



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

Gdyński IKS

Nr 144, styczeń 2026

Informacje - Kultura - Społeczeństwo

Życzenia Świąteczne

Kochani,

*z całego serca życzymy Wam,
aby te Święta przyniosły spokój, ciepło i prawdziwą radość –
taką, która rozjaśnia najciemniejsze dni
i dodaje lekkości nawet najchłodniejszym chwilom.*

*Niech ten magiczny czas pozwoli Wam zatrzymać się na moment,
aby nabrać dystansu
i z uśmiechem spojrzeć na mijający rok,
by wymarzyć sobie kolejne podróże w nieznanie.*

*Życzymy Świąt pełnych aromatycznych smaków,
pięknych wzruszeń i serdecznych wspomnień,
które, mamy nadzieję, zostaną z Wami na długo po tym,
jak zgasną choinkowe światełka.*

*Zarząd oraz Pracownicy
Fundacji FLY*



WYJAZDY KRAJOWE I ZAGRANICZNE z Fundacją FLY





**święta,
święta &
po świętach.**

OTÓŻ NIE TYM RAZEM



tel. 515 150 420

f /zglebokiejszuflady

Zapraszamy w godzinach:

PON-PT 10:00 – 18:00

SB 10:00 – 14:00



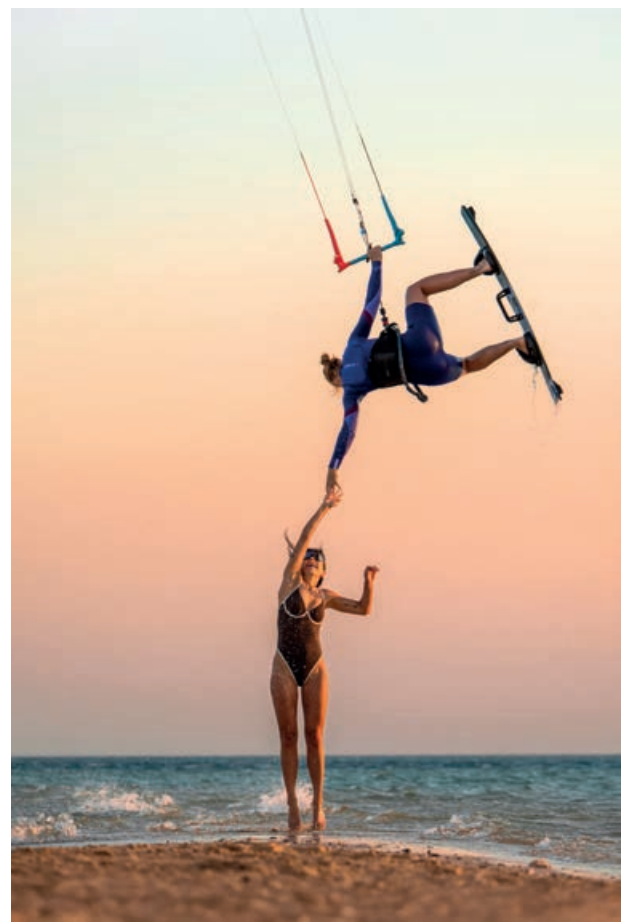
**Sklep charytatywny
"Z głębokiej szuflady"**
ul. Świętojańska 36
pasaż pod sklepem biedronka

Nagrodzono najlepsze MORSKIE KADRY Gdyni

W grudniu mieliśmy okazję poznać autorów najlepszych kadrów konkursu „Legenda Morska w Obiektywie”. 10 jubileuszowa edycja konkursu została rozstrzygnięta 1 grudnia 2025 w czasie uroczystego wernisażu wystawy pokonkursowej w Galerii Gdynskiego Centrum Filmowego im. Leszka Kopcia.



I nagroda: Elwira Kruszelnicka



III nagroda: Łukasz Falkiewicz



II nagroda: Karolina Hanuszewicz

Nagrody główne przyznano kadrom unikalnym: pracom dokumentującym magiczne momenty morskie i okolomorskie, w których podobnie jak rok temu, jury konkursu zwróciło największą uwagę na aspekt humanistyczny prac, czyli człowieka lub grupę osób w scenografii lub interakcji morskiej. Obecni na wernisażu jurorzy konkursu – Maurycy Śmierzchalski, Radosław Czerniejewski oraz Małgorzata Szura-Piwnik, podkreślali bardzo wysoki poziom tegorocznych zmagowań oraz motywowali do codziennej, systematycznej pracy – poszukiwań tematów, plenerów morskich i miejskich praktycznie przez cały rok, niezależnie od pogody i pory dnia. Tematem prac było także miasto, jego mieszkańcy oraz blisko 100-letnia historia Gdyni. Laureatami jubileuszowej 10. edycji konkursu zostali:

I nagroda: Elwira Kruszelnicka

II nagroda: Karolina Hanuszewicz

III nagroda: Łukasz Falkiewicz

Wyróżnione kadry będą sukcesywnie prezentowane na kanałach internetowych projektu „Legenda Morska Gdyni” (facebook oraz instagram) oraz w czasie planowanej reedycji wystawy w lutym i marcu. Wyróżnienia w poszczególnych kategoriach otrzymali: CIM – „Człowiek i morze”: Damian Przybysz, SLG – „Sto Lat Gdynio!”: Michał Górniewicz, MPG – „Mała Planeta Gdynia”: Magdalena Buczkowska, PNM – „Praca na Morzu”: Michał Górniewicz, WM – „Wakacje Morskie”: Szymon Derwich, NDM – „Niezwyczajny Detal Morski”: ex aequo Tomasz Lelito i Mateusz Kuca, RWM – „Rejsy i wydarzenia morskie”: Mateusz Kuca.

W PRAWO

Koszty sądowe w sprawach cywilnych cz. 10

Jeżeli przepisy ustawy przewidują obowiązek działania i dokonywania czynności połączonej z wydatkami z urzędu, sąd zarządzi wykonanie tej czynności, a kwotę potrzebną na ich pokrycie wykląda tymczasowo Skarb Państwa. Dotyczy to także dopuszczenia i przeprowadzenia przez sąd z urzędu dowodu niewskazanego przez stronę. Sąd z urzędu zwraca stronie wszelkie należności z tytułu wydatków, stanowiące różnicę między kosztami pobranymi od strony a kosztami należnymi.

Świadkowi przysługuje zwrot kosztów podróży - z miejsca jego zamieszkania do miejsca wykonywania czynności sądowej na wezwanie sądu - w wysokości rzeczywiście poniesionych, racjonalnych i celowych kosztów przejazdu własnym samochodem lub innym odpowiednim środkiem transportu. Górną granicę należności, o których mowa wyżej, stanowi wysokość kosztów przysługujących pracownikowi zatrudnionemu w państwowej lub samorządowej jednostce sfery budżetowej z tytułu podróży służbowej na obszarze kraju. Według tych samych zasad świadkowi przysługuje zwrot kosztów noclegu oraz utrzymania w miejscu wykonywania czynności sądowej. Wysokość kosztów, o których mowa wyżej, świadek powinien należycie wykazać.

Świadkowi przysługuje zwrot zarobku lub dochodu utraconego z powodu stawienia na wezwanie sądu. Wynagrodzenie za utracony zarobek lub dochód za każdy dzień udziału w czynnościach sądowych przyznaje się świadkowi w wysokości jego przeciętnego dziennego zarobku lub dochodu. W przypadku świadka pozostającego w stosunku pracy przeciętny dzienny utracony zarobek oblicza się według zasad obowiązujących przy ustalaniu należnego pracownikowi ekwiwalentu pieniężnego za urlop. Górną granicę należności, o których mowa wyżej, stanowi równowartość 4,6 % kwoty bazowej dla osób zajmujących kierownicze stanowiska państwowe, której wysokość, ustaloną według odrębnych zasad, określa ustawa budżetowa. W przypadku gdy ogłoszenie ustawy budżetowej nastąpi po dniu 1 stycznia roku, którego dotyczy ustawa budżetowa, podstawę obliczenia należności za okres od 1 stycznia do dnia ogłoszenia ustawy budżetowej stanowi kwota bazowa w wysokości obowiązującej w grudniu roku poprzedniego. Utratę zarobku lub dochodu, o których mowa wyżej, oraz ich wysokość świadek powinien należycie wykazać.

Prawo do żądania należności przewidzianych wyżej służy osobie wezwanej w charakterze świadka, jeżeli się stawiła, choćby nie została przesłuchana. W wypadku, gdy osoba uprawniona do otrzymania należności przewidzianych wyżej zostanie wezwana w charakterze świadka w kilku sprawach na ten sam dzień, przyznaje się jej te należności tylko raz. Świadkowi, który zgłosił się bez wezwania sądu, należności przewidziane wyżej mogą być przyznane tylko w wypadku, jeżeli został przesłuchany przez sąd.

Przepisy powyższe stosuje się odpowiednio do osoby towarzyszącej świadkowi, jeżeli świadek nie mógł stawić się na wezwanie sądu bez opieki tej osoby. Przepisów powyższych nie stosuje się do świadka zatrudnionego w organie władzy publicznej, jeżeli powołany został do zeznawania w związku z tym zatrudnieniem. W tym przypadku świadkowi służy prawo do należności na zasadach określonych w przepisach regulujących wysokość i warunki ustalania należności przysługujących pracownikowi zatrudnionemu w państwowej lub samorządowej jednostce sfery budżetowej z tytułu podróży służbowej na obszarze kraju.



Fot. Zolnierak

Biegłemu powołanemu przez sąd przysługuje wynagrodzenie za wykonaną pracę oraz zwrot poniesionych przez niego wydatków niezbędnych dla wydania opinii. Wysokość wynagrodzenia biegłego za wykonaną pracę ustala się, uwzględniając wymagane kwalifikacje, potrzebny do wydania opinii czas i nakład pracy, a wysokość wydatków, o których mowa w ust. 1 - na podstawie złożonego rachunku. Wynagrodzenie biegłych oblicza się według stawki wynagrodzenia za godzinę pracy albo według taryfy zryczałtowanej określonej dla poszczególnych kategorii biegłych ze względu na dziedzinę, w której są oni specjalistami. Podstawę obliczenia stawki wynagrodzenia za godzinę pracy i taryfy zryczałtowanej stanowi ułamek kwoty bazowej dla osób zajmujących kierownicze stanowiska państwowe, której wysokość określa ustawa budżetowa. Wynagrodzenie biegłego będącego podatnikiem obowiązującym do rozliczenia podatku od towarów i usług podwyższa się o kwotę podatku od towarów i usług, określoną zgodnie ze stawką tego podatku obowiązującą w dniu orzekania o tym wynagrodzeniu.

Jeżeli można oszacować przewidywany nakład pracy biegłego przy sporządzeniu opinii i przewidywaną wysokość wydatków przewodniczący zlecając biegłemu sporządzenie opinii może oznaczyć wysokość wynagrodzenia lub zwrotu wydatków. W terminie tygodnia od dnia otrzymania zlecenia sporządzenia opinii biegły może żądać wynagrodzenia lub zwrotu wydatków w innej wysokości. Jeżeli strony zgodzą się na żądanie biegłego i zostanie uiszczona odpowiednia zaliczka, przewodniczący zleci biegłemu sporządzenie opinii za wynagrodzeniem lub ze zwrotem wydatków żądanymi przez biegłego. Zgoda obu stron nie jest wymagana, jeżeli jedna z nich uiszcza w określonym przez sąd terminie wymaganą zaliczkę, a łączna wysokość wynagrodzenia i zwrotu wydatków żądanych przez biegłego nie przekracza 5000 złotych. Przyznając biegłemu wynagrodzenie lub zwrot wydatków sąd jest związany wysokością, na którą strony wyraziły zgodę.

Jeżeli okoliczności sprawy uzasadniają przewidywanie, że w przypadku ustalenia wynagrodzenia lub zwrotu wydatków biegłego zgodnie z powyższymi regulacjami wystąpią trudności ze sprawnym przeprowadzeniem dowodu z opinii biegłego, a nie ma podstaw do oznaczenia wysokości wynagrodzenia lub zwrotu wydatków biegłego na zgodny wniosek stron, stosuje się przepisy poniższe. I tak, zlecając biegłemu sporządzenie opinii, przewodniczący może określić biegłemu termin do zgłoszenia żądania ustalenia wynagrodzenia lub zwrotu wydatków w określonej kwocie. Jeżeli strony zgodzą się na żądanie biegłego i zostanie uiszczona odpowiednia zaliczka, przewodniczący zleci biegłemu sporządzenie opinii za wynagrodzeniem lub ze zwrotem wydatków żądanymi przez biegłego. Zgoda obu stron nie jest wymagana, jeżeli jedna z nich uiszcza w określonym przez sąd terminie wymaganą zaliczkę, a łączna wysokość wynagrodzenia i zwrotu wydatków biegłego nie przekracza 5000 złotych. Termin, o którym mowa wyżej, przewodniczący ustala stosownie do obszerności materiału sprawy i stopnia jej złożoności. Termin ten nie może być krótszy niż tydzień ani dłuższy niż miesiąc od dnia otrzymania zlecenia.

Jeżeli opinia jest nierzetelna lub została sporządzona lub złożona ze znacznym nieusprawiedliwionym opóźnieniem, wynagrodzenie lub zwrot wydatków ulega odpowiedniemu obniżeniu; w szczególnie rażących przypadkach sąd może odmówić przyznania wynagrodzenia lub zwrotu wydatków. Jeżeli opinia zawiera rażące błędy albo nie odpowiada treści zlecenia, wynagrodzenie ani zwrot wydatków nie przysługują.

Tłumaczowi powołanemu przez sąd przysługuje wynagrodzenie za wykonaną pracę oraz zwrot poniesionych przez niego wydatków niezbędnych do wykonania tłumaczenia. Wysokość wynagrodzenia i zwrotu wydatków tłumacza ustala się stosując odpowiednio przepisy o wynagrodzeniu i zwrocie wydatków biegłego. Wysokość wynagrodzenia tłumacza przysięgłego ustala się według przepisów ustawy z dnia

25 listopada 2004 r. o zawodzie tłumacza przysięgłego (Dz. U. z 2019 r. poz. 1326). Do biegłego i tłumacza powołanych przez sąd stosuje się powyższe regulacje. Dotyczy to również sytuacji, gdy sąd nie skorzystał z usług takiego biegłego lub tłumacza.

Biegłemu lub tłumaczowi wezwanemu przez sąd, w razie nieskorzystania z jego usług, przysługuje zwrot utraconego zarobku lub dochodu. Wynagrodzenie za utracony zarobek lub dochód przyznaje się biegłemu lub tłumaczowi, uwzględniając ich kwalifikacje i czas zużyty w związku z wezwaniem. W razie wezwania biegłego lub tłumacza do sądu w kilku sprawach na ten sam dzień, zwrot kosztów podróży, noclegu, utrzymania w miejscu wykonywania czynności sądowej, utraconego zarobku lub dochodu z powodu stawienia na wezwanie sądu, przysługuje im tylko raz.

W wypadku, gdy obowiązujące przepisy przewidują przyznanie stronie należności w związku z jej udziałem w postępowaniu sądowym, należności te przyznaje się stronie w wysokości przewidzianej dla świadków.

Kuratorowi ustanowionemu dla strony w danej sprawie przysługuje wynagrodzenie oraz zwrot poniesionych przez niego wydatków niezbędnych do dokonania czynności. Wynagrodzenie kuratora będącego podatnikiem obowiązującym do rozliczenia podatku od towarów i usług podwyższa się o kwotę podatku od towarów i usług, określoną zgodnie ze stawką tego podatku obowiązującą w dniu orzekania o tym wynagrodzeniu.

Wynagrodzenie oraz zwrot kosztów podróży, wydatków, utraconego zarobku lub dochodu przyznaje się na wniosek świadka, osoby towarzyszącej świadkowi, o której mowa wyżej, biegłego, kuratora ustanowionego dla strony w danej sprawie lub tłumacza, a także strony lub osoby trzeciej uprawnionej do otrzymania należności. Wniosek o przyznanie należności, o których mowa w ust. 1, składa się ustnie do protokołu lub na piśmie, w terminie 3 dni od dnia zakończenia czynności z udziałem osoby uprawnionej do tych należności, a w przypadku osoby, o której mowa wyżej - z udziałem świadka, któremu ona towarzyszyła. Roszczenie o zwrot należności, o których mowa wyżej, przedawnia się z upływem lat trzech, licząc od dnia powstania tego roszczenia.

Należności, o których mowa wyżej ustala i przyznaje sąd albo referendarz sądowy. Przewodniczący może zarządzeniem w całości uwzględnić wniosek świadka o przyznanie każdej z należności, o których mowa wyżej, jeżeli jego uwzględnienie nie pociągnie za sobą zobowiązania strony do uiszczenia dalszych kwot albo strona zgodziła się na pokrycie należności świadka w żądanej przez niego wysokości. Zarządzenie to nie podlega zaskarżeniu. Przyznaną należność należy wypłacić niezwłocznie. W przypadku niemożności niezwłocznej wypłaty należność przekazuje się przekazem pocztowym lub przelewem bankowym bez obciążania osoby, której ją przyznano, opłatą pocztową lub kosztami przelewu.

adw. dr Tomasz A. Zienowicz



Skrzydła nad Gdynią

Gdynia, ulica Świętojańska 36/2 – to tu znajduje się serce Fundacji FLY, organizacji, która od lat stawia na integrację międzypokoleniową, edukację i aktywizację seniorów oraz pomoc najmłodszym. Choć nazwa „FLY” przywodzi na myśl latanie, fundamentem jej działalności jest głębokie zakorzenienie w lokalnej społeczności.

Fundacja FLY została zarejestrowana w czerwcu 2012 roku. Z założenia ma pomagać osobom zagrożonym wykluczeniem społecznym – w szczególności seniorom oraz młodzieży z niezamożnych rodzin. Wizja FLY jest prosta, ale potężna: stworzyć przestrzeń, w której starsi ludzie znajdą cel i towarzystwo, a młodzież – wsparcie edukacyjne i możliwość rozwoju.

Z czasem fundacja rozwinęła działalność w kilku kluczowych obszarach: Uniwersytet Trzeciego Wieku, turystyka senioralna, sklep charytatywny, Klub Młodzieżowy oraz program partnerski.

Jednym z filarów działalności FLY jest Uniwersytet Trzeciego Wieku – cykl wykładów, kursów oraz zajęć artystycznych i ruchowych skierowanych do osób 55+. Dzięki tym inicjatywom seniorzy nie tylko rozwijają swoje pasje – malują, rysują, tworzą batik czy tkaniny artystyczne – ale także budują wspólnotę.

Kolejnym ważnym elementem są wycieczki senioralne. Fundacja organizuje zarówno jednodniowe, jak i wielodniowe wyjazdy po Polsce oraz podróże zagraniczne. Zajęcia ruchowe i aktywność prozdrowotna to następna część misji FLY – bo wsparcie seniorów to nie tylko edukacja, lecz także troska o kondycję fizyczną i dobre samopoczucie.

Warto również wspomnieć o projekcie „Klik Senior” – darmowych warsztatach technologicznych dla osób 60+, podczas których uczestnicy uczą się obsługi smartfonów, fotografii telefonicznej oraz bezpiecznego korzystania z Internetu.

Fundacja FLY prowadzi także sklep charytatywny „Z głębokiej szuflady” przy swojej siedzibie. Przedmioty trafiają do niego dzięki mieszkańcom: bibeloty, książki, zabawki, dekoracje. Dochód ze sprzedaży wspiera Klub Młodzieżowy FLY, który działa na rzecz edukacji i wyrównywania szans młodych ludzi z trudniejszymi warunkami żywymi.

To połączenie ekonomii społecznej i solidarności międzypokoleniowej – seniorzy angażują się w działania fundacji, a młodzież zyskuje realne wsparcie edukacyjne i społeczne.

Fundacja FLY jest również wydawcą bezpłatnego miesięcznika społeczno-kulturalnego „Gdynski IKS”, drukowanego w nakładzie 10 000 egzemplarzy. Dzięki niemu seniorzy i lokalna społeczność są na bieżąco z wydarzeniami, inicjatywami oraz ofertą FLY – miejsca, „gdzie ludzie odzyskują skrzydła”.

Już na pierwszym piętrze kamienicy przy Świętojańskiej, a także w całej klatce schodowej, unosi się zapach drożdżówek. Ktoś przyniósł świeże wypieki.

– Bo dziś są zapisy na zajęcia i zawsze jest kolejka. Niech mają coś słodkiego – tłumaczy starszy pan w marynarce, jeden z wolontariuszy.

Korytarz fundacji powoli wypełnia się ludźmi. Pani Maria przyszła pół godziny przed otwarciem drzwi. Całe życie pracowała jako księgowa, dziś ma 73 lata i od trzech tygodni próbuje opanować obsługę smartfona. Telefon kupiła jej wnuczka.

– Babciu, to jest proste – powiedziała.

Pani Maria przyszła więc do Fundacji FLY, bo – jak mówi – „tu nie wyśmieją, a wytłumaczą”.

A poza tym rusza nowy cykl szkoleniowy „Klik Senior”, który prowadzi pan Stefan Kawa.

– Dzień dobry, to my na Klik Senior! – woła ktoś, wchodząc.

Rozpoczynają się zajęcia z podstaw cyfrowych. W sali, gdzie kiedyś mieściło się mieszkanie, teraz stoją rzędy stolików z laptopami. Instruktor Stefan Kawa pokazuje, jak zrobić zdjęcie telefonem. Pani Maria unosi komórkę, naciska przycisk i... nic. – Pani Mario, proszę nie trzymać palca na obiektywie – śmieje się pan Stefan.

Lekcja trwa czterdzieści minut. W tym czasie każdy robi zdjęcie, odnajduje je w galerii, wysyła MMS-a i loguje się do Wi-Fi. Dla wielu to pierwszy raz.

Na samym dole kamienicy, tam gdzie kiedyś mieściło się kino Warszawa, panuje zupełnie inny świat. W sklepie charytatywnym „Z głębokiej szuflady” wolontariuszki sortują rzeczy: książki, porcelanę, puzzle, sukienki – wszystko przyniesione przez mieszkańców.

– Nic się tu nie marnuje. Ktoś kupi, a zarobek idzie na młodzież – tłumaczy Paweł, który sprawnie obsługuje klientów.

To właśnie stąd finansowany jest Klub Młodzieżowy – korepetycje dla dzieci, które nie mogą sobie pozwolić na prywatne lekcje. W jednym z kątów sklepu stoi zielony kubek z napisem: „Tu zaczynają się dobre historie”. Paweł mówi, że to prawda – widział już niejedno: samotnych ludzi, którzy przyszli tylko porozmawiać, młodych zostawiających kilka złotych „na pomoc”, starsze panie, które upierały się, że za filiżankę wartą złotówkę trzeba zapłacić trzy.

– Tak działa dobroć – śmieje się. – Czasem musi być przesadna.

Poranek. Z placu przed Dworcem Gdynia Główna rusza autokar.

„Jednodniówka” – tak seniorzy nazywają wycieczki organizowane przez fundację. Dziś jadą na Kociewie. Przed odjazdem panuje zamieszanie: ktoś szuka termosu, ktoś okularów.

Pan Zdzisław, 81 lat, stoi przy drzwiach autokaru i opowiada każdemu, kto chce słu-

chać, że odkąd jeździ z FLY, „pierwszy raz od lat nie siedzi sam w domu”. Jest też legenda ulicy Starowiejskiej – pan Janusz (wszyscy wiedzą, o kogo chodzi).

– Człowiek jak się rusza, to żyje – dodaje i macha kierowcy, by włączył radio.

W środku słychać gwar rozmów. Pani Czesia opowiada o wnuczce, która będzie miała występ taneczny w szkole. Ktoś wspomina młodość. Ktoś inny zdradza, że zapisał się z mężem na warsztaty malarskie, bo „człowiek musi spróbować, zanim umrze”.

To właśnie na tych wycieczkach często rodzą się przyjaźnie.

– Bardziej trwale niż z pracy – mówi pani Maria. – Bo tu nikt nie udaje.

Wracamy do fundacji. W sali numer 4 trwa spotkanie wolontariuszy. Na tablicy suchościeralnej widnieje plan działań na najbliższe tygodnie: warsztaty dla seniorów, korepetycje z matematyki, szachoterapia (zajęcia gry w szachy jako forma poprawy koncentracji), zbiórka książek do sklepu, gazeta „Gdynski IKS”.

Grzegorz, nastolatek uczęszczający do Klubu Młodzieżowego Fundacji FLY, próbuje ogarnąć grafik swoich zajęć.

– Nie wiem, jak oni to robią, ale zawsze mają energię. Jak skończę szkołę, też chcę tu wracać – mówi. – Bo człowiek czuje się potrzebny.

Dzień w Fundacji FLY powoli dobiega końca. Pracownicy zamykają drzwi, gasną światła w salach. Na klatce schodowej spotykam jeszcze panią Marię.

– Wysłałam dziś zdjęcie do wnuczki! – mówi z dumą.

– I co odpisała?

– Że jest ze mnie dumna. A ja wiem, że wciąż mogę się czegoś nauczyć.

Uśmiecha się, poprawia szalik i powoli schodzi po schodach. Patrzę za nią i myślę, że ta fundacja naprawdę robi coś niezwykłego – daje ludziom skrzydła wtedy, gdy wydaje im się, że już dawno je stracili.

Nie sposób nie wspomnieć o „Jadzi od spraw niemożliwych”, kierownicze biura Fundacji FLY. Jadzia zaczyna dzień przed oficjalnym otwarciem biura – dokładnie o 8:01. Zdejmuje kurtkę, włącza komputer, stawia termos z kawą i natychmiast przechodzi do pracy. Niewielkie biuro pulsuje życiem: parasole, torby wolontariuszy, listy uczestników zajęć, dokumenty i drobne przekąski tworzą codzienny chaos, który Jadzia ogarnia z niezwykłą precyzją.

Od rana odpowiada na dziesiątki pytań, organizuje harmonogramy, sale, koordynuje pracę wolontariuszy i instruktorów. To ona decyduje o listach rezerwowych, zajęciach dodatkowych i wycieczkach. Sprawy, które wydają się niemożliwe, w jej rękach szybko znajdują praktyczne rozwiązania.

Jadzia jest mistrzynią logistyki. Dzięki niej harmonogram działa jak zegarek, a uczestnicy i współpracownicy czują się pewnie i bezpiecznie. Nawet w kryzysowych momentach zachowuje spokój i pogodę ducha, dbając o ludzi wokół siebie. Motywuje wolontariuszy, wspiera ich rozwój i pomaga odkrywać nowe możliwości.

Fundacja FLY działa dzięki ludziom – a przede wszystkim dzięki Jadzi. Na drzwiach jej biura wisi karteczka: „Jeśli nie wiesz, do kogo się zwrócić – idź do Jadzi”. I rzeczywiście, wszystko staje się prostsze, gdy jest Jadzia.

Nie można też pominąć Ilony – tej, „która widzi każdego”. Kiedy po raz pierwszy wchodzisz do Fundacji FLY, nie widzisz od razu sal ani grafik zajęć. Widzisz uśmiech Ilony – szeroki, prawdziwy, jakby każdy nowy człowiek był gościem długo oczekiwanym, a nie kolejną osobą z pytaniem: „Czy są jeszcze miejsca na tai chi?”.

Ilona pracuje w biurze od kilku miesięcy, ale wygląda, jakby była tam od zawsze. Zna imiona uczestników, ich preferencje i ulubionych instruktorów. O 8:15, zanim biuro się obudzi, siedzi już przy komputerze. Excel z listą zajęć, skrzynka mailowa, spokojnie siedzący pod lustrem miś Prze-miś Funfel.

– Jak dużo dziś mamy? – pyta koleżanka.

– Osiemnaście telefonów, jedenaście maili i pięć osób z wczoraj – odpowiada Ilona bez cienia rezygnacji.

Godzina 9:01 – drzwi się otwierają i zaczyna się niepowtarzalny spektakl. Ilona robi pięć rzeczy jednocześnie: odbiera telefony, zapisuje, kieruje do sal, przyjmuje zgłoszenia na wycieczki, uśmiecha się.

– Ilona, nie wiem, jak ty to robisz – mówi Przemek, specjalista ds. promocji. – Jak tu przychodzę, od razu czuję się młodszy.

– To fundacja działa odmładzająco, nie ja – śmieje się Ilona.

Najtrudniejsi są ci, którzy się boją. Około południa przychodzi pan Ryszard – nieśmiały, z teczką dokumentów.

– Ja nie wiem, czy jestem zapisany...

Ilona sprawdza.

– Panie Ryszardzie, jest pan zapisany. I to na dwa zajęcia.

Pan Ryszard prostuje się, jakby ktoś dał mu pewność.

– To bardzo dobrze... dziękuję.

O 13:07 przychodzi kryzys: choroba instruktora, niedziałający telewizor, zgubiona kurtka. Ilona ogarnia wszystko spokojnie.

– Ile pani ma rąk? – pyta pan Edek.

– Dwie. Ale za to dobrą pamięć – odpowiada.

Ilona mówi, że najważniejsze jest zobaczyć człowieka, a nie nazwisko na liście. I to wystarcza.

Na koniec dnia biuro znów cichnie. Ilona odkłada dokumenty, zakłada kurtkę i wychodzi, sprawdzając, czy wszystko jest na swoim miejscu.

Fundacja FLY to projekty, zajęcia i działania społeczne. Ale w środku tego wszystkiego jest ona – Ilona. Cicha, uważna, taka, dzięki której ludzie wracają.

Jeden z seniorów powiedział kiedyś:

„Fundacja jest jak dom. A Ilona jak ktoś, kto czeka na ciebie w drzwiach.”

I trudno o lepsze podsumowanie.

Tomasz Długosz-Trąbiński



TEATR MIEJSKI IM. W. GOMBROWICZA W GDYNI ZAPRASZA

MISERY. MROCZNE OBLICZE SUKCESU. Spotkanie z Robertem Ziębińskim w Teatrze Miejskim w Gdyni

11 stycznia, po spektaklu „Misery” Williama Goldmana według powieści Stephena Kinga w reżyserii Krzysztofa Babickiego, odbędzie się spotkanie MROCZNE OBLICZE SUKCESU ze znanym polskim „kingologiem” Robertem Ziębińskim.

W 1986 roku Stephen King był literackim bogiem. Miał miliony swoich wyznawców, którzy niestety coraz bardziej utrudniali mu życie. Byli wszędzie. Zaczęli go w sklepach, wystawiali pod domem, zaglądali do tych samych knajp, w których siadał. Powoli, ale skutecznie, King poznawał ciemną stronę sukcesu. Wtedy wpadł na pomysł, aby w literacki sposób ograć to, co sam przeżywał. Tak narodził się bestsellerowy autor Paul Sheldon, główny bohater „Misery”, który pewnego dnia poznaje swoją największą fankę. „Misery” w historii literatury uchodzi za jedną z najważniejszych powieści pokazujących mechanizm ciemnej strony sławy. My zaś przybliżając kulisy powstania powieści (warto bo jest to długa i barwna opowieść), spróbujemy porozmawiać o tym czym jest sława, dlaczego jej pragniemy i dlaczego zawsze liczymy, że jej mroczna strona akurat nas ominie.

Robert Ziębiński – dziennikarz, pisarz, scenarzysta, były naczelny „Playboya”. Pracował w dziale kultury



Dorota Lulka i Szymon Sędrowski w Misery

„Newsweek Polska”, pisał dla „Tygodnika Powszechnego”, „Gazety Wyborczej”, „Rzeczpospolitej”, „Przekroju”, „Polityki”, „Wprost” i „Nowej Fantastyki”. Autor dwóch

unikatowych na skalę europejską książek o Stephenie Kingu: „Stephen King: instrukcja obsługi” (książka roku serwisu „Lubimy czytać” 2019) i „Sprzedawca strachu” (2014), a także powieści sensacyjnych („Furia”, „Lockdown”, „Zabawka”, zekranizowany „Diabeł”) horrorów („Dzień wagarowicza”) i młodzieżowego cyklu „Czarny staw”. Gdy nie pisze, czyta, uczy się reżyserii, słucha dużej ilości starego jazzu i chodzi na długie spacerzy z psem (suką). W 2026 roku do kin trafi jego debiut reżyserski. Prowadzi autorski fanpage www.facebook.com/pogodzinaRobertZiebinski

Marzena Szymik



Teatr Miejski
im. Witolda Gombrowicza
w Gdyni

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.

 TAPAS BARCELONA 15% od poniedziałku do piątku w godzinach 13.00-16.00 bar / restauracja / hiszpańskie tapas i wina Gdynia, ul. Świętojańska 23/2B tel. 58 500 84 09 kontakt@tapasbarcelona.pl	 TAPERIA TIO PEPINO 10% na całą ofertę restauracja / pub / hiszpańska kuchnia Gdynia, ul. Abrahama 11 bar@tiopepino.pl www.tiopepino.pl	 THE DOCKERS INN 10% na cały asortyment pub Gdynia, ul. Świętojańska 21 tel. 606 106 152 info@dockerspub.pl	 VININOVA SALON WIN I ALKOHOLI do 15% zniżki (od 3 butelek) Gdynia, Aleja Zwycięstwa 239/5 gdynia@vininova.pl	 SPECLAB KOMPUTERY I NOWE TECHNOLOGIE 10% na usługi laptopy i komputery: serwis / naprawa / przeglądy / konserwacja / modernizacja / rozbudowa / sklep online / opieka IT / pomoc zdalna / programowanie Gdynia, ul. 10 Lutego 19/5 tel. 535 621 111 biuro@speclab.com.pl www.speclabfirma.pl
 STUDIO ISABELL 10% na wszystkie usługi profesjonalna kosmetologia / makijaż permanentny / manicure / pedicure / depilacja Gdynia, ul. Abrahama 71 tel. 510 063 942 www.studio-isabell.pl	 STUDIO URODY MARZENA STEINKA 10% na usługi oraz na masaże: 50% powiększanie ust kwasem; 50%-70% na trening EMS (elektrostymulację); 70% na radiofrekwencję mikroigłową; 5% na paznokcie: przedłużanie, pedicure, manicure; 5% przedłużanie / zageszczanie rzęs studio urody Gdynia, ul. Gniewska 21 box 17 tel. 501 695 757 studiourodymarzenasteinka@gmail.com www.studiourodymarzenasteinka.pl	 W ZGODZIE Z NATURĄ 3% na cały asortyment zdrowa żywność / produkty super foods / suplementy diety / naturalne kosmetyki Gdynia, ul. Morska 112A/85 tel. 733 144 214 wzgodzieznatura@gmail.com	 ZAKŁAD OPTYCZNY KAROLINA SZAJNA 10% na cały asortyment sklep optyczny / szkła korekcyjne / oprawki Gdynia, ul. Gniewska 21 box 70 tel. 58 627 90 70 karsza7@wp.pl	 KSIĘGARNIA ŚW. PAWŁA W GDYNI 10% na cały asortyment największa księgarnia katolicka w Trójmieście Gdynia, ul. Armii Krajowej 26 tel. 516 031 747 biuro@ksiegarniaswpawla.pl www.ksiegarniaswpawla.pl

Przypominamy, że warunkiem skorzystania ze zniżki na produkty lub usługi naszych Partnerów jest posiadanie ważnej Legitymacji FLY (oraz okazanie jej w danym sklepie czy restauracji). Legitymacja kosztuje 70 zł za pół roku i upoważnia również do zniżek na wyjazdy krajowe oraz zagraniczne organizowane przez Fundację FLY (50 zł zniżki na wyjazdy krajowe oraz 100 zł na wyjazdy zagraniczne).

Kawa w cukierni czy ciasto w kawiarni? Wybór nowej fryzury czy naprawa starego komputera? Kuchnie świata w Polsce czy kuchnia polska na świecie? Z całego serca polecamy naszym Partnerów – odwiedzajcie ich i przekonajcie się sami, co przygotowali właśnie dla Was!

Przemysław Daruk



Bułgaria bliższa niż myślisz... cz. I

Szanowni Czytelnicy,

z tym numerem naszej gazety Gdyński IKS otwieramy cykl artykułów na temat Bułgarii, kraju, który, jak się sądzi, Polacy dobrze znają. Jednak jak jest w rzeczywistości? Na pytanie: Z czym kojarzy Ci się Bułgaria? 90 procent naszych rodaków odpowie z pewnością, że z plażami i morzem. Tymczasem Bułgaria to konglomerat kultur, religii i krajobrazów, kraj o bardzo długiej i trudnej historii, bogaty w zabytki i bliski nam, bo słowiański, a daleki, bo leży gdzieś tam, na Bałkanach.

Republika Bułgarii (Република България) położona jest w południowo-wschodniej Europie, na Półwyspie Bałkańskim. Graniczy z pięcioma państwami: Serbią oraz Macedonią Północną od zachodu, Grecją i Turcją od południa i Rumunią od północy (naturalną granicą z Rumunią jest potężna rzeka Dunaj). Od wschodu obława Bułgarię Morze Czarne.

Powierzchnia kraju wynosi 110 996 km², a zamieszkuje go 6 437 360 osób. Stolicą państwa jest Sofia.



Bułgaria – położenie geograficzne. Źródło: Encyklopedia Britannica

Bułgaria jest zaliczana przez Bank Światowy do państw średnio rozwiniętych jako kraj głównie rolniczo-przemysłowy, oparty na gospodarce rynkowej. Dzięki swojemu położeniu i wykorzystywaniu warunków naturalnych w ostatnich latach wzrosło znaczenie turystyki oraz rozwinął się sektor usług.

Obowiązuje Konstytucja Bułgarska z 12 lipca 1991 i zgodnie z nią głową państwa jest prezydent, wybierany, razem z wiceprezydentem w bezpośrednich wyborach na 5-letnią kadencję. Władzę ustawodawczą sprawuje Zgromadzenie Narodowe (Народно събрание), które składa się z 240 przedstawicieli i jest wybierane na okres czterech lat. Władzę wykonawczą sprawuje Rada Ministrów (Министерски съвет), na czele której stoi premier (министър-председател), mianowany przez prezydenta. Obecnie prezydentem kraju jest Rumen Radew (Румен Радев), premierem był Rosen Żelazkow (Росен Желязков) (w wyniku protestów społecznych 11 grudnia rząd Rosena Żelazkova złożył dymisję, co dzień później zatwierdził parlament),

a przewodniczącym Zgromadzenia Narodowego jest pani Raja Nazarian (Рая Назарян).

Władzę sądowniczą sprawują: Najwyższy Sąd Kasacyjny, Najwyższy Sąd Administracyjny oraz sądy apelacyjne, okręgowe, rejonowe i wojskowe.

Bułgaria posiada trzy rodzaje sił zbrojnych: wojska lądowe, marynarkę wojenną oraz lotnictwo.

Od 29 marca 2004 roku jest członkiem NATO.

Kraj podzielony jest na 28 obwodów (областу), które odpowiadają administracyjnie naszym województwom.

Bułgarzy stanowią 84,8% populacji. Inne grupy etniczne to: Turcy (8,8%), Cyganie (4,9%), Rosjanie, Ormianie, Wołosi, Karakacanie, Ukraińcy, Żydzi i Rumuni, a także osoby nieidentyfikujące się z żadną grupą. Język bułgarski jest jedynym językiem urzędowym w kraju i jest językiem ojczystym dla 85,2% populacji. Turecki jest językiem ojczystym dla 9,1%, a cygański dla 4,2% mieszkańców. W bułgarskich miastach mieszka 73,7% ogółu ludności, z czego 24,2%, żyje w Sofii.

Flaga i herb Bułgarii należą do symboli państwowych, które odzwierciedlają zarówno bogatą historię regionu bałkańskiego, jak i kluczowe elementy bułgarskiej tożsamości narodowej. Ich kolorystyka nie jest przypadkowa - wywodzi się z wielowiekowych tradycji państwa, jego położenia geograficznego oraz symboliki, która ukształtowała się w czasach średniowiecznego i odrodzonego państwa bułgarskiego.

Współczesna flaga Bułgarii składa się z trzech poziomych pasów: białego, zielonego i czerwonego. Jej wygląd ostatecznie określono w 1878 roku. Biel symbolizuje wolność i wartości duchowe. W kontekście geograficznym kojarzona jest również z ośnieżonymi szczytami Starej Płaniny i Riły. Zieleń oznacza żyzność ziem bułgarskich, bogactwo natury oraz rolniczy charakter kraju i jest także symbolem odrodzenia narodowego. Czerwień tradycyjnie symbolizuje odwagę i przełaną krew w walce o wolność.



Flaga Bułgarii. Źródło Wikimedia

Herb Bułgarii to złoty, ukoronowany lew, stojący na tylnych łapach, na ciemnoczerwonej tarczy.

Wizerunek lwa jako godła używany był w Bułgarii od XIV w.

Korona symbolizuje drugą monarchię bułgarską. Lew oznacza siłę, potęgę i odwagę. Tarczę heraldyczną wieńczy korona z pięcioma krzyżami i dodatkowym krzyżem na szczycie, a podtrzymują ją dwa wspięte, złote lwy w koronach, stojące na gałęziach dębu. U dołu znajduje się wstęga obramowana trzema kolorami narodowymi, a na niej napis „Jedność daje siłę” (Съединението прави силата).

Herb został przyjęty w 1997 roku i wzorowany jest na herbie państwowym z lat 1930–46.



Herb Bułgarii. Źródło wikimedia

Hymnem państwowym od 1964 r. jest pieśń Kochana Ojczyzna (Мила Родино), skomponowana w 1885 r. Autorem słów i melodii był Cwetan Cwetkow Radosławow.

Bułgaria jest członkiem Unii Europejskiej od 1 stycznia 2007 roku, a od 31 marca 2024 roku jest również pełnoprawnym członkiem strefy Schengen. Od 1 stycznia 2026 roku planuje się zmianę waluty kraju z lewa bułgarskiego na euro.

Bułgaria jest państwem chrześcijańskim od chwili przyjęcia chrześcijaństwa jako religii państwowej w 865. roku. Dominują wyznawcy wspólnoty Bułgarskiego Kościoła Prawosławnego (78,2%). Na jego czele stoi Patriarcha Bułgarii. Obecnie jest to Jego Świątobliwość Danił Widinski (Даниил Видински). Inne kościoły prawosławne to: Rosyjski Kościół Prawosławny, Ukraiński Kościół Prawosławny, Rumuński Kościół Prawosławny i Grecki Kościół Prawosławny. Chryścjanami jest ponad 60% ludności Bułgarii. Katolicyzm przybył do Bułgarii w średniowieczu, a protestantyzm dotarł w wieku XIX. Większość mieszkańców wyznania rzymskokatolickiego żyje w Płowdiw, jak również w niektórych wsiach w północnej Bułgarii. Katolicy stanowią 1% mieszkańców. Największymi wyznaniem protestanckimi są: zielonoświątkowcy, adwentyści, baptyści, kalwini i metodyści. Protestanci to 0,9% ludności kraju. W Bułgarii żyją także wyznawcy judaizmu (0,03%) oraz istnieje znacząca mniejszość muzułmańska, wyznająca islam - 12,2%, z czego większość to Turcy.

W następnym odcinku nasi Czytelnicy dowiedzą się nieco o historii tego pięknego bałkańskiego kraju.

Małgorzata Grabowska-Popow
Dejan Popow



DWOJE STARSZYCH, POCHLAPANYCH KAWĄ, KINOMANÓW POD OBŁOKAMI SREBRZYSTYMI

(OPOWIADANIE)

– Uważaj... kobieto! – Tekla usłyszała te słowa, które były jak trzaśnięcie z bicia na tle spokojnej muzyki rozpoczynającego się właśnie filmu. Wypowiedział je jakiś wyraźnie poirytowany jegomość, któremu przewróciła kubek kawą i wylała zawartość, na nogawkę jasnych spodni.

Jegomość zerwał się ze skrzypiącego fotela, po czym pobiegł w stronę toalety, aby zapewne zimną wodą zneutralizować rozlaną kawę.

Tekla była przerażona. Nie dosyć, że spóźniła się na południowy seans do studyjnego kina, to jeszcze na domiar złego natknęła się na ten stolik z kawą. – „Też myśleli: bo mało, że kino jest w piwnicy, że jest malutkie, że nie ma numerowanych miejsc i każdy rozsiada się, gdzie chce, to jeszcze poustawiano – jak w tym »Cinema Cafe« – stoliki do picia kawy. Zupełnie jakby kawy nie można było się napić w domu albo przed seansem w kawiarence” – Tekla nie mniej zdenerwowana niż nieznajomy, pobiegła za nim do toalety.

Przedtem zatrzymała się w kawiarence. Wyszarpnęła jakąś ścierkę albo ręczniczek z rąk wyraźnie rozbawionej tą sytuacją kelnerki, po czym bez pukania wpadła do toalety.

– Uważaj... kobieto! – po raz drugi usłyszała tego samego dnia, gdy zamoczywszy ręcznik w zimnej wodzie, zaczęła rozcierać plamę po kawie na nodze nieznajomego.

– I jak ja teraz wyglądam? – patrzył na nią ze złością. Po czym odwróciwszy się, wyszedł z toalety.

Tekla z początku przerażona swoją nieostrożnością, teraz stała trochę rozbawiona. Bo jegomość wyglądał jakby się... zesikał. Postanowiła wrócić na film. Zauważała, że ów obsikany kawosz siedział na swoim miejscu. W międzyczasie ktoś jednak zajął jej miejsce. Musiała usiąść nie dosyć, że w pierwszym rzędzie, to jeszcze jakoś tak z boku. Film nagrodzony wieloma nagrodami ciągnął się jednak i ciągnął. I przez cały ten czas czuła na sobie wzrok nieznajomego.

Wreszcie prawie trzygodzinny seans się skończył. Postanowiła, że po seansie pojdzie do nieznajomego, przeprosi za zaistniałą sytuację i zaproponuje gdzieś... kawę, chociaż osobiście za kawą nie przepadała. Nieznajomego jednak nie było.

Powoli wychodziła na pełen światła i wakacyjnego gwaru deptak, po którym co chwila pędziły, gibając się, rowerzyści i hulajnogi. Nie mogła przywyknąć do tego nowego zwyczaju, tak jak nie rozumiała, dlaczego musi również ustępować pierwszeństwa na pasach rowerom i hulajnogom.

– Uważaj... kobieto! – po raz trzeci tego samego dnia usłyszała ten sam głos. Tym razem jednak mężczyzna w ostatniej chwili wyciągnął ją sprzed nadjeżdżającego samochodu.

– Ach... to... pan? – tym razem widziała przed sobą zatroskaną, a jednocześnie uśmiechniętą twarz nieznajomego z kina. Odruchowo spojrzała na jego spodnie. Były wprawdzie jasne, ale w modnym odcieniu mocha mousse, tak że po wylanej kawie, w porę zneutralizowanej zimną wodą, pozostała tylko niewielka plama.

– Wyszedłem przed końcem filmu, usiadłem w słońcu na ławeczce i, jak widzi pani, po kawie nie ma prawie śladu. Pomyślałem, że przeproszę panią za tę sytuację. W końcu gdybym nie zamawiał kawy i stolik przysunął bardziej do siebie...

Co było dalej Tekla nie pamiętała, a właściwie nie słyszała, bo była osobą w znacznym stopniu niedosłyszającą. Spacerowali po mieście, którym nieznajomy się zachwycił, może nawet zjedli w jakiejś restauracyjnej obiad. Przedstawił się jako Marek Wyrwa-Dąbrowski, tak jakby to miało wywrzeć na niej jakieś wrażenie. Marek był krytykiem, czy też recenzentem filmowym. Przyjechał z Krakowa na Festiwal Filmów Polskich w Gdyni. Filmowców jednak „drugiego sortu”, czyli wszelkich filmologów zakwaterowano w hotelu w Gdańsku.

Rozstali się pod wieczór. Umówili na następny seans, gdyż w tym czasie, z okazji Festiwalu Filmów Polskich, wyświetlano „dawne” polskie, filmy, gdzie aktorzy mó-



Fot. Nikolina

wili jeszcze z dykcją i z impostacją. Tekla nie za bardzo wierzyła w to wszystko, co opowiada jej ten starszy, lecz dystyngowany mężczyzna. Ta „dystynkcja”, a właściwie podobieństwo do eleganckiego Cary Granta¹⁾ u nieznajomego bardzo się jej spodobała. Nie to, co jej mąż, który odumarał ją dwa lata temu, dyrektor teatru, wiecznie rozchełstany, nieogolony, gaszący niedopałki papierosów w niedopitej kawie. Kiedy umarł na serce, na dworcu, przed wyjazdem do Szczecina, aby tam reżyserować jakąś sztukę, odetchnęła z ulgą. Z synem, który wyjechał do Kopenhagi i także tam dyrektorował w jakimś teatrze, miała tylko sporadyczny kontakt. Córka, aktorka stołecznych teatrów, matka trojga dzieci, z trzema różnymi mężczyznami, przypominała sobie o niej raz do roku, gdy spędzały razem wakacje w Juracie. Wszystkie swoje dzieci „poupychała po ciotkach” swoich byłych mężów, tak że Tekla nie miała okazji, by się z nimi żyć. Była zatem wdową i niby-babcią. A kiedy przeszła na emeryturę, przestała coś znaczyć na uczelni i zaczęły się jej kłopoty ze słuchem, przyzwyczaiła się by być sama ze sobą. Odwiedzała biblioteki i oddawała się swojej pasji, którą i przed mężem ukrywała, a potem się jej całkowicie oddała tj. samotnemu chodzeniu do kina. Niestety dawne, klimatyczne, „z duszą” kina polikwidowano, a multipleksy z ryczącymi głośnikami to już nie była jej „bajka”, pozostały jej zatem kina studyjne, przeglądy filmowe oraz festiwale.

– Ach, w Nowym Porcie grają odnowiony cyfrowo *Piknik pod Wiszącą Skalą*²⁾ – zauważyła w repertuarze. Wprawdzie i ten film miała na płycie DVD, ale nie ma to jak

duży ekran. Nie doczytała, że przed seansem będzie prelekcja. Prowadził ją Marek i – co ją kompletnie zaskoczyło i onieśmieliło – w którymś momencie dostrzegł i, mało tego, powitał jako wielbicielkę kin studyjnych. Musiała wstać i nie wiedzieć po co, uklonąć się: była i jakby zażenowana i niby zawstydzona, ale nie ukrywała, że sprawia jej to dużą przyjemność.

Film skończył się po dwudziestej drugiej. Było jeszcze widno. Postanowili przejść się nad zatokę, potem do Brzeźna i jeszcze dalej. Pociemniało, lecz oto nad północnym horyzontem, rozprzestrzeniając się, zabłyśły obłoki srebrzyste.

Bo to była właśnie pora obłoków srebrzystych. Pojawiały się tylko latem i nad północnym niebem. Mieli je teraz nad sobą rozprzestrzeniające się w błękitach i srebrach.

– Widziałam już tyle filmów, ale czegoś takiego jeszcze nigdy nie doznałam – Tekla z wrażenia oglądanym zjawiskiem, a również dlatego, że jednak od wody Zatoki Gdańskiej ciągnęło chłodem, zaczęła drzeć. Dostrzegł to Marek i nakrył ją kurtką, po czym przygarnął do siebie.

– Powiedz mi, coś takiego zobaczył w... dojrzałej kobiecie? (chciała powiedzieć: w starej babie).

– Po pierwsze: wyglądałaś bardzo kobieco w tej sukience... nieokreślonego koloru.

– To nie jest nieokreślony kolor, lecz pumpkin spice. Namówiła mnie na niego garderobiana w teatrze mojego, świętej pamięci męża.

– A po drugie: ile teraz kobiet chodzi w sukience... wyjątki – mówiąc to objął jej kibić i powiedział, że kończy osiemdziesiątkę, że będzie miał jubileusz pięćdziesięciolecia pracy, i że chcą mu z tej okazji wręczyć Platynowe Lwy. – Zapraszam się na tę uroczystość? Wiesz, aby do osiemdziesiątki, a potem... wieko. Tak powiedział. A zaraz potem niespodziewanie zaproponował, aby z nim pojechała do Krakowa porannym pendolino.

Zgodziła się, tym bardziej że w Krakowie była może ze dwa trzy razy tylko przejazdem. Kiedyś nawet zatrzymała się, w drodze do Krynicy, na jeden dzień.

Nie pamięta od kiedy spała w ramionach mężczyzny. Tym bardziej któregoś dnia o czwartej rano rozbudziły ją wibracje telefonu. Cóż mogło takiego się stać, że ktoś dzwoni do niej o tak wczesnej porze. To dzwoniła jej córka, Monika. Odebrała telefon.

– Co ty sobie Tekla wyobrażasz – w tym tonie zwracała się do niej córka – przecież już masz siedemdziesiątkę na karku. Po ci ta znajomość z tym zdegenerowanym facetem. Przecież on miał z pięć żon, nie licząc kochanek...

– „Przyganiał kocioł garnkowi” – chciała jej odpowiedzieć, lecz córka nie dawała jej dojść do słowa. – Pewnie zaprosiłaś go do swojego mieszkania. Chyba na tyle nie zgłupiałaś, by w tym wieku wychodzić za mąż...

– To ja jestem w jego mieszkaniu – odparła, po czym spokojnie odłożyła słuchawkę.

Wróciła do miasta nad Zatoką Gdańską w kilka dni potem. Mieli się spotkać z Markiem w Gdyni na Festiwalu Polskich Filmów w Gdyni. Marek miał być jurorem, a potem odebrać Platynowe Lwy za całokształt pracy.

Wróciła do codzienności. Śledziła w Internecie repertuar w kinach studyjnych. Nie odbierała od córki telefonów. Na sms-y odpowiadała, że tak jak ona nie życzyła sobie, aby wtrącać się w jej życie osobiste, tak i ona teraz nie chce, aby i jej ktokolwiek, nawet córka, cokolwiek doradzał lub odradzał.

Od czasu do czasu chodziła do „Cinema Cafe”. Dzwonili do siebie dzień w dzień, umawiali się na spotkania podczas festiwalu, chociaż Marek z góry przeproszał, że jako juror może nie mieć dla niej wystarczająco dużo czasu. – Włóż jednak tę sukienkę w kolorze pumpkin spice – wielokrotnie podkreślał.

– Wolę ciebie, dojrzałą kobietę niż te wszystkie chude i bezustannie zestresowane aktoreczki w depresji – dodawał za każdym razem, gdy przypominała mu, że ma siedemdziesiątkę na karku.

– „Polskie współczesne filmy, mój Boże” – westchnęła Tekla wychodząc z kolejnej projekcji podczas festiwalu. – „Albo jestem już na tyle głucha, albo te filmy i pod względem dźwiękowym są tak beznadziejne”. Wypiła całą małą butelkę wody, która wzięła ze sobą. Postanowiła zatem zająć do filmowej kawiarenki. Tu zastała tłumy dyskutujących i czymś zaaferowanych osób. – „Zapewne to tutaj i w taki sposób zapadają werdykty co do nagród filmowych” – myślała, gdy nagle jakaś para gwiazd beczceremonialnie, śmiejąc się, zepchnęła ją na bok. Tekla zachwiała się, po czym, aby zachować równowagę oparła się na kimś.

– Uważaj... kobieto! – usłyszała i zobaczyła przed sobą w pierwszej chwili wściekłą, a już zaraz rozpromienioną twarz... Marka. – No, tym razem spodnie będę musiał oddać do pralni. Ty, zresztą sukienkę też – mówiąc to przygarnął ją do siebie i pocałował.

Jan P. Grabowski

¹ Cary Grant (1904–1986) angielsko-amerykański aktor filmowy, teatralny, artysta wodewilowy i przedsiębiorca. Ikona kultury popularnej, gwiazda filmowa. Jedna z największych legend w historii amerykańskiego kina i okresu „Złotej Ery Hollywood”.

² *Piknik pod Wiszącą Skalą* (*Picnic at Hanging Rock*) – australijski dramat filmowy z 1975 roku w reżyserii Petera Weira.

Opowiadanie otrzymało główną nagrodę w Konkursie Poetycko-Literackim im. Anny Paciorek pt. „Miłości kwiat w sercu rozkwita w każdym wieku” zorganizowanym w ramach Dni Seniora przez Wrocławskie Centrum Rozwoju Społecznego we Wrocławiu, Wrocławskie Centrum Seniora oraz Urząd Miejski Wrocławia, w kategorii proza. Informacje o Autorze na stronie www.grabovius.com.

WĘDRUJĄC Z FUNDACJĄ FLY

Przyprawy cenniejsze niż złoto, czyli

Maroko Południowe

Maroko Południowe

/ 13-20.03.2026 / 5.250 zł

Czyli tydzień, po którym zapomnicie, że istnieje taki kolor jak „polska odwilż”.

Kiedy w Polsce marcowe niebo wygląda jak pranie na drzwiach, które nie wyschło (w przeciwieństwie do drzwi), **Maroko Południowe** świeci wszystkimi barwami jak wystawa z dziwnie nazwanymi nowościami w sklepie z farbami. Tu żółcie, czerwienie i błękity nie są tylko narzędziem – one są artystami. Zaczynamy w **Ta-rou-dant**, zwanym „Małym Marrakeszem”. Miasto ma mury w kolorze przypraw, a lokalne targi pachną tak kusząco, że aż trudno iść prosto (na szczęście ściany budynków są do tego przystosowane). Przechodzimy przez **Bab Kasbah**, a dalej... każdy stragan zapewnia, że ma najlepsze przyprawy na świecie. I, co zabawne, wiele z nich faktycznie ma rację. Następnie jedziemy do **Taliouine**, światowej stolicy szafranu. Tutaj nam udowodnią, dlaczego ta mała przyprawa potrafi być droższa niż złoto – i dlaczego przy jej zbiorach cierpliwość jest cenniejsza niż złoty zegarek. Zajrzemy do lokalnej spółdzielni i podejrzmy, jak powstaje „czerwona królowa przypraw”. Po drodze odwiedzimy kultową stację **Gas Haven** – wygląda jak z filmu grozy, ale w rzeczywistości jest absolutnie niegroźna (a na pewno nie tak, jak ceny na polskich stacjach paliw). W **studio Atlas w Ouarzazate** zobaczymy miejsca, gdzie powstają pustynne filmowe hity. Tutaj piasek gra główną rolę (i to w filmie autobiograficznym). Kolejny krok to **Agdz** – brama do zielonej doliny rzeki Draa, gdzie palmy rosną tak gęsto, że wyglądają jakby ktoś chciał zasadzić las w ogrodzie. Zwiedzimy także kazby, w tym tę w **Tissergate**, gdzie glina udowadnia, że w Maroku jest trwalsza niż marmur. Przez przełęcz **Jbel Saghro** ruszymy w stronę skalnych formacji, które wyglądają jak rzeźby natury i jakby wiedziały, że mają miliony lat – bo miały czas na zdobycie wiedzy o naturze. W **Erfoud** trafimy do miasta, które potrafi zrobić marmur... właściwie z wszystkiego. Nawet z marmuru. A potem – crème de la crème – **Erg Chebbi**, czyli saharyjskie, monumentalne wydmy. Czeka nas **przejażdżka na wielbłądach** i zachód słońca, który wygląda jak szklanka soku pomarańczowego rozlanego po niebiańskim stole. To moment, w którym nawet najbardziej rozmowni milkną – bo natury się nie przekrzyczy. Odwiedzimy również starożytny **system irygacyjny Khettaras**, **zieloną oazę Tineghir**, ogromny **wąwóz Todra** oraz bajkową **dolinę Dades**, znaną jako „droga tysiąca kazb”. Każda z nich wygląda, jakby miała własne zdanie na każdy temat. I chętnie wejdziesz z nami w dyskusję. W **El Kelaa el M'gouna** pocujemy zapach damasceńskich róż, takich z gatunku „klujemy, ale bezboleśnie”. Potem – perła filmowa – **Ait Benhaddou**, wpisane na UNESCO i znane z tyłu produkcji, że trudniej je wymienić, niż ponownie wyreżyserować. Następnie przejedziemy przez spektakularną przełęcz **Tizi-n-Tichka**, która udowadnia, że w górach można jechać „pod górkę”, ale jednak jakby w dół. Na finał – **Marrakesz**. Wieczorem Plac Dżamaa el Fna zmienia się w scenę pełną muzyków, zaklinaczy węży i aromatów kuchni ulicznej, jakbyśmy trafili do żywej baśni. Zwiedzimy też ogród Majorelle, medynę, zielarnię berberską, minaret Kutubija, szkołę Ben Youssefa i Muzeum Marrakeszu.

A teraz najlepsze: tej zimy, która dopiero przed nami, wszyscy będziemy mieli dość szarości. I wtedy... wchodzimy my, ale nie sami. Z nami wejdziesz Maroko. Wejdziemy w tę odwilż. Cali na kolorowo.

* 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.

** Osobom posiadającym ważną legitymację FLY przysługuje zniżka w wysokości 100 zł w przypadku wyjazdów zagranicznych oraz o 50 zł w przypadku wyjazdów krajowych.

Biuro Fundacji FLY:

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

Wszystkie opisy wycieczek znajdują się również na naszej stronie internetowej www.fundacjaflly.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 wypytować, dopytywać i podpytywać nas o wszystko związane z wycieczkami. **Bo gdzie byśmy razem nie polecili – wylądujemy bezpiecznie w Fundacji FLY!**

Przemysław Daruk



ŻYJ ZDROWO Z GŁOWĄ

Alkohol i leki

Święta, Sylwester, Nowy Rok – w te dni nawet osoby niemal niepijące częściej sięgają po kieliszek wina, szampana czy niewielkiego drinka. U niektórych może jednak zapalić się ostrzegawcza lampka: przecież biorę leki – czy to mi nie zaszkodzi?

Najgorsze, co można w takiej sytuacji zrobić, to odstawić leki na dzień lub dwa. Wiele z nich wymaga bowiem bardzo regularnego stosowania. Co zatem warto wiedzieć o interakcjach alkoholu z lekami?

Przed wszystkim należy pamiętać, że osoba spożywająca średnio 11 jednostek alkoholu tygodniowo (czyli np. 11 kieliszków wódki po 50 g, 11 kieliszków wina po 100 ml lub 11 piw po 500 ml) ma zupełnie inny metabolizm alkoholu niż osoba pijąca okazjonalnie. Trzeba także uwzględnić fakt, że kobiety – ze względu na niższą zawartość wody w organizmie – są bardziej narażone na działanie etanolu, podobnie jak osoby starsze, u których metabolizm jest spowolniony.

Ocena możliwego wpływu alkoholu na przyjmowane leki powinna więc uwzględniać wiele czynników. Potencjalne interakcje mogą prowadzić do zwiększenia lub obniżenia stężenia terapeutycznego leku, a także do powstawania toksycznych metabolitów. Istotny jest również czas eliminacji substancji z organizmu. Zwykle zaleca się zachowanie co najmniej 36-godzinnej przerwy między spożyciem alkoholu a przyjęciem leku, z którym interakcja jest szczególnie niebezpieczna.

Do leków najczęściej wchodzących w interakcje z alkoholem należą:

- antybiotyki,
- leki „rozrzedzające krew”,
- opioidowe leki przeciwbólowe oraz niesteroidowe leki przeciwzapalne (NLPZ),
- leki przeciwłękowe i nasenne,
- leki przeciwalergiczne,
- leki działające na ośrodkowy układ nerwowy,

- leki przeciwkaszlowe,
- leki hipoglikemizujące,
- leki obniżające ciśnienie krwi.

Najbardziej niebezpieczną formą interakcji leku z alkoholem jest tzw. reakcja disulfiramowa. Może wystąpić nawet po minimalnej ilości alkoholu przy jednoczesnym stosowaniu niektórych leków, m.in. metronidazolu czy tinidazolu (leki przeciwbakteryjne), wielu leków przeciwgrzybiczych (np. ketokonazolu), furazydyny i furazolidonu stosowanych w zakażeniach układu moczowego (ale nie nifuroksazydu, który słabo wchłania się z przewodu pokarmowego), trimetoprimu oraz niektórych antybiotyków cefalosporynowych.

Objawami reakcji disulfiramowej są m.in.: zaczerwienienie twarzy na skutek rozszerzenia naczyń krwionośnych, spadek ciśnienia tętniczego, przyspieszone bicie serca, nadmierna potliwość, duszność, nudności, wymioty oraz silny lęk. Jest to reakcja potencjalnie niebezpieczna dla zdrowia, a nawet życia.

Szczególnie groźne interakcje występują również podczas stosowania inhibitorów monoaminooksydazy (MAO) – leków przeciwdepresyjnych, przeciwpadaczkowych oraz izoniazydu – w połączeniu z alkoholem. Mogą one prowadzić do niebezpiecznego wzrostu ciśnienia tętniczego, a w konsekwencji do udaru mózgu lub zawału serca.

Antybiotyki, poza ryzykiem reakcji disulfiramowej w przypadku niektórych z nich, silnie obciążają wątrobę. Ponieważ alkohol również działa hepatotoksycznie, zaleca się unikanie ich łączenia. Alkohol może także wpływać na wchłanianie i skuteczność antybiotyków. Przykładowo erytromycyna w połączeniu z alkoholem działa słabiej, a jej

działania niepożądane mogą się nasilać. Osłabienie skuteczności obserwuje się także w przypadku doksylicyny, jednak głównie u osób przewlekle nadużywających alkoholu. W przypadku amoksycyliny alkohol opóźnia jej wchłanianie, ale nie wpływa istotnie na skuteczność terapii. Z kolei tetracyklina w połączeniu z alkoholem może osiągać wyższe stężenia we krwi.

Leki obniżające ciśnienie krwi również wymagają ostrożności. Alkohol sam w sobie podnosi ciśnienie i może nasilać nadciśnienie, niewydolność serca, a nawet prowadzić do kardiomiopatii alkoholowej. Propranolol przy nadużywaniu alkoholu jest szybciej metabolizowany, co obniża jego skuteczność. Werpamil opóźnia eliminację alkoholu, zwiększając ryzyko zatrucia. Azotany, w tym nitrogliceryna, w połączeniu z alkoholem mogą powodować nagły spadek ciśnienia i zwiększać ryzyko omdleń oraz upadków.

W przypadku cukrzycy alkohol zwiększa ryzyko hipoglikemii. Pochodne sulfonilomocznika (np. Diaprel MR, Glibetic) w połączeniu z alkoholem mogą nasilać ten efekt. Metformina i alkohol to z kolei ryzyko kwasicy mleczanowej, a chlorpropamid może wywołać reakcję disulfiramową.

Leki przeciwbólowe, przeciwzapalne i przeciwgorączkowe – NLPZ (ibuprofen, ketonal, naproksen, diklofenak) oraz aspiryna w większych dawkach zwiększają ryzyko krwawień z przewodu pokarmowego, które alkohol dodatkowo nasila. Paracetamol, szczególnie stosowany długotrwale i w dużych dawkach, uszkadza wątrobę, dlatego jego łączenie z alkoholem jest niezalecane. Przyjmuje się jednak, że jednorazowe, umiarkowane spożycie alkoholu nie powinno stanowić zagrożenia. Pochodne morfiny (w tym kodeina) działają depresyjnie na ośrodkowy układ nerwowy i ośrodek oddechowy, a ich połączenie z alkoholem może prowadzić do bezdechu i być potencjalnie śmiertelne.

Leki przeciwłękowe, przeciwdepresyjne i nasenne nie powinny być łączone z alkoholem. Szczególnie niebezpieczne są preparaty o przedłużonym uwalnianiu – alkohol może spowodować gwałtowny wzrost stężenia leku we krwi i zagrożenie życia.

Leki przeciwalergiczne oraz preparaty zawierające chlorfeniraminę (częsty składnik leków na przeziębienie) nasilają senność i działanie uspokajające alkoholu.

Jak widać, zależności między alkoholem a lekami jest bardzo wiele i nie sposób omówić ich wszystkich. Wymieniono jedynie najważniejsze. W razie wątpliwości warto sprawdzić informacje w ulotce lub skonsultować się z lekarzem albo farmaceutą. A najlepiej – wzniesć toast bezalkoholowym ponczem lub szampanem i bawić się równie szampańsko.

Mgr farm. Danuta Kwiatkowska

Kolorowa pszczoła zaprasza mieszkańców

Na gdynskim Witominie pojawił się nowy, pełen ciepła i koloru akcent – artystyczny neon przedstawiający uśmiechniętą pszczołę. To kolejna realizacja ceniowej organizacji Traffic Design, która od lat dba o estetykę przestrzeni miejskiej. Instalacja ma szczególne znaczenie zwłaszcza teraz, gdy zimowe dni są krótkie, a barw i światła wszyscy potrzebujemy bardziej niż zwykle.

Pszczoła, która niesie ciepło – dosłownie i w przenośni

Neon powstał we współpracy z OPEC – firmą cieplowniczą dobrze znaną mieszkańcom Gdyni. OPEC zarządza ponad setką obiektów technicznych w mieście i okolicznych gminach. Choć na co dzień mijamy je często mimochodem, dzięki takim inicjatywom jak ta stają się one przyjaźniejszym elementem okolicy.

Dlaczego akurat pszczoła? To maskotka firmy, która symbolizuje jej „zielone” działania – w tym prowadzenie własnej pasieki i produkcję miodu. Neon więc nie tylko rozświecila przestrzeń, ale też opowiada historię lokalnej firmy dbającej o ekologiczne rozwiązania.

Kolorowy akcent, który ożywia dzielnicę

Autorką ilustracji, na podstawie której powstał neon, jest Matylda Bruniecka. Projekt nawiązuje do klimatu polskiej ilustracji dziecięcej – jest prosty, radosny i pełen uroku. Pszczoła ma zawadiacki uśmiech, który przyciąga wzrok zarówno dorosłych, jak i najmłodszych mieszkańców.

– Żywiłowość barw neonu nawiązuje do tradycji miejskich iluminacji, które nocą ożywiają przestrzeń – podkreśla twórczyni.

Dla wielu seniorów spacerujących zimą po okolicy będzie to przyjemny, pozytywny punkt na mapie dziel-

nicy. Barwne światło sprawia, że ulica staje się bardziej przyjazna i pełna energii.

Traffic Design znów działa – i nie zamierza zwalniać

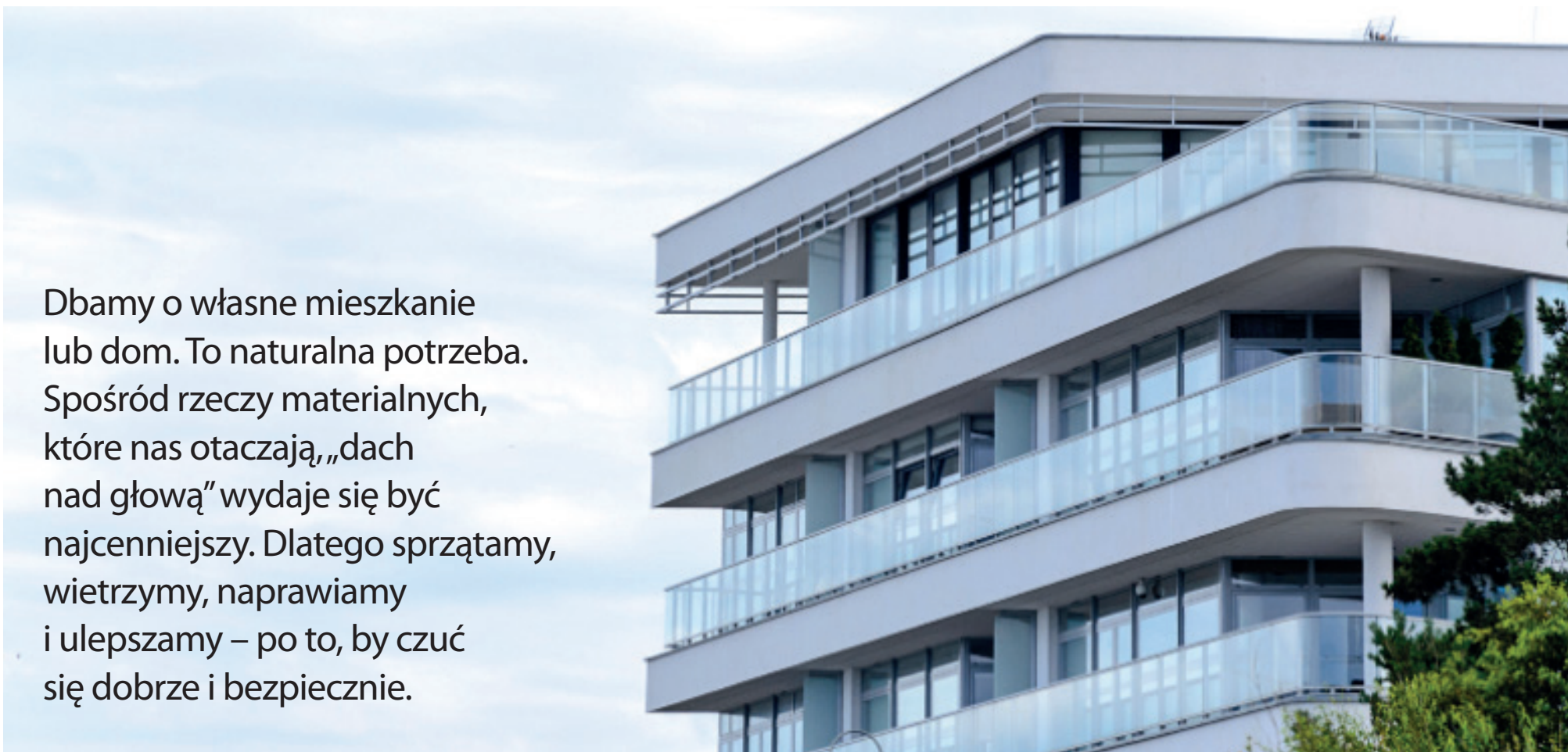
Neon na Witominie to jeden z największych i pierwszy w pełni kolorowy neon w portfolio Traffic Design. Organizacja od lat upiększa Gdynię, m.in. poprzez murale, renowacje detali architektonicznych i instalacje świetlne. Wspólne projekty z OPEC przynoszą coraz ciekawsze rezultaty – wystarczy przypomnieć ekologiczny mural czy odrestaurowaną płaskorzeźbę Ireny Lorocho na Leszczynkach.

Dobra wiadomość dla mieszkańców: kolejne realizacje są już w przygotowaniu. Coraz częściej pojawiają się także poza centrum – właśnie w takich dzielnicach jak Witomino.

Radosław Daruk

Kto ma prawo do nieruchomości?

Dbamy o własne mieszkanie lub dom. To naturalna potrzeba. Spośród rzeczy materialnych, które nas otaczają, „dach nad głową” wydaje się być najcenniejszy. Dlatego sprzątamy, wietrzymy, naprawiamy i ulepszamy – po to, by czuć się dobrze i bezpiecznie.



Są jednak sytuacje, w których okazuje się, że najważniejsze jest to, czego nie widać: prawa własności, uprawnienia innych osób, obciążenia, roszczenia czy zobowiązania. Często są one opisane w dokumentach, czasami trzeba ich szukać w sądzie albo w spółdzielni mieszkaniowej.

W ramach poświęconych porządków lub noworocznych remanentów warto sięgnąć do nieco zakurzonych teczek opisanych jako „sprawy domowe” czy „dokumenty różne” i sprawdzić, co się w nich znajduje. Na makulaturę można od razu wyrzucić rachunki za prąd czy gaz starsze niż rok. Szukajmy przede wszystkim aktów notarialnych.

Nieruchomości – mieszkania, działki lub domu – nie można zbyć ani nabyć inaczej niż na podstawie umowy sporządzonej przez notariusza. Każda inna forma będzie z mocy prawa nieważna, czyli nieskuteczna. Umowa w formie aktu notarialnego mogła zostać sporządzona wiele lat temu, jednak jej skutki pozostają aktualne do dziś. To na jej podstawie ktoś sprzedał, a ktoś inny kupił.

Z drugiej strony przez lata mogło się zmienić bardzo wiele, zwłaszcza w gronie właścicieli. Nieubłagany czas mógł zabrać jednych, a na ich miejsce postawić innych. Majątek pozostawiony po śmierci nie przepada – przypada spadkobiercom. Jeśli wskażemy ich w treści testamentu, możemy skutecznie zarządzać swoimi nieruchomościami na wypadek śmierci. Jeśli tego nie zrobimy, rozstrzygną o tym odpowiednie przepisy Kodeksu cywilnego.

Chyba najważniejszym pytaniem, jakie należy sobie zadać, jest pytanie o prawo własności, a ściślej – kto jest właścicielem. Odpowiedź wydaje się oczywista: skoro tu mieszkam, nierzadko od kilkudziesięciu lat, to znaczy, że to jest moje. I na ogół tak jest, ale nie zawsze.

Jeżeli mieszkanie zostało nabyte w czasie trwania związku małżeńskiego, co do zasady należy do obojga małżonków – pod warunkiem, że nie umówili się oni inaczej, czyli nie ustanowili rozdzielności majątkowej w drodze małżeńskiej umowy majątkowej. Z chwilą śmierci jednego z małżonków prawa do nieruchomości przechodzą na spadkobierców, jednak, aby móc nią swobodnie dysponować, trzeba te prawa potwierdzić – w sądzie lub przed notariuszem. I lepiej nie odkładać tych formalności na później.

Sprawy związane z nieruchomościami warto porządkować jak najszybciej, nawet jeśli wydaje się, że nic nie zmusza nas do takiej samodyscypliny.

Może się bowiem okazać, że mieszkanie należy tylko do jednego z małżonków, który stał się jego właścicielem jeszcze przed zawarciem związku małżeńskiego. Może się też zdarzyć, że mąż lub żona nabyli lokal – w drodze umowy sprzedaży, darowizny lub dziedziczenia – do swojego majątku osobistego. Jeśli nie zdecydują się zmienić tej sytuacji poprzez odpowiednie działanie prawne, nic się nie zmieni.

Można całe życie mieszkać „u kogoś”, mimo że wszystko inne wydaje się wspólne: dzieci, konta bankowe, samochód czy... wakacje.

Co do zasady małżonek dziedziczy zawsze, chyba że testament stanowi inaczej. Jednak nie będąc właścicielem, wpływ na losy nieruchomości jest bardzo ograniczony. Prawo własności jest jak klucz do rzeczy – a nieruchomość, choć specyficzna, pozostaje właśnie rzeczą.

Grzegorz Dobrowolski

*Życzymy, aby Nowy 2026 rok był
szczęśliwy i bezpieczny zarówno dla Państwa
jak i Waszych nieruchomości.*

**Członkowie Stowarzyszenia Pomorskiego
Pośredników w Obrocie Nieruchomościami**



SPPON



PSY

Moja pierwsza książka jest już od ponad dwóch lat na rynku. Krawiec napisał książkę! Krawiec napisał powieść! Ta wieść rozniosła się nie tylko po Trójmieście. Otrzymywane listy i maile świadczyły o tym, że jest czytana nie tylko w kraju. Recenzje mi schlebiali. Sympatyczne wieści otrzymywałem nie tylko z Europy, ale i Bostonu, Nowego Jorku, Chicago, a nawet z Sydney. Gdyby za tym ogólnym uznaniem szły jeszcze odpowiednie apanaże, mógłbym się mienić człowiekiem literackiego sukcesu. W Polsce jednak pisarz mniej wyciąga z napisanej przez siebie książki niż na przykład hodowca trzody ze sprzedanego żywca. Zwykle, prawie cały zysk zabiera wydawca, dystrybutorzy, księgarnie. Pisarzowi ma pozostać sława. Niech i tak będzie.

Jakież było moje zdziwienie, kiedy pewnego dnia do mojej pracowni weszła elegancka, dystygowana dama z czerwoną różą na długiej łodydze i upewniwszy się, że ja to ja, wręczyła mi ją w imieniu swoim i... męża poety i pisarza z dalekiej Brazylii.

– Czytaliśmy pana książkę w Rio. Przysłał nam ją ktoś z rodziny. Jest super, naprawdę! Teraz od przeszło półtora roku znowu mieszkamy w Polsce. Wróciliśmy, tu znowu jest nasza ojczyzna. Mąż odnajduje tu wenę, natchnienie. Tylko tutaj będzie mógł tworzyć dalej. Koniecznie musimy się spotkać. Mieszkamy w Elblągu. Kupiliśmy dom. Zapraszamy do nas – może w sobotę?

Byłem mile polechtany nie tylko otrzymaną piękną różą, ale i schlebającą mi opinią o mojej książce. Od razu skwapliwie się zgodziłem, a dama na odchodne, tak od niechcienia, zadała mi jeszcze jedno pytanie:

– Lubicie państwo psy?

– Tak, ależ tak! – odpowiedziałem bez namysłu. – Prawie przez całe moje życie w domu towarzyszyły mi psie mordy, budzące mnie o poranku.

Dystygowana pani była u mnie we wtorek.

Zaraz po powrocie do domu opowiedziałem o tym wszystkim mojej żonie. Opowiadając, próbowałem wzbudzić w niej entuzjazm podobny do mojego w związku z przyszłą wizytą u pisarza. Żona jednak przyjęła moje wywody z chłodną aprobatą. Ja natomiast nie mogłem uwolnić się od rozmyślenia o tym, jak to nasze spotkanie – spotkanie dwóch pisarzy (a jakże, teraz pisarz to również ja!) będzie przebiegać. O czym będziemy rozmawiać, jakie będziemy prowadzić dysputy? Przypadkowo, będąc w szpitalu, przeczytałem kiedyś tomik jego wierszy. Poprzez jego poezję odebrałem go jako człowieka na wskroś delikatnego, bardzo sympatycznego i przepełnionego dobrocią. W dodatku zaangażowanego politycznie, umiającego ze swadą posługiwać się słowem. Wybitny pisarz i poeta. A do tego patriota, a ja będę mógł się z nim spotkać. Nie mogłem doczekać się soboty. Taki znakomity emigracyjny pisarz przeczytał moją powieść – chwali ją i chce się ze mną spotkać! No, no, będzie, o czym pogadać! Może on mi pomoże wydać moje następne książki?

W końcu przyszła oczekiwana przeze mnie sobota. Już zmierzchało, kiedy w końcu, błądząc po ulicach Elbląga, odnaleźliśmy ulicę Łąkową. Nazwa ulicy bardzo trafnie określała jej położenie i charakter, a willa gospodarzy (ostatnia zabudowa przed rozległymi łąkowymi ugorami) była gierkowskim klockiem ogrodzonym przeżartą przez rdzę siatką, wystającą z dziko zarastającego ją żywopłotu. W mroku kończącego się dnia posiadłość straszyla swoim wyglądem. Pokrzywiona starością zardzewiała brama wjazdowa, obdarta z kiedyś zielonej farby, zamknięta na dużą kłódkę, teraz oświetlona reflektorami mojej Laguny, również nie zachęcała do wjazdu na posesję. Nacisnąłem klakson i zamrugałem światłami. Po dłuższej chwili drzwi domu otworzyły się, uderzając z trzaskiem o ścianę.

Przeskakując schody ganku, jak szalony, wybiegł ku nam olbrzymi pies i w mgnieniu oka znalazł się przy bramie. Ujadając i szczerząc kły, skakał na bramę, która jakimś cudem opierała się jeszcze jego cielsku. Pies wydawał się ogromny i straszny (niczym pies Baskerville'ów – czytaliście?). Za psem po schodach zeszła gospodyni.



Fot. CanvaAl

Usiłowała przekrzyczeć ujadanie i próbowała uspokoić zwierzę. Tuż za nią zamajaczała postać tęgawego mężczyzny w dresowych spodniach z lampasami, w swetrze już z daleka wyglądającym na mocno zużyty. Sweter był w kolorze, sam nie wiem jakim, może... sterty buraków na polu? Gospodarz w rozczłapanych kapciach schodził niemrawo, jakby obolały, schorowany, również próbując uspokajać psa. Zaś pies – ogromne bydlę – był w żywiole obrońcy domostwa przed obcymi. Brama chwiała się pod jego naporem. Nie wysiadaliśmy z samochodu. Ze strachu nawet nie uchylilem okna. Gospodarze, krzycząc na siebie i na psa, w końcu wciągnęli zwierzę do domu. Kobieta długo grzebiąc przy kłódce, zdjęła ją ze skobla i używając siły, z trudem ciągnęła po ziemi opadłe, zapewne rzadko otwierane wrota. Wjechaliśmy w wąską gardziel zarośniętą krzewami.

– Ja nie wyjdę z samochodu, ja się boję – widziałem strach w oczach mojej żony. Ja też, delikatnie mówiąc, czułem się bardzo nieswojo – a z resztą, co tu dużo gadać, miałem pietra jak cholera.

– Już, Teo jest zamknięty! Proszę, proszę wchodźcie państwo – wśród dochodzącego zza drzwi ujadania, ledwie dosłyszeliśmy zapraszające słowa gospodyni. Trzymałem w ręku bukiet kwiatów, żona butelkę francuskiego wina w drewnianej skrzyneczce zrobionej z deseczek. Wino w takim opakowaniu, jakby nie patrzeć, miało swoją wagę, swoją wartość obronną! Wziąłem je z rąk żony, bez słowa wciskając w zamian bukiet i zacząłem pierwszy wchodzić w otwarte drzwi. Blade światło, jakby przebijające się przez zaduch pomieszczenia, oświetlało mały przedsionek, po którym zacząłem rozglądać się strachliwie, bo nasilające się ujadanie psa, a może... psów? – niepokoiło mnie. Widziałem również przerażenie w oczach mojej żony, gdy witała się z gospodarzami, wręczając kwiaty gospodyni. Ja ciągle nie pozbywałem się mojej obronnej butelki wina. Ujadanie dochodziło zza zamkniętych drzwi tuż, tuż koło nas.

– Prosimy, prosimy do środka...

Niemniej mrocznie i „gesto” było w pokoju, do którego wprowadzili nas gospodarze. Na szczęście nie było w nim psów. Pomieszczenie było niemilosierdzie zagracone, obstawione przeróżnymi domowymi sprzętami, oblepione makatkami,



obrazami, plakatami, zdjęciami tak gęsto, że niektóre wisiały jedne na drugich. Na dużym, prostokątnym, zastawionym półmiskami stole, czekał na nas poczęstunek: wędliny, sałatki, sery, oliwki... Wszystko to, łącząc swoje zapachy z zapachem domowej wilgoci i wonią psów, niestety nie zachęcało do uczty. Koloryt gościnnego wnętrza sprawiał niesamowite wrażenie, przypominające chilijskie albo peruwiańskie jarmarki, wśród których poruszaliśmy się przed paroma laty, będąc na wycieczce w Ameryce Południowej.

– Siadajcie, siadajcie państwo do stołu, prosimy, prosimy... – zachęcała nas już od dłuższego czasu gospodyni. – Zjedzmy, potem oprowadzę państwa po domu. Mamy ogromną kolekcję... Przywieźliśmy ją ze sobą z Brazylii. Zobaczycie, zobaczycie...

– Wódeczkę czy wino? – zapytał dziarsko gospodarz.

– Ja prowadzę – żona chyba wino.

– Może poprowadzi żona? Napijmy się, my literaci. Rozwiążą się nam języki, ha, ha, ha – zachichotał gromko gospodarz, próbując nakłonić mnie do picia.

– Nie, chętnie bym się napił, ale żona nie prowadzi mojego auta.

– Może jednak? – zawiedziony nie mógł wybaczyć mi tego, że nie napijemy się razem.

– Nie, nie, dziękuję. Żona napije się wina – powiedziałem stanowczo.

– To ja napiję się wódeczki sam.

– Proszę, nakładajcie sobie państwo, jedzmy – wtrąciła pani domu.

– Żadne państwo. Ja jestem Jar – Jaromir, żona Lucy. Ty masz na imię Piotr, to wiem, a ty? – spod krzaczastych brwi gospodarz wyrpił swoje mgławce oczy na moją żonę.

– Adela, Ada. – najszybciej jak mogła, odpowiedziała moja żona.

– Za nasze spotkanie! Za nasze zdrowie! Zdrowie jest nam najbardziej potrzebne – mamy już swoje lata! Mnie wzięło jakieś choróbko. Jeszcze dwa lata temu potrafiłem podnieść samochód, teraz ledwie łażę – kolana. Będę musiał znowu iść je zoperować. Ta cholerna służba zdrowia w Polsce... Czekałem pół roku na swoją kolej, nim dostałem się do szpitala – i... spaprali mi, znowu zbiera mi się woda. O! Całe opuchnięte – unosząc nogę ponad stół – Jar ze straszliwie wykrzywioną twarzą, podkreślał ból, który był nim całym.

Jedzenie na stole; sałatki zrobione przez panią domu, plasterki wędlin, sery na deseczce, a nawet pokrojone pomidory i ogórki – wszystko to wyglądało mało apetycznie. Sprawiało wrażenie, jakby czekało na nas od wieków. I ten stęchły zapach mieszkania, i to ciągle ujadanie psów tuż obok, jakby za drzwiami...

Mimo, że będę prowadził samochód, pozwoliłem nalać sobie trochę wina do kieliszka – a niech tam, na apetyt. Żona poszła w moje ślady, nadstawiając kieliszek. Lucy, kończąc nalewanie do swojego kieliszka, zaczęła dosypywać nam na nasze już zapelnione talerze – co rusz to inne potrawy...

– Dziękuję! Dziękujemy! – broniliśmy się.

– Przestań! Jak będą chcieli, to sobie dolożą! – karmił ją, co chwilę małżonek – przechodząc nam w sukurs. – Słyszysz? Nie rozumiesz! Przestań walić do tych talerzy! – denerwował się, krzycząc.

Psy (już zdecydowanie słyszeliśmy dwa) ujadły niemiłosiernie, wyczuwając obcych w domu, a może po prostu chciały uczestniczyć w przyjęciu?

– Może wypuścimy Teo? – przenosząc pytający wzrok z męża na nas, zapytała w pewnym momencie gospodyni, dodając szybko – On jest grzeczny, on umie się zachować.

Spojrzałem na żonę. Widziałem przestrach w jej oczach. Same oczy prosiły błagania, bym zareagował, bym nas ratował!

– Może lepiej nie, żona boi się psów – powiedziałem, niepewnie. Chyba jednak lepiej by było, żebym się nie odezwał, bo Jar, nalewając sobie już trzeciego szatańca, buńczucznie włączył się do rozmowy.

– Teo, to dobrze ułożone dziecko, mądry, zrównoważony, inteligentny... Nie ma się, czego bać. Tego drugiego – Alka trzymamy w piwnicy, bo tamten to trochę szalony. Jeszcze młodziutki i na razie uczymy go dobrych manier. Ma dopiero niecałe dwa lata. Mieliśmy problem z przywiezieniem ich do Polski. Musieliśmy wynająć prywatny samolot.

– Przecież psy przewozi się w luku. Mają specjalne pomieszczenia, klatki – powiedziałem ze znanstwem.

– W luku?! W klatce?! – Jar ze zdziwienia podskoczył na krześle. Jego krzaczaste brwi, unosząc się ku górze, jeszcze bardziej odsłoniły wytrzeszczone oczy – które powinny zabić nas już samym spojrzeniem i głosem wyrażającym niesamowite oburzenie – ciągnął dalej. – A ty? Ty byś swoje dzieci przewoził w luku, w klatce?! – Nie mówił – krzyczał, krzyczał nerwowo, niezdarnie dolewając sobie wódki. To moje dzieci! Wpuść! Wpuść Teo! – wydał w końcu rozkaz żonie.

Kobieta, jakby czekając od dwudziestu lat na swoje wyjście z więzienia – zerwała się z krzesła i pobiegła po psa. Zamarliśmy z żoną ze strachu.

– Musieliśmy postarać się o specjalne zezwolenie na wwiezienie ich do Polski – Jar ciągnął swój wywód – Tu, u was w Polsce, nasze psy uważane są za psy rasy niebezpiecznej. Trzeba mieć zezwolenie... W Brazylii nic takiego nie jest potrzebne.

Popatrzyliśmy z żoną trwożnie na siebie. Ada odruchowo złapała mnie za rękę. Jar to zauważył i uśmiechając się półgębkiem, zaczął po swojemu nas uspakajać:

– Tylko nie róbcie niepotrzebnych, nagłych ruchów rękoma... – Teo nic wam nie powinien zrobić, to dobre, mądre dziecko... – powiedział z satysfakcją, przechylając następnego szatańca.

– Ile Teo ma latek? – przemagając strach zapytałem, próbując się łąsić do gospodarza.

– Sześć i jedenaście miesięcy. W przyszłym miesiącu, czternastego, będzie obchodził siódme urodziny!

Nagle, do pokoju wbiegło psisko, ciągnąc za sobą panią domu. Lucy do jakiegoś momentu utrzymywała psa za obroź, krzycząc cały czas:

– Spokojnie! Spokój! Teo! To nasi goście! Teuniu, spokój!

Ale pies sprawnie uwolnił się od gospodyni i był już przy nas. Ja i Ada trzymaliśmy grzecznie ręce na stole, pamiętając o tym, by nie robić nimi nie tylko nagłego, ale i żadnego, najmniejszego ruchu. Zamarliśmy. Przestaliśmy jeść. Ogromna morda obwachiwała nas jakby z apetytem. Z otwartej paszczy koszmarnie śmierdząco.

– Jaka to rasa? – siedząc wyprostowany, wycodziłem przez zaciśnięte zęby, bojąc się poruszyć nawet szczęką.

– American Staffordshire Terrier – Amstaff – uzupełnił – widząc, że my nic z tej „amerykańszczyzny” nie rozumiemy.

– No, no, chodź, chodź do pańcia, do taty... – pies majestatycznie poczłapał w kierunku gospodarza. No, już, dobrze, dobrze... Ładny, śliczny, dobry synek. Tak, tak... – Piękny, piękny! – Jar klepał swojego pupila dość mocno po mordzie, którą pies położył mu na udzie. Ulżyło nam.

– Na lotnisku w Rio, nie chciał wejść za cholerę do samolotu po schodkach... – wtrąciła się gospodyni. – Musieli mu zrobić specjalny podest...

– Mądry, mądry – włączył się gospodarz – my z nim ciągle rozmawiamy. On nas rozumie, on rozumie każde nasze słowo...

Janusz „Krawiec” Wiśniewski

O akcencie polskim

Martwi mnie niewłaściwa akcentuacja polszczyzny nawet wśród tych osób, które powinny świecić artykulacyjnym przykładem. A przecież zasady stosowania akcentu w polszczyźnie, pełniącego funkcje rytmizujące oraz rozgraniczające wyrazy, nie są skomplikowane.

Akcent w mowie polskiej jest dynamiczny i polega na silniejszym wymówieniu konkretnej sylaby (zgłoski) i ma charakter paroksytoniczny, a także pada prawie zawsze na przedostatnią sylabę. Ale od tej reguły są – coraz rzadziej – respektowanie przez użytkowników mowy – wyjątki.

Po pierwsze akcent w 1. i 2.osobie czasowników liczby mnogiej w czasie przeszłym pada na trzecią sylabę od końca. Na przykład: ,ro – **BI** – liśmy’ czy też ,pła – **KA** – liście’.

Niestety, czy to z powodu braku słuchu fonematycznego, czy wskutek naśladownictwa byle jakiej wymowy innych, akcent w tych formach czasowników uległ przesunięciu i zaczął być stosowany na przedostatniej sylabie. Brzmi to fatalnie, lecz wiele osób pod wpływem niestarannej mowy tuzów współczesnego filmu, naśladujących mowę ulicy, przesuwają akcent i silniej wymawia drugą od końca sylabę – li – w czasowniku ,kocha – **LI** – śmy’. Brzmi to jak fałszywie zagrany akord.

Ponieważ poza nielicznymi aktorami teatralnymi większość nie baczy na poprawną akcentuację tych

form czasowników, wieszczę przesunięcie akcentu na przedostatnią sylabę we wszystkich tych czasownikach.

Innym wyjątkiem od reguły, według której akcent polski pada nad przedostatnią sylabę od końca, są wyrazy proweniencji łacińskiej, zakończone na –ika, –yka, np. mate – **MA** – tyka’ czy ‘fi – **ZY** – ka’, które akcentujemy na przedostatniej sylabie od końca.

Ludzie, którym się zwraca uwagę, że akcent w każdym języku sygnalizuje liczbę wyrazów w wypowiedzeniu oraz wskazuje granice wyrazów, organizując zarazem zrozumiałość mowy, są niezadowoleni i ich jedyna reakcja to wzruszenie ramion.

Wraz z zamieraniem recytacji poezji, zwłaszcza poezji rytmicznej, wierszowanej w tym miejscu skromnie nie wspomnę o wierszu sylabotonicznym, opartym na stopie metrycznej, w której akcent ma kolosalne znaczenie, intonacja wyrazowa brzydnie. A przecież mowę konsolidującą społeczność powinno się pielęgnować. Należy więc dobrze artykułować wyrazy i intonować wypowiedzenia pytające, oznajmujące czy rozkazujące zgodnie z normą obowiązującą na dany obszarze językowym.

Sonia Langowska

Szwedzka tradycja celebrowania życia i świąt



WIEŚCI Z FUNDACJI FLY

Święta Bożego Narodzenia w Szwecji, pomimo że Szwedzi należą do najbardziej zlaicyzowanych społeczeństw na świecie, są czasem radości i ciepła płynącego nie tylko z ludzkich serc. W krainie mrozu czas zdaje się płynąć wolniej, a zmierzch miękko kładzie się na polach i domach.

Szwedzi, ceniący niezależność, w okresie świątecznym zwalniają tempo, unikają pośpiechu i świadomie praktykują uważność. Kładą nacisk na bycie razem oraz celebrują rytuały. Święta są dla nich czasem spokoju i odpoczynku, zgodnie z filozofią „lagom” – „w sam raz”, „nie za dużo, nie za mało”. Unikają skrajności, ostentacji i ciągłego pędu za „więcej”. Doceniają chwilę.

Na początku grudnia w siedzibie Fundacji FLY odbyło się wyjątkowe spotkanie przy glögggu i ciasteczkach korzennych pepparkakor. Goście z firmy Stena Line podzielili się swoimi doświadczeniami, opowiadając o specyfice szwedzkich świąt rozgrywających się w atmosferze magii zimowego krajobrazu. To świat, w którym cisza daje poczucie spokoju i ulotności wrażeń, sprzyjając refleksji oraz poczuciu szczęścia.

Szwedzi kochają święta, łącząc tradycję z nowoczesnością. Paweł Bober, przewodnik grup turystycznych po Szwecji, opowiadał o ich przywiązaniu do tradycji oraz inkluzywnym charakterze szwedzkiego Bożego Narodzenia.

Boże Narodzenie w Szwecji nosi nazwę „Jul” i pierwotnie oznaczało po prostu „święto”. W czasach przedchrześcijańskich „Jul” było związane z przesileniem zimowym. W dużych miastach święta w znacznym stopniu utraciły swój religijny charakter i są otwarte dla wszystkich. Nawet muzułmanie mieszkający w Szwecji obchodzą „Jul”.

Przygotowania do świąt nie są tu tak stresujące jak w Polsce. Nie ma tradycji postnych, a sklepy pozostają otwarte również w dni świąteczne. Kto nie zdążył kupić świątecznej szynki, może to zrobić w pierwszy lub drugi dzień świąt. Praca w święta jest lepiej opłacana i wykonują ją głównie młodzi ludzie – studenci i uczniowie.

Szwedzi rzadko zaglądają do kościołów, jednak chętnie uczestniczą w adwentowych i świątecznych koncertach. Świętowanie rozpoczyna się już w adwencie. W oknach pojawiają się świece adwentowe, zapalane kolejno w każdą niedzielę adwentu. Gwiazdy w oknach symbolizują betlejemskie światło.

Najbardziej magicznym momentem świąt są obchody Dnia Świętej Łucji, przypadające 13 grudnia. Łucja, patronka niewidomych i królowa światła, pochodziła z Syrakuz. Złożyła śluby czystości w intencji uzdrowienia matki, a po męczeńskiej śmierci została uznana za świętą. Według innej legendy Lussi była trollką lub czarownicą porwującą dzieci, którą próbowano obłąkać drożdżowymi bułeczkami z rodzynkami i szafranem.

Współcześnie dzień ten ma charakter wspólnotowy i świecki. Organizowane są



Adwentowe szwedzkie okno.

pochody z udziałem wielu osób ubranych na biało. Na ich czele kroczy Łucja z wieńcem na głowie, w którym umieszczone są palące się świece. Tego dnia wszyscy zjadają się szafranowymi bułeczkami, symbolicznie „oswajając” lęk przed nadchodzącymi, rzadko rozświeczanymi zimowym słońcem dniami.

Domy pełne światła i ciepła mają pomóc Szwedom przetrwać długi okres ciemnej i nieprzyjemnej zimy. Jedną z atrakcji świątecznego czasu są bożonarodzeniowe spotkania towarzyskie organizowane w restauracjach, gromadzące pracowników oraz osoby połączone przyjaźnią lub wspólną pasją. Nawiązują one do tradycji wikingów, którzy podczas długich zimowych wieczorów biesiadowali przy ogniu.

Na parapetach szwedzkich domów pojawiają się adwentowe świeczniki oraz doniczki z hiacyntami i amarylisami. W weekendy całe rodziny spotykają się przy wspólnym pieczeniu pierniczek. Co roku w Sztokholmie odbywa się wystawa piernikowych pałaców i domów. Rozłożone na talerzach, w blasku świec, pierniki złączą się niczym małe wiosenne słońca.

Czekając na wiosnę, Szwedzi starają się oswoić mroźny i nieprzyjemny naturze czas – rozświecają otoczenie świecami i lampkami, odganiają zimowy mrok. We wnętrzach pojawiają się ciepłe akcenty kolorystyczne. Królują czerwień i zieleń.

Niezależnie od pogody Szwedzi spędzają czas na świeżym powietrzu, korzystając z każdej minuty światła dziennego. Ocieplają ten okres spotkaniami towarzyskimi, jedzą rozgrzewające potrawy i piją ciepłe napoje. Celebrują wolny czas, tworząc przytulną atmosferę.

Wigilia jest dla Szwedów najważniejszym dniem świątecznym. Wigilijne śniadanie to ryż na mleku z cynamonem. W jednej z miseczek zawsze znajduje się

migdał – jego znalezienie zwiastuje szybki ślub. Tego dnia ubiera się choinkę i wręcza prezenty.

Według tradycji przynosi je Jultomten – skrzat opiekujący się farmą i domostwem, niewielki ludzik z długą brodą i czerwoną czapczką. Towarzyszył mu kozioł. Wierzą, że to on pukał do drzwi i zostawiał upominki na progu. Słomiany koziołek, dziś popularna ozdoba, wywodzi się z nordyckiego folkloru. Zwyczajem jest pozostawienie dla skrzata miseczki ryżu polanego masłem – to pogański obrzęd składania ofiar duchom.

Na wigilijnym stole pojawiają się pulpeciki z wieprzowiny, zapiekanka z wędzonego łososia, małe parówki, czerwona kapusta oraz śledzie kiszzone przez cały rok w dużej ilości soli. Tradycyjnie podaje się także gotowaną lub pieczoną szynkę z musztardową glazurą. Na deser serwuje się ciasteczka migdałowe, pierniczki i budyń ryżowy. Przez cały adwent pije się aromatyczne grzane wino.

Co roku od 1960 roku, punktualnie o godzinie 15.00, Szwedzi zasiadają całymi rodzinami przed telewizorami, by obejrzeć specjalny program z filmami o Kaczorze Donaldzie.

Sylwestra i Nowy Rok spędzają w gronie rodziny i przyjaciół – w domach, restauracjach, a także na świeżym powietrzu, morsując. W tych dniach nie oszczędzają na jedzeniu i podają bardziej wykwintne potrawy.

Momentem łączącym wszystkich jest tradycja recytacji wiersza Alfreda Tennysona, transmitowana na żywo ze skansenu w Sztokholmie. To czas refleksji, nadziei i powitania nowego cyklu życia. Nowszym zwyczajem noworocznym jest jedzenie pizzy i oglądanie skoków narciarskich.

Tłuczenie talerzy o drzwi sąsiadów i przyjaciół ma przynieść im pomyślność – im więcej potłuczonych skorup, tym więcej oddanych przyjaciół i zapowiedź dostatku.

Szwedzkie święta Bożego Narodzenia trwają do 13 stycznia. Tego dnia rozbiera się choinkę i organizuje zabawy, a dawniej wypijano resztki uwarzonego piwa. Dzień ten nazywany jest dniem Kanuta – na pamiątkę duńskiego księcia Kanuta Lavarda, zamordowanego 7 stycznia. W XVII wieku w kalendarzu chrześcijańskim przesunięto obchody na 13 stycznia, stąd powiedzenie: „Na świętego Kanuta koniec świątecznego czasu”.

Zgodnie z pogańskimi tradycjami przesilenie zimowe – midwinterblot – przypadało właśnie na ten okres, gdy nocy ubywa, a dnia przybywa.

Jolanta Krause

Wyróżnienie w kategorii EDUKACJA / Nagroda Bursztynowego Mieczyka 2025

Chcielibyśmy się pochwalić! Podczas 31. Gali Nagrody Bursztynowy Mieczyk im. Macieja Płażyńskiego, otrzymaliśmy **WYRÓŻNIENIE W KATEGORII EDUKACJA!**

Dla tych, którzy nie wiedzą – Nagroda Bursztynowego Mieczyka jest największą nagrodą dla pomorskich organizacji pozarządowych. **Jesteśmy przeogromnie przeszczęśliwi i dziękujemy za to wyróżnienie!**

W związku z tym, że jesteśmy z Gdyni, a ja pisałem wniosek do Kapituły kilka godzin, pozwolę sobie na małe (ale jak zawsze rozgotowane w garze patosu :D) porównanie:

Można powiedzieć, że płyniemy z Wami przez ocean codzienności i próbujemy dopłynąć do źródła młodości, ale pandemia rozmagnesowała nam kompas. Przeszorowaliśmy wtedy po dnie, prawie wylądowaliśmy na mieliźnie. Do nawigacji zostały nam jedynie gwiazdy i prądy. Takie nagrody (a to trzecia nagroda w ciągu ostatnich dwóch lat) są jak latarnie morskie, pozwalają nam złapać punkt odniesienia. Dzięki nim upewniamy się, że płyniemy w dobrym kierunku... Przypominam, że płyniemy tam razem – dlatego **to również Wasze wyróżnienie!**

Serdecznie gratulujemy wszystkim Laureatom oraz Wyróżnionym, a także gorąco pozdrawiamy wszystkie 103 (sic!) zgłoszone organizacje! Wieczór w Waszym towarzystwie był prawdziwym zaszczytem. Nagrodę specjalną Marszałka Senatu RP otrzymali inni reprezentanci Gdyni, Stowarzyszenie Dłaczego NIE, wspierające na co dzień osoby z niepełnosprawnościami i podejmujące szereg starań i wysiłków o ich lepsze jutro. Szczere gratulacje! Oczywiście dziękujemy również Organizatorom konkursu, Fundacji RC oraz Współorganizatorowi gali, Europejskiemu Centrum Solidarności!

Przerwa świąteczna na Uniwersytecie Trzeciego Wieku

PRZERWA ŚWIĄTECZNA NA UTW / 22.12.2025-06.01.2026

Ostatnie zajęcia przed przerwą: piątek 19.12 / Pierwsze zajęcia po przerwie: środa 07.01 / I semestr

Biuro Fundacji będzie otwarte w dniach / **22-23.12 | 29-30.12**
Biuro Fundacji będzie zamknięte w dniach / **24-26.12 | 31.12-06.01**
Zajęcia w ramach Uniwersytetu Trzeciego Wieku będą od 07-16.01.2026. Następnie będą dwa tygodnie ferii, a od 02.02.2026 rusza II semestr!
Zabawa Karnawałowa 2026 /
Hawaj jest piękny!



ZABAWA KARNAWAŁOWA

HAWAJ JEST PIĘKNY!

muzyka | tańce | DJ | dwudaniowy
obiad | deser | napoje | herbata | kawa
! napoje % we własnym zakresie !

23 STYCZNIA / 17:00-22:00
Dom Bankietowy La Paloma
Gdynia, ul. Benisławskiego 1

STYL HAWAJSKI

CENA: 140 / 150 zł*

FUNDACJA FLY | Gdynia, ul. Świętojańska 36/2
tel.: 693-99-60-88 / 517-38-38-28 | e-mail: biuro@fundacjaflly.pl
www.fundacjaflly.pl | www.facebook.com/FundacjaFly

Fundacja FLY ma zaszczyt zaprosić na Zabawę Karnawałową 2026!

To TA zabawa, Królowa Wszystkich Zabaw!
To czas wieczorowych ruchów i kocich kreacji... To czas łatwopalnych tańców i ugaszonych pragnień... To czas, by ustawić wysoko poprzeczkę wszystkim następnym zabawom! To KARNAWAŁ!

- Data: 23.01.2026 (piątek) / 17:00-22:00;
- Miejsce: Dom Bankietowy „La Paloma” / Gdynia, ul. Benisławskiego 1 (Obłuże/Oksywie);
- Cena od osoby: 140 zł z legitymacją Fundacji FLY (lub 150 zł bez legitymacji);
- W cenie jest: dwudaniowy obiad, deser, napoje, kawa, herbata i to, co najważniejsze – czyli zaufany DJ, wspólna muzyka i tańce do ostatniej minuty zabawy! / (napoje wysokoprocentowe we własnym zakresie!);
- Zabawa Karnawałowa ma podtytuł „Hawaj jest piękny”, dlatego hawajskie koszule, kwieciste naszyjniki i (w ostateczności) palmy w doniczkach są jak najbardziej mile widziane! :)

Bilety oraz informacje:

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

Koncerty Karnawałowe #4 i #6

Nic nie zbliża ludzi tak, jak dystans do siebie! Dlatego kwestię żartów trzeba wziąć na poważnie i zadbać o to, aby były one zgrane jak struny najznamienitszych instrumentów. Humor to muzyka dla duszy, który wybrzmiewa szczególnie podczas Karnawału. I następny Koncert Karnawałowy jest tego nastrojnym przykładem! Wspólnie wyjazd na Koncert Karnawałowy w Filharmonii Bałtyckiej to niepowtarzalna okazja, by spędzić zimowe, sobotnie wieczory w iście karnawałowym nastroju!

Po każdym takim sobotnim koncercie, Organizatorzy zapraszają publiczność na wspólną zabawę w foyer przy muzyce na żywo. Pragniemy również przypomnieć, że w cenie jest nie tylko bilet na Koncert Karnawałowy, ale również przejazd autokarem do i z Filharmonii Bałtyckiej (zbiórka jest każdorazowo o godz. 17:00 na gdyńskim Dworcu PKS, na stanowisko nr 5).

Bilety oraz informacje:

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

IV KONCERT KARNAWAŁOWY –

Karnawałowa potańcówka (24.01.2025 / 19:00 / sobota) – **120 zł / os.**

Przenieśmy się do złotej ery międzywojnia, pełnej swingu, sentymentu i porywającej energii! Orkiestra zagra takie przeboje, jak: *Bez przerwy śmieję się, Tańcz mój złoty, Zimny drań, Panama, Nikodem* i wiele innych. Nie zabraknie tang i walców.

VI KONCERT KARNAWAŁOWY – Wieczór

z Grupą MoCarta (07.02.2025 / 19:00 / sobota) – **140 zł / os.**

Na przekór szarej codzienności i złym humorom, Grupa MoCarta jak zwykle staje w kontrze, uzbrojona w poczucie humoru najwyższej próby. To będzie muzyka z przymrużeniem oka – inteligentna, autoironiczna, a przy tym absolutnie uniwersalna.

Uniwersytet Trzeciego Wieku / zapisy na II semestr

KONTYNUACJA / 08-16.01.2026

Dla osób, które uczestniczyły w zajęciach w I semestrze i planują kontynuować naukę do czerwca.

UZUPEŁNIAJĄCE / 19-30.01.2026

W ramach wolnych miejsc na grupy zajęciowe oraz na nowo uruchomione zajęcia.

KONIEC I SEMESTRU / piątek 16.01.2026

**POCZĄTEK II SEMESTRU /
poniedziałek 02.02.2026**

Informujemy, że od 1 stycznia 2026 opłata wpisowa za zajęcia UTW lub za Legitymację FLY (ważna 6 miesięcy) wynosi 90 zł. Zdecydowaliśmy się podnieść opłatę wpisową o 20 zł. Decyzja ta wynika przede wszystkim z rosnących kosztów funkcjonowania Fundacji. Przez ostatnie lata dokładaliśmy wszelkich starań, aby utrzymać dotychczasową wysokość opłaty, jednak skumulowana inflacja w Polsce od 2018 roku do połowy 2024 roku wyniosła ok. 42,8%, co znacząco wpłynęło również na nasze koszty. Jednocześnie stale się rozwijamy – uruchomiliśmy nowe piętro z przestrzenią na zajęcia artystyczne i kulinarne, a nasz Zespół systematycznie podnosi swoje kompetencje. Uważamy, że w obecnych realiach opłata wpisowa w wysokości 90 zł, obejmująca półroczny okres ważności, wciąż pozostaje rozwiązaniem rozsądnym i adekwatnym. Z wyrazami szacunku, Zespół FLY



Świątecznian dokładkanu

Tegoroczne ferie są pewnego rodzaju pomostem pomiędzy świątecznym eksperymentem kulinarnym, a dzielną próbą spalania wyników badań na sankach

lub nartach. W naszym barszczykowym laboratorium, dla niepoznaki nazwanym Sklepem Charytatywnym „Z głębokiej szuflady”, mamy wiele rzeczy, które pozwolą wspomniany pomost przejść bez strat w cieple – kufle na grzańca, wazy na barszczyk, talerze na dokładki. 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/zglebokieszuflady) 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.

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@fundacjaflly.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.



Nowy rok – uwolnij umysł i emocje

Uczucia to programy (podobne do komputerowych), które zostały zakodowane w ludzkim umyśle po to, aby zwiększyć szanse na przetrwanie. Często bazują one na minionych wydarzeniach i sprawiają, że działamy oraz reagujemy w oparciu o uwarunkowania z przeszłości, zamiast koncentrować się na teraźniejszości.

Gdy nasze uczucia są silne, możemy przeoczyć zło, które chce nad nami zapanować. Często podświadomie pozwalamy, aby to one nas kontrolowały, zamiast abyśmy kontrolowali je my. Nasze uczucia rodzą się w umyśle i to my ich doświadczamy. Oznacza to, że jeżeli nie podoba nam się to, co czujemy, możemy to zmienić.

Zakładam, że chcesz być szczęśliwy. Chcesz poczuć wolność. Chcesz żyć w dostatku i nie martwić się o jutro. Aby to osiągnąć, musisz pozbyć się trwale zakorzenionych negatywnych uczuć i myśli. Pozwoli Ci to wyciszyć umysł oraz usunąć złe „oprogramowanie”, które działa na Ciebie wyniszczająco.

W każdej chwili naszego życia albo pozwalamy, by ograniczające nas uczucia i myśli narastały oraz rozprzestrzeniały się niczym wirusy komputerowe, albo je uwalniamy i usuwamy z systemu umysł-ciało, sprawiając, że funkcjonuje on jak doskonały superkomputer. Wybór zawsze należy do nas.

Rozmawianie ze sobą jest bardzo pomocne, pod warunkiem że najpierw pozwolimy ujawnić się uczuciom, a następnie uwolnimy emocje.

Wszystkie pozytywne uczucia są integralną częścią Twojej istoty. Kiedy odrzucisz emocję, Twój umysł się uspokoi, a Ty poczujesz swoje prawdziwe „ja”, czyli szczęście w pełni.

Większość ludzi nieustannie wyraża dezaprobatę wobec siebie lub swoich uczuć. Próba odczuwania miłości przy jednoczesnej dezaprobaty wobec samego siebie przypomina naciskanie jednocześnie na pedał gazu i hamulca. Nie możemy czuć miłości, gdy sami siebie nie akceptujemy – a niestety większość z nas ma z tym problem.

Oceń intensywność swojego uczucia. Czy czujesz, że ono słabnie? Jeżeli tak, oznacza to, że podążasz w dobrym kierunku.

Kiedy nie otrzymujemy tego, czego naprawdę potrzebujemy albo tracimy kontakt



Życzenia Noworoczne

Ten piękny dzień może być jeszcze piękniejszy
Bo jak co roku mamy noworoczny wierszyk:

Żeby w przychodniach puszczała rocka
Żeby dobre starty były też w blokach
Żeby tak nie wiało na świętojańskiej
Żeby to konie goniły pstre łaski pańskie
Żeby kartony po pizzy były papierem
Żeby siatki przestały zaznaczać teren
Żeby medal na szyi nie ciążył jak lina
Żeby winogron nie oceniać po winach
Żeby głowy tracić wyłącznie w koronach
Żeby feniksy zasmakowały w pierogach
Żebyśmy jak choinki z lasu do ludzi
Zdążyli zaświecić i ponownie tu wrócić

Żeby źródło młodości odkręcać jak kran
Tego Czytelnikom życzy Fundacja FLY

z własnymi pragnieniami, stajemy się ociężali i nieszczęśliwi. Jesteśmy wówczas niezdolni do przeżywania pozytywnych uczuć zgodnych z naszą naturą. Łączność z naszym prawdziwym „ja” zostaje przerwana.

Wokół nas żyją tysiące ludzi, którzy osiągnęli zarówno zewnętrzny sukces, jak i wewnętrzne spełnienie. Choć kolorowe czasopisma bywają pełne tragicznych historii o bogatych i sławnych, wielu ludzi zdobyło jedno i drugie. Nie zawsze są najbogatsi ani najslawniejsi, lecz nauczyli się osiągać to, czego pragną, i nadal tego pragnąć. Noszą w sobie sukces zarówno wewnętrzny, jak i zewnętrzny.

Ty także możesz to osiągnąć. Oglądamy szczęśliwe życie w kinie lub w telewizji i zastanawiamy się, dlaczego nam go brakuje. Wiedzimy, że jest to możliwe, ale nie wiemy, jak do tego dojść. Albo zniechęcamy się, myśląc, że to dostępne tylko dla nielicznych, albo niecierpliwie czekamy, aż pewnego dnia i nam się to przydarzy.

Czas się obudzić. Długa noc dobiegła końca. Osobisty sukces nie jest już wyłącznie dla wybranych ani odsunięty w przyszłość. Nie jest czymś nadzwyczajnym – jest w zasięgu każdego z nas. Każdy ma szansę stworzyć własny los.

Kiedy jesteś wierny sobie i pozostajesz w kontakcie ze swoimi uczuciami, życzeniami oraz pragnieniami, zachowujesz łączność ze swoim wnętrzem. Naturalnym stanem człowieka są radość, miłość, ufność i spokój – każdy z nas nosi te cechy w sobie. Jeśli jesteś nieszczęśliwy, odczuwasz lęk lub złe samopoczucie, oznacza to jedynie, że chwilowo utraciłeś kontakt ze sobą. Kiedy „podnosisz się”, odzyskujesz tę utraconą łączność.

W nadchodzącym roku polub siebie. Okaż sobie bezwarunkową akceptację – choćby za to, że żyjesz i oddychasz.

Basia Micińska

IKS W KUCHNI

Pieczona gruszka z serem pleśniowym i orzechami

Styczeń sprzyja potrawom, które nie wymagają pośpiechu. Po świątecznym zamieszaniu przychodzi czas na spokojne spotkania przy stole, rozmowy i drobne przyjemności. Pieczona gruszka z serem pleśniowym to danie właśnie na taki moment – proste, ciepłe i eleganckie zarazem. Łączy w sobie słodcy owoc, wyrazistość sera i chrupkość orzechów, tworząc smak, który kojarzy się z domowym komfortem, ale ma w sobie nutę karnawałowej finezji.

Składniki (2 porcje):

- 2 dojrzałe gruszki
- 80–100 g sera pleśniowego (np. lazur, gorgonzola, rokpół)
- garść orzechów włoskich
- 1–2 łyżeczki miodu

Przygotowanie:

Gruszki myjemy, kroimy na połówki i delikatnie usuwamy gniazda nasienne, tak aby powstało niewielkie zagłębienie. Układamy je w naczyniu żaroodpornym, skropione cienką strużką miodu. Ser pleśniowy kruszymy na mniejsze kawałki i rozkładamy



na gruszkach, a następnie posypujemy posiekаныmi orzechami. Naczynie wstawiamy do piekarnika nagrzanego do 180°C i zapiekamy przez około

20 minut. Gruszki powinny zmięknąć, ser lekko się rozpuścić, a orzechy przyjemnie się zarumienić. Danie najlepiej smakuje podawane na ciepło – jako lekka kolacja, deser lub słodko-wytrawny akcent do popołudniowej kawy.

Wariacje:

Przepis można łatwo dopasować do własnych upodobań. Zamiast sera pleśniowego sprawdzi się twaróg wymieszany z odrobiną miodu lub mascarpone. Orzechy włoskie można zastąpić migdałami, laskowymi albo pestkami dyni. Dla bardziej wytrawnej wersji warto pominąć miód i po upieczeniu dodać kilka listków rukoli lub szczyptę świeżo mielonego pieprzu. Dzięki tym drobnym zmianom to samo danie może za każdym razem smakować nieco inaczej.

Smacznego spotkań w karnawale!

Dorota Kitowska