



Dofinansowano  
ze środków  
Miasta Gdańska

1/2020

**Czerwiec**

# Dobre Wiadomości dla Seniorów



*foto. Marta Polak*

**W tym wydaniu:  
wspominamy Prezydenta  
Pawła Adamowicza**

**Twórczość Seniorów  
Zwiedzamy Gdańsk  
Spotkania z Naturą  
Gdańskie Centrum Seniora**



**Marta Polak** redaktor naczelna

Jest mi bardzo miło powitać Państwa w pierwszym wydaniu internetowego dwutygodnika **Dobre Wiadomości dla Seniorów**. Będziemy w nim pisać o seniorach i dla seniorów, inspirować i zachęcać do aktywności i twórczości oraz przekazywać wiele ciekawych informacji m.in. z takich dziedzin jak kultura, przyroda, turystyka, pielęgnacja kwiatów, zagadnienia morskie, historia i zabytki Gdańska. A wszystko to w bardzo optymistycznym, przyjaznym tonie. Pragniemy dać radość, rozrywkę i przekazać jak najwięcej dobrych wiadomości.

Myślę, że tego nam bardzo potrzeba. Jestem też pewna, że pomimo trudności, szczególnie teraz w czasie pandemii, otacza nas jednak wiele piękna oraz dobra. Warto właśnie na to zwracać uwagę, i o tym pisać i czytać. A więc zaczynamy.

W pierwszym wydaniu "Dobrych Wiadomości dla Seniorów" mamy wiele tekstów, a rozpoczniemy na następnej stronie wspomnieniem o osobie Pana Prezydenta **Pawła Adamowicza**, o którym ciągle pamiętamy... To postać o bardzo wielu zasługach dla Gdańska. Swoją postawą uczył jak być dobrym i zaangażowanym obywatelem.

Seniorzy mają wiele umiejętności. Uważam, że trzeba je doceniać i pokazywać. W wywiadzie na stronie 12 i 13 na moje pytania odpowiadała **Maria Pieczonka**, utalentowana seniorka, laureatka m.in. Benefisu Dojrzałości, która pisze wierszem i prozą oraz maluje obrazy. Te pasje dają jej dużo radości, a o poezji mówi, że to drzwi do innego świata. Warto je otworzyć. A my na stronie 14 i 15 możemy zanurzyć się w jej poezję. A może ktoś z Czytelników odnajdzie w sobie nuty poezji i też

Dobre internetowy dwutygodnik  
Wiadomości Kontakt z redakcją: tel. 880 635 911  
dla Seniorów [seniorgda@gmail.com](mailto:seniorgda@gmail.com)

Wydawca: Stowarzyszenie Dobrych Wiadomości

zacznie pisać?

Pozostając w kręgu literatury na stronie 19 i 20 **Ewa Jesipowicz**, jedna z aktywnych senierek, które znam, przygotowała specjalnie dla Państwa zestaw bardzo ciekawych książek, a dodane tam ilustracje przywołują zapach starych książek i wspomnienia...

Książki najlepiej czytać w ładnym otoczeniu. W domu mogą nam to zapewnić ulubione kwiaty cięte lub doniczkowe. O zakupach i pielęgnacji domowej zieleni pisze na stronie 21 i 22 **Magdalena Polak**. Życzę aby Państwa rośliny zdrowo pięły się w górę!

Na stronach 23 - 25 przyrodę ze znanstwem oraz wrażliwością na jej piękno opisuje oraz fotografuje przyrodnik **Marcin Wilga**, pseudonim **Borsuk**. Jest to postać doskonale już znana wielu seniorom, gdyż wielokrotnie mieliśmy okazję wspólnie wędrować oraz poznawać tajniki przyrody.

Inną osobą, która jest przyjazna seniorom i dzieli się swoją pasją, czyli żeglarstwem, jest kapitan **Jerzy Wąsowicz**. Jego jacht **Antica** zdobi gdańską Marinę, a przemierzając morza i oceany promuje Gdańsk. Kapitan chętnie zaprasza też na pokład seniorów. Pisze o tym na 26 stronie **Włodzimierz Amerski**, pokazujący też innych aktywnych seniorów na str. 11 oraz 16-18.

Bardzo przyjaznym miejscem jest również **Gdańskie Centrum Seniora** działające w Bibliotece Babie Lato. Pisze o tym na str. 5 i 6 **Katarzyna Dettlaff-Lubiejewska**, kierownik biblioteki oraz założycielka tego Centrum. Zapraszam też inne placówki i kluby działające na rzecz seniorów do kontaktu i opisywania swojej działalności.

Bardzo ważny jest trening umysłu. Na ostatnich stronach znajdują Państwo **Zestaw ćwiczeń nr 1** przygotowanych przez **Fundację Stocznia** w ramach projektu „Siłownia Pamięci”. Więcej zadań do wykonania na: <http://www.silowniapamieci.pl/>

Zapraszam też do zapoznania się z tekstem **Doroty Jesionek** o gdańskim salonie, czyli o Drodze Królewskiej. Tekst ubarwiają zdjęcia **Czesława Tarkowskiego**. To kolejny utalentowany senior, nie tylko w dziedzinie fotografii, ale od niedawna również sztuk plastycznych. Ach Ci seniorzy, a do tego jeszcze uśmiech, pogoda ducha i mądrość życiowa... Brawo seniorzy!

Serdecznie Państwa pozdrawiam

**Marta Polak**



**„Marzy mi się Gdańsk miastem ludzi szczęśliwych, solidarnych, aktywnych, otwartych i kochających siebie nawzajem”.**

**To są słowa Pana Prezydenta Pawła Adamowicza z 7 października 2018 roku.**

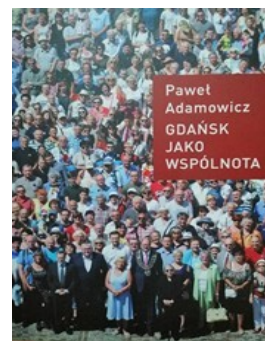
Przystępując do redagowania pierwszego wydania „Dobrych Wiadomości dla Seniorów” nie mogłam nie wspomnieć o osobie prezydenta Pawła Adamowicza. Był wspaniałą osobą. Jego brak to niepowetowana strata dla rodziny i nas, mieszkańców. Był prezydentem od 1998 roku. I zawsze był. Mieliśmy duże szczęście, że go znaleźmy i obserwowaliśmy jego działania.

Swoje plany i zamierzenia z niezwykłą skutecznością i konsekwencją wprowadzał w czyn. Miał jasno sprecyzowaną wizję rozwoju Gdańska, był niezwykle zaangażowany. Dzięki niemu miasto zmieniło się na lepsze, powstały piękne budynki, nowe inwestycje, a także nastąpił rozwój społeczeństwa obywatelskiego.

Uczył tolerancji, solidarności, ekumenizmu, namawiał do tego by mieć marzenia i je spełniać. Umiał spełniać też swoje marzenia dla dobra całej społeczności Gdańska.

Był człowiekiem elokwentnym, bardzo czytany. Mocno i zdecydowanie zabierał głos w sprawach bardzo ważnych i ten głos się liczył. Godnie reprezentował Gdańsk w kraju i za granicą, Sprawował urząd od 1998 do 2019 roku. W tym czasie mogliśmy obserwować również i jego rozwój osobisty. Od początkowo jakby nieco nieśmiałego aż do ostatnich lat, kiedy stał się człowiekiem otwartym, uśmiechniętym, rozmawiającym z ludźmi na ulicach, chętnie robiącym sobie z nimi zdjęcia, pewnym siebie. A więc zmiany mogą zachodzić na wielu poziomach. Jego doba zdawała się mieć o wiele więcej niż 24 godziny.

Jest autorem dwóch książek. Miał też czas pisać na Facebooku aby mieszkańcy uważali na siebie, bo nadciągają silne wiatry... Czulo się jego troskę.



Takim go zapamiętaliśmy i ciągle jeszcze z łezką w oku wspominamy. Aby przedwczesne odejście Pana Prezydenta nie poszło na marne, sprawiło jednak coś pozytywnego i zasiało plon, myślę, że trzeba wziąć dobry przykład. Trzeba się starać być jak Prezydent czytany, interesować się historią naszego miasta, przyrodą trójmiejskich lasów, korzystać z instytucji kultury, bibliotek, muzeów, poznawać zakątki naszego miasta, brać udział w akcjach charytatywnych, interesować się życiem bieżącym Gdańska i całego kraju. Wszystko po to, aby być świadomym, aktywnym obywatelem, poczuć się częścią tej całości, jaką jest społeczeństwo, a także odnaleźć i odczuwać radość, być solidarnym, pomocnym dla innych, obdarzać ludzi uśmiechem, pozytywną energią, żyć dobrem i dbać o wartości, a to właśnie uszczęśliwia. To może zrobić każdy z nas, a kiedy taka postawa rozprzestrzeni się, to wszystkim będzie się żyło dużo lepiej.

Sądzę, że o tym właśnie mówi cytat na wstępie, a pochodzi z wpisu Pana Prezydenta na Facebooku i filmiku z jego udziałem. Link:

[https://m.facebook.com/story.php?story\\_fbid=2224456337588579&id=117970948237139](https://m.facebook.com/story.php?story_fbid=2224456337588579&id=117970948237139)

**tekst i zdjęcie Marta Polak**

zdjęcie wykonałam 7 lipca 2015 r., uroczystość par jubileuszowych w Ratuszu Głównego Miasta

**Powspominajmy Prezydenta Pawła Adamowicza.**  
Zapraszam do obejrzenia zdjęć:



**13.09.2014 na tarasie budynku Szafarnia 10**



**Otwarcie parku na Przymorzu Małym 15.09.2015**



**Święto Miasta Gdańska 24.05.2015**  
**Uroczystości przed Dworem Artusa**



**Wodowanie kadłuba żaglowca El-Mellah 7.11.2015**  
**w Stoczni Remontowa Shipbuilding S.A.**



**Otwarcie Falochronu Zachodniego 27.06.2015**



**18.01.2018 z seniorkami w budynku ECS po Gali**  
**konkursu Gdańsk Miastem Przedsiębiorczych**



**Paweł Bogdan Adamowicz** (ur. 2 listopada 1965 r. w Gdańsku, zm. 14 stycznia 2019 r. tamże) – prawnik, polityk, działacz społeczny, od 1998 r. prezydent Miasta Gdańska.

W latach 1972–1980 Adamowicz uczęszczał do Szkoły Podstawowej nr 50 imienia Emilii Plater w Gdańsku. W latach 1980–1984 był uczniem I Liceum Ogólnokształcącego imienia Mikołaja Kopernika w Gdańsku. W liceum zaangażował się w konspirację solidarnościową; był kolporterem prasy i wydawnictw podziemnych oraz współtwórcą podziemnego pisma uczniów I Liceum „Jedynka”.

W latach 1984–1989 odbył studia prawnicze na Wydziale Prawa i Administracji Uniwersytetu Gdańskiego.

W roku 1988 był przewodniczącym komitetu strajkowego w czasie solidarnościowego strajku okupacyjnego na Uniwersytecie Gdańskim.

W latach 1985–1990 pracował dorywczo w Stoczni Gdańskiej, Stoczni Remontowej i Północnej, a dodatkowo w latach 1987–1990 zatrudnił się jako stróż nocny w Gdańskim Towarzystwie Naukowym.

W 1989 rozpoczął pracę jako asystent na Uniwersytecie Gdańskim. W latach 1990–1993 pełnił funkcję prorektora UG do spraw studenckich. W latach 1993–1996 odbył aplikację radcowską.

W 1990 został wybrany na radnego Gdańska z ramienia Komitetu Obywatelskiego. W kolejnej kadencji 1994–1998 pełnił funkcję przewodniczącego rady miasta. W 1998 roku po raz trzeci został radnym i objął funkcję prezydenta Gdańska. Działał wówczas w Partii Konserwatywnej, Stronnictwie Konserwatywno-Ludowym, Akcji Wyborczej Solidarność.

W latach 1990–1994 był delegatem Gdańska do Sejmiku Samorządowego, a w latach 1990–1991 wiceprzewodniczącym Sejmiku Województwa Gdańskiego.

W roku 2001 był jednym z założycieli regionalnych struktur Platformy Obywatelskiej. W roku 2002, w wyborach bezpośrednich, został wybrany na drugą

kadencję prezydencką. Zwyciężył następnie w wyborach samorządowych 2006, 2010, 2014 i 2018 roku. W latach 1987–1989 zaangażowany w tworzenie Klubu Myśli Politycznej „Dziekania”, Klubu Politycznego imienia Lecha Bądkowskiego, Stowarzyszenia „Kongres Liberalów”; współorganizator pierwszego i drugiego Zjazdu Kongresu Liberalów. Był członkiem Rady Nadzorczej Morskiego Portu Gdańsk, Przewodniczącym Rady Nadzorczej GPEC, Zrzeszenia Kaszubsko-Pomorskiego, Ruchu Kultury Niepodległej. Paweł Adamowicz angażował się również w działania społeczne: od 1998 roku był wolontariuszem Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy oraz honorowym dawcą krwi.

W latach 2007 - 2011 był prezesem zarządu Fundacji Unii Metropolii Polskich, a w latach 2015 do 2019 piastował funkcję członka zarządu.

W roku 2011 zainicjował powołanie Stowarzyszenia Gdański Obszar Metropolitalny. W tym samym roku został członkiem zgromadzenia przedstawicieli samorządów regionalnych i lokalnych Unii Europejskiej – Komitetu Regionów w Brukseli.

Opublikował książki: „Gdańsk jako wyzwanie” (Gdańsk 2008), „Gdańsk jako wspólnota” (Gdańsk 2018), a także wiele artykułów o tematyce samorządowej, regionalnej i metropolitalnej; był współautorem publikacji: „«Solidarność» i opozycja antykomunistyczna w Polsce” (Gdańsk 1995); „Zespół metropolitalny: zarys koncepcji” (Gdańsk 1993).

Adamowicz prowadził blog: [www.adamowicz.pl](http://www.adamowicz.pl).

Odnaczony między innymi Srebrnym Krzyżem Zasługi, Krzyżem Kawalerskim Orderu Odrodzenia Polski, Złotym Krzyżem „Pro Ecclesia et Pontifice”, Srebrnym Medalem Gloria Artis, Medalem „Pro Memoria”; wyróżniony estońskim Orderem Krzyża Ziemi Maryjnej, hiszpańską Gwiazdą za Zasługi Cywilne, litewską Statuą św. Krzysztofa, Różą Franciszki Cegielskiej, Honorową Odznaką za Zasługi dla Samorządu Terytorialnego. Był też kawalerem Legii Honorowej.

Był drugim synem Ryszarda i Teresy (z domu Stuńdzia) Adamowiczów. Jego starszym bratem był Piotr Adamowicz, historyk i dziennikarz. Żonaty z Magdaleną z domu Abramską. Ojciec dwóch córek: Antoniny (ur. 2003) i Teresy (ur. 2010).

Zmarł tragicznie 14 stycznia 2019 r. w wyniku ataku w czasie gdańskiego finału 27. edycji Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy.

<https://www.gdansk.pl/prezydent-miasta/curriculum-vitae.a.121192>

**fot. Marta Polak**

**Gdańskie Centrum Seniora** powstało przy Bibliotece Babie Lato (Filia nr 14) Wojewódzkiej i Miejskiej Biblioteki Publicznej im. Josepha Conrada Korzeniowskiego w Gdańsku w styczniu 2011 roku. W ramach GCS odbyło się wiele różnorodnych inicjatyw dedykowanych osobom starszym mających na celu zachęcenie do aktywnego spędzania wolnego czasu, rozwijania pasji i zainteresowań, a także nawiązania kontaktów towarzyskich.



**Katarzyna Dettlaff-Lubiejewska** kierownik Biblioteki Babie Lato i założycielka **Gdańskiego Centrum Seniora**

Na przestrzeni lat zrealizowano w GCS mnóstwo ciekawych spotkań autorskich z Jerzym Sampem, Hanną Cygler, Barbarą Kanold, Małgorzatą Wardą, Anną Klejzerowicz, Barbarą Szczepułą, Katarzyną Enerlich, Magdaleną Grzebałkowską, Katarzyną Bondą, Bożeną Aksamit, Magdaleną Witkiewicz i innymi. Odbyło się wiele interesujących spotkań z podróżnikami, psychologami, prawnikami, lekarzami, warsztaty biblioterapeutyczne, komputerowe, artystyczne, fotograficzne, jak również koncerty. W Gdańskim Centrum Seniora zrealizowano wiele

projektów, z których warto wymienić następujące:

- od stycznia do sierpnia 2012 r. projekt: „Dodać zdrowia do życia i życia do lat – biblioteka miejscem społecznej i kulturalnej aktywności seniorów” (7 spotkań autorskich, spotkanie z psychologiem, 2 spotkania z podróżnikami),
- od września do grudnia 2012 r. projekt: „Myślisz książka, mówisz biblioteka inicjatorem działań na rzecz osób starszych” (3 spotkania autorskie, spotkanie z psychologiem, koncert w wykonaniu harfiarki Barbary Karlik),
- od września do listopada 2013 r. projekt: „Spotkania z pasjami” Fundacji Orange w ramach Rządowego Programu na rzecz Aktywności Społecznej Osób Starszych (cykl 12 spotkań w bibliotece w formie wideokonferencji),
- natomiast od kwietnia do listopada 2015 r. zrealizowano cykl warsztatów komputerowych we współpracy ze Stowarzyszeniem Arteria i Instytutem Kultury Miejskiej w ramach projektu „Stocznia jest kobietą – projekt seniorek i seniorów”.

Od momentu zainicjowania Centrum wszystkie zajęcia dedykowane seniorom cieszyły się ogromnym zainteresowaniem i tak na przykład w latach od 2011 do 2014 liczba uczestników wahała się w przedziale od 120 do nawet 400 osób rocznie. W kolejnych latach ilość osób korzystających z oferty była podobna.

W maju 2018 r. wychodząc naprzeciw potrzebom osób starszych Gdańskie Centrum Seniora w ramach współpracy z Firmą Formsoft poszerzyło ofertę dla seniorów proponując bezpłatne treningi pamięci Akademię Umysłu SENIOR EDU. Warsztaty komputerowe oparte na multimedialnym programie składającym się z gier logicznych spotkały się z bardzo dużym zainteresowaniem (do lutego 2020 r. odbyło się

dwadzieścia edycji kursu, przeszkolonych zostało 100 seniorów). W trakcie każdej lekcji odbywały się również zajęcia „bez komputera” wspierające funkcje poznawcze, a także służące integracji grupy i lepszemu, wzajemnemu poznaniu się.

W związku z zainicjowaniem tego nowatorskiego działania dla seniorów Biblioteka Babie Lato (Filia nr 14 WiMBP) otrzymała z rąk pana prezydenta Pawła Adamowicza nagrodę w Konkursie „Aktywni Seniorzy 2018” w kategorii „Inicjatywa Senioralna”.

Pozytywny wpływ na budzenie wrażliwości artystycznej seniorów miały także i nadal mają liczne wystawy fotograficzne i wernisaże organizowane w bibliotece.

W 2019 r. w ramach działalności GCS w Bibliotece Babie Lato został zrealizowany projekt wewnętrzny „Ubierz się w książkę – Sleeveface dla seniorów.”



Otwarcie wystawy fot. Teresa Dąbrowiak

Głównym celem projektu była znacząca aktywizacja osób starszych, mieszkających w Gdańsku w zakresie kształtowania zainteresowań literackich oraz uwrażliwienia na sztukę jaką jest fotografia. Projekt miał również wpłynąć na integrację seniorów w środowisku lokalnym.

W sesji fotograficznej przeprowadzonej przez Martę Polak – prezes Stowarzyszenia Dobrych Wiadomości

wzięło udział 24 seniorów.



Seniorzy podczas wernisażu fot. Teresa Dąbrowiak

Uczestnicy projektu bardzo pozytywnie odebrali pomysł i możliwość wzięcia udziału w sesji oraz w wernisażu wystawy fotograficznej. Dla wielu z nich było to nowe doświadczenie, które wpłynęło na wzrost ich poczucia wartości i przyniosło dużą wewnętrzną satysfakcję.

W 2020 r. w ramach Centrum zaplanowano także projekt „Art Senior – wiosenne spotkania ze sztuką,” który będzie polegał na przeprowadzeniu przez artystkę plastyka Agatę Gajewską warsztatów artystycznych dla seniorów. Uczestnicy biorący udział w zajęciach będą mieli możliwość zapoznania się z technikami plastycznymi, jak również rozwiną swoje umiejętności artystyczne. Warsztaty uświetni wernisaż wystawy prac uczestników biorących udział w zajęciach. Jednak w związku z trwającą sytuacją epidemiologiczną projekt ten został na razie zawieszony.

O naszych kolejnych propozycjach dla seniorów będziemy informować na stronie [www.wbpg.org.pl](http://www.wbpg.org.pl)

**Katarzyna Dettlaff-Lubiejewska**  
**Biblioteka Babie Lato (Filia WiMBP)**  
**ul. Opolska 3, Gdańsk - Przymorze**

## Droga Królewska od Bramy Wyżynnej do Bramy Zielonej

Wiosenne „potyczki z wirusem” sprawiły, że nadchodzące lato będzie inne niż przed rokiem, ale turyści na pewno przyjadą do Gdańska. Bratanica, która spędzała urlop z rodziną na greckich lub hiszpańskich wyspach może przypomnieć sobie o cici w Gdańsku. Znajomą z Wybrzeża może też odwiedzić koleżanka poznana przed laty w sanatorium. Zapewne goście będą nie tylko korzystać z uroków plaży, ale zapragną również zobaczyć gdańskie zabytki i miejsca, które widzieli w telewizji czy internecie.

Warto więc przypomnieć sobie informacje o grodzie nad Motławą i jego atrakcjach, by pokazać je rodzinie i przyjaciołom.

Spacer po Gdańsku proponuję zacząć od Drogi Królewskiej, tak by już na początku goście ujrzeli to, co mamy najcenniejszego!



Przed wiekami to majestatyczna XVI-wieczna Brama Wyżynna była głównym wjazdem do miasta. Dzisiaj już tylko na starych obrazach i grafikach można zobaczyć sąsiadujące z nią wały ziemne, fosę oraz most zwodzony. Nadal podziwiać można ozdobione boniowaniem ściany budowli i herby Polski, Gdańska i Prus Królewskich oraz łacińskie sentencje o mądrości, sprawiedliwości i pobożności.

Gotycko-renesansowy Zespół Przedbramia ulicy Długiej (Katownia i Wieża Więzienna), dawniej

element średniowiecznych fortyfikacji, pełni dzisiaj funkcje muzealne. W dawnym więzieniu miejskim znajduje się Muzeum Bursztynu, które warto odwiedzić, by goście zobaczyli, np. jakie przedmioty ze złota Bałtyku wykonywali gdańscy rzemieślnicy.



Stojąc pod zachowanym fragmentem pręgierza, widzimy w całej okazałości charakterystyczny, zbudowany w stylu flamandzkim Dwór Bractwa św. Jerzego, najstarszego w średniowiecznym Gdańsku bractwa „kurkowego” (strzeleckiego), które początkowo spotykało się w Dworze Artusa. W 1566 roku szczyt kopuły ozdobiono figurą św. Jerzego pokonującego smoka.





Tuż obok wznosi się jeden z najpiękniejszych gdańskich obiektów reprezentacyjnych, czyli Złota Brama.



Została wzniesiona na początku XVII wieku jako 2-kondygnacyjny łuk triumfalny wiodący na prestiżową ul. Długą. Bramę zdobią motywy roślinne, a wieńczą kamienne figury symbolizujące wartości cenione od wieków przez gdańszczan. Są to alegorie Wolności, Bogactwa, Sławy i Pokoju oraz Mądrości, Pobożności, Sprawiedliwości i Zgody.

Kamieniczki wzniesione przy ulicy Długiej mogą być okazją do snucia opowieści, jak mieszkali bogaci gdańscy kupcy. Prawie każda z nich ma bogatą historię, bo w wyniku dziedziczenia lub sprzedaży zmieniały właścicieli i wystrój wnętrz.

Ja polecam wizytę w Domu Uphagena (ul. Długa 12), gdzie mieści się Muzeum Wnętrz Mieszczańskich. Ta XVIII-wieczna kamienica w stylu rokokowo – klasycystycznym była siedzibą Jana Uphagena, zamożnego gdańskiego rajcy i ławnika. W wyniku niecodziennego testamentowego zapisu możemy podziwiać bogate wyposażenie tego domu. Na przykład, w salonie, jadalniach, pokoju muzycznym, kuchni i wielu innych ciekawie zaaranżowanych pomieszczeniach muzealnicy zgromadzili meble i drobne przedmioty, które „pamiętają” Jana Uphagena lub pochodzą z końca XVIII wieku i są podobne do zaginionych.

Ostatnim punktem na ul. Długiej jest Ratusz Głównego Miasta. Pierwsza siedziba władz bogatego i potężnego Gdańska istniała w tym miejscu już w końcu XIII wieku. Wielokrotnie przebudowywana zmieniała się zgodnie z obowiązującymi wówczas modami. Ważnym wydarzeniem w dziejach tego obiektu był pożar z 3 października 1556 r., gdy zniszczeniu uległa wieża i wnętrza. Po odbudowie pomieszczenia ratusza otrzymały wystrój w stylu renesansowym, a hełm wieży ozdobił posąg króla Zygmunta II Augusta oraz nowy zegar i carillon. Dzisiaj budynek pełni funkcje muzealne. Jeżeli nasz gość interesuje się historią sztuki, warto zaproponować mu wspólne zwiedzanie.



Na okrzyki zachwytu zasługuje bowiem nie tylko Wielka Sala Rady, zwana też Salą Czerwoną!



Jej strop ozdabia 25 symbolicznych obrazów Izaaka van den Blocka. Najślynniejszym z malowideł jest „Apoteoza Gdańska”.



Po wyjściu z Ratusza Głównego Miasta wchodzimy na Długi Targ. Charakterystyczną sylwetkę fontanny Neptuna chyba każdy dorosły Polak bezbłędnie kojarzy z Gdańskiem. Pierwszy raz trysnęła z niej woda 9 października 1633 r. Działała tylko od wiosny do jesieni w wyznaczone przez radę miejską dni i godziny. Jest symbolem Gdańska i tłem pamiątkowych fotek.



Jeżeli chcemy olśnić turystę bogactwem dawnego Gdańska, wejdźmy z nim do Dworu Artusa! Miejsce to nawiązuje do legendy Rycerzy Okrągłego Stołu króla Artura.

Spotykali się tutaj zamożni patrycjusze i rzemieślnicy. Reprezentacyjna siedziba bractw kupieckich (tzw. ław) zachwyca bogatym wystrojem. Na uwagę zasługują fotograficznie – komputerowe rekonstrukcje słynnych malowideł, modele żaglowców, boazerie, zbroje, a przede wszystkim największy (prawie 11 metrowy) renesansowy piec. Ozdabiają go kafle przedstawiające np. ówczesnych władców europejskich. Obecnie, tak jak przed wiekami, Dwór Artusa też jest miejscem historycznych spotkań.

Na Długim Targu możemy podziwiać siedziby najzamożniejszych gdańskich patrycjuszów, którzy w swoich domach gościli nawet polskich królów!



Jedną z najpiękniejszych jest Złota Kamieniczka (Długi Targ 41) zaprojektowana przez Abrahama van den Blocka, nazywana „Dom Speymanna”. To właśnie burmistrz Jan Speymann, bogaty kupiec i mecenas sztuki na początku XVII wieku zamieszkał tutaj z rodziną. Nawet ci, którzy widzieli włoskie kamieniczki zachwycają się fasadą naszej Złotej Kamieniczki.

Długi Targ zamyka najokazalsza manierystyczna Zielona Brama, która w drugiej połowie XVI wieku zastąpiła Bramę Kogi. Ma aż cztery przejazdy, nad którymi umieszczone są herby. Przeznaczona była na siedzibę polskich królów wizytujących Gdańsk. Funkcję reprezentacyjną pełniła tylko raz – w 1646 roku zatrzymała się w niej Maria Ludwika Gonzaga w drodze z Francji na ślub z Władysławem IV.



Zielona Brama była np. siedzibą gdańskiego Towarzystwa Przyrodniczego. Miał w niej swoje biuro pierwszy prezydent III RP Lech Wałęsa. Obecnie w jej salach organizowane są wystawy czasowe Muzeum Narodowego.



Za Zieloną Bramą widzimy Motławę, przystań „białej floty”, Wyspę Spichrzów i Ołowiankę, ale to już program na następny spacer.

Teraz pora na lody i kawę oraz kilka ciekawostek:

999 r. – słowiańska nazwa Gdańska po łacinie jako Gyddanyzc zostaje zapisana w Żywocie św. Wojciecha Jana Kanapariusza

1308 – Krzyżacy podstępem zajmują gród gdański i miasto, mordując rycerzy polskich i mieszczan z rodzinami

Ok. 1340 r. – na miejscu grodu książęcego Krzyżacy rozpoczynają budowę murowanego zamku

1440 r. – Gdańsk przystępuje do antykrzyżackiego Związku Pruskiego

1457 r. – 15 maja przebywający w Gdańsku król Kazimierz Jagiellończyk nadaje miastu tzw. wielki przywilej, który stał się podstawą przyszłej potęgi miasta

tekst **Dorota Jesionek**

zdjęcia **Czesław Tarkowski**



**Dorota Jesionek** – z wykształcenia historyk, politolog i bibliotekarz, z zamiłowania przewodnik PTTK po Gdańsku, Sopocie i Gdyni. Dziennikarka „Wieczoru Wybrzeża” (1982-2000), „Dziennika Bałtyckiego” (2000-2007) oraz czasopism społeczno-kulturalnych. Pracuje w bibliotece naukowej. Miłośniczka Gdańska. Lubi też dalsze podróże - zwiedza europejskie metropolie i egzotyczne miejsca na innych kontynentach.



**Czesław Tarkowski**

w Sali Czerwonej Ratusza Głównego Miasta

**Czesław Tarkowski** o sobie: Fotografia to moja pasja. Dzięki fotografowaniu poznałem wielu wspaniałych ludzi. Odkrywam wiele ciekawych miejsc, których nie znam. Poznaje historię osiedli i ulic, style zabytków. Inaczej patrzę na mijane miejsca, a poza tym ciągle się uczę i rozwijam. Z sukcesem brałem udział w kilku konkursach i wystawach.

**Najstarszy polski sportowiec skończył 110 lat!!!**

**Swoje 110 urodziny obchodził 14 kwietnia 2020 Stanisław Kowalski ze Świdnicy, najstarszy prawdopodobnie lekkoatleta na świecie.**

**Ten 110-letni lekkoatleta jest też jednocześnie najstarszym mężczyzną żyjącym w naszym kraju oraz potwierdzeniem, że na sport nigdy nie jest za późno.**

**Stanisław Kowalski** urodził się 14 kwietnia 1910 roku w powiecie Końskie. Zawodowo pracował jako kolejarz i odlewnik. Do startów w zawodach lekkoatletycznych po raz pierwszy przystąpił w wieku... 104 lat! Wcześniej nigdy nie trenował lekkoatletyki ani żadnego innego sportu, a przez wiele lat jego jedyną stałą aktywnością fizyczną były dojazdy do pracy na rowerze. Jednoślada nie porzucił także na emeryturze. Będąc już po 90 urodzinach pokonywał w ten sposób aż kilkanaście kilometrów każdego dnia, jeżdżąc na cmentarz do zmarłej żony.



**Stanisław Kowalski** jest prawdopodobnie najstarszym zawodnikiem na świecie, który wziął udział w oficjalnych zawodach lekkoatletycznych, startując w kilku konkurencjach: w biegu na 60 metrów, biegu na 100 metrów, rzucie dyskiem i pchnięciu kulą. Oto lista jego najważniejszych osiągnięć oraz aktualnych

rekordów świata i Europy: Halowy Mistrz Europy Masters (kategoria M100) w biegu na 60 metrów, pchnięciu kulą i rzucie dyskiem (Toruń 2015), rekordzista świata i Europy (kat. M105+) w biegu na 100 metrów (34.50s, Toruń, 26.06.2015), rekordzista świata i Europy (kat. M105+) w rzucie dyskiem (7.50m, Toruń, 26.06.2015), rekordzista Europy (kat. M100) w biegu na 100 metrów (32.79s, Wrocław, 10.05.2014).

O jego dokonaniach i startach głośno było za pośrednictwem mediów nie tylko w całej Polsce, ale także na wszystkich kontynentach. Sylwetka **Stanisława Kowalskiego** została szerzej ukazana w reportażu filmowym pt. „Złoty wiek”, który został wyemitowany na kilku kanałach telewizyjnych w tym m.in. w TVP Sport i TVP Info. Autorami tego materiału są: rzecznik prasowy Polskiego Związku Lekkiej Atletyki Masters – **Tomasz Niejadlik** oraz **Jakub Fiderewicz**.



**Stanisław Kowalski** był zgłoszony do startu w ubiegłorocznych 8. Halowych Mistrzostwach Świata Masters (WMACI), które odbyły się w dniach 24-30 marca 2019. Niestety, drobna infekcja wyeliminowała go z tego startu.

Choć obecnie już nie startuje w zawodach, to jednak nadal ma w sobie dużo pozytywnej energii i poczucia humoru. Nie ma poważniejszych dolegliwości zdrowotnych. Nadal stara się być aktywny fizycznie, ciągnie go do ruchu na świeżym powietrzu. Największą obecnie przeszkodą ku temu jest... trwająca epidemia koronawirusa.

tekst **Włodzimierz Amerski**

zdjęcia **Polski Związek Lekkiej Atletyki Masters**

**Mam niezwykłą przyjemność przedstawić Państwu uśmiechniętą seniorkę o wielu talentach. Maria Pieczonka pisze wierszem i prozą, maluje obrazy, zdobywa nagrody.**



**Mario opowiedz nam o sobie, o swojej rodzinie, skąd pochodzisz?**

Mieszkam obecnie w dzielnicy Zakoniczyn. Urodziłam się w Czarsku, w małym miasteczku w Borach Tucholskich. W Gdańsku mieszkam od 1970 roku. Jestem mamą trojga dzieci i babcią pięciorga wnucząt.

**Czym zajmowałaś się zawodowo? Od kiedy jesteś na emeryturze? Jak zmieniło się Twoje życie?**

Moje życie zawodowe to przede wszystkim praca w banku. W 2003 roku przeszłam na wcześniejszą emeryturę, jednak nie spoczęłam na laurach. Córka wróciła do pracy, a ja zajęłam się dwuletnią wnuczką. Kiedy mała poszła do przedszkola, dostałam pracę na zlecenie w innym banku. Zająć nigdy mi nie brakowało.

**Jesteś autorką wierszy i tekstów literackich. Kiedy rozpoczęła się ta przygoda? Co Cię inspiruje?**

Zawsze coś pisałam - wierszyki, bajki, układałam hasła reklamowe. Często zdobywałam nagrody, wygrywałam gadzety. Inspiracją są dla mnie ludzie i zwykła codzienność.

**Gdzie były publikowane Twoje teksty? Jakie nagrody otrzymałaś?**

Kiedyś prenumerowałam „Dziennik Bałtycki” i to tam ukazały się moje pierwsze bajki dla dzieci. W 2000 roku zdobyłam pierwszą nagrodę za hasło jubileuszowe „Dziennika Bałtyckiego”. Wygrałam wtedy wycieczkę zagraniczną dla dwóch osób i liczne gadzety. Pojechaliliśmy z mężem do Rzymu. Potem była jeszcze nagroda w konkursie na utwór miłosny (2002), wyróżnienie w X Konkursie Poetyckim „O Złote Pióro Sopotu” (2005), zwycięstwo w konkursie „Pomorze Pisz Dzieciom” (2005), wyróżnienie w konkursie „Przyroda w Poezji” (2006), I miejsce w konkursie na „Najlepsze hasło promujące pstrąga” (2008). Moje utwory wydrukowano w książce „Bajki - Pomorze Pisz Dzieciom” (2015).

Piszę również limeryki, fraszki i lepiej.

**Lepiej pisała Wisława Szymborska... A jakie są Twoje?**

**Lepiej żony słuchać co dnia,  
niż w dziurawych chodzić spodniach.**

**Lepiej kota głaskać w domu,  
niż sąsiadkę po kryjomu.**

i jeszcze taki lepiej na czasie:

**Lepiej już pozostać w domu,  
niż oglądać świat z OIOMU.**

**Brawo, bardzo udane lepiej.**

**Twoim dużym sukcesem był udział w Benefisie Dojrzałości i otrzymanie pierwszej nagrody. Co czułaś słysząc swój wiersz ubrany w muzykę?**

W 2017 roku wzięłam udział w Konkursie Poetyckim - Benefis Dojrzałości „Moje życie, moje miasto”. To było niesamowite przeżycie usłyszeć swój wiersz w formie piosenki zaśpiewanej przez chórzystów podczas koncertu w sali Teatru Wybrzeże.

**Niedawno brałaś udział w konkursie ogłoszonym przez ZTM i otrzymałaś pierwszą nagrodę ex equo...**

Wysłałam swój czterowiersz na konkurs ogłoszony

przez ZTM w Gdańsku. Tematem było pytanie „Dlaczego korzystam z komunikacji miejskiej”. Napisałam taki wierszyk i spodobał się:

**Często ludzie mnie pytają  
czemu auta nie kupuję,  
autobusem i tramwajem  
świetnie mi się podróżuje.**

**W kwietniu tego roku Wojewódzka i Miejska Biblioteka Publiczna w Gdańsku ogłosiła konkurs na napisanie tekstu o tym jak spędzamy czas podczas epidemii. I tu też Twój tekst został nagrodzony i opublikowany na stronie biblioteki.**

Kiedy biblioteka ogłosiła konkurs na „Kronikę Kwarantanny” postanowiłam wziąć w nim udział. Opisywałam dzień po dniu, swoje odczucia, nastroje, codzienne życie podczas tej niecodziennej sytuacji. Mój tekst znalazł się na stronie biblioteki. Link:

<http://wbpg.org.pl/tresc/kwarantanna>

**Jesteś bardzo aktywna i twórcza, bo oprócz pisania, malujesz też obrazy i rysujesz. Opowiedz nam o tej swojej drugiej pasji. Gdzie chodzisz na zajęcia?**

Tak, moją pasją jest też malarstwo. Maluję akrylem, ale lubię też olej. Należę do grupy malujących seniorów „Wspólne malowanie”. Malujemy pod okiem artysty malarza p. Daniela Kufla.

**Co daje Ci takie aktywne i twórcze spędzanie czasu?**

Takie aktywne i twórcze życie sprawia, że nie myślę o tym ile mam lat, zapominam o bolącym kolanie, cieszę się każdym dniem i każdą chwilą. W moim życiu nie ma miejsca na nudę.

**Jakimi słowami zachęciłabyś innych seniorów do próbowania swych sił i tworzenia, a potem by mieli odwagę pokazać na światło dzienne swoje prace?**

Każdy ma jakiś talent. Zawsze twierdzę, że należy próbować swoich sił w różnych dziedzinach życia, pokazać innym co potrafimy. Nie bójmy się, że nas skrytykują. Krytyka jest twórcza.

**Mamy koniec maja 2020. Jak spędzałaś ten czas zamknięcia w domu? Czy oprócz “Kroniki kwarantanny” powstały jakieś nowe teksty lub obrazy?**

Sytuacja zmusiła nas do pozostania w domu. Sama się sobie dziwię, że wcale nie cierpię z tego powodu. Namalowałam trzy obrazy, nadrobiłam zaległości w lekturze, napisałam kilka wierszy, wzięłam udział w kilku konkursach literackich i poetyckich. Teraz pozostaje tylko czekać na wyniki.

**A więc trzymamy kciuki. Mario, co jeszcze lubisz robić, jakie masz inne zainteresowania?**

Lubię podróżować, zwiedzać, podziwiać, bo świat jest piękny. Lubię też spotykać się z ludźmi. A skoro to lubię, więc to robię. Spotykam się też na warsztatach fotograficznych z grupą seniorów ze Stowarzyszenia Dobrych Wiadomości.

**Tu dodam, że jesteś autorką ciekawych zdjęć. Na koniec naszej rozmowy powiedz nam jak ogólnie rozumiesz określenie dobre wiadomości?**

Dla mnie dobrą wiadomością jest brak wiadomości. Dlaczego? Ponieważ uważam, że złe wiadomości krążą szybciej niż dobre. (To zawsze powtarzam moim dzieciom, kiedy czasami martwią się o mnie, bo nie odbieram telefonu).

**Ciekawa jestem jak to było w Twoim życiu z dobrymi wiadomościami?**

Mam taką zasadę. W swoim życiu pamiętam tylko dobre chwile, tylko dobre wiadomości. Wszystko co złe zapominam, wyrzucam ze swej pamięci. I naprawdę mi się to udaje. Patrząc wstecz być może dziś niektóre rzeczy zrobiłabym inaczej, podjęłabym inne decyzje, poszłabym inną ścieżką. Uważam się jednak za osobę szczęśliwą i spełnioną. Fajnie się żyje mając w głowie tylko same dobre wiadomości.

**A jakie to są dobre wiadomości dla seniorów? Jak sądzisz czego potrzeba seniorom aby dobrze się czuli?**

Seniorzy na pewno chcieliby usłyszeć, że są zdrowi, że są kochani i bardzo potrzebni.

**I tego właśnie życzymy naszym Czytelnikom. Dziękuję za rozmowę i życzę Ci dalszej weny oraz tej radości, którą daje tworzenie.**

pytania zadawała Marta Polak

Na następnych stronach znajdują się wiersze i obrazy, których autorką jest Maria Pieczonka.

**Ukołysz mnie**

w kołysce ramion  
mnie ukołysz  
napój ze źródła  
kroplą rosy

jesienią obuj  
w leśne runo  
bym nigdy już  
nie chodził bosy

wiatrem mnie otul  
niby szalem  
niech się we włosach  
słońce budzi

i rękę podaj  
bym samotny  
nie czuł się nigdy  
pośród ludzi

**Jesteś**

wciąż tutaj jesteś  
na tych ścieżkach  
któreśmy razem przemierzali  
jesteś w zapachach,  
słowach, myślach  
i strofach wiersza  
zapomnianych  
gdzieś w łąkach zboża  
tam pod lasem  
w smaku truskawek  
ptaków śpiewie  
i tylko dotknąć  
cię nie mogę  
bo chociaż jesteś  
nie ma ciebie

(Emilowi)

**Domy**

(z cyklu Wspomnienia)

domy  
stykały się szczytami  
w tym obok  
była piekarnia  
zapach pączków  
przenikał przez ścianę  
przyciągał dzieciaki  
zlatywały się  
jak pszczoły  
przyklejały nosy  
do szyby  
czasami  
litościwy piekarz  
wynosił na próg  
blachę drożdżówek  
znikały  
w okamgnieniu



## Wspomnienie starego Wrzeszcza

Są jeszcze takie miejsca w mieście moim pięknym  
gdzie jako dzieci biegaliśmy boso  
po mokrym bruku, jak po rybim brzuchu  
błyszczącym w czasie deszczu srebrnołuską rosą.

Jeszcze są te uliczki gdzie szumią kasztany  
i chylą się ku ziemi ciężarne donice,  
tylko ludzi już nie ma którzy tu mieszkali  
zamykając codziennie nieba okiennice.

Są ogrody za oknem, choć już całkiem inne  
pełne duchów przeszłości i szeptów ściszonych,  
pełne dusz co odeszły nie całkiem niewinne  
przechadzają się czasem po zmierzchu  
czerwonym.

Wciąż czuję ich obecność gdy w świec migotaniu  
blade cienie znikają pachnąc wspomnieniami,  
wybiegam bosą stopą czasem o świtaniu  
przywołuję je prosząc by zostały z nami.

Zapachy, słowa, chwile co się już nie zdarzą  
pragniemy wciąż zachować jako skarb najdroższy,  
na ścianach domów liszaj, zabliznione rany  
wyblakłe, odrapane pamiątki przeszłości.

Odejdzie stare miasto, jak starość odchodzi  
pochylając ku ziemi twarze pobrużdżone,  
ale żyć będzie dotąd, póki pamiętamy.  
Razem z nami odejdzie Wrzeszcza uliczkami.

Jest to wiersz Marii Pieczonki nagrodzony  
w Benefisie Dojrzałości w 2017 roku.

Linki do wypowiedzi autorki i nagrania piosenki:

<https://youtu.be/xQNMuEqalwM>

[https://benefisidojrzalosci.pl/koncert-gdansk-2017/?doing\\_wp\\_cron=1590924461.6979029178619384765625#1512317838900-ecd1303f-6f21](https://benefisidojrzalosci.pl/koncert-gdansk-2017/?doing_wp_cron=1590924461.6979029178619384765625#1512317838900-ecd1303f-6f21)





**Małżeństwo emerytów wygrało**

**„Wyścig przez świat”**



Małżeństwo brytyjskich emerytowanych nauczycieli Tony i Leilani, najszybciej dotarło na metę liczącej około 20 tysięcy kilometrów wyprawy z Wielkiej Brytanii do Singapuru. W tym „Wyścigu przez świat”, bo taki tytuł ma seryjny program emitowany w BBC Earth, musieli pokonać dwa kontynenty, 21 krajów i cztery morza. Na metę dotarli po 51 dniach podróży zwyciężając niemal o włos z parą, którą tworzyli ojciec z synem. Zwycięzcy w nagrodę otrzymali 20 tys. dolarów.



W tej wyprawie uczestniczyło pięć dwuosobowych zespołów, które wspólnie wystartowały z Greenwich, dzielnicy Londynu, we wschodniej części miasta, na południowym brzegu Tamizy. W drodze do Singapuru musiały odwiedzić pięć punktów kontrolnych: Delfy (Grecja), Baku (Azerbejdżan), Taszkient (Uzbekistan), Huangyao (Chiny) i wreszcie rajską wyspę Koh Rong (Kambodża). Pierwszy premierowy, prawie godzinny odcinek tego seryjnego programu „Wyścig przez świat”, został wyemitowany akurat

w szczycie światowej pandemii koronawirusa, tj. w piątek 17 kwietnia 2020 roku. Jako widzowie, mający dostęp do BBC Earth, mogliśmy co tydzień podziwiać pięć odważnych par, które zdecydowały się uczestniczyć w emocjonującej wyprawie bez posiadania przy sobie telefonów, a tym samym dostępu do internetu i kart kredytowych.



Emerytowani nauczyciele Tony i Leilani, tak samo jak pozostałe cztery pary, mogli korzystać wyłącznie z naziemnych środków transportu. Wszyscy podróżnicy byli wyposażeni jedynie w gotówkowy ekwiwalent kosztów przelotu do Singapuru, który jest najdalszym miejscem na świecie, do którego można dotrzeć drogą lądową z Wielkiej Brytanii. Za tę kwotę, tj. w przeliczeniu około 2400 zł na osobę, musieli opłacić wszystkie koszty związane z podróżą.



Aby w jak najszybszym czasie dotrzeć do mety tj. hotelu Marina Bay Sands w Singapurze, musieli mądrze wykorzystać swoje jakże ograniczone fundusze i obrać jak najlepszą strategię podróży. Niektórym, jak na przykład ojcu i synowi,

zabrakło pieniędzy i musieli podjąć się pracy, wyprowadzania psów, aby zarobić na dalszą część podróży.



Różne umiejętności, pomysłowość i determinacja dziesięciu uczestników „Wycigu przez świat” zostały przetestowane do granic możliwości. Zwłaszcza, gdy musieli podejmować spontaniczne i ryzykowne decyzje oraz korzystać z najróżniejszych środków transportu - od pociągów, przez pickupy i promy po tuk-tuki.

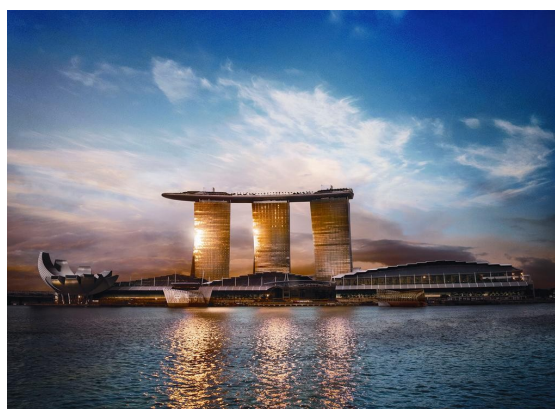


Pokonując przez prawie dwa miesiące 20 tys. km musieli zanurzyć się w istnym kalejdoskopie kultur, nawiązując przyjaźnie oraz polegać na życzliwości wielu nieznanym sobie osób.



Przemierzając wiele różnych krajów musieli się komunikować bez znajomości lokalnego języka, czy poznać lokalną kuchnię oraz znaleźć sposób na szybkie i tanie poruszanie się po górach, pustyniach, morzach oraz wielu wielkich miastach i miasteczkach.

Do hotelu Marina Bay Sands w Singapurze, w różnych odstępach czasu dotarli tylko cztery zespoły.



Jest to charakterystyczny obiekt wznoszący się nad zatoką Marina Bay.



Oferuje on największy na świecie 150 metrowej długości basen bez krawędzi, znajdujący się aż 200 metrów nad ziemią. Trudne do wyobrażenia, bo jest na dachu wieńczącym kompleks trzech wieżowców 55-piętrowej wysokości.

Budowa kosztowała 5,6 miliarda dolarów.



Budynek wygląda naprawdę kosmicznie. Otwarto go dziesięć lat temu i od razu stał się hitem wśród miejscowych i zagranicznych turystów. Na ten kompleks składają się m.in. dwa teatry, kino, kasyno z 500 stołami do gry i 1.600 automatami. SkyPark to także 20 lokali gastronomicznych, kluby nocne, ogrody z setkami drzew i roślin oraz publiczne obserwatorium z panoramicznym widokiem na azjatyckie miasto.



Projektantem tej kosmicznej inwestycji jest Moshe Safdie, izraelsko-kanadyjski architekt, który w 1967 roku zaprojektował kultowe osiedle mieszkalne Habitat 67. Główny budynek odbywającej się wówczas wystawy EXPO 1967 w Quebec powstał jeszcze na studiach w ramach jego dyplomu.

Do dyspozycji hotelowych gości jest aż 2560 pokoi. Średnia cena noclegu w takim pokoju to 450 USD, czyli około 1800 złotych. Stanowi to prawie średnią emeryturę w Polsce wynoszącą około 2200 zł.

A trzeba jeszcze dolecieć do Singapuru. Można znaleźć połączenie z Katowic, Krakowa i Warszawy, w cenie od 1,8 do 2,7 tys. zł, w obie strony. Lot z naszej stolicy trwa 12 godzin, a 16 godzin z Katowic.



Polacy podróżujący do Singapuru nie potrzebują wizy. Mogą przebywać turystycznie do 90 dni. Przy wjeździe należy okazać jedynie paszport, którego data ważności musi być dłuższa niż sześć miesięcy i bilet powrotny lub na dalszą podróż.

Różnica czasu między Singapurem a Londynem, z którego wyruszyła dziesiątka śmiałków, wynosi siedem godzin, a zimą wydłuża się do ośmiu, ponieważ na miejscu nie obowiązuje zmiana czasu z letniego na zimowy. W linii prostej jest około 10.861 km.

Jak uzbieramy kilka emerytur i zdecydujemy się na taką podróż, to na miejscu płacić będziemy w dolarach singapurskich, których kurs wynosi około 2,65 zł. Przykładowe ceny w Singapurze: za kilometr dojazdu taksówką z lotniska do hotelu zapłacimy 0,50 SGD (1,3 zł). Obiad w lokalnej restauracji 12 SGD (ok. 32 zł), a w fast foodzie 7,50 SGD (ok. 20 zł). Filiżanka kawy 5,30 SGD (ok. 14 zł), a piwo w pubie 10 SGD (26 zł). Klimat jest parny i chce się dużo pić, butelka wody mineralnej w sklepie 2 SGD (5,30 zł).

tekst **Włodzimierz Amerski**

Zdjęcia BBC Earth

oraz [www.marinabaysands.com](http://www.marinabaysands.com)

Im jesteśmy starsi, tym chętniej wracamy wspomnieniami do czasów młodości. Może przypomnimy sobie kilka ciekawych książek, które wówczas nam towarzyszyły? Wyboru i opisu tych książek dokonała dla Państwa **Ewa Jesipowicz** - emerytowana bibliotekarka, bardzo aktywna, biorąca udział w wielu zajęciach dla seniorów; lubi też grać w brydża i układać puzzle. Ilustracjami są okładki i strony tytułowe jej książek kupionych niemal przed półwieczem. Może ktoś znów sięgnie po dawnych przyjaciół? Oto propozycje:

**Stanisława Fleszarowa-Muskat**  
**„Lato nagich dziewcząt”**



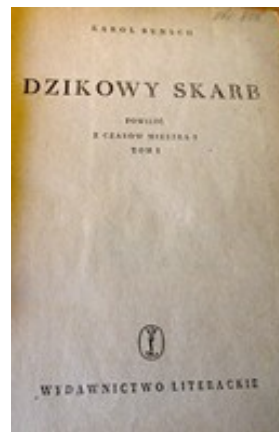
Sopot końca lat pięćdziesiątych. Znany rzeźbiarz, grupa młodych ludzi mu pozujących, miłość, zazdrość i piękny Gwóźdź.

**Joanna Chmielewska**  
**„Całe zdanie nieboszczyka”**



Dynamiczna intryga kryminalna z zamczyskiem, skarbem, wyspą Capri i porwaniem w tle. Język i specyficzna narracja powodują u części czytelników niepowstrzymane wybuchy śmiechu.

**Karol Bunsch „Dzikowy skarb”**



Pierwsza część zbeletryzowanej "historii Polski". Wciągająca opowieść o trudnych czasach tworzenia państwa, z mocno zarysowanymi bohaterami. Bawiąc przypomina to, o czym już czasem zapomnieliśmy z lekcji historii.

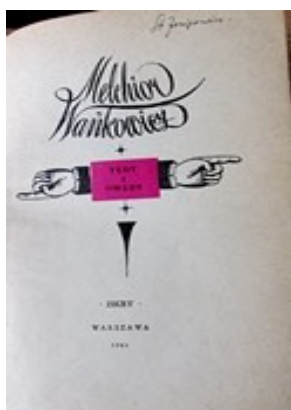
**Halina Popławska „Klawikord i róża”**

Lekki romansik osadzony w powstaniowych klimatach. Trochę tajemniczości, zagrożenia - tym razem w masce nie Zorro a Liberator.

**Waldemar Łysiak „Empirowy pasjans”**



Nie przepadamy w Gdańsku za Napoleonem, ale poczytać o ludziach z jego kręgu warto. Tym bardziej, że te sylwetki przybliży nam z fenomenalną erudycją najbardziej znany w Polsce napoleonista. Warto też zapamiętać najlepszego szpiega Cesarza.

**Melchior Wańkowicz „Tędy i owędy”**

Jedna z najpogodniejszych książek tego twórcy, pełna historyjek i anegdot, a jednocześnie trochę kreśląca obraz dawniejszych czasów. Mistrz Wańkowicz w apogeum gawędziarstwa.

**Stanisław Goszczurny „Mewy”**

Koniec lat pięćdziesiątych, półswiatek Nowego Portu, jego klimaty i panienki. Kiedyś obowiązkowa lektura (nie szkolna!!!) młodych gdańszczanek. Następne tomy to: „Skrawek nieba” i „Jolka, córka Mewy”. I pomyśleć, że kiedyś ta książka wywoływała ciekawość i zgorzienie - a dziś....

**Cezary Chlebowski „Pozdrówcie Góry Świętokrzyskie”**

Książka, dzięki której autor przywrócił ludzkiej pamięci partyzanckiego dowódcę Jana Piwnika ps. Ponury. Pozycja poważna, szczególnie polecana tym,

którzy jadą w Góry Świętokrzyskie i wybierają się na Wykus.

**Maria Pruszkowska „Przyślę Panu list i klucz”**

oraz „Życie nie jest romanssem, ale...”



Opowieść o zaczytanej rodzinie rozmawiającej często ze sobą cytatami z przeczytanych książek. Codzienne radości i kłopoty i w tym wszystkim - literatura. Ogromna frajda dla odczytanych.

**Bolesław Sujkowski „Insz Allah”**

Spojrzenie na hiszpańską rekonkwistę od strony zwyciężonych Arabów. Wojna, inkwizycja i branka Laszka. Ciekawa lektura dla tych, którzy byli w Hiszpanii nie tylko na jej wybrzeżu.

**Drodzy Seniorzy! Witajcie w *Zielonych rozmowach*. Nazywam się Magdalena Polak i będę miała przyjemność dzielić się z Państwem swoją pasją i wiedzą na temat naszych zielonych przyjaciół - roślin domowych. Mam nadzieję dostarczyć wielu przydatnych informacji i wskazówek co do tego jak prawidłowo dbać, pielęgnować i uprawiać rośliny domowe tak, by były źródłem piękna i powodem do dumy.**

W pierwszym wydaniu, chciałabym poruszyć temat od którego wszystko się zaczyna - odpowiedzialnych zakupów i przy okazji udanych, roślinnych prezentów. Zapraszam do lektury!

### **Kwiaciarnia czy market**

Wiele osób pyta o to gdzie kupować rośliny i jaka jest różnica między tymi z kwiaciarni, a tymi z marketu. Czy istnieje jakaś konkretna różnica?

Odpowiedź nie będzie jednoznaczna. Opowiem więc jak to wygląda z obu stron.

Kwiaciarnia, to firma, która często nosi znamię marki osobistej, a to zobowiązuje - zakupiony towar, to wyselekcjonowane i dokładnie sprawdzone rośliny, najczęściej wprost od hodowcy, a więc i mniej strudzone pośrednimi punktami transportowymi. Co więcej, to rośliny wyższej klasy - z lepszych upraw, hodowane na jakość, a nie na szalone tempo wzrostu i ... krótki żywot. Niestety, przez to rośnie także i ich cena, ale gdy zrozumiemy, skąd się ona bierze, a szukamy roślin wieloletnich, dla siebie czy dla bliskich na prezent, to dobrze sięgać po nie właśnie z takich źródeł.

### **Czy rośliny z marketów to zły wybór?**

Nie. Chociaż trzeba liczyć się z większym ryzykiem i pamiętać, że to trochę ruletka. Czy roślina będzie zdrowa? Czy nie ma na sobie szkodników, które mogą zarazić nasze domowe kwiaty? No i w jakich warunkach była hodowana i czy, gdy tylko zużyje się zapas odżywek od producenta, wraz z ich końcem, nie będzie to także koniec żywota rośliny. Wprawny florysta, rozpoznaje chore czy osłabione rośliny, niestety jednak w marketach jest nazbyt duża rotacja, by ktokolwiek przywiązywał do tego wagę - towar schodzi szybko, a gdy nie schodzi, obniża się jego cenę

i... i tak schodzi. Markety to dobre miejsce na kupno rośliny przecenionej a zatem, o wiele tańszej, niż cena rynkowa lub kolekcjonerska z prywatnej uprawy. Taka sytuacja wymaga jednak od nabywcy wiedzy na temat gatunku i umiejętności oceny stanu rośliny oraz czy jest w stanie zapewnić jej odpowiednie warunki, gdyż często, w odróżnieniu od florystów w kwiaciarniach, obsługa nie do końca wie, co sprzedaje i nie potrafi udzielić odpowiednich wskazówek. Często wtedy bierzemy roślinę o której nie za dużo wiemy, bo jest jej nam szkoda, ta pomimo wszystko umiera, a my obwiniamy siebie i przyklejamy sobie łatkę "złych ogrodników", a to często po prostu nie nasza wina, a początkowego złego stanu rośliny!

Markety to także dość dobre źródło np. kwiatów sezonowych. Na mocy korzystnych umów, skupują one większe partie towaru, dzięki czemu cena robi się prawdziwie konkurencyjna, a skoro nie są to rośliny wieloletnie, nie opłaca nam się w nie inwestować większych pieniędzy. To także dobre miejsce na zakupy, gdy nie zależy nam na długim życiu rośliny, bo osoba obdarowana, krótko mówiąc "nie ma ręki do kwiatów", a prezent ma być tylko okazjonalny.



*Pamiętaj - kupując w lokalnych kwiaciarniach, wspierasz małe biznesy. Dla nich, niejednokrotnie, jesteś prawdziwym superbohaterem!*

### **Na co zwracać uwagę przy zakupie roślin?**

Gdy zależy nam na długim życiu rośliny przede wszystkim musimy dokładnie ją obejrzeć - czy nie ma żadnych niepokojących plam, wyszczerbionych lub połamanych liści. Szczególną uwagę musimy zwrócić na niechcianych lokatorów - wszelkie pajęczynki,

drobne ruszające się kropki, przecinki, zwłaszcza na spodniej części liści, to oznaki obecności szkodników.

Warto zwrócić także uwagę na stan ziemi - czy nie pachnie pleśnią lub grzybami, czy jest stosunkowo lekka, a nie potężnie przelana wodą, no i oczywiście czy nie ma w niej robaków - nie chcemy przecież przyszłemu solenizantowi przynieść prezentu z taką niespodzianką!

O stanie rośliny będzie nam także mówić obecność i wygląd młodych liści - jeżeli są bledsze, mniejsze od poprzednich lub nie ma ich wcale, może to świadczyć o osłabionej kondycji rośliny. Jeżeli mamy jakiegokolwiek wątpliwości, lepiej odstawić taką roślinę na miejsce i zdecydować się na coś innego lub bukiet kwiatów ciętych.

### Co jest lepszym prezentem? Rośliny w doniczce czy kwiaty cięte?

Wszystko zależy od tego jak dobrze znamy osobę którą chcemy obdarować - jakie ma osobiste preferencje, czy jest roślinomaniakiem stałym czy raczej woli okazjonalnie dodać odrobinę koloru otoczeniu, no i - czy planujemy by była to nasza przyszła żona?

Kiedyś słyszałam o takim powiedzeniu, że chłopak kwiatka w doniczce powinien kupić tylko takiej dziewczynie, co do której oraz ich wspólnej przyszłości będzie pewien. Pokaże jej tym samym, że jest gotów założyć z nią dom, wnieść tam pierwsze żywe stworzenie i "zapaść przy niej korzenie" - ciekawe, czy są jeszcze zwolennicy takich wyznań?

### Propozycje roślin doniczkowych na udany prezent

Przede wszystkim polecam rośliny wytrzymałe, niewymagające i rosnące mało ekspansywnie, a zarazem wesołe i ciekawe. Moje zestawienie prezentowe to: **Maranta** (szczególnie odmiana tricolor), **Pilea peperomioides** tzw "pieniązek" (na pomyslność finansową), **Zamiokulkas** i **Sansevieria** (jeśli komuś nie wyszło nawet z kaktusem, to te rośliny są właśnie dla tej osoby. Idealne dla podróżników i zapominalskich - słońce i woda to jedyne czego im trzeba, a i bez tej wody poradzą sobie naprawdę długo) oraz wszelkiego typu małe i urocze **sukulenty** jak **Havortia**, **Grubosz** czy **Eszeweria**.



*Rodzina sukulentów w swej różnorodności oferuje przeróżne kształty i kolory - każdy znajdzie coś dla siebie. Mała, symboliczna i niemal bezproblemowa roślina to świetny pomysł na prezent, nawet dla tych, którzy na co dzień nie przepadają za nazbyt dużą ilością chlorofilu wokół siebie.*

Mam nadzieję, że tym artykułem nieco przybliżyłam temat zakupu roślin, a teraz, na koniec chciałabym zachęcić naszych Szanownych Seniorów do przeczytania następnego.

### Czego dowiemy się za dwa tygodnie?

Skoro wiemy już gdzie i jakie kupować rośliny, w następnym artykule opowiem trochę o tym jak powitać je w domu i zapewnić im prawidłowe warunki, czyli o *sztuce sadzenia*. Czym różni się doniczka od osłonki? Do jakiej ziemi najlepiej sadzić rośliny? Czym jest drenaż? Tego wszystkiego i wiele więcej, dowiemy się właśnie z następnego artykułu, do którego już dzisiaj, serdecznie zapraszam. Dziękuję za uwagę i życzę wszystkiego zielonego!

**Magdalena Polak**

Od Redakcji:

*Magdalena Polak to młoda pasjonatka roślin, która zamieniła hobby w sposób na życie - od niespełna roku prowadzi swoją firmę "Pani Green", ubierając biura, firmy, ale także i mieszkania prywatne w kwiaty i zazieleniając przestrzeń wszędzie tam, gdzie człowiek potrzebuje bliskości z naturą. W branżowych kręgach, jest uznanym specjalistą w dziedzinie pielęgnacji roślin, prewencji i leczeniu, a coraz bardziej, jako projektant i wykonawca projektów, także na większą skalę.*

## Mój Las

„Kobiety nie bij nawet kwiatkiem”



Las jest KOBIECĄ. Odkryłem to dopiero po wielu latach. Wprawdzie termin „LAS” w moim ojczystym języku jest rodzaju męskiego, ale wiele zaistniałych przypadków ujawniło, że natura tego niepowtarzalnego, cudownego miejsca na Ziemi niewątpliwie jest bliższa cechom niewieścim. Widać to szczególnie teraz – wiosną, kiedy las-kobieta przyodziła elegancką jasnozieloną szatę. Który mężczyzna tak by się ubrał? Może jakiś odosobniony ekscentryk albo cyrkowy klaun... A jednak ta świeża zieleń znakomicie pasuje kobiecie, przydając jej walorów estetycznych, podkreślając urodę nabytą od Matki Natury.



Las lubi się stroić, co jest zwłaszcza kobiecym przywilejem. Jej piękno (las jest kobietą) podkreślają drobne precjoza – wiosenne kwiaty: zawilce, fiołki i gwiazdnice, zastępowane następnie przez firletkę poszarpaną, konwalię majową, jaskry i inną kwietną biżuterię; jest ona dodatkowo uzupełniana przez niezwykle barwne antofilne<sup>1</sup> motyle, nalatujące na wspomniane rośliny. Las-kobieta nie lubi w ubiorze monotonii. Dlatego stroi się na różnorakie sposoby i preferuje szaty-drzewa różnych gatunków. Wybiera dęby szypułkowe i pokrewne bezszypułkowe, lubi buki zwyczajne oraz graby, lipy i słynące ze swoich owoców-koralu jarzęby. Bardzo często, zwykle przejściowo, „nakłada” na siebie brzozy brodawkowate i topole osiki. Wygląda w nich wspaniale! Korzysta także ze strojów całorocznych, wdziwając szaty sosny zwyczajnej i świerka pospolitego, rzadko „importowanej” z Ameryki Północnej daglezji zielonej. Trudno zatem jej zarzucić, że nie ma dobrego gustu. Ta zmienność w leśnej szacie powoduje, że przyjmuje ONA – las-kobieta, odmienne imię; raz jest borem lub grądem, łągiem, olsem, może być także buczyną, dąbrową, brzezina, olszyną, a w młodym wieku, czyli dziewczęcym – gajem, zagajnikiem, zadatkami na prawdziwy, sędziwy las – bogaty i piękny – budzą-

<sup>1</sup> Antofilne owady - owady kwiatolubne, korzystające z pożytku wytwarzanego przez kwitnące rośliny

cy powszechny szacunek, zwłaszcza wśród garstki ludzi zauroczonych krasą Natury.

Po chwilowym jesiennym karnawale, bogatym w przeróżne barwne stroje w odcieniach czerwieni i żółci, las traci dotychczasową swoją niezwykłą urodę. W następstwie opadłych liści, wdziewa strój ubogi, mało atrakcyjny – prawie pokutny. Z kolei zimowa śnieżna biel skłania las do wyciszenia i odpoczynku, tak długo oczekiwanego przez tę niezwykle zapracowaną kobietę. Ten senny błogostan, trwający kilka miesięcy, przerywa dopiero nadejście pracowitej wiosny, witanej radośnie.

Las kocha muzykę, a nie głośny i dokuczliwy hałas pilarek. Stąd wiosną i wczesnym latem usłyszymy tam ptasie darmowe koncerty. Późnym latem zaproszą nas na swój recital świerszcze i pasikoniki. Wprawne ucho napotka i inne wyszukane dźwięki, jak chociażby monotony, usypiający szum liści, czy łagodne szemranie leśnego strumyka. Muzyka poważna – wręcz dramatyczna, pojawia się późną jesienią. Wtedy też las-kobieta staje w szranki z jesiennymi szalonymi, zawodzącymi płaczem wichurami. I wychodzi z tego pojedynku zwycięsko.

Przebywając w lesie w końcu marca, czasami pocujemy powiew wiosny. Można wówczas delektować się wyszukanym zapachem kwitnącego wawrzyńka wilczęłyko, podobnym do woni hiacyntów. W upalne dni zauroczy nas cała gama zapachowa kwitnących ziół: mięty i lebiodki. Zaś jesień podaruje nam zgoła inną specyficzną, subtelną woń; pocujemy ją spacerując leśnymi duktami, pokrytymi opadłymi szeleszczącymi pod stopami liśćmi.

\*\*\*

**Las to Matka**, która nas utuli i wysłucha. Możemy się jej zwierzyć z naszych kłopotów i przemyśleń dotyczących problemów życiowych. W leśnej atmosferze ciszy i spokoju możemy realizować swoje ludzkie prawo – prawo do samotności. Po takim psychologicznym seansie opuszczamy nasz las odmienieni, oczyszczeni ze złogów brutalnej cywilizacji. Skoro las jest naszą Matką, to należy ją szanować i kochać. Aby to zrozumieć należy często ją odwiedzać i robić wszystko, aby jej się dobrze wiodło.





Tak wygląda wiosenny las fot. Brunon Wołosz

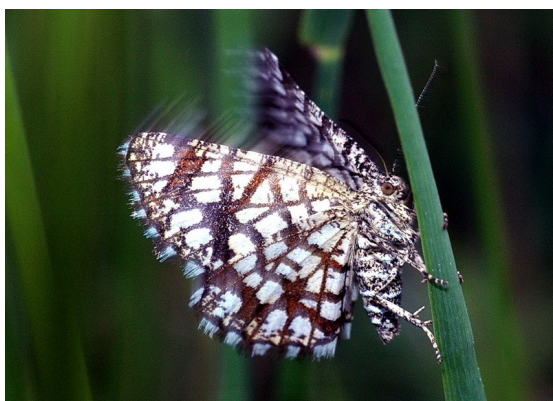
Las-Matka ma na utrzymaniu spore grono osób łaknących łatwego życia. Oni o nią nie dbają, niszczą jej urodę, pozbawiają możliwości strojenia się według własnego gustu, a nierzadko, po prostu, stosują jawną przemoc. Utrudniają jej możliwość wejścia w okres senioralny, a przecież stare chińskie przysłowie mówi: „*Stary człowiek w rodzinie to skarb*”.

W starym lesie napotkamy najwięcej mądrości i wiedzy o życiu, o historii naturalnej przyrody. Moja „leśna” Matka ma ponad 8000 lat – dlatego należy jej się szczególny szacunek i podziw.

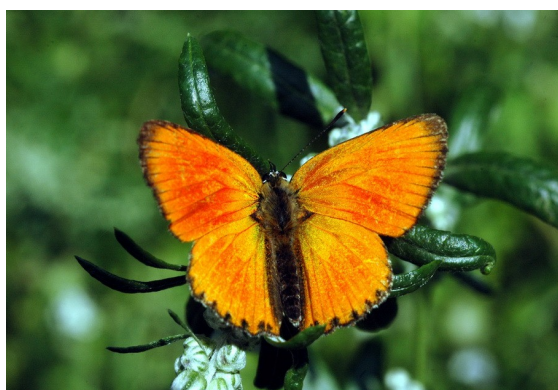
„*Nie było nas – był las*”. Ale czy on po nas pozostanie? I w jakim stanie?

Te leśne przemyślenia nasunęły mi się podczas kolejnej wycieczki po dolinie Samborowo w Lasach Oliwskich. Cudowny wiosenny nastrój, wszechogarniająca zieleń pozwoliły mi na wspaniały relaks. Niebawem zawitam tu ponownie.

tekst i fotografie Borsuk



Witalnik naostrzak *Chiasmia clathrata*



Czerwończyk dukacik *Lycaena virgaureae*



Rusalka pokrzywnik *Aglais urticae*

## Żuk

Było ciepłe sierpniowe przedpołudnie. Słońce zawisło na niebie i powoli, systematycznie spijało rosę osiadłą na źdźbłach traw i turzyc, łodygach leśnych ziół, na liściach młodych drzew. Właśnie wracałem z porannej wycieczki przyrodniczej po Dolinie Radości (rejon Gdańska-Oliwy), gdy uwagę moją zwrócił ciemny punkt na pniaku po świeżo ściętym olbrzymim buku. Kiedy podszedłem bliżej, punkt poruszył się i rozpoznałem w nim leśnego żuka wiosennego (*Geotrupes vernalis*). Szedł powoli, niezgrabnie, lekko kołysząc się. Całe ciało owada przykrywał ciemnoniebieski chitynowy pancerz o metalicznym połysku z fioletowym odcieniem. Co chwilę żuk przystawał, unosił do góry głowę i poruszał parą widlasto rozgałęzionych czułków.

Czulki to jego narząd powonienia, służący do wyszukiwania pożywienia: butwiejących fragmentów roślin, odchodów leśnych zwierząt itp. Wielokrotnie widywałem jak gromada żuków zakopywała do gleby grudki nawozu końskiego ze złożonymi w nich przez samice jajeczkami. Nawóz posłuży wylęgłym larwom za pokarm. Żuk nie gardzi także grzybami, szczególnie w stanie rozkładu; kilka razy znalazłem dorodne borowiki uszkodzone, a nawet „zasiedlone” przez tego owada. Bardzo często napotykałem go na dojrzałych owocnikach smrodliwego (*Phallus impudicus*), wydzielających fetor zbliżony do zapachu padliny. Jest to jednak zwierzę bardzo pożyteczne, wzbogacające glebę w składniki mineralne, niezbędne dla prawidłowego rozwoju drzewostanów i runa leśnego.

Krewniakiem naszego bohatera jest egipski skarabeusz; jego larwy odżywiają się nawozem ssaków roślinożernych, czyli są również koprofagami. Dla nich to właśnie rodzice lepią kulki z nawozu, toczone następnie do miejsca, gdzie zostają zakopane; przed tym w kulki zostają złożone jajeczka. Starożytni Egipcjanie widzieli w zachowaniu tych żuków wpływ boski, dlatego uważali je za zwierzęta bardzo mądre i obdarzali wielką czcią. Motyw skarabeusza pojawia się często w staroegipskim piśmie (hieroglifach) oraz architekturze – na freskach oraz płaskorzeźbach – jako symbol, święty znak i zarazem element ozdobny.

W dalszym ciągu przyglądałem się żukowi, który dochodząc do krawędzi pniaka raz jeszcze przystanął i uważnie penetrował otoczenie. Chwila nieuwagi... i mój „obiekt obserwacji” wylądował na ziemi – na grzbiecie. Przez krótką chwilę udawał martwego, następnie ożył i zaczął przebierać sześcioma odnóżami, starając się zaczepić pazurkami o nierówność gleby, kawałek sosnowej kory, małą gałązkę. Niestety, kolejne próby nie powiodły się. Zlitowałem się w końcu nad niezgrabnym owadem i zbliżyłem do niego źdźbło trawy; po chwili żuk mógł pomaszzerować dalej. A ja udałem się w swoją stronę – do domu.

Tekst i fotografie Borsuk



Żuk wiosenny *Geotrupes vernalis* szykujący się do lotu



Żuk gnojowy *Geotrupes stercorarius*, często napotykanym w trójmiejskich lasach

**ANTICA przyjazna seniorom**

fot. Włodzimierz Amerski / amerski.blogspot.com

Oldtimer Antica, będąca własnością kapitana Jerzego Wąsowicza, już od prawie 30 lat jest ozdobą gdańskiej Mariny, a żeglując po morzach rozśławia imię Gdańska.



fot. Włodzimierz Amerski / amerski.blogspot.com

Dla wielu osób wizyta na tym oldtimerze jest niebywałym przeżyciem i okazją do zapoznania się z ciekawą historią tej jednostki i posłuchania opowieści kapitana.



fot. Włodzimierz Amerski / amerski.blogspot.com

Aby postawić stopy na pokładzie tego oldtimera, trzeba umiejętnie pokonać jego wysoką burtę. Już kilkakrotnie taką „przeszkodę” pokonywali członkowie Klubu Seniora przy Stowarzyszeniu Dobrych Wiadomości.



fot. Włodzimierz Amerski / amerski.blogspot.com

Kapitan Jerzy Wąsowicz chętnie spotyka się z seniorami i prowadzi zajęcia w ramach edukacji morskiej.



fot. Włodzimierz Amerski / amerski.blogspot.com

Po powitaniu gości zasiada na rufie i zaczyna swoją żeglarską opowieść. Innym razem seniorzy mieli też okazję odbycia niezapomnianego, trzygodzinnego rejsu.



fot. Włodzimierz Amerski / amerski.blogspot.com



Jachtowy kapitan żeglugi wielkiej **Jerzy Wąsowicz**, urodził się 14 listopada 1944 roku we Włodzimierzu na Wołyniu. Jest absolwentem Akademii Wychowania Fizycznego i Sportu w Gdańsku. Żeglarstwo uprawia od roku 1960, a pierwszy rejs morski odbył w 1963 r. na pokładzie „Generała Zaruskiego”. W 1980 roku dokonał zakupu kutra rybackiego WSG-25, który został zbudowany w 1953 roku w Ustce. Ponad 10 lat trwał remont i jego przebudowa na pełnomorski jacht żaglowy.



W latach 1991 - 1997 Antica odbyła swój pierwszy rejs i to od razu dookoła świata. Stałą załogę stanowili wtedy kpt. **Jerzy Wąsowicz** i **Andrzej Sochaj**, którzy postanowili spełniać swoje marzenia. Tuż po wyjściu 30 czerwca 1991 z portu jachtowego AKM AZS w Górkach Zachodnich, symbolicznie wyrzucili teczkę z zawartością służbowych pieczętek, części dokumentów, aby uwolnić się od lądowych więzów.

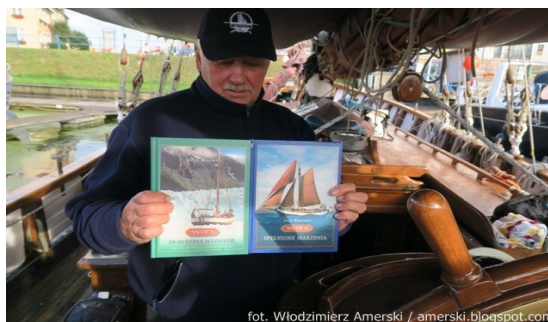
Pierwszy rejs trwał ponad 6 lat. „Antica” jako jacht oceaniczny przepełnęła 40.840 mil morskich i odwiedziła 36 krajów na pięciu kontynentach.

Docierając do Nowego Jorku jacht uczestniczył w obchodach 500-lecia odkrycia Ameryki.

Oldtimer Antica - długość całkowita 16,20 m, szerokość 4,50 m, Jest zanurzony na 2,10 m. Ma zbiornik paliwa na 600 litrów oraz zbiornik wody pitnej na 720 litrów. Autonomiczność wynosi aż 40 dni, przy maksymalnej 6-osobowej załodze. Typ ożaglowania - kuter gaflowy.

Podczas wizyty na pokładzie jachtu Antica, kapitan Jerzy Wąsowicz ciekawie opowiadał o swoich czterech dużych wyprawach i dwunastu mniejszych. Kapitan zapoznał nas też z dwiema swoimi książkami. Pierwsza książka nosi tytuł „Spełnione marzenia” i została wydana w 2008 roku, a druga „Prawdziwe wyzwanie” w 2011 roku.

Dziękujemy kapitanowi Wąsowiczowi za spotkania. Były to dla seniorów prawdziwe morskie przygody.



Zapytaliśmy kapitana czy planuje w 2020 roku rejsy z seniorami? Oto co nam odpowiedział: „Tradycyjnie chciałbym zrobić spotkanie dla seniorów i pewnie zrobię, ale jak na razie jest spore zawirowanie związane z pandemią koronawirusa. Moje plany żeglarskie stały się nieaktualne, czyli inaczej mówiąc przeciąga się stan zawieszenia. Póki co pozostajemy w kontakcie. Może coś się niebawem wyjaśni”.

Mając nadzieję, na kolejne morskie opowieści będziemy Państwa informować o takiej możliwości.

Informacji można też szukać na [www.antica.pl](http://www.antica.pl)

oraz

<https://www.facebook.com/291409389553/posts/10160270806184554/>

tekst i zdjęcia **Włodzimierz Amerski**

## Ubierz się w książkę Sleeveface dla seniorów

Wystawa fotografii

Projekt polegał na zorganizowaniu sesji fotograficznych, podczas których wykonane zostały seniorom fotografie sleeveface.  
Czym jest sleeveface? Są to zdjęcia z wykarzaniem dowolnej książki i skomponowane osoby w taki sposób, aby razem z okładką tworzyły jedną całość.

Zdjęcia zostały wykonane w maju przez Martę Polak - fotografkę i prezesse Stowarzyszenia "Dobrych Wiadomości".



Wernisaż: 6 czerwca 2019, godz. 17.00  
Filia nr 14 WIMiP Biblioteka Babie Lato  
ul. Opolska 3, Gdańsk-Przymorze



Wystawa „Ubierz się w książkę - Sleeveface dla seniorów” dostarczyła członkom Klubu Seniora przy Stowarzyszeniu Dobrych Wiadomości wielu pozytywnych emocji.

Na zdjęciu Anna Moczyńska



## O NAS

### FUNDACJA STOCZNIA

Od 11 lat wspieramy i upowszechniamy skuteczne rozwiązania problemów społecznych oraz dbamy o aktywizację obywateli w życiu publicznym. „Siłownia Pamięci” to projekt przygotowany z myślą o grupowych treningach umysłu dla seniorów oraz indywidualnych ćwiczeniach w warunkach domowych – szczególnie potrzebnych teraz, w okresie, kiedy powinniśmy pozostawać w domach.



Zachęcamy do poznania nas bliżej na:

[www.stocznia.org.pl](http://www.stocznia.org.pl)

[www.silowniapamieci.pl](http://www.silowniapamieci.pl)

# SIŁOWNIA PAMIĘCI

## ĆWICZENIA DO TRENINGU UMYSŁU

### O TRENINGACH

Wszyscy wiemy jak ważny dla naszego funkcjonowania jest sprawny umysł. Jego trening nie musi być długi, jednak dobrze robić go co kilka dni i zadbać, by ćwiczenia były różnorodne. Proponowany przez nas trening umysłu ma przewodni temat łączący wszystkie jego elementy i składa się z:

- **rozgrzewki** – zadania ruchowego – dzięki któremu dotlenia się mózg – i łatwego zadania intelektualnego pobudzającego pamięć i kreatywność,
- **ciekawostki** – krótkiej informacji związanej z tematem przewodnim treningu,
- **ćwiczeń** – zadań, których wykonanie pobudzi różne funkcje mózgu i typy pamięci. Czasem ćwiczenia wymagają zapamiętania lub przypomnienia sobie informacji, czasem rozwiązania łamigłówki, a kiedy indziej wspomnienia czegoś z dawnych lat,
- **pytania na koniec** – służącego pobudzeniu wspomnień, refleksji lub marzeń,
- **odpowiedzi** – rozwiązania ćwiczeń razem z uzasadnieniem.

# PTAKI

PRZYGOTUJ:

— kartki papieru

— długopis

## ROZGRZEWKA

### LOT PTAKA

Stań w miejscu, w którym swobodnie możesz zrobić kilka ruchów rękami. Zamknij oczy, weź kilka (5-6) spokojnych i głębokich wdechów i wydechów. Wyobraź sobie, że jesteś szybującym po niebie ptakiem. Powoli unieś ręce do góry i równie powoli opuść je w dół. Powtórz tę czynność 5 razy. Następnie możesz kilka razy unieść i opuścić ręce dostojnie niczym sokół lub orzeł, a potem wykonać te ruchy tak, jak wyobrażasz sobie, że zrobiłby to wróbel lub kos. Teraz wyląduj i wykonaj kolejne zadanie w ramach rozgrzewki.

### PTASIE IMIĘ

Do pierwszej litery swojego imienia dopisz nazwę jakiegoś gatunku ptaka. Przykładowo dla imienia Anna rozpoczynającego się na literę A można dopisać albatros, a dla imienia Cezary - czyżyk. Jeśli nie masz pomysłu na ptaka na pierwszą literę swojego imienia, spróbuj dopisać nazwę ptaka do drugiej litery swojego imienia. Jeśli zadanie idzie Ci dobrze, postaraj się dopisać nazwy ptaków do każdej z liter Twojego imienia.

## CIEKAWOSTKA

Piskłeta ptaków śpiewających, będąc w jajach, wydają dźwięki podobne do kliknięć – odgłosu wydawanego przez komputerową myszkę. Robią to, by komunikować się z rodzeństwem.

Źródło: <https://natgeokids.pl/odkrywaj-z-nami/30-ciekawostek-o-ptakach/>

## ĆWICZENIA

## KUKUŁCZE JAJO

Przeczytaj słowa znajdujące się pod instrukcją. W każdym wierszu znajduje się wyraz, który z jakiejś przyczyny nie pasuje do pozostałych. Czy umiesz wskazać, który z nich i wyjaśnić dlaczego? Niepasujące słowo – podrzucone przez kukułkę jajo – zakreśl długopisem.

KUKUŁKA	MYSZ	JASKÓŁKA	MYSIKRÓLIK
MEWA	KOLIBER	PERKOZ	KACZKA
DZIUPLA	ŻEREMIE	NORA	GNIAZDO
ORZEŁ	KURA	GĘŚ	INDYK
PINGWIN	STRUŚ	KIWI	BOCIAN

## PAPUŻKI NIEROZŁĄCZKI

W języku polskim jest dużo powiedzeń i przysłów, których bohaterami są różne ptaki. Połącz w pary nazwy ptaków (znajdujących się w lewej kolumnie) z aktywnością, która do nich najlepiej pasuje (znajdujących się w prawej kolumnie). Każda z par związana jest z jakimś powiedzeniem. Czy pamiętasz, jak dokładnie brzmią te przysłowia?

Przykładowo dla „indyka” parą jest fraza „myślał o niedzieli”, a całe powiedzenie brzmi: „Myślał indyk o niedzieli, a w sobotę łeb mu ścięli”.

DUDEK	MYŚLAŁ O NIEDZIELI
INDYK	WYBIERA SIĘ ZA MORZE
JASKÓŁKA	SWÓJ OGONEK CHWALI
PLISZKA	WIOSNY NIE CZYNI
PAW	MA SWÓJ CZUBEK
SÓJKA	PUSZY SIĘ



**ŁABĘDZI ŚPIEW**

W tym ćwiczeniu Twoim zadaniem jest odgadnięcie hasła, na które składają się litery umieszczone pod instrukcją. Przy każdej z nich znajduje się działanie matematyczne, którego wynik odpowiada pozycji litery w haśle. Dla przykładu zapis  $B = 2 + 3$  oznacza, że  $B = 5$ , czyli to piąta litera w haśle.

$$R = (2 + 2) \times 2 + 2 =$$

$$A = 8 - 2 - 3 =$$

$$L = 7 - 5 =$$

$$A = 8 - 2 - 3 =$$

$$O = 1 + 1 + 1 + 2 + 3 - 2 =$$

$$G = 5 \times 5 - 4 \times 5 =$$

$$A = 4 + 2 \times 3 + 1 =$$

$$U = 3 \times (1 + 2) =$$

$$R = 10 - 2 - 2 + 2 - 1 =$$

$$N = 2 \times 3 - 2 =$$

$$W = 3 \times 2 \times 2 =$$

$$\dot{Z} = 3 + 4 + 1 =$$

$$N = 2 \times 3 - 2 =$$

$$K = 22 + 3 - 1 - 23 =$$

$$I = 7 + 3 + 3 =$$

Hasło:

1    2    3    4    5    6    7

8    9    10    11    12    13

**PYTANIE NA KONIEC**

Czy pamiętasz piosenkę lub wierszyk z dzieciństwa, którego bohaterem jest jakiś ptak? Spróbuj je sobie przypomnieć, zaśpiewać lub wyrecytować.

## ODPOWIEDZI

### KUKUŁCZE JAJO

1. Mysz nie pasuje, bo jako jedyna w tym wierszu nie jest ptakiem.
  2. Koliber nie pasuje, bo jako jedyny nie jest ptakiem wodnym i nie występuje w Europie.
  3. Żeremie nie pasuje, bo to miejsce lęgu („dom”) bobrów, a nie ptaków.
  4. Orzeł nie pasuje, bo to ptak drapieżny, a pozostałe ptaki wymienione w tym wierszu są zaliczane do drobiu.
  5. Bocian nie pasuje, bo to jedyny ptak latający spośród wymienionych w tej linijce.
- 

### PAPUŻKI NIEROZŁĄCZKI

1. Każdy dudek ma swój czubek.
  2. Myślał indyk o niedzieli, a w sobotę łeb mu ścięli.
  3. Jedna jaskółka wiosny nie czyni.
  4. Każda pliszka swój ogonek chwali.
  5. Puszyć się jak paw.
  6. Wybierać się jak sójka za morze.
- 

### ŁABĘDZI ŚPIEW

HASŁO: KLANGOR ŻURAWI



Materiały dostępne na licencji Creative Commons Uznanie Autorstwa – Użycie niekomercyjne – Na tych samych warunkach 4.0. Pewne prawa zastrzeżone na rzecz Fundacji Stocznia.