

Nr 3/2020

Lipiec

Dobre Wiadomości dla Seniorów



W tym wydaniu:

wywiad z Zastępcą Prezydenta
ds. edukacji i usług społecznych
Piotrem Kowalczykiem

Zwiedzamy Gdańsk
Zielone rozmowy

Aktywny senior Jan Przeczek



Marta Polak redaktor naczelna

Witam Państwa bardzo serdecznie, to już trzecie wydanie "Dobrych Wiadomości dla Seniorów". Tym samym jesteśmy więc na półmetku, gdyż projekt, realizowany w ramach małego grantu, przewiduje ukazanie się sześciu wydań. A co będzie dalej, zobaczmy.

Dziękuję seniorom za kontakty z naszą redakcją, pytania, a także za nadsyłanie swoich tekstów i wierszy. Chętnie je opublikujemy. Proszę też kluby seniora do opisywania swojej działalności, czym zachęca nowe osoby do brania udziału w swoich spotkaniach.

O czym przeczytamy w tym wydaniu?

Dziesięć lat temu, 6 lipca 2010 roku, swoją pracę w Urzędzie Miejskim w Gdańsku rozpoczął **Piotr Kowalczyk**, obecnie **wiceprezydent ds edukacji i usług społecznych**. To postać bardzo lubiana przez seniorów. Życzymy dalszych sukcesów w pracy, a ja zapraszam Państwa do zapoznania się z wywiadem, jakiego udzielił nam pan wiceprezydent Kowalczyk, który na trwale wpisuje się w historię Gdańska, a także w serca mieszkańców.

Wspominałam o seniorach i ich twórczości. W tym wydaniu na stronie 7 i 8 polecam Państwu twórczość **Pani Miry Czarneckiej**. Oprócz wierszy Pani Mira przesłała nam też swoje wspomnienia z dzieciństwa spędzonego na Oruni. Barwnie opisała ogród swojej Babci Wiktorii, poculiśmy zapach smażonych konfitur, zapach drewna, z którego Dziadek wyrabiał beczki. Odbieramy też emocje kiedy jako mała dziewczynka przymierzała za duże buty i ubrania znalezione w niebieskim kufrze na strychu.

Takie właśnie drobne zdarzenia nas kształtują, rozwijają wyobraźnię, budzą ciekawość, a także budują przyszłość w oparciu o mocne fundamenty

przeszłości i więzów rodzinnych.

Klimatyczne jest też dołączone zdjęcie wesołej grupy pływającej po Raduni w balii zbudowanej w kształcie łódki. Wspomnienia mają wielką moc...

Dziękuję pani Mirze za podzielenie się z nami tą garścią wspomnień. Myślę, że każdy powinien spisać swoje wspomnienia, nie dając im bezpowrotnie ulecieć.

Mówi o tym również w wywiadzie na str. 10 i 11 inny aktywny senior **Jan Przęczek**, autor trzech książek, a także wielu tekstów pisanych na bieżąco.

Wkrótce powstanie kolejna książka, gdyż autor otrzymał Stypendium Kulturalne Miasta Gdańska. Gratulujemy i czekamy.

Inni seniorzy, **Urszula** i **Roman Boszke**, podzielili się swoim tekstem powstałym w wyniku obserwacji przyrody. Ze swoich okien zaobserwowali cały cykl rozwoju małych wron szarych, czyli od budowania gniazda, poprzez złożenie jajeczek, wychowanie młodych, aż po opuszczenie gniazda. Powstała cenna kronika ze zdjęciami ptaków na stronie 18.

Bardzo podoba mi się wrażliwość autorów na świat przyrody. Cudowna jest też ta wielka umiejętność cieszenia się takimi chwilami, które sprawiają, że człowiek czuje się jak odkrywca, odnajduje w sobie dziecięcą radość, a to przecież odmładza. I o to wszystkim nam chodzi, o dobre samopoczucie, zaciekawienie światem, poznawanie jego tajemnic, a wszystko w dobrym nastroju i humorze. Życzę wszystkim Państwu jak najwięcej takich chwil.

O tym, że przyroda to teatr pisze też w swoim felietonie **Marcin Wilga "Borsuk"**. To trafne określenie, bo są tam kostiumolodzy, dźwiękowcy, jak w teatrze. A to wszystko w otaczającym nas Trójmiejskim Parku Krajobrazowym. Jesteśmy szczęściarzami. Takie skarby natury mamy tuż obok, na wyciągnięcie ręki.

Czytając testy **Włodzimierza Amerskiego** na stronach 12 i 24 o seniorach na rowerach, kajakach, żaglach też możemy się poczuć jak odkrywcy, tym razem poznawania piękna Polski, można też czerpać radość z przemieszczania się, poprawy kondycji, poznawania ludzi na szlaku, po prostu można poczuć wiatr we włosach.

Zachęcam do przeczytania też innych tekstów o zamku krzyżackim w Gdańsku, o sadzeniu kwiatów, a także do wzięcia udziału w III Olimpiadzie Wiedzy Obywatelskiej „Senior Obywatel” im. Pawła Adamowicza, o czym piszemy na 27 i 28 stronie.

Serdeczne letnie pozdrowienia przesyła

Marta Polak

Dobre internetowy dwutygodnik
Wiadomości Kontakt z redakcją: tel. 880 635 911
dla Seniorów seniorgda@gmail.com

Wydawca: Stowarzyszenie Dobrych Wiadomości

Przed Państwem wywiad z Panem Piotrem Kowalcukiem zastępcą Prezydenta ds. edukacji i usług społecznych, który zawsze jest blisko seniorów i doskonale zna zagadnienia związane z seniorami.



Panie prezydencie jest Pan bardzo lubiany przez seniorów, którzy cenią Pana profesjonalizm i uśmiech. A jak Pan postrzega gdańskich seniorów? Co najbardziej ceni Pan w tej grupie?

Dziękuję za dobre słowa. Ogromnym zaszczytem jest możliwość współpracy ze Srebrnymi gdańszczankami i gdańszczanami. W dniu ich święta, 15 czerwca wypadają moje urodziny. Kiedy śpiewają gromkie 100 lat, wiem, że od serca i mam pewność o jakiej perspektywie mówią. To niezwykle, pełni doświadczenia, otwarci na świat ludzie. Pasja z jaką mówią o Gdańsku porywa. Oczywiście, że każda i każdy jest inny. Ale jak pięknie różni, dla Miasta.



Przed Paradą Seniorów, czerwiec 2019

Jaka jest sytuacja seniorów w Gdańsku? Czy miasto prowadzi badania mające na celu poznanie sytuacji seniorów, warunków życia, ich oczekiwań i potrzeb? Ta grupa mieszkańców była oczkiem w głowie śp. Prezydenta Pawła Adamowicza. Powołał przy sobie Radę ds. Seniorów i Pełnomocnika. Na jego polecenie

zlecono profesjonalne badania, ich wyniki dostępne są publicznie, a rekomendacje krok po kroku wdrażane. Szef zawsze z uśmiechem mówił, że niedługo wkracza w ten zakres i wtedy będzie seniorom liderował.

Jakie są główne założenia polityki senioralnej miasta Gdańska?

Przede wszystkim utrzymanie wszystkich w aktywności i swojej lokalnej wspólnocie możliwie jak najdłużej. To klucz również w myśleniu o zdrowiu. Dla mnie osobiście ważne jest budowanie na potencjale doświadczeń. Tego nie da się wyczytać w książkach, czy zdobyć na kursach. To jest możliwe tylko w osobistym kontakcie, przy uwadze każdej ze stron.

Z których działań na rzecz seniorów władze miasta są najbardziej zadowolone, czy wręcz dumne?

O to trzeba zapytać samych zainteresowanych. Robię z Zespołem wszystko by seniorzy czuli, że Miasto działa na rzecz i po ich stronie. Często nawet zastępując obojętnych członków rodzin. Ostatnia sesja Rady Miasta Gdańska wydłużyła, z racji pandemii, kadencję Rady Seniorów. Postawię na najbliższej sesji to pytanie i z uwagą, jak na każdym posiedzeniu, wysłucham odpowiedzi.

Jakie plany na najbliższe lata ma miasto Gdańsk w odniesieniu do środowiska seniorów?

Pracujemy nad miejscami w DPS dla osób przewlekle somatycznie chorych oraz nad utrzymaniem w zdrowiu i kondycji tych, którzy pozostają w swoim środowisku. Ufam, że wszystkie programy m.in. szczepienia przeciwko grypie, szkolenia dotyczące bezpieczeństwa, aktywizacja, koperta życia oraz wiele innych opisanych na <http://www.gdansk.pl/seniorzy> znajdą uznanie u naszych mieszkank i mieszkańców.

Na jakie wsparcie mogą liczyć Kluby Seniora?

Stałą współpracę prowadzi z nimi Pełnomocnik ds. seniorów pani Gabriela Dudziak. Pomoc zawsze odpowiada na potrzeby, w każdej dzielnicy są bardzo różne. Czasami wystarczy prosty fundusz senioralny z minimum formalności, w innych sytuacjach mediacja, najem sali. W każdej z 35. gdańskich dzielnic sytuacja jest inna.

W Pana pracy dużo miejsca zajmuje również edukacja i szkolnictwo. Chciałabym zapytać czy w szkołach prowadzi się działania w celu nawiązania relacji międzypokoleniowych między uczniami a seniorami? Czy szkoły pracują nad kształtowaniem świadomości i uwrażliwieniem uczniów, aby zmienić stereotypy na temat osób starszych?

Zarówno placówki edukacyjne, jak i Miejski Odrodek Pomocy Rodzinie prowadzą takie działania. „Adopcja”

Seniora, Benefis Dojrzałości, codzienne wolontaryjne wsparcie są realnymi odpowiedziami na to współdziałanie. Dziś, kiedy nie ma międzypokoleniowych domów, takie działania dają też szansę na budowanie właściwych relacji.

Jakie cechy charakteru szczególnie ceni Pan w ludziach?

Prawdopodobność, szanowanie wszystkich i wartości, czasem różne, ale jasne w deklaracjach i czynach.

Na pewno w życiu ważna jest determinacja i silna wola. Wykazał się Pan tymi cechami pokazując, że można schudnąć. Jeśli to nie jest drażliwy temat proszę opowiedzieć jak Pan tego dokonał?

Zrzuciłem drugiego siebie... Nie tęsknię za nim. Cały czas pracuję by nie powrócił. Pamiętajmy by ruch nie był karą, a stylem życia. 15 minut dziennie wystarczy by zachować zdrowie i kondycję.

Jeśli jesteśmy przy temacie zdrowia to w czasie pandemii władze Gdańska naprawdę były wsparciem dla mieszkańców, skutecznie pomagały. Na pewno nie było to łatwe?

Trudne bo nikt nie znał przeciwnika. Do dziś wiele zachorowań w całym kraju. Musimy pamiętać, że dystans społeczny, maseczki, higiena rąk to nie wymysły, a proste zasady by uchronić siebie i innych. Błagam szczególnie seniorów by o tym pamiętali z racji szczególnego ryzyka.



Zebranie liderów klubów seniora, maj 2019

I za te wszystkie działania, należą się wielkie podziękowania, zarówno dla władz miasta, jak i wielu wolontariuszy. Zapytam jeszcze jakie osobiste refleksje i przemyślenia przyszedł Panu na myśl w

związku z pandemią. **Jak Pan może podsumować te inne niż zwykle dni?** Najtrudniejsze były kontakty właśnie z seniorami. Będąc w domach jeszcze bardziej czuli się wykluczeni. Wdzięczny jestem ekipie MOPR, która ani na jeden dzień nie pozostawiła nikogo - od pielęgnacji po posiłki. To prawdziwe bohaterki i bohaterowie z pierwszej linii frontu. Druga grupa to dzieci i młodzież. Przez lata mówiliśmy im dołączyć się. W tych miesiącach żyli tylko w niej. Skutki społeczne mogą być oplakane.

Czy ma Pan czas na rozwijanie swoich pasji? Jak Pan lubi spędzać wolny czas?

Spacery w pobliskim parku i nad zatoką. Takie wyłączenie myślenia oraz książki. Wiele zaczętych, może kiedyś dokończonych.



Spotkanie z seniorami w budynku ECS 31.08.2018

Proszę nam powiedzieć jakie to są dla Pana dobre wiadomości? Jak Pan rozumie to określenie?

W fali hejtu i obrzydzania świata Pani projekt jest światłem w tunelu. Potwierdza, że można o Człowieku, każdym mówić z szacunkiem i myślą o jego dobru. Każdy ma prawo do błędów, upadków i pomyłek. Ale można wskazywać drogowskazy, nie deptać. Tak myślę o dobrych wiadomościach, które są odtrutką na codzienną propagandę wokół.

Dziękuję, tak, ja wierzę w dobro i dobre wiadomości.

A jakie to są dobre wiadomości dla seniorów? Jakich dobrych wiadomości, Pana zdaniem, potrzeba seniorom, aby dobrze się czuli?

Kochane i kochani najlepsze przed Wami, nie tylko do 100. na pohybel ZUSowi. Bądźcie zdrowi, radośni i aktywni. Wspólnota Gdańska Was potrzebuje!

Tego właśnie życzymy wszystkim seniorom. Panie Prezydencie dziękuję za udzielenie wywiadu.

pytania zadawała Marta Polak

Krzyżacy w grodzie nad Motławą



Niedaleko Targu Rybnego, przy ul. Wartkiej znajduje się fragment średniowiecznego muru obronnego. To pamiątka po zamku krzyżackim, który niegdyś wznosił się na terenie Zamczyska, na obszarze między ulicą Tartaczną, placem Obrońców Poczty, kanałem Raduni (ulicą Karpia) i Motławą (ulicą Wartką).



Spoglądając na współczesną zabudowę okolicy, trudno sobie wyobrazić, że już w końcu X wieku w tym rejonie znajdował się ufortyfikowany gród, a przy nim rozrosła się dzielnica grodowa, która w czasach jej świetności liczyła nawet 2 tysiące mieszkańców.

W 1308 roku Krzyżacy podstępem zajęli gród gdański, wymordowali rycerzy polskich i mieszczan wraz z rodzinami. Na miejscu grodu książęcego rozpoczęli wznoszenie murowanego zamku. Główne prace budowlane prowadzone były za czasów wielkiego mistrza Dytrycha z Altenburga (1335 - 1341), a kontynuowane jeszcze w drugiej połowie XIV wieku. Niestety, nie wiemy kiedy zakończyły się, bo brak tych informacji w dokumentach.

Gdański zamek uchodził za drugi pod względem ważności w państwie zakonnym. Jego załoga liczyła 60 braci zakonnych i kilkuset służebnych. W końcu XIV wieku przechowywano tutaj około 400 zbroi! Teren z trzech stron był otoczony fosami. Woda do nich została doprowadzona kanałem Raduni z Pruszcza.

Krzyżacka siedziba dzieliła się na Wysoki Zamek zbudowany na planie kwadratu i dwa podzamcza. W zamku była bogato wyposażona kaplica z trzema ołtarzami. Na początku XV wieku znajdowało się w niej 39 ksiąg liturgicznych. O obecności zakonnej władzy przypominała gdańszczanom wysoka wieża, pełniąca różne funkcje, np. więzienną.

Krótko Krzyżacy cieszyli się z okazałej siedziby. Ucisk polityczny i gospodarczy wywołał bunt mieszczaństwa. W 1440 roku Gdańsk przystąpił do antykrzyżackiego Związku Pruskiego. W lutym 1454 roku gdańszczanie wypędzili Krzyżaków i rozebrali fortecę.

Niewiele wiemy o wyglądzie tej krzyżackiej budowli. Domniemany wizerunek zamku znajdował się na XV-wiecznym malowidle „**Okręt Kościoła**” w Dworze Artusa. Niestety, uległo ono zniszczeniu w 1945 roku. Dzisiaj możemy tylko oglądać fotograficznie – cyfrową kopię.



Niektóre zamkowe tajemnice poznaliśmy dzięki prowadzonym od lat na terenie Zamczyska badaniom archeologicznym. Ich wyniki oraz informacje z zachowanych dokumentów ułatwiły zbudowanie makiety krzyżackiego zamku „widma”, która stoi w Muzeum Archeologicznym w Gdańsku. Wiarygodność tej wizji od lat budzi emocje i dyskusje wśród specjalistów i miłośników historii Gdańska.



Makieta zamku w Muzeum Archeologicznym
fot. J. Michalew

Do naszych czasów zostały tylko gruzy podziemnych fundamentów, w których archeolodzy odnajdują gotyckie cegły, fragment muru wzdłuż ulicy Wartkiej i przebudowana na kamienicę jedna z czterech baszt.



Fragment obrazu „Okręt Kościoła” z wizerunkiem
zamku krzyżackiego w Gdańsku

Najbardziej chyba znanym budynkiem powstałym w czasie krzyżackiego panowania w naszym mieście jest **Wielki Młyn**. Często mijamy go, idąc z dworca głównego PKP na ul. Długą. A spacer Podwalem Staromiejskim z Targu Rybnego do tego miejsca zajmie nam około kwadransa.



Wielki Młyn został wzniesiony przez Krzyżaków w połowie XIV wieku i działał do 1945 roku! Dziennie przerabiał prawie 200 ton zboża. To właśnie on był pierwszym obiektem zajętym przez gdańszczan, gdy uwolnili się od zakonnej władzy w 1454 roku.



Budowla o wymiarach 26 x 41 metrów była wyposażona w 18 kół. W średniowieczu Wielki Młyn długo zajmował pierwsze miejsce na liście największych „zakładów produkcyjnych”, nie tylko Gdańska, ale i Europy. Wiosną 1945 roku uległ zniszczeniu. Ogień pochłonął urządzenia młyńskie, magazyny na sześciopiętrowym poddaszu, a także wnętrze wielkiego pieca chlebowego.

W latach sześćdziesiątych XX wieku cenny zabytek został obudowany i zmienił przeznaczenie. Początkowo była tu sala widowiskowo-koncertowa, a potem zaadaptowano wnętrze na sklepy. Obecnie w średniowiecznych murach uwijają się ekipy remontowe, bo wkrótce obiekt stanie się nową siedzibą Muzeum Bursztynu.



Stojący vis a vis Wielkiego Młyna budynek, zwany "Małym Młynem" był niegdyś spichlerzem. W latach sześćdziesiątych ubiegłego wieku odbudowano go na siedzibę Polskiego Związku Wędkarskiego.



Spacerując ulicami Starego Miasta, często przechodzimy mostkami i kładkami nad kanałem Raduni. W XVIII wieku ich liczba sięgała prawie setki. Radunia zapewne jeszcze we wczesnym średniowieczu mogła mieć odnogę łączącą okolice Pruszcza z grodem nad Motławą. Jednak to Krzyżacy około 1338 roku wytyczyli nowy kanał.

Płynąca nim woda służyła gdańszczanom nie tylko do picia, ale także dostarczała energii miejscowym młynom, kuźniom, olejarniom i wielu innym zakładom rzemieślniczym.

Przez wieki miasto dbało o życiodajną arterię i w trosce

o jej stan ustalało terminy konserwacji i napraw wałów ziemnych.



Radunia na wysokości Oruni

Ciekawym okresem w dziejach Gdańska były lata 1920-1939, gdy miał status Wolnego Miasta. Warto więc pokazać turystom miejsca związane z tymi czasami w czasie kolejnego spaceru.

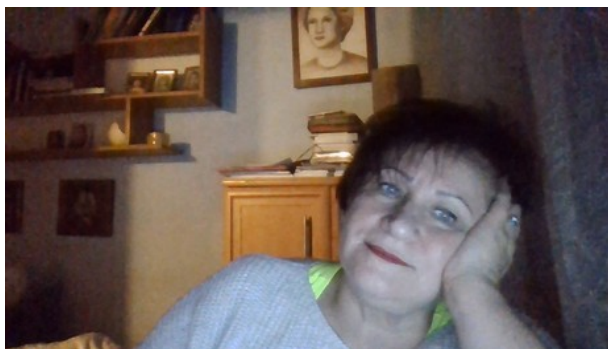
tekst Dorota Jesionek
zdjęcia Sylwia Szulc



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.



Sylwia Szulc - autorka zdjęć do tego tekstu, jest aktywną seniorką, bierze udział w warsztatach fotograficznych, a jej zdjęcia były prezentowane na kilku wystawach. Zawsze koleżeńska i uśmiechnięta.



Mira Czarnecka

Urodziłam się w Gdańsku. Dzieciństwo spędziłam na Oruni wśród zapachu drzewa bukowego, świerkowego i dębiny. Moje korzenie pochodzą z Wilna i ze strony Mamy i ze strony Taty. Dziadek robił beczki, ale to inna historia. Pierwszą klasę szkoły podstawowej zaczęłam już we Wrzeszczu. Po ukończeniu szkoły gastronomicznej przy ulicy Legionów, do dzisiaj pracuję w gastronomii. Jestem seniorką, przepracowałam prawie 50 lat. Kocham ludzi, jestem z nimi blisko.

Od piętnastu lat śpiewam w chórze im. Karola Szymanowskiego. Po utracie moich najbliższych zaczęłam tęsknotę i łzy zamieniać na słowa i tak powstały moje opowiadania oraz wiersze.

Tuląc w ramionach wiosnę

Odkryłam ciszę dla duszy
tuląc w ramionach wiosnę.
Odkryłam ciszę dla serca
tuląc brzozę i sosnę.
Odkryłam ciszę dla myśli patrząc
na zieleń wiosny, na bratki, fiołki
i tkliwy ich taniec miłości,
ten taniec orkiestry życia, w którym
słońce tak wieczne i młode.
Odkryłam też dyrygenta,
wystarczy jeden ruch dłoni,
aby zrozumieć prawdę lub fałsz tonu.
Odkryłam, że dziś to wszystko,
jutra nikt nie dogoni.
Pojęłam z czym walkę stoczyłam,
a co jeszcze zostało.
Tylko czasu wciąż mało.

Moje serce

Moje serce jest tam, gdzie miłość,
nie szalona, rozdarta, lecz cicha
moje serce jest tam, gdzie strumień
kolorowe kamyki dotyka,
Moje serce jest tam, gdzie wietrzyk
gra na pajęczych smykach,
wszystko tam jest
to moja muzyka
Moje serce jest tam,
gdzie rzepak złocisty i zioła rozmarynu
wdycham ten zapach pól wiosennych,
bez tego me ciche serce
nie pokocha już więcej.

Jestem

Jestem, bo tak chciałeś,
jak długo, ile jeszcze
Jestem, nic nie czuję
Idę jak kazałeś
pod prąd maszeruję,
lecz nie oglądam się za siebie
Choć idziesz ze mną,
prowadzisz jak wszystkich
nic nie wiem.
Śmiech, łzy, radość, praca
Ty wiesz dużo więcej
ziemia się obraca.
Tak sobie tłumaczę w mej
ziemskiej prostocie
dałeś mi krocie.
Zachłannie oddycham,
w dniu szarym zatracam,
pachnie bez, konwalia,
ziemia się obraca.
Żal błędów i potknięć,
za wszystko przepraszam.
Ty wiesz jak długo iść będę
ziemia się obraca.

Mira Czarnecka

Moje wspomnienie z dzieciństwa



Cała rodzina Wincentego i Wiktorii

Zawsze lubiłam opowiadać, a szczególnie o dzieciństwie, bo moje życie to jak dwie rzeki płynące obok siebie, życie w Gdańsku, a wspomnienia i tradycje wileńskie, super mieszanka. Wracam myślami do wydarzeń oruńskich, ogrodu Babci Wiktorii i zaczarowanego świata oraz niebieskiego kufra na stryszku z pięknymi butami od Baty. Buty w latach 60-tych to cudo, groszki, kokardki i cudowne wzory oraz małe, metalowe obcasiki lub pięknie wyprofilowane koturny. Teraz, po latach, zastanawiam się, po co komu zdezelowane buty, zamknięte w niebieskim kufrze. Ano po to, żeby rozpalać w dziecku wyobraźnię, po to, żeby oswoiło się z przeszłością. Dopóki miałam małą nogę przymierzałam te cudenka, odziewałam się w za duże suknie Babci, rękawy musiałam zawijać z dziesięć razy. Te sesje, to była moja tajemnica. Wieczorami wchodziłam w zaczarowany świat bajek opowiadanych przez Dziadka Wincentego, mogłam być kim chciałam, a nie tym kim widzieli mnie dorośli. Dzieci, dzieci, dzieci... Czy dorośli choć przez chwilę zastanawiają się co te krasnale jeszcze wymyślą? Umysł sześciolatki jest jak kosmos, bez granic, a baśnie i legendy pomagały mi pojmować świat. Nie wiem jak długo chodziłam na te zaczarowane sesje, może do 11 roku życia, a może dłużej. Powoli wkraczałam w świat dorosłych, a tam miejsca na wyobraźnię brakuje. Sama nie wiem dlaczego, lub wiem, wkrada się podejrzliwość i wszystko zaczyna być nazywane po imieniu, chęć ponoszenia czyjejś rzeczy bez pytania to złodziejstwo, dobre serduszko to naiwność, a wyobraźnia to bujanie w chmurach. Żałuję dziecięcego świata, jest jak ogród zaczarowany, do którego nie można wpuszczać dorosłych, tam jest miejsce tylko dla dzieci. Z tej przymierzalni pozostała mi miłość do butów, tą miłością ogarnięte

są wszystkie kobiety w mojej rodzinie. Kochają buty, torebki i biżuterię, a ja przede wszystkim kocham moich dziadków WINCENTEGO I WIKTORIĘ cudownych ludzi, czułych, ciepłych, dzięki którym zaczarowany świat pozostał w moim sercu do dziś, podsycany opowieściami z bajek i książek. Tak dużo ludzi miało wpływ na nasze wychowanie, bo dom był wielopokoleniowy, to mennica wspomnień, miłości i szacunku, takie było moje dzieciństwo.

Pamiętam bułeczki maślane i kakao, dżem wiśniowy i gliniane dzbany z gruszkami w borówkach. Zapasy zawsze były skrzętnie przygotowywane. Teraz można kupić wszystko w sklepie, ale to nie to, zapach gotowanych powideł jeszcze do dziś pamiętam. Część przetworów robimy dalej według babcinego przepisu.

Specjalnym miejscem był ogród Babci Wiktorii, do którego trzeba było przejść koło wściekłego pitucha (koguta) zawsze rozzdzierającego dziób, nigdy po cichaczku nie weszliśmy do ogrodu. W ogrodzie nad samą Radunią stała altana, gdzie Dziadek magazynował trzaski po obrobieniu klepek na beczki, pachniało tam dębina, buczyną i świerkiem. Zanurzaliśmy się w miękkich trzaskach, skakaliśmy z wysoka. cudo mówię Wam. Klucze do altany trzeba było podkraść, ale było warto, chociażby dla samego zapachu buczyny, dębiny czy świerku. W ogrodzie było wszystko, od róż po warzywa i owoce, a najważniejsze Radunia, gdzie pływały pstrągi, koluchy i uklejkki. Zakradaliśmy się na brzeg i moczyliśmy nogi, ale było super. Teraz kanał raduński jest wykafelkowany, jak mówił ś.p. Tadek Kulesza, ale dzięki Bogu zostały wspomnienia i nadzieja, że pojawią się ryby w kanale Raduni.

Mira Czarnecka



Dziadek zrobił taką balię z klepek w kształcie łodzi i pływalismy nią po Raduni.

Gdańscy seniorzy fotografują

To najnowszy projekt fundacji EMANDI oraz Marty Polak, znakomicie znanej seniorom, doświadczonej animatorki różnych aktywności, między innymi warsztatów fotograficznych dla Gdańszczan 60+.

Aktualnie prowadzone warsztaty fotograficzne zachęcają seniorów do aktywizacji i opowiedzenia o Gdańsku i o sobie poprzez fotografie m.in. w obszarach: przyroda wokół nas, moje zwierzęta domowe, martwa natura, moje hobby.

Na półmetku projektu gdańscy seniorzy zgłębiając tajniki fotografii wykonali już ponad 120 fotografii Gdańska widzianego ze swoich okien, a także w swoich mieszkaniach oraz wzięli udział w sześciu zdalnych warsztatach fotograficznych opracowanych przez Martę Polak.

Z powodu pandemii COVID_19 dojrzały mieszkańcy Gdańska nie spotykają się bezpośrednio, tylko wykorzystując nowe technologie pozostają w kontakcie z mentorką i wykonują zlecone zadania fotograficzne, które mają ich aktywować oraz zająć w tym trudnym czasie odosobnienia.

- Z dużym zainteresowaniem i ciekawością przyjąłem wiadomość o zorganizowaniu warsztatów fotograficznych on-line dla seniorów - mówi **Pani Halina**, jedna z uczestniczek projektu. - Pierwszy temat: przyroda widziana z mojego okna, spowodował, że uważniej zaczęłam przyglądać się temu, co stanowi codzienność widzianą każdego dnia z okna lub balkonu - jest to ważne, szczególnie teraz w czasie pandemii. - Ciekawe było też zadanie martwa natura z gdańskimi elementami – dodaje.



Martwa natura fot. p. Halina

Seniorzy wykazują się dużą kreatywnością oraz pomysłowością, co mogą Państwo zobaczyć na dołączonych fotografiach.



**Przyroda widziana z mojego okna
fot. p. Teresa**

Projekt przewiduje 12 zdalnych spotkań, każde na inny temat związany z Gdańskiem i seniorami. Finałem projektu będzie wystawa - rzeczywista lub on line.



Gdańsk z mojego okna fot. p. Anna

Takie Warsztaty fotograficzne z pewnością zostaną dobrze zapamiętane przez aktywnych mieszkańców Gdańska 60+.

**Projekt realizowany jest dzięki
dofinansowaniu Miasta Gdańska**

Emilia Salach
Prezes Zarządu
Fundacja EMANDI
www.fundacjaemandi.pl





Przedstawiam Państwu seniora-intelektualistę, lat 80, mieszkańca Gdańska od 60 lat. Oto co na moje pytania odpowiedział Jan Przęczek:

Janku wywiad rozpocznę od złożenia Ci gratulacji, gdyż niedawno otrzymałeś Stypendium Kulturalne Miasta Gdańska.

Dziękuję za gratulacje, przyznaję stypendium, mimo chęci jego otrzymania było dla mnie niespodzianką.

Na co będzie przeznaczone?

Stypendium przeznaczam w całości na napisanie zbioru opowiadań, tym razem o moim zakorzenieniu się w Gdańsku. Tytuł to "Kopa, czyli moje 60 lat w Gdańsku".

Tu musimy wspomnieć, że jesteś autorem trzech wydanych już książek. W 2013 roku ukazała się książka "Takie tam... zapiski", w 2015 "Takie tam... opowieści" oraz w 2017 "Takie tam... historie". Kiedy w ogóle zacząłeś pisać?

Tutaj wyjaśnienie się nieco komplikuje. W dziewiątej klasie wrobiłem się w opracowanie z literatury na temat Czechowa i przypadkowo dostałem piątkę, nie tylko od Pani Profesor, ale uznanie od całej klasy. Później tuż przed wojskiem też coś tam zacząłem pisać, to było takie „byłe co”. Dopiero teraz, gdy w wieku 70+ napisałem „Takie tam... zapiski” zacząłem pisać poważnie z myślą o wydaniu.

A więc zacząć pisać można w każdym wieku. Jakie emocje towarzyszyły Ci kiedy ujrzałeś swoją pierwszą wydaną książkę?

Widząc gotowe „Takie tam... zapiski” poczułem się dumny. Książki mogły się ukazać dzięki pomocy mojej przyjaciółki jeszcze z czasów dzieciństwa w Domu Dziecka (prosiła o dyskrecję) oraz pani kierującej wydawnictwem KOZIOROŻEC, nie jestem pewien czy znasz tę panią?

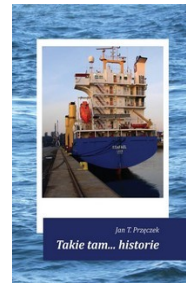
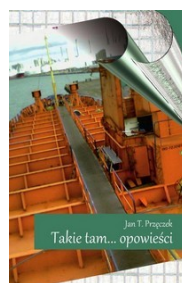
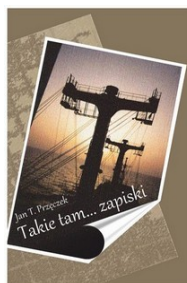
Tak, znam... Jak sam opisałbyś swoje książki?

Zacznijmy może od tego, że moich książek nie uważam za wielką literaturę, to są zbiory opowiadań o codziennym życiu. Opisuję zarówno zdarzenia z mojego osobistego życia i różne zasłyszane. Czasami piszę o sobie w pierwszej osobie, czasami w trzeciej, różnie. Czasami kogoś opisuję jako siebie i na odwrót.

W Twoich książkach obecna jest tematyka morska. Wiele lat pracowałeś na morzu, byłeś też pletwonurkiem.

Po wyjściu z wojska i bardzo krótkiej pracy na budowie cała reszta mojego zawodowego życia jest związana z morzem. Pracując w stoczni na kadłubowni, nurkowałem i wykonywaliśmy niewielkie prace podwodne. Najciekawszą z nich był udział w projekcie profesora Jerzego Doerffera przy łączeniu zwodowanych połówek kadłuba tankiera B/72 (o ile pamiętam). W stoczni zostałem konstruktorem oprzyrządowania. Ukończyłem wieczorowo Politechnikę Gdańską, wydział Budowy Maszyn. Później zaokrętowałem i od stanowiska Młodszego Motorzysty doszedłem do stanowiska Starszego Mechanika zgodnie zresztą z ustawową pragmatyką. Najdłużej pracowałem jako Starszy Mechanik, około dwudzieścia lat. Ten czas to czterdzieści pięć statków, sześćdziesięciu kapitanów.

Moje ostatnie zaokrętowanie było w 2010 roku.



A więc pływałeś do 70 roku życia. Miałeś pracowite życie. A kiedy przeszedłeś na emeryturę? Jak wygląda życie emeryta?

Teraz zostałem utrzymankiem lub stypendystą ZUS jak wypowiedział się pewien dziennikarz też w moim wieku. Wesole jest życie staruszka... piesek, kotek wyprowadzane na spacer. Z psem Tofikiem wymieniamy podczas spacerów poglądy i ta wymiana chroni mnie przed pisaniem głupstw. Kot Julek bardziej związany jest z żoną.

Od kilku lat aktywnie bierzesz udział w wielu działaniach na rzecz seniorów i co ważne ciągle piszesz opowiadania, opisujesz to co widzisz, w czym

bierzesz udział. Jak Ty to robisz, że wena Cię nie opuszcza ?

Staram się nie zardzewieć. Gdy jestem na jakimś spotkaniu staram się obserwować co się dzieje. Ponieważ nie umiem robić przyzwoitych notatek, kłopot sprawiają mi nazwiska osób uczestniczących.

Jesteś, jak zawsze, bardzo skromny, a ja chciałabym podkreślić, że Twoje pisanie oceniam jako bardzo wartościowe, bo jest to zapis dnia dzisiejszego w Gdańsku, a jeszcze dodatkowo wzbogacony Twoimi ciekawymi dygresjami, humorem, refleksjami, wspomnieniami. Sądzę, że na takie swobodne pisanie pozwalają Ci Twoje bogate doświadczenia życiowe, odbyte podróże po świecie, mnóstwo przeczytanych książek, prawda?

Opisuję co widzę lub pamiętam przy zachowaniu reżimu – jeden akapit, jedna myśl oraz jedno opowiadanie, jedna pointa. Możliwie krótkie zdania (to jest najtrudniejsze), a także jak najmniej przymiotników. Parę książek w życiu przeczytałem i co jest ważne lubię spotykać i słuchać mądrych ludzi.

Opowiedz nam o swoim udziale w Olimpiadzie Wiedzy Obywatelskiej Seniorów.

Przypadkowo znalazłem się w gronie osób związanych z Panią Barbarą Badowską - Średniawa i trafiłem na I Olimpiadę Wiedzy Obywatelskiej Seniorów. W trakcie eliminacji doszedłem do poziomu województwa. Byłem na Gali, a nawet stałem na scenie, co bardzo mnie speszyło.

Masz swoje spotkania autorskie w bibliotekach, bierzesz udział w warsztatach, zdjęcie wykonane przez Ciebie było pokazane na wystawie fotograficznej, brałeś też udział w zajęciach dla seniorów w Muzeum Gdańska. Jesteś aktywnym seniorem. Co dają Ci te różne zajęcia?

Moim obowiązkiem jako autora jest udział w spotkaniach i przedstawianie swojego dorobku.

Właściwie spotkania w których Ty byłaś prowadzącą były udane, pozostałe tak średnio. Mój udział w warsztatach fotograficznych jest związany bardziej z obserwacją współuczestników niż fotografowaniem. Udział w zajęciach organizowanych przez Panią Dorotę Powirską i Panie z Muzeum Gdańska pozwala mi na obserwację zachowań podczas warsztatów oraz pokazuje drugą stronę pracy muzeum. Zwiedzanie muzeów i cmentarzy to moje hobby. Właściwie muszę

się przyznać, że z powołania czuję się bardziej humanistą niż mechanikiem... chociaż za moim kolegą uważam, że każdy mechanik powinien być humanistą, natomiast humanista niekoniecznie.



Jak zachęciłbyś innych seniorów do aktywności, a może także do pisania?

Seniorom mogę doradzić jedno: Nie siedźcie w domu. Wychodźcie do ludzi, zajmujcie się nie tylko tym co było, lecz myślcie o sobie i swoim życiu.

W czasach gdy (jeszcze) oglądałem telewizję był taki serial o tym jak mama spisywała w zeszycie codzienne wybryki syna. Z tych notatek powstał serial, którego pointą było osiągnięcie dorosłości przez syna. Takie obserwacje ma każda mama, babcia, dziadek, wystarczy je spisywać.

Seniorzy zapisujcie swoje wspomnienia i codzienne wrażenia, to da naszym następcom obraz czasów, w których żyjemy. Jak bardzo ważne jest takie pisanie wyjaśnia jeden z najwybitniejszych pisarzy polskich Jan Parandowski w swojej „Alchemii Słowa”. Tu moja dodatkowa uwaga: Jana Chryzostoma Paska „Pamiętniki” były inspiracją dla wielu polskich pisarzy od Mickiewicza, Słowackiego, po Sienkiewicza i Gombrowicza i wielu innych. Życzę powodzenia w pisaniu.

Co to są dobre wiadomości?

To proste. Dobre wiadomości nie krzywdzą nikogo, a mogą być nawet przyjemne.

A jakie to są dobre wiadomości dla seniorów?

Ostatnio czytałem kilka tekstów o socjologii rodziny. Współczesny model rodziny dwupokoleniowej powoduje, że seniorzy po osiągnięciu wieku emerytalnego są w pełni sił. Dlaczego nie mieliby prowadzić aktywnego życia? Między innymi w zorganizowanych klubach seniorów?

Janku dziękuję za udzielenie wywiadu i życzę Ci takiej dalszej aktywności.

Dziękuję za życzenia i obiecuję będę się starał.

pytania zadawała Marta Polak

Rowerowym szlakiem Green Velo z Elbląga do Tolkmicka (część 1)



Wschodni Szlak Rowerowy Green Velo został wyznaczony przez pięć województw: warmińsko-mazurskie, podlaskie, lubelskie, podkarpackie i świętokrzyskie. Główna jego część wraz z bocznymi odgałęzieniami ma łącznie 2070 kilometrów. Jest to najdłuższy oznakowany szlak rowerowy w Polsce.



Ten szlak rowerowy łączy Elbląg leżący nad Zalewem Wiślanym z miejscowością Końskie koło Kielc. Wybór startu jak i mety zależy oczywiście od uczestników rowerowej wyprawy. Cała trasa owszem jest do pokonania przez wytrawnych rowerzystów w czasie jednej długiej wyprawy, ale najlepiej - zwłaszcza w przypadku nas seniorów - podzielić ją „na raty”. Tak my w dwójkę uczyniliśmy i polecamy to innym. A zaczęliśmy od startu w Elblągu, po przyjechaniu z Gdańska porannym pociągami. Wraz z nami przyjechało warszawskie małżeństwo z 13-letnią córką. Całą trasę mieli dokładnie opracowaną, łącznie z mapami i zamówionymi noclegami.



Green Velo zaczyna się w Elblągu i przebiega przez m.in.: Tolkmicko, Węgorzewo, Gołdap, Suwałki, Augustów, Białystok, Hajnówkę, Mielnik, Terespol, Chełm, Krasnystaw, Przemyśl, Dynów, Rzeszów, Łańcut, Sandomierz, Raków, Chęciny, Kielce. Jak szacują specjaliści, przejechanie tej całej trasy zajmuje od trzech tygodni do 40 dni, przy średniej przejazdu około 50 km dziennie.



Przy dworcu w Elblągu spotkaliśmy też grupę rowerzystów z Poznania i Zielonej Góry. Wspólnie jeżdżą już od kilku lat, ale po raz pierwszy trasą Green Velo. Ich metą było Giżycko, ale nie mieli map swojej rowerowej trasy. Mój towarzysz wyprawy **Wojciech Choina** z Warszawy, wyciągnął zakupione w stolicy mapy Green Velo i umożliwił im ich sfotografowanie.

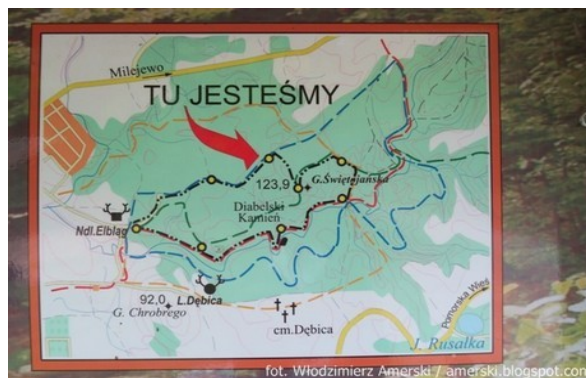


W Elblągu mieliśmy spore problemy z wyszukaniem trasy Green Velo. Nie było odpowiedniego oznakowania. Wypytywaliśmy budowlańców pracujących przy wznoszonej od 2010 roku przy ul. Traugutta nowej cerkwi greckokatolickiej pw. Narodzenia Świętego Jana Chrzciciela. Parafia – jak powiedział nam proboszcz ks. Andrzej Sroka - liczy jedynie 300 wiernych, ale w całym dekanacie elbląskim żyje kilka tysięcy grekokatolików, uczęszczających na nabożeństwa do dwunastu parafii. Wspólnota ta, przy przedłużającej się budowie cerkwi, jest wzbogacana przez wiernych m.in. z Białorusi i Ukrainy, którzy w ostatnich latach przyjeżdżają nawet całymi rodzinami do Elbląga i okolic.



Po dłuższych poszukiwaniach wreszcie odszukaliśmy w Elblągu oznakowaną trasę Green Velo. Oprócz niej były też wyznaczone dwa inne międzynarodowe szlaki rowerowe. R1 prowadzący od granicy z Niemcami w Kostrzynie do granicy z Obwodem Kaliningradzkim w Gronowie. Na terenie woj. warmińsko-mazurskiego prowadzi on przez Żuławy Elbląskie, Wysoczyznę Elbląską i Nizinę Warmińską. Długość tego szlaku wynosi 675 km, w tym w woj. warmińsko-mazurskim 87 km. Ten drugi, to R64 poprowadzony wokół Zalewu Wiślanego. Jego początek znajduje się w Piaskach, zaś koniec - w Braniewie. Prowadzi on przez teren Mierzei Wiślanej, Żuław Wiślanych, Wysoczyzny Elbląskiej i Niziny Warmińskiej. Długość szlaku to 187 km, w tym w woj. warmińsko-mazurskim 116,6 km.

Większość trasy Green Velo w Elblągu i jego okolicach prowadzi przez lasy. Dobrze, że leśnicy zamontowali tablice informacyjne, z których można wiele wyczytać ciekawych informacji.



Można się dowiedzieć o miejscu do którego się dotarło i jaki obrać kierunek dalszej rowerowej jazdy.



W drodze na Głogowe Wzgórze, mineliśmy wieś Jagodnik, która powstała w XIV wieku. W 1872 roku przeszła przez nią epidemia czarnej ospy i zmarło wiele osób. Zostali oni pochowani na cmentarzu za wsią. W centrum wsi znajduje się obelisk poświęcony poległym na frontach wojennych mieszkańcom wsi i okolic.



Jadąc rowerami, w okolicach wsi Jagodnik naszą uwagę zwróciły trzy bociany stojące w gnieździe mieszczącym się na słupie oświetleniowym.



Po wyjeździe z lasu, dalsza trasa Green Velo prowadziła drogą asfaltową nr 503 do wsi Łęcze, liczącej około 600 mieszkańców. Z GPS wyczytaliśmy, że z Elbląga w linii prostej jest 13,3 km, a do Tolkmicka mamy jeszcze 6,7 km. Pogoda nam sprzyjała, moglibyśmy zatem jechać dalej, nawet do Fromborka odległego o 16,8 km czy Braniewa 25,8 km lub Pastęka 26,4 km. Zdziwiło nas, że ze wsi Łęcze do Krynicy Morskiej w linii prostej przez Zalew Wiślany było zaledwie 12,3 km, a drogą lądową aż 73 km.



Przyjemny był zjazd z Wysoczyzny Elbląskiej nad widoczny z góry Zalew Wiślany. Już inną drogą dojechaliśmy do Przystani Wodnej w Nadbrzeżu na Obszarze Natura 2000. Było tutaj czuć zapach pieczonych śledzi na grillu.



Stacja posiadała na swoim wyposażeniu do wypożyczenia różnego rodzaju sprzęt wodniacki. Mogliśmy tutaj rozbić namiot i sobie popływać, ale celem tego pierwszego dnia naszej rowerowej wyprawy było Tolkmicko.

Jak wskazywał drogowskaz Green Velo, mniej uczęszczaną drogą nad Zalewem Wiślany mieliśmy do Tolkmicka odległość 7,5 km. A za 30 metrów znajdował się MOR, czyli Miejsce Obsługi Rowerzystów.



Jechaliśmy utwardzoną drogą wzdłuż nie używanych od lat torów kolejowych. Od momentu jak zaczęły jeździć prywatne busy dowożące turystów i ludzi do pracy w pobliskich cegielniach, to kolej zlikwidowano. Ta Kolej Nadzalewowa to linia, która w zamyśle niemieckich projektantów miała połączyć Elbląg z Królewcem.



Trasa z Elbląga do Braniewa powstała w 1899 roku i liczyła prawie 50 km. W latach 90. znacznie zmalała liczba pasażerów, co miało duży wpływ na rosnące problemy z utrzymaniem rentowności linii. W 2006 r. ostatecznie zawieszono kursy pociągów Elbląg – Tolkmicko – Braniewo. Obecnie w ramach programu Kolej Plus próbuje się reaktywować tę trasę.



Specjalnie z myślą o rowerzystach, na wytyczonej nad Zalewem Wiślanym trasie Green Velo, wybudowano nad kanałami kilka pomalowanych na zielono mostków.



Szkoda, że przy wejściu na plażę w Kadynach nie pomyślano o rowerzystach i nie zamontowano rowerowych stojaków.



Plaża w Kadynach ma wyjątkowo miękki piasek. Jest on do tego stopnia ubity, że swobodnie na plażę wjeżdżają pojazdy kołowe, wbrew obowiązującemu zakazowi. Na okres letnich wakacji na plaży w Kadynach uruchamiana jest szkoła nauki windsurfingu. Można odpłatnie pod okiem instruktora nauczyć się ślizgania na desce po wodzie.



Nadzalewowa trasa rowerowa Green Velo prowadzi po utwardzonych płytami betonowymi wale ochronnym. Po lewej stronie ma się widok na blikujące w słońcu niebieskawe fale, a po prawej na obszerne zielone łąki i znajdującą się tuż przed Tolkmickiem oczyszczalnię ścieków.



W centrum Tolkmicka jest umieszczona mapa miasta informująca m.in. że w 1296 roku uzyskało ono prawa miejskie. Centrum informacji turystycznej było czynne w godzinach od 8 do 16, a my dojechalismy około godziny 18. Moglimy wynająć domek 4-osobowy za 170 zł, ale nam udało się wyszukać 2-osobową kwaterę prywatną za 90 zł.



Na kolację rowerami podjechaliśmy do lokalu Fregata. Przy wjeździe na parking kolorowe drogowskazy informowały, że do Gdańska w linii prostej jest 80 km, na Kaszuby 170 km, do Malborka 60 km, Braniewa 25 km, do Kaliningradu 180 km, Tallinna 970 km, a do rosyjskiego miasta Niżny Nowogród 1820 km.



fot. Włodzimierz Amerski / amerski.blogspot.com

We Fregacie nie było zbyt wielu gości, przeważali rowerzyści.



fot. Włodzimierz Amerski / amerski.blogspot.com

Z tarasu delectowaliśmy się widokami na Zalew Wiślany czekając na zamówione dwa dania: opiekane skrzydełka kurczaka w cenie 20 zł oraz dużą pizzę za 23 zł. Półlitrowa butelka piwa EB kosztowała 6 zł.



fot. Włodzimierz Amerski / amerski.blogspot.com

Posiłek jeszcze bardziej smakował nam przy takim widoku słońca chowającego się za chmurami. Dosiedli się do nas inni rowerzyści. Mieszkaniec Włoszczowej tego dnia sam przyjechał rowerem z Gdańska do Tolkmicka, pokonując łącznie 150 km. Z kolei samotna rowerzystka po dotarciu tak jak my z Elbląga, na końcową metę swojej wyprawy wyznaczyła Białystok. Oni zjedli po smażonym dorszu z frytkami po 28 zł porcja.



fot. Włodzimierz Amerski / amerski.blogspot.com

W zachodzącym słońcu dostrzegliśmy jacht płynący w kierunku portu, najpierw na żaglach, a następnie na samym silniku. Zaintrygował nas ten jacht. Po obfitej kolacji, rowerami pojechaliśmy w kierunku tolkmickiego portu.



fot. Włodzimierz Amerski / amerski.blogspot.com

Właściciel jachtu o nazwie Slocum okazał się rozmownym żeglarzem. Już od 6 lat po zakupieniu w Węgorzewie tego jachtu, pływa wraz z żoną Lucyną po Zalewie Wiślanym. Chętnie bierze też udział w dorocznych regatach m.in. o Błękitną Wstęgę Zalewu Wiślanego oraz o Puchar Burmistrza Krynicy Morskiej. Pierwszego dnia przejechaliśmy 45 km. (cdn)

Tekst i zdjęcia Włodzimierz Amerski

Robiąc zdjęcia w Nowym Ratuszu podczas udzielanego ślubu moim sąsiadom z Zaspły Rozstaje przyznam, że nie od razu rozpoznałem moją dawną znajomą multiinstrumentalistkę Halinę Król przygrywającą na ślubie.



fot. Włodzimierz Amerski / amerski.blogspot.com

Dopiero słysząc jej głos uświadomiłem sobie, że przecież bardzo dobrze się znamy z Akademii Wychowania Fizycznego i Sportu, gdzie od lat prowadzi Zespół Tańca Ludowego „Neptun”. Jak mi powiedziała przez ostatnie półtora roku schudła...30 kg i waży obecnie 73 kg. Spora różnica!



fot. Włodzimierz Amerski / amerski.blogspot.com

Swoje odchudzanie rozpoczęła 1 lipca, kiedy w dzień jej urodzin ktoś zadzwonił, że z tym postanowieniem to było tylko takie ciche gadanie. Ależ to ją ubodło i podważyło jej ambicje! A z nadwagą istotnie było jej nie po drodze, bo jak tu przy takiej ponad 100-kilogramowej tuszy uczyć różnych regionalnych tańców studentów i studentki uczelni sportowej?

Moja znajoma ma to szczęście, że jej syn 24-letni Kazimierz jest absolwentem Zespołu Szkół Gastronomiczno-Hotelarskich w Gdańsku i najpierw sam wziął się za siebie, a następnie za swoją mamę. Jako wyuczony dietetyk żywienia zastosował tak dobrą dietę, że sam schudł, bagatela 52 kg i waży

obecnie 80 kg, przy wzroście 175 cm.

Halina powiedziała mi, że syn Kazimierz opracował dla niej dietę, której ściśle przestrzega, a także odbywa dwa razy w tygodniu szybkie, godzinne spacer. Do syna odsyła otyłych znajomych...



fot. Włodzimierz Amerski / amerski.blogspot.com

Na zdjęciu udzielający ślubów Grzegorz Graefling z Urzędu Stanu Cywilnego w Gdańsku

W Gdańsku udzielanych jest około dwóch tysięcy ślubów, z czego prawie połowa, bo 950, to śluby cywilne.

Halina Król na różnych instrumentach najczęściej wykonuje takie utwory jak Marsz Mendelssohna, „Cztery pory roku” Antonio Vivaldiego czy „Hallelujah” Leonarda Cohena.



fot. Włodzimierz Amerski / amerski.blogspot.com

W swoich archiwalnych zbiorach wyszukałem zdjęcie z inauguracji roku akademickiego w gdańskiej AWFis sprzed kilku lat. Halina Król wraz z wówczas występującym Zespołem Tańca Ludowego „Neptun” stoi pierwsza z lewej strony. Jej brat stojący obok niej też postanowił w najbliższym czasie zrzucić nieco kilogramów.

tekst i zdjęcia Włodzimierz Amerski

Niezwykła historia wroniej rodziny

Czas pandemii przyszło nam spędzać w domu na Zaspie, gdzie mieszkamy. Zawsze mówiliśmy, że nigdzie nie jest tak pięknie jak na naszym osiedlu. Teraz jeszcze bardziej doceniamy to miejsce, bo nie trzeba nigdzie wyjeżdżać, aby obserwować życie przyrody i wspaniałe uroki wiosny. Choć nie było ciepło i padał deszcz szybko zapomnieliśmy o wirusie. Przez otwarte okna naszego mieszkania na IV piętrze czuło się wiosenne zapachy, a cudna soczysta zieleń zaglądała do każdego pokoju. Na gałęziach pobliskich drzew siadały synogarlice i przytulały się w miłosnym uniesieniu. Wróble goniąc się przelatywały z drzewa na drzewo kryjąc się między listowiem. Głośne sroki przynosiły patyki i małe gałązki wijąc gniazdo lęgowe. Wrony, gawrony i całe mnóstwo mew oznajmiały, że to już wiosna i trzeba się cieszyć. Naprzeciwko naszego okna, na grochodrzewie (potocznie zwanym akacją) porośniętym obficie jemiolą, sroki krzątały się pracowicie budując gniazdo. Jednak nie było im dane zamieszkać w tym miejscu. Przyleciały wrony i w głośnie awanturze siłą odebrały lokum. Sroki skapitulowały i odleciały, a wrony dokończyły „budowę”.

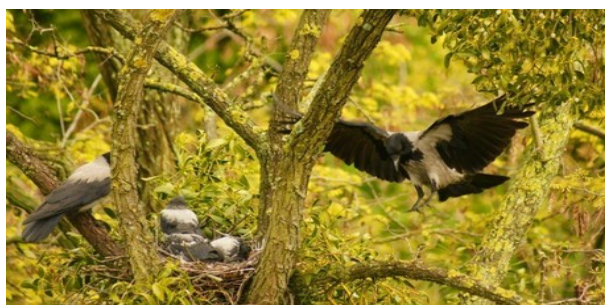


Ostatnie dni kwietnia podarowały nam sąsiedztwo ptasiej rodziny. To był moment kiedy wrony zawładnęły naszym życiem. Niezapomniane chwile obserwowania pięknej przyrody zostaną z nami na długo. Wrona Tekla, bo tak ją nazwaliśmy - zniosła trzy jaja. Wysiadywała je 20 dni, niejednokrotnie w dużym deszczu i różnych sytuacjach pogodowych.

Jej partner zjawiał się, kiedy musiała opuścić gniazdo. Wielka radość zapanowała w domu kiedy naszym ciekawskim oczom ukazały się niedołężne pisklęta. Wspaniałe sceny karmienia i pielęgnowania przekonały nas, że ptaki są takimi samymi rodzicami jak my.



Małe szybko rosły i obawialiśmy się, że nasz przepiękny widok z okien też szybko zniknie.



Na początku czerwca wyjechaliśmy na dwa dni. Małe wrony w tym czasie wyfrunęły z gniazda. Po powrocie zdążyliśmy jeszcze je pożegnać. Widzieliśmy jak nie potrafiąc fruwać, nieudolnie poruszały się wokół drzewa z gniazdem. Rodzice krążyli w pobliżu i głośnym krakaniem nie pozwalali nikomu zbliżyć się do maleństw, atakując każdego koszącym lotem. Smutno nam się zrobiło, bo zamknęliśmy ciekawy rozdział naszego życia w izolacji.

Nasz kolega, znany przyrodnik Marcin Wilga „Borsuk” z okazji tego wydarzenia zaprojektował piękny znaczek „Wroniej Poczty” o nominale 5 wron.



To znakomite podsumowanie niezwykłej historii z wronią rodziną. My natomiast na pewno znajdziemy nowy, równie ciekawy obiekt przyrodniczy w parku naszego osiedla „Młyniec”.

tekst i zdjęcia Urszula i Roman Boszke

Drodzy Seniorzy! Witajcie w kolejnym wydaniu *Zielonych rozmów*. Na wstępie, chciałam podziękować za płynący z wielu źródeł, pozytywny odzew i słowa uznania, co do *Zielonych rozmów* - to ogromna radość, gdy mogę dzielić się przydatną wiedzą, a tym samym pomagać Waszym roślinnym przyjaciółom - dziękuję za tę możliwość. Kontynuując chronologię działań, ten artykuł chciałabym poświęcić rzeczy niezbędnej, ale i dającej moc satysfakcji - pielęgnacji roślin na co dzień i od święta. Zapraszam do artykułu!

Gdy zapewnimy już roślinie odpowiednie warunki, jak odpowiednia doniczka i mieszanka ziemi z drenażem, czas dopilnować, by otrzymała wszystko do prawidłowego wzrostu i pozostała w najlepszej formie na długie lata. Pielęgnację roślin można podzielić na dwie grupy - niezbędną i okazjonalną - choć tak naprawdę, dla zdrowego rozwoju i dobrobytu rośliny, obie trzeba uznać za niezbędne.

Podlewanie

To najbardziej oczywisty i konieczny do jakiegokolwiek przeżycia roślin zabieg, ale nie zawsze wykonywany w odpowiedni sposób.



Czy wiesz, że nie należy podlewać rośliny zaraz po jej posadzeniu? Suchość wokół będzie stymulować ją samą do wypuszczania korzeni w poszukiwaniu wody, która zwykle znajduje się w niższej partii donicy - dzięki temu szybciej zdomowi się w nowym domu!

Przede wszystkim musimy znać preferencje gatunkowe - w jakim stopniu wilgotności gleby

roślina będzie czuła się najlepiej, czy wymaga jej przesuszania między jednym, a drugim podlaniem oraz jakiej ilości wody powinniśmy użyć na doniczkę.

Kolejną, bardzo ważną kwestią jest sama jakość wody i jej pochodzenie. Najlepszą wodą, jaką możemy podlewać nasze kwiaty to woda z akwarium, deszczówka (nie z rynny) lub kranowa, ale koniecznie odstana, minimum dobę przed podlaniem. Dlaczego? Woda z kranu posiada sporo kamienia, który z czasem odkwasza glebę i może powodować niekorzystne zmiany. Pozwalając wodzie odstać, dajemy opaść tym związkom na dno butelki, dzięki czemu nie dostają się do rośliny. Podlewanie to także świetna okazja do nawożenia rośliny.

Nawożenie

Kolejnym po podlewaniu, lecz często jednak pomijanym zabiegiem jest nawożenie roślin i uzupełnianie niedoborów glebowych. W zależności od rośliny i jej apetytu, ziemia, pozostawiona sama sobie, dość szybko wyjaławia się z życiodajnych składników pokarmowych. Gdy tak się stanie, roślina potrafi zacząć nam chorować, zaprzestać wzrostu lub nawet umrzeć. Aby do tego nie dopuścić, warto pamiętać o corocznym, wiosennym przesadzaniu z wymianą doniczki na większą o rozmiar, a tym samym wymianie ziemi na świeżą i urodzajną. Takie zabiegi przeprowadzamy najczęściej do 5 roku życia rośliny lub tak długo jak pozwalają nam na to jej gabaryty. Poza tym zabiegiem, bardzo ważne jest dostarczanie składników odżywczych w okresie wegetacyjnym, tzn. od marca do października, gdy warunki atmosferyczne i ilość światła, sprzyjają szybkiemu przyrostowi roślin. Dzięki odpowiedniemu odżywianiu, rośliny rosną mocne i zdrowe, co przekłada się na ich estetykę i nasze zadowolenie z pielęgnacji, dlatego niezależnie czy jesteśmy uważnymi ogrodnikami, czy też podchodzimy lekko do tematu pielęgnacji, czasem warto sięgnąć po odrobinę dobrobytu dla naszych zielonych przyjaciół.

Czym nawozić?

Rynkowa dostępność środków nawożących do roślin, to naprawdę morze możliwości i każdy znajdzie coś dla siebie. Jeżeli lubimy bardziej długofalowe działania, bez konieczności stałego pamiętania o tych zabiegach, polecam tzw. osmocote. To preparat w postaci drobnych kuleczek, który w "inteligentny" i bezpieczny sposób uwalnia dawkę nawozu stale, przez około 6 miesięcy. Kolejnym produktem o przedłużonym działaniu, są nawozy mineralne, sprzedawane często w postaci żeli lub koncentratów, które w zależności od producenta, gwarantują odżywienie do około 3 miesięcy.



Więcej nie zawsze znaczy lepiej - a już na pewno nie w przypadku nienaturalnych nawozów! Zwracaj uwagę i zawsze korzystaj z nich wedle zaleceń producenta, by przypadkiem nie spalić rośliny.

Najbezpieczniejszym, a zarazem najbardziej naturalnym środkiem do nawożenia roślin, jest tzw. biohumus. Jego ogromną zaletą jest fakt, że nigdy nie zaszkodzi roślinie i można używać go do wszystkich rodzajów roślin. Polecam go szczególnie dla osób, które dopiero rozpoczynają swoją przygodę z pielęgnacją i szukają uniwersalnych i bezpiecznych metod odżywiania.

Przycinanie, palikowanie i formowanie

Bardzo ważną częścią opieki nad roślinami jest ich formowanie. Zapewnia to nie tylko estetyczny wygląd rośliny, ale także wpływa pozytywnie na jej zdrowie. Wbrew naszemu przekonaniu o tym, że

roślina może cierpieć poprzez przycinanie, jest to zabieg dla niej korzystny - stymuluje roślinę do zagęszczania się, inwestowania większej siły w bryłę korzeniową i pędy główne. Dodatkowo, często z odciętych od matecznika części, możemy uzyskać szczepki danej rośliny i wedle upodobań, dosadzić je do rośliny matecznej, zaaranżować nową donicę lub obdarować kogoś ze znajomych.



Ogrodnictwo domowe to "sport drużynowy" - przycinaj i rozmnażaj swoje rośliny, by wymieniać się na nowe okazy z innymi. To doskonała okazja by podzielić się także doświadczeniami i poznać nowe osoby o podobnych zainteresowaniach!

Przycinanie to jednak nie jedyny sposób na kontrolowanie przyrostu rośliny. Gdy jesteśmy zadowoleni z jej zagęszczenia, a chcemy podhodować ją w stosunku do wielkości ogólnej, z pomocą przychodzą nam paliki, tyczki i inne podpory, które umożliwiają zebranie i podparcie rośliny. Dzięki użyciu takich podpór, możemy uzyskać ciekawsze efekty wizualne i pobudzić roślinę do wypuszczania większych i dorodniejszych liści. O instalacji tego typu podpór, warto pomyśleć wraz z wiosenną wymianą ziemi, by przy jej montowaniu nie uszkodzić delikatnych korzeni.

Oczyszczanie z kurzu i nabłyszczanie liści

To kolejne, mało oczywiste, a jednak bardzo potrzebne, zabiegi pielęgnacyjne. Zalegający na roślinie kurz, uniemożliwia przedostanie się promieniom słońca do liścia, tym samym utrudniając

jej proces fotosyntezy, czyli roślinnego odżywiania. Jest to szczególnie ważne w sezonie zimowym, gdy światła słonecznego jest mniej i roślina przez to może być silnie osłabiona lub, pod wpływem innych, niekorzystnych czynników, nawet umrzeć. Dodatkowo, na zabrudzonej roślinie, ciężiej dostrzec nieproszonych gości w postaci szkodników, a także sygnały płynące od rośliny, gdy ta zmienia kolor liści.



Liście żółkną? Powodów może być kilka, a najczęstszym z nich jest jej przelanie, uszkodzenia korzeni na tle gnilnym lub porażenie przez szkodnika. Przeanalizuj swój system opieki, warunki jakie jej dałeś i sprawdź, czy gdzieś nie czają się pasożyty.

Czym czyścić liście? W przypadku roślin o gładkiej powierzchni liścia, najlepszym narzędziem do tego będzie zwilżona, miękka szmatka, natomiast, gdy liście pokryte są meszkiem lub igłami, pomocny będzie pędzelek. W obu przypadkach należy przytrzymać liść od spodu jedną ręką, a drugą używać narzędzia, by nie uszkodzić delikatnej powierzchni. W przypadku kaktusów, konieczności chwycenia ich lub przesadzenia, pomocne mogą okazać się odpowiednio przyłożone do rośliny, dwa kawałki styropianu, które będą ochroną naszych rąk. Gdy stwierdzimy, że roślina jest mocno zabrudzona, np. po remoncie, a jej gabaryty pozwalają nam na noszenie jej po mieszkaniu, warto zrobić im tzw. "prysznicowanie". W tym celu, zabieramy roślinę do łazienki i wstawiamy pod prysznic. Worek lub siatkę zawiązujemy tak, aby ograniczyć wlewanie się wody do donicy i używając słuchawki prysznicowej, delikatnym i letnim/chłodnym strumieniem wody splukujemy zabrudzenia. Otrzepujemy i

pozostawiamy do lekkiego przeschnięcia, by później odstawić na miejsce. Uwaga - twarda woda, może pozostawić białe ślady na roślinie, dlatego najlepiej ją przecierać i nie stosować tej metody zbyt często.

Aby zachować piękny i zdrowy wygląd rośliny, warto co jakiś czas, ją nabłyszczać. W tym celu możemy użyć klasycznego lakieru florystycznego (koniecznie na bazie naturalnych olejków, nie chemii), środków na bazie oleju rydzowego jak np. emulpar, który dodatkowo zwalcza i chroni rośliny przed pasożytami. Mniej oczywistymi sposobami nabłyszczania liści jest użycie skórki od banana i pocieranie jego wewnętrzną częścią liści oraz przecieranie liści zwilżoną ściereczką w mieszance 1:1 wody i piwa (koniecznie rzemieślniczego, gatunkowego, nie smakowego i bez aromatów, oraz dodatkowych cukrów). Obie metody, poza kwestią estetyczną, to także sposób na ekologiczne, dolistne odżywienie roślin. Nie należy nabłyszczać roślin pokrytych meszkiem, włosom, a także sukulentów i kaktusów.

Dbłość o stanowisko i sezonowość

Wraz ze zmianą sezonu na grzewczy powinniśmy pamiętać, by odsuwać rośliny od źródeł ciepła i przeciągów. Kamienne parapety mogą wymagać izolacji, a same rośliny wraz z mniejszym dostępem do światła, mniej wody przy podlewaniu. Powinniśmy także przestawić rośliny w bardziej nasłonecznione miejsca i od października do marca zaprzestać intensywnego nawożenia, by dać roślinom wytchnienie przed kolejnym sezonem. Latem natomiast, warto zwrócić uwagę, czy rośliny nie stoją w pełnym słońcu i czy mają odpowiednią ilość wody. Gdy jest ciepło i większość z nas ma pootwierane okna niemal całą dobę, musimy zwrócić uwagę, czy do środka nie wpadli nieproszeni goście, jak wciornastki czy mszyce. O tym jak radzić sobie z ich zwalczaniem i prewencją, opowiem już w następnym wydaniu.

Wszystkiego zielonego!

Magdalena Polak

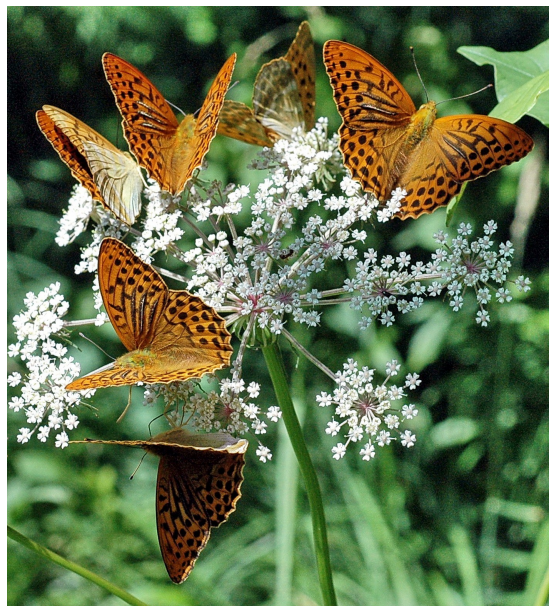
JEDYNY TAKI TEATR

Dziś po raz kolejny udałem się do teatru. Ale nie do tego tradycyjnego, czyli przybytku Melpomeny, lecz jednego z najstarszych w historii naturalnej naszej planety. Mam na myśli Lasy Oliwskie, w których spektakle są inscenizowane przez naszą unikatową przyrodę. Scenariusz w tym teatralnym obiekcie jest zawsze przypadkowy, niepowtarzalny, pisany na bieżąco zgodnie z występującymi tam naturalnymi zjawiskami. Bogata scenografia wpisuje się także w ten pierwotny nurt – jest oryginalna i każdorazowo inna, nawiązując do kolejno pojawiających się pór roku. Tym razem miałem do czynienia ze scenografią u schyłku sierpnia. Biletu nie musiałem wykupić – spektakl jest darmowy...

W letnim leśnym gąszczu zjawiska akustyczne są dość ubogie: z rzadka odezwie się jakiś ptak, zaszumią liście w koronach drzew, zmuszone do tańca przez porywisty wiatr. Inaczej jest na nasłonecznionych polanach tętniących życiem najliczniejszych mieszkańców Ziemi – owadów. Dominują muchówki: bzygi, rączyce, lwinki... i inne równie perfekcyjne w swojej teatralnej roli, zgrabnie pokonujące powietrzną przestrzeń w poszukiwaniu partnerów i pożywienia. Dorównują im kolorowe ważki potrafiące zawisnąć w powietrzu, czasami wzbijając się nad ziemię niebiesko lśniący leśny żuk, lecąc powoli – jakby ospale. Jego pobratymcy często spacerują leśnymi duktami, tracąc życie pod kołami rowerów i samochodów transportujących drewno – tutaj też giną rozdeptane przez nieuważnych spacerowiczów. Z rzadka usłyszymy delikatny „szep” motyli skrzydeł. Ci łąkowi dostojnicy: bielinki, rusalki, modraszki, skalniki, dostojki – z gracją nalatują na kolejne kwitnące rośliny, czarując mnie swoim cudnym, barwnym lub bardziej spokojnym i stonowanym wystrojem. Brawo kostiumolodzy!

Kolejna scena: zbliżają się chmury deszczowe. Łąka milknie, pustoszeje. Pozostają ci najodważniejsi lub najmniej ostrożni aktorzy. Na zmianę aury owady różnie reagują. Jedne są nadto pobudzone i umykają przy moim zbliżeniu się do nich nawet na odległość dwóch metrów. Inne przeciwnie, nawet pozwalają się brać do ręki – prawdziwy cud! Najwcześniej na załamanie się pogody reagują pająki, kreujące role wyłącznie statyczne. Ożywiają się dopiero kiedy w ich pajęczyny wpadnie ofiara

lub muszą snuć nie budującą ową pułapkę; na kilkanaście godzin przed silnymi opadami deszczu demontują swoje sieci łowne. Natomiast młode owocniki pniarka obrzeżonego „oplakują” odejście sprzyjającej aury – wydzielają wówczas krople wody przypominające łzy; naukowcy nazywają to zjawisko gutacją od łacińskiej nazwy kropli – gutta.



Dostojki malinowce (*Argynnis paphia*) cieszą się sierpniowym słońcem



Przed zbliżającym się silnym deszczem rusalkę admirala (*Vanessa atalanta*) mogłem wziąć do ręki

Na szczęście dobra pogoda powraca. Cieszą się tym faktem szarańczaki, które swym śpiewem – cykaniem – starają się zagłuszyć brzęk wydawany przez fruujące muchówki i błonkówki. Wśród tych ostatnich wyróżniają się „buczące” trzmiele: ziemne, gajowe, rude, kamienniki, majestatycznie unosząc



Żuk gnojarsz (*Geotrupes stercoreus*) – amator starych grzybów, ominął grzybówkę alkaliczną (*Mycena alcalina*)

się w powietrzu, odwiedzając kolejne „jadłodajnie” w postaci kwitnącej flory. Towarzyszą im pszczoły miodne, pracowolicek zdziękowane przez tego-roczne wiosenne przymrozki, ulegające masowemu zatruciu pestycydami. Dużo żwawiej poruszają się ich kuzynki – pszczolinki, żyjące samotnie lub w niewielkich koloniach. To cudowne istoty! Moje ulubienice. Dzięki nim, sprawnym zapylaczom, wiele kwitnących roślin może wydać nasiona. Pyłek kwitnących roślin stanowi pokarm dla kilkunastu gatunków os, m.in. pospolitej, leśnej, kłecanki rdzaworożnej i kopułki. Skraj nasłonecznionej ścieżki wykorzystała larwa trzyszczka, która wykopała tam pionową norę-czatownię. Z niej wychyla tylko nieznacznie głowę, a dzięki bystrości wzroku potrafi z daleka wypatrzeć swoją potencjalną ofiarę. Jej zdobyczą stają się niewielkie stawonogi, które nieopatrznie zbliżyły się do tego ukrytego sprytnego „myśliwego”.



Pszczolinka (*Andrena* sp.) obsypana pyłkiem – moja ulubienica; ma cudne i wyraziste oczy

Nieco inny nastrój panuje w miejscach zacienionych lasu, pod zwartym okapem drzewostanów. Pojawiają się tam inni aktorzy. Po spróchniałym pniu przemieszcza się stonoga: powoli, jakby ospale; jej przodkowie żyli w wodach mórz i oceanów, stąd ten lądowy skorupiak preferuje miejsca wilgotne i ocienione. Będąc widzem spostrzegawczym, możecie Państwo zaobserwować – tak, jak

i ja – owady reprezentujące rodzinę biegaczowatych. Te duże insekty (nazwa ta brzmi znacznie gorzej niż owady, prawda?) utraciły zdolność lotu. W zamian wykształciły długie i silne odnóża, dzięki którym poruszają się dynamicznie i sprawnie po dnie lasu. Są kolorowe dzięki załamywaniu się światła na ich pancerzach; szczególnie urodziwy jest biegacz pomarszczony *Carabus intricatus*.



Niegroźna muchówka szalaśnica jedwabista (*Sericomyia silentis*) udaje osę – zjawisko mimikry



Biegacz pomarszczony (*Carabus intricatus*) zmoczony poranną rosą; pod częściową ochroną

Niestety, mój dzisiejszy czas w teatrze Natury dobiegł kresu – muszę powrócić do cywilizacji *Homo sapiens*. Gdzieś mignęła mi jeszcze oczatka, duża biedronka z grupy 76 krajowych gatunków, zauważyłem urokliwą niedźwiedziówkę nożówkę składającą jaja... Koniec spektaklu! – czeka mnie moc obowiązków, ale też i przyjemniejsze zadanie: planowanie uczestnictwa w kolejnym leśnym spektaklu. Ciekawe, co tym razem zaprezentuje mi Natura: komedię, dramat, a może tragedię? Pewnie wszystkiego po trochu – jak zwykle.

Tekst i fotografie: Borsuk

Rowery, kajaki, żagle - aktywny wypoczynek seniorów



Wraz z dwoma kolegami Markiem i Ryszardem (seniorzy 65+) spędzamy długi lipcowy weekend na Mazurach. Wybieramy Ośrodek Konferencyjno-Wypoczynkowy KORMORAN w Mierkach. Jest tam dogodny dojazd trasą S7 np. z Gdańska czy Warszawy do Olsztynka i do celu jeszcze tylko kilka kilometrów lokalną drogą.



Ośrodek położony jest z dala od siedzib ludzkich, w świerkowo - sosnowym lesie na brzegu Jeziora Małego Plusznego. Tutaj są wspaniałe warunki do spacerów po lesie, wycieczek rowerowych czy uprawiania sportów wodnych. Można także oddać się np. błogiemu lenistwu, wypoczywać na plaży czy wędkować.



W KORMORANIE są trzy rodzaje zakwaterowania: w głównym budynku hotelowym, apartamentach lub domkach zwanych „pawilonami”. Różnią się standardem, lokalizacją,

no i ceną. Nocujemy w wygodnym pomieszczeniu, którego okna dachowe ułatwiają obserwowanie gwiazd czy np. wychodzącego zza horyzontu księżyca.



Wszyscy goście spotykają się na śniadaniach i obiadokolacjach w formie bufetu szwedzkiego, które można zamówić w pakiecie pobytowym. Restauracja serwuje także dania à la carte. Na dolnym poziomie jest bar i taras, gdzie wiele osób odpoczywa np. ze szklaneczką piwa lub soku, po męczących wycieczkach lub plażowaniu. Wybieram piwo z niewielkiego Browaru Kormoran w Olsztynie. „Świeże Pasteryzowane” warzone jest metodą tradycyjną o dolnej fermentacji, smakuje mi jego charakterystyczna, wyraźna goryczka.



W dniu przyjazdu robimy niedługi rekonesans rowerowy po leśnych drogach. Jedziemy do Swaderek, gdzie zamawiamy kajaki na niedzielę. Był to dobry pomysł, gdyż przy ładnej pogodzie jest ogromne zainteresowanie spływem, a tak kajaki mamy już zagwarantowane.



Kolejnego dnia po kalorycznym śniadaniu, wyjeżdżamy na całodzienną wycieczkę rowerową. Przed wyjazdem spotykamy Zbigniewa Sieleckiego, współwłaściciela Ośrodka, który dba o komfort pobytu i zadowolenie wszystkich gości. Orientujemy się, że wielu z nich jest stałymi klientami, którzy polubili to miejsce, a w szczególności „rodziną” atmosferę.



Planujemy objeżdżanie Jezior Małego Plusznego i Plusznego. Z ośrodka wyjeżdżamy w kierunku północnym, szlakiem niebieskim. Jak przystało na seniorów lubimy mapy w wydaniu papierowym, ale czasem korzystamy z nawigacji w smartfonach.



Prawie cała trasa, było to łącznie około 42 km, prowadziła drogami leśnymi o różnej nawierzchni – były odcinki asfaltowe, szutrowe lub leśne trakty. Całe szczęście mało piachu, chociaż jesteśmy na to przygotowani i mamy odpowiednie opony. Trasa nie jest płaska. Wysokość względna wzniesień otaczających Jezioro Pluszne wynosi do około 50 metrów – jest więc okazja, aby się dobrze zmęczyć.

Jedziemy przez wieś letniskową Zielonowo i dalej do Plusek, gdzie robimy mały przystanek w celu „nawodnienia” się. Pytamy też o drogę lokalnego

mieszkańca. Czasami warto jest skorygować wyznaczony na mapie i w terenie szlak, aby zobaczyć ładną okolicę.



W drodze do Kurek, zatrzymujemy się w Orzechowie. Wieś złożona jest tylko z dwóch domów, ale ma piękny neogotycki kościół parafialny z 1910 roku oraz pobliski cmentarz katolicki. Proboszcz mieszka w Pluskach. Wieś została wyludniona w okresie PRL, celem przejęcia terenów łowieckich dla ośrodka URM w Łąnsku.



Jesteśmy w pobliżu granicy między Warmią i Mazurami, te dwie historyczne krainy często są mylone, szczególnie przez osoby przyjeżdżające z zewnątrz. Kiedyś granicę wyznaczały specjalne kamienie graniczne, teraz ustawiane są symboliczne tablice – jak np. między wioskami Ząbie i Kurki. W przypadku wątpliwości zawsze można zapytać kogoś miejscowego – dobrze wiedzą w jakiej krainie mieszkają.

W Kurkach w pobliżu mostu ma rzecze Łyna jest dobrze znana smażalnia ryb z pobliskiej hodowli, którą polecało nam wiele spotkanych po drodze osób. Na miejscu

przekonujemy się, że mieli rację. Do wyboru są m.in. filety z sandacza, lina, suma i okonia. Pierwszy raz spotykam w menu smażonego węgorza, dlatego z ciekawości zamierzam przeprowadzić degustację. Dobra organizacja pracy i sprawna obsługa nie każe długo czekać na zamówione dania – tym bardziej, że jest weekend i to w środku „wysokiego” sezonu. Okazuje się, że smażony węgorz nie spełnia moich oczekiwań i dlatego w przyszłości będę jadł tą rybę tylko wędzoną.



Pora na spływ kajakowy – teraz dajemy nogom trochę odpocząć i zaaplikujemy ćwiczenia z wiosłami dla górnej połowy ciała. Spływ zaczyna się przy moście w Swaderkach i ma długość około 8 kilometrów. Ryszard ma kajak „jedynekę”, ja płynę w kajaku razem z Markiem. Nie jest to nasz pierwszy spływ, ale brak koncentracji zaraz po starcie, doprowadził do nadmiernego przechyłu na podwodnym pniu i nabrania wody do naszego kajaka. Całe szczęście, że telefony i dokumenty mieliśmy w specjalnych, odpornych na wodę torebkach. Jest to przestroga na przyszłość, że zawsze trzeba być przygotowanym na taką okoliczność. Po około 100 metrach wpływamy na małe Jezioro Pawlik i dalej rzeką Marózką.



Początkowo rzeka jest spokojna, dopiero dalej wije się w głębokim wąwozie otoczonym pięknym lasem. Nurt jest coraz bardziej wartki, a zatopione drzewa utrudniają nawigację. Czasami trzeba postać w kolejce kajaków, aby

przepłynąć nagle przewężenie. Czasami jest pusto i cicho – wtedy można słuchać śpiewu ptaków lub zaobserwować wypłoszoną kunę wspinającą się po ścianach wąwozu. Ostatni etap to Jezioro Święte. Zgodnie z moją „spływową” tradycją tak i na tym jeziorze płyniemy pod wiatr. Jeszcze fragment rzeki i po blisko 2,5 godzinach wiosłowania lądujemy na mecie. Stąd organizator przewozi nas na miejsce startu w Swaderkach, gdzie mamy zaparkowany samochód.



Po kajakach Ryszard, wytrawny żeglarz, zaprasza nas na rejs żaglówką klasy Omega. W KORMORANIE do dyspozycji gości są także kajaki, rowery wodne i łódki z wiosłami.



Przepluwamy niemal całe Jezioro Pluszne Małe, oglądamy z bliska kąpielisko po drugiej stronie akwenu oraz ośrodek w pełnej krasie. Wiatr jest umiarkowany, a załoga ze sternikiem po sprawnie wykonanych zwrotach ma chwilę, aby poczuć wiatr we włosach.

KORMORAN jest doskonałym miejscem na szkolenia dla wodniaków. W czasie naszego pobytu odbywają się obozy żeglarskie dla młodzieży, dlatego widok żagli jest czymś naturalnym. Wracamy do macierzystego portu i tak kończy się nasza przygoda.

Opracowanie Włodzimierz Amerski i Wojciech Choina

PATRONAT HONOROWY:



MIECZYSLAW STRUK
MARSZAŁEK
WOJEWÓDZTWA POMORSKIEGO

Fundacja Barbary Średniawy na podstawie umowy z Urzędem Marszałkowskim Województwa Pomorskiego organizuje **III Olimpiadę Wiedzy Obywatelskiej „Senior Obywatel” im. Pawła Adamowicza** pod patronatem i o puchar Marszałka Województwa Pomorskiego **Mieczysława Struka**.

Współorganizatorem Olimpiady jest Pomorska Delegatura Obywatelskiego Parlamentu Seniorów, a wsparcia udzielają Obszar Metropolitalny Gdańsk-Gdynia-Sopot, Regionalne Centrum Wolontariatu, Centrum Kształcenia Zawodowego i Ustawicznego oraz inne organizacje senioralne.

Pragniemy serdecznie zaprosić wszystkich seniorów z Pomorza do uczestnictwa, w tej ważnej dla seniorów inicjatywie. Poprzednie edycje I i II Olimpiada cieszyły się dużym zainteresowaniem – ponad 500 uczestników, mamy dużą nadzieję, że i tym razem mieszkańcy Pomorza będą równie chętni do sprawdzenia swojej wiedzy o społeczeństwie.

W tym roku w związku z sytuacją spowodowaną pandemią koronawirusa wykłady odbędą się za pośrednictwem Internetu i będą transmitowane na stronie na Facebooku „Olimpiada Wiedzy Obywatelskiej”.

Uczestnictwo w Olimpiadzie i wypełnienie testów będzie również możliwe przez Internet. Taka forma organizacji pomoże naszym seniorom zdobyć albo pogłębić wiedzę z zakresu posługiwania się komunikatorami internetowymi.



Co daje Olimpiada?

1. Zwiększenie wiedzy seniorów na temat postanowień Konstytucji RP i innych aktów prawnych szczególnie uwzględniających ochronę praw osób starszych;
2. Zwiększenie aktywności obywatelskiej seniorów w procesach konsultacji społecznych, inicjatyw samorządowych, referendów i wyborów;
3. Aktywizację w zakresie uczestnictwa w samorządach i radach senioralnych oraz innych radach dla realizacji programów na rzecz społeczności lokalnej z uwzględnieniem potrzeb seniorów;
4. Zwiększenie wiedzy seniorów w zakresie przebiegu procesów społecznych, politycznych, gospodarczych oraz o współczesnych zagrożeniach i możliwościach zapobiegania im;
5. Zwiększenie wiedzy seniorów w zakresie funkcjonowania jednostek samorządu terytorialnego, ich ustroju, kompetencji i zadań;
6. Inspirowanie seniorów do dalszego rozwoju osobistego, samokształcenia i zachęcenie ich do działań na rzecz swoich społeczności.

Prezes Barbara Średniawa

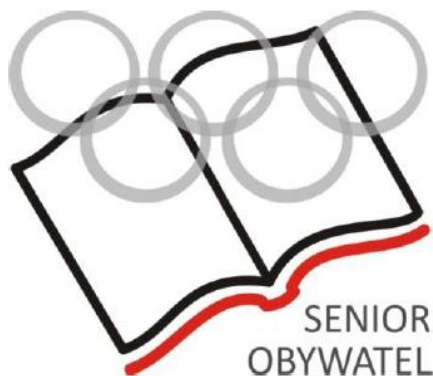
Więcej informacji:

883 703 713 barbara_sredniawa@wp.pl

58 526 81 15
przemyslaw.czaja@metropoliagdansk.pl

www.srebrniobywatele.wordpress.com

na sąsiedniej stronie znajduje się plakat III Olimpiady



III Pomorska Olimpiada Wiedzy Obywatelskiej „SENIOR OBYWATEL”

im. Pawła Adamowicza

Seniorze!

Masz ukończone 60 lat?

Interesujesz się wiedzą o społeczeństwie?

Sprawdź swoją wiedzę o naszym państwie!

Wygraj atrakcyjne nagrody!



W ramach projektu:



odbędziesz spotkania z samorządowcami, osobami ze świata nauki i polityki (w zależności od sytuacji epidemicznej),



otrzymasz darmowe materiały szkoleniowe,



możesz wziąć udział w wykładach.

Więcej informacji:

883 703 713 barbara_sredniawa@wp.pl

58 526 81 15 przemyslaw.czaja@metropoliagdansk.pl



www.srebrniobywatele.wordpress.com



Pomorska Olimpiada Wiedzy Obywatelskiej

Olimpiada jest współfinansowana ze środków Samorządu Województwa Pomorskiego



SAMORZĄD
WOJEWÓDZTWA POMORSKIEGO



FUNDACJA BARBARY ŚREDNIAWY



Gdańskie
Centrum
Multimedialne



Obszar Metropolitalny
Gdańsk Gdynia Sopot

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

www.silowniapamieci.pl

SIŁOWNIA PAMIĘCI

ĆWICZENIA DO TRENINGU UMYŚŁU

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 przewodzi 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 rozwiązywania łamigłówek, a kiedy indziej wspomnienia czegoś z dawnych lat,
- **pytania na koniec** – służącego pobudzeniu wspomnień, refleksji lub marzeń,
- **odpowiedzi** – rozwiązania ćwiczeń razem z uzasadnieniem.

DRZEWA

PRZYGOTUJ:

- kartki papieru
- długopis

ROZGRZEWKA

4 PORY ROKU DRZEWA

Stań na prostych nogach, w miejscu, w którym swobodnie możesz ruszać rękami. Twoje ręce powinny swobodnie zwisać wzdłuż tułowia. Delikatnie zaciśnij dłonie w pięści, weź głęboki wdech i unosź przy tym nieśpiesznie ręce prosto nad głowę. Wypuść powietrze przez nos. Potem powoli otwórz dłonie (ciągle trzymając ręce wyciągnięte nad głowę), tak jak otwierają się pąki kwiatów na kwitnących, wiosennych drzewach. Wykonaj kilka ruchów całych rąk, przechylając je nad głowę raz na lewo, raz na prawo – tak, jakby to letni wiatr delikatnie przechylał konary drzewa. Zatrzymaj ruchy rąk – niech znów będą wyprostowane nad głowę. Na przemian poruszaj palcami dłoni, a potem powoli opuść ręce przed sobą lub na boki ciągle ruszając przy tym palcami dłoni. Wyobraź sobie, że to jesienne liście opadające z drzewa. Na koniec niech Twoje dłonie znów swobodnie zwisają wzdłuż ciała. Jeśli masz ochotę - powtórz ćwiczenie 2 razy.

CO W DRZEWIE PISZCZY?

Spróbuj wypisać 10 wyrazów, z liter tworzących nazwę drzewa **ŚWIERK POSPOLITY**. Wyrazy, które wypiszesz mogą składać się z dowolnej liczby liter. Przykładem ukrytego wyrazu może być: polik. Pamiętaj, że słowa mogą być w dowolnej, poprawnej formie gramatycznej (nie koniecznie muszą to być wyłącznie rzeczowniki w mianowniku). Jeśli będzie Ci dobrze szło, postaraj się zapisać ich więcej niż 10.

CIEKAWOSTKA

Najstarszym drzewem w Polsce jest cis Henryk, który rośnie w Henrykowie Lubańskim na Dolnym Śląsku. Wiek drzewa to prawie 1300 lat!

Źródło: <https://turystyka.wp.pl/pomnikowe-drzewa-w-polsce-najstarszy-dab-w-polsce-ma-760-lat-6096771673784961a>

ĆWICZENIA

„365 DRZEW” CECYLII MALIK

Przeczytaj i zapamiętaj jak najwięcej informacji z tekstu zaczerpniętego ze strony internetowej Cecylii Malik (współczesnej, polskiej artystki), w którym opisuje jedno ze swoich artystycznych działań związanych z fotografią i drzewami. Pod cytowanym fragmentem, znajdują się pytania o fakty dotyczące jej przedsięwzięcia. Postaraj się na nie odpowiedzieć bez spoglądania do tekstu. Ciekawe ile rzeczy udało Ci się zapamiętać?

„365 Drzew” - opis projektu

Od 25 września 2009 codziennie wspinałam się na inne drzewo. Akcja trwała równo rok, czyli 365 kolejnych dni w czasie, których zdobyłam 365 drzew, za każdym razem inne. Mieszkam w Krakowie, tak, że większość drzew pochodziło z Krakowa i okolic. Zdjęcia dokumentujące performens [od red. czyli inaczej akcję/działanie artystyczne] tworzą pewnego rodzaju kalendarz, pamiętnik pokazujący upływ czasu i zmiany pór roku.

Inspiracją projektu jest moja ulubiona książka, Italo Calvino pt. „Baron Drzewoład” - Cosimo 12 letni włoski baron po pewnej kłótni z ojcem, wychodzi na drzewo i postanawia nie zejść już nigdy na ziemię. Baron Drzewoład dotrzymuje postanowienia. Cała książka to [...] pełna humoru i niezwykłych, zmysłowych opisów przyrody historia przygód dziejących się na drzewach. Cosimo zbuntował się i był w tym konsekwentny. Ja też traktuję swoją akcję, jako małą rebelię.

Rezultatem projektu jest 365 barwnych fotografii. [...]

Projekt „365 Drzew” miał zakończenie na Dębie Wolności na krakowskich Plantach. Zdobycie drzewa było performensem, któremu towarzyszyła projekcja wszystkich zdjęć pokazujących cały projekt. Publiczność, przyjaciele i przypadkowi przechodnie wspólnie świętowali zdobycie ostatniego drzewa i wytrwanie w tak trudnym postanowieniu podczas wieczornego pikniku pod Dębem.

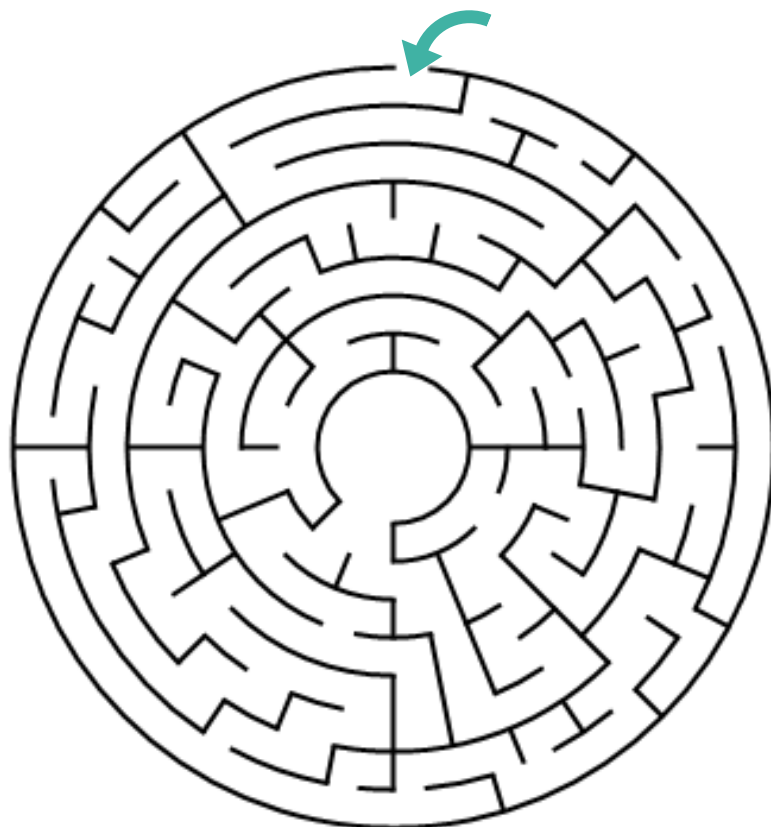
Źródło:<http://www.cecylialalik.pl/drzewa/d-opis.html>

Pytania do tekstu:

1. Kiedy Cecylia Malik zaczęła swoją akcję artystyczną?
2. Jak długo trwało przedsięwzięcie artystki?
3. Jaki jest tytuł książki, która zainspirowała ją do codziennego wspinania się na drzewa?
4. Jakiej narodowości jest główny bohater powieści autora Italo Calvino?
5. Ile lat miał Cosimo kiedy pokłócił się z ojcem?
6. W jakim mieście w Polsce mieszka artystka?
7. Ile fotografii jest rezultatem projektu artystki?
8. Jak nazywało się ostatnie drzewo, na które wspięła się Cecylia Malik w ramach swojego artystycznego projektu?
9. Gdzie uczczono zakończenie projektu?
10. W jaki sposób uczczono zakończenie projektu?

DRZEWO ŻYCIA - CENTRUM ŚWIATA

W mitologiach różnych kultur centrum świata wyznacza Drzewo Życia (łącznie ludzi, podziemia i niebios). Twoim zadaniem jest dotarcie do Drzewa Życia. Znajdź ścieżkę wiodącą do centrum świata, czyli....po prostu narysuj trasę wiodącą do środka labiryntu.



SPACER WŚRÓD DRZEW

Wybierasz się na spacer wśród drzew – odgadnij, jakie różne gatunki napotkasz po drodze. Twoja trasa wiedzie przez sad owocowy, las liściasty i las iglasty. W każdym z tych miejsc rosną po 3 różne gatunki drzew, a Twoim zadaniem jest odtworzenie ich nazw z rozsypanych liter. Dla ułatwienia pierwsza litera nazwy jest pogrubiona, a przy ostatniej jest znak gwiazdki. Przykładowo z liter: A* **O** C L H, można ułożyć olcha.

OWOCOWY SAD

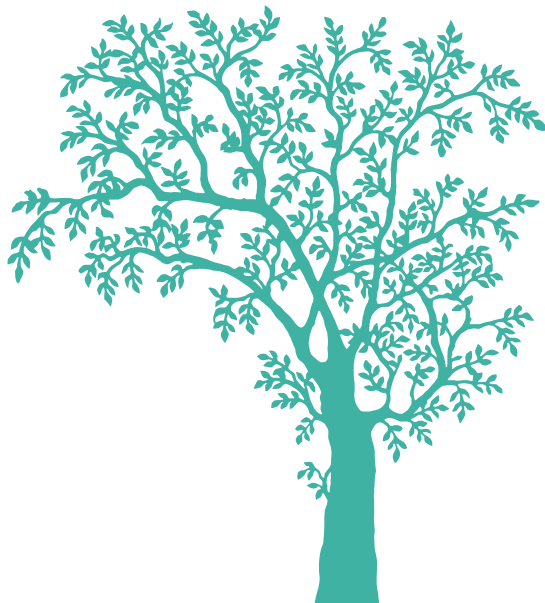
J **Ń*** Ł B O A
L **M** R E A* O
R E E I **C** Ś Z N A*

LAS LIŚCIASTY

Z S A* L **O**
T A* O O P L
A* E R B I Z **W**

LAS IGLASTY

D O **J** A* Ł
S **S** N O A*
O R W* D E Z **M**



PYTANIE NA KONIEC

Czy masz jakieś miłe wspomnienie z drzewem? Jak byś je opowiedział/a komuś znajomemu?

ODPOWIEDZI

CO W DRZEWIE PISZCZY?

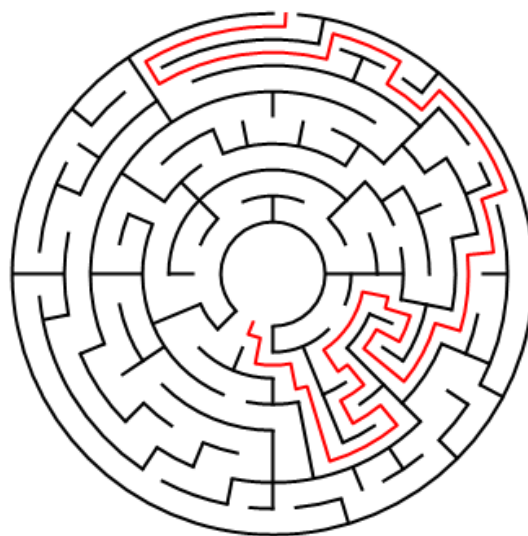
Przykładowe słowa (nie jest to pełna lista wyrazów, jaką można utworzyć z liter w słowach: świerk pospolity):

śpiworek, polityk, popiwek, perski, popity, powiek, świekr, świrek, wskroś
klops, kropy, listy, rewir, topos, wieko, wirek, kier, krew, krwi, leki, lipy, pory, proś, świr
teki, wiek, wieś, wsie, kir, kiś, kos, kry, lis, rok, ryś, typ, wir, wrety, we

„365 DRZEW” CECYLII MALIK

1. 25 września 2009 roku
2. 365 dni, czyli rok
3. Baron Drzewoław
4. włoskiej
5. 12
6. Krakowie
7. 365
8. Dąb Wolności
9. na krakowskich Plantach
10. Wspólnym piknikiem połączonym z pokazem wszystkich fotografii wykonanych w ramach całorocznego projektu artystki.

DRZEWO ŻYCIA



SPACER WŚRÓD DRZEW

OWOCOWY SAD: jabłoń, morela, czereśnia

LAS LIŚCIASTY: olsza, topola, wierzba

LAS IGLASTY: jodła, sosna, modrzew



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