



SALA KONFERENCYJNO-SZKOLENIOWA

InfoBox, Świętojańska 30, róg 10 Lutego

KONTAKT:

ZDZISŁAW ROGOWSKI
TEL. 662 129 695

WYPOSAŻENIE:

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

POWIERZCHNIA
90 m²

GAZETA BEZPŁATNA DLA SENIORÓW I ICH RODZIN

Gdyniński IKS

Nr 113, czerwiec 2023

Informacje - Kultura - Społeczeństwo

Gorący okres w szufladach

Zbliżają się wakacje, a więc to idealny moment, żeby odciążyć swoje meble ze skarbów kumulowanych zimą – i na doposażenie się w narzędzia niezbędne do budowy perfekcyjnego urlopu! Wierzmy, że Klienci naszego Sklepu Charytatywnego „Z głębokiej szuflady” są specjalistami w organizacji wolnego czasu, nie mniej jednak przychodzimy z pomocą – co tydzień mamy nowe promocje, które pozwolą uniezależnić się od pogody czy działu „kadr i płac”. Promocje regularnie publikujemy na naszym Facebooku (www.facebook.com/zglebokiejszuflady). Sklep „Z głębokiej szuflady” znajduje się w Gdyni, przy ul. Świętojańskiej 36, w pasażu pod sklepem Biedronka i jest czynny od poniedziałku do piątku w godzinach 10–18, a w soboty w godzinach 10–14. Gaśmy szuflady, ale nie zapal do ich pogłębiania!

27 Scena Letnia w Gdyni Orłowie

Już 24 czerwca rusza Scena Letnia Teatru Miejskiego w Gdyni. Otworzy ją prapremiera spektaklu Szymona Jachimka pt. NA WALETA! w reżyserii Rafała Szumskiego. To komedia sensacyjno-muzyczno-naftowa, w której powraca znany z „Hydrozagadki” superbohater AS... Cały program Sceny Letniej na stronie www.teatrgombrowicza.art.pl. Serdecznie zapraszamy!

FF



Teatr Miejski
im. Witolda Gombrowicza
w Gdyni

Fot. Adina Voicu, Pixabay

DLACZEGO WARTO JEŚĆ ARBUZY?



Arbuz, to cudowny owoc o wielu właściwościach zdrowotnych. Mogłoby się wydawać, że składający się z niemal 90 proc. wody nie posiada żadnych składników odżywczych, jest to jednak błędne myślenie. W jednej szklance arbuza znajduje się tylko 46 kalorii, więc jest owocem niskokalorycznym i zalecanym osobom będącym na diecie odchudzającej.

» strona 11

POCZĄTEK WAKACJI

W SKLEPIE CHARYTATYWNYM
Z GŁĘBOKIEJ SZUFLADY



COŚ, ŻEBY DOBRZE WYGLĄDAĆ
I CO DOBRZE WYGLĄDA



COŚ NA GORĄCE OBIADY
I CHŁODNE NAPOJE



COŚ NA CZAS WOLNY
I SZYBKIE WCZASY

GODZINY OTWARCIA:
PON-PT 10:00-18:00
SB 10:00-14:00



[www.facebook.pl/
zglebokiejszuflady](https://www.facebook.pl/zglebokiejszuflady)



515 150 420

CO TYDZIEŃ
NOWE
PROMOCJE!



Gdynia, ul. Świętojańska 36
pasaż pod sklepem Biedronka

Orientalne „Enoki” Pauliny i Oskara

Firmy Rodzinne Gdynia



Enoki to jedna najmłodszych restauracji rodzinnych w Gdyni, stworzona jako autorski pomysł Pauliny i Oskara w 2021 roku.

Pomysł wyszedł przede wszystkim z chęci sprawdzenia się we własnym biznesie. Marzeniem Oskara zawsze było stworzenie restauracji japońskiej dla każdego. Zdobywał doświadczenie przez wiele lat w różnych restauracjach o takim profilu. Zdobyta wiedza pozwoliła mu na stworzenie wyjątkowej karty menu. Pomysł na „zweganizowanie” restauracji wyszedł zaś od Pauliny. Jakość ryb przez ostatnie lata nie zadowalała, a barów sushi jest w Gdyni bardzo dużo. Wspólnie stwierdzili, że warto zaryzykować, podnieść sobie poprzeczkę i stworzyć coś, czego na pomorzu jeszcze nie było.

Remont lokalu trwał niecały miesiąc, bo zależało im na czasie. „Siedzieliśmy w knajpie dzień i noc. Co mogliśmy zrobiliśmy sami, tak na przykład nasz bar stworzyliśmy od podstaw, tapicerowaliśmy kanapy, malowaliśmy ściany”. Podział obowiązków jest dość prosty. Oskar zajmuje się kuchnią, barem sushi oraz zatowarowaniem obu stref. Paulina natomiast zajmuje się strefą kelnerską, socjalami oraz sprawami organizacyjnymi.

„Myślę, że niebywałą zaletą prowadzenia biznesu wraz z partnerem jest wsparcie, które dajemy sobie nawzajem. Wszystkie sukcesy świętujemy razem, ale mamy też w sobie oparcie w trudnych chwilach. Mamy pasję,

które możemy rozwijać w naszej restauracji i napędzamy się wspólnie do działania” - Paulina. Enoki wyróżnia atmosfera panująca w lokalu.

„Szczepujemy się w pracy i lubimy ze sobą przebywać, każdy z nas ma różny charakter, jednak odnajdujemy się razem jako zespół. Tworzymy piękne, aromatyczne i wyjątkowe dania. Cała nasza karta jest wegańska, a jej 80%

jest bezglutenowe. Pracujemy na świeżych produktach, wysokiej jakości. I chyba najważniejsze słuchamy sugestii i rad od naszych gości. Wiemy że nie można dogodzić wszystkim, ale staramy się, żeby zadowolonych gości było jak najwięcej”.

Właściciele enoki Gdynia nie wyobrażają sobie innego miejsca na prowadzenie biznesu, niż Gdynia. „To nasz dom, oboje się tu urodziliśmy. Kochamy nasze miasto, panującą w nim swobodę i luz. Mamy tu wiele ulubionych miejsc i pięknych wspomnień. Czujemy się mocno związani z Gdynią, ponieważ mamy w niej swoje korzenie i chcemy być częścią tego wyjątkowego nadmorskiego miasta”.

Restauracja mieści się przy ulicy ul. Żołnierzy I Armii Wojska Polskiego 13, od początku powstania należy do Szlaku Kulinarne Centrum Gdyni, a także jest partnerem projektu Firmy Rodzinna Gdynia.

enokigdynia.pl



**GDYŃSKA
FIRMA
RODZINNA**

W PRAWO

Całodobowa opieka nad osobami niepełnosprawnym, przewlekle chorymi lub osobami w podeszłym wieku

Opieka nad osobami wymagającymi tego świadczenia jest bardzo ważnym elementem ładu społecznego i pomocy społecznej, zatem warto przyjrzeć się regulacjom w tym zakresie zarówno w zakresie wymogów formalnych, jakie muszą spełniać tego typu placówki, jak też zakresu świadczonych przez nie usług.

Działalność gospodarcza w zakresie prowadzenia placówki zapewniającej całodobową opiekę osobom niepełnosprawnym, przewlekle chorym lub osobom w podeszłym wieku może być prowadzona po uzyskaniu zezwolenia wojewody.

Opieka w placówce zapewniającej całodobową opiekę osobom niepełnosprawnym, przewlekle chorym lub osobom w podeszłym wieku polega na świadczeniu przez całą dobę usług opiekuńczych zapewniających: udzielanie pomocy w podstawowych czynnościach życiowych, pielęgnację, w tym pielęgnację w czasie choroby, opiekę higieniczną, niezbędną pomoc w załatwianiu spraw osobistych, kontakty z otoczeniem. W zakresie potrzeb bytowych placówka taka zapewnia miejsce pobytu, wyżywienie oraz utrzymanie czystości. Sposób świadczenia usług powinien uwzględniać stan zdrowia, sprawność fizyczną i intelektualną oraz indywidualne potrzeby i możliwości osoby przebywającej w placówce, a także prawa człowieka, w tym w szczególności prawo do godności, wolności, intymności i poczucia bezpieczeństwa. W przypadku, gdy brak opieki zagraża życiu lub poważnie zagraża zdrowiu osoby przebywającej w placówce, będącej osobą z zaburzeniami psychicznymi, osoba kierująca tą placówką może ograniczyć możliwości samodzielnego opuszczania przez tę osobę terenu placówki na podstawie zaświadczenia lekarza wydanego na czas oznaczony, nie dłuższy niż 6 miesięcy, wskazującego zasadność takiego ograniczenia. Ograniczenie jest wydawane w formie pisemnej i zawiera wskazanie osoby, której to ograniczenie dotyczy, okresu, na jaki jest wydane, uzasadnienie ograniczenia oraz pouczenie o prawie do złożenia wniosku o uchylenie ograniczenia do sądu opiekuńczego, w którego okręgu znajduje się placówka. Ograniczenie doręcza się osobie przebywającej w placówce, a gdy jest ona osobą ubezwłasnowolnioną całkowicie, również jej przedstawicielowi ustawowemu. Doręczając ograniczenie, osoba kierująca placówką poucza osobę w niej przebywającą o prawie do złożenia wniosku o uchylenie ograniczenia. Informację o ograniczeniu osoba kierująca placówką przesyła do sądu opiekuńczego, w którego okręgu znajduje się placówka, w terminie 3 dni od dnia doręczenia ograniczenia osobie przebywającej w placówce. Osoba przebywająca w placówce, w tym również ubezwłasnowolniona, jej przedstawiciel ustawowy, małżonek, krewny w linii prostej, rodzeństwo oraz osoba sprawująca nad nią faktyczną opiekę mogą wystąpić do sądu opiekuńczego, w którego okręgu znajduje się placówka, z wnioskiem o uchylenie ograniczenia. W tych sprawach określony sąd opiekuńczy orzeka niezwłocznie po przeprowadzeniu rozprawy. Rozprawa powinna się odbyć nie później niż w terminie 14 dni od dnia wpływu wniosku o uchylenie ograniczenia. Za szkodę, wyrządzoną przez niezgodne z prawem działanie w zakresie ograniczenia możliwości samodzielnego opuszczania terenu placówki przez osobę w niej przebywającą, odpowiedzialność ponosi podmiot prowadzący placówkę.

Szeroko pojęte usługi opiekuńcze powinny zapewniać: pomoc w czynnościach życia codziennego, w miarę potrzeby pomoc w ubieraniu się, jedzeniu, myciu i kapa-

niu, organizację czasu wolnego, pomoc w zakupie odzieży i obuwia, pielęgnację w chorobie oraz pomoc w korzystaniu ze świadczeń zdrowotnych.

Miejsce pobytu powinno spełniać następujące warunki: budynek i jego otoczenie - bez barier architektonicznych, w budynkach wielokondygnacyjnych bez dźwигów osobowych - pokoje mieszkalne oraz pomieszczenia przeznaczone dla osób leżących usytuowane na parterze, pokoje mieszkalne - nie więcej niż trzyosobowe, z tym że: pokój jednoosobowy - nie mniejszy niż 9 m², pokój dwu- i trzyosobowy - o powierzchni nie mniejszej niż po 6 m² na osobę, pokoje mieszkalne - wyposażone w łóżko lub tapczan, szafę, stół, krzesła i szafkę nocną dla każdej osoby. Wskazać należy, że pokój mieszkalny uznaje się za spełniający wymaganą normę, o której mowa wyżej, jeśli odstępstwo od wymaganej powierzchni nie jest większe niż 5%. Jeżeli pokój zajmują wyłącznie osoby leżące, może być on czteroosobowy, a jego powierzchnia nie może być mniejsza niż 6 m² na osobę. Pokój taki uznaje się za spełniający wymaganą normę, jeśli odstępstwo od wymaganej powierzchni nie jest większe niż 5%.

Placówka, o której tu mowa, powinna posiadać: pokój dziennego pobytu służący jako jadalnia, pomieszczenie pomocnicze do prania i suszenia, jedną łazienkę dla nie więcej niż pięciu osób i jedną toaletę dla nie więcej niż czterech osób, wyposażone w uchwyt ułatwiający osobom mniej sprawnym korzystanie z tych pomieszczeń, z tym że jeśli liczba osób leżących przekracza 50% ogólnej liczby mieszkańców, dopuszcza się zmniejszenie liczby tych pomieszczeń o 25%.

Nadto placówka powinna zapewnić: co najmniej 3 posiłki dziennie, w tym posiłki dietetyczne, zgodnie ze wskazaniem lekarza, przerwę między posiłkami nie krótszą niż 4 godziny, przy czym ostatni posiłek nie powinien być podawany wcześniej niż o godzinie 18, dostęp do drobnych posiłków i napojów między posiłkami, możliwość ich spożywania w pokoju mieszkalnym, w razie potrzeby karmienie, środki higieny osobistej, środki czystości, przybory toaletowe i inne przedmioty niezbędne do higieny osobistej. Ponadto sprzątanie pomieszczeń, w miarę potrzeby, nie rzadziej niż raz dziennie.

W jednym budynku placówki nie może przebywać więcej niż 100 osób, którym jest zapewniana opieka całodobowa.

Podmiot prowadzący placówkę zapewniającą całodobową opiekę osobom niepełnosprawnym, przewlekle chorym lub osobom w podeszłym wieku jest obowiązany: prowadzić szczegółową dokumentację osób przebywających w placówce, zawierającą, umowę o świadczenie usług, dane identyfikacyjne osób przebywających w placówce, takie jak: imię i nazwisko, miejsce zamieszkania, numer PESEL lub numer dokumentu potwierdzającego tożsamość osoby. W przypadku braku numeru PESEL, musi być znane imię i nazwisko opiekuna prawnego lub kuratora osoby przebywającej w placówce, jeżeli został ustanowiony. Ponadto informacje dotyczące stanu zdrowia osoby przebywającej w placówce, w szczególności:

informacje o wydanych orzeczeniach, zalecenia lekarskie, ewidencję przypadków korzystania ze świadczeń zdrowotnych na terenie placówki, ze wskazaniem daty i zakresu tych świadczeń oraz danych świadczeniodawcy udzielającego świadczeń zdrowotnych, ewidencję przypadków stosowania na terenie placówki przymusu bezpośredniego, ze wskazaniem daty i zakresu tego środka, dane kontaktowe, takie jak: adres zamieszkania i numer telefonu najbliższej rodziny, opiekuna prawnego lub innych osób wskazanych przez osobę przebywającą w placówce. Muszą tam być postanowienia sądu opiekuńczego w przedmiocie udzielenia zezwolenia na umieszczenie w placówce - w przypadku osób ubezwłasnowolnionych całkowicie, zaświadczenia lekarza wskazujące zasadność ograniczenia osobom przebywającym w placówce możliwości samodzielnego opuszczania terenu placówki, ograniczenia możliwości samodzielnego opuszczania terenu placówki, orzeczenia sądu opiekuńczego dotyczące ograniczenia możliwości samodzielnego opuszczania terenu placówki.

W celach informacyjnych placówka musi umieścić w widocznym miejscu na budynku, w którym prowadzi działalność, tablicę zawierającą informację o rodzaju posiadanego zezwolenia oraz numer wpisu do rejestru placówek zapewniających całodobową opiekę osobom niepełnosprawnym, przewlekle chorym lub osobom w podeszłym wieku. Musi ona informować o zakresie działalności prowadzonej w placówce podmiotu prowadzącego, w tym informacje o siedzibie lub miejscu zamieszkania podmiotu.

Placówka zobowiązana jest zapewnić wykonywanie czynności przez osoby posiadające kwalifikacje niezbędne do wykonywania zawodu lekarza, pielęgniarki, położnej, ratownika medycznego, opiekuna w domu pomocy społecznej, opiekuna osoby starszej, asystenta osoby niepełnosprawnej, opiekunki środowiskowej, opiekuna medycznego albo osoby posiadające udokumentowane co najmniej 2-letnie doświadczenie zawodowe, polegające na świadczeniu usług opiekuńczych osobom niepełnosprawnym, przewlekle chorym lub osobom w podeszłym wieku oraz ukończone szkolenie z zakresu udzielania pierwszej pomocy oraz zapewnić, aby osoby te świadczyły pracę na podstawie umowy o pracę lub innej umowy w wymiarze nie mniej niż 1/3 pełnego wymiaru czasu pracy na jedną osobę przebywającą w placówce, nie mniej niż w wymiarze 4,5 pełnego wymiaru czasu pracy.

W placówce zapewniającej całodobową opiekę osobom niepełnosprawnym, przewlekle chorym lub osobom w podeszłym wieku może być zapewniana opieka wyłącznie osobom pełnoletnim. Osoba ubezwłasnowolniona całkowicie może być umieszczona w placówce zapewniającej całodobową opiekę osobom niepełnosprawnym, przewlekle chorym lub osobom w podeszłym wieku za pisemną zgodą jej przedstawiciela ustawowego. Przedstawiciel ustawowy wyraża zgodę po uzyskaniu zezwolenia sądu opiekuńczego właściwego ze względu na miejsce zamieszkania osoby ubezwłasnowolnionej całkowicie.

adw. dr Tomasz A. Zienowicz

„Nie byliśmy obojętni” – 20. edycja festiwalu filmowego Millennium Docs Against Gravity

Za nami ósma, gdyńska odsłona największego polskiego festiwalu filmowego Millennium Docs Against Gravity. W ciągu dziesięciu dni imprezy publiczność Gdyńskiego Centrum Filmowego zobaczyła premierowo ponad 80 filmów dokumentalnych z całego świata, spotkała się z gośćmi: twórczyniami i twórcami i debatowała wokół ważnych tematów zaprezentowanych na ekranie.

Ponad siedem tysięcy sprzedanych biletów! 27 spotkań towarzyszących pokazom filmowym i wręczone nagrody. Jury 20. festiwalu filmowego Millennium Docs Against Gravity Gdynia w składzie: rysowniczka Magdalena Danaj, reżyser filmowy Karol Starnawski oraz kompozytor i muzyk Stefan Wesołowski przyznało Nagrodę Prezydenta Miasta Gdyni w wysokości 15 000 zł filmowi: POD NIEBEM DAMASZKU (Under the Sky of Damascus) w reżyserii Heby Khaled i Talala Derki. „Za przejmujący i szlachetny wizualnie obraz współczesnych kobiet w ich dążeniu do podmiotowości

i wyzwolenia spod brutalnej opresji". Przyznało również wyróżnienie dla filmu PIANOFORTE w reżyserii Jakuba Piątka za czułość i empatię ubraną w imponującą formę filmową.

Po raz trzeci wręczono nagrodę ETNOMATOGRAF przyznawaną przez Oddział Etnografii Muzeum Narodowego w Gdańsku dla najlepszego filmu o tematyce etnograficznej i antropologicznej. Nagrodę otrzyma reżyserka lub reżyser filmu, który w najczulszy sposób ukaże na ekranie autentyczne oblicze człowieka. Jury w składzie: Waldemar Elwart, Urszula Kokoszka, Anna Rata-

iczak-Krajka i Krystyna Weiher-Sitkiewicz wskazało zwycięski film W CIENIU BOKO HARAM Cyrielle Raingou. „Za oddanie głosu najmłodszemu, niesłyszczanemu, stworzenie uniwersalnego studium człowieka w sytuacji wojny oraz zwrócenie oczu na widmo terroru, niekończące się okrucieństwo na pograniczu Kamerunu i Nigerii. Dojrzałość debiutu, czułość, ale i obiektywizm narracji oraz wieloletnia obecność reżyserki w życiu bohaterów zasługują na najwyższe wyróżnienie”.

Po raz pierwszy na festiwalu pojawiła się nagroda ALL ABOUT FREEDOM

FESTIVAL Solidarności przez Europejskie Centrum Przyznawana dla filmu, który najtrafniej odnosi się do najbardziej aktualnych wyzwań, przed którymi stoi człowiek i przyczynia się do szerokiego zrozumienia wartości solidarności. Jury w składzie: Sylwia Bruna, Aneta Lehmann i Magdalena Fryze uhonorowała film UCIECZKA Z UTOPII w reżyserii Madeleine Gavin. „Za wnikliwe spojrzenie na rzeczywistość jak z sennego koszmaru, którego doświadczają osoby marzące o poprawie swojego losu i ucieczce z opresyjnej rzeczywistości. Za opowieść o poszukiwaniu bezpiecznego miejsca do życia, do którego prawo ma każdy i każda z nas. Za odwagę podjęcia ryzyka, towarzyszenia i oddania głosu tym, którzy dla wolności są w stanie przemierzyć każdą drogę. Za pokazanie kosztów walki o uwolnienie się z totalitarnego systemu, kosztów fizycznych, psychicznych i duchowych. Nagradzając ten film chcemy nie tylko wyróżnić reżyserkę, ale również wyrazić swój podziw dla bohaterów filmu, których historie nie pozwalają pozostać obojętnymi.”



Człowiek, który stał się Josephem Conradem

Ktoś z pewnością zada pytanie, skąd moje zainteresowanie tym pisarzem. Otóż, kiedy do Państwa rąk dotrze bieżący numer IKS, w Teatrze Miejskim w Gdyni będzie miała swoją premierę sztuka „Jądro ciemności” Josepha Conrada w adaptacji Pawła Huellego. Sztuka wystawiana będzie w miejscu idealnym dla niej, pod pokładem żaglowca „Dar Pomorza”.

Józef Teodor Konrad Korzeniowski urodził się 3 grudnia 1857 roku w Berdyczowie. Berdyczów, należący do Polski od XVI wieku, znalazł się w granicach Rosji wraz z innymi znaczącymi częściami Rzeczypospolitej za sprawą rozbiorów. Etniczni Polacy stanowili w tym regionie mniejszość. Przodkowie Conrada, zarówno ze strony matki, jak i ojca, byli rdzennymi Polakami, żyjącymi na tym terytorium od dwóch stuleci. Ojciec Apollo był dramaturgiem, tłumaczem, oraz działaczem niepodległościowym. Matka – Ewa z Bobrowskich – była siostrą Stefana Bobrowskiego, działacza lewicy „czerwonych”, który przez kilka pierwszych miesięcy 1863 roku był faktycznym przywódcą powstania styczniowego. Korzeniowscy należeli do warstwy szlacheckiej, ale zubożałej. Niestabilność charakteryzowała pierwsze lata życia małżeńskiego Korzeniowskich, mimo że Apollo usilnie starał się zapewnić środki utrzymania żonie i dziecku. Za posag żony, wydzierzawił małe gospodarstwo, jednak ubogie zbiory położyły kres eksperymentowi z gospodarstwem. Ojciec zainwestował w wydawnictwo, zajął się pisaniem i tajną działalnością polityczną. Z tego tytułu rodzina przeniosła się do Warszawy.

Niestety, działalność konspiracyjna doprowadziła do jego aresztowania w 1861 roku i zesłania. Skazany na zesłanie, po siedmiu miesiącach został zwolniony i rodzina zamieszkuje w Czernihowie koło Kijowa, gdzie w czerwcu 1865 roku umiera na gruźlicę matka Ewa. W 1868 roku Apollo z synem wraca do Polski. W maju 1869 roku jedenastoletni chłopiec zostaje sierotą, jego ojciec umiera również na gruźlicę. Chłopcem zajął się wuj ze strony matki, Tadeusz Bobrowski, ale faktycznie chłopcem opiekowała się babka Teofila Bobrowska.

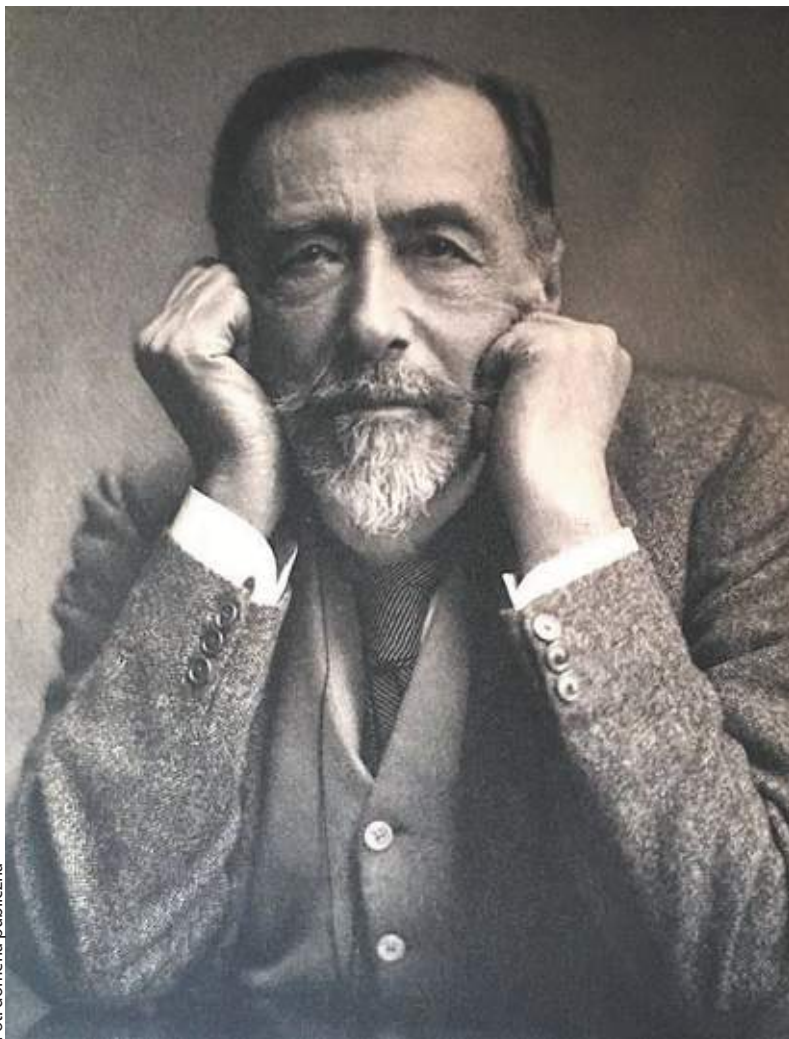
W Krakowie chłopiec pobierał przez parę lat naukę na

pensji dla chłopców. Nie znamy zbyt wielu szczegółów dotyczących edukacji Conrada. Języki klasyczne, języki nowożytne, geografia, nauki ścisłe, głównie matematyka – takie przedmioty dominowały w standardowym programie nauczania. Edukacja chłopca była niesystematyczna: z powodu słabego zdrowia i licznych pobytów w kurortach na poprawę zdrowia. Chłopiec dużo czyta, opanował kilka języków, tęskni za dalekimi podróżami, chce uciec od przeszłych i teraźniejszych kłopotów, chce zostać marynarzem.

15 października 1874 roku, na kilka tygodni przed ukończeniem siedemnastu lat, Conrad wyjechał do Marsylii i rozpoczął pracę w zawodzie marynarza. We Francji spędził cztery lata, pływając na żaglowcach do Indii Zachodnich i do portów Morza Karaibskiego. W lipcu 1878 roku zaciągnął się na statek angielski. Pływał na Daleki Wschód i do Australii, zdawał kolejne egzaminy na drugiego, pierwszego oficera, a w końcu w 1886 roku zdobył tytuł kapitana brytyjskiej marynarki handlowej. Kapitan Korzeniowski (nazwisko prawie zawsze okrutnie kaleczone w marynarskich dokumentach) osiągnął swój cel, który był celem jego samego, jak i jego wuja.

Korzeniowski złożył podanie o przyznanie mu obywatelstwa brytyjskiego. Do swojego przyjaciela powie kiedyś: „Dom zawsze oznacza dla mnie gościnne brzegi Wielkiej Brytanii”. Pływał przeważnie na żaglowcach, które powoli zaczęły być zastępowane parowcami, więc zaczął mieć trudności z dostaniem pracy. Tylko raz na przestrzeni lat 1888 – 1889 dowodził parowcem „Otago”. W 1890 roku zdobył pracę w Kongo Belgijskim, ale po paru miesiącach porzucił ją i ciężko chory powrócił do Anglii. W 1894 roku służył na statku po raz ostatni.

Przez poprzedzające tę decyzję pięć lat, pisał swą pierwszą



Józef Konrad Korzeniowski

powieść „Szaleństwo Almayera”. Ukazała się ona 29 IV 1895 roku pod nazwiskiem **Josepha Conrada**. Jego pierwsze kroki w świecie literatury były jak później wyznał „kuszące niczym zerknięcie do jaskini zbójców i dużo mniej uspokajające”. Był bardzo niepewny swoich pisarskich perspektyw. Nie miał wówczas żadnych związków z literackim Londynem; nie miał przyjaciół w Anglii, którzy zarabiali pisarstwem, ani jako dziennikarze, ani pisarze. Najprawdopodobniej nie znał też zwyczajów panujących w świecie wydawniczym.

I właśnie w tym czasie poznał Jessie George, która została jego przyjaciółką. Rodzina Jessie George, zarówno ze

strony matki, jak i jej ojca miała tradycje robotnicze. Kiedy się spotkali, dziewczyna miała dwadzieścia jeden lat i była jedną z dziewięciorga dzieci, pomagała owdowiałej matce prowadzić dom. Kółko znajomych Conrada znacznie się poszerzyło. W tym czasie zmarł wuj Tadeusz i zostawił Conradowi niewielki spadek, który zapewnił mu na pewien czas niezależność finansową. 24 marca 1896 roku przyszły autor wielu powieści i nowel ożenił się z Jessie, z którą później ma dwóch synów. Osiedli na wsi, z dala od miasta i poświęcił się całkowicie pisarstwu. W tym samym miesiącu, w którym się ożenił, wydał *Wyrzutka*.

Pisał nowele, między innymi *Idioci*, *Laguna*, *Placówka postępu*. Druga powieść Conrada – *Murzyn z załogi Narcyza* wyszła w sierpniu 1897 roku. Mimo sukcesu literackiego pisarz wciąż borykał się z kłopotami finansowymi. Nastąpił okres zastoju w jego twórczości, zwłaszcza kiedy jego pierwszodrodny synek zaczął bardzo chorować. Lata 1897-1898 były trudne dla pisarza. Skończył 40 lat, uważał, że niczego nie dokonał. Ukończył wtedy tylko nowelę *Młodość*, ale już w 1899 roku powstała nowela *Jądro ciemności*, zaczął pisać *Lorda Jima*, który również początkowo miał być nowelą. *Jądro ciemności* pisane dla gazety Blackwood's rozrosło się na trzy odcinki. Tworząc utwór pisarz wykorzystał w nim swoje wspomnienia z sześciomiesięcznego pobytu w Kongo Belgijskim w 1890 roku. Powieść *Lord Jim* wydał w 1900 roku. A następnie wydane zostały utwory: *Nostromo* (1904), *Tajny agent* (1907), *W oczach Zachodu* (1911), *Zwycięstwo* (1915), *Smuga cienia* (1917).

Mimo tylu wydań swoich utworów pisarz miał kłopoty finansowe. Zaczął też chorować. Miał kłopoty z synem który ożenił się potajemnie, i co najgorsze, przed ślubem mieszkał razem z dziewczyną. Syn do tego stopnia go „rozzarował”, że pisarz dostał ataku podagry. Pisarz zaczął chorować, pisał już bardzo powoli. W roku 1914 odwiedził po raz ostatni Polskę, gdzie zastał go wybuch wojny. Zmarł na atak serca **3 sierpnia 1924 roku**. „Jego śmierć była tak nagła, że nie zdawał sobie sprawy, że nadchodzi” – tak potem powie jego żona.

Napisał 13 powieści, 28 nowel oraz 3 tomy szkiców i wspomnień. Już po śmierci wydano jeszcze tom szkiców i dwie niedokończone powieści.

Conrad w swoich dziełach odmawia wymówienia „ostatniego słowa”, opowiada się za świadomością fragmentacji, tak typowo nowoczesną, że jego głos, w półtora wieku od daty jego urodzenia, wciąż brzmi silnie.

Barbara Miecińska

Opracowane na podstawie: *Joseph Conrad* autorstwa Johna Stape

Finałowa piątka konkursu O Gdyńską Nagrodę Dramaturgiczną



16 maja 2023 roku obradowała Kapituła Gdyńskiej Nagrody Dramaturgicznej 2023 w składzie: Piotr Dobrowolski, Ewa Hevelke, Jacek Kopciński, Grzegorz Niziołek – przewodniczący. Po przeczytaniu czterdziestu sztuk zakwalifikowanych do drugiego etapu konkursu, nominowała do finału następujące sztuki (wymienione w porządku alfabetycznym):

„Mała piętnastka” Tomasza Mana
„Nigdy się nie dowiecie” Jarosława Jakubowskiego
„Rohtko” Anki Herbut
„Wyparte” Darii Kubisiak
„Zmęczone” Darii Sobik
Jednocześnie informujemy, że Jerzy Stuhr, z powodu choroby, nie mógł wziąć udziału w obradach Kapituły, ale jego

propozycje, zgłoszone wcześniej na piśmie, zostały wzięte pod uwagę podczas obrad.

Rozstrzygnięcie konkursu przez wyłonienie laureata 16. Gdyńskiej Nagrody Dramaturgicznej odbędzie się 30 września 2023 roku. Podczas uroczystej gali do rąk zwycięzcy trafi statuetka oraz 50 tysięcy złotych. W dniach 28 - 30 września 2023 odbędzie się otwarte dla publiczności czytania/pokazy warsztatowe sztuk nominowanych do finału konkursu, oraz rozmowy z ich autorami i reżyserami. Opiekunem artystycznym czytań jest w tym roku Piotr Kruszczyński. W ubiegłym roku Gdyńska Nagroda Dramaturgiczna przyznana

została sztuce „Jeszcze tu jesteś” Maliny Prześluga. Wszelkie informacje o wynikach kolejnych etapów konkursu będą publikowane na stronie www.gnd.art.pl, a także na stronie Teatru Miejskiego im. Witolda Gombrowicza w Gdyni - www.teatrgombrowicza.art.pl.

Ogólnopolski konkurs o Gdyńską Nagrodę Dramaturgiczną został powołany przez prezydenta Gdyni w 2007 roku, jako rozwinięcie i uzupełnienie powołanego dwa lata wcześniej Festiwalu Polskich Sztuk Współczesnych R@Port. Oba przedsięwzięcia były w założeniu elementami jednego, wspólnego, prestiżowego projektu mającego na celu promocję i popularyzację polskiej dramaturgii współczesnej. Z powodu braku dofinansowania Festiwalu Polskich Sztuk Współczesnych R@Port, po raz czwarty, nie odbędzie się. GND jest otwartym, konkursowym przeglądem najnowszych tekstów, które pisane są specjalnie dla teatru. Podejmuje próbę zdiagnozowania

współczesnego dramatu polskiego i odpowiedzi na pytania: Jaka wizję świata odsłania nam dzisiejszy teatr, jakich dotyka problemów, jaki obraz Polski i jej mieszkańców prezentuje widzom i jakimi środkami to czyni? Laureatami poprzednich edycji konkursu są: Malina Prześluga „Jeszcze tu jesteś” (2022), Jolanta Janiczak „I tak nikt mi nie uwierzy” (2021), Malina Prześluga „Debil” (2020), Rafał Wojański „Siostry” (2019), Przemysław Pilarski „Wrcaj” (2018), Magdalena Drab „Słabi.

Ilustrowany banał teatralny” (2017), Jolanta Janiczak „Sprawa Gorgonowej” (2016), Weronika Murek „Feinweinblein” (2015), Mateusz Pakuła „Smutki tropików” (2014), Artur Pałyga „W środku słońca gromadzi się popiół” (2013), Małgorzata Sikorska - Miszczuk „Popiełuszko” (2012), Zyta Rudzka „Zimny bufet” (2011), Julia Holewińska „Ciała obce” (2010), Mariusz Bieliński „Nad” (2009), Magda Fertacz „Trash Story” (2008).

Marzena Szymik



Joseph Conrad wciąż aktualny

„Jądro ciemności” na podstawie powieści Josepha Conrada
w adaptacji Pawła Huellego w Teatrze Miejskim w Gdyni.



W repertuarze Teatru Miejskiego widnieje nowa pozycja, a mianowicie „**Jądro ciemności**” Josepha Conrada, w adaptacji **Pawła Huelle** i w reżyserii **Krzysztofa Babickiego**. Pisarz wykorzystał w powieści swoje wspomnienia z sześciomiesięcznego pobytu w Kongu Belgijskim w 1890 roku. Sam tytuł ma znaczenie symboliczne. Jądro ciemności oznacza środek czarnego kontynentu – tajemniczego, niebezpiecznego dla nieprzystosowanych do jego warunków białych ludzi. Jądro ciemności to także dusza człowieka, żyjącego we współczesnej cywilizacji poddanego jej naciskom, ulegającego jej, to dusza człowieka u którego rodzi się zło. Ciemność oznacza tu zło, jądro zaś kojarzy się z prawdą, a więc i z dobrem. Autor posługuje się tu kontrastem, zestawiając światło i ciemność, czarnych z białymi, współczesną cywilizację z ciemnymi

wiekami, postęp i zacofanie, pozory i rzeczywistość, prawdę i kłamstwo. Ci z Państwa, którzy już byli na sztuce przyznają mi rację, że **Jądro ciemności** jest utworem wieloznacznym, trudnym. Można zadać sobie pytanie dlaczego świat tu przedstawiony jest taki ciemny i ponury. Bo świat taki właśnie jest. Marlowe jest głównym bohaterem opowieści, a zarazem jej narratorem. Wszystkie zdarzenia i postaci widziane są jego oczami. Marlowe nie tylko opowiada co widział i słyszał w przeszłości, ale także skupia się na zrozumieniu tego co się wydarzyło, głośno myśli, przypomina sobie zdarzenia. Marlowe – bohater pojawia się w konkretnej sytuacji: na pokładzie statku, w gronie kolegów, w zmierzchu dnia. Mimo że nie miał złudzeń, że spółka dla której pracował była założona dla zysku, liczył, że jej celem jest niesienie postępu cywilizacyjnego. Niestety zawiódł się. On potępia brutalne, wynaturzone formy kolonizacji, ale też usiłuje znaleźć dla niej usprawiedliwienie w idei niesienia postępu. Zauważa krępujący dynamizm i siłę czarnych,

ale też i marnotrawstwo, nieudolność i okrucieństwo kolonizatorów. Bohater widzi w Murzynach ludzi takich jak on sam. Kurtz jest drugim bohaterem. Jednak on jest w sztuce bardziej symbolem, niż żywą osobą. Marlowe słucha licznych opowieści o Kutz. Dowiaduje się, że ten wymusza na tubylcach coraz większych dostaw kości słoniowej, używając wobec nich broni palnej. Przy pomocy prywatnej armii złożonej z tubylców najeżdża i podporządkowywał sobie coraz dalsze wioski plemienne. Kiedy dochodzi do spotkania ich obu, Kurtz jest już umierający. Leżąc na noszach, dalej chce panować nad otoczeniem. Opowiada dużo o sobie i daje się poznać jako przykład pustki moralnej kolonizatorów. Upajał się tym, że może robić to na co ma ochotę, może zabijać kogo mu się żywnie podoba. Skupiony na sobie, na swoich sprawach, odrzuca wszelkie zasady i uczucia, które mogły go łączyć z innymi ludźmi. Cieszy go władza wręcz absolutna, jest rozdarty pomiędzy wołaniem dzicy na które składają się: murzyńska kochanka,

absolutna władza, brak hamulców. Europę, przed laty opuszczał po zaszczyty, powodzenie, zdobycie sławy zdobywcy. Kurtz jest symbolicznym portretem dyktatora, tyrań, który przypisuje sobie nadludzką władzę, nie licząc się z żadnymi prawami moralnymi i społecznymi, jego ambicje przekształcają się w szaleństwo. Ta nowela opublikowana na łamach ówczesnej prasy rozrosła się potem do powieści, z zainteresowaniem przyjęta została przez czytelników. Po obejrzeniu sztuki dostrzegamy jak bardzo, typ człowieka jakim był Kurtz, jest w dzisiejszej rzeczywistości aktualny. Jakże często spotykamy się z podobnymi ludźmi, których władza powoduje absolutny zanik moralności, przestrzegania prawa, czy szacunku do drugiego człowieka i narodu. Codziennie oglądamy, słuchamy i czytamy o zaniku humanizmu niektórych ludzi. **Jądro ciemności** od przeszło roku nabiera symbolicznej aktualności. Za wschodnią granicą odbywa się również siłowe wkraczanie na terytorium państwa i narodu, upadanie i zabijanie społeczeństwa, zagrabianie jego ziem, niszczenie wszelkiego dobra. Dolny pokład Daru Pomorza stanowi scenę **Jądra ciemności**. Widzowie, siedząc po obu stronach, bardzo blisko widzą toczące się sceny przedstawienia. Panujący na pokładzie półmrok pozwala na mocne przeżywanie akcji sztuki. Widzów witają Ethel (Agnieszka

Bała) i Margo (Weronika Nawieśniak), pracownice firmy, która przyjmuje do pracy Marlowe, kobiety mają w rękach czerwoną włóczkę, która jest w sztuce symbolem życia i śmierci. One komentują wydarzenia, łączą czasy i również kończą sztukę – śpiewając. Paweł Huelle który dokonał adaptacji powieści bardzo pięknie powiązał poezję z prozą. W roli narratora – bohatera sztuki, możemy oglądać świetnego w tej roli Mariusza Żarneckiego. Rolę umierającego, ale jeszcze szczerzącego się swoją władzą nad podległym mu ludem Kurtza, zagrał Piotr Michalski, który jak zauważyłam dobrze się czuje w takich mrocznych rolach. Monika Babicka zagrała czekającą latami na Kurtza, narzeczoną, a jego dziewczynę w Kongu niesamowicie wygimnastykowaną, drapieżną, zakochaną – Martyna Matoliniec. W pozostałych rolach możemy zobaczyć Szymona Sędrowskiego (Doktor/Profesor), Rafała Kowala (Prawnik), Dariusza Szymaniaka (Buchalter), Grzegorza Wolfa (Dyrektora), Krzysztofa Berendta (Pilot/ Festus). Bardzo prostą, a jednocześnie bardzo wymowną scenografię opracował Marek Braun. Muzyczny podkład w postaci niepokojącego dudnienia bębnow to dzieło Marka Kuczyńskiego. **„Jądro ciemności”** bardzo niepokoi, ale jednocześnie fascynuje. Warto wejść na pokład Daru Pomorza i obejrzeć sztukę.

Basia Miecińska

Do tej pory, na łamach IKS, zamieszczałem opowiadania raczej dla starszych. Marzy mi się, by JULKĘ przeczytały również nastolatki. Ciekaw jestem, czy po minięciu dziesięcioleci od opisanych wydarzeń — dzisiaj, chorobę „pierwszej miłości przechodzicie podobnie? **Może ktoś z młodych odezwie się do mnie?**

JULKA, część I

Skwarna niedziela kończącego się czerwca. Wałęsa my się z Grubym po śródmieściu Słupska... Gruby to mój kumpel, chodzimy do tej samej budy, chociaż on, mieszka kilkanaście przecznic ode mnie. Z Grubym chyba się nawet przyjaźnimy. Naszą przyjaźń najprawdopodobniej połączyły podobne zainteresowania ambitniejszą literaturą, jak i często prowadzone dysputy o przeczytanych powieściach czy filmach. Nie omijaliśmy również, wnikliwych i niesamowicie odważnych! – jak nam się wtedy wydawało, przemyśleń i refleksji na temat zniewolenia naszej Ojczyzny przez Ruskich. To wszystko kazało nam postrzegać samych siebie, jako „innych”.

Tej przedpołudniowej niedzieli jednak nie politykujemy i nie rozmawiamy o książkach, czy filmach. W to przedpołudnie jesteśmy... pod kościołem Mariackim. Z mszy o dziesiątej powinny wychodzić dziewczyny – może którąś poderwiemy?

Gruby jest gabarytowo większy ode mnie, ale biorąc pod uwagę, że ja w szóstej siedziałem dwa lata – również i on musiał zimować i to nie raz – skoro ode mnie dwa lata starszy, dopiero teraz skończył wraz ze mną drugą ogólniaka.

Nasze próby (a raczej próby Grubego, bo mnie w takim momencie prawie nie było widać zza jego pleców) były niestety mało skuteczne. Do tej pory żadnej z dziewczyn z pod kościoła nie oczarowaliśmy ani naszym wyglądem, ani jak nam się wtedy wydawało (a jakże), wyjątkowym intelektem. Muszę tu wyznać, że Gruby naprawdę umiał nawijać. Nic dziwnego, jego czytanie słychać na całe liceum. Tak, o Józku Wachowiaku, „Grubym”, nauczycielki mawiały: Oczytany, zdolny, ale leń. Zresztą o mnie podobnie. (Przepowiednie nauczycielek, co do niego, poniekąd się sprawdziły. Dużo później, po dziesiątkach lat, wieści niosły, że gdzieś w dalekiej Argentynie Józef Wachowiak piastuje zaszczyty katolickiego Biskupa.)

Jednak dzisiaj, w którąś z niedziel czerwca końca lat pięćdziesiątych (ja piernicę, ale to było dawno) na zaczepki, na umizgi Grubego, dziewczyny reagowały chichotem i, jak najszybciej dawały dyla. On jednak nie poddawał się i ciągnął mnie za sobą.

– Idziemy teraz na Dworcową. Może tam... One w niedzielę spacerują po alei niczym łanie... „Niczym łanie” – no, sami widzicie – intelektualista jak cholera!

Aleją Dworcową (a może już wtedy przemianowaną na Aleję Wojska Polskiego?) przemierzamy trzeci raz, a nawet, parę razy przebiegliśmy ją i w poprzek – on gruby i duży, ja ciągle gówniarsko wyglądający chłoptaś.

– Patrz! Po drugiej stronie! Te dwie... Biegniemy, dopadamy. Gruby nawija... Nic z tego.

Nie wiedzieć, po co, teraz jesteśmy, i płaczemy się po kolejowym słupskim dworcu, od którego zaczynała się aleja.

– Choooodź, wracamy do domu, do chłopaków... – Mówię już zniecierpliwiony, rozczarowany efektami

naszego polowania. Akurat, gdy to mówię, z peronu wysypuje się gromada podróżnych – przyjechał pociąg z Warszawy.

– Zaczekamy, popatrzymy... Już nie słyszę dalszych słów Józka, bo on jednym susem jest przy... Wśród podróżnych, mikrej postury rudas z dwoma kitkami, ledwie taszczy obijającą się o nogi walizę... Gruby już jest przy dziewczynie, już trzyma niczym piórko w jednym ręku jej bagaż, a drugą, z gracją poprawia sobie ufryzowaną przy pomocy brylantyny mandolinę. Mijają mnie; uradowana, chichocząca dziewczyna i „mój kumpel, a może i przyjaciel”. – Ten pieprzony Grubas nawet na mnie nie spojrzy, mija mnie jakby w ogóle mnie nie znał.

– Hej! – Podbiegam do nich i patrząc na rudą, na jej buzię pełną piegów, na jej niebieskie jak niebo oczy, nagle (skąd u mnie tyle odwagi?) zagajam: Jesteśmy razem, jak on się zmęczy to ja poniosę walizkę. A teraz może wezmę od pani torbę – na pewno też ciężka. Prawie na siłę zdzieram z dziewczyny podróżną torbę (wcale nie taką ciężką) i zakładam ją sobie tak, jak i ona ją niosła – przez głowę, na drugie ramię. Dziewczyna patrzy na mnie wystraszonymi oczami, ale w końcu w sukurs przychodzi mi Gruby:

Razem, razem jesteśmy, to mój kumpel. Pomożemy, pomożemy. Gdzie pani mieszka, na jakiej ulicy? Dziewczyna daje za wygraną, otwiera torebkę, jedyną, która przy niej pozostała, grzebie w niej i, czyta ze znalezionej notatnika:

– Ulica Generała Arciszewskiego trzydzieści dwa.

– O, kurka! Arciszewskiego! Ależ to kawał drogi, koniec miasta! – To ja, jak zwykle sceptyk. – Przejdziemy się, taka ładna pogoda. Przynajmniej pozna pani Słupsk. Pójdziemy na skróty – postanawia Gruby i dalej zagaja – Przyjechała pani z Warszawy? Jak ma pani na imię?

– Nie jestem żadna pani – Julka! Julka Ryzak. Tak, przyjechałam z Warszawy na trochę wakacji do ciotki. W Słupsku jestem pierwszy raz. A wy? A ty – jak masz na imię?

– Dziewczyna z zaciekawieniem kieruje wzrok na Grubego, który akurat wolną ręką poprawia sobie mandolinową fryzurę. Gruby przedstawia nas obu:

– Ja jestem Józek Wachowiak, a on Piotrek (Zapomniał mojego nazwiska?) – Chodzimy do ogólniaka, teraz tylko matura... – Mówi wypinając pierś jak do orderu.

Jak on to wykombinował, wyliczył – już matura? A niech tam, podoba mi się ta bajeczka. Wychodzimy już z Alei Dworcowej, mijamy kawiarnię Franciszkanów, przechodzimy koło kina Polonia, bieżymy wąskimi, krętymi uliczkami w kierunku bryły kościoła Mariackiego, by w końcu, pozostawić świątynię za sobą i znaleźć się nad brzegiem rzeki Słupi, której nurt spływa gdzieś tam hen do Bałtyku. Idziemy cały czas wstecz biegu rzeki. – Na skróty – upewnia Julkę Gruby. Przeszliśmy już kawał drogi, a ja jakoś tak wcale nie kwapię

się, by, choć na chwilę uwolnić Grubego od ciężaru walizki – a przecież widzę, że on coraz częściej rękawem swojej za małej na niego marynarki ociera pot z czoła.

– Zobacz Julka, tam, za tym wysokim murem jest więzienie, jak będziesz niegrzeczna... – To ja, dowcipuję, opowiadam dyrdymały, nadskakuję dziewczynie, gapiąc się w te jej „niebieskie jak niebo”oczy, na te piegi zdobiące nie tylko mały nosek. Fajna... Jakaś taka inna niż nasze kumpelki z budy. Szczeciocze, chichocze bez końca – fajna Julka! Podoba mi się. – Ależ mi się podoba! Chyba się zakochuję... „Tak, kocham cię Julka!” Upewniam samego siebie w duchu i widząc, że intelektualista Gruby cały czas nawija, próbuję go przekrzyczeć.

– Zobacz Juleczko (Juleczko!) mijamy po lewej Bramę Młyńską, Młyn Zamkowy... O, a tam dalej... spichlerze. Już, już niedaleko Arciszewskiego... – Uspakajam Julkę i przy okazji spoconego Grubego w momencie, gdy przechodzimy przez wąski, drewniany most nad kanałową odnogą Słupi.

– Tu, niedaleko, bywa, że zamykają służę, spuszcza ją wodę – żebyś widziała Juleczko (Gruby też – Juleczko!), ileż tam wtedy jest łososia! Płyną na tarło – a my je ciach! Widelcem i, do wiadra... Idziemy, rozmawiamy, Gruby próbuje zagajać na poważne tematy, opowiadając o „wyzwalaniu” Słupska przez „Ruską Swołocz”. – To oni zniszczyli Słupsk! – Podsumowuje pewnie. W końcu, zbliżamy się do alei imienia ruskiego generała. Szeroka, ładna, obsadzona po obu stronach kasztanowcami, z poniemieckimi willami ukrytymi w ogrodach. Willa numer dwadzieścia sześć, dwadzieścia osiem, trzydzieści... – Jest trzydzieści dwa! Podobna do innych, oddzielona od chodnika kutym metalowym płotem, ogrodem. Gruby w końcu stawia na chodniku walizkę, ja zdejmuję z ramienia torbę, a Julka naciska dzwonek przy furtce.

Nim jeszcze ukarze się w gankowych drzwiach starsza kobieta, Julka najpierw obcałowuje te pączusiowe policzki Grubego, a potem ja przetrzymuję ją w objęciach (Kurka, mógłbym ją tak ścisnąć całe życie! – Nim się oswobodziła, musnąłem ją ustami chyba w ucho). Kobieta już otworzyła furtkę, już jest przy nas, już trzyma w ręku walizę, już obie z Julką znajdują się za zatrzaśniętą furtką, a my... Dalej stoimy jak dwa palanty. Taka fajna babka! Dziewczyna przyjechała na wakacje, a myśmy się z nią nie umówili – i teraz nie możemy sobie tego podarować.

Następnego dnia nawet śniadania nie zjadłem do końca. Kręcę się, wiercę po mieszkaniu, aż mama to zauważy i pyta: Coś ci jest, źle się czujesz?

– Nnnnniee, wszystko dobrze... Wyjdę, umówiłem się z chłopakami. – Już od godziny, moja fryzura z lokiem misternie ułożonym przy pomocy wody z cukrem (mnie nie było stać na brylantynę) nieustannie przesładowuje mnie w lustrze i domaga się, bym ją jeszcze poprawiał, udoskonalał, upiększał.

Co ty od rana tak w tych niedzielnych? Jak chcesz iść do chłopaków to się przebierz. Na pewno będziecie bębnić w tę waszą piłkę. Zostaw te nowe spodnie i białą koszulę – zaraz je uświnisz!

– Nie, nie mamuńko, mamy iść z chłopakami do miasta, może pójdziemy do kina.

Co prawda ode mnie na Arciszewskiego jest dużo bliżej niż z dworca, ale jednak kawałek. „Nie biegnij, bo się spocisz!” – W myślach występuję w roli mojej gderającej mamy. Nie zwalnia jednak, już przebiegam przez most na kanale, mijam służę, jestem na początku generalskiej alei. Numer osiemnaście, dwadzieścia

cztery, dwadzieścia osiem... Przy furtce numeru trzydzieści dwa... kręci się jakiś facet. – Gruby? Józek? – Ty gnojku! Obserwuję go, chowając się za kasztanowcem. – Ja piernicze, on już tu! Po chwili przez furtkę wychodzi Julka. Witają się jakoś tak spontanicznie, hałaśliwie, jakby się znali od wieków, a potem, spacerkiem idą ku miejscu, gdzie Aleja Arciszewskiego powoli przechodzi w dębowy las. Idą coraz bliżej siebie, Gruby co chwilę próbuje położyć swoje wielgachne łapsko na ramieniu Julki, albo objąć ją w pasie. Ona jednak sprytnie, niczym wiewiórka (zapamiętajcie „wiewiórka”), wymyka się z jego objęć. Widząc to wszystko, chyłkiem przemkam za nimi, chowam się to za jedno, to za drugie drzewo, to znowu za jakieś kolczaste krzaczory. Staram się podsłuchać o czym gadają, z czego tak chichoczą. – Może śmieją się ze mnie? Z zazdrości o tego pieprzonego pączusia z buźką aniołka, na freskach w którymś tam ze Słupskich kościołów – na pewno za chwilę przestanie mi bić serce. Dobrze, niech umrę! Podążam za nimi, jestem coraz bliżej, podglądam, nadśluchuję. W końcu Gruby odprowadza Julkę pod furtkę willi, żegnają się, podają sobie dłonie i, uradowany Józek w podskokach (patrzcie na Grubego – pieprzony! w podskokach!) zmierza do domu.

Wściekły na cały świat, popędziłem na skróty Aleją Brzóz i nie wiedzieć, kiedy znalazłem się z rozwichrzoną mandoliną w domu. Nie trwało długo, a tu wali w nasze drzwi Gruby i... Nim zdążyłem je otworzyć on drze się: Spotkałem w mieście zupełnie przypadkiem Julkę! Spędziłem z nią pół dnia! Byliśmy na randce! Ależ fajna babka ta Julka! Chyba się w niej zakocha-

łem! Ona jest inna niż wszystkie dziewczyny z naszej budy. Inna niż wszystkie dziewczyny na świecie! Jesteśmy znowu umówieni!

– Serce, proszę, nie wyskakuj mi z piersi, serce proszę, błagam. Gdy Gruby łąduje mi się do środka, bohaterko zastępuję mu drogę i prawie krzyczę: Goście, są u nas goście! Nie mogą teraz cię wpuścić, nie mogą być z tobą, przyjdę później, później do ciebie.

– Przyjdź, to ci wszystko opowiem. Tylko przyjdź nie za późno, bo wieczorem mam znowu z Julką randkę. Całowaliśmy się! Opowiem ci – ależ fajowa ta Julka!

Zatrzasnąłem za nim drzwi, ale z za zamkniętych słyszę – jak schodząc po krętych schodach Grubas jeszcze coś tam wykrzykuje radośnie. Walnąłem się na kanapę, głowę przykryłem poduchą. Nie ma mnie! Nie ma dla nikogo, niema mnie dla całego świata! Nie poszedłem już tego dnia do Józka. Następnego dnia też całusięki leżę w domu. Mama dała mi polopirynę. Umieram.

Ale na trzeci dzień...

Letnie słońce jeszcze na dobre nie zaczęło ogrzewać świata, a ja już jestem w pobliżu furtki willi numer trzydzieści dwa – na Alei Generała Arciszewskiego. Chodzę w tę i z powrotem, czaję się... (Ten cholerny Pieter... Znowu mam Pietra, a on odciąga mnie za kołnierz od furtki – tchórz jeden). Cholera, parę minut po ósmej... Chyba rzeczywiście za wcześnie by dzwonić. W końcu, gdy zamierzam odejść... Nagle, drzwi na ganku otwierają się i ledwie dotykając schodków zeskakuje nimi Julka. Ma w ręku jakąś szmacianą torbę i bańkę na mleko.

– O! Piotrek?! Skąd ty tutaj?! Tak wcześnie?! – Nie czeka na odpowiedź tylko radośnie mówi dalej – Idę do sklepu po pieczywo, i po mleko do gospodarza – chodź ze mną.

Idziemy, coś tam bąkam, że akurat tędy przechodziłem, że... Julka, delikatnie dłonią narusza moją mandolinę, którą przecież w domu od świtu tak dopieszczałem i, śmieje się, śmieje. Na końcu alei skręcamy w piaszczystą, wyboistą drogę pnącą się pod górę. Już, już widać gospodarskie zabudowania... Wchodzimy na podwórzec. Pies przywiązany łańcuchem do budy mało się nie zerwie wraz z budą, zajadłe ujadając na nas obcych. Coraz intensywniej pachnie oborą. W przedśionku jednego z zabudowań grubawa kobieta napełnia nam bańkę pieniącym, prosto od krowy mlekiem. Ja poniosę! – Prawie wrywam z rąk kobiety naczynie.

Wracamy. Po drodze wstępujemy do niedużego sklepiku. Sprzedawczyni wsypuje z wagowej miski do torby odważone pół kilograma dojrzewających przy nas na czerwono pomidorów. Za nimi leci dziesięć kajerek i bochenek pszennego chleba. Starsza pani, w toczku we włosach, jeszcze odkrawa z wielgachnej bryły masła dwudziestodekowy kawałek, a z ogromniastego krążka żółtego sera, piętnastodekowy trójkąt. W końcu wychodzimy ze sklepu.

– Pychota te kajerki – Julka już chrupie bułeczkę. – Masz spróbuj. – Podaje mi drugą.

– Pyszne, pyszne – potwierdzam i przekonując sam siebie dodaję – będę do tego sklepiku zawsze po nie przychodził. (Znalazł się nagły amator kajerek!)

Janusz Wiśniewski

Bez wody nie ma życia

Usłyszałam ostatnio rozmowę dwóch pań o reklamie nowego elektrolitu dla seniorów i pomyślałam, że przed letnimi upałami warto porozmawiać o nawadnianiu. Oczywiście nawadniać trzeba się cały rok, nie tylko latem. Dlaczego to takie ważne?

Życie powstało w wodzie, w tak zwanym bulionie, czy praoceanie. Kiedy pierwsze organizmy wyszły na ląd, zabrały tę wodę ze sobą i w toku ewolucji to się nie zmieniło. Mamy ją w każdej komórce naszego ciała, jest rozpuszczalnikiem i nośnikiem zarówno wszelkich substancji odżywczych, jak i toksycznych produktów przemiany materii, umożliwiając ich usuwanie. Bez niej niemożliwy byłby prawidłowy przebieg procesów metabolicznych, trawienia i wchłaniania. Woda stanowi około 60–70% całego organizmu i nie jesteśmy w stanie jej gromadzić na później. Utrata płynów już nieco powyżej 1% może dać pierwsze objawy odwodnienia, a deficyt powyżej 8% może prowadzić do zgonu. Niedobór wody w organizmie może dawać nieoczywiste objawy: bóle głowy, zmęczenie, senność. Kolagen także potrzebuje wody i bez niej stawy i ścięgna stają się mniej elastyczne, mogą boleć mięśnie, a skóra nawilżona od wewnątrz będzie bardziej jędrna i optycznie młodsza. Woda ma także wpływ na prawidłowe ciśnienie krwi i pracę nerek.

Ile więc tej wody powinno się wypić? Czy mityczna norma 2 litry dziennie to bezwzględne minimum? Można przyjąć, że nasza waga w kg podzielona przez 8, to ilość szklanek wody niezbędna w ciągu dnia. Od razu pocieszę, że można w to wliczyć zupy, soki owocowe i warzywne niesłodzone (najlepiej świeżo wyciskane), soczyste warzywa i owoce, np. arbuzy, pomidory, ogórki. Niektórzy wymieniają tu też herbatki ziołowe, ale ja byłabym tu ostrożna, gdyż część z nich

ma działanie moczopędne. Jeśli już, to raczej owocowe, ale bez korzenia lukrecji, bo może to skutkować wzrostem ciśnienia. Natomiast zdecydowanie nie wliczamy tu kawy, mocnej herbaty, napojów kolorowych, słodzonych i gazowanych i oczywiście alkoholu. One wręcz działają odwadniająco. Jaką wodę powinni się pić? Uwierzcie, że woda z kranu nadaje się jak najbardziej. Jeśli ktoś nie lubi czystej wody, może dodać plasterki cytryny, pół łyżeczki miodu, listek mięty, melisy czy choćby pietruszki, trochę ogórka, zgniecionej truskawki czy maliny. Ważne, żeby nie było tego dużo. Nie jestem zwolenniczką butelkowanej wody ze względu na wartość mikroplastiku no i nadmiar opakowań do utylizacji, ale jeśli już ktoś musi, to najlepiej, żeby była to woda źródłana, średnio- lub niskozmineralizowana. Powinniśmy pić szklankę wody rano na czczo i wieczorem przed snem, a w ciągu dnia po łyku. Zachęcam do tego zwłaszcza seniorów, którym szczególnie grozi od-



wodnienie. Często się zdarza, że starsze osoby starają się ograniczać picie w związku z problemem nietrzymania moczu — zwłaszcza przed wyjściem z domu na dłuższą, czy przed snem. To nie jest dobra droga, bo bywa, że taka osoba nie pije prawie wcale. Lepiej już przed dłuższym wyjściem skorzystać z wkładki urologicznej. Słyszysz się też nieraz: „nie piję, bo nie jestem spragniony”. To częściowo prawda, bo starsze osoby miewają upośledzone pragnienie. Także ci, którzy przez dłuższy czas piją za mało, mogą pragnienia nie odczuwać – tak reaguje organizm. Warto więc wyrobić sobie nawyki związane z piciem wody, które pomogą nam o tym pamiętać.

A co z elektrolitami? Wbrew temu, co sugerują reklamy, nie powinno się ich stosować zbyt często. Potraktujmy je raczej jako S.O.S – środek ratunkowy po dużym odwodnieniu, np. po biegunce, wymiotach, w czasie dużych upałów. Wszystkie elektrolity mają w swoim składzie dużo cukrów i soli. Wzrost stężenia tych składników we krwi po wypiciu elektrolitu spowoduje zwiększone wchłanianie wody. Jednak osoby które powinny ograniczać sól i cukier w diecie (czyli prawie wszyscy) lepiej, aby na co dzień nawadniały się wodą, ewentualnie z dodatkiem smakowym. Z tego też powodu raczej nie polecam wód wysokozmineralizowanych. A jeśli już decydujemy się na apteczne elektrolity, ważne aby ich skład był jak najprostszy – sole sodu i potasu, glukoza, cytrynian. Ponieważ jest glukoza, niepotrzebne są dodatki różnych słodzików, a takie też bywają. Zwłaszcza preparaty w tabletkach musujących zawierają sporo polepszaczy, barwników itp., lepiej więc wybierać elektrolity w saszetkach. A jako, że ma to być produkt S.O.S., to również inne dodatki typu witaminy, inne minerały, wyciągi ziołowe są zbędne. Jeśli jest potrzeba ich uzupełniania, róbmy to w inny sposób, a nie pijąc codziennie płyn o dużej zawartości cukru i soli. Na co dzień pijmy wodę!

Danuta Kwiatkowska
mgr farmacji

Młodzi z centrum kina

Projekt Młodzi W Centrum Kina, zorganizowany w ramach europejskiej inicjatywy Collaborate to Innovate i dofinansowany ze środków Unii Europejskiej z programu Kreatywna Europa/ Media, realizowany przez Gdyńskie Centrum Filmowe, Kino Światowid w Elblągu oraz Kino Echo w Jarocinie, zbliża się do finału. Przed uczestnikami ostatnie seanse nowości z kina europejskiego.

Projekt MŁODZI W CENTRUM KINA obejmuje uczestników z trzech grup wiekowych: 8-11 lat, 12-15 lat oraz 16-18 lat. Łącznie w działaniach realizowanych w ramach projektu bierze udział dziewięć klas szkolnych z różnych miast i środowisk. Różnorodność uczestników jest tu celowa – dzięki temu wyniki projektu mogą być jak najbardziej obiektywne. Założeniem całego przedsięwzięcia jest bowiem jego uniwersalność. Osiągnięte w ramach projektu wyniki zostaną zebrane w dobre praktyki, które mogą zostać wykorzystane przez różne kina europejskie zrzeszone w sieci Europa Cinemas.

Wśród filmów obejrzanych dotychczas przez dzieci i młodzież znalazły się m.in. nominowane do Oscara „W trójkącie” i „Blisko”, najnowsza część przygód bohaterów cyklu „Biuro detektywistyczne Lassego i Mai” czy litewsko-irlandzki film „Zamek”. Wyjątkowym seansem okazał się pokaz filmu „Zadra”, zorganizowany w Gdyńskim Centrum Filmowym dla najstarszych uczestników projektu ze wszystkich trzech miast, któremu towarzyszyło spotkanie z reżyserem Grzegorzem Mołdą.

Podczas trwania projektu dzieci i młodzież miały również niepowtarzalną okazję wziąć udział w spotkaniach z uznanymi filmoznawcami i edukatorami filmowymi – Pauliną Pohl, Joanną Zabłocką- Skorek, Micha-

łem Oleszczykiem i Dianą Dąbrowską. Dodatkowymi aktywnościami były także warsztaty, podczas których młodzi widzowie mogli poznać tajniki filmowych kulis. Pod okiem ekspertów z Gdyńskiego Centrum Animacji tworzyli własne animacje poklatkowe, a dzięki zajęciom z reżyserem Pawłem Czarzastym dowiedzieli się więcej o technikach dźwięku i dubbingu.

Głównym celem projektu jest zbieranie opinii dzieci i młodzieży o obejrzanych filmach. By przedstawione przez nich oceny były pogłębione i urozmaicone, po każdej projekcji uczestnicy wypełniają ankiety opinii i Dzienniczki kinomana lub rozmawiają z edukatorami oraz socjologiem.

Ważną kwestią, decydującą o tym, czy młodzi widzowie wybiorą się do kina na konkretny film, jest jednak przede wszystkim jego tematyka. Z przeprowadzonych do tej pory badań wynika, że dzieci i młodzież poszukują w kinie głównie rozrywki i to ona motywuje ich chęć do oglądania filmów. Kino traktują jako sposób na przyjemne spędzanie wolnego czasu. Z tego też względu znacznie większą popularnością wśród młodych widzów cieszą się produkcje amerykańskie, a nie europejskie – poświęcone znacznie częściej głębszym i trudniejszym tematom. Taki „rozrywkowy” trop wydaje się być cenną wskazówką dla twórców europejskich, którzy chcą zainteresować swoim kinem właśnie tę grupę widzów.

skich, którzy chcą zainteresować swoim kinem właśnie tę grupę widzów.

Z kolei wyzwaniem dla kinarzy jest brak wiedzy o filmie, powszechny wśród młodych odbiorców. Podczas trwania projektu MŁODZI W CENTRUM KINA okazało się, że dzieci i młodzież nie mają ani umiejętności, ani narzędzi, by móc spojrzeć na oglądane filmy wielopłaszczyznowo. Odbierają je dosłownie, nie doszukując się morałów, metafor czy odniesień do rzeczywistości. Niewiele z nich zwraca także uwagę na elementy świata przedstawionego, takie jak muzyka, scenografia i zdjęcia. Koniecznym jest zatem, by intensyfikować działania związane z edukacją filmową – zarówno w instytucjach kulturalnych, jak i w szkołach – i przekonywać rodziców oraz nauczycieli, że film jest równie ważnym nośnikiem kultury, co malarstwo czy literatura.

Wszystkie wnioski, otrzymane z badań prowadzonych w ramach projektu MŁODZI W CENTRUM KINA, zostaną zebrane w raport końcowy i przedstawione szerokiej publiczności podczas konferencji kin studyjnych Europa Cinemas.

Wszystkie informacje o projekcie są dostępne na stronie www.gcf.org.pl/mlodzi-w-centrum-kina.

Agata Kozierańska-Burda

Z pasji do Gdyni

Organizacje pozarządowe działające w naszym kraju opierają swoją działalność na pracy wolontariuszy, którzy z pasją podchodzą do wykonywanych zadań. Działające od 1975 roku Towarzystwo Miłośników Gdyni zajmuje się propagowaniem wiedzy o Gdyni, jej historii i osiągnięć kulturalnych.

Na temat działalności Towarzystwa rozmawiałam z wiceprezes Marią Domaradzką, która przedstawiła najważniejsze działania i cele tej organizacji pozarządowej.

Działalność popularnonaukowa jest jednym z najważniejszych zadań. Towarzystwo od wielu lat prowadzi działalność odczytową i edukacyjną. Na uwagę zasługuje również działalność wydawnicza, mająca znaczenie dla budowy gdyńskiej tożsamości. Ukazujący się od 1977 roku Rocznik Gdyński zawiera materiały i artykuły naukowe dotyczące historii, gospodarki i kultury Gdyni. Redaktorem naczelnym jest Krzysztof Chalimoniuk, który razem z Jarosławem Dareckim, w związku ze 100-leciem Portu Gdynia, przygotowują wersję elektroniczną Encyklopedii tego ważnego dla naszego regionu podmiotu. W kwietniu odbyło się spotkanie promujące Encyklopedię Portu Gdynia w ramach projektu Baza Wiedzy Portu Gdynia.

Obecnie działa w Towarzystwie Koło Plastyków, które na przestrzeni lat zorganizowało setki wernisaży w należącej do Towarzystwa galerii. Prace artystów prezentowane są również poza Gdynią. W związku z 10-leciem Filharmonii Ka-

szubskiej do udziału w wystawie jubileuszowej prezentującej wybitnych twórców jak Salvador Dali, Jerzy Duda-Gracz, Franciszek Starowiejski zaproszono długoletnią prezes Koła Plastyków Zofię Orczyńską.

Działające również Koło Starych Gdynian realizuje projekt „Ocalić od zapomnienia” skierowany do wszystkich mieszkańców Gdyni. W ramach tego projektu organizuje się wycieczki po starych, zabytkowych miejscach.

Akademia Głosów Tradycji organizuje cykliczne spotkania z pieśnią tradycyjną, które prowadzą Olga Krasoń i Joanna Gostkowska. Prowadzone warsztaty śpiewacze popularyzują muzyczne dziedzictwo Pomorza. Śpiewaczki współpracują z Teatrem Gdynia Główna i tam zaprezentowały spektakl „Rodzance” na podstawie fragmentów „Kraboszek” Barbary Piórkowskiej w reżyserii Ewy Ignaczak. Niedługo ukaże się debiutancka płyta Akademii Głosów Tradycji ze wsparciem Prezydenta Gdyni.

Spotkania literackie, spotkania z autorem, pokazy filmów, dyskusje ściągają do siedziby Towarzystwa przy ulicy Władysława IV 51 wielu gdynian. Podobnie jak portal „Rocznik Gdyński”, cieszący się ogromnym zainteresowaniem mieszkańców innych miast, ma już ponad milion odsłon.

Jak wszystkie organizacje pozarządowe, Towarzystwo zdobywa fundusze na swoją działalność ze składek członkowskich, grantów, korzystając z pracy wolontariuszy, którzy z energią i zaangażowaniem angażują się we wszystkie przedsięwzięcia, których celem jest Gdynia, miasto, które wyrosło z morza i marzeń.

Warto zaglądać pod ten adres, żeby przekonać się jak ciekawa i różnorodna jest oferta Towarzystwa Miłośników Gdyni.

Jolanta Krause



Fot. J. Krause

Wernisaż Malarstwa Marka Popiela w galerii Towarzystwa Miłośników Gdyni. Prezydent Bronisław Komorowski, obok prezes Koła Plastyków Bogna Szpiler

DIETA, CZYLI STYL ŻYCIA

Dlaczego warto jeść arbuzy?

W arбуzie znajduje się również witamina A, foliany, cholina, beta-karoten, luteina, likopen oraz witaminy z grupy B, takie jak tiamina, niacyna i ryboflawina. Ponadto, arбуz składa się z takich minerałów jak cynk, mangan, selen, fluor oraz wielu przeciwutleniaczy. Arбуz ze względu na wysoką zawartość wody, jest owocem, który doskonale nawadnia organizm. Więc nie wahaj się i sięgnij po arбуza.

Kuzyn arбуza, czyli?

Melon to owoc, którego właściwości i wartości odżywcze powinny docenić zwłaszcza osoby zmagające się z nadciśnieniem i miażdżycą. Melon zapobiega bowiem odkładaniu się blaszki mia-

życowej i reguluje poziom ciśnienia. Poza tym melon wspomaga pracę oczu i pozwala na dłużej zachować opaleniznę. Jest także skutecznym środkiem odchudzającym. Ponadto melon może uchronić przed nowotworami i miażdżycą.

Arбуz składa się z:

węglowodany - 11,6 g,
w tym 9,6 g cukru,
błonnik - 0,6 g,
wapń - 10,8 mg,
fosfor - 16,9 mg,
magnez - 15,4 mg,
potas - 172 mg
witamina C - 12,5 mg.

Odmiany melona o pomarańczowym miąższu (m.in. kantalupa, melba) są skarbnicą beta-karotenu, czyli witaminy A. W melonie nie brakuje również potasu - pierwiastka, którego jedną z głównych ról jest regulacja ciśnienia tętniczego.

Po melona powinny sięgnąć zwłaszcza osoby żyjące w stresie i mające problemy ze snem, gdyż zawiera on witaminy z grupy B, które odpowiadają za prawidłowe funkcjonowanie układu nerwowego, m.in. poprawiają nastrój i koncentrację, a także ułatwiają zaspanie.

Podsumowując: myślę, że koniecznie trzeba zaprzyjaźnić się z arбуzem i jego kuzynem melonem.

Justyna Miąskowska

Specjalista ds. coachingu dietetycznego

WIEŚCI W FUNDACJI FLY

WITAJCIE, WAKACJE!

To już jest koniec, ale to nie oznacza, że nie ma już nic! Po wielomiesięcznych zmaganiach z odpornym na czas trudem edukacji; po wysłuchaniu tysięcy zdań w różnych językach, po zwiedzeniu całego globu z jednego krzesła, po ofiarowaniu swoich dusz na ołtarzu sztuki - kończymy kolejny rok na Uniwersytecie Trzeciego Wieku i rozpoczynamy wakacje. Leżakujemy, podróżujemy, śpimy ile chcemy i wstawiamy kiedy chcemy. Ładujemy baterie (słoneczne, a jakże!). **Dziękujemy** naszym droгим **Wolontariuszom** za kolejny rok tytanicznej pracy na rzecz Seniorów i Seniorów - nie byłoby nas bez Was. Dziękujemy również Słuchaczom za zaufanie i mamy nadzieję, że we wrześniu zobaczymy się znowu!

TURYSTYKA DOJRZAŁA, TO ZNACZY JAKA?

Wraz z ostatnim dzwonkiem w szkole, zwiastującym początek wakacji, również w naszej Fundacji wybrzmiewa ostatni dzwonek dla tych, którzy chcieliby wybrać się z nami na wakacyjny wyjazd. Wakacje to termin dość specyficzny, bowiem skupiamy się wtedy na perłach i skarbach różnych regionów Polski - to właśnie teraz pogoda jest najbardziej sprzyjająca. Odkrywamy krajoznawcze tajemnice i cieszymy się tym, co znamy i lubimy. Robimy to w zgodzie z filozofią, która przyświeca nam od dekady, a którą nazwaliśmy roboczo **turystyką senioralną**. Nigdy specjalnie nie staraliśmy się jej zdefiniować, uznając jej ramy za płynne. Dzisiaj, w obliczu niezaprzeczalnych zmian nawyków u Uczestniczek i Uczestników naszych wycieczek, chcielibyśmy nieco zweryfikować naszą filozofię, tym samym przemianowując ją na **turystykę dojrzałą**. Dzisiejsi Seniorzy różnią się od Seniorów sprzed 10 lat, ponieważ mieli czas na przystosowanie się do przemian technologicznych, troszkę lepiej radzą sobie z telefonami i kompute-

rami (choć nie jest to zasadą!), są również aktywni zawodowo oraz mają nieco inną wizję emerytury od swoich starszych kolegów i koleżanek. Bez względu jednak na wiek, nie zmienia się powód, dla którego przychodzą do naszej Fundacji i uczestniczą w zajęciach Uniwersytetu Trzeciego Wieku bądź wycieczkach - jest to **potrzeba zrozumienia**. Uważamy, że udało nam się wypracować dobry model, stosowany od lat na wycieczkach - **związujemy tyle, ile się da, na tyle, na ile się da**. Nasze programy są **bogate w atrakcje**, ale **rozumimy ograniczenia** wynikające z wieku, więc nadrzędną cechą naszych pilotów staje się **opieka nad Uczestnikami**. Na czas wycieczki stajemy się jedną, wielką rodziną, która **swoje już w życiu widziała**, ale mimo to chciałaby coś jeszcze zobaczyć. Turystyka dojrzała (czy senioralna) nie jest więc panaceum na jesień życia, ale może być odpowiedzią na pytanie o **tajny składnik w naszym przepisie na sukces**.

W związku z powyższym, szukających swoich wakacyjnych planów zapraszamy na naszą stronę internetową www.fundacja-fly.pl/turystyka i tym samym do zapoznania się z pozostałą ofertą wycieczek na sezon letni. Most między Wschodem, a Zachodem na **Podlasiu Nieodkrytym** (lipiec)? Tajemniczy Dolny Śląsk w **Kotlinie Kłodzkiej i Pradze** (sierpień)? Dzikie i uzależniające **Bieszczady** (sierpień)? Czy może winem i miodem płynące **Lubuskie i Poczdam** (wrzesień)? Aktualnie jest to ostatnia szansa, żeby zapisać się na czerwową wycieczkę po zamkowych skarbach **Podkarpacia** oraz **Świętokrzyskich Perłach**. Z wycieczek 2- i 3-dniowych możemy proponować wycieczki **Szlakiem Orlich Gniazd**, do **Kalisza** (i okolic), a także lipcowy **rejs promem do Szwecji (do miast Lund i Malmo)**. Mamy również wycieczki jednodniowe po Pomorzu, m.in.: **Kociewie, Toruń, Kwidzyn, Szwajcaria Kaszubska, Gdańsk, Sztum** (część z tych wycieczek jest współfinansowana z budżetu miasta Gdyni, w ramach realizacji zadania "Organizacja czasu wolnego Gdynia 55+ - sport, turystyka, rekreacja 2023").

BATIK, CZYLI MALARSTWO WYJĄTKOWE

Batik to pradawna technika ozdabiania tkanin. Jest ona niezwykle stara, batiki wytwarza się bowiem od co najmniej 2000 lat w wielu zakątkach świata, m.in. w Azji Południowej i Południowo-Wschodniej oraz w Afryce. Technologia tworzenia batików polega na nakładaniu na odpowiednie części tkaniny warstw wosku, a następnie barwieniu (np. przez zamoczenie całej tkaniny w roztworze z farbą), ponieważ wosk pszczeli ani miejsca nim pokryte nie poddają się farbowaniu, te fragmenty, na które nie był on nałożony, zostają zabarwione, natomiast na tych zabezpieczonych woskiem farba nie osiada. W taki sposób można osiągnąć niezwykle barwne i zaskakujące kompozycje. Wyglądają one szczególnie pięknie, jeśli się je powiesi w oknie - przeświecać przez nie będzie wtedy światło słoneczne, dając niezwykle efekty wizualne. Do prowadzenia zajęć potrzebne będą materiały jak: tkanina, farby, wosk, pędzle oraz odpowiedni sprzęt: suszaki do prac, podświetlany stół, regały do suszenia prac, podgrzewacze do wosku i farby oraz inny drobny sprzęt.

Nie bez powodu wspominamy o batiku - **mamy bowiem zaszczyt zaprosić Państwa do naszej Fundacji (Gdynia, ul. Świętojańska 36/2) na wystawę batiku** - prace zostały wykonane przez uczestniczki warsztatów malarskich - batiku, prowadzonych przez artystę plastyka Wandę Frąckowską w ramach Uniwersytetu Trzeciego Wieku przy Fundacji FLY w Gdyni. **Gwarantujemy, że prace te są nie mniej wyjątkowe niż sama technika batiku.**

„Gdyński IKS” wydaje:

Fundacja FLY



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

Redaktor Naczelna
Dorota Kitowska

Sekretarz Redakcji
Radosław Daruk

Redakcja
Danuta Balcerowicz, Przemysław Daruk,
Radosław Daruk, Dorota Kitowska,
Jolanta Krause, Irena Majkowska,
Justyna Miąskowska, Barbara Micińska,
Roman Mroczkowski,
Sonia Watras-Langowska

Współpraca
Marzena Szymik-Mackiewicz,
adv. 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.

Pożegnanie...

Po ciężkiej chorobie odeszła od nas Alicja Grabowska, nasza Przyjaciółka i Wolontariuszka, członkini Rady Fundacji FLY (2012-2016), prowadząca zajęcia Turystyki pieszej. Od samego początku całym sercem zaangażowana w działalność Fundacji.

Będzie nam brakowało jej pogody ducha, dobrych rad, wytrwałości i uśmiechu... Na zawsze pozostanie w naszych sercach i w naszej pamięci.

Prowadzona przez Alicję grupa żegna Ją tymi słowami:

„Człowiek jest wielki nie przez to, co ma, nie przez to, kim jest, lecz przez to, czym dzieli się z innymi.”

Alu Kochana!

Ty całe lata dzieliłaś się z nami swoim wolnym czasem. Organizowałaś nam te śródowe spacerki, dzięki którym stałyśmy się zaprzyjaźnioną grupą i razem odkrywałyśmy piękno miejsc, które nas otaczają, które niby znamy, a jednak nie znamy. Za to wszystko DZIĘKUJEMY. Prowadziłaś nas różnymi ścieżkami, które teraz będą nam Ciebie przypominać, a na które obiecujemy, że się razem wybierzemy. Ty Alu będziesz nam towarzyszyła i tam z góry wskazywała drogę, gdybyśmy pobłądziły. Czasami musisz nas przywołać do porządku, bo kto, jak nie TY, dyscyplina musi być.

Tak więc, Kochana Alu, my tu na ziemi będziemy nadal spacerowały, a Ty tam w nieba błękitnie będziesz nam towarzyszyła.

„Ilerazem dróg przebytych, Ile ścieżek przedeptanych, ile deszczów, ile śniegów wiszących nad latarniami”...

My, Alu, te wszystkie wspomnienia, ocalimy od zapomnienia! Nie żegnamy Ciebie, Alu, po prostu przeniosłaś się do innego wymiaru.

Koleżanki z FLY, śródowa grupa spacerowa
Gdynia, 17 maja 2023 r.

A to kilka wpisów z FB:

Stanisław Staniewski

Nie wiem co jest po drugiej stronie. Jeśli coś tam jest to wierzę, że tam też jesteś wolontariuszką, pracujesz społecznie i prowadzisz wycieczki oprowadzając seniorów po niebiańskich krainach. Żegnaj Alicjo - Twój Czas życia na tej planecie dobiegł kresu. Byłaś Pięknym i Dobrym Człowiekiem. Poeta gruziński napisał: „To co robimy dla siebie umiera razem z nami, a to co robimy dla innych staje się nieśmiertelne”. Nie żyłaś tylko dla siebie. Żyłaś dla innych. BĘDZIEMY CIĘ TAKĄ PAMIĘTAĆ.

Halina Pawlak

Smutna wiadomość. Pozostanie w pamięci uśmiechnięta, życzliwa zawsze chętna do rozmów. Zaliczyłam z Alą parę wycieczek, zdjęcia będą ją przypominały. Żegnaj Alu.

Jadwiga Gierszewska

W każdym sercu jesteś

Grażyna Sztabała

Bardzo smutna wiadomość. Wydaje się, że tak niedawno spotkałyśmy się na bulwarze. Zapraszała mnie na kolejne wędrowki. Zawsze była uśmiechnięta, życzliwa, ciepła. To dzięki Niej poznałam niezwykle zakątki Trójmiasta. Szczere wyrazy współczucia dla Rodziny.

Lilia Tomaszewska

Alu, zastaniesz na zawsze w mojej pamięci. Wyrazy współczucia dla rodziny.

Basia Miecińska

Wiedziałam, że jest chora, ale za szybko odeszła, za szybko. Bardzo mi smutno.



Maria Wróbel

Wspaniała koleżanka, uczynny człowiek, osoba empatyczna, panie Boże po co Ci Ona w niebie, nam jest potrzebna tu i teraz na ziemi. Nie mogę uwierzyć, że jej już nie spotkam, nie pogadam, nie zobaczę uśmiechu, nie dowiem co u ukochanych wnuków. Okropna wiadomość.

Elaj Anca

Bardzo smutna wiadomość i ta myśl, że nie zobaczę uśmiechu Ali i nie odczuję radości ze spotkania...

Aleksandra Szwedowska

Jedna z pierwszych Osób, które u Was poznałam... pozostało wspomnienie spotkań...

FF

IKS W KUCHNI

Tarta ze szparagami, cukinią i pomidorkami

Szparagi to hit wiosny. Istnieje na nie wiele sposobów. Warto zrobić szparagi z piekarnika, patelni i z grilla. Swoich zwolenników mają zarówno szparagi zielone, jak i białe. Są popularne w kuchni wegetariańskiej oraz wśród osób ceniących sobie zdrowe odżywianie. Warto wiedzieć, że 100 g szparagów to jedynie 20 kcal. Warto je jeść, bo sezon na szparagi jest dość krótki. Warzywa te są m.in. źródłem witaminy A, C, K, witamin z grupy B, kwasu foliowego, potasu, cynku i żelaza.

Składniki:

ciasto francuskie - 1 opakowanie
szparagi zielone - ok. 10 szt.
pomidorki koktajlowe - ok. 10 szt.
cukinia - 1 mała sztuka
serek kremowy - 2 łyżki (np. Philadelphia)
oliwa - 2 łyżki

feta - 1/2 opakowania lub ser pleśniowy
sól, pieprz - do smaku

Przygotowanie:

Ciasto francuskie ułożyć na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia. Brzegi ciasta zawinąć do środka, aby utworzyły ok. 1 cm wyższy brzeg. Na cieście rozsmarować warstwę kremowego sera. Ułożyć na nim plasterki cukinii, połówki pomidorków i szparagi (w całości lub podzielone na 2-3 części). Między warzywami ułożyć kawałki sera. Całość delikatnie przyprawić solą, świeżo mielonym pieprzem i skropić oliwą. Tartę wstawić do piekarnika nagrzanego do 210 °C, piec do zarumienienia ok. 15-20 minut. Upieczoną tartę można posypać aromatycznymi, świeżymi ziołami (bazylią, oregano, tymiankiem) i skropić oliwą. Smacznego!

Dorota Kitowska



Fot. smaker