

The background of the entire page is a stylized illustration of a tree with a brown trunk and a dense canopy of leaves in various shades of green, yellow, and orange, suggesting an autumn theme. At the top left, there is a green circular logo with a white dot and a small green circle. A red banner with a white border is positioned at the top, containing the word "SENIORALIA" in white capital letters.

SENIORALIA

**I OGÓLNOPOLSKIE
SENIORALIA
W KRAKOWIE**

**I MAŁOPOLSKI KONGRES
UNIwersytetów
TRZECIEGO WIEKU**

14-15 czerwca 2014

Kraków 2014

ORGANIZATORZY:



CREATIVA
STOWARZYSZENIE WSPIERANIA
INICJATYW SPOŁECZNYCH

PATRONI HONOROWI:

Władysław Kosiniak-Kamysz – Minister Pracy i Polityki Społecznej
Marek Sowa – Marszałek Województwa Małopolskiego
Jacek Majchrowski – Prezydent Miasta Krakowa
Irena Lipowicz – Rzecznik Praw Obywatelskich
Elżbieta Achinger – Posłanka na Sejm RP
Piotr Mochnaczewski – Rektor MWS im. J. Dietla w Krakowie

PARTNERZY:



Projekt zrealizowano ze środków
finansowych Województwa Małopolskiego



Projekt dofinansowany
ze środków Programu Fundusz
Inicjatyw Obywatelskich



PATRONI MEDIALNI:



PARTNERZY WSPIERAJĄCY:

I Małopolski Kongres Uniwersytetów III Wieku i I Ogólnopolskie Senioralia w Krakowie, organizowane są w ramach **Światowego Dnia Praw Osób Starszych**.

Poprzez organizację tego wydarzenia chcemy uwrażliwić społeczeństwo na sytuację seniorów, a im samym uświadomić, że zaawansowany wiek nie oznacza utraty należnych praw ani wykluczenia z życia społecznego, kulturalnego czy zawodowego. Studenci co roku licznie świętują juwenalia, my natomiast, organizując Senioralia, pragniemy stworzyć równie atrakcyjne wydarzenie dla osób starszych.

Mamy nadzieję, że nasza inicjatywa realizowana w Małopolsce, regionie przyjaznym seniorom, spotka się z Państwa zainteresowaniem.

Województwo Małopolskie

Miasto Kraków

Stowarzyszenie MANKO, wydawca „Głosu Seniora”

Stowarzyszenie Wspierania Inicjatyw Społecznych Creativa

I MAŁOPOLSKI KONGRES UNIWERSYTETÓW TRZECIEGO WIEKU

Data: 14 czerwca 2014

Godzina: 9:00 – 16:30

Miejsce: Filharmonia im. Karola Szymanowskiego w Krakowie,
ul. Zwierzyniecka 1, Kraków

PROGRAM WYDARZENIA

9:00 – 10:00 REJESTRACJA UCZESTNIKÓW ORAZ SERWIS KAWOWY

10:00 – 10:20 OTWARCIE KONGRESU MAŁOPOLSKICH UTW

- **Małgorzata Marcińska** – Podsekretarz Stanu, Ministerstwo Pracy i Polityki Społecznej
- **Marek Sowa** – Marszałek Województwa Małopolskiego
- **Wiesława Borchy** – Prezes Ogólnopolskiej Federacji Stowarzyszeń Uniwersytetów Trzeciego Wiek
- **Piotr Mochnaczewski** – Rektor Małopolskiej Wyższej Szkoły im. Józefa Dietla w Krakowie
- **Elżbieta Achinger** – posłanka na Sejm RP, prawnik, członek Sejmowej Komisji Polityki Senioralnej, członek Małopolskiej Rady ds. Polityki Senioralnej
- Przedstawiciel **Magazynu Głos Seniora**, Stowarzyszenie MANKO

10:20 – 11:00 WYKŁAD WPROWADZAJĄCY

GŁÓWNE WYZWANIA W POLITYCE SENIORALNEJ W KONTEKŚCIE PRIORYTETÓW ZAŁOŻEŃ DŁUGOFALOWEJ POLITYKI SENIORALNEJ NA LATA 2014-2020

- **dr Marzena Breza** – Dyrektor Departamentu Polityki Senioralnej w Ministerstwie Pracy i Polityki Społecznej
- **dr Jolanta Perek-Białas** – Wiceprzewodnicząca Rady ds. Polityki Senioralnej przy Ministrze Pracy i Polityki Społecznej - Monitorowanie konsekwencji zmian demograficznych oraz priorytetów zmian demograficznych zawartych w Założeniach Długofalowej Polityki Senioralnej na lata 2014 – 2020 za pomocą indeksu aktywnego starzenia

**11:00 – 11:45 I PANEL DYSKUSYJNY
WOLONTARIAT SENIORÓW**

Tezy: Jakiego rodzaju pracę mogą wykonywać wolontariusze – seniorzy? Jakimi kompetencjami są wymagane od wolontariuszy – seniorów?
Czy istnieje społeczne zapotrzebowanie na wolontariat seniorów?
Czy instytucje publiczne są zainteresowane wolontariatem seniorów?

MODERATOR:

Jacek Bańka – redaktor *Radia Kraków*

PANELIŚCI:

- **dr Jolanta Stokłosa** – Prezes Towarzystwa Przyjaciół Chorych Hospicjum im. św. Łazarza w Krakowie

- **Mariola Pękala-Piekarska** – Koordynator projektu „Wolontariat w UTW” w Małopolsce, Identyfikacja potrzeb instytucji zajmujących się polityką społeczną w Małopolsce na prace wolontariuszy seniorów” – Ogólnopolska Federacja Stowarzyszeń Uniwersytetu III Wiek
- **Elżbieta Winiarska** – Wolontariuszka Sądeckiego Uniwersytetu Trzeciego Wiek w Nowym Sączu
- **Maria Kanior** – Prezes Uniwersytetu Trzeciego Wiek w Tarnowie, animatorka kultury w środowisku lokalnym

11:45 – 12:30 II PANEL DYSKUSYJNY

AKTYWNOŚĆ SPOŁECZNA PROMUJĄCA ŁĄCZENIE POKOLEŃ

Tezy: Dlaczego aktywność społeczna seniorów i młodych jest ważna? Solidarność pokoleń – jak to zrobić? Jakiego praktyczne działania są potrzebne w środowiskach lokalnych, w uczelniach wyższych, szkołach i placówkach oświatowych?

MODERATOR:

Jacek Bańka – redaktor *Radia Kraków*

GOŚĆ HONOROWY: **Ewa Prose** – Przedstawicielka Uniwersytetu III Wiek w Wiedniu, pierwszego w Europie Zachodniej

PANELIŚCI:

- **prof. dr hab. Zofia Szarota** – Dziekan Wydziału Pedagogicznego na Uniwersytecie Pedagogicznym w Krakowie, członek Małopolskiej rady ds. Polityki Senioralnej
- **dr inż. Władysława Maria Francuz** – Koordynator UTW Politechniki Krakowskiej, opiekun Zespołu Pieśni i Tańca „Małe Stowianki”
- **Elżbieta Achinger** – posłanka na Sejm RP, prawnik, członek Sejmowej Komisji Polityki Senioralnej, członek Małopolskiej Rady ds. Polityki Senioralnej
- **Marta Mordarska** – Radna Sejmiku Województwa Małopolskiego, Członek Małopolskiej Rady ds. Polityki Senioralnej

12:30 – 13:15 PRZERWA OBIADOWA

13:15 – 14:00 III PANEL DYSKUSYJNY – ZDROWIE

Tezy: Jak poprawić stan zdrowia polskich seniorów? Czy seniorzy znają prawa pacjenta? Jakiego działania należy rekomendować władzom państwowym i samorządowym w celu kształtowania zdrowego stylu życia osób starszych?

MODERATOR:

Ewa Piłat – Uniwersytet Jagielloński, Pełnomocnik Rektora Uniwersytetu Jagiellońskiego ds. Uniwersytetów Trzeciego Wiek

PANELIŚCI:

- **mec. Wojciech Nalepa** – Pełnomocnik Ogólnopolskiej Federacji Stowarzyszeń Uniwersytetów Trzeciego Wiek
- **prof. dr hab. Andrzej Cechnicki** – Stowarzyszenie na rzecz Rozwoju Psychiatrii i Opieki Środowiskowej

- **Sylwia Grzesiak-Ambroży** – Przedstawiciel Departamentu Zdrowia i Polityki Społecznej Urzędu Marszałkowskiego
- **dr Małgorzata Radwan-Ballada** – przewodnicząca Komisji Zdrowia Sejmiku Województwa Małopolskiego
- **dr hab. Katarzyna Szczerbińska** – Katedra Epidemiologii i Medycyny Zapobiegawczej UJ CM

14:00 – 14:45 IV PANEL DYSKUSYJNY – PROJEKTOWANIE USŁUG WOBEC ZMIENIAJĄCEJ SIĘ STRUKTURY DEMOGRAFICZNEJ. SYSTEM POMOCY SPOŁECZNEJ WOBEC NOWYCH WYZWAŃ I ZMIAN DEMOGRAFICZNYCH

Tezy: Jak usprawnić system pomocy społecznej w sytuacji starzenia się społeczeństwa? Czy i jakie nowe rodzaje usług są niezbędne? Jakie działania rekomendować należy władzom państwowym i samorządowym w obszarze pomocy społecznej?

MODERATOR:

mec. Wiesława Borczyk – Prezes Ogólnopolskiej Federacji Stowarzyszeń Uniwersytetów Trzeciego Wieku, Prezes Sądeckiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku w Nowym Sączu, członek Małopolskiej Rady ds. Polityki Senioralnej

GOŚĆ HONOROWY: Dr Helena Hrapkiewicz – Kierownik Uniwersytetu Trzeciego Wieku na Uniwersytecie Śląskim w Katowicach

PANELIŚCI:

- **Jacek Woźniak** – Pełnomocnik Zarządu Województwa Małopolskiego, Departament Polityki Regionalnej w Urzędzie Marszałkowskim Województwa Małopolskiego, przedstawiciel projektu „Wdrażanie srebrnej gospodarki w Małopolsce”
- **Daniel Jachimowicz** – Koordynator projektów Sądecki i Limanowski Ośrodek Poradnictwa Prawnego i Obywatelskiego, pełnomocnik Ogólnopolskiej Federacji Stowarzyszeń UTW
- **Rafał Barański** – przedstawiciel Regionalnego Ośrodka Polityki Społecznej
- **dr Małgorzata Jantos** – Wykładowca w Zakładzie Filozofii i Bioetyki UJ CM, Radna Miasta Krakowa

14:45 – 16:00 UROCZYSTA GALA

16:00 – 16:30 ZAKOŃCZENIE I PODSUMOWANIE

- **Małgorzata Marcińska** – Podsekretarz Stanu, Ministerstwo Pracy i Polityki Społecznej
- **Andrzej Skrzyński** – przedstawiciel Rady Polityki Senioralnej Ministerstwa Pracy i Polityki Społecznej oraz magazynu Głos Seniora, Stowarzyszenie MANKO.

I OGÓLNOPOLSKIE SENIORALIA W KRAKOWIE

Data: 15 czerwca 2014
Godzina: 10:00 – 16:30
Miejsce: Plac Szczepański



PROGRAM WYDARZENIA

9:50 – 10:00 WYSTĘP ARTYSTYCZNY
ORKIESTRA DĘTA KOPALNI SOLI W WIELICZCE

10:00 - 10:10 OTWARCIE SENIORALIÓW

- **Władysław Kosiniak-Kamysz** – Minister Pracy i Polityki Społecznej
- Przedstawiciel Województwa Małopolskiego
- **Anna Okońska-Walkowicz** – Pełnomocnik Prezydenta Miasta Krakowa ds. Polityki Społecznej
- **Elżbieta Achinger** – posłanka na Sejm RP, prawnik, członek Sejmowej Komisji Polityki Senioralnej, członek Małopolskiej Rady ds. Polityki Senioralnej
- **Piotr Mochnaczewski** – Rektor Małopolskiej Wyższej Szkoły im. Józefa Dietla w Krakowie

10:10 - 10:20 Uroczyste przekazanie seniorom „kluczy do miasta” przez Prezydenta Miasta Krakowa Jacka Majchrowskiego

- **Wiesława Borczyk** – Prezes Ogólnopolskiej Federacji Stowarzyszeń Uniwersytetów Trzeciego Wieku
- **Stefan Jucha, Anna Pietra** – przedstawiciele Krakowskiego Centrum Seniora
- **Andrzej Skrzyński** – przedstawiciel Rady Polityki Senioralnej Ministerstwa Pracy i Polityki Społecznej oraz magazynu „Głos Seniora”

10:30 – 11:30 KOROWÓD SENIORÓW WOKÓŁ RYNKU Z ORYGINALNYMI NAKRYCIAMI GŁÓW. Przemarsz przy udziale Orkiestry Dętej Kopalni Soli w Wieliczce.

11:30 - 12:00 PRZEMÓWIENIA ZAPROSZONYCH GOŚCI:

- **Wiesława Borczyk** – Prezes Ogólnopolskiej Federacji Stowarzyszeń Uniwersytetów Trzeciego Wieku
- **Stefan Jucha, Anna Pietra** – przedstawiciele Krakowskiego Centrum Seniora

12:00 – 12:30 Zespół MIRELLA z Miechowa

12:30 – 12:40 Wspólne śpiewanie

12:40 - 12:50 Konkurs z nagrodami

12:55 - 13:00 Grupa śpiewacza Uniwersytetu Trzeciego Wieku Drwinia

13:05 - 13:20 Chór GAUDINIUM

13:25 - 13:30 Zespół wokально-poetycki JĘDRUSIE

13:35 - 14:05 Pokaz Taneczny pod przewodnictwem Krzysztofa Mycek

14:10 - 14:30 Konkurs KAPELUSZE

14:35 - 14:50 Uniwersytecki Teatr Muzyczny

14:55 – 15:10 Zespół poetycki S@S
 15:10 – 15:20 Wystąpienie Marszałka Województwa Małopolskiego
 15:25 -15:40 Zespół Wokalny FERMATA, Grupa Taneczna PIN, Uniwersytet Trzeciego Wieku przy Małopolskiej Wyższej Szkole Ekonomicznej w Tarnowie
 15:45 – 16:00 Artystyczny Zespół Estradowy Pieśni Tańca i Emerytów i Rencistów
 16:05 – 16:25 Kabaret Nie Bardzo Starszych Pań i Panów
 16:25 – 16:30 ZAKOŃCZENIE

I OGÓLNOPOLSKIE SENIORALIA W KRAKOWIE DZIEŃ ZDROWIA

Data: 15 czerwca 2014
 Godzina: 11:30 – 17:00
 Miejsce: Rynek Główny 34, Małopolska Wyższa Szkoła im. Józefa Dietla



PROGRAM WYKŁADÓW**

11:30 – 12:00 OTWARCIE DNIA ZDROWIA
 Temat: *Piękno w Pięknym wieku – Pielęgnacja skóry w dojrzałym wieku*
 Prowadzący: Dziekan Wydziału dr med. n. Izabela Załęska-Żyłka
 Firma: Małopolska Wyższa Szkoła im. J. Dietla

12:00 – 12:25 Temat: *Profilaktyka najczęstszych urazów ortopedycznych u Seniorów*
 Prowadzący: dr Marek Libura Ordynator Wydziału Urazowo Ortopedycznego
 Firma: Szpital Ministerstwa Spraw Wewnętrznych i Administracji

12:30 – 12:55 Temat: *Bóle Kręgosłupa – profilaktyka, leczenie, rehabilitacja*
 Prowadzący: mgr Rafał Pluciński – fizjoterapeuta
 Firma: Columna Medica

13:00 -13:25 Temat: *Nowoczesne metody odbudowy i uzupełnienia braków zębowych*
 Prowadzący: lek. dent. Magdalena Szajnar
 Firma: Aesthetica Dermadent

13:30 – 13:55 Temat: *Protezowanie obuuszne*
 Prowadzący: Dorota Nowak
 Firma: Geers – Aparaty Słuchowe

14:00 – 14:25 Temat: *Higiena i Zdrowie w dawnym Krakowie*
 Prowadzący: dr Magdalena Łanuszka
 Firma: Uniwersytet Jagielloński

14:30 – 14:55 Temat: *Finanse Nowoczesnego Seniora*
 Prowadzący: Lesław Wilczak
 Firma: Narodowy Bank Polski

15:00 – 15:25 Temat: *Aktywność i Bezpieczeństwo*
 Prowadzący: Anna Zarzycka
 Firma: Alarm osobisty

15:30 – 15:50 Temat: *Emerytura bez środków przeciwbólowych. Dobroczynny wpływ masażu na kondycję ciała i umysłu*
 Prowadzący: Krzysztof Kusz
 Firma: Medikol

15:50 – 16:05 Temat: *Korzyści turystyki uzdrowiskowej na przykładzie Uzdrowiska Nałęczów*
 Prowadzący: Grzegorz Łoza
 Firma: Uzdrowisko Nałęczów

16:05 – 16:30 Temat: *Nowe oblicze rehabilitacji*
 Prowadzący: Urszula Kubista
 Firma: Uzdrowisko Ustroń

16:30 – 17:00 Temat: *Aktywny tryb życia – Ćwiczenia dla seniorów*
 Prowadzący: Paulina Jopek
 Firma: Perfect Gym

CZEŚĆ WYSTAWIENNICZA***

STOISKA WYSTAWIENNICZE ORAZ DARMOWE BADANIA*

Uzdrowisko Nałęczów – prezentacja atrakcji uzdrowiskowych
Geers aparaty słuchowe
 Karta Seniora możliwość wyrobienia Karty Seniora oraz otrzymanie darmowego katalogu partnerów programu
Columna Medica – możliwość indywidualnych konsultacji z fizjoterapeutą
Aesthetica Medica – możliwość darmowego przeglądu stomatologicznego
Oceanic kosmetyki antyalergiczne
Lexum klinika okulistyczna – darmowe badania wzroku
Małopolska Szkoła im. Józefa Dietla – darmowe badania

Green zielona energia – prezentacja obniżenia rachunków za prąd dla Seniorów
Regionalne Stowarzyszenie Diabetyków – darmowe badania
Ranbaxy – farmaceutyka
Uzdrowisko Szczawno – Jedlina – prezentacja atrakcji uzdrowisk
Do słońca SPA – darmowe badania
Takes – Care – prezentacja usług i produktów portalu medycznego
Medivon – prezentacja mat masujących oraz możliwość zapoznania się z produktem
Uzdrowisko Wysowa – prezentacja atrakcji uzdrowiskowych

* Uwaga organizatorzy zastrzegają sobie prawo do wprowadzenia zmian w programie.

** Wykłady trwają 20-25 min, pomiędzy każdym z wykładów odbywa się 5-10 min przerwy. W przerwach przewidziany jest poczęstunek i napoje dla seniorów biorących udział w wykładach. Uczestnicy wykładu mogą wziąć udział w konkursie, w którym nagrodą jest pobyt w uzdrowisku.

*** Dla Uczestników Targów przewidziane są nagrody: pobyty w sanatoriach, turnusy rehabilitacyjne, książki oraz poczęstunek i napoje.

WYDARZENIA TOWARZYSZĄCE

Data: 14 czerwca 2014

Godzina: 16:00 - 20:00

Miejsce: Plac Szczepański

16:00 - 16:20	Orkiestra dęta SOLVAY
16:25 - 16:40	Zespół Teatralno-Muzyczny SWOI
16:45 - 17:05	Grupa śpiewacza ZABIERZANIE
17:10 - 17:30	Zespół śpiewaczy WRZOS
17:35 - 17:55	Zespół wokalny-kabaretowy UROCZANIE
18:00 - 18:10	Taneczny Klub Seniora
18:15 - 18:35	Estrada Esperanto-ensemble KAMEA
18:40 - 18:55	Zespół teatralno muzyczny TOLERANCJA
19:00 - 19:20	Zespół wokalny SERENADA
19:20 - 19:35	Konkurs
19:40 - 20:00	Miejski Dom Pomocy Społecznej w Krakowie KORCZACZKI

MUZEUM INŻYNIERII MIEJSKIEJ

Data:

Miejsce: ul. św. Wawrzyńca 15

BIBLIOTEKA:

Zajęcia inaugurujące cykl warsztatów dla seniorów: „Inżynieria ciała ludzkiego”

10.00 - 10.45	Warsztaty „Inżynieria serca”
14.00 - 14.45	Warsztaty „Inżynieria serca”

Hala D:

11.00 - 11.45	Zwiedzanie z przewodnikiem wystawy stałej: „Z dziejów polskiej motoryzacji”
13.00 - 13.45	Zwiedzanie z przewodnikiem wystawy stałej: „Drukarnia krakowska XV-XX w.”

Hala E:

12.00 - 12.45	Zwiedzanie z przewodnikiem wystawy stałej: „Więcej światła”
---------------	--

MUZEUM ARMII KRAJOWEJ

Termin: 14 czerwca

Miejsce: ul. Wita Stwosza 12

10:00-16:00	W tym dniu na hasło „SENIORALIA” - dla zwiedzających w wieku + 60 wstęp wolny.
-------------	--

BŁONIA KRAKOWSKIE

11.00- 19.00	Darmowe zajęcia nordic walking dla Seniorów
--------------	---

10% ZNIŻKI W LOKALNYCH RESTAURACJACH

Restauracja Pod Norenami
ul. Krupnicza 6

Zdybanka
Ul. Szczepańska 3/1

Hawelka
Rynek Główny 34

W starej Kuchni
ul. Św. Tomasza 8

Karczma Gościńska Chata
ul. Sławkowska 10

Banialuka
pl. Szczepański 6

Scandale Royal
Plac Szczepański 2

WSPÓLNE ŚPIEWANIE

HEJ SOKOŁY!

1. Hej tam gdzieś znad czarnej
wody
Wsiada na koń kozak młody
Czule żegna się z dziewczyną
Jeszcze czulej z Ukrainą
Ref.
Hej! Hej! Hej sokoły!
Omijajcie góry, lasy doły
Dzwon, dzwon, dzwon
dzwoneczku
Mój stepowy skowroneczku
Hej! Hej! Hej sokoły!
Omijajcie góry, lasy, doły
Dzwon, dzwon, dzwon
dzwoneczku
Mój stepowy dzwon, dzwon,
dzwon!

2. Pięknych dziewcząt jest
niemało
Lecz najwięcej w Ukrainie
Tam me serce pozostało
Przy kochanej mej dziewczynie

3. Ona jedna tam została
Jaskółeczka moja moja mała
A ja tutaj w obcej stronie
Dniem i nocą tęsknię do niej

4. Żal, żal za dziewczyną
Za zieloną Ukrainą
Żal, żal serce płacze
Już jej więcej nie zobaczę.

5. Wina, wina, wina dajcie
A jak umrę pochowajcie
Na zielonej Ukrainie
Przy kochanej mej dziewczynie

A WSZYSTKO TE CZARNE OCZY

1. Gdybym miał gitarę
To bym na niej grał
Opowiedziałbym o swej miłości
Którą przeżyłem sam.
Opowiedziałbym o swej miłości
Którą przeżyłem sam

Ref.
A wszystko te czarne oczy
Gdybym ja je miał
Za te czarne, cudne oczęta
Serce, dusze bym dał.
Za te czarne, cudne oczęta
Serce i dusze bym dał

2. Fajki ja nie palę
Wódki nie piję,
Ale z żalu, z żalu wielkiego
Ledwie co żyję.
Ale z żalu, żalu wielkiego
Ledwo co żyję

3. Ludzie mówią głupi,
Po coś ty ją brał
Po coś to dziewczę czarne,
figlarne
Mocno pokochał.
Po coś to dziewczę czarne,
figlarne
Mocno pokochał

O MARYJANNO

Dzisiaj gdy do Ciebie przyszedł z rana
By Cię zbudzić ukochana
z Twego rannego snu
Dzisiaj nie zastałem Ciebie w domu,
Bo uciekaś po kryjomu
z innym na randez vous.
O Maryjanno!

Gdybyś była zakochana
Nie spałabyś w tę noc
W tę jedną, jedyń noc.
O Maryjanno!

Gdybyś była zakochana
Nie spałabyś w tę noc
W tę jedną noc.
Teraz gdy już wszystko diabli wzięli
Gdy do wojska mnie wciągnęli,
karabin dali mi
Teraz mam już inną ukochaną,
karabinem nazywaną
Którą przytulam wciąż.
O Maryjanno!

Gdybyś była zakochana
Nie spałabyś w tę noc
W tę jedną, jedyń noc.
O Maryjanno!

Gdybyś była zakochana
Nie spałabyś w tę noc
W tę jedną noc.
Wczoraj, obiecałaś mi na pewno,
Że zostaniesz mą królową,
królową mego snu.
Wczoraj obiecałaś mi być wierną,
I w miłości swej niezmienną,
na długi życia kres.
O Maryjanno!

Gdybyś była zakochana
Nie spałabyś w tę noc
W tę jedną, jedyń noc.
O Maryjanno!

Gdybyś była zakochana
Nie spałabyś w tę noc
W tę jedną noc.

