Podziemny parking **w centrum** Gdyni pod **Placem Grunwaldzkim**
- wjazd od ul. Wybickiego
- przystosowany dla osób niepełnosprawnych, z bezpośrednim wejściem do Teatru Muzycznego.

GAZETA BEZPŁATNA DLA SENIORÓW I ICH RODZIN

Gdyński IKS

Nr 96, styczeń 2022

Informacje - Kultura - Społeczeństwo

Z okazji

Nowego Roku

życzymy Wam zdrowia, niegasnącej nadziei
na lepsze jutro, codziennej radości
i oczywiście spotkań w gronie przyjaciół
z Fundacji FLY!

Redakcja miesięcznika Gdyński IKS

ZAPISY NA NOWY SEMESTR UNIWERSYTETU TRZECIEGO WIEKU

Fundacja FLY zaprasza seniorów na zapisy na nowy semestr UTW. Klub Dobrej Książki, Moje podróże, Kreatywna kobieta, English Book Club oraz lektoraty: j. niemiecki, angielski, rosyjski, niderlandzki, francuski, hiszpański, włoski – to tylko niektóre z bogatej oferty zajęć proponowanych przez naszych wolontariuszy. Wymagany Certyfikat Covid lub potwierdzenie aktualnego statusu ozdrowieńca. Zapisy od 10.01.2022 r. w siedzibie Fundacji przy ul. Świętojańskiej 36/2

WOLONTARIAT

Uniwersytet Trzeciego Wieku przy Fundacji FLY zaprasza wolontariuszy do prowadzenia zajęć dla seniorów. Kontakt: Fundacja FLY, Świętojańska 36/2, Gdynia, tel. 693-996-088 i 517-383-828 lub drogą elektroniczną biuro@fundacjafly.pl.

AKCJE PROMOCYJNE „Z GŁĘBOKIEJ SZUFLADY”

Sklep charytatywny „Z Głębokiej Szuflady”(Świętojańska 36, pasaż „W starym kinie” obok Biedronki) zaprasza na styczniowe zakupy z noworocznymi rabatami. Zrób dobry uczynek - kupując pomagasz! - dochód ze sprzedaży przeznaczamy na bezpłatne korepetycje dla gdyńskiej młodzieży z niezamożnych rodzin. Sklep jest czynny codziennie w godz. 10.00-18.00, a w soboty 10.00-14.00. Tel. 515-150-420.

Nowe promocje na Nowy Rok

ze sklepem charytatywnym „Z głębokiej szuflady”!

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

Styczniowe rabaty na dobry początek roku!

Z głębokiej Szuflady

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

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

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

Wejherowo – zawsze po drodze

Ujmująca historia powstania miasta, zachwycające zabytki, a przy tym nowoczesne miasto z bogatą ofertą kulturalną i rekreacyjną zarówno dla mieszkańców, jak i turystów. Oczywiście mowa o Wejherowie. Kto był, ten zawsze chętnie wraca. Kto nie był, koniecznie musi zobaczyć.

Kalwaria Wejherowska

Wejherowo to piękne i zabytkowe miasto, położone w sercu Kaszub, w niedużej odległości od Trójmiasta i powiązane z nim szybką siecią komunikacyjną. Jest to coraz częściej odwiedzane miejsce zarówno przez mieszkańców Trójmiasta, jak i turystów podążających na wakacyjny wypoczynek. Zostało założone w 1643 roku przez polskiego wojewodę Jakuba Wejhera, zaś prawa miejskie uzyskało siedem lat później. Liczące obecnie niespełna 50 tysięcy mieszkańców, miasto uznawane jest za perłę na mapie północnej Polski, głównie ze względu na liczne zabytkowe obiekty sakralne. Wejherowo, jako część Obszaru Metropolitalnego Gdańsk--Gdynia-Sopot, stanowi uzupełnienie bogatej oferty kulturalnej regionu.

Zabytkowy rynek

Sercem Wejherowa jest rynek z zabytkową starówką, które wspólnie z zadbanymi kamienicami i uliczkami nadają miastu wyjątkowego charakteru. W jego centralnym punkcie stoi pomnik założyciela Wejherowa – Jakuba Wejhera, a w pierzei południowej - zabytkowy ratusz będący jednocześnie najważniejszym budynkiem w tej części miasta. W obrębie rynku znajduje się także fontanna przedstawiająca postać św. Franciszka z Asyżu.

Plac Jakuba Wejhera jest również miejscem spotkań mieszkańców, odwiedzin turystów oraz głównym punktem oficjalnych uroczystości, zaś w jego obrębie skupiają się liczne kawiarnie i restauracje. Wejherowski rynek jest nie tylko ozdobą miasta, ale również dużą atrakcją turystyczną, świadczącą o wielowiekowej tradycji Grodu Wejhera. W zależności od pory roku zmienia on swój wygląd. Wiele osób uważa, że rynek najpiękniej prezentuje się zimą, przyozdobiony kolorowymi iluminacjami przed świętami Bożego Narodzenia. Bogate iluminacje zostają zawieszone na budynku ratusza, świetlne dekoracje zyskują również kamieniczki na rynku, tradycyjnie ustawiona zostaje kilkumetrowa, multimedialna choinka oraz bogato zdobiona karuzela wenecka. Ostatnią nowością jest lodowisko dla najmłodszych. Iluminacje świetlne można podziwiać aż do lutego. Dodatkową atrakcją w okresie przedświątecznym jest jarmark bożonarodzeniowy z wyrobami artystycznymi i specjałami regionalnymi. W weekendy czas oczekiwania na święta umilają występy artystyczne i animacje dla najmłodszych.

Ratusz

Park Miejski

Park Miejski im. A. Majkowskiego jest wyjątkowo urokliwy przede wszystkim ze względu na swoją urozmaiconą przyrodę i ukształtowanie terenu. To ulubione miejsce spacerowiczów, doskonałe do rekreacji i odpoczynku. Wypielęgnowane ścieżki wejherowskiego parku prowadzą między pergolami i klombami, by za chwilę zamienić się w drewniane, podświetlane pomosty, po których idzie się przez gaj dębów błotnych. Na jego skraju jest staw, a po kanałach okalających park pływają rowery wodne. W samym sercu zieleni znajduje się duży, atrakcyjny plac zabaw dla dzieci. Główną atrakcją Parku Miejskiego są ptaki, które w nim mieszkają: orły, żurawie oraz pelikany.

Panorama Zimowa Rynku

Park Miejski im. Aleksandra Majkowskiego

Szlakiem Kaszubskich Nut

Kaszëbsczé nótë są jednym z najbardziej rozpoznawalnych elementów kaszubskiego folkloru. Pojawiły się na Kaszubach w połowie XIX wieku. Pierwotnie śpiewano je po niemiecku, a następnie po kaszubsku.

Szlak Alfabetu Kaszubskiego prowadzi przez najważniejsze zabytki grodu Wejhera. W stolicy powiatu wejherowskiego stanęło dotychczas 14 granitowych kolumn-rzeźb z wyrytymi fragmentami kaszubskich nut. Podążając ich trasą zwiedzimy miasto, poznamy najciekawsze miejsca, kulturę, czy choćby język kaszubski. Wycieczkę po mieście najlepiej rozpocząć przy kościele św. Anny, a zakończyć w pobliżu Pałacu Przebendowskich i Keyserlingków. Alfabet Kaszubski jest symbolem regionu Kaszub i gratką dla turystów.

Szlak Kaszubskich Nut

Filharmonia Kaszubska

Siedziba Wejherowskiego Centrum Kultury jest jednym z najnowocześniejszych budynków w Wejherowie. Odbywają się tutaj najważniejsze wydarzenia kulturalne. Obiekt przyciąga wzrok swoją śmiałą architekturą nawiązującą do kształtu łodzi. Wejherowskie Centrum Kultury oferuje przez cały rok bogaty repertuar. Budynek dysponuje salą koncertową i teatralną oraz galerią wystawienniczą, a także salą konferencyjną i kawiarnią.

WCK na bieżąco oferuje nowości kinowe, spektakle teatralne, występy kabaretów oraz koncerty muzyczne. W budynku mieści się również sala kinowa wyposażona w najnowocześniejszy sprzęt nagłaśniający i technologię 3D. Na dachu filharmonii znajduje się taras widokowy, z którego można podziwiać panoramę miasta.

W PRAWO

Umowa rachunku bankowego

Jedną z najczęstszych usług bankowych jest umowa rachunku bankowego. Warto przedstawić wybrane i podstawowe regulacje w tym względzie. I tak, umowa rachunku bankowego jest zawierana na piśmie. Powinna ona określać w szczególności; strony umowy, rodzaj otwieranego rachunku, walutę rachunku, czas trwania umowy, o ile strony zastrzegają oprocentowanie środków pieniężnych zgromadzonych na rachunku – wysokość tego oprocentowania i przesłanki dopuszczalności jego zmiany przez bank, a także terminy wypłaty, postawienia do dyspozycji lub kapitalizacji należnych odsetek, wysokość prowizji i opłat za czynności związane z wykonywaniem umowy oraz przesłanki i tryb ich zmiany przez bank. Ponadto umowa rachunku bankowego powinna określać formy i zakres rozliczeń pieniężnych dokonywanych na polecenie posiadacza rachunku oraz terminy ich realizacji, przesłanki i tryb dokonywania zmian umowy, przesłanki i tryb rozwiązania umowy rachunku bankowego, zakres odpowiedzialności banku za terminowe i prawidłowe przeprowadzenie rozliczeń pieniężnych oraz wysokość odszkodowania za przekroczenie terminu realizacji dyspozycji posiadacza rachunku.

Umowa rachunku rodzinnego, oprócz w/w elementów określa również numery rachunków bankowych jednostek wypłacających świadczenia niepodlegające egzekucji, z których dokonywane są wpłaty na rachunek rodzinny. Zaświadczenia o numerach tych rachunków, wydane przez jednostki wypłacające świadczenia niepodlegające egzekucji, stanowią załączniki do umowy rachunku rodzinnego. Otwarcie i prowadzenie rachunku rodzinnego oraz wypłaty z tego rachunku w banku, w którym rachunek jest prowadzony, są wolne od jakichkolwiek opłat i prowizji. Bank nie pobiera opłat i prowizji za wydanie instrumentu płatniczego do rachunku rodzinnego, jego miesięczne utrzymanie oraz wypłaty z wykorzystaniem tego instrumentu przy użyciu bankomatów tego banku. Na rachunek rodzinny mogą być wpłacane wyłącznie środki pieniężne pochodzące ze świadczeń niepodlegających egzekucji.

Wpłaty na rachunek rodzinny mogą być dokonywane wyłącznie z rachunków bankowych jednostek wypłacających świadczenia niepodlegające egzekucji.

Do obliczania należnych odsetek od środków pieniężnych zgromadzonych na rachunku przyjmuje się, że rok liczy 365 dni, chyba że umowa stanowi inaczej.

Środki pieniężne znajdujące się na rachunkach oszczędnościowych, rachunkach oszczędnościowo-rozliczeniowych oraz na rachunkach terminowych lokat oszczędnościowych jednej osoby, niezależnie od liczby zawartych umów, są wolne od zajęcia na podstawie sądowego lub administracyjnego tytułu wykonawczego w każdym miesiącu kalendarzowym, w którym obowiązuje zajęcie, do wysokości 75% minimalnego wynagrodzenia za pracę, ustalanego na podstawie ustawy z dnia 10 października 2002 r. o minimalnym wynagrodzeniu za pracę (Dz. U. z 2018 r. poz. 2177 oraz z 2019 r. poz. 1564), przysługującego pracownikowi zatrudnionemu w pełnym miesięcznym wymiarze czasu pracy.

Posiadacz rachunku oszczędnościowego, rachunku oszczędnościowo-rozliczeniowego lub rachunku terminowej lokaty oszczędnościowej może polecić pisemnie bankowi dokonanie – po swojej śmierci – wypłaty z rachunku wskazanym przez siebie osobom: małżonkowi, wstępnym, zstępnym lub rodzeństwu określonej kwoty pieniężnej (dyspozycja wkładem na wypadek śmierci). Kwota wypłaty, o której mowa, bez względu na liczbę wydanych dyspozycji, nie może być wyższa niż dwudziestokrotne przeciętne miesięczne wynagrodzenie w sektorze przedsiębiorstw bez wypłat nagród z zysku, ogłaszane przez Prezesa Głównego Urzędu Statystycznego za ostatni miesiąc przed śmiercią posiadacza rachunku. Dyspozycja wkładem na wypadek śmierci może być w każdym czasie przez posiadacza rachunku zmieniona lub odwołana na piśmie. Jeżeli posiadacz rachunku wydał więcej niż jedną dyspozycję wkładem na wypadek śmierci, a łączna suma dyspozycji przekracza limit, o którym mowa wyżej, dyspozycja wydana później ma pierwszeństwo przed dyspozycją wydaną wcześniej.

Małoletni posiadacz rachunku oszczędnościowego, rachunku oszczędnościowo-rozliczeniowego lub rachunku terminowej lokaty oszczędnościowej może, po ukończeniu trzynastu lat, swobodnie dysponować środkami pieniężnymi zgromadzonymi na tych rachunkach, o ile nie sprzeciwi się temu na piśmie jego przedstawiciel ustawowy.

adw. dr Tomasz A. Zienowicz

W Teatrze Miejskim w Gdyni

„Misery" Williama Goldmana na podstawie powieści Stephena Kinga

Jestem prawie w stu procentach pewna, że większość czytelników oglądała amerykańską ekranizację Williama Goldmana „Misery". Ten film z serii „dreszczowców" wszedł na ekrany kin w 1990 roku i cieszył się wielką popularnością. Fabuła filmu Williama Goldmana oparta została na podstawie powieści amerykańskiego pisarza Stephena Kinga.

Dyrektor Teatru Miejskiego, Krzysztof Babicki, postanowił wystawić **i reżyserować** sztukę po tym samym tytułem. I to jest strzał w dziesiątkę. Wszyscy, **z którymi rozmawiałam, a mieli już przyjemność obejrzeć tę** sztukę, byli adaptacją zachwyceni.

„Misery" – to opowieść o byłej pielęgniarce Annie Wilkes, która w swoim domu więzi znanego pisarza Paula Sheldona. Pisarz, jadąc samochodem podczas zamieci śnieżnej, miał wypadek. Ciężko rannego znajduje właśnie Annie Wilkes. Jest z zawodu pielęgniarką, już co prawda nie pracuje, ale wie, jak zaopiekować się rannym. Zabiera go do swojego domu. Pisarz ma przy sobie teczkę z rękopisem ostatniej książki, którą to książką chce zmienić swoje życie i skończyć z pisaniem, jak mówi, romansideł. Annie Wilkers oznajmia Paulowi, że jest jego największą fanką. Przeczytała już wszystkie tomy jego powieści o losach Misery oprócz ostatniej, której ze względu na ostre mrozy nie mogła kupić w odległym od jej domu miasteczku. Pisarz godzi się, żeby Annie przeczytała rękopis nowej książki, chociaż nikomu na to nie pozwala, oprócz wydawcy. Przecież Annie uratowała mu życie, podaje leki przeciwbólowe, karmi, opiekuje się nim. Poza tym bardzo zachwyca się nim, a to mile łechce jego osobowość. Kobieta nie ma męża, dzieci, znajomych. Mieszkała kiedyś z matką, ale po jej śmierci została na świecie sama. Czuje się bardzo samotna, jest spragniona towarzystwa, a kiedy już je ma, marzy o miłości. Wdzięcznie kokietuje pisarza, ubierając się w sukienkę po matce. Ale zdaje sobie sprawę, że to uczucie nie będzie spełnione. Postanawia zatrzymać u siebie pisarza tak **długo**, jak się da. Annie po przeczytaniu rękopisu nowej książki, nie jest zadowolona, nie podoba jej się treść. Nie pomagają tłumaczenia, że Misery już w ostatnim tomie cyklu umarła, a on chce napisać już coś zupełnie innego. Ona chce dalszego ciągu opowieści o Misery. Kobieta wpada w szał, każe swojemu więźniowi napisać nową wersję książki, w której bohaterka dalej będzie żyła. Pisarz jest wdzięczny za uratowanie mu życia. Jednak zaczyna się orientować, że Annie w sposób specyficzny zaczyna się utożsamiać z bohaterką książki o Misery. Pisarz dostrzega, że z osobowością kobiety co**ś się niedobrego dzieje, chciałby** uciec, ale jak? Jest ciężko ranny. Nie ma możliwości wydostać się z piwnicy, **w której przyszło mu żyć.** Nikt go nawet nie usłyszy. Annie, w miarę upływu czasu, chce wręcz wejść w jego życie, przejąć jego duszę. Kobieta staje się coraz bardziej agresywna i niebezpieczna, osacza pisarza, staje się jego oprawcą i dzieje się to już prawie każdego dnia. Kiedy jest na niego zła, stosuje wszelkiego rodzaju chwyty, **żeby go poniżać. Paul na początku** jest bardzo ograniczony fizycznie, potem zostaje jeszcze poddany osaczeniu psychicznemu. Pisarz zaczyna się orientować, że wpadł w sidła psychopatki. Każdego dnia jest coraz gorzej, a kobieta wymyśla coraz bardziej groźne tortury i coraz bardziej sadystyczne.

Fot. R. Jocher

Misery to sztuka o niespełnionej miłości, licznych obsesjach, chorej psychice i na koniec o zbrodni.

W głównych rolach na deskach naszego teatru wystąpili Dorota Lulka jako Annie Wilkes, a Szymon Sędrowski jako Paula Sheldona. **Cóż mogę napisać**! To był po prostu rewelacyjny popis gry aktorskiej. Pani Lulka bardzo sugestywnie zagrała kobietę pełną wielu skrajności psychicznych. Pięknie przeistaczała się z kobiety, takiej szarej myszki, w kobietę, która chce oczarować partnera choćby sukienką, żeby za chwilę stać się niezwykle złą kobietą. I te przemiany psychiczne aktorka pokazuje. Misery Doroty Lulki to rola, która na długo pozostanie w pamięci widzów. Szymon Sędrowski swą niełatwą przecież rolę zagrał również rewelacyjnie. Bardzo sugestywnie pokazuje widzowi swoje przeżycia człowieka, który jest w matni niebezpiecznej, psychicznie chorej kobiety. Idealnie „wpasował" się w duet z Dorotą Lulką.

Epizodyczną rolę szeryfa Bustera zagrał Mariusz Żarnecki, który w komiczny sposób pokazał, jak wyglądają w Ameryce spotkania czytelników z „gwiazdami".

Jak pisałam wyżej, sztukę wyreżyserował Krzysztof Babicki. Scenografia i kostiumy są dziełem Hanny Szymczak, a muzykę stworzył Marek Kuczyński. Przedstawienie odbywa się na „Małej scenie" i dobrze, przecież jest to sztuka bardzo intymna, nie ma w niej plejady aktor**ów**. Jest tylko ona, on i wojna ludzkich charakterów.

Jestem przekonana, że MISERY na bardzo długo zagości na deskach Teatru Miejskiego w Gdyni.

Barbara Miecińska

Na progu Nowego 2022 Roku

Każdy Nowy Rok to nowa szansa na lepsze życie. W ten dzień trzeba wstać z łóżka z wysoko podniesioną głową, rozprostować nie bardzo już sprawne kości i powiedzieć sobie, że zrobimy wszystko w tym nowym roku, o czym tylko zamarzy nasza głowa.

Śmieszne? Wcale nie, podobno wszystkie nasze emocje zaczynają i kończą się w tym miejscu. I właśnie w tym dniu warto pokochać siebie, być dobrym dla tego człowieka, którego codziennie będziemy oglądać w lustrze. Na pierwszym miejscu jesteśmy my sami, a zaraz za nami albo nawet w równym rzędzie są ci, których kochamy. Pamiętajmy, że los jest przewrotny, nic nie jest nam dane na zawsze. I nie przejmujmy się tym, **że nasza twarz** i sylwetka się zmienia. Mamy teraz więcej czasu niż kiedyś, lecz mniej energii. Jedyne, co można z tym zrobić, to wyrzucić t**ę** niemoc z głowy.

Niekiedy trzeba spali**ć za sobą mosty. To nieprawda, ż**e mostów się nie pali. Niektóre pali się po to, by zapomnieć o bolesnych zdarzeniach, o ludziach, którzy namieszali nam w życiu. Zawiedzione zaufanie, brak nadziei na zmianę tego drugiego człowieka, którego kiedyś kochałaś czy kochałeś, niepotrzebna tęsknota, kilka ran na sercu. Być może wiele czytających osób jest samotnych. Nie jest tak zupełnie prawdą, że samotność zawsze boli tak samo. Ona potrafi dozować swój ciężar, doskwiera, dając o sobie znać w najmniej oczekiwanym momencie. Można chorować z samotności. Wtedy boli cię każdy mięsień, odczuwasz każdy nerw, każdą komórkę. Lekarze są bezsilni, ale Ty wiesz, co Ci jest. Łakniesz każdego przejawu sympatii, dotyku. Chcesz, aby ktoś przytulił Cię choć na chwilę. I żyjesz nadzieją, że właśnie w tym Nowym Roku on czy ona do Ciebie się uśmiechnie, że przyjdzie i powie ciepłe słowo. Złudzenie? Może tak, może nie.

Cieszmy się życiem, może niewiele z niego już nam zostało. Niech dociera do nas myśl, że czas jest czymś bezcennym. Pamiętajmy, czasu nie da się oszukać, kupić, przechytrzyć, czy targować się o kolejne minuty, dni, lata. Ale właśnie teraz ten czas powinniśmy wykorzystać, na te dawne i obecne zatrzymane w sercach pragnienia i plany.

W ten noworoczny, świąteczny dzień wstań z łóżka, zjedz śniadanie i na nowo odkryj jego smak i nowe życie – Twoje życie.

Niech ten Nowy Rok spełni wszystkie Wasze plany i marzenia, a zdrowie, miłość, przyjaźń nie opuszcza. Tego Państwu życzy na Nowy 2022 Rok niżej podpisana

Basia Miecińska

Magiczne miejsca w Gdyni

Ulica Abrahama, będąca historyczną częścią miasta, niedawno w ramach „Klimatycznego Centrum" została poddana modernizacji na odcinku pomiędzy ulicami 10 lutego a Batorego. Stworzono miejsce, w którym bezpiecznie mogą poruszać się piesi, rowery i samochody. Inwestycja zrealizowana została w ramach Budżetu Obywatelskiego.

Fot. Jolanta Krause

Autorki prac i aranżacji jarmarku świątecznego- Renata Krawczyńska i Marta Modrzejewska-Ptak

Fot. Jolanta Krause

Jarmark świąteczny w Wytwórni

Woonerf na ulicy Abrahama nawiązuje do idei, popularnych w latach 70. w Holandii, rodzaju ulic, na których ruch samochodowy został znacznie ograniczony, a priorytet mają piesi i rowerzyści. Zadbano o estetykę tych miejsc, które mają służyć mieszkańcom, poprzez rozwój obszarów zielonych i miejsc rekreacyjnych. Takie „ulice do mieszkania" pozwalają na bezpieczne spędzanie czasu w przestrzeni miejskiej oraz integrują społeczności.

Działalność usługowa w tych miejscach ożywia i ubarwia życie społeczne. Ulica Abrahama, przy której znajduje się wiele starych kamienic, żyje za sprawą miejsc, które przyciągają uwagę urokliwym wystrojem, niecodziennymi dekoracjami i ciekawymi wydarzeniami.

Adres Abrahama 25 i 27, to miejsca szczególnie interesujące dzięki ludziom, którzy je tworzą. Na parterze kamienicy, należącej niegdyś do pierwszego burmistrza Gdyni Augustyna Krauzego, znajduje się galeria „Wytwórnia". Jej pomysłodawcą jest pasjonat, zaangażowany w ratowanie dziedzictwa materialnego i niematerialnego miasta, architekt Mirosław Studniak. Aktywnie działa on na rzecz promocji gdyńskiego modernizmu, jego „Wytwórnia" ma być miejscem spotkań, edukacji architektonicznej i pracy kreatywnej. Uważa, że trzeba dbać o miejsca związane z historią miasta, ocalić od całkowitego zniszczenia, przywrócić im życie i blask. „Wytwórnia" zajmuje część dawnego mieszkania rodziny Krauzego, można tu poczuć dawnego ducha miejsca. Zachowano piękne stare cegły, belki, stolarkę okienną i meble ze śladami użytkowania, lekko nadgryzione zębem czasu.

Do galerii zagląda się przez stojącą na zewnątrz szafę, przez którą wchodzimy do miejsca o klimacie przedwojennych wnętrz, chłonąc atmosferę miejsc zapomnianych. Doświadczamy ulotności chwili, dla Mirosława Studniaka to, co utracone, wydaje się szczególnie wartościowe. Niedawno w lokalu galerii miała miejsce wystawa „Artyści Andersa", to multimedialna opowieść o twórcach, związanych ze sformowaną w 1941 roku Armią Polską na Wschodzie i 2 Korpusem. Pokazano prace kilkudziesięciu artystów. Wystawa powstała przy współpracy „Wytwórni", Towarzystwa Projektów Edukacyjnych i Miasta Gdynia.

W grudniu 2021 roku w galerii przy ulicy Abrahama 25, pojawiły się rozstawione na starych meblach, piękne dekoracje przywołujące ducha świąt Bożego Narodzenia. Wieńce, stroiki dekoracje, zabawki, stare fotografie, świece, wyroby rzemiosła artystycznego przywoływały w tym starym wnętrzu radosną atmosferę świąt, które pamięta się z dzieciństwa – atmosferę tajemnicy, wyczekiwania, radosnej wspólnoty. Pomysł na ten niezwykły jarmark świąteczny był dziełem Marty Modrzejewskiej-Ptak, artystki, która prowadzi kwiaciarnię przy ul. Abrahama 27 – Floral Design Gdynia. Ona też stworzyła większość dekoracji i aranżacji. Wśród bogactwa form na stolikach stały oryginalne lampy z porcelanowych imbryków i filiżanek autorstwa Renaty Krawczyńskiej. Portrety dziecięce wykonane ołówkiem i kredkami Olgi Obst – gdyńskiej artystki, wpisały się idealnie w klimat tego świątecznego czasu. Artystka współpracuje z Agencją Rozwoju Miasta, prowadzi kursy, szkolenia, warsztaty, uczy rysunku. Jest autorką scenografii gdyńskiego jarmarku świątecznego.

Tuż za „Wytwórnią", w niezwykłej oprawie bluszczu, jemioły, suchych kwiatów, gałęzi jest wejście do magicznej kwiaciarni Marty Modrzejewskiej-Ptak. Przed wejściem na stolikach piętrzą się świąteczne dekoracje w otoczeniu świec i lampionów. Kwiaciarnia żyje cały rok, gałęzie i trawy tworzą rytmiczną i dynamiczną formę. Zmieniają się barwy i formy w zależności od pory roku. Pani Marta – kwiatowa czarodziejka, jak nazywają ją zaprzyjaźnione uczestniczki warsztatów florystycznych i klientki kwiaciarni, podobnie jak Mirosław Studniak tworzą klimat tych fragmentów miasta, w których mieszkańcy znajdują miejsce do wspólnego spędzania czasu.

Jolanta Krause

Piękno wokół nas

Doktor Tomasz Fopke – twórca, animator literatury i muzyki kaszubskiej; dyrektor Muzeum Piśmiennictwa i Muzyki Kaszubsko-Pomorskiej w Wejherowie; prezes Zrzeszenia Kaszubsko-Pomorskiego Oddział w Chwaszczynie; prezes w Radzie Chórów Kaszubskich. Jego miasto rodzinne to Gdynia. Człowiek obecny w nieskończonej liczbie inicjatyw kulturalnych i społecznych. Dzisiaj gości w „Gdyńkim IKS-ie". Z Tomaszem Fopke rozmawia Danuta Balcerowicz.

Panie Dyrektorze, żyjemy w trudnych czasach. Czy uczestnictwo w kulturze może pomóc w przetrwaniu izolacji, utrudnień pandemicznych, czy nawet rehabilitacji po chorobie?

Oczywiście tak. Człowiek jest istotą społeczną. Obcowanie z kulturą pozwala zachować człowieczeństwo. Daje możliwość wymiany zdań i doświadczeń. Możemy podziwiać piękno literatury, sztuki, muzyki – to nas ubogaca duchowo. W końcu, zwłaszcza w czasie pandemii – przebywanie w kręgu kultury ratuje nas przed postradaniem zmysłów, wyobcowaniem, popadnięciem w stany lękowe, paranoję… Polecam zwłaszcza słuchanie i uprawianie muzyki, szczególnie śpiew. Śpiewanie, w tym w grupie, chórze – jest ze wszech miar rozwojowym zajęciem. Uczy współpracy, porządku, punktualności czy zwykłej schludności i higieny.

Czy Muzeum Piśmiennictwa i Muzyki Kaszubsko-Pomorskiej jest dostępne dla chętnych i co zwiedzający tam znajdą? Czy stosowane są zabezpieczenia sanitarne?

Jesteśmy dostępni cały tydzień. Przestrzegamy ograniczeń sanitarnych, co bywa trudne, zwłaszcza przy wizytach grup dzieci. Polecam nowe wystawy: w pałacu obejrzeć można np. nową, poświęconą symbolowi gryfa i jego miejscu w kulturze obszaru nadbałtyckiego. W Książnicy, od 3 grudnia, obok wystawy stałej o historii Kaszub – warto zatrzymać się przy pracach malarskich osób niepełnosprawnych umysłowo. Tą ekspozycję realizujemy wspólnie z gdyńską Fundacją „Dom Marzeń".

Jesteśmy w Gdyni, ciekawi mnie, czy uważa Pan, że Gdynia jest miastem kaszubskim? Jakie inicjatywy potwierdzałyby to?

Powiem więcej, Gdynia jest największym miastem kaszubskim! Według badań wybitnego geografa prof. Jana Mor-

Fot. wikipedia

Tomasz Fopke

dawskiego, to właśnie w Gdyni mieszka najwięcej Kaszubów. Działa tam prężnie Kaszubskie Forum Kultury oraz Zrzeszenie Kaszubsko-Pomorskie. Główny plac Gdyni – to Plac Kaszubski, na którym stoi monument Kaszuba – Antoniego Abrahama. W szkołach gdyńskich jest nauczany język kaszubski. W Gdyni mieści się też kuratoryjna placówka doradcza dla nauczycieli – kaszubistów. Także w tym mieście (przy KFK), prowadzony jest przez dr Dariusza Majkowskiego, cieszący się dużym wzięciem, kurs kaszubskiego dla dorosłych. Kilka tygodni temu miałem przyjemność zaśpiewać, w Kaszubskim Forum Kultury, koncert piosenek „Pieśni o Gdyni, morzu i rybaczeniu, po polsku i kaszubsku: Fopke Tomasz i Borysionek Ryszard" Koncert – YouTube.

Literatura kaszubska jest coraz częściej obecna na nowoczesnych nośnikach. Gdzie możemy szukać książek autorów regionalnych, jakie wydawnictwa Pan poleca? Proszę przypomnieć, w tworzeniu jakich słuchowisk, brał Pan osobiście udział?

W dzisiejszych czasach polecam zamawiać przez Internet. Najlepiej zaopatrzoną internetową księgarnią, w której obecne są wydawnictwa kaszubskie jest oficyna „Czec" z… Gdyni. Właśnie wypuściła podwójny album z audiobookami, z największą kaszubską powieścią „Żëcé i przigòdë Remùsa" Aleksandra Majkowskiego. Na pierwszej płycie jest nagranie oryginalnej wersji. Druga płyta zawiera polski przekład tego dzieła, dokonany przez Lecha Bądkowskiego. Czytam oba. Łącznie mają ponad 36 godzin.

Zrealizowałem osobiście kilkanaście audiobooków po kaszubsku i polsku, m.in. z poematami Hieronima Jarosza Derdowskiego czy powieściami Augustyna Necla. Część z nich znaleźć można na kanale You Tube Muzeum Piśmiennictwa i Muzyki Kaszubsko-Pomorskiej w Wejherowie. Chętnie nagrywam audycje radiowe własnego autorstwa, z nauką kaszubskiego na wesoło: kawały kaszubskie i satyrę „Przigòdë Téfka Bùcajka" dla mającego w Gdyni swoją siedzibę Radia Kaszëbë, cykl 240 krótkich lekcji kaszubszczyzny „Słówka jidą w główkã" dla wejherowskiego Radia Norda.fm czy książkę z opowiadaniami Augustyna Chrabkowskiego pt. „Jak jô béł bògati" dla Radia Gdańsk. Ostatnio (latem br.), miałem przyjemność użyczyć głosu w słuchowisku pt. „Morze w czasach zarazy" Wojciecha Fułka, zrealizowanego dla Programu Trzeciego Polskiego Radia.

Muzeum od wielu lat prowadzi liczne konkursy, w tym literackie i muzyczne. Czy nasi Czytelnicy mogliby wziąć udział w którymś z konkursów ?

Zapraszam. Aktualnie organizujemy ich kilka, o randze ogólnopolskiej. Kompozytorskie: na kolędę kaszubską, na chóralny utwór pasyjny do tekstu w języku kaszubskim, im. Renaty Gleinert na piosenkę dla dzieci i na piosenkę o Wejherowie (wspólnie z Miejską Biblioteka Publiczną w Wejherowie), do którego powstania, walnie się Pani przyczyniła, za co jestem bardzo wdzięczny. I dwa konkursy literackie: im. Jana Drzeżdżona (poezja, proza, dramat i tłumaczenie na kaszubski) oraz im. Jana Trepczyka na tekst piosenki dla dzieci. Osobną naszą radością jest regionalny konkurs pięknego czytania po kaszubsku – Méster Bëlnégò Czëtaniô, w którego eliminacjach biorą udział setki lektorów na całym Pomorzu, również w Gdyni. Szczegółowe informacje dostępne są na muzealnej stronie internetowej: www.muzeum.wejherowo.pl

Życzę Panu wielu sukcesów w nadchodzącym roku i serdecznie dziękuję za rozmowę.

Szczególne wycieczki dla szczególnych ludzi

Czasami pragniemy być dopieszczeni i nie myśleć o codzienności. Jesteśmy w stanie zaspokoić wszystkie Wasze gusta, dlatego w ofercie mamy szeroką gamę wycieczek, nie tylko zagranicznych. Polska jest cudownym miejscem – jesteśmy w centrum Europy i dzięki temu każdy rejon naszej ojczyzny wnosi, ciekawe kulturowo, wiano do całości. Ponadto, dzięki geograficznemu położeniu naszej ojczyzny, mamy morze i góry, doliny i roztocza, pustynię i bory. Dzięki różnorodności kulturowej i swojej historii, Polska jest krajem turystycznie bogatym i chętnie odwiedzanym, choć nie zawsze docenianym, przez swoich mieszkańców. Zapraszamy Was na wycieczki, podczas których odwiedzicie najpiękniejsze miejsca w Polsce.

WARSZAWA – Van Gogh – zanurz się w obrazach

TERMIN: 7.01.2022 r.
(1 dzień). CENA 300 zł.

Główną atrakcją wyjazdu będzie wystawa „Van Gogh Multi-Sensory Exhibition". Po ogromnym sukcesie, w wielu ważnych miastach świata, wystawa zawitała do Warszawy. Prace artysty będą prezentowane dzięki użyciu nowoczesnej technologii. Zostaną wyświetlone jako wielkoformatowe, tętniące kolorami płótna. Ściany, kolumny, sufit, a nawet podłoga przemienią się w pasjonującą opowieść o życiu i twórczości malarza.

Dopełnieniem warszawskiego spotkania będzie noworoczny spacer po malowniczej scenerii Starego Miasta, gdzie za sprawą nowej, energooszczędnej iluminacji poczujemy się jak w dawnej, przedwojennej Warszawie.

Program wycieczki obejmuje także:
- dojazd i powrót oraz przejazdy do zwiedzanych obiektów wygodnym autokarem;
- wstęp na wystawę „Van Gogh – zanurz się w świecie obrazów";
- opiekę pilota z Fundacji;
- obiad w drodze powrotnej;
- ubezpieczenie NNW i KL.

ŁÓDŹ FABRYKANCKA, ŁÓDŹ WIELOKULTUROWA, ŁÓDŹ FILMOWA

TERMIN: 11 – 13.02.2022 r.
(3 dni). CENA 840 zł.

Zimowa wycieczka do Łodzi to spotkanie z różnymi obliczami miasta. To wyprawa tropem „Ziemi Obiecanej" i czterech kultur definiujących specyfikę miasta. Jednocześnie jest to spotkanie z nowymi prądami, nadającymi Łodzi nowoczesnego charakteru.

W programie wycieczki między innymi:
- klimat XIX -wiecznej Łodzi odtworzony m.in. za sprawą Manufaktury I. K. Poznańskiego, Księżego Młyna, Muzeum Fabryki,
- wizyta w Muzeum Włókiennictwa,
- spacer po Starym Mieście,
- zwiedzanie cerkwi, kościoła ewangelickiego, synagogi i kirkutu,
- pobyt na unikatowym Dworcu Łódź Fabryczna,
- pokaz w najnowocześniejszym w Polsce Planetarium,
- spektakl w Teatrze.

ZIMOWE SZALEŃSTWO NA NARTACH W ZIELEŃCU

TERMIN: 27.02 – 06.03.2022 r.
(8 dni). CENA 2740 zł.

W latach poprzednich, dużym zainteresowaniem cieszyły się organizowane przez nas wyjazdy na narty. Po wymuszonej przerwie postanowiliśmy tę tradycję kontynuować. W 2022 roku wybieramy się do Zieleńca, miejsca o niebywałym uroku, sportowej tradycji i całej masie gęstego, białego puchu. Miejscowość jest największym kurortem narciarskim w Kotlinie Kłodzkiej i jednym z największych w Polsce. Kompleks wyciągów i tras narciarskich ma wyjątkowy mikroklimat zbliżony do alpejskiego.

– Śnieg leży tam prawie przez 150 dni w roku! – Zieleniec Ski Arena oferuje narciarzom i snowboardzistom 29 wyciągów i kolejek, na które składa się także 5 nowoczesnych kanap (w tym jedna kanapo-gondola) oraz 22 kilometry dobrze przygotowanych tras. Są one zróżnicowane pod względem techniki jazdy: od bardzo łatwych, dla początkujących adeptów narciarstwa, po bardzo wymagające. Stacja posiada także 4 wyciągi dydaktyczne, idealnie nadające się do nauki jazdy na nartach.

W programie gwarantujemy:
- zakwaterowanie w pokojach 2-os. w Kudowie Zdrój;
- śniadania, obiadokolacje; wieczory w hotelu z gitarą i tańcami;
- zwiedzanie browaru w Nachodzie (Czechy) z degustacją;
- pobyt w aquaparku w Kudowie Zdrój; zwiedzanie zabytkowej Papierni w Dusznikach Zdrój;
- skipassy na okres od 28 lutego do 4 marca;
- przejazd dzienny w dwie strony luksusowym busem;
- dowożenie busem z pensjonatu na stok i z powrotem;
- ubezpieczenie;
- opiekę pilota.

UWAGA! Istnieje możliwość wyjazdu z korzystaniem z Aquaparku zamiast wyciągów narciarskich – cena 2550 zł.

MAGICZNY KRAKÓW I WIELICZKA, SKARB MAŁOPOLSKI

TERMIN: 30.03 – 3.04.2022 r.
(5 dni). CENA 1240 zł.

Fundacja FLY zaprasza na atrakcyjny, pięciodniowy wyjazd do historycznego Krakowa, opactwa w Tyńcu i Kopalni Soli „Wieliczka" (na liście UNESCO)

W programie wycieczki:
Zwiedzanie z przewodnikiem Starego Miasta w Krakowie: Barbakan, Rynek Główny, Bazylika Mariacka, pomnik Adama Mickiewicza, Sukiennice, Uniwersytet Jagielloński i inne miejsca; Podziemia Rynku Głównego w Krakowie; Zamek Królewski na Wawelu – renesansowa rezydencja królewska, gotycka katedra – królewska nekropolia; Kazimierz – dawna dzielnica żydowska w Krakowie; Stara Synagoga; spektakl w jednym z krakowskich teatrów; Muzeum Książąt Czartoryskich; zwiedzanie Opactwa Benedyktynów w Tyńcu; zwiedzanie Kopalni Soli „Wieliczka".

Zapisy na wycieczki w biurze Fundacji FLY w Gdyni, ul. Świętojańska 36/2, od poniedziałku do piątku w godzinach 8.30 – 15.00. Warunkiem udziału jest aktualny Certyfikat COVID.
Więcej o naszych wycieczkach na stronie www.fundacjafly.pl

FF

Wycieczki zagraniczne i krajowe

Góra Syjon, Jerycho, Monachium, Batumi i zamki Jordanii – z nami zobaczysz więcej, z nami polecisz dalej! I nigdy się nie znudzisz, bo już teraz można się zapisać, na organizowane przez Fundację FLY, wycieczki zagraniczne, które odbędą się w roku 2022. Warunkiem zapisu jest aktualny Unijny Certyfikat COVID.

Ziemia Święta

TERMIN: 21.02 – 28.02.2022 r.(8 dni)

Wycieczka do Ziemi Świętej to niezapomniana wyprawa w czasie i przestrzeni. To wędrówka po miejscach bliskich naszym sercom. To podróż w głąb siebie... Nie jest to pielgrzymka, jednak towarzyszyć nam będzie ksiądz, który przybliży Państwu miejsca opisane w Biblii.

W programie: wspaniale zachowany akwedukt z czasów rzymskich w Cezarei Nadmorskiej; Hajfa – kościół Stella Maris, klasztor Karmelitański, panorama na ogrody Bahajskie i zatokę Hajfa; Kana Galilejska (możliwość odnowienia przyrzeczeń małżeńskich); Nazaret: Bazylika Zwiastowania i dom św. Józefa, gdzie mieszkała Święta Rodzina; wjazd taksówkami wieloosobowymi (tzw. szerut taxi) na górę Tabor; przejazd dookoła Jeziora Galilejskiego: Góra Błogosławieństw, Tabha – miejsce cudownego rozmnożenia ryb i chleba; Kafarnaum: Dom Piotra i stara synagoga, rejs po Jeziorze Galilejskim; Dolina Jordanu i Pustynia Judzka; Ein Karem (kościół Nawiedzenia św. Elżbiety i Narodzenia św. Jana Chrzciciela); Muzeum Holokaustu: Yad Vaszem; Betlejem – Bazylika Narodzenia Pana Jezusa, Grota Mleczna, Grota św. Hieronima w kościele św. Katarzyny, Pole Pasterzy; odwiedziny w betlejemskim sierocińcu, prowadzonym przez polskie Siostry Elżbietanki.

Fot. Walkerssk z Pixabay

Jerozolima: panoramiczny widok z Góry Oliwnej na Wzgórze Świątynne oraz mury Starego Miasta; Kościół Pater Noster – Ojcze Nasz, Kościół Dominus Flevit (Pan zapłakał), Ogród Oliwny – Getsemani i Bazylika Męki Pańskiej, Kościół Grobu Maryi. Góra Syjon – Bazylika Zaśnięcia Najświętszej Maryi Panny, Wieczernik oraz Grób Króla Dawida; Kościół In Galicantu; Droga Krzyżowa (przejście przez bramę Św. Szczepana, Kościół św. Anny i sadzawkę Betesda, Droga Krzyżowa od miejsca skazania Jezusa – Via Dolorosa – do Golgoty i Bazyliki Grobu Pańskiego; czas na osobistą modlitwę; zwiedzanie Kotel Maarawi – Ściana Płaczu); Jerozolima nocą (przejazd przez dzielnice ortodoksyjnych Żydów – Mea Shearim, Menora pod Knesetem, panorama wieczorna na oświetlone Stare Miasto oraz przejście przez Dzielnicę Żydowską Starego Miasta pod Ścianę Płaczu).

Kanion Wadi Qelt (panorama), Jerycho (najstarsze miasto świata) – Góra Kuszenia Jezusa (wjazd kolejką linową); plażowanie i kąpiel w Morzu Martwym, na prywatnej plaży (największa depresja na świecie – 417 m ppm). Qumran – panorama na groty, gdzie znaleziono słynne zwoje Pisma Świętego. Kacar El Jahud – miejsce chrztu Pana Jezusa. Betania – kościół i grobowiec Łazarza.

Jordania

TERMIN: 18 – 25.03.2022 r. (8 dni)

Fot. Chiem Seherin, pixabay

Stolica Jordanii – Amman, który wymieniany był już w Starym Testamencie pod nazwą Rabbat Ammon (Rabba). Zobaczymy m.in.: teatr rzymski oraz cytadelę, pałac Umajjadów (VII-VIII w.), unikalna świątynia Herkulesa oraz wieża Abbasydów; okolice Ammanu – zamki z czasów Umajjadów; zwiedzanie Kasr Al-Charana – najlepiej zachowanego zamku w Jordanii. Następnie wizyta w Kusajir Amra, największą atrakcją zamku są doskonale zachowane kolorowe freski, pochodzące jeszcze z czasów bizantyjskich. Ostatnim pustynnym zamkiem na trasie zwiedzania jest Kasr Al-Azrak. Jerash – zwane Pompejami Wschodu – Cardo (główna ulica z czasów rzymskich), Łuk Triumfalny Hadriana, hipodrom, świątynia Zeusa, dwa rzymskie teatry oraz forum, Nimfeum, Łaźnie Zachodnie i okazała Brama Północna. Przejazd Królewską Drogą, która służy wędrowcom już ponad 3 tys. lat do Madaby – jeden z głównych ośrodków mozaikarstwa. Góra Nebo, która jest domniemanym miejscem śmierci Mojżesza. Kerak z ruinami kościoła krzyżowców i zamek Kerak, który wznosi się majestatycznie na wzgórzu, strzegąc wybrzeża Morza Martwego i doliny Al-Karak. Rezerwat Dana – pełne zróżnicowanych krajobrazów – podziwiać w nim można nie tylko górskie pejzaże, ale także pustynne piaski. Petra – zwiedzanie miasta Nabatejczyków, wykutego w skale ponad 2 tys. lat temu – najsłynniejszego zabytku Jordanii, który wpisany jest na listę UNESCO: skarbiec, katakumby królewskie, teatr rzymski, Brama Themenos, skały Dżinów, pomnik Niszy, ulica Fasad, grobowce, Wielka Świątynia i Miejsce Ofiarne. Wąwóz Siq – na jego ścianach można podziwiać liczne płaskorzeźby, kapliczki oraz pozostałości po systemach doprowadzających wodę do Petry. Mała Petra – pełna bezcennych zabytków. Wyprawa do Wadi Rum, unikatowego w skali światowej wąwozu. Safari jeepami, wśród jednego z najpiękniejszych krajobrazów pustynnych świata. Nocleg na pustyni w komfortowych namiotach.

Zapraszamy na pozostałe wycieczki zagraniczne:

PORTUGALIA
Termin: 26.05 – 3.06.2022 r. (9 dni)

BAWARIA
Termin: 26.06 – 2.07.2022 r. (7 dni)

GRUZJA
Termin: 27.09 – 4.10.2022 r. (8 dni)

To nie wszystko – w ofercie mamy również wycieczki krajowe:

ZIEMIA TARNOWSKA
– W blasku renesansu i malowanych chat
Termin: 9 – 14.06.2022 r.

KOTLINA JELENIOGÓRSKA i DREZNO – U stóp Karkonoszy
Termin: 19 – 24.06.2022 r.

ŚLĄSK OPOLSKI – Te opolskie dziouchy
Termin: 27.06 – 2.07.2022 r.

SUWALSZCZYZNA i WILNO – Na biegunie zimna
Termin: 7 – 12.07.2022 r.

GÓRNY ŚLĄSK – Czar Silesii i ślůnskiej godki
Termin: 18 – 23.07.2022 r.

ŚWIĘTOKRZYSKIE PERŁY – Od Kielc po Sandomierz
Termin: 25 – 30.07.2022 r.

SĄDECCZYZNA – W przełomie Dunajca
Termin: 4 – 9.08.2022 r.

ZAMOJSKIE i ROZTOCZE – Na ordynackich włościach
Termin: 15 – 20.08.2022 r.

BIESZCZADY – Tam gdzie biesy i czarty
Termin: 25 – 30.08.2022 r.

LUBUSKIE i POCZDAM – Kraina winem i miodem płynąca
Termin: 30.08 – 4.09.2022 r.

ZIEMIA RZESZOWSKA i PRZEMYSKA
– Podkarpackie pałace i zamki
Termin: 6 – 11.09.2022 r.

Zapisy na wycieczki w biurze Fundacji FLY w Gdyni, na ul. Świętojańskiej 36/2, od poniedziałku do piątku, w godzinach 8.30 – 15.00. Warunkiem udziału jest aktualny Certyfikat COVID. Więcej o naszych wycieczkach na stronie www.fundacjafly.pl

FF

Wojujące wirusy – higiena dawniej i dziś

Niechciany gość, wirus o nazwie SARS-CoV-2, spowodował, że z większą pieczołowitością dbamy o naszą higienę osobistą, a szczególnie o mycie rąk. Współczesna wiedza o wirusach poucza, jak wielką rolę w walce z infekcjami odgrywają środki czystości. W historii Europy różnie bywało...

Ilustracja z manuskryptu Codex Manesse z XIV w.

Dzielni antyczni Rzymianie zapisali wspaniałą kartę w propagowaniu dostępu do łaźni nie tylko dla arystokratów, ale również dla plebsu. Każde miasto rzymskie dysponowało siecią akweduktów, które doprowadzały wodę do miejskich łaźni oraz do ogrodów bogatych patrycjuszy. Znakomity znawca i popularyzator świata antycznego, Robert Harris, w książce pt. „Pompeje" przedstawia postać miejskiego inżyniera hydrologii Atiliusza. Zawód, jaki reprezentuje Atiliusz, cieszył się w starożytności wielkim poważaniem, gdyż dbanie o higienę osobistą było uzależnione od dostaw wody, a brak dbałości o czystość nie odzwierciedlał ideałów Republiki.

Okres średniowiecza pełen był sprzeczności. Od członków półdzikich plemion szukających swego miejsca w dziejach, trudno oczekiwać jakiś działań higienicznych. Natomiast przedstawiciele rodów panujących często dawali dobry przykład poddanym. W dziejach Europy wspaniale zapisała się Eleonora Akwitańska, królowa Francji i Anglii, (ur. w 1122 - zm. 1204). W czasie jej długiego życia miało miejsce wiele ważnych wydarzeń historycznych i to ona wydała na świat dziesięcioro zdrowych dzieci. Mądra królowa każdy pracowity dzień kończyła kąpielą, dysponowała różnymi kosmetykami, które poznała w czasie Wyprawy Krzyżowej do Jerozolimy u boku ówczesnego męża Ludwika VII Młodego. Szczegółowe dzieje tej niezwykłej kobiety można poznać w powieściach Elizabeth Chadwick (np. „Pieśń królowej").

Upadek dobrych obyczajów w Europie to okres baroku. Ludwik XIV, czyli Król Słońce, był brudasem. Ponoć w życiu wykąpał się tylko trzy razy. Zęby zgniły mu już w młodym wieku, gdyż bardzo lubił słodycze. Gniły mu też inne narządy, co powodowało, że wokół króla rozchodził się dojmujący smród. Szczegółowo opisał to w swojej korespondencji ambasador rosyjski(!). Sytuację tę przedstawił w biografii „Romanowowie" znawca historii Europy Simon Sebag Montefiore. W tejże biografii można również zapoznać się z modą na... czernienie zębów. Panowała ona w Rosji w zasadzie aż do rządów Piotra Wielkiego.

Jeszcze początki dziewiętnastego wieku to okresy ciemnoty i zabobonów. Mieszkańcy wsi (ale nie tylko) hodują sobie na głowach tzw. kołtun, czyli zlepione tłuszczem, stłamszone, potargane włosy, które rozrastają się do monstrualnych rozmiarów. Wierzono, że kołtun jest skarbnicą mocy człowieka. Oczywiście kołtuna nie można było myć ani wycinać. Nic dziwnego, że robactwo miało tam swój raj. Często ból i infekcje na skórze głowy doprowadzały do śmierci nosiciela.

Innym problemem było zarobaczywienie społeczeństwa, co do dzisiaj pozostaje w sferze powiedzonek np. „zalewanie robaka". Ponieważ nie było toalet, a odchody otaczały domostwa i siedziby ludzkie, następowało nieustanne zakażanie się wszelkimi larwami robaków z odchodów, a także chorobami zakaźnymi. Nic dziwnego, że średnia życia ludzkiego była bardzo niska i w niektórych populacjach nie przekraczała 25 roku życia.

Jurgen Thorwald w swojej książce pt. „Stulecie chirurgów" przedstawia szereg makabrycznych historii, które towarzyszyły operacjom chirurgicznym w XIX wieku. Narzędzia, z którymi ma do czynienia narrator, ów żądny wiedzy chirurg z nowego świata, to nóż rzeźnicki, piła, żelazo. Opowiada on, jak prowincjonalny lekarz z Kentucky, który ulega błaganiom umierającej pacjentki, wycina jej na żywo ogromną torbiel. Dzielna kobieta wyje psalmy, pod oknem gromadzi się tłum, który grozi »mordercy« pętlą. Pacjentka przeżywa zabieg, co pozwala także przeżyć chirurgowi. Lekarz ten jednak wkrótce umiera, bo nie znalazł się podobny do niego ryzykant, który wyciąłby mu wyrostek. Operacje nie mogły trwać dłużej aniżeli 10 minut, gdyż pacjent bez znieczulenia więcej nie wytrzymywał. Najszybszy w pierwszej połowie XIX wieku chirurg, dr Liston, pewnego razu zaczął odcinać nogę pacjentowi. Wyciął nieco więcej niż to, co zamierzał, a jednocześnie odciął palec jednemu ze swoich asystentów trzymającemu nogę operowanego. Oznaczało to, że doszło do krzyżowego zakażenia krwi, czego wówczas ludzie nie byli świadomi. Jednak Liston musiał zająć się krzyczącym pacjentem, więc nie miał czasu na przerwę, zakończył amputację nogi w niesamowitym czasie zaledwie dwóch minut i trzydzieści sekund. Ale w ciągu tych dwóch minut zranił też inną osobę. Obok operującego był starszy chirurg, który jako świadek operacji z powodu nadmiernego pośpiechu poruszał się za szybko, więc Liston przypadkowo też go skaleczył, zanieczyszczając ciało gangreną. Dwa dni po zabiegu zmarli zarówno pacjent, jak i asystent. Kilka dni po operacji zmarł również starszy chirurg, który był tylko świadkiem operacji. Nigdy w historii podczas operacji nie odnotowano śmierci więcej niż jednej osoby (pacjenta).

Dopiero wynalezienie mikroskopu, a co za tym idzie odkrycia w dziedzinie mikrobiologii, zapoczątkowało prawdziwą walkę z wirusami czy bakteriami. Białe fartuchy medyków, mycie rąk, separacja zakażonych, a wreszcie szczepionki - to prawdziwe osiągnięcia naszej cywilizacji

Praktyczne zastosowanie aseptyki do chirurgii operacyjnej dokonało się ostatecznie za sprawą berlińskiego chirurga Ernesta Bergmanna i jego ucznia dr. Kurta Schimmelbuscha. Wprowadzili oni (1890) do wyposażenia sal operacyjnych autoklaw i puszki do sterylizacji parowej materiałów i narzędzi chirurgicznych oraz rękawiczek gumowych. Ale jeszcze do początku lat 90. XIX w. chirurdzy nadal nie stosowali rutynowo rękawiczek w czasie operacji. Dopiero, gdy lipski chirurg Bernard Koening ogłosił w prasie lekarskiej (1894), że samo przedoperacyjne mycie rąk nie wystarcza do ich dezynfekcji i polecał dodatkowo używanie rękawiczek, sytuacja zaczęła ulegać poprawie.

Jednak historia co jakiś czas zatacza dziwne koło i powracającą upiory z minionych epok. Pamiętne są rozruchy w XIX w wieku w Anglii, kiedy to robotnicy niszczyli maszyny, upatrując w nich wroga, który zabiera miejsca pracy i zamienia manufaktury na fabryki. Dzisiaj również przez wielu odrzucane są osiągniecia naszej cywilizacji w postaci przeciwdziałania zakażeniom.

Zainteresowanym omawianym tematem polecam wycieczkę do Bydgoszczy, do Muzeum Mydła i Brudu.

Danuta Balcerowicz

Program Partnerski

Z okazji Nowego Roku chcemy Państwu przedstawić wszystkich naszych Partnerów, wśród których znajdują się kawiarnie i restauracje, księgarnie i jubilerzy oraz usługodawcy - zakłady optyczne, kosmetyczne, fotografowie, a także miejsca rodzinnej rekreacji. Jednocześnie zachęcamy Państwa do zaopatrzenia się w imienne legitymacje, dzięki którym będzie można uzyskać zniżki w naszej bazie firm przyjaznych seniorom.

Gastronomia:
Restauracja Eureka – (Gdynia, Al. Zwycięstwa 96/98) – 10% rabatu.
Restauracja Monte Verdi – (Gdynia, ul. Wybickiego 5) – 10% rabatu.
Restauracja „Gruzin na Kaszubach" - (Gdynia, ul. Starowiejska 29 – 35) – 10% rabatu;
Bistro „Biały Młyn" - (Kosakowo, ul. Żeromskiego 36) – 7% rabatu.
Cafe Klaps – (Gdynia, Wybickiego 3) – 10% rabatu;
Kawiarnia Kate Cofee & Cake – (Gdynia, ul. Armii Krajowej 23/1) – 10% rabatu;
KaapVino – (Gdynia, ul. Abrahama 71/8) – 10% rabatu;

Zdrowie i uroda:
Centrum Zdrowia „Lila – Med" - (Gdynia, ul. Chylońska 150) – 10% rabatu;
Nord Optyk – (Gdynia, ul. Gniewska 21, box 76) – 15% rabatu;
PPHU Opty – Mal (Gdynia, ul. Świętojańska 36) – 15% rabatu;
Zakład Optyczny Karolina Szajna – (Gdynia, ul. Gniewska 21, box 70) – 20% rabatu;
Zdrowie w naturze Dagaz – (Pogórze, Galeria Szperk, lok. 54 b) – 10% rabatu;
Studio Isabell – (Gdynia, Abrahama 71/4) – 10 % rabatu;
Instytut Urody i Perfumeria – (Gdynia, ul. Abrahama 24) – 20% rabatu na usługi.

Zakupy:
Sklep Deco – Hobby - (Gdynia, ul. Abrahama 11) – 10% rabatu;
Księgarnia Róża Wiatrów – (Gdynia, ul. Starowiejska 35) – 10% rabatu;
Sieć Księgarni Stacjonarnych Liber – (cała Polska) – 10% rabatu;
Handel Artykułami Przemysłowymi, Gabriela Brylowska – (Gdynia, Świętojańska 41) – 5% rabatu na zegary i zegarki;
A. Plorin, Pracownia Biżuterii - (Gdynia, Słupecka 41) – 10% rabatu na biżuterię srebrną;
Galeria Bursztyn, Tadeusz Dobkowski - (Gdynia, ul. 10-go Lutego 33 – wejście od ul. 3-go Maja) – 10% rabatu;
F.H.Kardamo, Anna Zulewska – (Gdynia, ul. Świętojańska 54) – 30% rabatu na wyroby srebrne i 10% rabatu na złoto;

Usługi:
STykówka S.Tomaszewska – fotografia –(www.facebook.com/STykowkaSTomaszewska) – 25% rabatu na sesje livestyle;
Elka School S.C. - (Gdynia, ul. Świętojańska 38/10) – 5 % rabatu na kursy;
Zegarmistrz Gerard Brylowski - (Gdynia, ul. Świętojańska 41) – 5% rabatu na usługi;
Przychodnia Weterynaryjna „Zwierzyniec" - (Gdynia, ul. Benisławskiego 30 i ul. Korzenna 16 a) – 5% rabatu;
Serwis Komputerowy „NextSerw"S.C. - (Gdynia, ul. Gniewska 21, box 61) – 20% rabatu na usługi komputerowe;
Kancelaria Adwokacka, Bartłomiej Owczarek – (Gdynia, ul. Świętojańska 32/1) – 10% rabatu na usługi.

Rekreacja:
Centrum U7 – (Gdynia, ul. Świętojańska 133, Gdańsk, Plac Dominikański 7) – 40% rabatu od poniedziałku do piątku;
AQAMA, Magdalena Majewska – (Gdynia, Al. Jana Pawła II 3) – 20% rabatu na naukę pływania;
Apartament Morskie Klimaty - (Karwia, ul. Wojska Polskiego 79/5) – 10% rabatu na wynajem.

Legitymacje FLY upoważniają również do zniżek na organizowane przez Fundację FLY wycieczki krajowe i zagraniczne. Ponadto, legitymując się tym dokumentem w Centrum Rehabilitacji przy Fundacji FLY przy ul. Świętojańskiej 32/13, posiadacze uzyskują natychmiastową 20% zniżkę na wszystkie zabiegi. Zasady Programu Partnerskiego są proste – każda z firm lokalnego rynku może zgłosić chęć uczestnictwa w naszym Programie. Po rozmowie i zweryfikowaniu przez naszego przedstawiciela podpisujemy okresową umowę, na mocy której tworzymy opisową reklamę danej firmy w naszych mediach (miesięcznik IKS, strona www, media społecznościowe, ulotki). W zamian firma udziela zniżek seniorom zrzeszonym w naszej Fundacji. Więcej informacji o naszym Partnerach i legitymacjach członkowskich znajduje się na naszej stronie www.fundacjafly.pl oraz w biurze Fundacji przy ul. Świętojańskiej 36/2 w Gdyni.

Sławomira Tomaszewska

Zespół bólowy kręgosłupa

Schorzenie to dotyczy przeszło 80% całego społeczeństwa, jest ono ogromnym problemem dzisiejszych czasów. Z powodzeniem można je nazwać jedną z „chorób" cywilizacyjnych.

Siedzący tryb życia, brak aktywności fizycznej i ogólne zaniedbanie organizmu przyczyniają się do jego powstania. Sam zespół trudno nazwać chorobą. Jest to bardziej objaw, który towarzyszy wielu schorzeniom. Może być zlokalizowany w każdym odcinku kręgosłupa. Najczęściej jednak spotykane są bóle w odcinku lędźwiowym. Aż 70-80% społeczeństwa zadeklarowało bóle kręgosłupa przynajmniej raz w życiu. U około połowy osób ustępuje po około dwóch tygodniach. Jednak u pozostałych bóle utrzymują się nawet do ośmiu tygodni, czasem przechodząc w postać przewlekłą trwającą miesiącami.

Objawy ZBK obejmują ograniczenie ruchomości kręgosłupa bądź jego hipermobilność (nadmierna ruchomość stawów). Ból może być punktowy oraz mieć charakter „rozlany" na daną okolicę. Bardzo często pacjentom towarzyszy uczucie sztywności. Powstają liczne deformacje oraz zespoły neurologiczne – mrowienia nóg i rąk, zaburzenia czucia. W wyniku powyższych objawów następuje pogorszenie jakości życia.

Przyczyn bólów kręgosłupa jest wiele. Należą do nich liczne zmiany powstające w samym kręgosłupie, ale także dotyczące obszarów położonych wokół kręgosłupa – dotyczy to mięśni i więzadeł. Przyczyną są także różnego rodzaju choroby neurologiczne, reumatoidalne, zwyrodnienia oraz związane ze zwyrodnieniami kręgosłupa. Bardzo duży procent stanowią dyskopatie, inaczej mówiąc, choroba krążka znajdującego się pomiędzy kręgami kręgosłupa.

Rehabilitacja ZBK powinna zawierać takie elementy, jak odpowiednio dobrany z fizjoterapeutą program ćwiczeń – obejmujący ćwiczenia w gabinecie oraz własną pracę w domu, pracę manualną oraz elementy masażu. Należy również zwrócić uwagę przede wszystkim na styl życia oraz przystosować miejsce pracy tak, aby było jak najbardziej ergonomiczne i dopasowane do nas. Leczenie kompleksowe to najlepszy sposób działania na zespół bólowy kręgosłupa. Uwzględnia przyczynę, stan organizmu oraz podejście pacjenta. Dzięki temu walka ze schorzeniem jest efektywna i przynosi najlepsze wyniki.

Jeśli chodzi o zawody, które są szczególnie narażone na tego typu schorzenia, to należą do nich: zawody medyczne, zawody związane z motoryzacją oraz ciężką pracą fizyczną: górnicy, stoczniowcy lub wykonujący długo pracę w wymuszonych pozycjach, np. pracę przy biurku, nauczyciele czy zawodowi kierowcy.

Do czynników ryzyka możemy zaliczyć: zaawansowany/późny wiek, płeć żeńską, nadwagę, otyłość, palenie tytoniu, wykonywany zawód, rodzaj podejmowanej aktywności fizycznej – np. praca na działce, stres, lęk, niezadowolenie z pracy, warunki domowe oraz jakość wykonywanych ruchów np. podnoszenie ciężkich przedmiotów „z pleców" zamiast z przykucnięcia lub przysiadu.

Patrząc na powyższe informacje, możemy dojść do wniosku, że zespół bólowy kręgosłupa jest wielokierunkowym schorzeniem. Może mieć podłoże w różnych schorzeniach oraz objawiać się na wiele sposobów. Kompleksowa terapia pomaga zmniejszyć dolegliwości bólowe i zadziałać profilaktycznie tak, by nie dopuścić do nawrotu choroby. Bardzo ważne jest szybkie działanie. Jeśli czujesz, że coś jest nie tak, że nie czujesz się w pełni sprawny/a, to koniecznie odwiedź gabinet fizjoterapii. Pamiętaj, szybka reakcja to zazwyczaj krótszy czas rehabilitacji. Jeśli chodzimy z bólem kilka miesięcy, rehabilitacja może się niepotrzebnie wydłużyć. Dlatego działaj i nie czekaj do ostatniego momentu.

Mgr fizjoterapii
Ewelina Soroka

Na bezpłatne konsultacje dolegliwości bólowych kręgosłupa zapraszamy do Centrum Rehabilitacji przy Fundacji FLY w Gdyni, ul. Świętojańska 32. Zgłoszenia także telefoniczne: 798-179-942.

„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
Izabela Bies, Radosław Daruk, Maria Elas, Dorota Kitowska, Jolanta Krause, Irena Majkowska, Barbara Miecińska, Roman Mroczkowski, Ewelina Soroka, Sławomira Tomaszewska, Sonia Watras-Langowska

Współpraca
Marzena Szymik-Mackiewicz, adw. dr Tomasz Zienowicz

Korekta
Irena Majkowska, Ewa Żmijewska, Kamila Siennicka

Edycja
Radosław Daruk

Reklama
Radosław Daruk
promocja@fundacjafly.pl

Grafika
Łukasz Bieszke, Radosław Daruk

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

Redakcja nie odpowiada za treść ogłoszeń i tekstów reklamowych.

Powrót do przeszłości – Bee Gees w Gdyni 11 stycznia 2022 roku

The Bee Gees Story prezentowane przez Italian Bee Gees

Na początku roku 2022 roku czeka nas wielka niespodzianka. Italian Bee Gees przyjadą w styczniu 2022 roku do Polski i zaprezentują nam Bee Gees Story. Włoska grupa odwiedzi w Polsce 6 miast.

Zaczną 7 stycznia w Krakowie, a skończą 12 stycznia w Szczecinie. Już 11 stycznia 2022 roku, w Gdyńskiej Arenie będziemy mogli usłyszeć na żywo hity zespołu Bee Gees, wykonane przez grupę Italian Bee Gees. Będziemy mogli poczuć, jakbyśmy byli na koncercie Bee Gees i cofnęli się w czasie, do lat 90. Grupa Bee Gees powstała w 1958 roku założona przez trzech braci, a rozwiązana w 2003 roku, po śmierci Maurice'a. Bee Gees to najpopularniejsza grupa soft rockowa na świecie. Muzycy związani z Bee Gees to Colin Petersen, Vince Melouney, Geoff Bridgeford, Alan Kendall, Dennis Bryon oraz Blue Weaver. W 2012 roku zmarł drugi z braci, Robin. Liczba sprzedanych płyt zespołu Bee Gees jest szacowana na 220 milionów sztuk. Ich największe hity to Stay'in Alive, How Deep Is Your Love, Night Fever oraz wiele, wiele innych znanych piosenek. Bee Gees posiada w swojej dyskografii, aż 23 albumy studyjne.

Fot.FB

The Italian Bee Gees

Natomiast Italian Bee Gees, którzy wystąpią w Gdyni na początku roku 2022, został stworzony przez utalentowanych trzech **braci Egiziano**. Swoją karierę zaczęli w lipcu 2000 roku, od wykonania kilku utworów Bee Gees we włoskiej telewizji. Od tego czasu bracia wystąpili ponad 400 razy we Włoszech, a także w takich krajach jak Anglia, Niemcy, Hiszpania, Francja oraz w USA. W 2009 roku, bracia Egiziano zostali zaproszeni do Manchesteru w Anglii, by wziąć udział w **koncercie galowym z okazji 50-lecia muzyki zespołu Bee Gees**. Tam spotkali **Barry'ego i Robina Gibb**, którzy nazwali ich Italian Bee Gees. Od tego czasu nazwa ta jest wykorzystywana przez zespół.

The Italian Bee Gees, wraz z zespołem muzycznym, **kontynuują prezentowanie publiczności specjalnego brzmienia Bee Gees i emocji scenicznych**, które mogą kreować tylko rodzeni bracia. Niestety, oryginalnych Bee Gees nie ma już z nami, ale Italian Bee Gees kultywują pamięć o nich i powodują, że ich muzyka pozostaje nadal żywa. Dodatkową atrakcją wydarzenia jest udział w nim **Blue Weavera**, brytyjskiego klawiszowca, kompozytowa i producenta, który był członkiem oryginalnego składu The Bee Gees w latach 1975 – 1982. W tym czasie występował na wszystkich nagraniach płytowych oraz koncertach zespołu oraz skomponował kilkanaście utworów z Barrym i braćmi. Od pięciu lat Blue współpracuje z The Italian Bee Gees, występując z nimi na scenie.

Każdy, kto przyjdzie na koncert, powinien usiąść wygodnie i zamknąć oczy, a uwierzy, że słucha oryginalnych Bee Geesów. Jeśli któs jest fanem Bee Gees, to powinien udać się na to wydarzenie i posłuchać Italian Bee Gees w Gdyńskiej Arenie 11 stycznia 2022 roku. To wydarzenie będzie jak wehikuł czasu, który zabierze nas do lat 90. Radziłbym szybko kupić bilety na to wydarzenie, ponieważ bilety mogą szybko zostać wyprzedane, a szkoda by było ominąć taki fantastyczny występ.

Mikołaj Niczyporowicz

IKS W KUCHNI

Karp z kiszoną kapustą i żurawiną

Fot. kwestiasmaku

Jedną z najważniejszych noworocznych potraw jest ryba. Jeśli nie chcemy kusić losu i ryzykować, że nadchodzący rok będzie pasmem niepowodzeń, powinniśmy w sylwestrową noc zjeść jakieś rybne danie - najpopularniejsze noworoczne ryby to dorsz, śledź i karp.

Składniki na 4 porcje:

- 2 płaty karpia (w sumie ok. 1,5 kg),
- 1 opakowanie przyprawy do karpia,
- 250 g kiszonej kapusty,
- 1 szklanka wody,
- 50 g suszonej żurawiny,
- 1 listek laurowy, 2 ziela angielskie, szczypta kminku,
- 3 łyżki masła,
- 1/2 cytryny,
- natka pietruszki,
- mąka pszenna, olej roślinny.

Przygotowanie:

Płaty karpia umyć, następnie odciąć płetwy i usunąć wszystkie łuski. Pokroić na porcje. Doprawić przyprawą do ryb i odłożyć na godzinę. W międzyczasie odcisnąć kiszoną kapustę, włożyć do garnka, wlać wodę, dodać żurawinę, listek laurowy, ziele, kminek oraz łyżkę oleju. Gotować pod przykryciem przez ok. 25 minut, następnie odkryć i odparować całość płynu. Wyłożyć do natłuszczonej formy żaroodpornej. Piekarnik nagrzać do 180 stopni C. Doprawionego karpia obtoczyć w mące, następnie obsmażać partiami na złoto, na patelni na oleju z dodatkiem masła. Obsmażone karpie ułożyć na ręcznikach papierowych. Gdy wszystkie kawałki ryby będą usmażone ułożyć je na kapuście. Obłożyć półplasterkami cytryny, posypać natką pietruszki i wstawić do piekarnika na 10 minut. Smacznego!

Dorota Kitowska