



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 116, wrzesień 2023

Informacje - Kultura - Społeczeństwo

SKANDALISTKA I GORSZYCIELKA

Lubimy skandale, a jeżeli skandalistką jest kobieta, to tym bardziej. Zazwyczaj przecież głównymi bohaterami skandali są mężczyźni.

Kobieta, o której mówiono „skandalistka, gorszycielka”, a ja chcę Państwu opowiedzieć, to Irena Krzywicka. Urodziła się jeszcze w XIX wieku. Irena Goldberg, jedyna córka zesłańca na Syberię, urodziła się w Jenisiejsku w 1899 roku. Pochodziła z inteligenckiej rodziny żydowskiej. Ojciec zmarł wcześniej na gruźlicę po trudach zesłania. Matka, towarzysząca jego syberyjskiego losu, była nauczycielką, kobietą odważną i niezwykłą. Pomimo trudnej sytuacji materialnej matka zadbała o edukację Ireny. Irena po ukończeniu postępowej, prestiżowej pensji w Warszawie, studiowała polonistykę na Uniwersytecie Warszawskim.

Debiutowała w 1918 roku na łamach pisma młodzieży literackiej Pro Arte et Studio esejem pod tytułem „Kiść bzu”. Irena urodziła się w apogeum secesji, jeszcze w epoce gorsetu i obowiązkowych kapeluszy. Wyzwolenie od tej mody, które przyszło za sprawą panny Chanel, stało się niejako jej udziałem. Przyszła skandalistka prowadziła w tym czasie wyjątkowo przykładne życie.

Barbara Miecińska

ZAPISY NA ZAJĘCIA W RAMACH UTW RUSZĄ 29 SIERPNIA BR.

Bogatsi w wakacyjne doświadczenia, znudzeni powtórkami ulubionych seriali w telewizji, ale przede wszystkim stęsknieni za sobą i za tą odporną na czas potrzebą zdobywania wiedzy – wrócimy niedługo, bo z początkiem października, do sal wykładowych na nowe zajęcia w ramach Uniwersytetu Trzeciego Wieku przy Fundacji FLY. Z nieskrywaną radością informujemy więc, że zapisy na lektoraty, wykłady, zajęcia artystyczne i hobbystyczne ruszają 29 sierpnia br.!

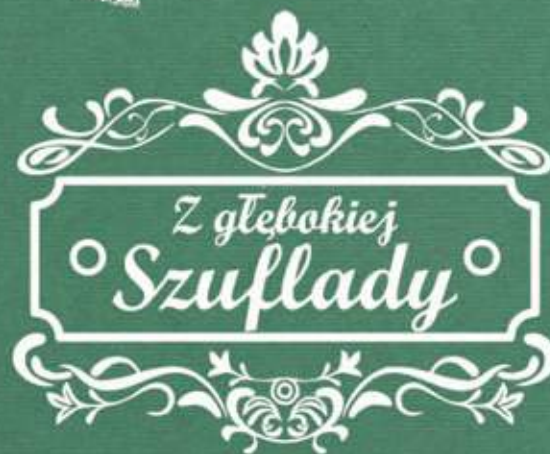
Zapisy odbędą się w naszym biurze w Gdyni, przy ul. Świętojańskiej 36/2 (I piętro, nad Pizzą Hut, wejście obok sklepu Biedronka), a pełna oferta naszych zajęć będzie dostępna w biurze, a także na stronie internetowej www.fundacjafty.pl/utw.

Uczymy się czegoś nowego, doskonalimy to, co już umiemy, przemierzamy świat z krzesła i zdobimy kolorami puste ściany – trafiamy tu z różnych powodów, ale miejscem tychże spotkań pozostaje niezmiennie Fundacja FLY, dokąd serdecznie zapraszamy!



>> strona 6

**WRZESIEŃ TO CZAS
CIĘŻKICH POWROTÓW
I LEKKICH SZUFLAD !**



**SKLEP CHARYTATYWNY
GDYNIA, UL. ŚWIĘTOJAŃSKA 36
PASAŻ POD SKLEPEM BIEDRONKA**

**PN-PT 10-18
SB 10-14**

515 150 420

f /ZGLEBOKIEJSZUFLADY

Bliskie spotkania z architekturą

Miasto Gdynia oraz Agencja Rozwoju Gdyni zapraszają na **13. edycję Weekendu Architektury**. Początek festiwalu – start wydarzeń zaplanowano już na czwartek 31 sierpnia. Impreza potrwa do niedzieli 3 września 2023 do godzin wieczornych.



Spacer Otwarcia - I edycja festiwalu w 2011 r. – spacer prowadzi architektka prof. Maria Jolanta Sołtysik (pierwsza od prawej)

Program Weekendu Architektury obejmuje kilkadziesiąt wydarzeń skierowanych do miłośników współczesnej architektury. Będą wśród nich **ARCHI Prelekcje** i **ARCHI Debaty**, otwarte pokazy filmowe (**ARCHI Film**), spotkania z architektami, autorami filmów i fotografii (**Foto Dzień**), Spacer architektoniczne (**ARCHI Spacery**), warsztaty dla dzieci i młodzieży, a także wystawy przygotowane na styku architektury, fotografii oraz przemysłów kreatywnych.

Kuratorami wspierającymi tegoroczne wydarzenie są Dorota Sibińska, Filip Domaszczyński (architekci pracowni XYStudio) oraz Radek Radziejewski (animator, edukator oraz archi-konserwator). Szczegóły można znaleźć na stronie www.weekendarchitektury.pl

Hasło tegorocznego festiwalu to: Esencja (essence) – społeczna strona architektury, istota życia i rozwoju miast

Projektowanie architektury stanowi swoisty pomost pomiędzy sztuką i funkcją, człowiekiem i przestrzenią, potrzebami społecznymi a chłodną kalkulacją narzędzi ekonomii. Współczesny obraz architektury w Polsce tworzą miliony obiektów zrealizowanych głównie w okresie ostatnich dwóch-trzech stuleci. Budynki o bardzo różnej skali, koncepcji funkcjonalnej, a także estetyce i jakości wykonania. Patrząc bardziej krytycznie na obecny stan miast, jak również domów, w których dzisiaj funkcjonujemy, moglibyśmy wskazać zapewne tylko nie-

wielki ich fragment – *esencję* tej architektury, której wzorce chcielibyśmy przekazać przyszłym pokoleniom i utrwalić w zbiorowej świadomości. Pamięć architektury to jednak także te mniej udane projekty, przez wielu dziś krytykowane, jednak dla badaczy stanowiące ważne fragmenty współczesnego kodu architektury. Zapisu, który powinniśmy chronić jako ważną składową historii i pamięci społeczno-kulturowej.

Wybrane wątki, które rozwiną narrację hasła:

- **Angażowanie** – architektura stanowi lustro zasad i wartości, którymi się dzisiaj kierujemy, kreuje przekaz kultury i wiedzy, stanowi wskaźnik poziomu empatii społecznej.
- **Dostępność** – nakreślanie możliwie miękkich granic, wytyczanie alternatyw, dopuszczanie różnorodności, wdrażanie *bypassów*, które wpłyną na jakość oraz intensywność relacji.
- **Odnowa / wnętrza** – istota miast oraz wnętrz budynków, zachowanie ducha architektury, ratowanie zanikających detali, ukrytych niuansów, niedostrzegalnych strzępków myśli projektanta.
- **Adaptacja** – budynki powinny trwać jak najdłużej, ich funkcja może ewoluować, ulegać przemianom, powinniśmy jednak chronić tożsamość miejsca, przywracać i umacniać więzi z miastem i mieszkańcami.
- **Trendy dla klimatu** – nowa architektura nie może pozostać bierna wobec pro-

cesów zagrażających naszej egzystencji. Innowacje – najlepsze rozwiązania w tym zakresie, powinny być dostępne dla wszystkich.

- **Edukacja architektoniczna** – podstawa zrozumienia i akceptacji tak nowotworzonych domów, jak również miast oraz procesów rekonstrukcji, ochrony, adaptacji.

Zakres wydarzeń obejmuje:

- Archi Prelekcje – 3 dni, spotkań, wykładów, prelekcji:

Gdyńskie Centrum Filmowe - sala Goplana 1-2.09, Konsulat Kultury 3.09 - Sala Teatralna:

- 1 września (piątek) – **Miasto – angażowanie** | **miasto dostępne**
- 2 września (sobota) – **Architektura dla klimatu** | **archi- edukacja**
- 3 września (niedziela) – **Odnowa, konserwacja, adaptacja**
- **Archi Debata** – Angażowanie – przestrzeń publiczna – miasto – instytucje kultury – obiekty prywatne
- **Archi Debata** – Odnowa i renowacja – nowe życie architektury XIX-XX w.,
- **Archi Book/Archi Książki** – promocja oraz spotkania z autorami książek architektonicznych (stoisko przygotowane przez Cafe Księgarnie Vademecum)
- **Archi Film** – wybrane filmy z Polski i zagranicy o tematyce architektonicznej
- **Archi Spot** – spotkanie dyskusyjne z elementami warsztatu
- **Archi Spacery** – 12 spacerów architektonicznych, fotograficznych i społeczno-historycznych.
- **Archi Wystawy:** „Memento” (Vinicius Libardoni), „Golden Cubes Awards” (plenerowa), „Gdyński Modernizm w Obiektywie 2023”, „Esencja Miasta – Nowy Jork”, „Architektura Tadao Ando ukryty skarb wyspy Naoshima”.



plakat tegorocznej edycji wydarzenia

W PRAWO

Czternastka

W zakresie zaopatrzenia emerytalnego ustawodawca podjął decyzje o wypłaceniu czternastej emerytury. Warto zapoznać się z przesłankami ustawowymi tego świadczenia. Ustawa określa warunki nabywania prawa do kolejnego w 2022 r. dodatkowego rocznego świadczenia pieniężnego, zwanego dalej „dodatkowym świadczeniem”, oraz zasady jego wypłaty.

Dodatkowe świadczenie przysługuje osobom, które w dniu 24 sierpnia 2022 r. mają prawo do: świadczeń, o których mowa w art. 2 pkt 1 lit. a i b ustawy z dnia 29 maja 1974 r. o zaopatrzeniu inwalidów wojennych i wojskowych oraz ich rodzin (Dz. U. z 2021 r. poz. 1656 oraz z 2022 r. poz. 655), świadczeń z ubezpieczenia emerytalno-rentowego, o których mowa w art. 18 pkt 1–4 ustawy z dnia 20 grudnia 1990 r. o ubezpieczeniu społecznym rolników (Dz. U. z 2022 r. poz. 933 i 1155), świadczeń, o których mowa w art. 12 ust. 1, 1a i 2 oraz w art. 16 ust. 1 i 2 ustawy z dnia 24 stycznia 1991 r. o kombatantach oraz niektórych osobach będących ofiarami represji wojennych i okresu powojennego (Dz. U. z 2021 r. poz. 1858 oraz z 2022 r. poz. 655), świadczeń, o których mowa w art. 2 pkt 1 lit. a–c ustawy z dnia 10 grudnia 1993 r. o zaopatrzeniu emerytalnym żołnierzy zawodowych oraz ich rodzin (Dz. U. z 2022 r. poz. 520, 655 i 1115), świadczeń, o których mowa w art. 2 ust. 1 pkt 1 lit. a–c ustawy z dnia 18 lutego 1994 r. o zaopatrzeniu emerytalnym funkcjonariuszy Policji, Agencji Bezpieczeństwa Wewnętrznego, Agencji

Wywiadu, Służby Kontrwywiadu Wojskowego, Służby Wywiadu Wojskowego, Centralnego Biura Antykorupcyjnego, Straży Granicznej, Straży Marszałkowskiej, Służby Ochrony Państwa, Państwowej Straży Pożarnej, Służby Celno-Skarbowej i Służby Więziennej oraz ich rodzin (Dz. U. z 2020 r. poz. 723 i 2320, z 2021 r. poz. 2333, 2448 i 2490 oraz z 2022 r. poz. 1115), emerytur i rent, o których mowa w art. 3 pkt 1–3 ustawy z dnia 17 grudnia 1998 r. o emeryturach i rentach z Funduszu Ubezpieczeń Społecznych (Dz. U. z 2022 r. poz. 504), rent, o których mowa w art. 6 ust. 1 pkt 6–8 oraz art. 49, art. 50 i art. 52 ustawy z dnia 30 października 2002 r. o ubezpieczeniu społecznym z tytułu wypadków przy pracy i chorób zawodowych (Dz. U. z 2019 r. poz. 1205, z 2021 r. poz. 1621 i 1834 oraz z 2022 r. poz. 755), rent, o których mowa w art. 3 ust. 1 pkt 1 oraz ust. 3 i 4 ustawy z dnia 30 października 2002 r. o zaopatrzeniu z tytułu wypadków lub chorób zawodowych powstałych w szczególnych okolicznościach (Dz. U. z 2020 r. poz. 984), renty socjalnej, o której mowa w ustawie z dnia 27 czerwca 2003 r. o rencie socjalnej (Dz. U. z 2022 r. poz. 240), świadczenia przedemerytalnego i zasiłku przedemerytalnego, o których mowa w ustawie z dnia 30 kwietnia 2004 r. o świadczeniach przedemerytalnych (Dz. U. z 2021 r. poz. 1867), świadczenia, o którym mowa w art. 2 ust. 1 ustawy z dnia 16 listopada 2006 r. o świadczeniu pieniężnym i uprawnieniach przysługujących cywilnym niewidomym ofiarom działań wojennych (Dz. U. z 2021 r. poz. 1820), okresowej emerytury kapitałowej, o której mowa w art. 7 ust. 1 ustawy z dnia 21 listopada 2008 r. o emeryturach kapitałowych (Dz. U. z 2018 r.

poz. 926), emerytury, o której mowa w art. 1 ust. 1 pkt 1 ustawy z dnia 19 grudnia 2008 r. o emeryturach pomostowych (Dz. U. z 2022 r. poz. 1340), świadczenia, o którym mowa w art. 1 pkt 1 ustawy z dnia 22 maja 2009 r. o nauczycielskich świadczeniach kompensacyjnych (Dz. U. z 2022 r. poz. 301), okresowej emerytury rolniczej, o której mowa w art. 15 ustawy z dnia 11 maja 2012 r. o zmianie ustawy o emeryturach i rentach z Funduszu Ubezpieczeń Społecznych oraz niektórych innych ustaw (Dz. U. z 2022 r. poz. 637 oraz z 2017 r. poz. 38), rodzicielskiego świadczenia uzupełniającego, o którym mowa w art. 1 ust. 1 ustawy z dnia 31 stycznia 2019 r. o rodzicielskim świadczeniu uzupełniającym (Dz. U. z 2022 r. poz. 1051) – zwanym dalej „osobami uprawnionymi”.

W 2022 r. osobom uprawnionym przysługuje dodatkowe świadczenie w wysokości kwoty najniższej emerytury, o której mowa w art. 85 ust. 2 ustawy, o której mowa w art. 2 pkt 6, obowiązującej od dnia 1 marca 2022 r. – dla osób, których wysokość świadczenia, o którym mowa w art. 2, przed dokonaniem odliczeń, potrąceń i zmniejszeń nie przekracza kwoty 2900 zł; kwoty najniższej emerytury, o której mowa w art. 85 ust. 2 ustawy, o której mowa w art. 2 pkt 6, obowiązującej od dnia 1 marca 2022 r., pomniejszonej o kwotę różnicy pomiędzy kwotą wysokości świadczenia, o którym mowa w art. 2, przed dokonaniem odliczeń, potrąceń i zmniejszeń a kwotą 2900 zł – dla osób, których wysokość świadczenia, o którym mowa w art. 2, przed dokonaniem odliczeń, potrąceń i zmniejszeń przekracza kwotę 2900 zł.

Dodatkowe świadczenie nie przysługuje osobom, którym prawo do świadczeń określonych wyżej zostało zawieszone na dzień 24 sierpnia 2022 r. Prawo do dodatkowego świadczenia podlega ponownemu ustaleniu, jeżeli okaże się, że na dzień 24 sierpnia 2022 r. prawo do w/w świadczenia, nie istniało, podlegało zawieszeniu lub przysługiwała wypłata tego świadczenia.

W razie zbiegu prawa do więcej niż jednego świadczenia o którym mowa wyżej, przy ustalaniu prawa i wysokości dodatkowego świadczenia przyjmuje się sumę wypłacanych świadczeń. Osobie uprawnionej przysługuje jedno dodatkowe świadczenie. Do renty rodzinnej, do której uprawniona jest więcej niż jedna osoba, przysługuje jedno dodatkowe świadczenie, które podlega proporcjonalnemu podziałowi na osoby uprawnione do renty rodzinnej. Jeżeli do renty rodzinnej uprawniona jest więcej niż jedna osoba i przynajmniej jedna z nich uprawniona jest do renty socjalnej, dodatkowe świadczenie z tytułu renty rodzinnej podlega podziałowi stosownie do liczby osób uprawnionych do renty rodzinnej, z wyłączeniem osoby lub osób uprawnionych do renty socjalnej. Osobie lub osobom wyłączonej z liczby osób uprawnionych do renty rodzinnej, o których mowa wyżej, przysługuje dodatkowe świadczenie z tytułu przysługującego prawa do renty socjalnej.

Dodatkowe świadczenie wypłaca się osobie uprawnionej z urzędu, wraz ze świadczeniem, o którym mowa wyżej. Dodatkowe świadczenie, wypłaca się w terminie wypłaty świadczeń, rozpoczynając od ostatniego terminu wypłaty w sierpniu 2022 r.

Kwoty dodatkowego świadczenia nie wlicza się do dochodu, o którym mowa w art. 26 ust. 7e ustawy z dnia 26 lipca 1991 r. o podatku dochodowym od osób fizycznych (Dz. U. z 2021 r. poz. 1128, z późn. zm., art. 3 ust. 3 ustawy z dnia 21 czerwca 2001 r. o dodatkach mieszkaniowych (Dz. U. z 2021 r. poz. 2021), art. 8 ust. 3 ustawy z dnia 12 marca 2004 r. o pomocy społecznej (Dz. U. z 2021 r. poz. 2268 i 2270 oraz z 2022 r. poz. 1, 66 i 1079), art. 2 ust. 2 ustawy z dnia 31 lipca 2019 r. o świadczeniu uzupełniającym dla osób niezdolnych do samodzielnej egzystencji (Dz. U. z 2022 r. poz. 1006).

Z kwoty dodatkowego świadczenia nie dokonuje się potrąceń i egzekucji.

adw. dr Tomasz A. Zienowicz

Sny, wróżby wierzenia w kulturze

Kaszubi to wspólnota etniczno-kulturowa, której historia sięga drugiej połowy I tysiąclecia. W ciągu setek lat stworzyli specyficzną kulturę, język, wierzenia i obyczaje. We współczesnej Polsce język kaszubski uzyskał status języka regionalnego. Trudna historia naznaczona licznymi konfliktami pomiędzy Niemcami a Polakami przyczyniła się do umocnienia tożsamości i kultury Kaszubów.

Życie Kaszubów związane było z morzem, ziemią, światem roślin i zwierząt, pełne rytuałów, praktyk i obrzędów. Sny miały objaśniać przyszłość. Niepewność losu, trudy życia zmuszały do odwoływania się nie tylko do magii, ale również marzeń sennych.

W kaszubskiej symbolice sennie dużą rolę odgrywały zwierzęta. Pies w kulturze ludowej Kaszub cieszył się poważaniem. Widział duchy i duszę człowieka. Głośnym ujadaniem zapowiadał odwiedzin żywych i umarłych. Wyjący pies zwiastował nieszczęście i pożar. W snach czarny

pies symbolizował zło i obmowę. Diabeł przybierał postać psa.

Konie podobnie jak psy miały niewyłącznie właściwości. Obserwowano ich zachowanie wierząc, że wyczuwają one zmarłe dusze powracające z zaświatów i czarownice. Stający dęba koń świadczył, że w pobliżu znajduje się nieprzyjazna dusza lub czarownica rzucająca złe uroki. Sny o koniach zapowiadały śmierć lub dawno niewidzianego gościa.

Zwierzęta gospodarskie, takie jak krowa, w marzeniach sennych wróżyły nieszczęście w rodzinie, a kozioł był sym-

bolem radości i powodzenia, ryby przyswoływały deszcz, a wszy pieniądze. Kury symbolizowały powiększenie rodziny, a gęsi osierocenie, jaja plotki. O pannach, które ukończyły 30 lat mówiono „zniesc jaje”.

W marzeniach sennych często odnoszono się do zwierząt, roślin i przedmiotów, które miały znaczenie w życiu codziennym i od których zależał ich los, powodzenie i dobrostan.

Drzewa rosnące w sadzie miały znaczenie erotyczne, nawiązywały do biblijnego podania o kuszeniu Ewy przez

Musimy stanąć w obronie Europy

W Europejskim Centrum Solidarności, w połowie maja, odbyło się sympozjum „Strengthening recovery, resilience and democracy in regions, cities and villages” czyli „Zwiększenie odporności w regionach miastach i wsiach i odbudowa demokracji”. Wysłuchałam kilku pasjonujących wystąpień na temat innowacyjności w polskich i europejskich miastach. — Poniżej przytaczam moje notatki zrobione podczas wypowiedzi Aleksandry Dulkiewicz, Rafała Trzaskowskiego, Roba Jonkmana – eurodeputowanego z Holandii oraz Radima Srsena – czeskiego samorządowca i eurodeputowanego. Stało się to dla mnie zaczynem wielu przemyśleń, z którymi pragnę podzielić się w poniższym tekście.

Wystąpienia przedstawicieli samorządów i Parlamentu Europejskiego pokazały mi, jak oddalamy się od nowoczesnej myśli europejskiej. Jak bardzo utkneliśmy w przestarzałych schematach myślowych. Oto przykłady:

1. **Aleksandra Dulkiewicz** prezydentka Gdańska nawiązała do hasła FEDERALIZACJA. Jako przykład podała działania Politechniki Gdańskiej, Uniwersytetu Gdańskiego oraz Akademii Medycznej. Uczelnie te dążą do federalizacji w celu utworzenia dużego organizmu naukowego, zdolnego do nawiązania dialogu z przodującymi uczelniami Europy, pozyskiwania dużych grantów na badania naukowe, innowacyjności.

Ten tok działania idealnie posowałby do małych, niebogatych samorządów w celu tworzenia innowacyjnych projektów gospodarczych, mogących zapewnić regionowi rozwój. Myślę np. o mieście Wejherowo i gminie Wejherowo, a także miastach Reda i Rumia, które mogłyby dokonać federalizacji w zakresie rozwoju usług publicznych: komunikacji, edukacji, służby zdrowia. Mieszkańcy byłiby zachwyceni.

2. **Rafał Trzaskowski** poświęcił znaczną część wystąpienia zielonej transformacji, walce z biedą i wykluczeniem, korzyściami z inwestycji w edukację.

Wszystkie budynki użyteczności publicznej powinny być zaopatrzone w nieemisyjne systemy grzewcze. Tak

działa się sukcesywnie w Warszawie. Dlaczego nie w Gdyni czy w Wejherowie? Wiele budynków samorządowych ma idealne warunki do założenia fotowoltaiki, np. budynek Biblioteki Miejskiej przy ulicy Kaszubskiej w Wejherowie ma duży, płaski dach, idealnie nadający się do zainstalowania fotowoltaiki. Budynek Filharmonii Kaszubskiej i WCK jest prawie nowy, ale nie wiem, czy został wyposażony w nowoczesne technologie.

3. **Rob Jonkman** – eurodeputowany z Holandii, członek Europejskiego Komitetu Regionów przekonywał, jak potrzebne są innowacje na obszarach wiejskich. Obywatele na tych obszarach czują się porzuceni przez państwo. Trzeba tam tworzyć centra innowacji, wzbogacać infrastrukturę, by młodzi ludzie nie uciekali do miast, a czuli się na wsiach komfortowo. Europosł zwrócił też uwagę, jak ważna jest transformacja cyfrowa i zielona oraz jak ważne dla społeczeństwa są małe i średnie przedsiębiorstwa.

Tu widać przepaść pomiędzy Holandią a Polską. Żadna z tych dziedzin nie działa. Wszystko do naprawy.

4. **Radim Srsen** – Czechy. Samorządowiec czeski i eurodeputowany. Przedstawił projekt z zakresu walki z wykluczeniem zrealizowany w Priluka w Pardubickim Kraju. Samorząd przy wsparciu przez dotacje europejskie wyremontował zabytkowy pałac, gdzie stworzono dom dla ludzi z różnych mniejszości w trudnej sytuacji życiowej: samotne matki, niepełnosprawni, seniorzy itp. Projekt sprawdził się w 100 procentach. Pałac zamiast być jakimś wspomnieniem przeszłości, stał się wspólnym miejscem do życia wielu ludzi, którzy tam odzyskali wiarę w drugiego człowieka.

Na konferencji obserwowałam, że za politykami siedziało wielu młodych ludzi, może studentów, może naukowców. Cała nadzieja, że dla nich taka innowacyjność nie jest zagadką kosmiczną. Kiedy nadejdzie ich czas? Kiedy oni zaczną realizować u nas: innowacje, zieloną rewolucję, walkę z wykluczeniem, edukację dla wszystkich, permanentną naukę przez całe życie? Czekają na to Obywatele.

A tak o gdańskiej konferencji opowiadał na forum Europejskiego Parlamentu Marszałek Województwa Zachodniopomorskiego Olgierd Geblewicz:

„Niedawno dołączyłem do lokalnych i regionalnych przywódców z całej Europy, aby omówić, w jaki sposób władze lokalne i regionalne mogą przyspieszyć odbudowę Europy. Słyszałem, jak w mieście Gdańsk (Polska) utworzono federację uniwersytetów w celu poprawy

jakości badań i rozwoju (B+R) w mieście w celu sprostanienia wyzwaniom i pójścia naprzód. Słyszałem również, jak zrujnowany zamek w wiejskiej gminie Dolní Studénky (Czechy) został przekształcony w mieszkania dla osób wymagających szczególnej troski oraz miejsce, w którym organizacje pozarządowe i uniwersytety mogą współpracować. Słyszałem, że województwo pomorskie nadal wspiera ukraińskie dzieci w ich szkolnej wyprawie. Władze lokalne i regionalne w taki czy inny sposób przyczyniają się do ożywienia gospodarczego i wykazują odporność w trudnych okolicznościach.

UE przedstawiła namacalne instrumenty, aby stawić czoła wyzwaniom w terenie, w szczególności Instrument na rzecz Odbudowy i Zwiększania Odporności (RRF). RRF jest jednym z najlepszych przykładów europejskiej solidarności, ale musimy zapewnić, aby fundusze były wykorzystywane z największą korzyścią dla obywateli Europy. Tymczasem nasi członkowie powiedzieli mi również, że kilka regionów nie jest w pełni zaangażowanych we wdrażanie.

[...]

Szczegół lokalny i regionalny ma zasadnicze znaczenie dla obrony demokracji europejskiej

Europa stoi w obliczu ciągłych zagrożeń dla jej demokratycznych podstaw z wewnątrz, a zwłaszcza z zewnątrz, poprzez rozprzestrzenianie się dezinformacji i mowy nienawiści stymulowanej przez rosyjskie farmy trolli. Mogą one zdestabilizować zaufanie do instytucji publicznych i manipulować wynikami wyborów, osłabiając klimat tolerancji w naszych społeczeństwach, regionach, miastach i wsiach. Jesteśmy zobowiązani do dalszego honorowania spuścizny Prezydenta Pawła Adamowicza i kontynuowania jego walki z nietolerancją, radykalizacją postaw i szerzeniem mowy nienawiści.

Właśnie dlatego w Gdańsku, mieście Solidarności, my, lokalni i regionalni przywódcy, potwierdziliśmy nasze zaangażowanie w skoordynowaną pracę przeciwko zagranicznej ingerencji i dezinformacji oraz w demaskowanie ich poprzez edukację obywatelską, promowanie wśród obywateli umiejętności korzystania z mediów i intensyfikację dialogu z obywatelami na szczeblu regionalnym i lokalnym, aby zdemaskować populistów.

Musimy stanąć w obronie Europy, wzmacniając nasz dialog z obywatelami, naszą młodzieżą oraz wzmacniając pozycję na szczeblu lokalnym i regionalnym.”

Danuta Balcerowicz

Kaszub

węża. Sny o kwiatach, jagodach i ziarnach grochu symbolizowały łzy. Róża we śnie oznaczała dziecko, a murawa zwiastowała śmierć, podobnie jak waląca się ściana domu i otwierające się drzwi. Wypadające zęby i złodziej to zapowiedź nagłej śmierci, a sen o pogrzebie w rodzinie wróżył wesele. Wierzono, że oglądanie sobie nawzajem rąk może sprowadzić śmierć. Nogi i ogień wróży wesele, a woda urodzaj. Żniwiarzy oblewano obficie wodą, aby zapewnić sobie bogate plony na przyszły rok. Dzieci oznaczały kłopoty.

Wierzono, że zabiegi mające moc odczarowywania uroków zapobiegają nieurodzajom i nieszczęściom, dlatego, żeby czarownica nie miała dostępu do kapusty, używano grabi do oznaczenia granic, poza którymi nie działały czary. Oborywano również wieś chroniąc jej mieszkańców przed nieszczęściem.

Wierzono, że wianki sporządzone z kwiatów i ziół leczniczych, które przynoszono do kościoła w ostatni dzień oktawy Bożego Ciała, uchronią przed pożarem. Wianuszki te zatykano za święte obrazy, wynoszono na pole, żeby chronić plony przed gradem, podawano je również zwierzętom, okadzano nimi rośliny i zwierzęta.

Mimo, że w marzeniach sennych pies zapowiadał kłopoty, to młode Kaszubki cieszyły się, gdy je ugryzł pies, bo znaczyło to wczesne zamażpójście. Przed ślubem

aby młodej parze dobrze się wiodło i aby zabezpieczyć ich przed czarami i urokiem, pannie wszywało się kolendrę, koniom podkładało się pod uprzęż estragon. Koniom zawiązywano wstążki chroniące przed urokiem. Wiejskie psy nie mogły czekać, bo znaczyłoby to, że małżeństwo nie będzie zgodne. Młodzi wchodząc do nowego domu wpuszczali czarnego kota przez okno aby zapewnić sobie pomyślność. Podkowa położona w dniu wesela na progu domu przynosiła szczęście i broń dostępu diabłu.

Niektóre zwierzęta zapowiadały swoim zachowaniem śmierć. Wyjący pies, kret ryjący w pobliżu domu, sowa, grzebiący nogą koń. Wierzono, że śmierć wchodzi oknem, dusza przyjmuje postać ptaka, a dusze pokutujące przybierają postać myszy. Myśliwi, którzy polowali w niedzielę do południa, po śmierci będą polować na

myszy i żaby. Kaszubi wierzyli, że dusze pokutujące odwiedzają miejsca, gdzie niegdyś grzeszyły i dlatego nie wolno po zachodzie słońca zwracać się do obcego, bo nie wiadomo na kogo się trafi. Nie wolno wylewać brudnej wody na podwórze, żeby nie oblać takiej pokutującej duszy.

Obawiano się, że odwiedzając cmentarz można było przyciągnąć taką pokutującą duszę do domu. Sypało się w domu piasek, aby sprawdzić, czy dusza nie przekroczyła progu domu. Stosowało się wtedy magię ochronną.

Regionalizm dzisiaj to również pielęgnowanie lokalnych tradycji, folkloru, co przyczynia się do pełniejszego poznania dziedzictwa kulturowego, budowania szacunku dla różnorodności. Bez tego trudno jest budować społeczeństwo obywatelskie.

Jolanta Krause

Skandalistka i gorszycielka

Lubimy skandale, a jeżeli skandalistką jest kobieta, to tym bardziej. Zazwyczaj przecież głównymi bohaterami skandali są mężczyźni.

Oczywiście jako piękna dziewczyna miała adoratorów, ale trzech wierni jej wielbiele, Stefan Warszawski, Włodzimierz Kamiński i Jerzy Krzywicki, nie dopuszczali do niej innych mężczyzn. Nie byli o siebie zazdrośni nawzajem, łączyła ich szczerza przyjaźń. Ale ona czuła, że musi dokonać wyboru, miała przecież już 24 lata. Dojrzała do małżeństwa z rozsądku. Na zimno analizowała wady i zalety przyjaciół, chcąc wybrać najlepszego partnera życiowego. Z zimną logiką dobierała mężczyznę pod kątem przyszłego ojcostwa, zdrowia, zdolności i mądrości. To Jerzy Krzywicki miał według niej te cechy, a ponadto pociągał ją fizycznie.

Bez problemu sprowokowała chłopaka do oświadczeń, które oczywiście przyjął. Narzeczony był synem, sławnego w tych czasach, socjologa Ludwika Krzywickiego. Irena podziwiała przyszłego teścia i miała nadzieję, że jej dzieci odziedziczą po nim wybitny intelekt. Krzywiccy byli typową rodziną patriarchalną, o wszystkim decydował ojciec i nawet pracujący już syn musiał liczyć się z ojcem. A ojciec był na dodatek wyjątkowym skąpcem. Jerzy od dawna kochał Irenę, ale nie przypuszczał, że kiedykolwiek ją zdobędzie. Bezpośrednio po oświadczeniach doszło do wydarzeń, które postawiły małżeństwo pod znakiem zapytania. Narzeczony zachorował na paratyfus, a równocześnie posiadał wyjątkowo wstydlive schorzenie, rzeżączkę. Narzeczeństwo przetrwało, Irena zgodziła się poczekać dwa lata, aż Jerzy uzyska gwarancję całkowitego wyleczenia.

Małżeństwo rozpoczęło się źle. Pan młody spóźnił się na ślub. Przyczyna była prozaiczna, ojciec przyszłego małżonka spał, a ubranie ślubne syna wisiało w jego pokoju. Nie było mowy, aby któryś z domowników przeszkodził mu w drzemce. Nawet noc poślubna miała również fatalny przebieg. Chociaż matka i ojczym Ireny zostawili nowożeńcom swoje mieszkanie do dyspozycji, niespodziewanie pojawił się daleki krewny. Młodzi nie umieli go odprawić, co gorsze gość wypił im całą butelkę likieru, którą matka Ireny specjalnie na tę okoliczność im zostawiła. Irena była wściekła na męża, że nie potrafił w takiej doniosłej chwili odprawić gościa, który na dodatek „wyrzygał się najpierw na dywan, potem na schody”, a młody małżonek musiał go dorożką za ostatnie pieniądze odwieźć do domu.

Jerzy po odwiezieniu pijanego, nie ośmielił się wrócić do Ireny, każde spało oddzielnie u siebie w domu. I tak przez trzy lata Krzywiccy mieszkali oddzielnie – sytuacja materialna nie pozwalała

im na wynajęcie mieszkania. Matka Ireny nie miała pieniędzy, a teściowi, mimo że pobierał aż trzy pensje, nie przyszło do głowy, aby pomóc synowi. Z tego powodu, gdy Irena zaszła w ciążę, zdecydowała się na aborcję.

To bardzo zaważyło na ich i jej przyszłym życiu. Po latach przyzna, że właśnie brak w tym okresie własnego mieszkania, zdecydowało o dalszych losach małżonków. Irena i Jerzy na zawsze pozostali przyjaciółmi, ale nie połączyło ich głębsze uczucie. Postanowili dać sobie nawzajem dużo swobody pod każdym względem. Po czasie okaże się, że z tej swobody będzie korzystała przede wszystkim ona.

ZWIĄZEK Z BOYEM TRWAŁ PONAD DZIESIĘĆ LAT, A PRZERWAŁ GO DOPIERO WYBUCH WOJNY. PO LATACH PISAŁA „WIDZĘ, ŻE KOCHAŁAM ICH OBU, KAŻDEGO INACZEJ, ŻE W GRUNCIE RZECZY TE DWA UCZUCIA, NIE KOLIDOWAŁY ZE SOBĄ.

Po kilku latach małżeństwo Krzywiczkich powoli zaczęło funkcjonować na ogólnie przyjętych zasadach. Sytuacja finansowa znacznie się poprawiła. Jerzy jako adwokat zaczął dobrze zarabiać, a ona pisała i publikowała artykuły dla „Wiadomości Literackich”. Teść wybudował sobie dom i zostawił im swoje mieszkanie. Pomyśleli o dziecku. I wówczas doszło do wydarzenia, które zadecydowało o losach Ireny.

Zlecono jej wywiad dla francuskojęzycznego dodatku do „Wiadomości Literackich”. Osobą, z którą Irena miała przeprowadzić rozmowę, był Tadeusz Boy-Żeleński. On miał wówczas 54 lata i od dawna cieszył się uznaniem czytelników, chociaż była to raczej dwuznaczna sława. Był cenionym tłumaczem literatury francuskiej i recenzentem teatralnym, ale do historii literatury polskiej przeszedł jako autor *Słówek*, które rodzice czytali w tajemnicy przed dziećmi, a dzieci w sekrecie przed rodzicami. Z wykształcenia był lekarzem, jednak dla wielu ówczesnych był synonimem zepsucia, uważano go za erotomana, pijaka i karciarza. Chociaż dla tych co go dobrze znali był „najbardziej czarującym i najinteligentniejszym człowiekiem na świecie”. Żeleński zafascynował Krzywicką.

Chociaż dzieliła ich znaczna różnica wieku, dwadzieścia pięć lat (a jaki to problem w dzisiejszych czasach), zakochała się. Jak pisała „*dopadła mnie miłość, i to taka ostateczna, dożywotnia*”. Żeleński był żonaty. Jego małżeństwo od lat funkcjonowało na specyficznych zasadach. Mieszkali pod wspólnym dachem, ale prowadzili całkowicie niezależne życie erotyczne i uczuciowe. Jednak darzyli się wzajemnym szacunkiem i przyjaźnią – żadne z nich nie myślało o rozwodzie, a związek scalała wspólna praca przy tłumaczeniach i wydawaniu klasyki francuskiej. To żona zajmowała się korektą, była pierwszą recenzentką przekładów, artykułów i esejów męża. Pierwsze pięć tomów „Biblioteki Boya” mąż jej zadedykował. Była piękną kobietą, a jeżeli ktoś nie wierzy, niech obejrzy obrazy Wyspiańskiego przedstawiające jego żonę ze słynnym *Macierzyństwem* na czele. Żeleński romansował z wieloma pięknymi kobietami.

Romans Boya z Krzywicką był jednak czymś wyjątkowym. Chociaż on uważał się za wypalonego uczuciowo, przy niej zachowywał się jak wytrawny uwodziciel. Jerzy Krzywicki z kamiennym spokojem przyjął romans żony z Żeleńskim. Urodziła mu przecież dwóch ślubnych synów. Opinia społeczna nie pozostawiała na Krzywickiej suchej nitki. Najsłynniejsze z najmniej eleganckich powiedzeń o niej mówiło, że zdobyła świat „pod-Boyem”. Traktowano ją jako kawiarnianego wampa. Przystojna, efektowna i elegancka stała się szybko osobistością warszawską. Boy wprowadził ją do legendarnej kawiarni „Ziemiańska”. Była to kawiarnia-legenda. Miejsce, gdzie nie tylko serwowano pyszne torty i wyborną kawę, lecz przede wszystkim, można było nakarmić tam ducha. Wszyscy najwięksi tam przychodzili. Lechoń, Słonimski, Tuwim, Wierzyński, Hemar. Po premierach teatralnych szła w gronie mężczyzn na wykwintne kolacje. Portretował ją Witkacy. Miała rozgłos, młodość, stosunki z wybitnymi ludźmi i przyjaźń niepospolitego człowieka.

Jej literacki dorobek nie należy do arcydzieł. Jeszcze przed poznaniem Boya opublikowała na łamach prasy kilka opowiadań. Ale prawdziwy debiut literacki nastąpił w 1930 roku wraz z ukazaniem się powieści *Pierwsza krew*. Historia dorastania i odkrywanie seksualności przez nastolatków było czymś nowym w literaturze polskiej. Sam tytuł szokował, sprawy menstruacji i cyklu kobiecego stanowiły wtedy temat tabu, złośliwie mówiono wtedy, że Irena „ma krew na rękach”.

Swoją legendę budowała w dużej mierze na aktywności pozaliterackiej, publicystycznej, na uczestnictwie w społecznych inicjatywach. Odwaga jej sądów i opinii wywierała wpływ na innych, kazała liczyć się z nią. Dla młodych, nowoczesnych kobiet była wzorem. Była pierwszą w Polsce publikującą feministką nowego typu, obserwującą świat oczami kobiety i wyłącznie w jej imieniu. Odważała się poruszać niewygodne tematy, bez skrępowania pisząc o sprawach dotychczas całkowicie pomijanych. W swoich felietonach piętnowała zмовę milczenia wokół problemów związanych z cyklem biologicznym kobiety. Wówczas zgorszeni byli nie tylko mężczyźni, protestowały również czytelniczki, oburzone ujawnianiem biologicznych tajemnic. Ale jej celem było właśnie wywołanie skandalu, zwrócenie uwagi na problem. I to się jej udało. Razem z Boyem wzięła udział w organizacji pierwszej w Polsce Poradni świadomego Macierzyństwa w Warszawie. Wśród organizatorów i sympatyków nie zabrakło Zofii Żeleńskiej czy Marii Pawlikowskiej-Jasnorzewskiej. Poradnia, gdzie pracowali honorowo wybitni lekarze, gdzie nie było mowy o aborcji, tylko o zapobieganiu ciąży i leczeniu bezpłodności, nie miała zbytniego powodzenia. Kobiety bały się i wstydziły z niej korzystać. Ta instytucja spotkała się w Polsce jedynie z potępieniem i drwinami. W tej sprawie nie zabrakło również głosu kościoła. Poradnię biskupi nazwali „wstrętną iście szatańską pokusą”. Nikt nie zwrócił uwagi, że zjadłe ataki tradycjonalistów dotyczyły poradni, której celem było ograniczenie liczby aborcji wykonywanych u tzw. babek w warunkach zagrażających życiu kobiet. Lekarze tej poradni chcieli służyć kobietom biednym i umęczonym, obarczonym licznym potomstwem. Niestety nie było poparcia ani ze strony jakiegokolwiek większej organizacji społecznej, pomoc państwa również nie nadeszła. Poradnia upadła, nie ucihła jednak dyskusja na temat aborcji, antykoncepcji i planowania rodziny.

Związek z Boyem trwał ponad dziesięć lat, a przerwał go dopiero wybuch wojny. Po latach pisała „widzę, że kochałam ich obu, każdego inaczej, że w gruncie rzeczy te dwa uczucia, nie kolidowały ze sobą. Jerzy to był sojusznik życiowy, stary i niezawodny przyjaciel, ojciec moich dzieci, ważny członek rodziny. Boy to był mistrz, olśnienie, wielkie napięcie zmysłowe”. Gdy okazało się, że partner intelektualny jest jeszcze wymarzoną kochanką, ona zatraciła się w tym związku.

Barbara Miecińska

Na podstawie:
Agata Tuszyńska, Długie życie gorszycielki
Sławomir Koper, Wpływowe kobiety drugiej Rzeczypospolitej

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 IV

Nie mogłem doczekać się poranka. Wypindrzone, już dużo przed dziewiątą, kręcę się wokoło furtki willi przy Arciszewskiego. Z Julką byłem umówiony na dziesiątą. – Dzwonić – czy za wcześniej? – Otwiera się okno na piętrze. – Hej, Hej! Już ci otwieram!

Po chwili z gankowych drzwi wyskakuję Julka. W dwa rude kitki wplecione ma czerwone wstążki, do tego biała bluzeczka, krótkie spodenki, opinające mocno pupę, białe podkolanówki i podobnie bielutkie tenisówki, w rękę bańka na mleko.

– Pójdiesz z małą dziewczynką po mleczko, po bułeczki, chłopczyku? – Już na ulicy, przed domem, całujemy się, całujemy. – Booo zobacz!... – Co tam, niech widzi cały świat, cały świat! – Krzyczy Julka.

W drodze powrotnej zajadamy się kajzerkami, popijamy z bańki spienione, prosto od krowy mleko.

– Zaczekam tu na ciebie, zjedzcie śniadanie w spokoju, nie będę wchodził. Wiesz, jest twój wujek... – Julka ma jedną wolną rękę, więc właśnie nią dostaję od razu w mandolinę. – Głupek!

Siedzimy przy okrągłym stole. Ja skrepowany, policzki aż mi płoną, ale, kurka, wszystko tak mi smakuje... W domu jakoś nie pijemy nigdy na śniadanie kakao, nie mówiąc o... Pani Zochna dokłada mi, co chwile; a to jajeczniczki na maselku, to szyneczki z tłuszczykiem, dżemu „z własnej zaprawy”, na deser drożdżówka. Wszystkim się zajadam, ale co chwilę spoglądam ukradkiem na wujka. Je małą łyżeczką jajko na miękko, włożone do specjalnego kieliszka? Naciął wierzchołek jajka nożem, co chwilkę soli, pieprzy... Robi to bardzo sprawnie, apetycznie (w domu też tak spróbuję, mamy też takie jajkowe kieliszki – pozostałość po Niemcach). Czy on czasami, przy okazji, mnie nie obserwuje? Ciotki ani mamy Julki już się tak nie wstydę, z nimi jestem zakumplowany, ale wujek...

Bieżą, płyną latowe, słoneczne, szczęśliwe dni... Któregoś dnia przeszło godzinę łązę, kręcę się w około apteki, nim... Musiałem się w końcu odważyć! Przyrzekłem Julce. „Mam! Mam dziesięć sztuk!” Pamiętam, ostatni raz miałem je w ręce w podstawówce, w szóstej klasie. Z kranu nalewaliśmy do środka chyba z wiadro wody i ciach, z drugiego piętra... Raz była draka, taki wodny balon wybuchł u stóp przechodzącego faceta. „Mogli mnie zaaaabić!” Krzyczał na cały sekretariat. Tak, słupska „Trójka” przy ulicy Deotymy za moich czasów niestety, nie cieszyła się zbyt dobrą opinią.

Nierozłączni, z Julką spotykamy się codziennie u mnie, (najczęściej jak mama jest w pracy) albo u niej, i wtedy zamykamy się na klucz w pokoiku. Spacerujemy po ulicach Słupska, robimy zakupy w Domu Towarowym, gdzie Julka musi sobie pojeździć jedyną w Europie czynną drewnianą windą. A przede wszystkim, opalamy się nad rzeką, pluskamy w Słupi. Nie chodzimy na znane miejsce, pod topole, ale wędrujemy dalej, hen, wstecz rzeki, wydeptaną już przez nas dróżką wśród wysokich traw, ostów, kwitnących koniczyn i ma-

ków. Tam znaleźliśmy miejsce, gdzie jesteśmy tylko we dwoje - ze słońcem i, naszą miłością. Nic na świecie się więcej nie liczy! W aptekach zaczynają mnie już rozpoznawać...

– Krew? – Ze zdziwieniem przyglądam się swojej dłoni, palcom. Julka złapała mnie za nadgarstek, spojrzała. – Och, miała przyjść jutro! Zawsze najpierw boli mnie podbrzusze, a tym razem nic. Przepraszam, przepraszam, nie powinnam...

– Dostałaś okres? – Dziwi się chłoptas, gówniarz, który coś tam o czymś takim słyszał, ale żeby zobaczyć na własne oczy?

– Brzydzisz się mnie? – Julce aż uniosły się brwi.

– Nie! Nie! Ależ skąd! – Chyba za głośno krzyczę, bo z łąki zrywa się stadko ptaków. – Nie! Juleczko, kocham, kocham wszystko, co tuje! Wszystko! Masz taką piękną... cipkę. Ona jest jak... Ta twoja cipeczka, jest taka...

– Jaka? Jaka? – Julka widzi, że aż poczerwieniałem z zakłopotania – No, jaka? – Podkłada mi dłoń pod brodę, unosi mi głowę i patrzy prosto w oczy – Nooo, jaka?

– Jest, jest jak małeńka... wiewióreczka.

– Wiewióreczka... ha, ha, ha – Julka mało nie pęknie, śmieje się i śmieje. – Zaraz się zsi-kam! Wiewióreczka... Chichocze, że aż wokoło nas trawy się kołyszają... – I moje rude włosy, i cała gęba piegów, i moje białe ciało, którego nawet słońcu nie mogę pokazywać za długo, bo robi ze mnie ugotowanego raka, i moje małe, za małe, cycki. I, nawet mój charakter?! Wszystko ci się podoba? – Wszystko?

– Taaak! Tak! Kocham cię właśnie za to wszystko, właśnie za to, że jesteś taka!

– Ech, ty mój cudowny głupeściu...

W tym dzikim miejscu, rzeka ma urwisty wysoki brzeg. Na jego krawędzi siedzi przychylna do tyłu naga Julka, opiera się na łokciach, nogi ma spuszczone, ale tylko stopami sięga wody. Ja zanurzony po ramiona, odpycham od siebie oplatające mnie wodorosty i... Już, już jestem między rozwartymi nogami Julki. Nabierając w zamknięte dłonie wody, zmywam z jej ud czerwone stróżki, sięgam delikatnie mokrymi palcami tam, jak najgłębiej... Wyczuwam ciepło... głaszczę, muskam, obmywam cipkę delikatniutko, jakbym rzeczywiście dotykał małeńkiej, nowonarodzonej wiewióreczki. Julka ma zamknięte oczy i otwarte usta. Nawet w tej zimnej rzece czuję, że i ja... By ominąć wodorosty, daję nurka, wdrapuję się z powrotem na brzeg. Julka leży na kocu, ma rozchylone uda, przyknięte oczy. Zwinięte do środka paluszki jej prawej ręki rytmiczne, coraz szybciej, jeżdżą wzdłuż cipki w górę, w dół, w górę, w dół... Klękam tuż przy niej, blisko, nie przeszkadzam... Patrzę, patrzę jak tą dziewczęcą buzią miota rozkosz... W końcu, padam na Julkę, zacząłuję oczy i otwarte usta. Nawet w tej zimnej rzece czuję, że i ja... By ominąć wodorosty, daję nurka, wdrapuję się z powrotem na brzeg. Julka leży na kocu, ma rozchylone uda, przyknięte oczy. Zwinięte do środka paluszki jej prawej ręki rytmiczne, coraz szybciej, jeżdżą wzdłuż cipki w górę, w dół, w górę, w dół... Klękam tuż przy niej, blisko, nie przeszkadzam... Patrzę, patrzę jak tą dziewczęcą buzią miota rozkosz... W końcu, padam na Julkę, zacząłuję oczy i otwarte usta. Nawet w tej zimnej rzece czuję, że i ja... By ominąć wodorosty, daję nurka, wdrapuję się z powrotem na brzeg. Julka leży na kocu, ma rozchylone uda, przyknięte oczy. Zwinięte do środka paluszki jej prawej ręki rytmiczne, coraz szybciej, jeżdżą wzdłuż cipki w górę, w dół, w górę, w dół... Klękam tuż przy niej, blisko, nie przeszkadzam... Patrzę, patrzę jak tą dziewczęcą buzią miota rozkosz... W końcu, padam na Julkę, zacząłuję

oczy i otwarte usta. Nawet w tej zimnej rzece czuję, że i ja... By ominąć wodorosty, daję nurka, wdrapuję się z powrotem na brzeg. Julka leży na kocu, ma rozchylone uda, przyknięte

oczy. Zwinięte do środka paluszki jej prawej ręki rytmiczne, coraz szybciej, jeżdżą wzdłuż cipki w górę, w dół, w górę, w dół... Klękam tuż przy niej, blisko, nie przeszkadzam... Patrzę, patrzę jak tą dziewczęcą buzią miota rozkosz... W końcu, padam na Julkę, zacząłuję

oczy i otwarte usta. Nawet w tej zimnej rzece czuję, że i ja... By ominąć wodorosty, daję nurka, wdrapuję się z powrotem na brzeg. Julka leży na kocu, ma rozchylone uda, przyknięte

oczy, palce naszych dłoni bezwiednie się splotyły.

– Czy ty wiesz, że jak miałam trzynaście lat i dostałam pierwszy okres, to, u nas w domu było święto? Tato pobiegł aż na halę po bukiecik konwalii. I, poszliśmy wszyscy na lody, a potem, do opery. Aida... Pamiętam ten Marsz Zwycięstwa... Do dzisiaj, jak go słyszę, czuję zapach konwalii. W naszym domu o seksie się rozmawia. – Leżymy na plecach, Julka coraz bardziej okrywa się ręcznikiem przed prażącym słońcem, ale słownie obnaża się dalej; Mama wie... Ja nie mam przed nią żadnych tajemnic. Wie od pierwszego dnia, że my się seksujemy.

– O, kurcze! Mama wie, że... Wie, że się „seksujemy”?! – Podrywam się z koca jakby mnie ugryzła w tyłek mrówka – s e k s u j e m y! – Wykrzykuję to, na pewno wymyślone w tej chwili przez Julkę słowo. O, kurcze! Kurcze! S e k s u j e m y! – Krzyczę znowu tak głośno, że aż ptaki spierniczają w popłochu. – Nie pokażę się więcej u wa... – Nie dokończyłem, a już Julka uniosła się i dostaję w glację. – Głupi dzieciak!

Niedziela. Ani ja, ani Julka nie wspominamy o kościele. Jakoś do tej pory rozmawialiśmy o wszystkim, ale nie na temat wiary, religii. Idziemy za to na osiemnastą do kina. Na jakiegoś wojennego Rusa. Przed Polonią jak zwykle tłumek, w środku tłok. Żeby dostać bilety trzeba powalczyć. Próbuje się przepchnąć, Julka została na zewnątrz, apetycznie oblizując lody kupione w kawiarni u Franciszkanów. Chyba ze dwadzieścia minut trwało, zanim zostałem w końcu wyciśnięty na zewnątrz z dwoma biletami. Rozglądam się za moją dziewczyną. Ledwie ją zauważam zza pleców... Stoi po drugiej stronie ulicy przy „Cukierniczym” z... Grubym?! Przebiegam w te pędy jezdnią. Nie witam się z Józkiem, nie mówię nawet cześć.

– Chodź, mamy już bilety, za chwilę zaczyna się film. – Mówiąc, spoglądam tylko w stronę Julki. Dziewczyna ostentacyjnie bierze mnie pod pachę, mieszamy się z tłumem wchodzących na salę.

– Chciał się, duppek, ze mną umówić. Duppek – powtórzyła, szczypiąc mnie w miejsce, gdzie prawdziwi mężczyźni mają muskuły. W kinie, cały czas trzymamy się za ręce. Tylko za ręce, bo ja w pewnym momencie szepczę: Julka, nie... Za nami siedzą moje koleżanki z klasy. – I, moja dziewczyna przestaje gryźć mnie w ucho.

A co ty byś zrobiła? Czekałabyś na mnie? Czy tak jak ta na ekranie, chaps innego?

– A co, wybierasz się na wojnę? – Rozmawiamy, dyskutujemy zażarcie o obejrzanym filmie. Ruskim filmie o czasach wojny, filmie o miłości, tęsknocie, zdradzie. Przy okazji rozmawiamy o przeczytanych książkach, ja o ostatnim swoim zauroczeniu Hłaską. – Ja piernicze, Julka wie więcej o Hłasce ode mnie! – Wyciągam asa. – A czytałaś *Buszującego w zbożu* Salingera?

– Jasne, a czytałaś jego *Dziwięć opowiadań*?

Już jesteśmy na Arciszewskiego, już w domu. W pokoiku Julki muszę ją uciszać. –

Wariatko! Zamknęłaś na klucz drzwi? Wujek jest w domu!

Żegnamy się, gdy na gwiazdzone niebo już od dawna zajechały oba wozy. Lekkim truchtem mijam chyba ostatniego kasztanowca przy Alei Generała Arciszewskiego...

Wszyscy pytają mnie, co zapamiętałem. Nic, biegnę i... Chyba ktoś wyskoczył zza drzewa i z tyłu podciął mi nogi. Dopiero później dowiedziałem się, że jechał Arciszewskiego Ził wiozący wojsko. Żołnierze zauważyli mnie leżącego w pobliżu jezdni, i odwieźli do pobliskiego szpitala. Tu odzyskiwałem przytomność, tu ustawili mi szczękę, unieruchomili zębra, tu ciągle opatrują mi gębę. Przyrzekałem sobie, że jeśli Julka jakoś się dowie i odwiedzi mnie w szpitalu, to... Przy niej nie zaskomlę, nawet nie stęknę.

– O, o, ja piernicze, nie mogę się ruszyć... Oooo, kurka, ciągle boli. Oooo! Moooję zębra! – Julka gładzi mnie po dłoni, szklą się jej oczy, a ja z trudem wystękuje dalej: – Jak się dowiedziałas? Tak się cieszę, że jesteś... Wiesz, wczoraj przesłuchiwał mnie milicjant i powiedział, że żołnierze znaleźli przy mnie scyzoryk. Pokazał mi go. Bez wyjmowania z celofanu od razu poznałem, powiedziałem, że na pewno jest to scyzoryk Józefa Wachowiaka. Mógł mu wypaść... Zznałem, że i ty możesz potwierdzić, że to jest jego scyzoryk.

– Kochany, jak ja mam ci to wszystko powiedzieć... – Julka odnajduje jakieś niebojące miejsce na moim „zbitym pysku”. Czuję ciepło jej ust. – Kochany... Jak ci mam to powiedzieć, jak? – Płacze, łka, lży ciekłą po policzkach... W końcu wyrzuca z siebie: Wyjeżdżamy! Musimy uciekać! Mój ojciec ma w pracy, w Ministerstwie ogromne problemy. Kochany, musimy... Wyjeżdżamy do Francji. Ojciec załatwił nam już w Paryżu mieszkanie, sobie pracę, mnie szkołę. Mama ma tam wydać swoją książkę... Wyjeżdżamy na zawsze. Jutro! – Julka już wybiegła z sali, a ja wciąż słyszę:

– Jesteśmy Żydami! Mój tato jest Żydem! Żydem!

– Może to tylko straszny sen? – Może, ale ten trzask drzwi...

POSŁOWIE

Skończyłem opowiadanie. Jeszcze tylko podzielę się z Wami wieściami o Grubym, o Józku Wachowiaku. Wieściami, które szczątkowo docierały do mnie na przestrzeni lat. Wracając do początku, po moim przesłuchaniu przez milicję, sprawa miała nabrać tempa. Jednak podejrzanego nie zastano pod adresem zamieszkania, jak i pod żadnym innym, pod którym mógłby się znajdować. Józef Wachowiak nie pojawił się również w szkole. Po pewnym czasie z milicji przyszło powiadomienie, że śledztwo umorzono z powodu braku możliwości odnalezienia sprawcy pobicia. Tylko plotki... Podobnie, na usilne zabiegi tatusia proboszcza, Wachowiaka pomógł wychowywać kościół. Sami wiecie, że kościół umie czynić cuda. Gdzieś w Kieleckim, u zakonnic, Józef Wachowiak zdał maturę, bez problemu dostał się do Seminarium Duchownego i szczęśliwie je ukończył. A po kościelnych nominacjach... Jak wspominałem na początku opowiadania – słuchy niosą, że w dalekiej Argentynie jednym z biskupów... Julka... zobaczcie, minęło już przeszło pół wieku, a ja nie umiem o niej zapomnieć.

Janusz Wiśniewski

Wędrując z Fundacją FLY – wycieczki po Polsce

Drodzy Seniorzy!

Nasza filozofia zwiedzania polega na nieśpiesznym poznawaniu Polski RE-GIONAMI. Dlatego mieszkamy w jednym hotelu i robimy codzienne wypady do najciekawszych, często nieznanych miejsc. Mamy czas, by poznać ludzi, klimat, historię, przyrodę, architekturę czy religie... W naszej filozofii organizacji wycieczek najważniejszym jest, żeby wszystkim było ze sobą dobrze, żeby każdy czuł się jednakowo zaopiekowany i bezpieczny. Na czas wycieczki jesteśmy Rodziną FLY. Nie ma znaczenia, czy jedziesz z nami pierwszy czy n-ty raz. Może nie jest luksusowo, ale staramy się zadbać o dobre warunki (dwuosobowe pokoje z łazienkami) i codzienne dobre posiłki (śniadania i obiadokolacje). Może dzięki temu tylu Seniorów lubi z nami wędrować po Polsce (i nie tylko).

Ofertę wycieczek przygotowaliśmy z wyprzedzeniem, ponieważ zdajemy sobie sprawę, że wszystkim nam jest coraz trudniej finansowo. Dzięki temu każdy będzie mógł zaplanować sobie wyjazd, a ciężar finansowy rozłożyć w czasie. Jakkolwiek, pamiętajmy, że w cenie wycieczki mamy wszelkie koszty i na miejscu nie musimy zbyt wiele wydawać. I jest zniżka 50 zł na naszą legitymację (zawsze coś...)!

Życzymy wielu wrażeń i miłych chwil na wycieczkach z Fundacją FLY!

MAGICZNY KRAKÓW I WIELICZKA SKARB MAŁOPOLSKI

TERMIN: 03- 07.04.2024



Fot. pixabay Jacek Abramowicz

Zwiedzanie Krakowa zaczniemy wieczorem, po przyjeździe „Pitawalem krakowskim”. W czasie spaceru wokół Starego Miasta zobaczymy miejsca związane ze słynnymi przestępstwami. Zwiedzimy najstarszy w Polsce klasztor – Opactwo Benedyktynów w Tyńcu wraz z kościołem św. Piotra i św. Pawła. Następnie przeniesiemy się na krakowski Kazimierz, do świata żydowskiej tradycji, religii, codzienności i kultury. Zobaczymy ul. Szeroką, Synagogę Starą, Mykwę, Synagogę Remuh i stary kirkut – cmentarz żydowski, Synagogę Izaaka, rytualną rzeźnię. W czasie wolnym będzie okazja, aby skosztować kuchni żydowskiej. Oczaruje nas Stare Miasto i jego wspaniałe zabytki – Barbakan, Brama Floriańska, pomnik Grunwaldzki, Rynek Główny, Kościół Mariacki, Sukiennice, stara dzielnica uniwersytecka z Collegium Maius, kościół Franciszkanów, Pałac Biskupów Krakowskich, romański kościół św. Andrzeja, renesansowe kamieniczki przy ul. Kanonicznej, Planty. Zejdziemy do podziemi na Rynku, aby zobaczyć ślady przeszłości i średniowiecznych realiów życia w Grodzie Kraka. Na Wzgórzu Wawelskim czeka nas wejście do reprezentacyjnych Komnat Królewskich, Katedry Wawelskiej, Dzwonu Zygmunta, grobów Królewskich; zobaczymy fortyfikacje Wawelu i zajrzymy do Smoczej Jamy. Odwiedzimy Panteon Narodowy, czyli Kościół na Skałce (Bazylika św. Michała

Archaniola i św. Stanisława Biskupa i Męczennika) oraz Kościół św. Katarzyny Aleksandryjskiej i św. Małgorzaty wraz z klasztorem oo. Augustianów Eremitów – jeden z najlepszych przykładów średniowiecznej kamieniarki w Polsce. Zwiedzimy Muzeum Książąt Czartoryskich (z najcenniejszym dziełem – Damą z gronostajem Leonardo da Vinci). W najstarszej w Polsce kopalni soli w Wieliczce odbędziemy spacer po starych żupach, podziwiając ogrom wysiłku, jaki trzeba było włożyć w pozyskanie bezcennej soli. Z pewnością zachwycą nas solankowe jeziora i przepiękne podziemne komory, w tym niepowtarzalna Kaplica św. Kingi. W programie wycieczki będzie także coś dla ducha – spektakl w jednym z krakowskich teatrów.

PODLASIE Gdzie Wschód łączy się z Zachodem

TERMIN: 07-12.05.2024

Podlasie to niezwykle region leżący w północno – wschodniej Polsce. Osoby poszukujące zielonych krajobrazów z prastarymi lasami, rzekami i rozległymi rozlewiskami znajdą tu miejsce dla siebie. Ciszę i spokój oferują wioski i miasteczka, które zachowały swój dawny, niepowtarzalny charakter. Miejscowa kultura jest efektem zgodnej współegzystencji pokoleń mieszkańców wyznających różne religie. Na wycieczce zwiedzimy zabytkowe cerkwie, kościoły, meczet, skit, synagogę, pałace. Pooddychamy zdrowym powietrzem Białowieckiego i Narwiańskiego Parku Narodowego. Nasze podniebienie wzbogacimy o nowe smaki płynące z dań regionalnych. Na drodze staną nam najważniejsze miejscowości z mapy turystycznej regionu : Supraśl – miejsce naszych noclegów – z monastylem i Muzeum Ikon, Białystok (z wieloma cennymi zabytkami), Bielsk Podlaski (szkoła ikonograficzna), Sokółka (cerkiew pw. Aleksandra Newskiego), Drohiczyn (zwiedzanie zabytków miasta). w Kruszynianach poznamy historię i kulturę polskich Tatarów oraz spróbujemy dań kuchni tatarskiej. Będziemy też w Grabarce – sercu prawosławia w Polsce, w Choroszczu – letnim pałacu Branickich, w Hajnówce – cerkwi Św. Trójcy. Wypoczniemy na łonie natury w Białowieży i w innych magicznych miejscach. Zapraszamy do miejsc, w których świat realny współgra z magią, a wschód spotyka się z zachodem.

KOTLINA KŁODZKA i PRAGA Tajemniczy Dolny Śląsk

TERMIN: 26-31.05.2024

Dolny Śląsk to miejsce, w którym usłyszymy niesamowite opowieści o duchach zamków, czy ukrytych skarbach. Zachowało się tu najwięcej w Polsce pałaców i zamków – łącznie kilkaset. Często osadzone są one w górach, które niekiedy przyjmują tu fantastyczne formy. w dolinach rozłożyły się osobliwe pod względem architektury miejscowości. Z kolei pod ziemią czekają na nas tajemnicze lochy, sztolnie i jaskinie. Zamieszkamy blisko Parku Zdrojowego i pijalni wód w Kudowie – pięknym i znanym uzdrowisku. Zwiedzimy Polanicę Zdrój – kolejne urokliwe uzdrowisko, Kopalnię węgla kamiennego w Nowej Rudzie, Sanktuarium w Wambierzycach, niezwykle Kościół Pokoju w Świdnicy (na liście UNESCO). Obejrzymy także Kaplicę Czaszek w Czermskiej, a podziemny labirynt kolorowych korytarzy odsłoni Kopalnię Uranu. Będziemy również podziwiać perłę Dolnego Śląska – Zamek Książ. Zwiedzimy zabytkową papiernię w Dusznikach i muzeum... zapalek w Bystrzycy Kłodzkiej. Poddamy się urokowi wodospadu Wilczki w Międzygórzu i odwiedzimy zimową stolicę Sudetów w Zielemcu. Na trasie nie może zabraknąć Jaskini Niedzwiedziej w Kletnie – jednej z największych tego typu atrakcji w Polsce. Dopełnieniem wyjazdu stanie się wycieczka do Pragi – urokliwej stolicy Czech, a także do Skalnego Miasta w Ardspach – unikatowe formy skalne wyrzeźbione przez naturę. Będzie to wycieczka do miejsc pięknych i tajemniczych.

ŚLĄSK OPOLSKI Te opolskie dziouchy...

TERMIN: 02-07.06.2024

Serdecznie zapraszamy na Śląsk Opolski. Obfitość atrakcji, jaką zaoferować może ten region, jest wręcz zadziwiająca. Stanowi on zatem ciekawą alternatywę dla bardziej zatłoczonych przez turystów regionów kraju. tu ścierały się przez wieki wpływy polskie, czeskie i niemieckie. Dzięki tej mieszanke kulturowej dziś możemy podziwiać niezwykle obiekty, zachowane tradycje i obyczaje. Obejrzymy Opole z piękną Starówką. Jego lokacji na początku XIII wieku dokonał książę Kazimierz i z linii Piastów Opolskich. Zwiedzimy zabytki miasta, ale również słynny Amfiteatr i Muzeum Polskiej Piosenki. w programie znajduje się także Świeżak – baśniowy zamek z licznymi wieżyczkami i liczbą pomieszczeń równą liczbie dni w kalendarzu. w Nysie nie sposób pominąć Kościoła św. Piotra i Pawła, Bazyliki pw. św. św. Jakuba i Agnieszki, czy Pałacu Biskupów Wrocławskich. w Kamieniu Śląskim – tam gdzie urodził się św. Jacek Odrowąż – czeka na nas późnobarokowy pałac. w Brzegu obejrzymy „Śląski Wawel” – zamek Piastów Śląskich. w Niemodlinie z kolei – renesansowy zamek, rezydencję książąt opolskich, niemodlińskich i strzeleckich. w Głogówku – mieście, które gościło Jana Kazimierza w okresie najazdu szwedzkiego w 1655 roku, zwiedzimy Kaplicę Loretańską oraz Kościół św. Bartłomieja. w Małujowicach podziwiać będziemy Kościół św. Jakuba z malowidłami pokrywającymi całe wnętrze świątyni. w Jemielnicy zachwycimy się pięknie odrestaurowanym pocysterskim kompleksem klasztornym. Góra św. Anny przyciąga wielu pielgrzymów już od 500 lat. Jest interesującym miejscem nie tylko z powodu Bazyliki św. Anny Samotrzeciej, Kalwarii Annogórskiej, ale także ze względu na swoje walory geograficzne i historyczne – III Powstanie Śląskie. Czekają na nas jeszcze dwugodzinny

rejs po Odrze i Kanale Gliwickim ze słuzowaniem. Wiele wrażeń dostarczy nam spotkanie z Karlikiem i Karoliną Gogolinie. Zastanawiające, że na terenie najmniejszego województwa w kraju mieści się tyle atrakcji. Jak to możliwe? Zobaczcie sami!

WOKÓŁ BESKIDÓW Ziemia Bielska i Żywiecka

TERMIN: 09-14.06.2024

Tym razem poznamy południowy kraniec województwa śląskiego, w którego sercu leży Kotlina Żywiecka. Otoczona od zachodu przez Beskid Śląski, od północy – przez Pogórze Śląskie (łączy się z nim przez Bramą Wilkowską) i Beskid Mały, zaś od południowego wschodu i południa przez Beskid Makowski i Beskid Żywiecki leży na pograniczu dwóch regionów: Śląska i Małopolski. Zwiedzimy znane uzdrowisko w Jaworzu. Ze Wzgórza Kaplicówka będziemy podziwiać panoramę Skoczowa i Beskidu Śląskiego. W Cieszynie, słynącym z granicy z Czechami, Wzgórza Zamkowego oraz... kanapek ze śledziem zatrzymamy się na Rynku, Studni Trzech Braci, by przejąć przez Cieszyńską Wenecję. Na Górze Zamkowej znajduje się romańska Rotunda św. Mikołaja (widnieje na banknocie o nominale 20 zł), XIV-wieczna Wieża Piastowska, a także Pałac Myśliwski Habsburgów. Cieszyn jest miastem wielokulturowym. Żyje tu spora grupa ewangelików, a historię Żydów przypominają Stary i Nowy Kirkut. W Bielsku-Białej obejrzymy Zamek Książąt Sułkowskich, odwiedzimy Rynek, z XVIII i XIX-wiecznymi kamieniczkami i fontanną Neptuna. Nieopodal jest okazała Katedra św. Mikołaja z XV w. łącząca wiele stylów architektonicznych – od gotyku po modernizm. Zobaczymy neorenesansowy Ratusz oraz budynek Teatru Polskiego. Wjedziemy kolejką gondolową na Szyndzielnię (1028 m n.p.m.) Przez Przełęcz Kocierską (718 m n.p.m.) udamy się do Wadowic. Zwiedzimy Bazylikę Ofiarowania Najświętszej Marii Panny oraz znajdujący się obok świątyni Muzeum Dom Rodzinny Jana Pawła II. Oczywiście znajdziemy czas na kremówki! W Lanckoronie w Rynku zachwyca nas wiekowe drewniane domy, Muzeum Etnograficzne oraz sklepik z wyrobami rękodzielniczymi. W Suchoj Beskidzkiej zwiedzimy zamek nazywany „Małym Wawelem”. Zobaczymy też zabytkową „Karczmę Rzym”, gotycki Kościół Nawiedzenia Najświętszej Maryi Panny. W Stryszawie zajrzymy do Beskidzkiego Centrum Zabawki Drewnianej. W Szczyrku zobaczymy kompleks skoczni narciarskich „Skalite”. Następnie zatrzymamy się w centrum Wisły. Zobaczymy Zamek Prezydencki w Wiśle-Czarnem, a potem skocznię narciarską „Wisła-Malinka” im. Adama Małysza. Przejazd do Istebnej, do XVIII-wiecznego drewnianego Kościoła Świętego Krzyża (na Szlaku Architektury Drewnianej). Wstąpimy do Chaty Jana Kawuloka, zabytkowej izby regionalnej z 1863 roku. Przejazd do Jaworzynki i spacer do trójstyku granic Polski, Czech oraz Słowacji. Skierujemy się do Koniakowej słynącej z... koronek. Najlepiej poznamy je w Centrum Koronki Koniakowskiej. Nieopodal znajduje się Centrum Pasterskie (pokaz wyrobu bundzu). W Łodygowicach zobaczymy XVII-wieczny Kościół pw. Św. Św. Apostołów Szymona i Judy Tadeusza z ośmioma ołtarzami w różnych stylach: barokowym, rokoko oraz neogotyckim. W Węgierskiej Górze znajduje się kompleks 5 bunkrów – Westerplatte Południa z 1939 r. Po odwiedzeniu Bacówki i punktu widokowego przejedziemy do Żywca. Podczas spaceru zobaczymy Stary Zamek, Nowy Zamek, Park zamkowy, konkatedrę oraz Rynek. Przejedziemy wokół Jeziora Żywieckiego na zaporę w Treśnie. A na koniec wjedziemy kolejką na Górę Żar, aby podziwiać przepiękną panoramę na Jezioro Międzybrodzkie.

KOTLINA JELENIOGÓRSKA I DREZNO U stóp Karkonoszy

TERMIN: 16-21.06.2024

Kotlina Jeleniogórska swoje walory zawdzięcza wyjątkowo malowniczoemu położeniu w sąsiedztwie karkonoskich szczytów, znakomitej bazie turystycznej i atrakcjom, których często nie spotkamy w innych częściach kraju. To Dolina Królów i Cesarzy, którzy budowali tu swoje zamki i pałace, porównywane do francuskich Zamków nad Loarą. tu odnajdujemy czar przedwojennych uzdrowisk – Szklarskiej Poręby (miejsca naszego zakwaterowania) oraz Świeradowa Zdroju i Cieplic Zdroju, z ich parkami i domami

zdrojowymi oraz leczniczą wodą. Odwiedzimy pięknie położoną Jelenią Górę z jej zabytkami, kryjący skarby kościół w Lubomierzu, starówkę Lwówka Śląskiego, Karpacz ze Świątynią Wang, Dolinę Pałaców i Ogrodów pretendującą na Listę UNESCO, Ogród Japoński i Muzeum Samuraja w Przesiece. w programie także poznanie szklarskich tradycji regionu – zwiedzanie Huty Szkła Kryształowego Julia w Piechowicach i Manufaktury Ceramiki w Bolesławcu. Będziemy podziwiać cud natury – Wodospad Szklarki. Wybierzemy się również do naszych zachodnich sąsiadów. Wybierzemy się również do naszych zachodnich sąsiadów. Odwiedzimy Drezno - piękną stolicę Saksonii. Naszą szczególną uwagę zwrócimy tu na Zamek Królewski, Plac Zamkowy, Zwinger, barokowy luteriański Kościół Mariacki, tarasy Bruhla, rynek Starego Miasta. Kotlina Jeleniogórska zapewni udany wypoczynek nawet najbardziej wymagającym turystom polskim i zagranicznym.

GÓRNY ŚLĄSK Czar Silesii i ślůnskiej godki

TERMIN: 23-28.06.2024

Chociaż historycznie Górny Śląsk obejmował nie tylko obszar dzisiejszego województwa śląskiego, ale również m.in. województwo opolskiego, to program naszej wycieczki skupia się wokół Katowic, gdzie będziemy mieli naszą bazę. Zwiedzimy Katowice – „Szlak moderny”, najstarszą część miasta, katedrę, Spodek. Zwiedzimy niesamowite dzielnice – Nikiszowiec, gdzie pocujemy klimat prawdziwego osiedla, które przez ponad 100 lat służyło górnikom z pobliskiej kopalni, oraz Giszowiec – osiedle-ogród dla górników, z ciekawą zabudową i zabytkami. Poznamy nowe oblicze Katowic – Strefę Kultury. Znajdują się tu trzy duże obiekty – sala koncertowa Narodowej Orkiestry Symfonicznej Polskiego Radia, Muzeum Śląskie, gromadzące swoje zbiory pod ziemią i udostępniające taras widokowy znajdującego się na byłym szybie wyciągowym Kopalni „Katowice”, oraz Międzynarodowe Centrum Kongresowe z zieloną doliną zamiast dachu. Poznamy klimat Tarnowskich Gór, zwiedzimy tamtejszą Kopalnię Srebra, wpisaną na listę dziedzictwa kulturowego UNESCO. Czeką nas podziemia eksploracja i spływ. Zobaczymy także Radiostację Gliwice, która zasłynęła hitlerowską prowokacją w przeddzień wybuchu II wojny światowej. Obiekt wpisany na listę Zabytków Historii. Następnie przejedziemy do Muzeum Pamięci Żydów Górnośląskich. Spacer po centrum Gliwic przybliży nam jego charakter. Zabrze kojarzy się wszystkim z prof. Religą i jego dokonaniami w dziedzinie kardiologii. My zobaczymy osiedle robotnicze Donnersmarcka „Zandka”. Powstała na początku XX wieku kolonia robotnicza mieściła na swoim terenie nie tylko domu dla pracowników i urzędników, ale także szkoły, sklepy i straż pożarną. Do dzisiaj pozostało wiele ciekawych budynków. Następnie przejedziemy do Czeladzi, aby zobaczyć robotnicze osiedle „Piaski”. O wyjątkowej wartości osiedla stanowi jego bogaty program funkcjonalny oraz niespotykane na terenie Górnego Śląska wpływy architektury południowej Francji będące konsekwencją nabycia kopalni „Czeladź” przez francuską spółkę. Osiedle przedstawia wysokie wartości historyczne i architektoniczne-urbanistyczne, czerpiące wzory z XIX i XX wieku myśli planistycznych, stanowi cenną odpowiedź na rosnące na przełomie XIX i XX wieku zapotrzebowanie na budownictwo mieszkaniowe. W programie naszej wycieczki nie zabraknie także Chorzowa i Parku Śląskiego. Zobaczymy m.in. Rosarium i Ogród Japoński, ale także zwiedzimy Muzeum Hutnictwa w Chorzowie, Pałac Książąt Pszczyńskich w Pszczynie. Wycieczka przybliży kulturę tego regionu, poznamy także śląską kuchnię i... ślůnsko godke. Z całą pewnością wrócimy zachwyceni wyjątkowością Górnego Śląska.

ODKOPANE ZAKOPANE I SŁOWACJA Zakopane z dawnych lat...

TERMIN: 30.06 – 05.07.2024

Zakopane słynie ze swojej charakterystycznej, bogatej kultury ludowej, zapierających dech w piersiach widoków oraz tętniących życiem Krupówek. Chcemy pokazać Zakopane takie, jakim było kiedyś – miasto wybitnych artystów, pisarzy, malarzy, poetów, zainspirowanych tradycjami, kulturą i pięknem Podhala – i oczywiście najpiękniejsze



Fot. freepik photoangel

panoramy Tatr, abyście poculi klimat stolicy Podhala. Na największej w Polsce trójwymiarowej makiecie Tatr w Centrum Edukacji Przyrodniczej Tatrzanieckiego Parku Narodowego zobaczymy fascynującą multimedialną prezentację. W sali 4D pocujemy podmuchy halnego, a sala jaskiń pozwoli nam zanurzyć się w głąb tatrzańskich skał. Kulturę i przyrodę Zakopanego przybliży nam wizyta w Muzeum Tatrzanieckim. A piękno Tatr podziwiać będziemy ze szczytu Gubałówki, na którą wjedziemy kolejką linowo-terenową. Spacerując po Zakopanem przejdziemy śladami wielu sławnych osobistości (Kasprowicza, Witkacego, Szymanowskiego, Zaruskiego, Makuszyńskiego, Hasiora i innych), odwiedzając miejsca, które ich upamiętniają: dom Kasprowicza na Harendzie, Willa Atma Karola Szymanowskiego, Willa Oksza – genialne prace Rafała Maltzewskego, Leona Wyczółkowskiego, Zofii Stryeńskiej, czy Galeria Hasiora. Na Cmentarzu Zasłużonych na Pęksowym Brzysku odwiedzimy miejsca wiecznego spoczynku ludzi zasłużonych dla Tatr. Do Kaplicy Matki Bożej Jaworzyńskiej na Wiktorówkach, która znana jest też jako Kaplica Matki Bożej Królowej Tatr, dojdziemy szlakiem z Rusinowej Polany. Znajdują się tam tablice poświęcone ludziom, którzy zginęli w górach. Po drodze podziwiać będziemy piękne widoki Tatr Bielskich oraz Tatr Wysokich. W Słowacji odkryjemy piękno Jaskini Bielskiej, która zachwyca wyjątkowo bogatą szatą naciekową. Odwiedzimy Spišský Hrad (Zamek Spiski), wpisaną na listę Światowego Dziedzictwa Kultury UNESCO. Zwiedzimy także przepiękną miejscowość Levoča, pełną wyjątkowych zabytków, dzięki którym w 2009 roku została wpisana na listę UNESCO. Spacer uroczymi uliczkami, pośród pięknych renesansowych kamienic pozwoli nam w pełni poznać historię oraz docenić piękno tego miasta.

NAD NARWIĄ I BIEBRZĄ Drua odsłona Podlasia...

TERMIN: 07-12.07.2024

W drugiej odsłonie Podlasia chcemy zanurzyć się jeszcze bardziej w klimat tego regionu, zasmakować podlaskiej przyrody, historii i kultury... Rozpoczniemy od ostoji szlacheckiej tradycji – Kiermus. Zobaczymy „Dworskie Czworaki” - chaty garncarza, bartnika, tkacza, rybaka i kowala, „Dworek nad Łakami”, restaurację „Karczma Rzym”, Aleję Dębów zasadzonych przez znane osoby, Miejsce Mocy – krąg 13 kamieni spełniający życzenia. Zwiedzimy Muzeum Oręza Polskiego im. Jerzego Hoffmana. Doświadczymy spływu tratwami po Biebrzy. Szykuje się niepowtarzalna przygoda! Zwiedzimy zamek w Tykocinie (rekonstrukcja na fundamentach XVI wiecznego zamku Zygmunta Augusta. Będziemy podziwiać murale w Wiźnie upamiętniające żołnierzy broniących Wizny w kampanii wrześniowej, czy mural inspirowany obrazami Józefa Chełmońskiego. Odwiedzimy mnichów w nadnarwiańskiej pustelni (Skicie) w Odrynkach, by znaleźć spokój... W Hajnówce odbędziemy bogatą podróż po licznych zabytkach Podlasia, bez konieczności pokonywania wielu kilometrów – zwiedzimy Park Miniatur Zabytków Podlasia. Niektóre z nich zobaczymy w oryginale! Między innymi Stację Białowieża Pałac, Dworzec Białowieża Towarowa ze wspaniałym budynkiem „Restauracji Carskiej”, czy Cerkiew św. Mikołaja z ikonostasem oraz ikonami z porcelany. Na trasie czeka nas Kraina Otwartych Okiennic ze zdobionymi domami. Odwiedzimy wieś Soce, w Puchłach zwiedzimy Cerkiew Opieki Matki Bożej. W Trześciance czekają nas gościnne progi Gospodarstwa Agroturystycznego i podlaska kuchnia. Poznamy historię Monasteru Zwiastowania Przenajświętszej Bogarodzicy w Supraślu, poszczególne budowle: Cerkiew św. Jana Teologa (cerkiew zimowa) oraz jedyną w tej części

Europy obronną XVI w. Cerkiew Zwiastowania Przenajświętszej Bogarodzicy, która w swej architekturze wspólnie łączy style średniowieczny z bizantyjskim. Spróbujemy swoich sił w drukarstwie w Muzeum Sztuki Drukarskiej i Papiernictwa. Zagłębimy się w technikę malowania kawą. Warsztaty malowania kawą będą wspólną zabawą! Wieczorem, wędrując z „Supraskimi Szwendaczkami” poznamy tajemnice miasteczka, a także lokalne legendy i baśnie. Czekają nas bliski kontakt z przyrodą Narwiańskiego Parku Narodowego w Ośrodku Edukacji Przyrodniczej „Młynarzówka”. Udamy się do Śliwna wędrując kładkami i przeprawiając się przez kolejne koryta rzeki na specjalnych tratwach. W Białymstoku zanurzymy się w historię. Najpierw w Muzeum historycznym przeniesiemy się w czasie i odwiedzimy XIX wieczne domy mieszczańskie, zaś na multimedialnej makiecie prześledzimy rozwój miasta i jego dzieje. Następnie udamy się do Muzeum Pamięci Sybiru. Na zakończenie wycieczki, w drodze powrotnej udamy do Korycin. Odwiedzimy niesamowitą „Ziołowy Zakątek”... To żywy skansen, gdzie pośród chałup, domostw, stodoł i obórek zobaczyć można zwierzęta gospodarskie – kurki, kaczkę, gęsi, króliki, pawie, owce, świnki czy konie. Odkryjemy tu charakterystyczne dla regionu zabudowy, rękodzieło, a przede wszystkim wszechobecne zioła.

ZIEMIA SZCZECIŃSKA I BERLIN

Skarby Pomorza Zachodniego

TERMIN: 14-19.07.2024



Fot. freepik bednynimages

Na przestrzeni wieków teren ten należał do Polaków, Duńczyków, Szwedów, Francuzów, Prusaków i Niemców. Obecna jego tożsamość tworzą Polacy z Kresów Wschodnich i centralnej Polski, którzy przybyli tu po II wojnie światowej. Daje się jednak zauważyć wzajemne przenikanie kultur przez granicę z Niemcami. Wszystko to nadaje tej ziemi swoistego charakteru i uroku. Zwiedzimy Kamień Pomorski (Katedra, Pałac Biskupi, Ratusz), Międzyzdroje – nadmorski kurort (Promenada Gwiazd, molo, Muzeum Figur Woskowych), Świnoujście – miasto na 44 wyspach (rejs statkiem pomiędzy wyspami, Fort Gerharda – musztra w stylu pruskim, latarnia morska – najwyższa w Polsce, Gazoport – z okien autokaru, przepiękna promenada) i oczywiście stolicę regionu Szczecin (Zamek Książąt Pomorskich, podziemna trasa turystyczna, Wały Chrobrego, Ogród Różany, Muzeum Narodowe, Filharmonia). Będziemy w Stargardzie – na Europejskim Szlaku Gotyku Ceglanego. Czekają nas też atrakcje o charakterze przyrodniczym: Wolin i Woliński Park Narodowy, Dobrzyca – rozległe ogrody, Szczecinek – park nad jeziorem Trzesiecko. Spędzimy cały dzień w stolicy naszych zachodnich sąsiadów – Berlinie (Plac Aleksandra, Dzielnica św. Mikołaja, Lustgarten – park na Wyspie Muzeów, Katedra Berlińska, centrum Berlina Zachodniego, fragmenty muru berlińskiego, Brama Brandenburska, Pomnik Holokaustu, Plac Poczdamski). w drodze powrotnej zwiedzimy Borne Sulino – od lat 30-tych XX wieku przeznaczone na garnizon wojskowy, najpierw niemiecki, później radziecki. Unikalne krajobrazy, miejsca pełne zabytków i osobliwości, wszystko to powinno skłonić do wyjazdu na Ziemię Szczecińską nawet najtwardszych domatorów.

SUWALSZCZYZNA I WILNO

Na biegunie zimna

TERMIN: 15-20.07.2024

Zapraszamy do ciekawego, północno-wschodniego zakątka Polski. Suwalszczyzna jest odrębną krainą historyczno-geograficzną i chociaż należy do woj. podlaskiego, nie

jest częścią Podlasia, ani też Mazur. Dlatego też poświęcamy jej osobną tygodniową wycieczkę. Kraina ta powstała w XV wieku po rozbiciu i eksterminacji przez Krzyżaków i Polaków plemion Jaćwingów – pierwotnych mieszkańców tej ziemi. Można powiedzieć, że Suwalszczyzna to Polska w wersji mini. Jeziora, doliny, wzgórza, obszerne płaszczyny – wszystko to skupione na niewielkim obszarze. w czasie wycieczki odwiedzimy Augustów, najstarsze miasto w regionie. Stąd popłyniemy Kanałem Augustowskim szlakiem Jana Pawła II. Poznamy również Suwałki, miasto Marii Konopnickiej oraz krasnoludków, miasto wielu kultur. Znajduje się tu sześć cmentarzy różnych wyznań, ratusz i XIX-wieczne kamieniczki. w Wigrach zobaczymy zespół poklasztorny Kamedułów, w Sejnach – Bazylikę Mniejszą pw. Nawiedzenia NMP, klasztor poddominikański, Białą Synagogę, kapliczkę św. Agaty. Zwiedzimy również Puńsk – stolicę polskich Litwinów, Stańczyki – najwyższe wiadukty w Polsce przypominające rzymskie akwedukty. Będziemy również nad Jeziorem Hańcza – najgłębsze w Polsce (108,5 m), Górze Cisowej w Smolnikach – piękna panorama z okolicznych wzgórz, w Szeszupie – zespół jezior – tu nagrywano sceny do filmów „Dolina Issy” oraz „Pan Tadeusz”, na ozie turtulskim – ciągu pagórków pochodzenia polodowcowego. Niewątpliwą atrakcją będzie przejażdżka kolejką wąskotorową nad Jeziorem Wigry. Będąc na pograniczu polsko – litewskim nie sposób pominąć naszych przyjaciół ze wschodu. Zatem wybierzemy się również na Litwę. w Wilnie obejrzymy najcenniejsze zabytki Starego Miasta oraz Cmentarz na Rosie, w Trokach – średniowieczny Zamek Wielkich Książąt Litewskich. tu również poznamy jak smakują kibiny – regionalna potrawa. Suwalszczyzna – kraina jak baśń. Tym hasłem reklamuje się powiat suwalski. Wybierzmy się zatem w baśniową podróż.

SĄDECCZYZNA

W przełomie Dunajca

TERMIN: 06-11.08.2024

Oddalając się zaledwie kilkadziesiąt kilometrów na południe od Krakowa, dojedziemy do okolic Nowego Sącza, czyli tzw. Sądecczyny. Ta niesamowita kraina przez lata zamieszkiwana była przez wiele mniejszości etnicznych, stąd przecinają się tam wpływy i tradycje wielu narodowości i kultur, których już na tych ziemiach nie ma. To wyjątkowe miejsce dziś jest na nowo odkrywane przez turystów. Region jest bogaty w atrakcje turystyczne, wody mineralne i niepowtarzalną przyrodę. Program naszej wycieczki obejmuje m.in. Nowy Sącz, a w nim Miasteczko Galicyjskie, gdzie odtworzono wygląd miasteczka z przełomu XIX i XX. Centralnym punktem ekspozycji jest rynek z ratuszem, wokół którego skupiają się niewysokie domy mieszczące warsztaty rzemieślników. Odwiedzimy Sądecki Park Etnograficzny – skansen regionalny prezentujący kulturę ludową Lachów Sądeckich, zachodnią część Pogórz, Górali Sądeckich i Łemków Nadpopradzkich. Kolejnym zabytkiem na naszej trasie będzie Dom Gotycki zwany także Domem Kanoniczym (1448 r.). Jest on miejscem stałej ekspozycji dawnej sztuki z terenu Sądecczyny i wystaw czasowych z dziedziny historii, kultury i sztuki. Na szczególną uwagę zasługuje kolekcja sztuki cerkiewnej XV – XIX w. z zachodniołemkowskimi ikonami. w Nowym Sączu zobaczymy jeszcze ruiny zamku Królewskiego, kościół rzymskokatolicki pw. Św. Małgorzaty, Basztę Kowalską oraz galerię Marii Ritter. W programie znajduje się również: Stary Sącz – spacer po starej starówce (Ołtarz Papieski, enklawa przyrodnicza „Borowisko”), Krynica Zdrój (Muzeum Nikifora, Kiepusza, muzeum zabawek, deptak Krynicy, Pijalnia Główna, Fontanna multimedialna), Muszyna (Ogrody Sensoryczne i Biblijne), Szczawnica (Muzeum Uzdrowiskowe, promenada, Pieniński Park Narodowy), zamki w Czorsztynie i Niedzicy (stojące niegdyś po dwóch stronach granic Polski), Cerkiew w Powroźniku, 2,5 godz. spływ Dunajcem.

PODKARPACIE

Ziemia Rzeszowska i Przemyska

TERMIN: 11 - 16.08.2024

Podkarpacie obejmuje południowo-wschodnie obszary przedrozbiorowej Małopolski oraz zachodnią część Rusi Czerwonej. My będziemy koncentrować się na Ziemi

Rzeszowskiej i Przemyskiej. W programie m.in. Rzeszów – stolica regionu, a w nim, jeden z nielicznych w skali kraju zespołów architektoniczno-urbanistycznych utrzymanych w formach klasycyzującego baroku - dawny konwent Pijarów, bastionowy zamek i pałac letni Lubomirskich, secesyjne wille, XV-wieczny Ratusz, XIV-wieczny kościół Farny, obronny w swym charakterze klasztor OO Bernardynów wraz z ogrodami, Synagogę Staromiejską oraz Fontannę Multimedialną. Kolejne miasto, Przemyśl, to najstarszy ośrodek na Podkarpaciu. Jego dzieje sięgają okolic X wieku. Dawniej stanowił jeden z historycznych Grodów Czerwieńskich leżących na pograniczu - przedmiot nieustannej walki pomiędzy Polską, Rusią oraz Węgrami. Stąd możemy oglądać w mieście różnorodną i ciekawą architekturę oraz świątynie różnych wyznań. A kościołów tu nie brakuje. Zbliżając się do jednej ze świątyń, już w tle widzimy kolejną. Perłą regionu jest zamek w Krasiczynie – należący do najpiękniejszych pomników polskiego renesansu. Jego budowę pod koniec XVI wieku rozpoczął Stanisław Krasicki - kasztelan przemyski, z kolei jego syn, Marcin Krasicki, przekształcił go we wspólną, wielopokoleniową rezydencję. Odwiedzimy też miasto Jarosław, z ciekawymi zabytkami, leżące niegdyś na styku trzech kultur i wyznań: rzymskokatolickiego, greckokatolickiego i judaizmu. Na wycieczce nie może zabraknąć Łańcuta – dawnej rezydencji magnackiej Lubomirskich i Potockich, obejrzymy tu bogate w dzieła sztuki Muzeum Zamkowe. Krosno kojarzy nam się zazwyczaj z ropą naftową i szkłem. O tej miejscowości dowiemy się wiele odwiedzając Muzeum Podkarpackie oraz podziwiając zabytki Starego Miasta. Ponadto na trasie podróży zobaczymy: zamek Kamieniec w Odrzykoniu związany z życiem Aleksandra Fredry (miejsce akcji komedii „Zemsta”), Muzeum Przemysłu Naftowego i Gazownictwa w Bóbrce i Dom Marii Konopnickiej w Żarnowcu.

BIESZCZADY

Tam gdzie biesy i czady

TERMIN: 26-31.08.2024



Fot. CC BY-SA 4.0 Henryk Bielamowicz

Podkarpacie posiada w zakresie kultury szczególnie potencjał. Oparty jest on na pograniczu narodowym, etnicznym i wyznaniowym. Wspaniałe atrakcje czekają tu na miłośników drewnianej architektury, pięknych zamków i magnackich rezydencji. Region ten kojarzymy jednak najczęściej z kusząco pięknymi krajobrazami i przyrodniczymi ciekawostkami. Ucieleśnieniem tego są dzikie Bieszczady z urokliwymi połoninami, wspaniałymi kompleksami leśnymi, bogatym światem zwierzęcym. Na wycieczce poznamy historię południowego Podkarpacia, ciekawe zabytki, krajobrazy Bieszczad na Dużej Pętli Bieszczadzkiej, zielone wzgórza nad Soliną, ślady Bojków i Łemków. w programie także XVI-wieczny zamek ze zbiorami ikon oraz największą kolekcją obrazów, rzeźb i fotografii Zdzisława Beksińskiego oraz Muzeum Budownictwa Ludowego (architektura bojkowska i łemkowska) w Sanoku, zaporę na Solinie i rejs statkiem po Jeziorze Solińskim. Zwiedzimy także Lesko z jego zabytkami, ruiny klasztoru Karmelitów Bosych w Zagórz, cerkiew w Gorzance oraz Uzdrowisko Polańczyk. Odwiedzimy pracownię „artysty od świętskich koryt” i zobaczymy jego bieszczadzkie anioły. Sprawdzimy, czy w Komańczy są Komanccze. Spróbujemy bieszczadzkiego piwa Ursa Maior. Zajrzymy do kultowej „Siekierzady” w Cisnej. Każdy będzie mógł przywieźć najlepsze pamiątki – bieszczadzkie sery. Program byłby niepełny bez przejażdżki bieszczadzką kolejką wąskotorową i bez możliwości posmakowania dań regionalnych. Warto poznać Bieszczady, który jest nieporównywalny z innymi

regionami Polski, a zarazem jest jednym z najbardziej atrakcyjnych w kraju, a nawet w Europie.

LUBUSKIE i POCDAM Kraina winem i miodem płynąca

TERMIN: 03-08.09.2024

Są miejsca w Lubuskiem, których nie można opisać słowami. Trzeba je po prostu zobaczyć. To miejsca spokoju, ciszy i pięknej przyrody. To także miejsca, gdzie możesz zatrzymać się, przysiąść i podumać. Magnesem przyciągającym turystów we wrześniu jest słynne na całą Polskę zielonogórskie winobranie. Stąd też nasz wyjazd organizujemy w okresie winnych żniw. w programie oczywiście Zielona Góra z jej uroczą starówką, Palmiarnią i Bachusami. Weźmiemy udział w Dniach Zielonej Góry – odwiedzimy stoiska z możliwością degustacji win. Zgłębimy tajemnice prowadzenia winnicy i poprobujemy produkowanego tam wina. w Łagowie, „Perle Ziemi Lubuskiej”, zobaczymy wieżę Zamku Joannitów (Rycerzy Maltańskich). w Gościkowie-Paradyżu zwiedzimy Zespół Poczterski. z kolei w Międzyrzeczu, w Muzeum Regionalnym, obejrzymy największą w Polsce unikalną kolekcję portretów trumiennych. w Kłępsku będziemy podziwiać niezwykły drewniany kościół wpisany na Listę Pomników Historii, z bogatym renesansowym wystrojem Zwiedzimy podziemia Międzyrzecznego

Rejonu Umocnionego i dawną twierdzę Kostrzyn. Staniemy u stóp Świebodzińskiego mega pomnika Chrystusa Króla. Od pszczelarza posiadającego ponad dwa tysiące uli dowiemy się wiele o hodowli pszczoł i pozyskiwaniu miodu, którego z przyjemnością skosztujemy. Wybierzemy się także do Niemiec – odwiedzimy Poczdam z jego największymi atrakcjami – Nowym Pałacem i ogrodami Pałacu Sanssouci. Zapraszamy do zwiedzenia Regionu Lubuskiego i jego wielu magicznych miejsc. Zapraszamy do zwiedzenia Regionu Lubuskiego i jego wielu magicznych miejsc.



Fot. pixabay/ronile

Szukamy wolontariuszy!

Serdecznie zapraszamy do współpracy osoby, które chciałyby prowadzić w naszej Fundacji zajęcia dla Seniorów i Seniorów w ramach Uniwersytetu Trzeciego Wieku. Szukamy osób do prowadzenia zajęć artystycznych (np. rękodzieło, rysunek, malarstwo), hobby-stycznych, wykładów (popularnonaukowych, historycznych lub geograficznych), lektoratów języków obcych oraz zajęć ruchowych (gimnastyka, taniec, turystyka). Jeśli masz więc pasję – znasz jakiś język, parasz się którąś z dziedzin sztuki, mógłbyś o swoim hobby opowiadać godzinami – nie potrzebujesz formalnego wykształcenia, wystarczająco wiedza i chęci. Wszelkie informacje są dostępne w biurze Fundacji na ul. Świętojańskiej 36/2, od poniedziałku do piątku w godzinach 8:30–15:00.

Przemysław Daruk

WIEŚCI Z FUNDACJI FLY

Zapisy na wycieczki krajowe i zagraniczne 2024

Serdecznie zapraszamy do naszego biura, gdzie od 1 września br. ruszają zapisy na wycieczki krajowe oraz zagraniczne na 2024 rok! Nasze biuro znajduje się w Gdyni, przy ul. Świętojańskiej 36/2 (I piętro, nad Pizzą Hut, wejście obok sklepu Biedronka).

Drugą połową naszego fundacyjnego medalu są oczywiście wycieczki: po Polsce, zagraniczne oraz jednodniowe po Pomorzu. Jest to nasza pasja i sposób na życie, od ponad dekady podróżujemy z Seniorami i Seniorami po kraju i Europie – i nie zamierzamy chować map do szuflad! Wypracowaliśmy kilka zasad, które nas charakteryzują, m.in.: zwiedzanie kraju regionami, opieka nad naszymi podopiecznymi, ale także pewna filozofia, według której już na etapie planowania wycieczki bierzemy pod uwagę możliwości i potrzeby Uczestniczek i Uczestników. Podróżujemy komfortowym autokarem, bez przejazdów nocnych, a w kraju jesteśmy zawsze w jednym hotelu. Sprawdzeni przez nas przewodnicy dzielą się swoją wiedzą, często niedostępną w książkach ani w internecie.

Poznajemy nowe kultury, religie, przyrodę, historię, zabytki, wszystko to, co w danym miejscu jest najważniejsze i często też najpiękniejsze – perły i skarby, które się odkrywają. Zwiedzamy – nie biegamy; zwiedzamy tyle ile się da, na tyle, na ile się da. Pamiętamy o wieku Uczestników i dobieramy odpowiednie tempo, ale raczej nie wylegujemy się na leżakach. Na czas wycieczki stajemy się Wycieczkową Rodziną, której główną motywacją jest wspólne dobro – chcemy, żeby wszyscy wypoczęli, zwiedzali i po prostu dobrze się bawili.

Istotna uwaga jest taka, że nasza cena zawiera (prawie) wszelkie koszty – nie tylko transport i wyżywienie, ale wszystkie atrakcje wpisane w program. Cena w konkurencyjnym biurze może się więc wydawać niższa, ale często po podliczeniu dodatkowych wstępów i atrakcji – zwiększa się kilkukrotnie, praktycznie zawsze przewyższając cenę naszych wyjazdów. To nie reklama – to matematyka!

Biorąc pod uwagę nasz doszlifowany program, rodzinną atmosferę i czekające atrakcje uważamy, że możemy konkurować z najlepszymi – i chętnie to udowodnimy!

Naszą ofertę kierujemy do tych starszych, ale nikogo nie wykluczamy: często jeżdżą z nami również młodszy. Zapraszamy jednak do naszego biura, gdzie opowiemy o wszystkim tym, czego nie da się opisać słowami.

Gdyby ktoś chciał pojechać na wycieczkę z nami jeszcze w tym roku, to mamy wolne miejsca na kilkudniową wycieczkę **do Kalisza (19-21.09)**, „młodego ducha z najstarszą metryką”. Kalisz szczyci się posiadaniem najstarszej metryki pisanej wśród miast polskich. Dziś urzeka swym magicznym pięknem. Tutaj przeszłość harmonijnie spleta się z teraźniejszością, tworząc niepowtarzalny klimat. W programie, prócz zabytków Kalisza, są m.in.: Muzeum Historii Przemysłu w Opatówku, zamek oraz Arboretum w Gołuchowie, dworek Marii Dąbrowskiej w Russowie, dawny klasztor cystersów w Łądzie, a także kościół farny w Koninie.

Naszą drugą aktualną propozycją na jesień jest październikowy **II Weekend z Zespołem Pieśni i Tańca „Mazowsze”**. Zespół „Mazowsze” to coś więcej niż zespół muzyczny, teatr czy instytucja artystyczna. To symbol i kontynuacja polskiej tradycji. I tak jak witaliśmy tegoroczną wiosnę, tak przywitamy również jesień, ponownie goszcząc w Karolinie pod Warszawą, gdzie w dniach 20-22.10.2023 weźmiemy udział we flagowym koncercie Zespołu Mazowsze, zatytułowanym „Kalejdoskop Barw Polski”! W programie naszego wyjazdu jest pobyt w Karolinie pod Warszawą (siedziba Zespołu „Mazowsze”), gdzie zobaczymy wspomniany koncert, a także zwiedzimy Centrum Folkloru Polskiego, Muzeum Lniarstwa w Żyrardowie, Ogród Rzeźb Juana Soriano w Owczarni, miasto-ogród Podkowie Leśną, Dom Iwaszkiewiczów w Stawisku oraz dworek Fryderyka Chopina w Żelazowej Woli.

Lubimy to, co znamy - w tym przypadku również znamy to, co lubimy. Miło będzie tam wrócić i rozgrzać nieco październikową aurę!

Ciężkie powroty i lekkie szuflady

Wrzesień to ciężkie powroty. Ciężkie plecaki i ciężkie poranki. W Sklepie Charytatywnym „Z głębokiej szuflady” staramy się jednak nieco odciążyć nawet najbardziej obciążone codziennością barki. Coraz krótsze dni nie muszą być ciemne, a coraz zimniejsze noce samotne. Pomagamy przewietrzyć drogie szuflady, ale również pomagamy je ponownie i tanio zaopatrzyć – tym, co potrzebne i tym, co przyjemne. Książki na półkę, lampy na biurko, plecaki na plecy – i oczywiście szkło, żeby świętować udane zakupy! Powroty bywają ciężkie, ale razem udźwigniemy więcej, dlatego co tydzień publikujemy na naszym Facebooku nowe „Szufladowe” promocje (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. Wiosna, wiosna, ach, to... lato!

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@gdyskiiks.pl
Nakład 10.000 egz.

Redaktor Naczelna
Dorota Kitowska

Sekretarz Redakcji
Radosław Daruk

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

Współpraca
Marzena Szymik-Mackiewicz,
adw. dr Tomasz Zienowicz

Korekta:
Irena Majkowska, Kamila Siennicka,
Ewa Żmijewska

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.

Pierwiastek życia

Na początku tego cyklu wspomniałam, że niewiele jest substancji, które powinniśmy suplementować. Wiemy już, że wśród witamin jedyną taką jest wit. D. Natomiast minerałem, którego brak najczęściej możemy odczuwać i którego suplementację powinniśmy rozważyć jest magnez.

Dlaczego tak się dzieje? Zmniejszona zawartość magnezu w diecie wynika ze spożywania wysoko przetworzonej żywności. Do tego dochodzi zwiększona utrata tego pierwiastka, spowodowana dużym spożyciem kawy, alkoholu, czy zażywaniem leków moczopędnych. Także niektóre schorzenia, np. celiakia, długotrwałe biegunki, czy nawet obfite pocenie podczas upałów lub wysiłek fizyczny mogą utrudniać wchłanianie, lub też przyspieszyć utratę magnezu.

Tymczasem magnez jest jednym ze składników mineralnych niezbędnych do prawidłowego rozwoju i funkcjonowania organizmu człowieka. Nazywany jest pierwiastkiem życia, ponieważ reguluje pracę ponad 600 enzymów. Bierze udział w przewodnictwie nerwowym, kurczliwości mięśni, termoregulacji, w gospodarce mineralnej ustrojowej i kostnej, a także w regulacji ciśnienia tętniczego krwi. Niedobór magnezu jest przyczyną zaburzeń układu nerwowo-mięśniowego oraz sercowo-naczyniowego, zwiększa ryzyko osteoporozy i cukrzycy typu 2 oraz ma wpływ na powstawanie kamieni wapniowych w nerkach. Możliwe skutki niedoboru tego pierwiastka to także migrena, depresja, stres, choroba Alzheimera, nadciśnienie tętnicze, zaburzenia rytmu serca, drżenia i kurcze mięśniowe, zaburzenia erekcji.

Kiedy możemy podejrzewać, że magnezu nam brakuje? Najbardziej charak-

terystyczne objawy niedoboru to osłabienie, łatwe męczenie się, zaburzenia koncentracji i uwagi, większa podatność na infekcje, drżenia i mrowienia rąk, powiek i warg, nadpobudliwość psychoruchowa, uczucie niepokoju, stres, uczucie kołatania serca, kurcze łydek (choć te często mogą być spowodowane zaburzeniami krążenia żylnego). Nie są to objawy jednoznaczne, mogą występować również w innych stanach chorobowych, jednak badania krwi także nie dadzą nam jasnej odpowiedzi na temat poziomu tego pierwiastka w organizmie. Prawidłowe stężenie magnezu we krwi nie wyklucza bowiem niedoborów komórkowych i kostnych. Czy więc powinno się magnez suplementować, a jeśli tak, to w jaki sposób? Oczywiście najważniejsza jest dieta. Najbogatsze źródło magnezu to twarda (!) lub wysoko zmineralizowana woda, kasze - zwłaszcza gryczana; wszelkiego rodzaju orzechy i nasiona, warzywa strączkowe, kakao i dobra gorzka czekolada, produkty pełnoziarniste.

A jeśli to nie wystarczy i trzeba sięgnąć po tabletkę? Warto wiedzieć, że ryzyko przedawkowania u zdrowych osób praktycznie nie występuje, ponieważ nadmiar jest usuwany z moczem. Nie oznacza to jednak, że można przyjmować nieograniczone ilości tego pierwiastka. Podczas suplementacji magnezu należy przestrzegać zasady, żeby nie przyjmować go więcej niż górny tolerowany po-

ziom spożycia magnezu, który wynosi 350 mg dla osób powyżej 9 roku życia. Jest to jednak górna granica, w praktyce wystarczające są mniejsze dawki, zwłaszcza że część dziennego zapotrzebowania pokrywamy posiłkami i wodą (zwłaszcza twardą). Zwiększone zapotrzebowanie na magnez występuje u osób czynowo uprawiających sport, ciężko pracujących fizycznie, w okresie ciąży, karmienia i intensywnego wzrostu, także w czasie zażywania leków takich jak przeczyszczające, moczopędne, IPP, antykoncepcja i hormonalna terapia zastępcza, nasenne i uspokajające, oraz bifosfoniany stosowane w osteoporozie. Badania wskazują, że pacjenci z cukrzycą powinni stosować 240 – 480 mg magnezu dziennie, a pacjenci z migreną, profilaktycznie – 600 mg cytrynianu. Wybieramy przede wszystkim najłatwiej przyswajane organiczne związki magnezu (mleczan, cytrynian, asparaginian), jednak w pewnych schorzeniach przewodu pokarmowego korzystniejsze są związki nieorganiczne. Przy niedokwaśności żołądka chlorek magnezu, a przy nadkwasocie i stanach zapalnych śluzówki – tlenek (choć jego wchłanianie sięga zaledwie 3-4%). W przypadku wrzodów żołądka polecane są preparaty dojelitowe, choć mogą one mieć ograniczoną biodostępność. Wchłanianie magnezu ułatwia obecność wit. D i B6, dlatego często spotykamy takie połączenia.

Oczywiście wybieramy lek, a nie suplement, zwłaszcza że tutaj wybór jest spory.

Magnez powinno się zażywać z posiłkiem, popijając dużą ilością wody. Nie należy natomiast popijać go mlekiem, ponieważ zawarty w nim wapń blokuje wchłanianie magnezu w jelicie cienkim. Przy preparatach wapniowo-magnezowych warto zadbać, by stosunek tych pierwiastków wynosił 2:1, wtedy wchłanianie obu jest najwyższe. Nie należy także łączyć magnezu z cynkiem, który konkuruje z nim w organizmie, ani z żelazem. Wystarczy wówczas dwugodzinny odstęp pomiędzy nimi. Również stosowanie antybiotyków z grupy tetracyklin wymaga trzygodzinnego odstępu. Wchłanianie magnezu ograniczają także fosforany. Są one niestety stosowane masowo jako konserwanty i polepszacze koloru i smaku, np. w wędlinach czy napojach gazowanych. Unikajmy takich produktów!

Przy zaburzeniach snu najkorzystniejsze jest stosowanie magnezu wieczorem.

Kto jest narażony na przedawkowanie magnezu? Osoby z niewydolnością nerek, mające inne schorzenia takie jak niedoczynność tarczycy, choroba Addisona, zaburzenia żołądkowo-jelitowe, nowotwory, oraz przyjmujące wiele preparatów zawierających magnez.

I jeszcze na koniec parę mitów, z którymi warto się rozprawić.

Kąpiele magnezowe. Mogą nieco poprawić stan skóry czy włosów, ale na pewno nie zwiększą zawartości magnezu w organizmie.

Najlepszym źródłem magnezu jest jego siarczan (tzw. sól gorzka). Owszem, jako sól dobrze rozpuszczalna w wodzie jest dobrze przyswajalnym źródłem magnezu, jednocześnie jednak zażyty dostnie jest środkiem silnie przeczyszczającym... Siarczan magnezu jest stosowany jedynie we wlewach dożylnych z przepisu lekarza.

Chelat magnezu jako nowoczesne źródło tego pierwiastka. Tak naprawdę do tychczas brak badań, które potwierdziłyby, lub wykluczyły jego wyższość nad innymi związkami magnezu. Więc póki co, raczej trzymajmy się sprawdzonych preparatów.

Mgr farm. Danuta Kwiatkowska

IKS W KUCHNI

Zupa grzybowa i siekane kotlety z kurczaka

Zupa grzybowa, którą możesz ugotować ze świeżych grzybów, grzybów mrożonych lub suszonych. Przepis jest sprawdzony a sama zupa obłędna. Jest esencjonalna, pachnąca i bardzo sycąca... wspomniała.

Składniki:

1 kg ziemniaków
1 cebula
kawałek pora
3 marchewki
pietruszka
łodyga selera naciowego
0,5-1 kg świeżych grzybów leśnych (np. kurki, podgrzybki, borowiki)
2-3 łyżki masła
liść laurowy
10 szt. ziela angielskiego

sól
pieprz
natka pietruszki
1/2 łyżeczki majeranku
100 ml śmietanki

Przygotowanie:

Ziemniaki, marchew, pietruszkę obrać, umyć, pokroić w kawałki i wrzucić do garnka. Dodać posiekaną łodygę selera, liść laurowy i ziele angielskie. Zalać wodą (ok 1-1,5 l). Gotować ok. 15 min. od momentu kiedy woda się zagotuje. Cebulę i pora posiekać drobnutko i zeszklić na maśle. Oczyszczone grzyby pokroić w kawałki i dorzucić do cebuli, podsmażyć kilka minut i tę aromatyczną zaprawę wrzucić do zupy, gotować ok 10-15min. Na koniec dodać śmietankę,



sól, pieprz, majeranek, natkę pietruszki posiekaną, doprawić do smaku.

Na drugie danie proponuję **siekane kotlety z kurczaka**.

Składniki:

1 pierś kurczaka
1 jajko
1 marchewka
1/2 kolby kukurydzy lub 3 łyżki konserwowej
1 łyżka majonezu
3 łyżka posiekanej natki pietruszki
2 łyżki mąki ziemniaczanej
Sól, pieprz czarny, olej

Przygotowanie:

Mięso umyć, osuszyć i pokroić w kosteczkę, wrzucić do miski. Dodać kukurydzę (wcześniej okroić z kolby), startą na tarce marchewkę, jajko, majonez, mąkę, przyprawy. Wszystko wymieszać dokładnie. Na patelni na rozgrzany olej kłaść łyżką porcje masy. Smażyć na złoto z obu stron. Smacznego!

Dorota Kitowska