



SALA KONFERENCYJNO-SZKOLENIOWA

InfoBox, Świętojańska 30, róg 10 Lutego

KONTAKT:
ZDZIŚŁAW 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 146, marzec 2026

Informacje - Kultura - Społeczeństwo

MIASTO GDYNIA MA 100 LAT!

W imieniu mieszkańców dumnych z miejsca, które nazywają domem, naszej Stulatce życzymy:

- ▶ kolejnych stu lat odwagi, która prowadzi ku morzu i marzeniom,
- ▶ aby zawsze była młoda duchem, otwarta na ludzi i pełna energii,
- ▶ sukcesów, które inspirują całą Polskę,
- ▶ by zmarszczki miała tylko na falach, nigdy na twarzy,
- ▶ żeby korki były tylko od szampana, a nie na ulicach,
- zieleni, błękitu i harmonii między naturą a nowoczesnością!

Redakcja i Czytelnicy „Gdynińskiego IKS”

Do życzeń dołączamy wiersz napisany przez Gdynianina, pana Wiesława Karasiewicza.

Gdynia

Gdynia to nie tylko port i stocznie
to są przede wszystkim ludzie
którzy swoją ciężką pracą
budowali miasto w trudzie

Czarny Czwartek śmierć sprowadził
nad miastem z gazu łzawiącego chmury
to historia, polegli mają pomniki
żywych cieszy widok Zatoki z Kamiennej Góry

na szczycie Kamiennej góry
potężny krzyż się wznosi
to za tych co z morza nie wrócili
za nich o modlitwę prosi

historyczna Świętojańska, Skwer Kościuszki
przy nabrzeżu „Błyskawica”
„Dar Pomorza” i „Dar Młodzieży” niezmiennie
tysiące turystów zachwycą

naprzeciwko jest Akwarium i Marina
dalej Teatr Muzyczny przy plaży
z tymi miejscami Gdynia
wszystkim się kojarzy

Estakadą Kwiatkowskiego mkniemy na Oksywie
z centrum mamy blisko
na Oksywiu właśnie tam jest nasz Port Wojenny
a na Babich Dołach wojskowe lotnisko

w lutym ma swe urodziny
my dobrze ją znamy
to jest nasze miasto Gdynia
wszyscy ją kochamy

powstała jak Feniks z popiołów
z małej kaszubskiej wioski
Gdynia dziś piękna jest tak
jak ją wymarzył Eugeniusz Kwiatkowski



**10-LECIE SKLEPU CHARYTATYWNEGO
„Z GŁĘBOKIEJ SZUFLADY”!**

11 marca 2026 – nagrody, niespodzianki i rabat **-50%** na WSZYSTKO!

Szczegóły na naszym Facebooku facebook.com/FundacjaFly





tel. 515 150 420

 /zglebokiejszuflady

Zapraszamy w godzinach:

PON-PT 10:00 - 18:00

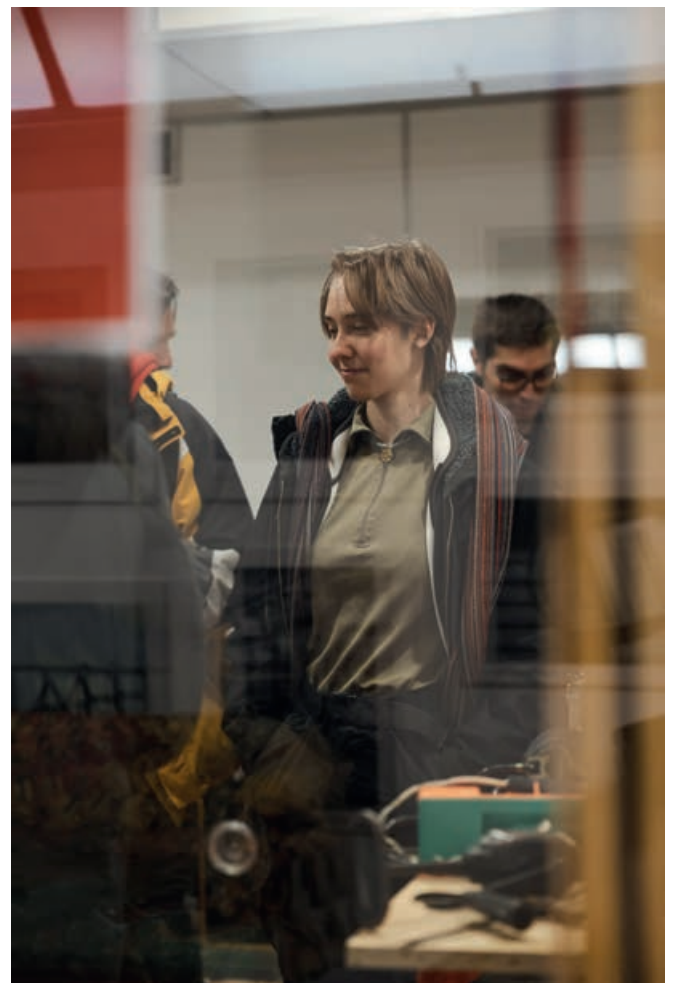
SB 10:00 - 14:00



Sklep charytatywny
"Z głębokiej szuflady"
ul. Świętojańska 36
pasaż pod sklepem biedronka

Analogowe Love - uważne świętowanie 100-lecia Gdyni

W sobotę 14 lutego podziemia Hali Łukowej w Gdyni wypełniły się rozmowami, wspomnieniami i obrazami z przeszłości. W Muzeum Kameralnym odbyło się wydarzenie „Analogowe Love”, zorganizowane w ramach obchodów 100-lecia Miasta Gdyni. Spotkanie przyciągnęło licznych miłośników fotografii, historii miasta oraz osoby poszukujące bardziej uważnego, refleksyjnego kontaktu z dziedzictwem kulturowym.



Autorką zdjęć jest Klaudia Schmidt/ARG

W ramach obchodów odbył się **finisaż wystawy „Rekonfiguracje” Hanny Shumskiej**, połączony z autorskim oprowadzaniem artystki. Hanna zaprosiła uczestników do krytycznego spojrzenia na zjawisko nostalgii i ostalgii, pracując z muzealnymi artefaktami z okresu PRL. Kolaże i obiekty prezentowane na wystawie stały się punktem wyjścia do rozmów o pamięci, symbolach i zmienności znaczeń w zależności od kontekstu historycznego.

Równolegle odbywały się **oprowadzania po Muzeum Kameralnym**, które prowadziła kustoszka **Bożena Samburska**, przybliżając uczestnikom lokalne historie związane z Halami Targowymi oraz codziennością dawnej Gdyni. Kameralny charakter muzeum sprzyjał bez-

pośrednim rozmowom i indywidualnemu odkrywaniu przeszłości zapisanej w przedmiotach.

Następnie otwarto wystawę fotografii analogowej **„Zatrzymane w czasie” autorstwa Henryka Grot**. Prezentowane zdjęcia, wykonane w latach 80., stanowiły wizualny zapis codzienności sprzed epoki cyfrowej - pełen autentyczności, niedoskonałości i uważnego patrzenia. Fotografia analogowa stała się tu nie tylko techniką, ale także nośnikiem emocji i pamięci miasta.

Uzupełnieniem programu był **otwarty warsztat i prelekcja „Analogowe ABC”**, które poprowadziła **Agnieszka Grot**. Spotkanie skierowane było zarówno do osób początkujących, jak i tych, które chciały pogłębić swoją wiedzę o fotografii analogowej. Uczestnicy mieli okazję poznać

podstawy pracy z aparatem analogowym oraz porozmawiać o roli procesu i cierpliwości w tworzeniu obrazu.

Ważnym elementem wydarzenia była również strefa spotkań przy poczęstunku. O domową atmosferę zadbał **Bar Smyk**, a **Fundacja Ziologród** oraz **sklep Malva** dopełniły wydarzenie tradycyjnymi smakami, ziołowymi naparami i rękodziełem, które podkreślały analogowy, niespieszny charakter spotkania.

„Analogowe Love” okazało się nie tylko wydarzeniem artystycznym, lecz także przestrzenią dialogu międzypokoleniowego i refleksji nad lokalnym dziedzictwem. Było to kameralne, ale znaczące świętowanie jubileuszu Gdyni - oparte na uważności, spotkaniu i wspólnym przeżywaniu historii.

W PRAWO

Koszty sądowe w sprawach cywilnych cz. 12

Nie pobiera się opłaty sądowej, a uiszczoną opłatę zwraca się, jeżeli zażalenie, wniesione na zarządzenie przewodniczącego o zwrocie pisma albo na postanowienie sądu o odrzuceniu środka zaskarżenia, sąd uzna za oczywiście uzasadnione.

Strona w całości zwolniona od kosztów sądowych z mocy ustawy nie uiszcza opłat sądowych i nie ponosi wydatków, które obciążają tymczasowo Skarb Państwa. Sąd może zwolnić stronę od kosztów sądowych w całości. Przepis ust. 1 stosuje się odpowiednio.

Sąd może zwolnić stronę od kosztów sądowych w części, jeżeli strona jest w stanie ponieść tylko część tych kosztów. Częściowe zwolnienie od tych kosztów może polegać na zwolnieniu od poniesienia albo ułamkowej lub procentowej ich części, albo określonej ich kwoty, albo niektórych opłat lub wydatków. Może też polegać na przyznaniu zwolnienia co do pewnej części roszczenia lub co do niektórych roszczeń dochodzonych łącznie; roszczenia te lub ich części sąd oznacza w postanowieniu o przyznaniu częściowego zwolnienia od kosztów sądowych. Strona częściowo zwolniona od kosztów sądowych obowiązana jest uiścić opłaty oraz ponieść wydatki w takiej wysokości, jaka nie jest objęta zwolnieniem przyznanym przez sąd.

Zwolnienia od kosztów sądowych może się domagać osoba fizyczna, jeżeli złoży oświadczenie, z którego wynika, że nie jest w stanie ich ponieść bez uszczerbku utrzymania koniecznego dla siebie i rodziny lub ich poniesienie narazi ją na taki uszczerbek. Do wniosku o zwolnienie od kosztów sądowych powinno być dołączone oświadczenie obejmujące szczegółowe dane o stanie rodzinnym, majątku, dochodach i źródłach utrzymania osoby ubiegającej się o zwolnienie od kosztów. Oświadczenie sporządza się według ustalonego wzoru. Jeżeli oświadczenie nie zostało złożone albo nie

zawiera wszystkich wymaganych danych, stosuje się art. 130 ustawy z dnia 17 listopada 1964 r. - Kodeks postępowania cywilnego. Sąd może odebrać od osoby ubiegającej się o zwolnienie od kosztów sądowych przyrzeczenie o treści: „Świadomy znaczenia mych słów i odpowiedzialności przed prawem zapewniam, że złożone przeze mnie oświadczenie o stanie rodzinnym, majątku, dochodach i źródłach utrzymania jest prawdziwe i rzetelne”. Przed odebraniem przyrzeczenia należy pouczyć osobę ubiegającą się o zwolnienie od kosztów sądowych o treści art. 111. Wniosek o zwolnienie od kosztów strony reprezentowanej przez adwokata lub radcę prawnego złożony bez dołączenia oświadczenia, o którym mowa w ust. 2, przewodniczący zwraca bez wzywania o uzupełnienie braków formalnych wniosku o zwolnienie od kosztów sądowych. Wniosek o zwolnienie od kosztów sądowych podlega rozpoznaniu w terminie 7 dni od dnia złożenia albo uzupełnienia jego braków formalnych.

Sąd może przyznać zwolnienie od kosztów sądowych osobie prawnej lub jednostce organizacyjnej niebędącej osobą prawną, której ustawa przyznaje zdolność prawną, jeżeli wykazała, że nie ma dostatecznych środków na ich uiszczenie. Spółka handlowa powinna wykazać także, że jej wspólnicy albo akcjonariusze nie mają dostatecznych środków na zwiększenie majątku spółki lub udzielenie spółce pożyczki. Przepisu powyższego nie stosuje się do spółki handlowej, której jedynym wspólnikiem albo akcjonariuszem jest Skarb Państwa.

Nie mają obowiązku uiszczania opłat organizacje pożytku publicznego działające na podstawie przepisów o działalności pożytku publicznego i o wolontariacie, z wyjątkiem spraw dotyczących prowadzonej przez te organizacje działalności gospodarczej, stowarzyszenia ogrodowe w rozumieniu ustawy z dnia 13 grudnia

2013 r. o rodzinnych ogrodach działkowych (Dz. U. z 2021 r. poz. 1073), a także organizacje pozarządowe oraz podmioty wymienione w art. 3 ust. 3 ustawy z dnia 24 kwietnia 2003 r. o działalności pożytku publicznego i o wolontariacie (Dz. U. z 2023 r. poz. 571) w sprawach dotyczących realizacji zleconego zadania publicznego na podstawie przepisów o działalności pożytku publicznego i o wolontariacie. Innym organizacjom pozarządowym, których zadanie nie polega na prowadzeniu działalności gospodarczej, sąd może przyznać zwolnienie od kosztów sądowych w ich własnych sprawach prowadzonych w związku z działalnością społeczną, naukową, oświatową, kulturalną, sportową, dobroczynną, samopomocową, w zakresie ochrony konsumenta, ochrony środowiska i opieki społecznej. Przyznając zwolnienie od kosztów sądowych, sąd uwzględnia przede wszystkim statutowe cele działalności danej organizacji i możliwości oraz potrzeby realizacji tych celów na drodze postępowania cywilnego.

W elektronicznym postępowaniu upominawczym oraz do złożenia wniosku o wpis do Krajowego Rejestru Sądowego spółki, której umowa została zawarta przy wykorzystaniu wzorca umowy udostępnionego w systemie teleinformatycznym.

Wniosek o przyznanie zwolnienia od kosztów sądowych należy zgłosić na piśmie lub ustnie do protokołu w sądzie, w którym sprawa ma być wytoczona lub już się toczy. W razie złożenia wniosku ustnie do protokołu, oświadczenie o stanie majątkowym może być złożone także do protokołu. Osoba fizyczna, która nie ma miejsca zamieszkania w siedzibie tego sądu, może złożyć wniosek o przyznanie zwolnienia od kosztów sądowych w sądzie rejonowym właściwym ze względu na miejsce swego zamieszkania. Sąd przesyła niezwłocznie ten wniosek właściwemu sądowi.

Jeżeli wniosek o zwolnienie od kosztów sądowych zgłoszony przed upływem terminu do opłacenia pisma został prawomocnie zwrócony, przewodniczący wzywa stronę do opłacenia złożonego pisma na podstawie art. 130 ustawy z dnia 17 listopada 1964 r. - Kodeks postępowania cywilnego. Ponowny wniosek o zwolnienie od tych samych kosztów jest niedopuszczalny i pozostawia się go w aktach sprawy bez żadnych dalszych czynności.

Zwolnienie od kosztów sądowych w postępowaniu wieczystoksięgowym może nastąpić wyłącznie przed złożeniem wniosku o wpis do księgi wieczystej. Jeżeli wniosek o dokonanie wpisu do księgi wieczystej ma być zamieszczony w akcie notarialnym, zwolnienie od kosztów sądowych może nastąpić wyłącznie przed zawarciem tego aktu notarialnego. Wniosek o dokonanie wpisu do księgi wieczystej powinien być złożony w terminie 3 miesięcy od doręczenia postanowienia o zwolnieniu od kosztów sądowych, pod rygorem upadku zwolnienia. Przepisów powyższych nie stosuje się, jeżeli obowiązek poniesienia kosztów sądowych powstał po wydaniu orzeczenia, w postępowaniu wieczystoksięgowym.

W razie oddalenia wniosku o zwolnienie od kosztów sądowych strona nie może ponownie domagać się zwolnienia powołując się na te same okoliczności, które stanowiły uzasadnienie oddalonego wniosku. Ponowny wniosek o zwolnienie od kosztów sądowych oparty na tych samych okolicznościach jest niedopuszczalny i pozostawia się go w aktach sprawy bez żadnych dalszych czynności. To samo dotyczy pism związanych z jego wniesieniem. O pozostawieniu wniosku i pism związanych z jego wniesieniem w aktach sprawy zawiadamia się stronę wnoszącą tylko raz - przy złożeniu pierwszego pisma.

adw. dr Tomasz A. Zienowicz

Wajda, Kieślowski i Żuławski w Gdyńskim Centrum Filmowym

Marzec w naszym kinie będzie obfitował w przeglądy twórczości wspaniałych polskich reżyserów. To idealna okazja, aby zapoznać się z wielkimi dziełami rodzimej kinematografii lub odświeżyć sobie dorobki artystów.

W setną rocznicę urodzin Andrzeja Wajdy zaprosimy na wyjątkowy przegląd **WAJDA: re-wizje** – cykl dziesięciu filmów jednego z najwybitniejszych twórców światowego kina. To nie tylko hołd dla dorobku reżysera, lecz także ponowne spojrzenie na jego dzieła: odczytywane dziś na nowo, w innym kontekście historycznym i społecznym, wciąż poruszają, prowokują i inspirują. Pokazy będą odbywały się cyklicznie, raz w miesiącu. Na pierwszy z nich zapraszamy **7 marca 2026**, kiedy zaprezentujemy film **Popiół i diament**.

13, 14 oraz 15 marca 2026 zaproponujemy Państwu trzydniowy cykl **Kieślowski**

30. Retrospektywa. Mija 30 lat odkąd ten wybitny reżyser domknął swoje wielkie dzieło – trylogię „Trzy Kolory”. W te dni chcemy przypomnieć Państwu **Niebieski**, **Biały** oraz **Czerwony**, a także ponownie zadać sobie pytania: Czy wolność zawsze przynosi ukojenie? Czy równość jest możliwa w miłości? Czy braterstwo to tylko przypadek?

Na ostatni weekend marca przygotowaliśmy dla Państwa przegląd **Żuławski. Kino Ekstazy**. Mija dekada od śmierci jednego z najbardziej bezkompromisowych wizjonerów światowego kina Andrzeja Żuławskiego. **27, 28 i 29 marca**

2026 będą mieli Państwo okazję, by na wielkim ekranie doświadczyć trzech dzieł pochodzących z francuskiego okresu twórczości reżysera, które zdefiniowały jego styl: operowy rozmach, emocjonalne ekstremum i dionizyjską energię. Zobaczymy **Opętanie** z Isabelle Adjani (nagroda na MFF w Cannes dla najlepszej aktorki) – przed filmem prelekcja dr hab. Krzysztofa Kornackiego, prof. UG, **Najważniejsze to kochać** z Romy Schneider (Cezar dla najlepszej aktorki) i **Narwana miłość** z Sophie Marceau (tym filmem aktorka rozpoczęła wieloletnią współpracę artystyczną i życiową z reżyserem).

Wszystkie te tytuły obejrzymy w odrestaurowanych kopiach 4K.

8 marca 2026 z okazji **Dnia Kobiet** zapraszamy również na specjalny, urodzinowy (świętujemy 1. rocznicę cyklu!) **Dzień PRZEPIĘKNYCH Kobiet**. Obejrzymy kultowy **Nagi instynkt**, a przed seansem przy pomocy mis tybetańskich zażyjemy relaksującej Kąpieli w dźwiękach. Przybyłe Pannie zostaną również obdarowane kosmetycznym upominkiem.

Więcej informacji o biletach oraz dokładnych datach pokazów znajdziecie Państwo na naszej stronie internetowej www.gcf.org.pl oraz w kasie kina GCF.

Zapraszamy do Gdyńskiego Centrum Filmowego imienia Leszka Kopcia na kinową ucztę z polskimi mistrzami!

Aleksandra Szczepaniak

TEATR MIEJSKI IM. W. GOMBROWICZA W GDYNI ZAPRASZA

Prezent dla Gdyni z okazji 100. urodzin

„Gdynia. Fordewind” to najnowszy spektakl Teatru Miejskiego w Gdyni w reżyserii Darii Kopiec w adaptacji Artura Pałygi, oparty na głośnym reportażu Aleksandry Boćkowskiej „Gdynia. Pierwsza w Polsce”.

W setną rocznicę urodzin miasta, które Gdynianie określają mianem „najbardziej polskiego z polskich”, Teatr Miejski w Gdyni inauguruje teatralną podróż przez gdyńską nowoczesność. Z nostalgią przywołuje ona przeszłe wizje przyszłości, zagląda do nadmorskich piwnic, puka w okna deweloperów i wyrusza w drogę własnym statkiem. Jej rytm wyznaczają śpiew i kołysanie fal.

„Gdynia. Fordewind” jest spektaklem na wskroś gdyńskim. Urodzona w Gdyni Daria Kopiec, laureatka m.in. najważniejszej polskiej nagrody teatralnej, Lauru Konrada, wielokrotnie nagradzana międzynarodowo artystka, po raz pierwszy realizuje przedstawienie w swoim rodzinnym mieście. Jak podkreśla reżyserka, spektakl „opowiada o momencie przełomowym, w którym zarówno idealizowana przeszłość, jak i wielkie oczekiwania wobec przyszłości stają naprzeciw temu, co żywotne i autentyczne”.

Dzięki połączeniu prawdziwych opowieści mieszkańców Gdyni z Gdyńskim mitem, powstaje narracja o charakterze zarówno dokumentalnym, jak i psychologicznym. Przedstawienie realizowane jest w ramach obchodów setnych urodzin Gdyni i łączy w sobie wymiar celebracyjny, zabawny, ironiczny, wizualny i taneczny z refleksją nad tym, co minione. Uznanie przeszłości staje się tu sposobem na zaczerpnięcie oddechu przed zanurzeniem się w niepewności przyszłości i obraniem sprzyjającego wiatru na dalszą drogę.

Choć „Gdynia. Fordewind” wyrasta z lokalnego doświadczenia, przedstawienie nabiera wymiaru uniwersalnego. Opowiada o człowieku, jego pamięci, ambicjach i lękach – koncepcie nowości, jako transformacji. Współtworzą je także artyści związani z Gdynią: Gdynianka Aleksandra Gronowska, kompozytorka oraz Artur Pałyga, dramaturg, laureat Gdyńskiej Nagrody Dramaturgicznej z 2013 roku.

„Gdynia. Fordewind” jest pierwszą pełnoobsadową propozycją nowej dyrekcji Teatru Miejskiego w Gdyni, której celem jest promowanie polskiej literatury i dramaturgii oraz tworzenie teatru rozmawiającego o historii i współczesnej tożsamości przy użyciu aktualnych języków i konwencji, w pełnym spektrum gatunków.

Zapraszamy!

GDYNIA. FORDEWIND

antymusical na podstawie reportażu „GDYNIA. Pierwsza w Polsce” Aleksandry Boćkowskiej

Adaptacja: Artur Pałyga

Reżyseria i scenografia: Daria Kopiec

Muzyka: Aleksandra Gronowska

Kostiumy: Patrycja Fittet

Choreografia: Michał Przybyła

Asystent reżyserki: Krzysztof Berendt

Premiera 7 marca 2026

W obsadzie cały zespół Teatru Miejskiego w Gdyni:

Goldie – Marta Kadłub

Silverman – Piotr Michalski

Gospodyni – Elżbieta Mrozińska

Aleksandra/Marynarzowa Barbara – Monika Babicka

Deweloper Sebastian – Jacek Bała

Walerian/ Podziemny Marian – Maciej Wizner

Psujzabawa Tomasz – Szymon Sędrowski

Kamila/Helena – Olga Barbara Długońska

Elżbieta/Aktorka – Beata Buczek – Żarnecka

Benita/Fala – Martyna Matoliniec

Aleksandra/Podziemna Salcia/Marynarzowa

Krystyna – Agnieszka Bała

Barbara/Fala – Weronika Nawieśniak

Edmund/ Inżynier W Palcie/Senior/

Leon – Bogdan Smagacki

Jan/ Inżynier W Garniturze/Aktor/

Zbigniew – Rafał Kowal

Urzędnik Starszy – Mariusz Żarnecki

Urzędnik Młodszy – Szymon Sędrowski

Mieczysław – Grzegorz Wolf

Fala – Krzysztof Berendt

„Gdynia. Fordewind” to teatralna opowieść o mieście w nieustannym ruchu, pchanym wiatrem ambicji, marzeń i nowoczesnych obietnic. Opowiada o człowieku, jego pamięci, lęku i przemianie. To właśnie fordewind – wiatr z pozoru idealny, niosący dokładnie tam, gdzie chcemy dopłynąć, ale kryjący w sobie realne niebezpieczeństwo – staje się kluczową metaforą spektaklu. Realne historie bohaterów reportażu splatają się z fikcyjnymi, powołanymi przez autora adaptacji. Zaglądamy do nadmorskich piwnic, pukamy w okna deweloperów i porywamy widzów w podróż, której rytm wyznaczają śpiew i kołysanie fal. W narracji nie brakuje zabawnego tonu, śpiewu i tańca.

Spektakl powstał w ramach obchodów setnych urodzin Gdyni. Jest teatralnym prezentem dla miasta, a jednocześnie pierwszą pełnoobsadową propozycją nowej dyrekcji Teatru Miejskiego w Gdyni, której celem jest promowanie polskiej literatury i dramaturgii oraz tworzenie teatru rozmawiającego o historii i współczesnej tożsamości przy użyciu aktualnych języków i konwencji, w pełnym spektrum gatunków.

Daria Kopiec, reżyserka, Gdynianka:

– Spektakl pod tytułem GDYNIA. FORDEWIND na podstawie reportażu Aleksandry Boćkowskiej „Gdynia. Pierwsza w Polsce” opowiada w sposób metaforyczny o temacie kryzysu. Momencie przełomowym, w którym zarówno idealizowana przeszłość jak i wielkie oczekiwania co do przyszłości stoją naprzeciw temu, co żywotne i autentyczne. Realne historie bohaterów reportażu są opowiedziane w fikcyjnym towarzystwie bohaterów

powołanych na rzecz spektaklu. Dzięki połączeniu prawdziwych opowieści mieszkańców Gdyni, zderzonych z fikcyjnymi postaciami, możemy przeprowadzić jednocześnie historię o zabarwieniu dokumentalnym jak i psychologicznym. Spektakl powstaje w ramach obchodów urodzin Gdyni. Jest to wielkie wydarzenie, które powinno być celebracją i takie sceny wpisaliśmy w tkankę narracji; zabawne, trochę ironiczne, taneczne. Jednak, aby stanąć do poważnych celebracji urodzin 100-lecia Gdyni, uznaliśmy, że warto podjąć trud refleksji, uznania tego co było, co jest darem przeszłości, by złapać głębszy oddech w tym co jest tajemnicą przyszłości. Złapać sprzyjający wiatr na dalszą podróż.

Daria Kopiec

Reżyserka filmowa i teatralna, realizatorka teledysków i autorka animacji. Ukończyła Liceum Sztuk Plastycznych w Gdyni Orłowie. Jest absolwentką Państwowej Wyższej Szkoły Filmowej, Telewizyjnej i Teatralnej im. Leona Schillera w Łodzi (wydział operatorski) oraz Akademii Teatralnej w Warszawie na wydziale reżyserii. Stażystka École Nationale Supérieure des Arts Visuels La Cambre w Brukseli na wydziale filmu animowanego i rezydentka w Międzynarodowym Instytucie Teatru Lalek w Charleville-Mézières we Francji oraz uczestniczka programu Berlinale Talents 2017. Za animację Własne Śmieci otrzymała Srebrnego Lajkonika na 60. Krakowskim Festiwalu Filmowym. Wyreżyserowała m.in. animowane filmy Kosmos i Rzeki. Od 2010 roku jest członkiem Stowarzyszenia Filmowców Polskich. Jej spektakl Córki Leara (Teatr Collegium Nobilium) zdobył 7 nagród na międzynarodowych festiwalach teatralnych w Gdańsku, Petersburgu, Bilbao, Spoleto i Pekinie. Z kolei B@jaki Robotów (Teatr Pinokio w Łodzi) nagrodzono Złotą Maską za najlepszy spektakl w teatrach lalkowych w sezonie 2016/2017. Daria Kopiec wyreżyserowała również spektakl telewizyjny Sprawa Rity G, który zdobył Grand Prix na festiwalu Teatroteka Fest 2018. Wyreżyserowane przez nią Zakonnice odchodzą po cichu (Teatr im. Jana Kochanowskiego w Opolu) na podstawie książki-reportażu Marty Abramowicz zostały nagrodzone Laurem Konrada oraz Główną Nagrodą Festiwalu m-teatr. We Wrocławskim Teatrze Współczesnym wyreżyserowała performans Kartoteka na podstawie Tadeusza Różewicza w ramach projektu wtw://zawsze_Różewicz. W WTW wyreżyserowała spektakl Syrena. Anatomia miłości Zuzanny Bojdy na podstawie opowiadania Amandy Lee Koe pt. Syrena z tomu Ministerstwo moralnej paniki oraz Kolejność fal na podstawie sztuki Filipa Zawady, która została nagrodzona w V Konkursie Dramaturgicznym STREFY KONTAKTU.

Marzena Szymik



Piżo i Penda. Fot. Wikimedia



Martenica zawieszana na kwitnącym drzewie dla zapewnienia urodzaju. Tot. Wikimedia

Martenica? A co to takiego?!

Na całym świecie ludzie radośnie witają wiosnę, jednak w Bułgarii obchodzi się to święto w szczególny sposób. Jeśli pierwszego marca wybierzesz się na spacer bułgarskimi ulicami, twoją uwagę przyciągną martenice. Noszą je wszyscy i obdarowują nimi siebie nawzajem, wypowiadając przy tym życzenia: Szczęśliwego Święta Baby Marty! (Честита баба Марта!)

Martenica (bułg. *мартеница*) jest jednym z najważniejszych i najstarszych symboli kultury ludowej Bułgarii. Martenica łączy w sobie elementy wierzeń pogańskich i tradycji ludowych.

Klasyczna martenica wykonana jest ze splecionych białych i czerwonych nitek bawełny lub wełny. Czasami na końcu ma frędzle z tej samej przędzy. Główne kolory to biały i czerwony.

Czerwień symbolizuje życie, energię, krew, zdrowie i siłę. W tradycji ludowej kolor ten miał chronić przed „złym okiem” i chorobami. **Biel** oznacza czystość, światło, odnowę oraz długowieczność.

Martenice występują w wielu formach – od prostych bransoletek, zawieszek, po figurki. Te ostatnie to **Piżo i Penda** – para laleczek, z których Piżo (biały) symbolizuje męskość, a Penda (czerwona) kobiecość. Obecnie martenice występują także w innych postaciach, np. kwiatków, ale zawsze muszą być obecne dwa kolory: biały i czerwony.

Początki martenicy sięgają czasów przedchrześcijańskich, związanych z dawnymi wierzeniami trackimi i słowiańskimi. Jej funkcją była ochrona przed chorobami i złymi mocami w okresie przejściowym między zimą a wiosną – czasie szczególnie niebezpiecznym w ludowej wizji świata. Tradycja została trwale wpisana w bułgarską kulturę i przetrwała proces chrystianizacji, adaptując się do nowej religii.



Ilustracja z archiwum autorów

Dzisiaj prawie wszystkie podobne „funkcje” zostały zapomniane, a zwyczaj ten symbolizuje jedynie nadejście wiosny. Jednak nawet obecnie Bułgarzy wierzą, że noszenie martenicy w marcu zapewni im zdrowie przez cały rok. Istnieje stare powiedzenie, które brzmi: „Jeśli nie nosisz martenicy w marcu, **Baba Marta** rzuci na ciebie złą klątwę”.

Mityczna **Baba Marta** uosabia wiosnę i słońce. Według wierzeń Baba Marta jest starą kobietą i kuleje. Dlatego nosi żelazną laskę, aby się na niej podpierać. Ma wielką moc. Kiedy się uśmiecha, świeci słońce; kiedy jest zła, ziemię

ogarnia mróz. Baba Marta jest bardzo przychylna ludziom, którzy noszą martenice.

Ludzie wierzą również, że Baba Marta wejdzie tylko do bardzo czystego i schludnego domu. Dlatego pod koniec lutego domy są dokładnie sprzątane.

Pierwszego marca każdy powinien nosić martenicę, zwłaszcza małe dzieci. Istnieją specjalne miejsca, w których się je umieszcza – na nadgarstkach, na szyi jako naszyjnik lub przypina się je na ubraniach po lewej stronie.

Ludzie noszą martenice przez określony czas. Zazwyczaj okres ten wiąże się z oznakami zbliżającej się wiosny – kwitnącymi drzewami, pojawieniem się pierwszych ptaków wędrownych – bocianów, jaskółek lub żurawi. Wtedy Bułgarzy zdejmują martenice i przywiązują je do kwitnącego drzewa owocowego. Ma to zapewnić urodzaj.

Najbardziej entuzjastycznie do tego tradycyjnego święta podchodzą dzieci. Przyjmują Babę Martę tak samo, jak Świętego Mikołaja, tyle że zamiast prezentów otrzymują martenice.

W 2017 roku tradycja martenicy została wpisana na Listę Niematerialnego Dziedzictwa Kulturowego Ludzkości UNESCO. Martenica nie jest wyjątkiem na Bałkanach. Czerwono-białe amulety nosi się wczesną wiosną także w Rumunii, Macedonii Północnej, Serbii, Grecji i Albanii. Jednak martenica wyróżnia się szczególnym bogactwem znaczeń i silną rolą w budowaniu tożsamości narodowej.

Małgorzata Grabowska-Popow, Dejan Popow

Artystki. Droga do widzialności

Kobiety przez wieki były muzami, pomagały mężczyznom tworzyć obrazy, malując często detale. Były modelkami i nawet jak same tworzyły nie były traktowane na równych zasadach w świecie sztuki.

Nieobecność kobiet w świecie sztuki nie wynikała z braku talentu, lecz z istniejących uprzedzeń i barier społecznych. System patriarchalny odbierał kobietom podmiotowość. Przez wieki były własnością ojca a potem męża.

Jedną z najsilniejszych barier był brak dostępu do uczelni artystycznych. Kobiety mogły kształcić się u swoich ojców malarzy jak **Artemisia Gentileschi** lub **Marietta** – córka **Tintoretta**. Wymazywane ze świata sztuki kobiety miały zakaz wstępu na zajęcia z rysunku żywego modelu, szczególnie męskiego aktu. Ten zakaz obowiązywał do końca XIX wieku. Mogły w związku z tym malować portrety, kwiaty, martwe natury. Obrazy religijne i historyczne były domeną mężczyzn.

Kobiety mimo braku dostępu do akademii, barier społecznych tworzyły sztukę i wpływały na jej rozwój. Za jedną z pierwszych znaczących kobiet-malarek sztuki dawnej uznawano **Sofonisbę Anguissola**. Pierwsza kobieta-artystka, która zdobyła uznanie. Jej ojciec Amilcare Anguissola był człowiekiem renesansu i zapewnił swoim sześcioro dzieciom wykształcenie artystyczne. Sofonisba jako najbardziej utalentowana kształciła się w pracowni malarskiej 6 lat, podczas gdy chłopcy spędzali w pracowni mistrza kilkanaście lat. Amilcare dbał o to by córka mogła sprzedawać swoje obrazy i zabiegał o wsparcie Michała Anioła, szukał dla niej protektorów.

Jako kobieta nie mogła studiować anatomii, udoskonalała więc portret, zyskując uznanie i zapewniła sobie dzięki temu zaproszenie na dwór króla Hiszpanii Filipa II. Oficjalnie była damą dworu królowej Elżbiety de Valois, a w rzeczywistości nadworną malarką.

Dziś pozostaje całkowicie nieznana, jej obrazy przypisywano Tycjanowi, El Greco, Leonardowi da Vinci. Jeden z jej autoportretów znajduje się w zbiorach zamku w Łańcut, a „Gra w szachy” w Muzeum Narodowym w Poznaniu.

Niezwykłą malarką i kobietą była **Artemisia Gentileschi**, jako jedna z nielicznych kobiet zajmowała się malarstwem religijnym i historycznym, i jako pierwsza kobieta w historii została przyjęta do Accademia delle Arti del Disegno we Florencji. Dzięki temu mogła kupować farby bez zgody męża i podróżować po Europie. Była niezależną finansowo. Jej styl kształtował się pod wpływem Caravaggia. Malowała te same tematy co mężczyźni, ale w jej malarstwie jest dużo gniewu. Zgwałcona przez swojego nauczyciela musiała przed sądem udowodnić swoją niewinność. Poddawano ją torturom, aby sprawdzić, czy mówi prawdę.

Jej obrazy są pełne przemocy wobec mężczyzn. Nie chciała być ofiarą. W liście do swojego mecenasa napisała – „Pokażę Panu co potrafi kobieta...Znajdzie Pan w mojej osobie duszę Cezara w ciele kobiety”.

Niedoceniana przez wieki, uważano ją za naśladowczynię Caravaggia, została na nowo odkryta w XX wieku przez Mary Garrard historyczkę sztuki.

Virginia Woolf w swoim słynnym esej „Własny pokój” pisała, że aby kobiety mogły tworzyć powinny mieć



Sofonisba Anguissola, Gra w szachy (1555), Muzeum Narodowe w Poznaniu

pieniądze i własną przestrzeń. Oznaczało to stworzenie również przestrzeni mentalnej. Pozostali domownicy nie mogli przeszkadzać i wkraczać na ich teren. Niezależność finansowa oznaczała wolność myślenia. **Anna Lea Merritt** – malarka, pisała, że kobiety artystki są w trudniejszej sytuacji od mężczyzn, bo nie mają żony, która dbałaby o prozę życia – gotowanie, pranie, wychowanie dzieci.

Wolność dla kobiet artystek była i jest kwestią egzystencjalną. Jest to prawo do patrzenia na świat własnymi oczami, przedstawianie własnej prawdy, wyboru tematów. Wolność oznacza również prawo do zapamiętania.

Alicja Halicka, wybitna kubistka, namawiana była przez męża Louisa Marcoussisa też malarza kubistę, by przestała malować w tym stylu. **Maria Jarema** pozostawała w cieniu malarzy z Grupy Krakowskiej Kantora, Nowosielskiego.

Mężczyźni kradli też tożsamość i talent kobiet. Walter Keane przez lata podawał się za autora obrazów swojej żony **Margaret**. Margaret tworzyła w ukryciu obrazy przedstawiające dzieci z charakterystycznymi wielkimi, smutnymi oczami. Twierdził, że kobieta-malarka nie sprzedabyła tyłu

obrazów. Margaret musiała dochodzić swych praw do własnej twórczości przed sądem. Przez stulecia dzieła **Judith Leyster** przypisywano Fransowi Halsowi. Dopiero w XIX wieku przywrócono jej autorstwo.

W latach 80-tych XX wieku grupa artystek wieszała plakaty z pytaniem „Czy kobiety muszą być nagie, żeby dostać się do Metropolitan Museum?” Chodziło oczywiście o to, że w muzeach było dużo aktów kobiecych, a mało kobiecej twórczości. Nasze malarki również musiały walczyć o uznanie w Europie – **Anna Bilińska**, **Olga Boznańska**.

Przywracając pamięć o kobietach-artystkach przywracamy światu pełen obraz. Taki był również cel głośnej wystawy przygotowanej przez kuratorkę i historyczkę sztuki Alison M. Gingeras w Muzeum Sztuki Nowoczesnej w Warszawie – „Kwestia kobieca 1550-2025”. Celem wystawy było pokazanie, że artystki tworzyły intensywnie przez ostatnie 500 lat. Nieobecność kobiet w sztuce wynikała nie z braku talentu, ale z systemowego wymazywania i braku przestrzeni, by mogły zaistnieć.

Jolanta Krause

Dwaj patrioci i jedna ulica

Pamięć o Gabrielu Szczęsnym Chrzanowskim zachowała się o tyle, że jego imieniem słusznie nazwano w Gdyni jedną z ulic.

Feliks Młynarski

Historia ulic bywa równie fascynująca jak dzieje ludzi, których imiona noszą. W Gdyni, mieście zrodzonym z marzeń o nowoczesnym, polskim porcie, jedna z ulic prowadzących w stronę ul. Polskiej stała się niemyim świadkiem osobliwej zamiany patrona. Ulica Chrzanowskiego, przy której wznosi się gmach Urzędu Morskiego w Gdyni, początkowo nosiła imię Gabriela Szczęsnego Chrzanowskiego. Dziś jej patronem jest jednak inny Chrzanowski – Bernard.

Gdy w dwudziestoleciu międzywojennym rodziła się Gdynia naturalne było, że ulice nowego miasta otrzymywały imiona ludzi zasłużonych dla idei polskiego otwarcia się na morze. Wśród nich znalazł się Gabriel Szczęsny Chrzanowski – patriota, którego wkład w powstanie miasta i rozwój morskich aspiracji odrodzonej Rzeczypospolitej, był znaczący. Zmarł stosunkowo młodo, w 1926 roku, w czasie, gdy Gdynia dopiero nabierała rozpędu, lecz jego nazwisko zapisano w przestrzeni miasta jako wyraz wdzięczności i pamięci.

Kim był nowy patron? Bernard Chrzanowski również zapisał się w historii jako człowiek oddany sprawom narodowym. Nie sposób odmówić mu zasług ani znaczenia. Jednak to nie on był pierwotnie związany z historią budowy gdyńskiego portu i narodzin miasta z morza i marzeń. W tym sensie zmiana patrona nie była jedynie korektą formalną – oznaczała przesunięcie akcentów w pamięci zbiorowej.

Gabriel Szczęsny Chrzanowski – budowniczy Polski morskiej

Pierwotny patron ulicy w Gdyni należał do grona ludzi, którzy nadali II Rzeczypospolitej realny dostęp do morza. Urodzony w 1867 roku w Wojciechowicach (dziś dzielnicy Ostrołęki), prawnik z wykształcenia i praktyk żeglugi, z doświadczeniem zdobytym m.in. w Odessie w Dunajskim Towarzystwie Żeglugi Czarnomorskiej, po powrocie do kraju w 1919 r. włączył się w organizowanie polskiej administracji morskiej.



Ulica Chrzanowskiego

Był jednym z inicjatorów budowy portu w Gdyni. W czasie, gdy kwestia ta miała kluczowe znaczenie polityczne i gospodarcze wobec powstania Wolnego Miasta Gdańska, on współtworzył koncepcję budowy portu właśnie w Gdyni, a decyzję tę potwierdziła komisja Ligi Narodów. W 1922 r. został pierwszym dyrektorem Departamentu Marynarki

Handlowej w Ministerstwie Przemysłu i Handlu. Organizował zręby polskiej floty handlowej – przygotował operacyjnie kontrakt na zakup pierwszych statków, czym położył fundament pod jej powstanie. Był rzecznikiem pływania pod polską banderą, współorganizował Yacht Klub Polski (1924), inicjował także działania promujące walory odzyskanego

Płynąc ku nieznanemu – jak Witold

„Wojna? Zagłada Polski? Los bliskich, rodziny? Moje własne losy? Czy mogłem przejmować się tym w ten sposób, jak powiedzieć, w sposób normalny, ja, któremu to wszystko było z góry wiadome, który dawno tego doznałem – tak, nie kłamię, mówiąc, że od lat obcowalem w sobie z katastrofą”.

/ W. Gombrowicz, Dziennik 1953-1956 /

Wokół wyjazdu Witolda Gombrowicza w lipcu 1939 roku z Polski powstały dwie teorie. Jedna mówi, że zdecydował się nie wracać do kraju nagle, pod wpływem impulsu a może przecucia. Nie planował emigracji. Traktował swój wyjazd jako przygodę, a może sprawdzian samego siebie. Transatlantyk m/s „Chrobry”, którym przybył do Ameryki Południowej, nagle został skierowany do Anglii, choć pierwotnie zaplanowany był jego powrót do Polski. To miał być regularny rejs. Pisarz był raczej nastawiony na powrót do kraju, a nie mogąc bezpośrednio powrócić, pozostał w Argentynie.

Druga teoria głosi, że już przed podróżą Gombrowicz liczył się z możliwością pozostania za granicą, gdyż czasy były niepewne. Przeczuwał katastrofę starego świata, kierował się intuicją i za wszelką cenę chciał się wyrwać z Europy. Jak było naprawdę? Liczne badania i publikacje, w tym Instytutu Badań Literackich, dowodzą, że pisarz zakładał jednak opuszczenie ojczyzny z obawy przed wojenną zawieruchą.

Ale po kolei. 29 lipca 1939 r. o godz. 16 wypłynął z Gdyni w dziewiczy rejs do Ameryki Południowej m/s „Chrobry”, transatlantyk zbudowany dla kompanii żeglugowej Gdynia Ameryka Linie Żeglugowe S.A. Dowodził nim kpt. Edward Pacewicz. Na pokładzie znalazło się 1043 pasażerów, a wśród nich pisarze Witold Gombrowicz i Czesław Straszewicz. Obaj zostali wysłani służbowo, mieli napisać relację z tej podróży dla „Kuriera Warszawskiego”. Pośród pasażerów znalazły się osoby o znanych nazwiskach, jak dyrektor rozgłośni Polskiego Radia Bohdan Pawłowicz, senator RP Jan Rembieliński czy dyplomata, eksminister Władysław Mazurkiewicz, wieloletni przedstawiciel RP w Argentynie.

Transatlantyk posiadał kabiny pierwszej klasy dla 44 pasażerów, pomieszczenia klasy drugiej (kabinowej) dla 250 pasażerów oraz klasy trzeciej (Gombrowicz i Straszewicz znaleźli się w klasie trzeciej we wspólnej kabinie). Ponadto Chrobry dysponował miejscami dla ponad 800 emigrantów. W ten rejs popłynęło

534 Czechów i Słowaków, by wstąpić we Francji do tworzonego właśnie czesko-słowackiego pułku Legii Cudzoziemskiej.

Trasa rejsu wiodła poprzez Niemcy, Danię, Francję, Afrykę (Dakar), Brazylię (Rio de Janeiro), Urugwaj (Montevideo) do Argentyny (Buenos Aires). Transatlantyk na krótko zatrzymywał się w portach Europy i w Afryce, dłużej cumował w Argentynie, gdzie był witany przez tamtejszą Polonię, która wydawała na cześć rodaków uroczyste obiady, koktajle i kolacje. Pisarz poznał wielu interesujących ludzi i bardzo te spotkania cenił.

Witold Gombrowicz potraktował rejs jako swego rodzaju test osobowości. Zyskał darmowy bilet i zakwaterowanie, w ostatniej chwili udało mu się w Warszawie zgromadzić potrzebne dokumenty, w tym zezwolenie władz wojskowych (był słabego zdrowia, pewnie i tak nie zostałby wcielony do armii). Nie był w stu procentach zdecydowany, aby nie wracać do kraju.

20 sierpnia „Chrobry” zawinął do Buenos Aires. Jednak, gdy stało się jasne, że wybuch wojny jest nieunikniony, gdy dotarły zatrważające wieści z Europy, pisarz podjął decyzję – zostaje w Argentynie. Był 23 dzień sierpnia, gdy opuścił pokład. Statek, według planu, miał cumować przez 8 dni w porcie, ale już 25 sierpnia „Chrobry” opuszcza port Buenos Aires i kieru-

je się do Montevideo w Brazylii. Tydzień później, 1 września, wybucha wojna. Wiadomość o tym zastaje „Chrobrego” na pełnym morzu, na wysokości portu Pernabuco. Pasażerowie dowiedzieli się, że statek płynie nie do Polski, ale do angielskiego portu, ale mimo to i tak zdecydowali się wracać. W Anglii transatlantyk został przystosowany do służby w marynarce wojennej, a w maju 1940 r., podczas rejsu do Norwegii, zbombardowało go i zatopiło lotnictwo niemieckie.

Gombrowicz pozostaje na obcym lądzie i ma przecucie, że podjął słuszną decyzję. Ma 35 lat i przed sobą wielką niewiadomą. W kraju zdążył wydać kilka powieści, jego nazwisko jest znane, szczególnie dzięki powieści *Ferdydurke*, która ukazała się w 1937 roku i odniosła sukces. Jednak to nie poprawiło statusu materialnego pisarza. Zasoby finansowe, które posiadał na dalsze życie w Argentynie, stanowiło 200 dolarów, ale mimo to, rozważwszy wszystkie za i przeciw, podjął – w swoim mniemaniu – właściwą decyzję. Należałoby postawić pytanie, czy pisarz zamierzał kiedyś powrócić do kraju? Sam nie wiedział, podobnie jak wszyscy inni, jak długo będzie trwała wojna. Mało kto na początku przypuszczał, że będzie to pięć długich, mrocznych lat.

Próbuje się utrzymać, szukając dla siebie jakiegos dorywczego zajęcia, w końcu po długim

wybrzeża, zakładając Pierwsze Polskie Towarzystwo Kąpieli Morskich. Zmarł stosunkowo młodo w Warszawie w 1926 r. W kontekście narodzin Gdyni jego rola była bezpośrednia i sprawcza – dotyczyła zarówno portu, jak i samej idei morskiej państwa.

Bernard Chrzanowski – obrońca polskości

Obecny patron ulicy, Bernard Chrzanowski (1861–1944), był postacią innego formatu – działaczem społecznym, politykiem, adwokatem, wybitnym reprezentantem Wielkopolski. Jako poseł do Reichstagu (1901–1910), później senator II RP (1935–1938), konsekwentnie występował przeciw pruskiej polityce germanizacyjnej. Jako mówca parlamentarny potrafił przemycać w oficjalnych wystąpieniach wykład z historii Polski i elementy kultury narodowej.

Był prezesem Związku Sokołów Wielkopolskich, działał w Towarzystwie Czytelni Ludowych i Towarzystwie Pomocy Naukowej, organizował wykłady, wspierał edukację, szczególnie na terenach zagrożonych germanizacją. Bronił dzieci wrzesińskich w głośnym procesie. Interesował się Pomorzem i Kaszubami, popularyzował polskie wybrzeże, inspirował środowiska intelektualne do zainteresowania sprawą morską. Po 1918 r. pełnił funkcje państwowe, m.in. podsekretarza stanu w Ministerstwie Byłej Dzielnicy Pruskiej i kuratora Okręgu Szkolnego Poznańskiego. W czasie II wojny światowej został wysiedlony przez Niemców. Zmarł w 1944 r.

w Konstancinie, spoczywa na oksywskim cmentarzu.

Obaj panowie Chrzanowscy byli patriotami – jeden budował instytucje morskie i port, drugi przez dziesięciolecia bronił polskiej tożsamości i kultury pod zaborem pruskim oraz w II Rzeczypospolitej. Jednak w historii Gdyni i jej portu to Gabriel Szczęśny odegrał rolę pierwszoplanową. Dlatego pytanie o to, który z nich powinien patronować ulicy prowadzącej ku morzu, pozostaje czymś więcej niż tylko kwestią anonimowej, administracyjnej korekty.

Prawdopodobnie do zmiany, która do dziś budzi zdumienie, doszło w latach 70. XX wieku, w każdym razie już w 1986 roku patronem ulicy był Bernard. Wykorzystano językowy zwyczaj pomijania imienia przy wymienianiu nazw ulic oznaczonych imieniem i nazwiskiem. W praktyce mówi się przecież *ulica Chrzanowskiego* czy *ulica Abrahama*, nie przywołując pełnego brzmienia patrona. Ta pozorna drobność stworzyła przestrzeń do dyktetycznej podmiany. Gabriela wykreślono, a w jego miejsce wpisano Bernarda Chrzanowskiego.

Do dziś nie wiadomo, kto podjął decyzję o tej zamianie. Czy była to inicjatywa administracyjna czy efekt ideologicznych przetasowań epoki? Tajemnica ta pozostaje nierozwiązana. Faktem jest jednak, że przez długie lata mało kto dostrzegał różnicę. Ekonomia języka okazała się sprzymierzeńcem zmiany – nazwisko pozostało to samo, więc i czujność mieszkańców została uspiona.



Gabriel Szczęśny Chrzanowski

Historia ulicy Chrzanowskiego w Gdyni to opowieść o dwóch patriotach i jednej przestrzeni pamięci. Obaj zasłużyli na szacunek. Jednak w kontekście powstania miasta większą rolę odegrał bez wątpienia Gabriel Szczęśny Chrzanowski – ten, którego imię zniknęło, choć przez lata prowadziło mieszkańców i przybyszów w stronę portu. To przypomina, że pamięć historyczna nie jest dana raz na



Bernard Chrzanowski

zawsze. Czasem wystarczy drobna zmiana w zapisie, by bohater ustąpił miejsca innemu – niemal niezauważenie.

8 września 2019 roku, w kościele Najświętszego Serca Pana Jezusa w Gdyni, o godz. 12:00 odsłonięto tablicę pamiątkową Gabriela Szczęsnego, ufundowaną przez rodzinę Chrzanowskich.

Sonia Langowska

Gombrowicz został emigrantem

czasie zostaje zatrudniony jako urzędnik w oddziale Banku Polskiego w Argentynie, z uposażeniem pozwalającym na skromną egzystencję. Toteż wiecie niebogie życie, samotne, wynajmując pokoiki w pensjonatach i tanich hotelikach na przedmieściach Buenos Aires. Żyje bardzo skromnie, bywa w ulubionej kafejce Grand Rex, gdzie delectuje się filiżanką kawy, gra w szachy i czyta prasę. Przez pierwszych dziesięć lat pobytu na obczyźnie nie napisał niczego znaczącego, koncentrując się na przetrwaniu w obcym środowisku. Poznaje język hiszpański, uczy się go. Stara się przekładać swoje teksty z polskiego na hiszpański. Zawiera znajomość z miejscową Polonią, poznaje znanych pisarzy argentyńskich – Manuela Galveza i Artura Capdevili, którzy starają się wprowadzić go w świat wydawnictw literackich, a także pełnią rolę przewodników w argentyńskiej rzeczywistości, zapoznając z artystami, menadżerami, osobami liczącymi się na rynku wydawniczym. Mimo to czuje się obco wśród argentyńskich pisarzy. Niektórzy miejscowi luminary wspierają Gombrowicza finansowo. Pisarz wtapia się w miejską bohémę, jest przecież artystą. Żyje dzięki pomocy polskich i argentyńskich przyjaciół, czasem otrzymuje skromną zapomogę z poselstwa polskiego. Pisz, ale nie wydaje swoich powieści.

Dopiero w 1947 roku ukazuje się „**Ferdurke**”, którą sam przetłumaczył w ciągu roku na język hiszpański (mija dziesięć lat od jej wydania w Polsce). Wydawca podejmuje ryzyko finansowe i oto ukazuje się powieść polskiego pisarza. Nazwisko Gombrowicz staje się rozpoznawalne, jednak nie przekłada się to na poziom życia autora. Jego twórczość jest wciąż mało znana argentyńskim czytelnikom. Pisz pod pseudonimem do różnych pism, w ten sposób zarabia na utrzymanie. Życie w trudnych warunkach sprawia, że u pisarza rozwija się astma oskrzelowa. Gombrowicz pali namiętne papierosy, czym pogarsza stan swego zdrowia.

W Argentynie pisze kilka powieści, z których najgłośniejszą jest „**Trans – Atlanty**” (1953) – satyra na polską emigrację. Powstają też „**Dzienniki**” – „**Dziennik 1953 – 1956**” oraz kolejne części, które wydaje paryska „Kultura”.

Pisarz po wojnie próbował nawiązać kontakt w kraju z rodziną oraz przyjaciółmi sprzed czasów emigracji. Wysyłał listy, chcąc zdobyć informacje na temat życia w powojennej Polsce. Wahał się, czy warto wracać do nowej rzeczywistości – rzeczywistości realizmu socjalistycznego. Ostatecznie w 1963 roku zdecydował się na powrót do Europy – osiadł na rok w Berlinie Zachodnim, będąc

stypendystą Fundacji Forda. Po roku opuścił Berlin i zamieszkał w Vence na południu Francji, nieopodal Nicei. Spędził tam ostatnie lata, ciesząc się z pięknych widoków i pogody, która uczyniła jego życie bardziej znośnym, tam oddychało się lżej. Swoją żonę poznał w 1964 roku. Rita była stypendystką z Kanady, która przyjechała do Europy, aby dokończyć prace związane z doktoratem. Została sekretarką i towarzyszką życia pisarza, pobrali się w 1969 roku. Witold Gombrowicz spędził na emigracji 30 lat i nigdy do kraju nie powrócił. Rita Gombrowicz jest spadkobierczynią twórczości męża, to dzięki niej jego powieści przetłumaczono na ponad 40 języków.

Tuż po roku 1956 ukazały się w Polsce cztery powieści tego autora, ale już po dwóch latach zabroniono druku. Jego twórczość została w PRL – u objęta cenzurą. W oficjalnym przekazie był pisarzem, który wybrał emigrację i nie wrócił do kraju, więc nie należał do kręgu pisarzy polskich. Nieoficjalnie zarzucono mu zdradę (nie był jedynym pisarzem, którego tak potraktowano). Jeszcze pod koniec lat 70 – tych studenci polonistyki, chcąc poznać jego powieści, czytali „Trans – Atlanty” i „Ferdurke” w uniwersyteckiej czytelni, zapisując się uprzednio na długą listę, gdyż dostępne były tylko dwa prywatne egzemplarze, przywiezio-

ne (przemyczone) z Francji. Dzisiaj możemy oficjalnie poznawać twórczość Gombrowicza, wybitnego powieściopisarza, dramaturga, eseisty, który zasłynął z ironicznej krytyki formy, kultury oraz polskości. To jeden z najbardziej rozpoznawalnych na świecie pisarzy polskich XX wieku.

Teatr Miejski imienia Witolda Gombrowicza, który znajduje się w Gdyni, zaszczyliła swoją obecnością Rita Gombrowicz, jego matka chrzestna. Placówka nosi imię pisarza od roku 2000. Wystawia m.in. jego dzieła oraz spektakle o nim samym, a także realizuje projekty, takie jak „Gombrowicz (Poza)Miejski”, które mają przybliżyć nowym pokoleniom widzów twórczość pisarza.

Gombrowicz – emigrant czuł się Polakiem, polskość była dla niego priorytetem, była w centrum jego uwagi. Nie był męczennikiem emigracji – emigracja była dla niego wyzwoleniem.

Longina Wojciechowska – Klecha

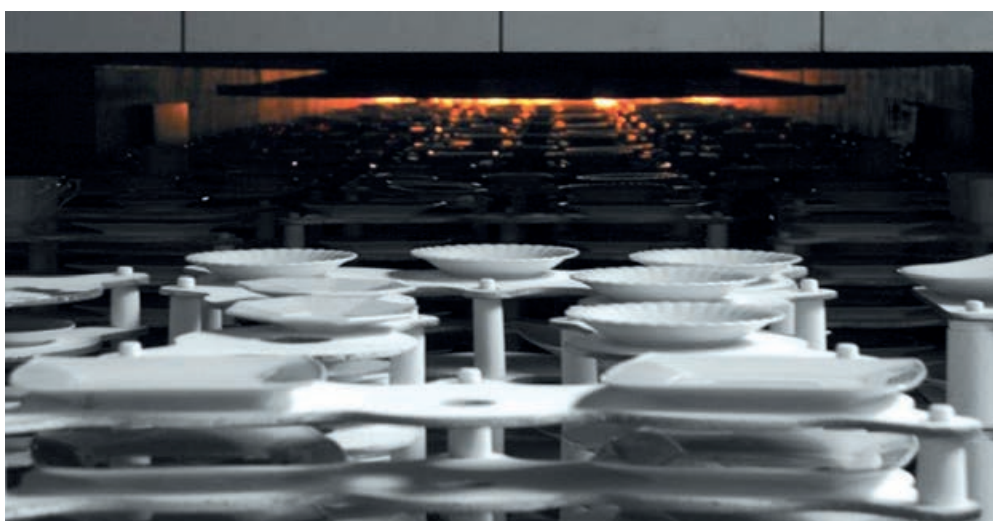
Źródło:

K. Czernicka, Podróż Gombrowicza na „Chrobrym” oraz jego pierwsze dni w Argentynie, IBL, Teksty Drugie 2002
A. Tarkowska, „Rozkoszna podróż” Gombrowicza, w: Sekrety Gdyni, Wyd. Księży Młyn, Łódź 2015

Piękne, ale czy bezpieczne?

Eksperci radzą, jak wybierać naczynia, które nie szkodzą zdrowiu.

W obliczu pojawiających się w przestrzeni publicznej informacji o wycofywaniu ze sprzedaży partii naczyń ceramicznych pochodzących spoza Europy i niespełniających norm bezpieczeństwa, Polska Grupa Porcelanowa, łącząca w sobie marki Ćmielów, Chodzież, Lubianę oraz Ćmielów Design Studio, uspokaja i edukuje. Klucz do bezpieczeństwa porcelanowych produktów i zdrowia tkwi w technologii produkcji i temperaturze wypału. Dlaczego warto sprawdzać, skąd pochodzi nasz kubek czy talerz?



Proces wypalania porcelany w Polskich Fabrykach Porcelany „Ćmielów” i „Chodzież” S.A



Proces wypalania porcelany w Zakładach Porcelany Stołowej „Lubiana” S.A.

Wybierając naczynia do kontaktu z żywnością, konsumenci często kierują się jedynie ceną i modną dekoracją. Tymczasem, jak wskazują eksperci z Polskiej Grupy Porcelanowej to – czego nie widać gołym okiem – czyli skład chemiczny i technologia zdobienia, ma kluczowe znaczenie dla bezpieczeństwa naszego zdrowia.

Temperatura ma znaczenie

Podstawową różnicą między wysokiej jakości porcelaną a taną ceramiką masową, często pochodzącą spoza Europy, jest proces produkcji. – „Polska porcelana twarda wypalana jest co najmniej dwukrotnie w temperaturach oscylujących między 1000 i 1400 stopni Celsjusza” – tłumaczy Mariusz Dydjow, kierownik Działu Marketingu i Rozwoju Produktu w Polskiej Grupie Porcelanowej. – „W tak ekstremalnych warunkach szkliwo topi się, tworząc szczelną, szklaną powłokę. Dzięki temu naczynie nie wchodzi w reakcję z kwasami (np. z sokiem z cytryny w herbacie) i nie uwalnia do produktów spożywczych żadnych szkodliwych substancji. Tanie wyroby ceramiczne, często importowane spoza UE, bywają wypalane nie dość, że jednokrotnie, to w znacznie niższych temperaturach. Istnieje ryzyko migracji metali ciężkich z surowców stosowanych do produkcji porcelany, jak również z zastosowanych farb w dekoracjach. Metale te mogą przenikać do żywności spożywanej w tych naczyniach”.

Europejskie normy vs. import

Polskie Fabryki Porcelany „Ćmielów” i „Chodzież” S.A. oraz Zakłady Porcelany Stołowej „Lubiana” S.A. spełniają rygorystyczne normy krajowe i Unii Europejskiej. – „Regularne kontrole służb Sanepidu potwierdzają, że nasze produkty są bezpieczne dla zdrowia naszych klientów” – informuje Mariusz Dydjow. Każda partia surowca oraz farb używanych do zdobienia musi posiadać certyfikaty bezpieczeństwa. – „Jakość to nie tylko wygląd, to przede wszystkim bezpieczeństwo. Kupując produkt od renomowanego polskiego producenta, klient ma gwarancję oraz 100% zapewnienie, że kubek, z którego pije jego dziecko, przeszedł restrykcyjne testy laboratoryjne” – dodaje Mariusz Dydjow.

W dobie globalnego handlu i zalewu naszego rynku tanimi, importowanymi wyrobami, które w kraju swojego pochodzenia nie podlegają restrykcyjnym przepisom dot. jakości i bezpieczeństwa, warto być świadomym konsumentem.



Produkcja porcelany w Polskich Fabrykach Porcelany Ćmielów i Chodzież S.A

Eksperti radzą: sprawdzajmy sygnaturę na spodzie naczyń. Znak polskiej fabryki to gwarancja, że produkt jest nie tylko estetyczny, ale przede wszystkim bezpieczny dla zdrowia całej rodziny.

Polska Grupa Porcelanowa (PGP) łączy potencjał jedynych w Polsce fabryk porcelany – w Ćmielowie i Lubianie. Ideą jej powstania w lipcu 2018 roku było zwiększenie dostępności wysokiej jakości wyrobów produkowanych w tradycyjny sposób. W ramach Grupy funkcjonują cztery odrębne marki: Ćmielów, Lubiana, Chodzież oraz Ćmielów Design Studio. Różnicuje je rodzaj oferty, a łączy chęć zaspokajania potrzeb klientów, dla których fabryki szczycące się długoletnią tradycją, produkują najwyższej jakości porcelanę. Jako Grupa łącząca tradycję ze współczesnością, Polska Grupa Porcelanowa wyróżnia się nie tylko doskonałym wzornictwem i jakością oferowanych towarów, ale także sprawną organizacją i nowoczesnymi systemami współpracy z dynamicznie zmieniającym się rynkiem.

Magdalena Jakubek

Muzyka łączy pokolenia! A nieruchomości?

Mieszkanie może służyć kolejnym generacjom. Dom tworzy przestrzeń dla kilku pokoleń. Trwałość materiałów budowlanych sprawia, iż mury żyją dłużej niż ludzie, ale też tworzą płaszczyznę wspólnych działań i dokonań, akcji i reakcji, możliwości i ograniczeń.



Popatrzmy na budynek, w którym jest kilka lub kilkadziesiąt lokali. Mieszkające w nich rodziny odgradzają ściany działowe lub nośne, ale łączy klatka schodowa, winda czy kwiatnik przed wejściem do bloku. To, co nie tylko w języku Ustawy o własności lokali, nazwane jest Wspólnotą, tworzy się przypadkowo i bez planu.

A jednak trzeba ze sobą żyć, rozmawiać, podejmować wspólne decyzje, a przy okazji warto byłoby się wspierać, szanować i rozumieć. Wokół nieruchomości tworzą się relacje. Nieruchomości wymagają dialogu i skutecznej komunikacji, aby ich właścicielom (współwłaścicielom) mogły służyć jak najlepiej. Nie jest to łatwe, bowiem różne doświadczenia, przyzwyczajenia i wyobrażenia nie pomagają w kohabitacji. Na przeszkodzie stają też indywidualne cechy charakteru, zróżnicowane temperamenty, osobiste urazy czy nawet traumy, ale to naturalne — w końcu każdy jest jakiś.

Ostatnie 35 lat to nie tylko zmiany społeczno-ekonomiczne, to również gwałtowny rozwój technologii, przebudowa straty-

fikacji społecznej i wyraźne zróżnicowanie kolejnych roczników. Świat przyspieszył, a my razem z nim i może dlatego czasami coraz trudniej dojść do porozumienia, nie tylko z rówieśnikami. Ostatnie spotkanie w ramach wykładów UTW „Senior w świecie nieruchomości” poświęciliśmy opisaniu atrybutów pokolenia urodzonego w latach 1945-1964 oraz współczesnych generacji X, Y i Z. Przedstawiła je nasze znakomite koleżanka Jolanta Starnawska, aktywna pośredniczka w obrocie nieruchomościami, wykładowca, analityk, autorka książek, mentor i trener.

Jej obserwacje i przemyślenia mogą się okazać przydatne nie tylko w kontekście nieruchomości. W postaci zwięzłego podsumowania przedstawiamy je poniżej.

Grzegorz Dobrowolski

Stowarzyszenie Pomorskie

Pośredników w Obrocie Nieruchomościami

Jak dziś wygląda klient nieruchomości?

Czy rynek nieruchomości zmienił się bardziej niż myślimy? — to pytanie coraz częściej pojawia się w rozmowach o sprzedaży i kupnie mieszkań. Jeszcze dwa pokolenia temu — gdy zaczynałam pracę jako pośrednik — dominowali klienci z generacji Baby Boomers i Pokolenia X. Dziś ta mapa wygląda zupełnie inaczej.

Podczas spotkania w Fundacji FLY w Gdyni rozmawialiśmy o tym, jak różno-

rodne są dziś oczekiwania klientów. Różnice pokoleniowe oznaczają różne priorytety, różne sposoby komunikacji i różne spojrzenia na technologię.

Nowoczesne narzędzia — portale internetowe, formularze online i wirtualne prezentacje — często reklamuje się jako wielkie ułatwienie. Owszem, **mogą przyspieszyć podstawowe wyszukiwanie ofert**, ale z mojego doświadczenia wynika, że **nie zawsze pomagają wtedy, gdy problem jest złożony i potrzebny jest kontakt z drugim człowiekiem**. Klienci młodszy przywykli do szybkiej komunikacji elektronicznej. Chcą porównywać oferty na ekranie, sprawdzać opinie i kontaktować się przez wiadomości. Dla nich technologia jest naturalnym narzędziem. Z drugiej strony coraz częściej przychodzą osoby, dla których **relacja ludzka, rozmowa i zaufanie są najważniejsze**.

Seniorzy często mówią mi: „Pokaż mi, wyjaśnij, porozmawiaj — nie da się tego załatwić jednym kliknięciem”. I mają rację. Bo kiedy decyzja dotyczy domu, przyszłości albo bezpieczeństwa finansowego, żaden formularz nie zastąpi **uważnej rozmowy i zrozumienia potrzeb drugiego człowieka**.

Z pokoleniowej perspektywy widać to wyraźnie:

- Starsze pokolenia cenią kontakt osobisty i dialog twarzą w twarz.
- Pokolenia pośrednie łączą kontakty cyfrowe z realnymi spotkaniami.

- Młodszy chętnie korzysta z technologii, lecz nadal potrzebują ludzkiego przewodnika przez proces.

W praktyce najlepsze efekty daje **umiejętność dopasowania się do klienta**, a nie narzucanie jednego sposobu komunikacji. To umiejętność słuchania, zadawania pytań i cierpliwego tłumaczenia — nie algorytm — często przesądza o sukcesie transakcji. Bo choć technologia będzie się rozwijać — zmieniać narzędzia, platformy i kanały — to **ludzie pozostają ludźmi**. Szukamy zrozumienia, wsparcia i odpowiedzi na pytania, które mają realny wpływ na nasze życie.

Ciekawe, które pokolenie Czytelników przeczytało ten artykuł do końca?

Jola Starnawska

Pośredniczka w obrocie nieruchomościami



Planeta w naszych rękach

Świat płonie. I to nie jest przenośnia.

Od wschodu do zachodu. Od północy do południa. Coraz częściej widzimy pożary, susze, powodzie i burze, jakich wcześniej nie znaliśmy. Zrobiło się późno. A moment, w którym zaczniemy ponosić realne konsekwencje naszych działań, zbliża się szybciej, niż chcielibyśmy w to uwierzyć.

Czy będziemy tylko patrzeć? Czy zostawimy naszym dzieciom i wnukom świat trudniejszy do życia, bardziej niebezpieczny i nieprzewidywalny? A może jeszcze potrafimy się zatrzymać i wybrać inną drogę? Naukowcy ostrzegają nas od dawna. Już w latach 30. XX wieku pojawiały się pierwsze sygnały, że działalność człowieka zmienia klimat. W latach 60. geochemik Charles Keeling wykazał, że stężenie dwutlenku węgla w atmosferze systematycznie rośnie. Dziś wiemy o tym więcej niż kiedykolwiek wcześniej. A jednak wciąż robimy zbyt mało.

Przez dziesięciolecia rozwijaliśmy przemysł, technologie i gospodarkę, nie licząc się z kosztami. Spalaliśmy paliwa kopalne, wycinaliśmy lasy, zużywaliśmy zasoby tak, jakby nigdy nie miały się skończyć. Skutki są coraz bardziej wi-

doczne. Ekstremalne zjawiska pogodowe przestają być wyjątkiem — stają się codziennością.

Półowa lasów tropikalnych zniknęła z powierzchni Ziemi. Każdego roku tracimy kolejne miliony hektarów przyrody. W ciągu ostatnich 50 lat liczba dzikich zwierząt zmniejszyła się średnio o ponad połowę. Coraz więcej naukowców mówi wprost: żyjemy w epoce szóstego wielkiego wymierania gatunków.

Oceany, które przez tysiące lat chroniły nas przed gwałtownymi zmianami klimatu, pochłonęły ogromną część nadmiaru ciepła. Rafy koralowe obumierają. Lodowce i arktyczna pokrywa lodowa topnieją w alarmującym tempie. To nie są odległe problemy — to procesy, które dzieją się tu i teraz.

Po raz pierwszy w historii to człowiek stał się najsilniejszą siłą wpływającą na los całej planety. Każdy nasz wybór — sposób podróżowania, kupowania, jedzenia czy zużywania energii — ma znaczenie. Nawet jeśli wydaje się mały.

Jesteśmy częścią przyrody. Od niej zależy nasze zdrowie, bezpieczeństwo i jakość życia. A jednak często zachowujemy się tak, jakbyśmy mieli drugą Ziemię w zapasie. Nie mamy. Mamy tylko jedną.

Jedną z przyczyn tego kryzysu jest brak wiedzy lub przekonanie, że pojedynczy człowiek nic nie może zmienić. To nieprawda. Historia pokazuje, że wielkie zmiany zaczynają się od świadomości i decyzji zwykłych ludzi.

Degradacja środowiska to nie tylko problem przyrody. To także problem człowieka: zanieczyszczone powietrze, gorsza jakość wody, rosnące ceny żywności, choroby i konflikty o zasoby. To przyszłość, której możemy jeszcze uniknąć.

Różnorodność biologiczna — bogactwo życia na Ziemi — jest fundamentem naszego istnienia. Bez niej nie będzie zdrowej gleby, czystej wody ani stabilnego klimatu. Dlatego tak ważne jest, aby każdy z nas zadał sobie pytanie: co mogę zrobić dziś? Możemy wybierać mądrzej. Ograniczać marnowanie. Dbać o naturę wokół nas. Uczyc młodsze pokolenia szacunku do świata. Nie zmienimy wszystkiego od razu, ale możemy zacząć.

Bo przyszłość naszych dzieci i wnuków nie zależy tylko od rządów i wielkich firm. Zależy także od nas. Szanujemy nasz jedyny dom. Szanujemy Matkę Ziemię.

Basia Miecińska

Co możesz zrobić na co dzień? Małe kroki mają wielką moc

Nie trzeba wielkich wyrzeczeń ani specjalistycznej wiedzy. Każdy z nas może zrobić coś dobrego dla planety. Oto proste działania, które naprawdę mają znaczenie:

Nie marnuj jedzenia

Kupuj tyle, ile potrzebujesz. Wykorzystaj resztki, zamrażaj nadmiar. To oszczędność pieniędzy i ochrona środowiska.

Oszczędzaj wodę

Zakładaj perlator do kranu, zakręcaj wodę podczas mycia zębów, bierz krótsze prysznice. Każda kropla się liczy.

Gaś światło i wyłączaj sprzęt

Nie zostawiaj włączonych urządzeń w trybie czuwania. To proste, a zmniejsza zużycie energii i rachunki.

Segreguj odpady

To jedna z najważniejszych codziennych czynności. Dzięki temu wiele surowców może zostać ponownie wykorzystanych.

Używaj wielorazowych toreb i opakowań

Zabieraj torbę na zakupy, unikaj jednorazowych reklamówek i plastikowych opakowań.

Kupuj mniej, ale lepszej jakości

Zamiast wielu tanich rzeczy wybieraj produkty trwałe. Naprawiaj, jeśli to możliwe.

Wybieraj lokalne produkty

Kupuj warzywa i owoce od lokalnych sprzedawców. To wspiera gospodarkę i ogranicza transport.

Sadź rośliny i dbaj o zieleń

Nawet balkon czy mały ogródek mają znaczenie. Rośliny poprawiają jakość powietrza i dają schronienie owadom.

Ogranicz zużycie plastiku

Używaj bidonu, szklanych pojemników i własnego kubka na kawę.

Rozmawiaj i dawaj przykład

Twoje doświadczenie jest ważne. Rozmawiaj z dziećmi i wnukami o trosce o planetę. Małe nawyki przekazywane kolejnym pokoleniom mają ogromną siłę.

Teatr Seniora Modern zaprasza

11 kwietnia 2026 roku (sobota) o godzinie 17.00 na scenie Domu Rzemiosła w Gdyni (ul. 10 Lutego 33) Teatr Modern zaprezentuje dramat w dwóch aktach „A nazajutrz była cisza” autorstwa Viny Delmar. Spektakl przygotowany został przez zespół seniorów i skierowany jest do szerokiej publiczności – zarówno do osób starszych, jak i do wszystkich widzów ceniących wartościowy, refleksyjny teatr.

„A nazajutrz była cisza” to poruszający dramat psychologiczny o miłości, odpowiedzialności i godności w obliczu starości. Autorka z niezwykłą wrażliwością opowiada historię długoletniego małżeństwa, które musi zmierzyć się z chorobą, utratą samodzielności i lękiem przed przyszłością. Spokojna codzienność bohaterów zostaje zakłócona, a przed nimi pojawiają się trudne decyzje – jak zachować bliskość, gdy jedno z nich staje się zależne od drugiego? Jak pogodzić obowiązek z potrzebą własnej wolności?

Dramat ukazuje, że prawdziwa miłość nie opiera się na wielkich gestach, lecz na czułości, trosce i obecności. To opowieść o relacjach, które dojrzewają z czasem, o samotności, której można zapobiec dzięki empa-

tii, oraz o sile, jaka rodzi się w codziennym byciu razem.

Spektakl skłania do refleksji nad tym, co w życiu najważniejsze: nad bliskością, odpowiedzialnością i szacunkiem wobec drugiego człowieka. Przypomina, że starość jest naturalną częścią ludzkiego losu, a milczenie – o którym mówi tytuł – może oznaczać nie tylko stratę, ale także spokój, pojednanie i dojrzałe pogodzenie się z życiem.

Zapraszamy na wzruszające i niezwykle aktualne przedstawienie, które poruszy każdego widza i pozostanie w pamięci na długo po zakończeniu spektaklu.

Teatr Seniora Modern to nowa odsłona grupy działającej wcześniej przy Centrum Aktywności Seniora w Gdyni. Od lat udowadnia, że pasja do sztuki nie zna wieku, a scena może stać się przestrzenią rozwoju, odwagi i spotkania z drugim człowiekiem. Zespół działa od 2006 roku. Powstał z inicjatywy osób, które chciały aktywnie uczestniczyć w życiu kulturalnym miasta, rozwijać swoje zainteresowania i odkrywać nowe możliwości twórcze. Od początku działalności grupa konsekwentnie realizuje ideę aktywnego

starzenia się, budując wspólnotę opartą na zaufaniu, współpracy i wzajemnym wsparciu. Dla wielu uczestników teatr stał się nie tylko hobby, ale także ważną częścią codzienności, sposobem na przełamywanie barier, walkę z samotnością oraz odnajdywanie sensu i radości w dojrzałym wieku.

Repertuar zespołu jest różnorodny i otwarty na potrzeby widzów. Seniorzy sięgają zarówno po klasyczne formy teatralne, jak i współczesne teksty, tworząc adaptacje literatury, przedstawienia obyczajowe, komediowe, a także autorskie scenariusze inspirowane własnymi doświadczeniami i obserwacją świata. W ich dorobku znajdują się spektakle dla dorosłych oraz przedstawienia dla dzieci, realizowane w ramach międzypokoleniowych projektów, takich jak „Seniorzy dzieciom”. Zespół występował na scenach Gdyni, w innych miastach Pomorza, a także w Warszawie, zdobywając uznanie publiczności i środowiska senioralnego. Jednym z ważniejszych osiągnięć było zdobycie drugiego miejsca podczas Ogólnopolskiego Festiwalu Uniwersytetów Trzeciego Wieku w 2010 roku. Grupa podejmuje również działania wykraczające poza scenę, przygotowu-

jąc słuchowiska, projekty edukacyjne i warsztaty dramatyczne, podczas których uczestnicy uczą się tworzyć własne teksty.

Praca w zespole opiera się na regularnych warsztatach teatralnych, które obejmują ćwiczenia z emisji głosu, dykcji, interpretacji, pracy z ciałem i ruchem scenicznym. Ważnym elementem jest także rozwijanie kreatywności, odwagi i umiejętności współdziałania. Proces twórczy pozwala uczestnikom nie tylko rozwijać kompetencje artystyczne, lecz także budować pewność siebie i poczucie sprawczości. Spotkania stają się przestrzenią wymiany doświadczeń życiowych, refleksji i dialogu, a efektem tej pracy są spektakle pełne autentycznych emocji, bliskie widzom i poruszające ważne tematy społeczne.

Opiekę artystyczną nad zespołem sprawuje Inessa Lerner – reżyserka, choreografka i instruktorka teatralna, absolwentka Instytutu Kultury w Charkowie na wydziale reżyserii teatralnej. W swojej wieloletniej pracy łączy doświadczenia sceniczne z działalnością edukacyjną. Zanim zamieszkała w Polsce, pracowała jako choreograf i reżyser w ośrodkach kul-

tury, a także jako artystka baletu. Od 1999 roku związana jest z Trójmiastem, gdzie prowadzi warsztaty teatralne dla różnych grup wiekowych, szczególnie dla seniorów. Jej metoda pracy opiera się na indywidualnym podejściu do uczestników, wydobywaniu ich naturalnych predyspozycji i wzmacnianiu poczucia wartości. Dla wielu członków grupy stała się mentorką i inspiracją do podejmowania nowych wyzwań.

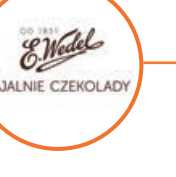
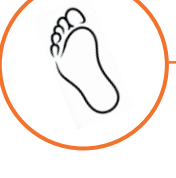
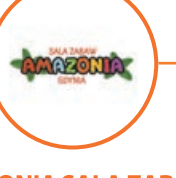
Spektakle Teatru Seniora Modern to nie tylko wydarzenia artystyczne, ale także spotkania z ludzkimi historiami, emocjami i doświadczeniem. Każde przedstawienie jest efektem wspólnej pracy, odwagi i zaangażowania, a jednocześnie dowodem na to, że twórczość może towarzyszyć człowiekowi przez całe życie. Widzowie doceniają autentyczność i szczerść aktorów, którzy na scenie dzielą się refleksją o relacjach, codzienności, radościach i trudnościach. Zapraszamy na spektakl, który wzrusza, inspirowa i przypomina, jak ważna jest aktywność, wspólnota i otwartość na drugiego człowieka – niezależnie od wieku.

Bilety w cenie 40 zł do nabycia w biurze Fundacji FLY w Gdyni (ul. Świętojańska 36/2) od poniedziałku do piątku w godz. 9.00-15.00. Serdecznie zapraszamy!

FF

Program Partnerski Fundacji FLY

Program Partnerski Fundacji FLY skupia cieszące się naszym zaufaniem oraz godne polecenia firmy w dalszym i bliższym sąsiedztwie Fundacji – które oferują zniżkę na swoje produkty lub usługi naszym Seniorom i Seniorom, Wolontariuszom oraz Uczniom Klubu Młodzieżowego.

 BERGAMO KUCHNIA PIZZA PROSECCO 5% na całą ofertę restauracja z kuchnią włoską / pizza z ciastem na zakwasie / włoskie trunki i prosecco z kija Gdynia, ul. Świętojańska 23/4 tel. 58 742 30 50 bergamogdynia@gmail.com	 BISTRO BIAŁY MŁYN 10% na całą ofertę obiady / imprezy okolicznościowe / catering Kosakowo, ul. Żeromskiego 36 tel. 508 776 966 bistrobialymlyn@wp.pl www.bistrobialymlyn.pl	 BISTRO KWADRANS 10% na całą ofertę restauracja z kuchnią polską / imprezy okolicznościowe / catering Gdynia, ul. Skwer Kościuszki 20 tel. 58 620 15 92 bistro.kwadrans@poczta.onet.pl	 BISTRO U MISIA 15% na całą ofertę restauracja / wyśmienite zupy / pyry z pieca z farszem / desery / kawa Gdynia, ul. Świętojańska 72/2 tel. 502 700 959	 BIURO NIERUCHOMOŚCI PROJEKT NIERUCHOMOŚCI 10% na usługi biuro nieruchomości Gdynia, ul. 10 Lutego 19/5 tel. 534 696 556 biuro@projektnieruchomosci.pl www.projektnieruchomosci.pl	 PIJALNIA CZEKOLADY E.WEDEL GDYNIA 10% na produkty barowe i sklepowe (z wyłączeniem alkoholu) *Rabat dostępny wyłącznie w lokalu w Gdyni przy ul. Świętojańskiej 38/2 czekolady do picia / desery i słodkie dania / lody / śniadania i lunchy / kawy, herbaty i napoje / menu sezonowe / menu dziecięce Gdynia, ul. Świętojańska 38/2 tel. 607 664 948 gdynia@wedelpijalnie.pl wedelpijalnie.pl
 FIZJOBALANCE 10% na usługi rehabilitacja / masaż / trening personalny Gdynia, ul. Starowiejska 54/2 tel. 600 211 120 kontakt@fizjobalance.pl www.fizjobalance.pl	 AKSON SKLEP MEDYCZNY GDYNIA 15% na cały asortyment sprzęt rehabilitacyjny / ortopedyczny / środki pomocnicze Gdynia, ul. Abrahama 5 tel. 58 620 06 97 pzo40@akson.pl	 CENTRUM REHABILITACJI FUNKCJONALNEJ NORDMEDIC 10% na usługi rehabilitacja robotyczna bazująca na sztucznej inteligencji / osobista terapia oparta na indywidualnych możliwościach kuracjuszy Gdynia, ul. Stefana Batorego 7 tel. 577 600 990 rejestracja@nordmedic.pl www.nordmedic.pl	 CENTRUM ZDROWIA LILA MED 10% na fizjoterapię i podologię masaże / lecznicze i relaksacyjne / podologia Gdynia, ul. Chylońska 150 tel. 508 648 584	 AMAZONIA SALA ZABAW 40% od poniedziałku do czwartku w godzinach 10.00-15.00 najnowocześniejsza sala zabaw dla dzieci Gdynia, ul. Świętojańska 133 tel. 58 506 56 60 biuro@amazonia.gdynia.pl www.amazonia.gdynia.pl	

WIEŚCI Z FUNDACJI FLY

WYCIEZKI JEDNODNIOWE / zapisy od 6 marca!

Poznajemy piękno Pomorza – ludzi, kulturę, przyrodę

Chojnice (Klucz i Brama Pomorza) / **Dworki i Pałace Północnych Kaszub** (Jedna trasa – setki lat historii) / **Wesele Szttygara** (W Górniczej Wiosce w Borach Tucholskich) / **Żuławy Wiślane** (Ziemia wykradziona wodzie) / **Statkiem po trawie**(Kanał Elbląski) / **Atrakcje Szwajcarii Kaszubskiej**(Park Miniatur i Mini Skansen) / **Spyw kajakowy Radunią**(Perła Kaszubskich Wód) / **Ustka – Dolina Charlotty**(Magiczne zakątki Pomorza Środkowego) / **Spyw kajakowy Wdą**(Czarna Woda) / **Wzdłuż Mierzei Wiślanej**(Między Bałtykiem, a Zalewem Wiślanym) / **Kwidzyn**(Stolica Dolnego Powiśla) / **Wokół Wejherowa** (Elektrownia – Kaszubskie Oko – Strusie – Stare Miasto) / **Toruń**(Gotyk na dotyk) / **Chełmno** (W mieście zabytków i miłości)

Wszystkich Podróżników, którzy są gotowi ruszyć w świat, lecz wiedzą, że największe przygody często czekają tuż za progiem własnego domu, informujemy, że **początek zapisów na WYCIEZKI JEDNODNIOWE** zaplanowaliśmy na piątek **06.03.2025** o godz. 9.00. Potrwają do wyczerpania miejsc, których przygotowaliśmy **ponad 600!**

Jeszcze pracujemy nad pełnym katalogiem wycieczek, dlatego prosimy o śledzenie naszej strony internetowej (fundacja-fly.pl) oraz mediów społecznościowych (facebook.com/FundacjaFly), ponieważ to tam zostaną opublikowane w pierwszej kolejności. Zapisy odbywają się w naszym biurze (Gdynia, ul. Świętojańska 36/2 / I piętro, nad Pizzą Hut, wejście obok sklepu Biedronka od strony ul. Świętojańskiej), w godzinach 09:00-15:00. Prosimy o przekazanie tej informacji wszystkim potencjalnie zainteresowanym.



Stairway To Office

Jak część z Was zapewne wie (ponieważ wspominaliśmy o tym w mediach społecznościowych), szef Fundacji FLY, Radek, dzielnie walczy o swoje zdrowie. Mamy windę (fajnie), ale mamy też schodki do windy (niefajnie). W związku z tym postanowiliśmy zacząć przełamywać w naszym biurze bariery architektoniczne. Filmik z tych działań znajdziecie na naszym Facebooku facebook.com/FundacjaFly). W planie są udogodnienia systemowe, a do tego czasu będziemy się wspomagać specjalnymi aluminiowymi platformami. To informacja również dla naszych Czytelników – jeżeli przed odwiedzinami w Fundacji FLY powstrzymywał Was wózek inwalidzki, to dzięki naszym platformom (napędzanym siłą kofeiny i czekolady) będziecie mogli do nas wpaść (o ile wózek się zmieści do windy!). Prosimy tylko o wcześniejszy telefon, żebyśmy zdążyli się przygotować (musimy nafaszerować operatorów platform poranną kawusią).

Wystawa malarstwa / grupa pani Lidii Bielous

Serdecznie zapraszamy do naszej Galerii ART-SENIOR, ponieważ ściany naszego biura zdobią aktualnie prace wykonane przez **Uczestniczki zajęć malarstwa na Uniwersytecie Trzeciego Wieku przy Fundacji FLY**, prowadzonych przez panią **Lidię Bielous**: Julitę Gałek, Wiesławę Sikora, Teresę Kalinowską, Bożeną Juszkiewicz, Anielą Zmuda, Marią Kuczewską, Danutą Płóciennik, Janina Sawicką, Teresę Siemaszko, Elżbietę Bernadelli, Ludmiłę Jerohina, Mirosławę Gronowską, Jolantę Miszewską, Joannę Herrmann, Wandę Ślęzak-Michalską. Zdjęcia obrazów można zobaczyć również na naszym Facebooku, ale oglądanie zdjęć obrazów jest jak jedzenie pizzy przez karton (niby nie zaszkodzi, ale nie smakuje tak samo), dlatego, by móc wspomniane dzieła podziwiać w pełnej krasie, zapraszamy do osobistych odwiedzin naszej Galerii ART-SENIOR!



Przypominamy, że **Galeria ART-SENIOR** to projekt gdyńskiej Fundacji FLY. W 2022 roku przestrzeń naszego biura zyskała nowe życie – zamieniliśmy ją w kameralną galerię, w której prezentujemy twórczość artystów z różnych środowisk i pokoleń, zarówno pasjonatów, jak i zawodowców, a przede wszystkim Uczestniczek oraz Uczestników zajęć artystycznych naszego Uniwersytetu Trzeciego Wieku. Galeria ART-SENIOR to przestrzeń dialogu, inspiracji i spotkań dla wszystkich, którym bliska jest sztuka – bez względu na wiek! :)

Wielkanoc, wielkie promocje

Koszyczek może być pusty, koszyczek może być pełen. Są więc tylko dwie opcje. Inaczej ma się to z królikami i zającami. Króliczki i zajączki mogą być różne. Mogą być takie czekoladowe, skrzętnie skitrane w lodówce za paczką gotowanych buraków. Mogą być takie z ceramiki, które karmi się świeczką (marchewka pójdzie do sałatki), żeby zdołały wielkanocny stół (na którym to stoi wspomniana sałatka). Mogą być na przykład bohaterami rysunków Andy'ego Riley'a (**uwaga! +18!**). Są króliczki na puzzlach, w książkach, między pluszakami. Są zajączki na sukienkach, w kolczykach i między talerzami. Są różne króliki i zające. **I my** (w Sklepie Charytatywnym „Z głębokiej szuflady”) **mamy je wszystkie**. Można do nas przynieść niepotrzebne rzeczy w dobrym stanie (z których dochód przeznaczamy na korepetycje dla gdyńskich uczniów z niezamożnych rodzin) – ale także nabyć za grosze rzeczy przydatne i przyjemne. Nasz asortyment dzieli się bowiem na dwie główne kategorie: „w sumie takie coś by mi się przydało”, oraz na „muszę to mieć!”. I to nie wszystko! Na naszym Facebooku (fb.com/zglebokiejshuflady) co tydzień ogłaszamy nowe promocje. Sklep charytatywny „Z głębokiej szuflady” znajduje się w Gdyni, przy ul. Świętojańskiej 36 (pasaż handlowy pod sklepem Biedronka) i jest czynny od poniedziałku do piątku w godz. 10-18 oraz w soboty w godz. 10-14.



Szukamy wolontariuszy

Serdecznie zapraszamy do współpracy osoby, które chciałyby prowadzić w Fundacji FLY zajęcia dla Seniorów i Seniorów w ramach Uniwersytetu Trzeciego Wieku (zajęcia: ruchowe, artystyczne, hobbystyczne, ale także wykłady lub lektoryaty). Szukamy także korepetytorów dla gdyńskich uczniów z niezamożnych rodzin, uczęszczających do naszego Klubu Młodzieżowego FLY.

Formalne wykształcenie nie jest wymagane – wystarczą jedynie wiedza i chęć! Jeśli masz jakąś pasję, o której mógłbyś opowiadać godzinami, rękawy pękają ci w szwach od ciekawostek na każdą okazję lub parasz się (mniej lub bardziej amatorsko) którąś z dziedzin sztuki – serdecznie zapraszamy do naszego biura (Gdynia, ul. Świętojańska 36/2). Będziesz miał/a przestrzeń do realizowania swojej pasji i wesprzesz swoim doświadczeniem potrzebujących... ale to nie wszystko!

Przypominamy, że dla Wolontariuszy prowadzących zajęcia dla Seniorów lub korepetycje dla Młodzieży, zajęcia w ramach Uniwersytetu Trzeciego Wieku są bezpłatne – chętni mogą więc nie tylko pomóc innym, ale także na tym zyskać! Wolontariuszki oraz Wolontariusze mogą skorzystać z wielu rabatów na produkty i usługi w ramach naszego Programu Partnerskiego, a także otrzymują stałą zniżkę -10% na organizowane przez nas wyjazdy turystyczne (zagraniczne, krajowe oraz jednodniowe). Ponadto, organizujemy wspólne wydarzenia, np. wyjazd integracyjny oraz spotkanie wigilijne*!

Przemysław Daruk

1926

W sobotę 07.02.2026 postanowiliśmy uczcić 100. urodziny naszego kochanego miasta udziałem w symbolicznym biegu „1926”. Część z nas truchtała, część z nas kibicowała, a dystans 1926 metrów pokonał również nasz fundacyjny Miś Przemiś. No cóż, może na 200. urodziny będziemy lepiej przygotowani kondycyjnie...

Kochana Gdynio, WSZYSTKIEGO NAJLEPSZEGO!

WĘDRUJĄC Z FUNDACJĄ FLY

ŁÓDZIĄ DO SZWECJI,
AUTOKAREM DO ŁÓDZI

Łosie, mimo swoich potężnych gabarytów i poroża ważącego do 20kg, mogą biec nawet 60km/h – a że używano ich kiedyś jako zwierząt jucznych i wierzchowych – jest niezerowa szansa na to, że jadąc łosiem ulicą Świętojańską (strefa Tempo 30) otrzymacie mandat za przekroczenie prędkości...Park Łosi w Nybro to główna atrakcja (choć nie jedyna!) naszej nowej propozycji turystycznej, czyli **REJSU DO SZWECJI**. A że nowości nigdy dość, to mamy również krajową propozycję, kolejny raz odwiedzimy bowiem polskie Hollywood, rodzimą Ziemię Obiecana, Królową Wszystkich Korków (*spokojnie, nasz autokarowy Błędny Rycerz ma immunitet*) – niezatapialną, klimatyczną, wielokulturową ŁÓDŹ.

Łódź / 23-26.09.2026 / 1.500 zł
Wielokulturowa Łódź, węglowy Bełchatów i sejmowy Piotrków

Łódź to miasto kontrastów, w którym przemysłowa przeszłość splata się z wielokulturową historią, sztuką i nowoczesnością. Dawna „ziemia obiecana” fabrykantów zachwyca monumentalnymi pałacami, zabytkami techniki oraz wyjątkową atmosferą ulic i zespołów pofabrycznych. Program wycieczki pozwala poznać zarówno historyczne oblicze miasta, jak i jego współczesną tożsamość.

Łódź: Centralne Muzeum Włókiennictwa / Ulica Piotrkowska / Seans w Planetarium / Dworzec Łódź Fabryczna / Muzeum Kinematografii / Manufaktura / Pałac Izraela Poznańskiego / Cmentarz żydowski w Łodzi Księży Młyn / Pałac Herbsta / **Piotrków Trybunalski/ Kopalnia Węgla Brunatnego Bełchatów.**

Rejs do Szwecji / 19-21.08.2026 / 1.350 zł
Karlskrona, Kalmar i... łosie!

Rejs na południe Szwecji to idealny balans między przyrodą a historią. W Karlskronie odkryjemy barokowe centrum wpisane na listę UNESCO, w parku w Nybro staniemy oko w oko z łosiem, a w Kalmarze zachwycimy się kolorowymi kamienicami, imponującą katedrą i renesansowym zamkiem położonym na wyspie. Program pozwala spokojnie odkrywać skarby regionu, a czas wolny warto wykorzystać na spacer, zakupy lokalnych pamiątek lub wieczorny relaks na pokładzie promu.

Rejs promem z Gdyni do Karlskrony (Stena Line) – komfortowe zakwaterowanie w kabinach, sklepy, restauracje i pokłady widokowe, czas na podziwianie morza i odpoczynek / **Karlskrona** – XVII-wieczne miasto portowe, główna baza szwedzkiej floty; spacer po barokowym centrum wpisanym na listę UNESCO – Stortorget (jeden z największych placów w Szwecji), Kościół Admiralicji (z zewnątrz, symbol marynarki szwedzkiej), dzielnica portowa i archipelag (panorama wysp i marin) / **Park Łosi w Nybro** – obserwacja życia łosi w natu-



ralnym środowisku – przejazd specjalnymi przyczepami po terenie parku, karmienie zwierząt i możliwość fotografowania, sklep z pamiątkami i lokalnymi produktami / **Kalmar** – dawna stolica Szwecji – wyspa Kvarnholmen, historyczne centrum z kolorowymi kamienicami, licznymi kawiarniami, sklepami z pamiątkami oraz portową atmosferą / **Zamek Kalmarski** – renesansowy zamek, miejsce podpisania Unii Kalmarskiej w 1397 r., jeden z najlepiej zachowanych zamków w Skandynawii / **Most Ölandzki** – ponad 6 km długości, przystanek widokowy i panorama wyspy Öland.

|||||||

„Od nowości mam mdłości”... w porządku, mamy jeszcze:

Ziemia Kłodzka i Praga / 13-18.05.2026 / 2.225 zł

Tajemniczy Dolny Śląsk

Dolny Śląsk to kraina, w której historia miesza się z legendą, a każdy zamek, pałac czy skała ma swoją własną opowieść o duchach, ukrytych skarbach i dawnych rodach. W Kudowie-Zdroju wita nas Park Zdrojowy i pijalnia wód, a spacer uliczkami uzdrowiska pozwala poczuć, jak relaks i historia mogą iść w parze. W Polanicy-Zdroju możemy odpocząć wśród zieleni i świeżego

powietrza, zanim ruszymy w głąb tajemnic regionu. Zamek Książ, trzeci największy w Polsce, góruje nad okolicą i zachwyca rozmachem, architekturą i historią, która wciąż czeka na odkrycie. Barokowe Sanktuarium Matki Bożej w Wambierzcach, Kościół Pokoju w Świdnicy i Kaplica Czaszek w Ciemnej przypominają, że Dolny Śląsk to nie tylko przygoda, ale też duchowe i artystyczne doświadczenie.

Duszniki-Zdrój zapraszają do zabytkowej papierni, gdzie historia przemysłu łączy się z klimatem małego miasteczka, a w Międzygórzu nie sposób przegapić malowniczego Wodospadu Wilczki. Dla miłośników podziemi Dolny Śląsk kryje prawdziwe skarby: Jaskinia Niedźwiedzia w Kletnie, najdłuższa w Sudetach, pozwala poczuć chłód i tajemniczość podziemnego świata. A jeśli wciąż nam mało, warto zajrzeć za granicę do Pragi, urokliwej stolicy Czech, gdzie oprócz zabytków czeka Skalne Miasto w Ardspace – niezwykle formy skalne wyrzeźbione przez naturę, które wyglądają jakby ktoś postawił gigantyczne rzeźby na wolnym powietrzu.

To wycieczka, w której przyroda, historia i legenda splatają się w niezapomnianą całość, a Dolny Śląsk pokazuje, że Polska potrafi zaskakiwać na każdym kroku, od zamków na wzgórzach po tajemnicze podziemia.

Śląsk Opolski / 16-21.05.2026 / 2.175 zł
Te opolskie dziouchy...

Śląsk Opolski to miejsce, które zaskakuje na każdym kroku – tu historia, kultura i architektura spotykają się w niezwyklej mieszance, której nie znajdziesz w zatłoczonych turystycznie rejonach Polski.

Już w Opolu wita nas piękna Starówka, a obok niej słynny Amfiteatr i Muzeum Polskiej Piosenki, które pozwala poczuć rytm polskiej kultury, a także Muzeum Wsi Opolskiej, gdzie tradycja ożywa na naszych oczach. Nieopodal czeka baśniowy zamek w Mosznej, którego liczne wieżyczki i setki pomieszczeń wyglądają, jakby ktoś przeniósł fragment bajki do rzeczywistości. W Nysie zachwyca nas monumentalny Kościół św. Piotra i Pawła, Bazylika św.

Jakuba i św. Agnieszki oraz Pałac Biskupów Wrocławskich, a w Kamieniu Śląskim późnobarokowy pałac przypomina o narodzinach św. Jacka Odrowąża. Brzeg zachwyca tytułowym „Śląskim Wawelem” – zamkiem Piastów Śląskich, który wciąż opowiada historię potężnej dynastii, a Głogówek z Kaplicą Loretańską i Kościołem św. Bartłomieja oraz Małujowice z malowniczymi malowidłami ściennymi pokazują, że sakralna sztuka może zapierać dech.

Na Górze św. Anny Bazylika św. Anny Samotrzeciej i Kalwaria Annogórska wraz z Muzeum III Powstania Śląskiego sprawiają, że historia miesza się tu z duchowością i widokami, które pozostają w pamięci na długo. Dla tych, którzy wolą wodną perspektywę, przygotowany jest dwugodzinny rejs po Odrze i Kanale Gliwickim ze słuzowaniem, które pozwala poczuć, jak płynąca woda łączy krajobraz i historię. A na koniec obowiązkowe spotkanie z Karlikiem i Karolinką w Gogolinie – bo Śląsk Opolski to miejsce, gdzie tradycja, opowieści i lokalny folklor tworzą niezapomnianą całość. To wycieczka, która pokazuje, że Polska kryje w sobie miejsca pełne uroku, historii i magii, a Śląsk Opolski to prawdziwa perła, która czeka, by ją odkryć.

Nad Narwią i Biebrzą / 23-28.06.2026 / 2.125 zł
Inna odsłona Podlasia

Podlasie to kraina, w której natura, historia i kultura splatają się w niezapomnianą opowieść. Już w Kiermusach przenosimy się do świata szlacheckich tradycji: „Dworskie Czworaki” pokazują życie garncarza, bartnika, tkacza, rybaka i kowala, a Dworek nad Łąkami i restauracja „Karczma Rzym” pozwalają poczuć smak dawnych czasów w otoczeniu Alei Dębów i Muzeum Oręża Polskiego im. Jerzego Hoffmana. Spływ tratwami po Biebrzy daje możliwość obcowania z dziką przyrodą i podglądania ptaków w ich naturalnym środowisku, a zamek w Tykocinie, odrestaurowany na fundamentach XVI-wiecznej warowni Zygmunta Augusta, przypomina o bogactwie historii miasta wielu kultur. Murale w Wiźnie opowiadają o bohaterskich żołnierzach kampanii wrześniowej, a Park Miniatur Zabytków Podlasia w Hajnówce pozwala w jednym miejscu zobaczyć najważniejsze podlaskie perełki architektoniczne.

Białowiecki Park Narodowy zachwyca szlakiem dębów, odrestaurowanym dworcem Stacja „Białowieża Pałac” przygotowanym na przyjazd cara Mikołaja II, Stacją Białowieża Towarowa z „Restauracją Carską” oraz Cerkwią św. Mikołaja z porcelanowym ikonostasem i wyjątkowymi ikonami, pokazując, jak historia spotyka się tu z żywą duchowością. Kraina Otwartych Okiennic w Trześciance, Socach i Puchłach pozwala poczuć prawdziwy folklor i zobaczyć, jak tradycja przeplata się z teraźniejszością. Supraśl z Monasterem Zwiastowania Przenajświętszej Bogarodzicy i Cerkwią św. Jana Teologa pokazuje trwałość prawosławnej kultury, a Muzeum Sztuki Drukarzkiej i Papiernictwa pozwala poznać tajniki drukarstwa od XVII wieku, a nawet własnoręcznie wydrukować kartkę papieru. Warsztaty malowania kawą i spacer z „Supraskimi Szwendaczkami” odsłaniają lokalne legendy i tajemnice miasteczka, a Narwiański Park Narodowy w Ośrodku Edukacji Przyrodniczej „Młynarzówka” i wędrowki kładkami w Śliwnie pokazują, jak blisko można być przyrody, przemieszczając się tratwami przez kolejne koryta rzeki Narwi. Białystok zachwyca XIX-wiecznymi domami mieszczańskimi w Muzeum Historycznym, multimedialną makietą pokazującą rozwój miasta oraz Muzeum Pamięci Sybiru, które wzrusza i uczy historii. Na zakończenie czeka „Ziołowy Zakątek” w Korycinach, gdzie chałupy, zwierzęta gospodarskie i rękodzieło splatają się z zapachem świeżych ziół i przypraw, tworząc obraz Podlasia jako krainy, w której tradycja, natura i kultura współistnieją w idealnej harmonii.

Włochy Północne / 30.05-06.06.2026 / 5.250 zł
Italia dla tych, którzy nie lubią się spieszyć

Jeśli Włochy kojarzą Wam się z tłumami przy Koloseum, kolejkami do fontanny i setkami selfie na tle Rzymu – mamy dobrą wiadomość: północ Włoch to zupełnie inna Italia. Spokojniejsza, bardziej elegancka, bardziej „do przeżycia”, a przy tym absolutnie zachwycająca. Tu życie płynie wolniej. Kawę pije się na stojąco, ale bez pośpiechu. Spaceruje się długo, siedzi się jeszcze dłużej, a rozmowy kończą się wtedy, kiedy same chcą – a nie wtedy, gdy alarmuje zegarek.

Zaczynamy w Mediolanie, który pokazuje, że Włochy potrafią być jednocześnie stylowe, historyczne i nowoczesne. Duomo olśniewa detalem, Castello Sforzesco przypomina czasy potęgi, a Galeria Wiktora Emanuela II udowadnia, że zakupy też mogą być dziełem sztuki. Jest La Scala, są pałace Brery, są ogrody – a wszystko w rytmie eleganckiego „dolce far niente”. Potem Turyn – miasto, które wielu omija, bo „przecież nie Rzym”. I właśnie dlatego Turyn zachwyca najbardziej. Dawna stolica królów, pełna arkad, pałaców i placów, gdzie nie trzeba się przepychać łokciami. Palazzo Reale, Palazzo Madama, Palazzo Carignano, Mole Antonelliana – architektura monumentalna, ale bez turystycznego hałasu. Do tego Superga, Stupinigi, zielony Parco del Valentino i kawiarnie, w których espresso pije się w ciszy, a nie w kolejce.

W Genui północ pokazuje swoje morskie oblicze. Portowe miasto Kolumba, wąskie uliczki, Pałac Dożów, katedra San Lorenzo i reprezentacyjna ulica Garibaldiego pełna pałaców dawnych kupców. Tu czuć sól w powietrzu i historię na każdym kroku – ale bez chaosu znanego z południa.

Weronę to romantyzm w wersji eleganckiej. Amfiteatr, Most Scaligerów, stare bramy i Dom Julii – miłość jest tu obecna, ale nienachalna. Idealna na powolny spacer, a nie na pogoń za zdjęciem.

W Pavii Włochy zwalniają jeszcze bardziej. Renesansowa katedra, romańskie kościoły, zamek Viscontich, ogród botaniczny i słynna Certosa di Pavia – miejsce, gdzie cisza jest częścią zwiedzania, a czas jakby sam robi sobie przerwę.

Są też perełki, które pokazują, że północ Włoch lubi perfekcję: Sabbioneta – miasto idealne, zaprojektowane z rozmachem i wizją, z pałacem, teatrem i placem, które wyglądają jak scenografia do filmu historycznego. Mantua – elegancka, spokojna, z Palazzo Ducale, katedrą i bazyliką Sant’Andrea.

To wycieczka dla tych, którzy nie chcą biegać z mapą. Dla tych, którzy wolą usiąść na placu, zamówić kawę lub kieliszek wina i po prostu być we Włoszech. Jeśli ktoś marzy o Rzymie – świetnie.

Ale kto raz pozna Turyn, Mediolan, Genuę i Mantuę, ten wie, że najlepsza Italia zaczyna się na północy.

Londyn / 29.06-02.07.2026 / 4.350 zł
Największy magazyn sztuki na świecie

Są tacy, którzy mówią: „Londyn? Byłem. Big Ben? Widziałem. Fish & chips? Jadłem”. Świetnie. W takim razie pora wrócić – bo Londyn to miasto, które za pierwszym razem jest jak pocztówka, ale dopiero po czasie staje się pełnoprawnym obrazem na płótnie. To tutaj planowano podbój świata, a potem skrupulatnie przywożono do stolicy wszystko, co się po drodze spodobało. Efekt? Jeśli zwiedziłeś pół świata i miałeś wrażenie, że „czegoś tam brakowało” – spokojnie. To coś najprawdopodobniej leży w British Museum.

Zaczynamy klasycznie, ale z nowym spojrzeniem. Pałac Westminsterski, Opactwo Westminsterskie, Big Ben – symbole, które zna każdy, ale mało kto widział je naprawdę spokojnie, bez pośpiechu i selfie-styków. Buckingham Palace przypomina, że monarchia wciąż ma się dobrze, a Horse Guards Parade i Whitehall pokazują, jak wyglądała władza, gdy jeszcze nosiło się peruki zamiast czapek z daszkiem.

Trafalgar Square to nie tylko kolumna Nelsona – to manifest imperium morskiego, które przez chwilę naprawdę rządziło falami. Tuż obok Galeria Narodowa serwuje dzieła od XIII do XIX wieku, w tym impresjonistów, których wiele osób „gdzieś już widziało”... tylko że tu są w jednym miejscu.

A potem Londyn zmienia tempo. Piccadilly Circus, Leicester Square, West End – światła, teatry, życie. To nie zwiedzanie, to spacer przez scenografię filmu, który wszyscy widzieli, ale do którego scenariusz dawno zaginął.

Wsiadamy na London Eye – 30 minut nad miastem, które uświadamia, jak ogromny i różnorodny jest Londyn. Chwilę później rejs po Tamizie prowadzi nas do Greenwich, gdzie stoi się jedną nogą na wschodzie, drugą na zachodzie – dosłownie, na Południku Zerowym. Do tego Królewska Szkoła Morska i National Maritime Museum, czyli opowieść o tym, jak Brytyjczycy opanowali morze bez GPS-a.

Tower of London to z kolei Londyn mroczny: twierdza, pałac, więzienie, skarbiec. Tu historia nie jest grzeczna – jest momentami brutalna. Dla równowagi Kensington Palace i królewskie parki pokazują, że Londyn potrafi też być zielony, elegancki i zaskakująco klasyczny.

City of London udowadnia, że imperium może zmienić formę – dziś to centrum finansów, banków i ubezpieczeń. A obok katedra św. Pawła, monumentalna i dostojna, oraz Millennium Bridge, który łączy stare z nowym jednym spokojnym krokiem.

No i wreszcie British Museum. Tu nie ma „kolekcji”. Tu jest świat w skrócie: marmury z Partenonu, Kamień z Rosetty, egipskie mumie, szkice Leonarda da Vinci, artefakty z Azji, Bliskiego Wschodu i Afryki. Jeśli kiedyś pomyślałeś: „Szkoła, że tego nie było w muzeum, które zwiedzałem” – spokojnie, Brytyjczycy już o to zadbali.

* Powyższe daty oraz ceny, ze względów niezależnych od nas, mogą ulec korekcie, ale warto przypomnieć, że w cenę wycieczki wliczone są: wszystkie wstępy i atrakcje ujęte w bogatym programie, przejazdy, zakwaterowanie, wyżywienie, ubezpieczenie, opieka pilota oraz lokalni przewodnicy.

** Podane tutaj ceny są BEZ Legitymacji FLY – dla posiadaczy naszej Legitymacji FLY cena będzie finalnie niższa o 100 zł w przypadku wyjazdów zagranicznych oraz o 50 zł w przypadku wyjazdów krajowych.

Biuro Fundacji FLY:

Gdynia, ul. Świętojańska 36/2 | biuro@fundacja-fly.pl | 693-99-60-88 / 517-38-38-28 | www.fundacja-fly.pl/turystyka | www.facebook.com/FunfacjaFly

Wędrując z Fundacją FLY

Staramy się oferować spokojne podróżowanie – bez pośpiechu, z czasem na prawdziwe zwiedzanie. Zależy nam na tworzeniu kameralnej i serdecznej atmosfery. Planując nasze wyjazdy, szukamy miejsc, które łączą historię, przyrodę, kulturę i religię – zarówno tych dobrze znanych, jak i mniej oczywistych. Programy wycieczek układamy z myślą o różnorodności i ciekawości świata, współpracując z przewodnikami, którzy dzielą się swoją wiedzą z pasją. Mamy nadzieję, że dzięki temu każda wspólna podróż stanie się wyjątkowym doświadczeniem – niezależnie od wieku.

W roku 2025 zaufało nam już ponad 3000 Podróżniczek i Podróżników! Podróż z nami i TY :)
To dzięki Wam globus przestaje być nawigacją, a zaczyna być pamiętką :)

Wszystkie opisy wycieczek znajdują się również na naszej stronie internetowej www.fundacja-fly.pl/turystyka. Serdecznie zapraszamy do naszego biura w Gdyni (ul. Świętojańska 36/2, I piętro, nad Pizzą Hut, wejście obok sklepu Biedronka), gdzie można wziąć darmową broszurkę z krótkim opisem wycieczek, a także wypytwać, dopytywać i podpytywać nas o wszystko związane z wycieczkami. **Bo gdzie byśmy razem nie polecili – wylądujemy bezpiecznie w Fundacji FLY!**

Przemysław Daruk
„Gdyński IKS” wydaje:
Fundacja FLY


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

Redaktor Naczelna:

Dorota Kitowska

Sekretarz Redakcji:

Radosław Daruk

Redakcja:

Przemysław Daruk, Radosław Daruk,
 Dorota Kitowska, Jolanta Krause, Danuta Kwiatkowska, Barbara Miecińska, Roman Mroczkowski, Sonia Watras-Langowska, Longina Wojciechowska-Klecha

Współpraca:

Marzena Szymik-Mackiewicz,
 adw. dr Tomasz Zienowicz

Korekta:

Kamila Siennicka,
 Longina Wojciechowska-Klecha,
 Ewa Żmijewska, Radosław Daruk

Edycja:

Radosław Daruk

Reklama:

Radosław Daruk
promocja@fundacja-fly.pl

Grafika:

Łukasz Bieszke, Przemysław Daruk,
 Radosław Daruk

Skład:

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

Redakcja nie odpowiada za treść ogłoszeń i tekstów reklamowych.

Jeśli nie kolagen, to co?

Jak wspomniałam ostatnio, kolagen może, ale nie musi wspomóc pracę naszych stawów. Czy jest więc coś, co byłoby od niego lepsze?

Niestety skuteczność suplementów diety, a nawet leków na receptę ze składnikami mającymi wspierać odbudowę i regenerację chrząstki, jest słabo udokumentowana. Jak więc sobie pomóc, kiedy stawy bolą? Przede wszystkim warto zacząć od dobrej diagnostyki i ustalić przyczynę tego bólu. W wielu przypadkach problemy z bólem stawów mają związek z osłabionymi mięśniami albo ich nierówną pracą. Warto wówczas popracować z fizjoterapeutą nad prawidłowym ruchem. Czasami problemem może być nadwaga. Stosunkowo często przyczyną bólu jest stan zapalny, który należy leczyć. Suplementacja może być korzystna jedynie u osób z chorobą zwyrodnieniową stawów, aby wspomóc odbudowę i regenerację chrząstki oraz mazi stawowej. Taka suplementacja powinna trwać co najmniej 3 miesiące i dobrze by była połączona z choćby umiarkowaną aktywnością fizyczną. W przypadku suplementów na stawy jestem zwolenniczką preparatów wieloskładnikowych. Ponieważ nie ma jednego cudownego i najlepszego preparatu na stawy, taka kuraacja ma większe szanse podziałać. Jakie składniki mogą się w tych preparatach znaleźć?

Glukozamina – siarczan glukozaminy – aminocukier naturalnie występujący w naszych organizmach. Stanowi składnik chrząstki stawowej i płynu stawowego. Największe badanie z udziałem tego suplementu, nadal nie potwierdziło jej zdolności do odbudowy tej tkanki. Pewne jest natomiast, że glukozamina może wspierać łagodzenie objawów choroby zwyrodnieniowej stawów, takich jak

ból i sztywność, szczególnie przy łagodnych i umiarkowanych dolegliwościach. Pomimo sprzecznych wyników badań, nie ma też jednoznacznych dowodów na to, by odradzać jej stosowanie. Zgłaszane działania niepożądane zostały stosunkowo dobrze zbadane i są na ogół rzadkie i nieznaczne. Glukozaminę należy stosować ostrożnie u pacjentów z alergią na skorupiaki lub astmą, a także u osób przyjmujących leki przeciwcukrzycowe lub warfarynę. Glukozaminę stosuje się zazwyczaj w dawce 1200–1500 mg dziennie, podzielonej na 2–3 porcje, niezależnie od posiłku. Na półkach aptecznych można znaleźć zarówno leki na receptę, jak i suplementy, nie ma natomiast leków z glukozaminą bez recepty.

Chondroityna – siarczan chondroityny – stanowi do 80% glikozaminoglikanów – składników budulcowych chrząstki stawowej. Odpowiada za możliwości chrząstki stawowej do wiązania wody, „smarowanie” powierzchni stawowych oraz wpływa na jej wytrzymałość. Badania wykazały, że suplementacja chondroityny wpływa hamująco na rozwój stanu zapalnego, a także na ograniczenie utraty objętości chrząstki i postępującego zwężenia szpar stawowych. Chondroitynę zaleca się w leczeniu zwyrodnienia stawów biodrowych, kolanowych i stawów ręki, zwłaszcza u pacjentów z lekimi i umiarkowanym nasileniem zmian zwyrodnieniowych. Chondroityna jest uważana za bezpieczną. Głównym przeciwwskazaniem do jej stosowania jest występowanie nadwrażliwości. W przypadku osób cierpiących na schorzenia dotyczące serca i nerek oraz u pacjentów

z upośledzoną czynnością wątroby należy zachować ostrożność podczas leczenia tą substancją. Należy także monitorować działanie leków przeciwzakrzepowych, jeśli się je stosuje. Zalecana dawka dobowa chondroityny to 800 mg do 1200 mg substancji czynnej. Dostępne są leki na receptę oraz suplementy, często także w połączeniu z innymi składnikami. Najczęstsze jest połączenie z glukozaminą ze względu na naturalne występowanie obu substancji w chrząstce stawowej. Takie zestawienie może prowadzić do lepszych rezultatów przeciwbólowych i spowolnienia degradacji chrząstki, niż stosowanie chondroityny w pojedynkę.

Kwas hialuronowy (hialuronian sodu) – to naturalna substancja, którą organizm sam produkuje – głównie w skórze, mazi stawowej i tkance łącznej. W skórze wiąże wodę w przestrzeni międzykomórkowej, dzięki czemu poprawia jej nawilżenie, elastyczność i strukturę, a w obrębie stawów wspiera produkcję mazi stawowej, zmniejsza tarcie i wspomaga regenerację tkanek. Jedna cząsteczka hialuronianu sodu jest w stanie związać ok. 250 cząsteczek wody. Odpowiada za kontrolowanie siły tarcia pomiędzy elementami chrząstki stawowej, a także za lekkość mazi stawowej i odżywienie chrząstki. Trudno cokolwiek powiedzieć na temat jego pozytywnego działania przy podawaniu doustnym, gdyż większość badań z jego udziałem przeprowadzana była z użyciem iniekcji dostawowych. Najczęściej płynne formy kwasu hialuronowego (ampułki, shoty, koncentraty) używane są w kosmologii dla poprawy nawilżenia i elastyczności skóry.

W celu regeneracji stawów stosowane są przede wszystkim zastrzyki dostawowe, jednak w suplementach wieloskładnikowych dodatek kwasu hialuronowego często także występuje.

Co jeszcze możemy znaleźć wśród składników preparatów na stawy? **MSM** – organiczny związek siarki – substancja naturalnie występująca w naszym organizmie jako składnik budulcowy białek. Wzmacnia tkankę łączną, wspomaga regenerację kości, stawów i mięśni, łagodzi stan zapalny i związany z tym ból. Uznaje się, że w przeciętnie stosowanych dawkach (1.5 do maks. 6 g dziennie) MSM jest bezpiecznym związkiem. Ekstrakt z **Boswellia serrata** – wyciągi z kadzidłowca indyjskiego działają przeciwzapalnie i łagodzą objawy choroby zwyrodnieniowej. Wyciągi z kłącza **imbiru** i **kurkumy** – roślinom tym przypisuje się właściwości przeciwzapalne i antyoksydacyjne; kilka badań potwierdza łagodzenie objawów choroby zwyrodnieniowej przez kurkuminę. Połączenie kadzidłowca z kurkuminą lub imbirem lekarskim zwiększa działanie przeciwzapalne i korzystnie wpływa na funkcjonalność stawów. Kupując suplementy z tymi składnikami zwracajmy uwagę, by zawartość wyciągów roślinnych była standaryzowana, a pozostałe składniki znajdowały się w porządnym, a nie symbolicznym dawkach.

Na koniec wspomnę jeszcze o suplementach Litozin forte, zawierającym zupełnie inny składnik – proszek ze specjalnie przetworzonych owoców **dzikiej róży**. Zamiast dostarczać składników do budowy chrząstki ma on zahamować procesy zapalne. Nie ma jeszcze zbyt wielu badań potwierdzających jego działanie, ale jeśli ktoś ma problemy bólowe związane z przewlekłymi stanami zapalnymi – można sprawdzić.

mgr farm. Danuta Kwiatkowska

IKS W KUCHNI

Ciasto brownie na Dzień Kobiet

Ciasto brownie to genialny wybór na Dzień Kobiet – jest intensywnie czekoladowe, eleganckie i banalnie proste w przygotowaniu. Można postawić na klasykę lub dodać owoce, które przełamia słodycz.

Składniki:

- 200 g masła,
- 300 g gorzkiej czekolady,
- 3 jajka,
- 250 g cukru,
- 135 g mąki,
- opcjonalnie: maliny (mogą być mrożone).

Przygotowanie:

Czekoladę połamać na kawałki i rozpuścić w garnku z grubym dnem wraz z kawałkami masła. W dużej misce ubić jajka

z cukrem – powinna powstać jasna i puszysta masa. Dodać czekoladę z masłem, ponownie ubij. Dodać mąkę, znowu ubić mikserem. Na końcu dodać rozmrożone lub świeże maliny i zmiksować. Dodatek owoców nie jest konieczny, ale doda wypiekowi ciekawego smaku. Piec brownie przez 25 minut w temperaturze 180°C.

Brownie smakuje obłędnie na ciepło z gałką lodów waniliowych lub konfiturą wiśniową. Pyszne ciasto na Dzień Kobiet już gotowe! Smacznego!

Dorota Kitowska

