzimy: Zoo z Krainą Bajek, Wodne Zoo Safari – pływanie łodziami między wyspami, Fokarium – pokaz i karmienie.

STATKIEM PO TRAWIE

Magiczne zakątki Pomorza Środkowego

TERMIN: **20.07.2023 (czwartek)**
 CENA: **225 zł z legitymacją FLY / 235 zł**

Kanał Elbląski łączący kilka mazurskich jezior z Zalewem Wiślanym. Jest cudem myśli hydrotechnicznej sprzed 150 lat. Nie ma drugiego takiego w Europie. Jego oryginal-

ność i wyjątkowość polega na pokonywaniu stumetrowej różnicy poziomów wody przy pomocy systemu śluz i pochylni. Kanał pierwotnie służył do transportu płodów rolnych, drewna i artykułów przemysłowych. W czasie rejsu statkiem pokonujemy trzy pochylnie, gdzie statek jest wyciągany z wody i po szynach zjeżdża w dół. Tu jednostka zawraca i tym razem pod górę pokonuje trasę powrotną.

Elbląg – to jedno z najstarszych miast w Polsce. Oficjalna data jego powstania miasta to rok 1237. Szybko stał się centrum handlowym Prus, istotną częścią Hanzy i do momentu rozkwitu Gdańska - najważniejszym portem morskim rodzącego się Państwa Krzyżackiego. W mieście osiedlali się kupcy z całej Europy - Szkoci, Francuzi czy Holendrzy. Od 1466 roku, aż do I rozbioru Polski, Elbląg pozostawał w granicach Królestwa Polskiego i należał do najważniejszych jego miast. II wojna światowa położyła kres jego świetności. Stare Miasto w Elblągu to obecnie miejsce starcia historii ze współczesnością. Proces jego odbudowy wciąż trwa.

W Elblągu zwiedzimy nowoczesne i bogato wyposażone Muzeum Archeologiczno-Historyczne, odbędziemy spacer z przewodnikiem po mieście, planujemy dla uczestników czas wolny, a na koniec pobyt w Bistro Ślimaka, gdzie posmakujemy regionalnych potraw ze ślimaka oraz będziemy mieli możliwość zakupu cud-kosmetyków ze ślimaczego śluzu.

SZWAJCARIA KASZUBSKA

TERMIN: **18.07.2023 (wtorek)**
 CENA: **190zł z legitymacją FLY / 200 zł**

Podstawowymi walorami Szwajcarii Kaszubskiej są rzeźba terenu, liczne jeziora polodowcowe, połączone rzekami i strugami, tworzące jeden z najpiękniejszych w Polsce szlaków wodnych, ale również niepowtarzalna, szeroko rozpoznawalna kultura i tradycja kaszubska. Kaszubskie krajobrazy będziemy podziwiać w czasie jazdy autokarem, a kulturę regionu poznamy w zwiedzanych miejscach:

- Sanktuarium Królowej Kaszub w Sianowie - obiektem kultu jest Maryja z Dzieciątkiem w postaci niewielkiej drewnianej figurki, która od średniowiecza przyjmuje hołd od ludu kaszubskiego,
- Stryś Buda: Kaszubski Park Miniatur, Kaszubski Park Gigantów, Park Kaszubski Gracik. Motywem przewodnim Parku są Kaszuby, ale znajdziemy tutaj również atrakcje z Polski i całego świata.
- Chmielno - Skansen u Słodkiego: spotkanie z regionalnym twórcą, alpagami, piknik przy ognisku z kiełbaskami i kaszubską kapelą.

NAD ZALEWEM WIŚLANYM

TERMIN: **03.08.2023 (środa)**
 CENA: **175zł z legitymacją FLY / 185 zł**

Zalew Wiślany to rozległy akwen morskich wód wewnętrznych, oddzielony od Zatoki Gdańskiej wydłami Mierzei Wiślanej. Jego powierzchnia jest imponująca, bo zajmuje tyle, co dwa i pół jeziora Śniardwy. Warunki żeglowania i plażowania są tu porównywalne do morskich, stąd ulokowanych jest tu wiele ciekawych miejscowości. Braniewo - najstarsze miasto na Warmii i jej pierwsza stolica. Podczas spaceru po mieście zwiedzimy Sanktuarium Krzyża Świętego oraz Muzeum Ziemi Branickiej.

Frombork – warmińskie miasteczko położone na wzgórzach. Znane niekiedy jako „Gród Kopernika” – tutaj spędził ponad 20 lat swojego życia i znalazł miejsce wiecznego spoczynku. O walorach Fromborka decydują jego historia, zabytkowa architektura i malownicze położenie nad Zalewem Wiślanym. W mieście planujemy zwiedzanie Muzeum Mikołaja Kopernika, Bazyliki Archikatedralnej Wniebowzięcia NMP i św. Andrzeja z prezentacją organów oraz czas wolny nad Zalewem.

Tolkicko - miasteczko portowe, stanowiące schronienie dla kutrów rybackich i statków żeglugi pasażerskiej, pięknie położone nad Zalewem Wiślanym. Atrakcją w mieście jest kościół z XIV wieku p.w. św. Jakuba Apostoła oraz panorama z ratuszowej wieży.

Kadyny - tuż przy porcie znajduje się jedna z najładniejszych plaż nad Zalewem. Miejscowość słynie ze stadniny koni, dawnej rezydencji cesarza Wilhelma II oraz z okazałych dębów.

TORUŃ - GOTYK NA DOTYK-

TERMIN: **23.08.2023 (środa)**
CENA: **190zł z legitymacją FLY / 200 zł**

Toruń, dawne miasto krzyżackie, hanzeatyckie, bogatych kupców, jeden z najcenniejszych i najpiękniejszych średniowiecznych zespołów miejskich w Europie, wypełniony gotyckimi budowlami. Słynął z handlu, rzemiosła, kultury i nauki, a także jako stolica pierników, które z pewnością jadał sam Mikołaj Kopernik. Wyjątkowość Torunia podkreśla wpis jego Średniowiecznego Zespołu Miejskiego na Listę Światowego Dziedzictwa UNESCO. Toruń – spacer z przewodnikiem. Zwiedzanie obiektów z zewnątrz: Bank Rzeszy, mury miejskie, Krzywa Wieża, spichrze, Dom Kopernika, ruiny zamku krzyżackiego, Teatr „Baj Pomorski”, Rynek Nowomiejski, kościół Jakuba, Rynek Staromiejski, kamienice, pomniki, ratusz. Zwiedzanie wewnątrz: katedra Janów, Muzeum Tony'ego Halika, Żywe Muzeum Piernika - własnoręczny wypiek toruńskiego piernika.

SZTUM - co kryje Sztum i okolica -

TERMIN: **21.09.2023 (czwartek)**
CENA: **190zł z legitymacją FLY / 200 zł**

Muzeum Tradycji Szlacheckiej – mieści się w zespole pałacowo-parkowym w Waplewie Wielkim. Od 1759 roku Waplewe włądziła, zasłużona dla kultury polskiej na Powiślu, rodzina Sierakowskich herbu Ogończyk. Obecny pałac powstał w XVII wieku, w XVIII wieku otoczono go parkiem krajobrazowym, a w XIX wieku rozbudowano. W majątku istniała biblioteka tworzona od XVIII wieku, zawierająca około 11 tysięcy tomów. Wnętrze dworu zdobiło około 400 obrazów takich malarzy jak: Tycjan, Peter Paul Rubens, Albrecht Dürer, Andrzej Stech. W pałacu gościli Fryderyk Chopin, Jan Matejko, Józef Ignacy Kraszewski, Stefan Żeromski. Sztum - w średniowieczu był wyspą, ośrodkiem włości Aliem, wchodzącej w skład Pomezanii. Obecnie Sztum leży jest pomiędzy dwoma jeziorami: Zajezierskim (tzw. Sztumskim) oraz Barlewickim. Murowany zamek wójtowski został najprawdopodobniej wzniesiony w latach 70-tych XIV wieku. W późniejszym czasie był letnią rezydencją Wielkiego

Mistrza Krzyżackiego. Turyści mogą tu obejrzeć wystawę o Prusach i film o plebiscycie na Powiślu (rok 1920). Śluza Biała Góra – zespół śluz rozdzielających Wisłę (dawną Leniwkę) i Nogat, dwa ramiona ujściowe Wisły. Śluza na Nogacie jest nazywana Wodnym Zamkiem z powodu neogotyckich wież wieńczących wybudowaną w latach 1852-1879 zaporę. Do 1 września 1939 śluza stanowiła granicę pomiędzy Wolnym Miastem Gdańskiem i Niemcami. Na zespół śluz składają się trzy obiekty: śluzy, jazy i wrota przeciwpowodziowe. Z górnej części obiektu roztacza się panorama obszarów nadwiślańskich. W obrębie budowli śluzowych powstała przystań dla motorówek i jachtów. W 1930 roku, u zbiegu granic Polski, Niemiec i Gdańska, odsłonięto granitowy krzyż o wys. 8 m. Stajnia Iskra – ośrodek jazdy konnej w Sztumskim Polu, funkcjonujący od 1999 roku na powierzchni ponad 11 ha i obejmujący 7 stajni, 5 placów maneżowych oraz krytą halę. W 2017 roku został wyróżniony w ogólnopolskim konkursie Firma Rodzinna Roku. Od 2013 roku funkcjonuje tu Klub Jeździecki ISKRA.. Stajnia posiada stado koni liczące około 50 sztuk wierzchowców. W programie pobytu zaplanowano zwiedzanie stadniny oraz ognisko z kiełbaskami, zupą, ciastem i napojami.

Wycieczki dofinansowane z budżetu miasta Gdyni

GDAŃSK Stare Miasto i Góra Gradowa

TERMIN: **25.04.2023 (wtorek)**
CENA: **80zł**

Stare Miasto - część gdańskiej dzielnicy Śródmieście. Jest to najstarsza część Gdańska. Kształtowało się od 2 połowy XII wieku wraz z napływem do Gdańska żeglarzy, kupców i rzemieślników, głównie z Lubeki i Westfalii. Rozwój tego obszaru zatrzymały wydarzenia z 1308 roku, gdy interwencja krzyżacka przyniosła znaczące dewastacje. Po odbudowie osada nie odzyskała dawnego znaczenia, a jej rolę przejęło Główne Miasto. Historyczna tkanka miejska Starego Miasta została zniszczona w czasie II wojny światowej. Po wojnie zdecydowano o odtworzeniu tu jedynie znaczące obiekty, które obecnie zasługują na wielką uwagę. Nowa zabudowa mieszkalna nie nawiązuje już do dawnych wzorców Góra Gradowa wzgórze o wysokości 46 m n.p.m. Czekają tu na nas piękny widok na miasto, dodatkowo kawał historii w trakcie zwiedzania zabytkowego fortu i ekspozycji historycznych.

Program wycieczki obejmuje:

- spacer z przewodnikiem po Górze Gradowej, panorama Gdańska,
- spacer z przewodnikiem po Starym Mieście: wewnątrz – Ratusz, kościół św. Katarzyny i kościół św. Brygidy, z zewnątrz – Pomnik Heweliusza, Wielki i Mały Młyn,
- czas wolny na Starym Mieście,
- Pomnik Obrońców Poczty Polskiej,
- Muzeum II Wojny Światowej.

WYSPA SOBIESZEWSKA – gdzie Wisła wpada do morza

TERMIN: **01.06.2023 (czwartek)**
CENA: **85 zł**

Do XIV wieku ujście Wisły dzieliło się na Wisłę Elbląską (główne wschodnie ramie) i Wisłę Gdańską (mniejsze zachodnie ramie). Od roku 1371 główne ujście stanowiła Wisła Gdańska (przy późniejszym Westerplatte). Po powodzi w 1840 roku utworzyło się we wsi Górki nowe ramie ujściowe - Śmiała Wisła. W latach 1891-1895 wykonano przekop koło Świbna (obecnie główne ujście rzeki), w wyniku czego powstała Wyspa Sobieszewska.

Pobyt na Wyspie Sobieszewskiej obejmuje:

- spacer z ornitologiem ścieżką dydaktyczną do Grobli Kamiennej,
- Wyspę Skarbów – przybliżenie postaci poety i geografa Wincentego Pola i dziedzictwa kulturowo-przyrodniczego Wyspy Sobieszewskiej,
- czas wolny w centrum Sobieszewa,
- powstałe w latach 1840 i 1895 ujścia Wisły

- Śluzę w Przegalinie – reguluje wody między Martwą Wisłą i Przekopem Wisły, co umożliwia żeglugę śródlądową i chroni przed powodzią dzielnicę Gdańska położone nad Martwą Wisłą.

GDAŃSK Główne Miasto i Westerplatte

TERMIN: **07.06.2023 (środa)**
CENA: **110zł**

Historia Głównego Miasta w Gdańsku zaczyna się w 1343 roku. Wtedy to Krzyżacy nadali przywilej lokacyjny osadzie mieszczańskiej przy Długim Targu. Bardzo szybko rozwinęła się ona w ważną militarnie, gospodarczo i kulturalnie część Gdańska. Domy przy ulicy Długiej i Długim Targu zamieszkiwane były przez najbogatszych kupców i najznakomitsze rody. Tutaj też znajdowała się niegdyś trasa wjazdu królów polskich do miasta i powstawały najważniejsze gdańskie obiekty. W 1945 roku Armia Czerwona dokonała tu zniszczeń niemal w 90%.

Westerplatte - w powszechnej świadomości utrwalił się obraz walk o Westerplatte wykreowany jeszcze we wrześniu 1939 roku. Jednakże ustalenia historyków z ostatnich lat znacznie go weryfikują. Jak nowo odkryte fakty mają się do treści, które przekazywano nam kiedyś na lekcjach historii?

- podczas wycieczki na Westerplatte będziemy mogli się o tym przekonać.

Program wycieczki obejmuje:

- zwiedzanie terenu bitwy na Westerplatte,
- rejs statkiem z Westerplatte do Głównego Miasta przez tereny portowe i stoczniowe, z muzyką szanty na żywo,
- czas wolny na Głównym Mieście,
- spacer z przewodnikiem po Głównym Mieście: Złota Kamieniczka, Panienka z okienka, Fontanna Neptuna, Dwór Artusa, Dom Schumanów, Ratusz, Lwi Zamek, Kamienica Ferberów, Dom Uphagena, Złota Brama, Dwór Bractwa św. Jerzego, Zespół Przedbramia ul. Długiej, Brama Wyżynna, Wielka Zbrojownia, bazylika Mariacka (wewnątrz), ul. Mariacka, Żuraw, Długie Pobrzeże

Z CHMIELNA DO OSTRZYC – spływ kajakowy Kółkiem Raduńskim

TERMIN: **06.07.2023 (czwartek)**
CENA: **105 zł**

Zbiórka 8.00 Dworzec PKS, stanowisko nr.5 przed Dworcem PKP Gdynia Główna, wyjazd 8.15. Powrót 18.00/19.00 Gdynia Główna. Radunia – dzięki swojemu charakterowi i otoczeniu jest jedną z najbardziej cenionych rzek w Polsce. Przepływa przez

serce Kaszub, dlatego określana jest mianem krwioobiegu Szwajcarii Kaszubskiej. Otoczenie czystych jezior, wysokich wzgórz oraz głębokich jarów sprawia, że spływy rzeką są niezapomniane.

W swoim początkowym biegu Radunia przepływa przez kilkanaście jezior, położonych na obszarze Kaszubskiego Parku Krajobrazowego. Określa się je mianem Kółka Kaszubskiego lub Pętli Kaszubskiej. To jeden z najpiękniejszych szlaków kajakowych w Polsce. Rozpoczyna się w Stężycy, a kończy nad jeziorem Lubowisko. Jego długość wynosi prawie 40 km i wymaga zaangażowania co najmniej 2 dni.

Trasa naszego spływu rozpocznie się w Chelmnie, a prowadzi będzie krótkimi odcinkami Raduni i przez jeziora Kłodno, Brodno Małe, Brodno Wielkie, Ostrzyckie. Postój na trasie planowany jest w miejscowości Złota Góra, a zakończenie, z ogniskiem i kiełbaskami, w Ośrodku Stołem w Ostrzycach. Spływ trwał będzie około 5 godzin.

POD PRĄD I Z PRĄDEM – panorama z korony elektrowni, spływ kajakowy Piaśnicą

TERMIN: **01.08.2023 (wtorek)**
CENA: **105 zł**

Zbiórka 8.00 Dworzec PKS, stanowisko nr.5 przed Dworcem PKP Gdynia Główna, wyjazd 8.15. Powrót 18.00/19.00 Gdynia Główna.

Wznosząc się niejako pod prąd, udamy się na koronę największej w Polsce elektrowni szczytowo-pompowej. Wykorzystuje ona do swojej pracy wody Jeziora Żarnowieckiego oraz magazynowane w sztucznym zbiorniku górnym (wielkości 130 boisk piłkarskich). Działa na zasadzie pompowania wody do górnego zbiornika w nocy (tańszy prąd) i spuszczenia w dzień na turbiny, gdy zwiększone jest zapotrzebowanie na energię. Różnica poziomów w stosunku do jeziora wynosi 100 m. Z korony zbiornika roztacza się piękny widok na okolicę. Dużo wrażeń dostarcza również zwiedzanie budynku głównego elektrowni.

W pobliżu elektrowni znajduje się „Kaszubskie Oko”. To największa atrakcja turystyczna Gniewina z niesamowitą 44 metrową wieżą widokową. Na górę można się dostać schodami lub wjechać windą. Z platformy rozciąga się niezapomniany widok na Jezioro Żarnowieckie, górny zbiornik elektrowni szczytowo-pompowej, farmę wiatraków, a przy dobrej pogodzie także morze. Obiekt został tak zaprojektowany, aby przypominał kształtem oko. Z kolei, płynąc już z prądem, uczestniczyć będziemy w spływie kajakowym Piaśnicą. Niewiele jest w Polsce rzek, które posiadają tak dobre warunki do spływów kajakowych jak Piaśnica. Woda jest bardzo czysta, nurt wyjątkowo łagodny, ale jednocześnie są tu liczne zakola i meandry, które stanowią wspaniałe urozmaicenie. Spływ rozpoczyna się nad Jeziorem Żarnowieckim, wiedzie

przez rezerwat Piaśnickie Łąki, ze wspaniałą roślinnością, a kończy nad morzem w Dębках. Spływ trwa od 2 do 3 godzin i mogą w nim, bez obawy o kondycję, uczestniczyć osoby w każdym wieku.

Po spływowej przygodzie odpocznijemy w Dębках - nadmorskiej miejscowości wypoczynkowej, z plażą należącą do najładniejszych w Polsce. W ostatnich latach powstało tu wiele obiektów noclegowych, dobrze przystosowanych do obsługi gości. Pojawiały się też liczne bary, restauracje i atrakcje turystyczne. Jednak nie spotkamy tu tyle lansu, tak wszechobecnego w dużych kurortach.

OSOBLIWOŚCI ŻUŁAW GDAŃSKICH

TERMIN: **24.08.2023 (czwartek)**

CENA: **105 zł**

Elektrownia w Straszynie została uruchomiona w październiku 1910 roku jako pierwsza siłownia na rzece Raduni. Inwestycja powstała w celu zapobiegania wiosennym powodziom zagrażającym gdańskim przedpolom. Do dziś pracują w pełni sprawne hydrozespoły stanowiące pierwotne wyposażenie

obiektu. Zbiornik elektrowni, zwany jeziorem Goszyńskim lub Straszynskim, był dawniej atrakcyjnym miejscem wypoczynkowo-rekreacyjnym. Po wybudowaniu tu ujęcia wody pitnej dla Gdańska, został zamknięty dla turystyki i rekreacji.

Pruszcz Gdański to 27 tysięczne miasto. Jest ono gospodarczą i kulturalną stolicą liczącego niemalże 100 tysięcy mieszkańców powiatu gdańskiego.

Rekonstrukcja Faktorii Handlowej i Międzynarodowego Szlaku Bursztynowego z okresu wpływów rzymskich w Pruszczu Gdańskim jest wyjątkowym przedsięwzięciem turystyczno-archeologicznym w skali całego kraju. W skład Faktorii wchodzi: Chata Wodza – ekspozycja muzealna, Hala Targowa – miejsce spotkań z żywą archeologią, rekonstrukcję Chaty Bursztyniarza i Chaty Kowala. Całość stanowi miejsce połączenia nowych technologii z bogactwem zabytków archeologicznych i pięknem bursztynowych eksponatów. Można tu zarówno odpocząć, jak i dowiedzieć się o życiu sprzed niemal 2 tysięcy lat.

Wycieczka po Żuławach Gdańskich:

- Wróblewo – kościół nad Radunią (szachulcowy z 1593 roku),
- Trutnowy – kościół z XIV wieku (wewnątrz), dom podcieniowy z 1720 roku,

- Steblewo – ruiny kościoła z XIV wieku,
- Cedry Wielkie – kościół z XIV wieku,
- Miłocin – dom podcieniowy z 1731 roku (wewnątrz), ruiny kościoła z XIV wieku i cmentarza,
- Wocławki – ruiny kościoła z XIV wieku,
- Wiślina – zabytkowa brama-dzwonnica z 1792 roku,
- Mokry Dwór – Zagroda „U młynarza” – wiatrak poltrak z 1903 roku (największy tego typu w Polsce, sprawny), ognisko, kielbaski.

UWAGA!

Terminy wyjazdów/powrotów mogą ulec zmianie. Program jest ramowy (orientacyjny), kolejność realizacji poszczególnych punktów programu może ulec zmianie lub przedstawieniu.

W cenę wliczony jest dojazd autokarem, wstępy do zwiedzanych obiektów, opieka pilota i lokalnych przewodników oraz ubezpieczenie NWW.

Informacje i zapisy:

FUNDACJA FLY, Gdynia, ul. Świętojańska 36/2
www.fundacja-fly.pl/turystyka

WIEŚCI Z FUNDACJI FLY

Dotacje i granty

Jak jest czym, to lubimy się chwalić.

W ostatnich dniach otrzymaliśmy dotacje na nasze projekty. W ramach organizowanego przez **miasto Gdynię** konkursu ofert pt. „Organizacja czasu wolnego Gdynia 55+ - sport, turystyka, rekreacja 2023” otrzymaliśmy wsparcie dla dwóch projektów:

- **„Wycieczki jednodniowe - historycznie i aktywnie”** – projekt dotyczy organizacji 6 jednodniowych wycieczek (wartość projektu 41.900 zł, dofinansowanie w kwocie 13.200 zł)
- **„Uniwersytet zdrowia”** – projekt dotyczy organizacji komplementarnych zajęć prozdrowotnych dla osób starszych w oparciu o wolontariat: zajęcia ruchowe, wykłady z dietetyki, kinezyterapii i naturoterapii (wartość projektu 67.243 zł, dofinansowanie 13.000 zł)

YMCA Europe (The European Alliance of YMCAs) w ramach programu pomocy uchodźcom z Ukrainy postanowiła wesprzeć nasz projekt **„Zatrudnienie ukraińskich uchodźców”**, którego celem jest uzyskanie kwalifikacji oraz państwowych certyfikatów do obsługi urządzeń i maszyn portowych i logistycznych w kwocie 25.000 EUR, z czego 19.500 EUR przeznaczone jest bezpośrednio na kursy. Udział dla uchodźców jest bezpłatny. Więcej na ten ciekawy temat w artykule „Razem możemy więcej”.

Niecodzienna sztuka – szuka codzienności. Żyjemy w wieku, w którym żyć można zacząć w każdym wieku. Jest jednak pewna sfera codzienności odporna na czas i jest nią sztuka. Im ciężiej ją zrozumieć, tym łatwiej się jej oddać. Regularnie więc wyruszamy z naszymi Seniorkami i Seniorami do Teatru Muzycznego lub Filharmonii Bałtyckiej, ponieważ jesteśmy zdania, że kultura wysoka ma niski próg wejścia. Przez styczeń i luty uczęszczaliśmy na Koncerty Karnawałowe (Bale Gdańskie), które koili nam uszy i rozprostowywały nogi. Karnawał się kończy, ale nie oznacza to końca naszej przygody ze sztuką. Serdecznie zapraszamy na **wspólne wyjście do Teatru Muzycznego w Gdyni na wielokrotnie nagradzany spektakl „HAIRSPRAY – the Broadway Musical”**, który odbędzie się 21.05.2023. Informacje oraz bilety dostępne są w naszym gdyńskim biurze przy ul. Świętojańskiej 36/2.

Bal „Zielono mi”

W nadchodzącą wiosnę wejdziemy tanecznym krokiem! Mamy bowiem zaszczyt zaprosić Seniorki i Seniorów na **Bal „Zielono mi”, który odbędzie się 17.03.2023 r. (piątek) w Domu Bankietowym „La Paloma” na Obłuzu** (róg ul. Bosmańskiej i Beniśławskiego). W cenie (120 zł dla osób z legitymacją Fundacji FLY / 130 zł bez legitymacji) gwarantujemy dwudaniowy obiad z deserem, napoje, kawę i herbatę, ciasto i to, co najważniejsze, czyli DJ'a, muzykę i wiosenne tańce! **Mile widziane zielone i wiosenne akcenty ubioru!** Wiosna, wiosna, ach to ty!

Jeden dzień, aby całe Pomorze zwiedzić

Jednym z fundamentów naszej działalności, dzięki któremu aktywizujemy nasze Seniorki i Seniorów, są wycieczki turystyczne i krajoznawcze. Od dekady podróżujemy po Polsce i Europie, a nawet trochę dalej. Ale nie można zwiedzić świata, zapominając o swoim domu! Co roku więc przygotowujemy ofertę wycieczek jednodniowych, dzięki którym nasze Słuchaczki i Słuchacze robią sobie „legalne węgry” i zwiedzają perły Pomorza, których z każdym rokiem przybywa. **Pełna oferta 20 wycieczek** znajduje się na naszej stronie www.fundacja-fly.pl, w mediach społecznościowych (www.fb.com/fundacja-fly), a także w naszym gdyńskim biurze przy ul. Świętojańskiej 36/2. Z radością informujemy, że **6 wycieczek otrzymało dofinansowanie z budżetu miasta Gdyni** w ramach konkursu „Organizacja czasu wolnego Gdynia 55+ - sport, turystyka, rekreacja 2023” w kwocie 13.200 zł. Zapisy na wycieczki jednodniowe rozpoczynają się w piątek 24.02.2023 roku w biurze Fundacji FLY (Gdynia, ul. Świętojańska 36/2). O ile w wycieczkach z dofinansowaniem miasta Gdyni udział mogą wziąć wyłącznie mieszkańcy Gdyni w wieku 55+, to na pozostałe zapraszamy wszystkich chętnych seniorów, bez względu na adres zamieszkania.

Przedwiośnie z „Głęboką Szufladą”

Już nie tak zimno, ale jeszcze nie ciepło. Przedwiośnie to z jednej strony zdradliwa pogoda, z drugiej zaś najlepszy moment na uporządkowanie szafy! Żeby nie dokładać sobie pracy podczas wiosennych porządków, **już teraz można przewietrzyć szafę i niepotrzebne rzeczy oddać do naszego sklepu charytatywnego „Z głębokiej szuflady”** (dochód przeznaczamy na Klub Młodzieżowy, prowadzący korepetycje dla gdyńskich uczniów z niezamożnych rodzin). Można również ruszyć na zakupowe łowy pośród licznych skarbów, od zastawy i książek, przez gry i zabawki, aż po meble i ubrania. Jeżeli ktoś odczuwa potrzebę stawienia oporu temperaturom odczuwalnym, to przybywamy z odsieczą - **nasze promocje aktualizujemy na Facebooku sklepu charytatywnego**, tj. www.fb.com/zglebokiejshuflady. Sam sklep znajduje się w Gdyni, przy ul. Świętojańskiej 36 (pasaż handlowy pod sklepem Biedronka) i jest otwarty od poniedziałku do piątku w godzinach 10:00-18:00, a w soboty w godzinach 10:00-14:00.

Włóczka i wełna dla walczących w Ukrainie

Mija rok od ataku Rosjan na naszych sąsiadów z Ukrainy. I tak jak oni wciąż walczą o wolność, my nie ustajemy w działaniach, aby w miarę naszych możliwości im pomóc. Wraz z Seniorami z zaprzyjaźnionego **Stowarzyszenia „Pomóż Sąsiadowi”**, organizujemy zbiórkę wełny, włóczki i swetrów/szalików/czapek, które można rozpruć. Seniorzy ze wspomnianego Stowarzyszenia robią na drutach ciepłe skarpety dla ukraińskich żołnierzy walczących na froncie. **Wełnę i włóczkę można zostawić w naszym sklepie charytatywnym „Z głębokiej szuflady”**, który znajduje się w Gdyni, przy ul. Świętojańskiej 36 (pasaż handlowy pod sklepem Biedronka) i jest otwarty od poniedziałku do piątku w godzinach 10:00-18:00, a w soboty w godzinach 10:00-14:00.

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 Miecińska,
 Roman Mroczkowski,
 Sonia Watras-Langowska

Współpraca
 Marzena Szymik-Mackiewicz,
 adw. dr Tomasz Zienowicz

Korekta
 Irena Majkowska, Ewa Żmijewska,
 Kamila Siennicka

Edycja
 Radosław Daruk

Reklama
 Radosław Daruk
promocja@fundacja-fly.pl

Grafika
 Łukasz Bieszke, Radosław Daruk

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

Redakcja nie odpowiada za treść ogłoszeń i tekstów reklamowych.

Skąd Dzień Kobiet?

Dzień Kobiet, czyli to szczególne i wyjątkowe święto wszystkich Pań, prawdopodobnie zawdzięczamy starożytnym Rzymianom. To oni, na początku marca, obchodzili Matronalia. Po łacińsku matrona to zameżna kobieta, która posiada dzieci.

To święto było okazją dla mężczyzn, by „obsypywać swoje wybranki kwiatami” — spełniali ich życzenia oraz dawali upominki, więc mimo upływu kilku tysięcy lat, zwyczaje zostały bardzo podobne. Kobiety, które otrzymały piękne bukiety wędrowały do świątyni Junony. Tam składały kwiaty w ofierze dla bóstwa, które było uosobieniem cnót, posiadanych przez matki, żony i córki — słowem kobiety. Ponad dwa tysiące lat później, w latach 70. XX wieku, Dzień Kobiet w Polsce został oficjalnie wpisany do kalendarza jako święto. Warto dodać, że na świecie Dzień Kobiet obchodzony jest od 1910 roku — ustanowiono go z inicjatywy Międzynarodówki Socjalistycznej w Kopenhadze. Miał być to wyraz szacunku dla sufrażystek, które walczyły o równouprawnienie kobiet. Prawo, które ustanowiło ONZ, zawierało stwierdzenie, że każdy kraj może obchodzić ten dzień w dowolnym dniu w roku — zgodnie ze swoim życzeniem i tradycją.

W Polsce życzenia na Dzień Kobiet zaczęto składać po II Wojnie Światowej — wtedy także zaczęto celebrować to święto. W okresie PRL-u kobiety dostawały kwiaty — goździki i tulipany. Z prezentów materialnych szczytem marzeń były np. kawa

DZIEŃ KOBIET TO OKAZJA DO TEGO, BY SZCZEGÓLNIIE PODZIĘKOWAĆ ZA OBECNOŚĆ WSZYSTKIM MAMOM, BABCIOM, SIOSTROM, PRZYJACIÓŁKOM, KOLEŻANKOM.

i pończochy, które w tamtym czasie były bardzo deficytowe. Z okazji Dnia Kobiet wieszano plakaty-portrety, przedstawiające panie, wykonujące różne prace — co oprócz życzeń, miało podkreślać ich ważną dla gospodarki rolę. Warto dodać, że zniesienie oficjalnych obchodów Dnia Kobiet nastąpiło w 1993 roku na polecenie ówczesnej polskiej premier, Hanny Suchockiej. Dzień Kobiet to okazja do tego, by szczególnie podziękować za obecność wszystkim mamom, babciom, siostrom, przyjaciółkom, koleżankom. W tym dniu obdarowujemy bliskie nam kobiety różnymi upominkami oraz składamy życzenia.

Dorota Kitowska



IKS W KUCHNI

Dorsz pieczony z pomidorami

Ryby są niezastąpionym źródłem łatwo przyswajalnego białka oraz kwasów omega 3 i witaminy D. Okres wielkopostny jest doskonałą okazją do przekonania się o tym, że potrawy rybne są lekkie, smaczne i łatwe w przygotowaniu.

Dorsz posiada białe i delikatne mięso. Można go piec, gotować, dusić i grillować.

Z wędzonego dorsza przyrządza się różnego rodzaju pasty. Ryba charakteryzuje się wysoką zawartością białka o wysokiej przyswajalności. Ponadto, dorsz jest cennym źródłem minerałów: jodu i selenu, witaminy B12 i kwasów omega 3.

Składniki:

800 g filetów z dorsza
1 puszka pomidorów
2 cebule
2 ząbki czosnku
sok z cytryny
przyprawy: pieprz, zioła prowansalskie i sól

Przygotowanie:

Umyć i osuszyć rybne filety. Skropić je sokiem z cytryny oraz posypać szczyptą

soli i pieprzu. Rozgrzać w rondlu odrobinę masła klarowanego. Następnie wrzucić posiekany czosnek i cebulę. Kiedy nieco się zeszkłódła dodać pomidory z puszki razem z zalewą. Na koniec dodać przyprawy. Przełożyć sos do żaroodpornego naczynia. Na wierzchu ułożyć filety z dorsza. Powinny być przechowywane w lodówce przez 1 godzinę przed pieczeniem. Zapiekaj danie przez około 15 minut w piekarniku nagrzanym do około 220 stopni C. Smacznego!

Dorota Kitowska

