IMPULS

KWARTALNIK
LATO
2024
NR 97

Dom Pomocy Społecznej
ul. Łanowa 41, 30-725 Kraków

rys. Anna Kwiatkowska

Gorące lato
Pachnie łubinem, miętą
Rozpieszcza promieniami
Słońca
Ciepłem i słodyczą
Owoców i kwiatów jednocześnie
Otacza lato nas
Swymi smakami i swym pięknem
W atmosferze radości
Spędzamy tę porę wyzwań i dopełnienia
Słońca, urlopów i wakacji
Ukojeni ciepłem
I wieczornym rozleniwieniem

Anna Kwiatkowska

Drodzy Czytelnicy!

rys. Anna Kwiatkowska

Nadeszło oczekiwane lato, a z nim prawdziwe upały. Uff… jest gorąco, ale jakże pięknie! Wkoło przyroda w pełnym rozkwicie, wszystko lśni w blasku słońca, kolorowe kwiaty i dojrzewające owoce. Na szczęście powiewy letniego wiatru, niczym morska bryza, przynoszą ochłodę…

W to upalne lato oddajemy w Wasze ręce kolejny numer naszego kwartalnika, a w nim wiele interesujących tematów, a wszystko w letnim klimacie. Piszemy dużo o wakacjach, zarówno tych, na których byliśmy w tym roku, jak i o tych z naszych wspomnień. Piszemy o morzu i o górach, z czułością i nostalgią wracamy do dawnych lat. Opisujemy wycieczki i nasze tegoroczne przedstawienie Teatru Wyobraźni. Wszystko bogato ilustrujemy naszymi zdjęciami. Znajdziecie teksty o dobroczynnym działaniu promieni słonecznych i o zachwycającej tęczy, która przypomina nam, że po burzy zawsze przychodzi słońce. Zapraszamy Was do ogrodów botanicznych i namawiamy by o nich pamiętać. W numerze jak zawsze mamy dużo letnich wierszy i rysunków, zamieszczamy kolejne odcinki naszych powieści fantasty i kolejne opowiadanie. Jest tradycyjna letnia krzyżówka, myśli i refleksje. Jak zawsze mamy nadzieję, że każdy znajdzie coś dla siebie. Dziękujemy wszystkim, którzy wspierają nas w tworzeniu kwartalnika – psychologom, terapeutom, opiekunom. Gorąco zachęcamy Was do lektury i do współpracy, czekamy na Wasze opinie i sugestie.

Z letnim pozdrowieniem
Redakcja

Spis treści

Redakcja:
Krzysztof Błaszczyński
Bożena Florek
M. Barbara Jaworska
Krzysztof Kijowski
Małgorzata Korn
Anna Kwiatkowska
Marek Migdał
Alicja Rabiej
Lidia Wąsik
Lesław Wąsowicz
Wojciech Wierzbicki

Współpracują:
Sven Haiman
Marzena Hoszowska-
-Dylewska
Robert Kubik
Marek Marczyk
Perła
Waldemar Stachel

Prowadzenie:
Beata Słowakiewicz

Pomoc:
Dorota Najder

Szczawnica 2024 (Lidia Wąsik) 3
Jarosławiec 2024 (Waldemar Stachel) 8
Myśli na lato (Perła) 10
O urlopach (Alicja Rabiej) 11
Wakacje nad morzem (Wojciech Wierzbicki) 14
Lato w Zakopanem (Anna Kwiatkowska) 18
Kochajmy ogrody! (Krzysztof Błaszczyński) 22
Mały Wawel, Rzym (Bożena Florek, Lidia Wąsik) 26
Dobroczynne słońce (Lidia Wąsik) 28
Tęcza – dlaczego po burzy? (M. Barbara Jaworska) 29
Pan Twardowski – sztuka w czterech aktach z morałem (Bożena Florek) 32
„O Buławę Lajkonika" (Bożena Florek, Lidia Wąsik) 33
Niezwykła wiolonczela (Lesław Wąsowicz) 37
Endi i jego wilk (Sven Haiman) 40
Rheme. Opowieści (Sven Haiman) 41
Wzgórza Czarownic (Robert Kubik) 42
Strony Rady Mieszkańców 44
Aktualności 45
Pożegnania 47

Wiersze, myśli:

- Marzena Hoszowska-
-Dylewska: 31
- Krzysztof Kijowski: 15
- Anna Kwiatkowska: 1, 9, 12-13, 24-25, 36
- Marek Marczyk: 34-35
- Artur Migas: 30
- Marek Migdał: 7, 16, 21, 39
- Łukasz Ruśnica: 37

Szczawnica 2024

Lidia Wąsik

W ciepły majowy czas pojechaliśmy na turnus rehabilitacyjny do pięknej górskiej miejscowości Szczawnica. Ten popularny kurort jest oblegany przez turystów i kuracjuszy. Leży w województwie małopolskim, w powiecie nowotarskim, w dolinie potoku Grajcarek, na pograniczu Pienin i Beskidu Sądeckiego. Miasto w całości znajduje się w dorzeczu Dunajca, który przepływa przez zachodnią jego część, biegnąc aż do Słowacji.

Jak przystało na górskie uzdrowisko, w Szczawnicy mieści się wiele obiektów sanatoryjnych, w jednym z nich gościliśmy w te wakacje. Przez dwa tygodnie odpoczywaliśmy, relaksując się i zarazem integrując od 18 maja do 1 czerwca tego roku.

Nasz pensjonat był pięknie położony – wśród wznoszących się wokół górskich stoków, pokrytych lasami. Mieszkaliśmy w pokojach jedno-, dwu i trzyosobowych z balkonami z widokiem na krajobraz górski. Posiłki były zróżnicowane, wykwintne, smacznie przyrządzone.

Pogodę mieliśmy wyśmienitą, chodziliśmy cały czas w krótkich rękawach, nasze letnie stroje uzupełniały pomarańczowe czapki z daszkiem, które stały się znakiem rozpoznawczym naszej grupy. Spędzaliśmy czas w plenerze, na łonie natury, chodziliśmy na długie spacery. Najpierw jednak każdego dnia, po śniadaniu, a czasami nawet i przed, korzystaliśmy z zabiegów rehabilitacyjnych, by nabrać sił i zregenerować się po zimie. Mieliśmy hydroterapię, fotele masujące, pole magnetyczne, łóżka wodne, hydromasaże, inhalacje, rowerki. Były ćwiczenia w grupie, w których regularnie brałam udział, by poprawić swoją kondycję, wspólnie zachęcaliśmy się do ruchu.

Piękna pogodna sprzyjała wycieczkom, które były dla nas zorganizowane. Pierwszą była wycieczka do Rezerwatu Białej Wody i do Szlachtowej. Wsłuchując się w szum potoku, tryskających wodospadów i płynącej wody oraz śpiew ptaków, z zainteresowaniem słuchaliśmy miłego przewodnika o naprawdę bogatej wiedzy, który opowiadał nam o Rezerwacie i o pobliskiej okolicy. Rezerwat Biała Woda to jedna z ważniejszych atrakcji w Pieninach, przykład pienińskiego krajobrazu z ciekawą szatą roślinną, reprezentowanej przez cenne gatunki kserotermiczne (czyli przystosowane do życia w suchym i gorącym środowisku). Rezerwat charakteryzuje się widokami malowniczych skałek, progów skalnych tworzących przełomy, z wodospadami. Rezerwat leży na Małopolskim Szlaku Geoturystycznym – trasie, która łączy najciekawsze kamieniołomy, przełomy rzek, skałki i jaskinie. Przez rezerwat przepływa potok o tej samej nazwie, dopływ Grajcarka, stanowiący naturalną granicę między Małymi Pieninami a Beskidem Sądeckim. W dalszej części wycieczki, przejeżdżając przez okoliczne piękne górskie miejscowości, dojechaliśmy do Szlachtowej. To dawna wieś

łemkowska w Beskidzie Sądeckim, w dolinach Sielskiego Potoku i Grajcarka. To najbardziej wysunięta na zachód wieś w Polsce. Prawdziwą atrakcją jest zabytkowa Cerkiew Opieki Matki Bożej – dawna łemkowska cerkiew greckokatolicka z przełomu XIX i XX wieku, wzniesiona w latach 1895–1920. W 1946 roku cerkiew została przejęta przez kościół rzymskokatolicki i jest użytkowana jako kościół parafialny pw. Matki Boskiej Pośredniczki Łask. Nadal ma elementy charakterystyczne dla prawosławnych obiektów sakralnych – jest ikonostas, są napisy cyrylicą, ikony i mozaiki.

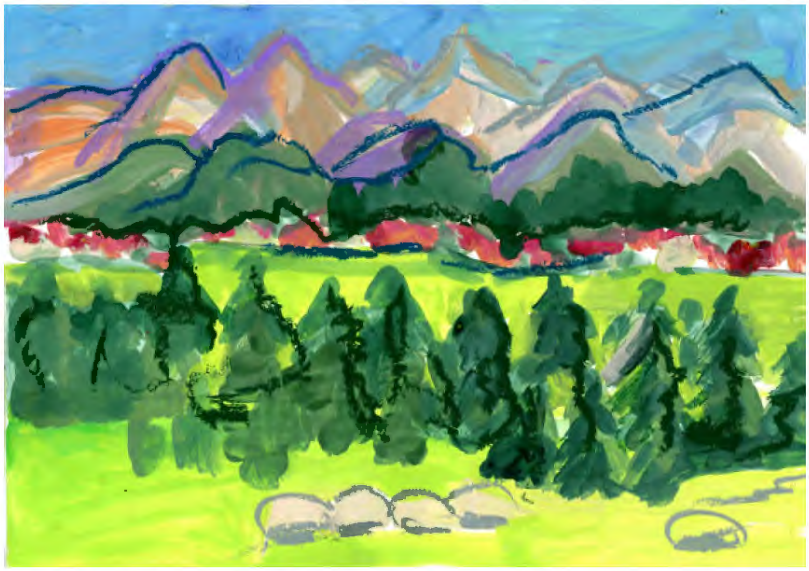
Celem naszej kolejnej wycieczki była Niedzica i rejs statkiem po Jeziorze Czorsztyńskim. Jezioro położone jest w otulinie Pienińskiego Parku Narodowego

i jest niewątpliwie jedną z największych atrakcji turystycznych Pienin. Linia brzegowa jeziora jest długa na prawie 30 km, powstało ono podczas budowy zapory wodnej na Dunajcu w Niedzicy. Nad jeziorem górują sylwetki dwóch średniowiecznych zamków – w Czorsztynie i w Niedzicy.

Oprócz wycieczek popołudniami organizowane były spacery, wyjścia na lody czy gofry, kilka razy odwiedziliśmy także Pijalnię Wód Leczniczych – pobyt w uzdrowisku nie mógłby się bez tego obyć. Szczawnica słynie z naturalnych wód leczniczych i właśnie nim miasto zawdzięcza swą nazwę. Szczawy wodorowęglanowe, sodowe, jodkowe i bromkowe, bogate w sole mineralne i liczne mikroelementy występują w miejscowości aż w 12 źródłach. Wody mają rozmaite nazwy i właściwości, przeznaczone są dla chorych na różne schorzenia. Na przykład woda „Jan", szczawa wodoroweglanowo-chlorkowo-sodowa, jest stosowana do kuracji pitnej i kąpieli mineralnych przy schorzeniach dróg oddechowych i nadkwasocie żołądka, a dla przykładu woda „Szymon", szczawa wodorowęglanowo-chlorkowo-sodowo-wapienna – przy niedokrwistości u rekonwalescentów. Wody można czerpać w różnych punktach w mieście, a pełny dostęp do wszystkich szczawnickich wód zapewnia Zakład Przyrodoleczniczy w centrum uzdrowiska.

Z kolei wieczorami spędzaliśmy wesoło czas na ogniskach i potańcówkach, gdzie bawiliśmy się do późnych godzin. Kilka razy tańczyliśmy przy granej na żywo muzyce boliwijskiej.

Cały pobyt był naprawdę bardzo udany! Mile spędzaliśmy czas na odpoczynku i ćwiczeniach, zwiedzaniu i zabawie. Wróciliśmy zrelaksowani, zregenerowani, silni i zdrowi, pełni energii potrzebnej na co dzień, zachęceni do dalszej aktywności, zwłaszcza w plenerze. Dziękujemy organizatorom i opiekunom – jesteśmy Wam bardzo wdzięczni. I już czekamy na kolejny turnus, na następne lato, by móc znowu cieszyć się lenistwem w ten upalny, słoneczny czas.



Piotr Bal

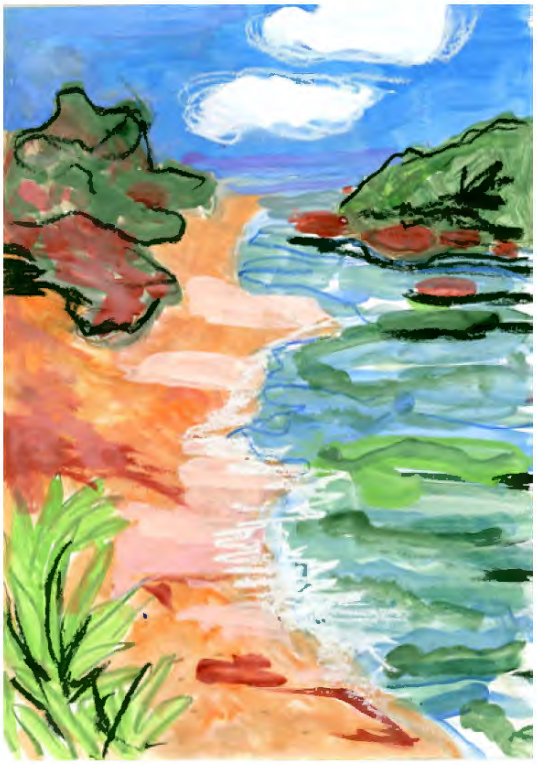
Piotr Bal

Józef Zamojski

Piotr Bal

Jerzy Stryszowski

Krzysztof Kijowski



Alicja Rabiej

Piotr Bal

Piotr Bal

***

Znad krańca nieba nad lasem
W promieniach słońca jasnego
Oświetlone góry letnim czasem
Pejzaż w górach dnia upalnego

W upale w te dni piękne, gorące
Leśnych drzew wysokie cienie
Ochłodę i ulgę przynoszące
Jak te wartkie górskie strumienie

Górskie polany i leśne łąki
Te pola trawami szemrzące
Na skałach szarotek pąki
A strumienie zimne i rwące

Marek Migdał

Władysław Karzyński

Piotr Bal

Józef Zamojski

Jarosławiec 2024

Waldemar Stachel

W dniach od 15 do 23 maja Mieszkańcy budynku 41B wraz z personelem przebywali w Jarosławcu, jest to niewielka miejscowość, położona w województwie zachodniopomorskim, nad samym morzem. Główną atrakcją są tam: latarnia morska, pomnik Rybaka, przystań rybacka z zacumowanymi na nadbrzeżu charakterystycznymi, kolorowymi kutrami oraz piękne plaże, z których mieliśmy okazję codziennie korzystać, w tym utworzona niedawno sztuczna plaża „Dubaj" – największa taka plaża w Europie. Ośrodek, w którym byliśmy zakwaterowani znajdował się zaledwie 300 m od linii brzegowej, dzięki czemu codziennie chodziliśmy na spacery nad morze, gdzie w pełni czerpaliśmy z uroków tamtejszego klimatu, cieszyliśmy się słonecznymi promieniami oraz szumiącymi falami, wylegując się na piasku i spacerując. Mogliśmy też podziwiać wspaniałe zachody Słońca. Pogoda podczas turnusu bardzo nam dopisała, wszyscy wróciliśmy opaleni! Oprócz relaksu na miejscu, odbyliśmy także dwie wycieczki po okolicy. Pierwszą do Ustki, gdzie wybraliśmy się na godzinny rejs okrętem po otwartym morzu, co było bardzo ekscytującym doświadczeniem! Po tej wyprawie i spacerze po molo, zjedliśmy przepyszny obiad w postaci, jak przystało na udane nadmorskie wakacje, smażonej ryby. Podczas całego pobytu oczywiście nie obyło się również bez licznych deserów – lodów i gofrów. Na drugiej wycieczce odwiedziliśmy pobliskie Darłówko, co dla wielu było powrotem do miłych wspomnień z zeszłego roku i naszego poprzedniego pobytu.

Wyjazd umilały nam także spotkania zorganizowane na terenie ośrodka – ognisko z kiełbaskami, wieczór filmowy oraz codzienne spotkania z gitarą i śpiewem na rozległym zielonym terenie oraz dostępnych dla nas leżakach. Cały pobyt wspominamy bardzo ciepło, ogromnie się cieszymy, że mogliśmy odpocząć i spędzić tak miły czas. Każdy z nas powrócił z Jarosławca nie tylko z wybranymi pięknymi pamiątkami, ale też głową i sercem pełnymi wspaniałych wrażeń. Z niecierpliwością oczekujemy kolejnej wyprawy nad morze!

***

Gdyby tak zatopić czas
I jak chrząszcza w kawałku
Bursztynu
To gdyby dodać tam jeszcze
Okruch muszli bądź liścia
Jakże ciekawiej byłoby
Ze światłem niczym we włosach
W kawałku bursztynu ukrytym
Iść poprzez mój mały świat
Ku dużemu, wielkiemu szczęściu
Zaraz – natychmiast…

***

Idę linią brzegu
Wzdłuż fal
Fal wody, fal słońca, fal wiatru
Delikatnego jak bryza
Pod stopami muszle i wodorosty
Za plecami szarość i nijakość
Przed tobą kolorowe zaistnienie
I wielomówność spraw dopiero co
Zadziewających się w pełni
Bez powszechnej improwizacji

Anna Kwiatkowska
wiersze i rysunki

Myśli Perła Na lato

Co wiecie o lecie.

Nie tylko w lecie jest dobrze na świecie.

Nie tylko w lecie wiatr głos niesie w lesie.

Czy nie wiecie co tam w lecie?

Już od rana do wieczora jest tylko letnia pora.

Lato idzie prosto z gór.

Żurawie tańczą w trawie.

Latem spotykamy się na plaży.

Co się zdarzy na plaży?

Na plaży fajnie się marzy.

Co ty na to? Bo ja na to jak na lato.

Najlepsze lato na to.

Natura cieszy się życiem.

Natura żyje życiem przyrody.

Przyroda żyje życiem natury.

Przyroda cieszy się życiem natury.

Rośliny są dobre dla rodziny.

Rośliny są dobre nie tylko dla dziewczyny.

Taka natura, jaka kultura.

Przyroda była bardziej inteligentna, niż się zdawało ludziom w historii świata.

Przyroda była wielkim arcydziełem nadnatury.

Urlopy, wczasy, wakacje mają nie tylko swoje racje.

Nie tylko urlopy, wczasy, wakacje mają swoje racje.

Urlopy, wakacje, wczasy mogą być pierwszej klasy.

Nie tylko latem z Tobą chcę oglądać świat.

Nie tylko lato należy do ciebie.

A mnie jest szkoda lata.

Hura! Szkoła się skończyła!

Nie tylko dobre są podróże, nieduże.

Co ty na to jak masz lato.

rys. Anna Kwiatkowska

Udanych urlopów, wakacji i wczasów.

Urlopy, wakacje, wczasy są nie tylko po to, żebyś zwiedził lasy.

Nie tylko tego lata ze świata poznaj to, co zachwyci cię na lata.

O urlopach

O meduzach, muszelkach, pamiątkach znad wody

Alicja Rabiej

Tato mój był kolejarzem, mechanikiem od naprawy pociągów. Moje urlopy od małego dziecka to były wczasy wagonowe, rodzinne. Jeździliśmy przeważnie nad morze, do Jastarni, lub innych nadmorskich miejscowości. Mieszkaliśmy w wagonach kolejowych, każda rodzina miała swój wagon.

Nad wodą było cudownie. Piasek był czysty, siedzieliśmy na kolejowych kocach, a słońca nie brakowało. Jak prawie wszyscy wczasowicze, lubiliśmy się opalać. Tato kiedyś zasnął na słońcu i spalił sobie plecy. Chodziliśmy z nim po pomoc lekarską, zazwyczaj obywało się bez większych problemów.

Ja jako dziecko wody się bałam, ale jak słońce mocno przypiekło, to siedziałam w morzu po szyję cały dzień. Pływała Zosia, Mama, świetnie pływał Tato. Uczył mnie pływać, cóż, nie nauczył. Potem utrzymywałam się na wodzie, ale nie było to dobre pływanie. Pamiętam smarowanie kremami, by uchronić nas przed oparzeniem. Stroje kąpielowe szyła nam Mama, a potem Siostra. Bardzo lubiłam moje wiązane na szyi bikini w kwiatki. Gdy nasze włosy były nadwyrężone od morskiej, słonej wody, wtedy nasza Mama myła nam je żółtkiem i nacierała piwem, co je ratowało.

rys. Anna Kwiatkowska

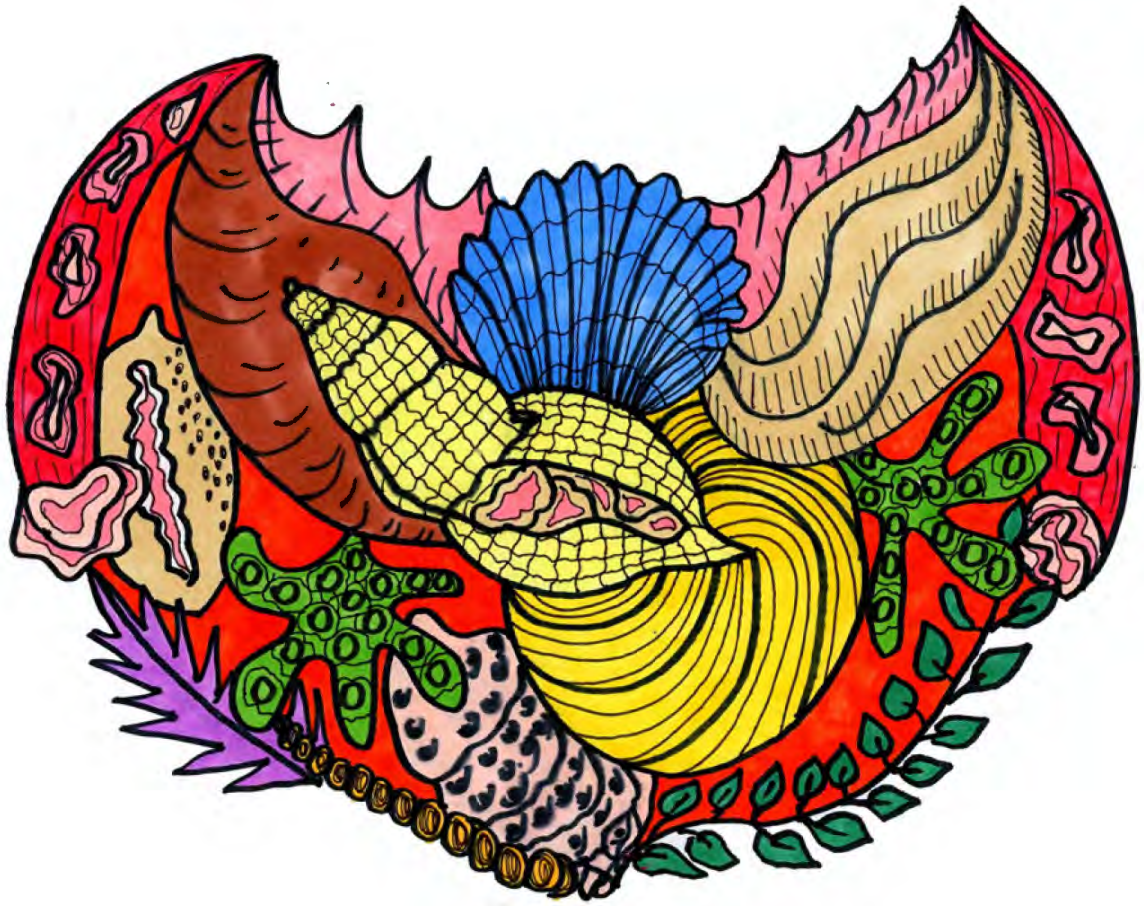
W morzu pływały meduzy, które parzyły ręce i nogi, gdy się je dotykało. Na plaży zbieraliśmy muszelki, które wyrzuciło morze i które potem trafiały do sfatygowanej walizki by dojechać do domu jako pamiątka.

Nasz Tato, zapalony wędkarz, nad morzem łowił ryby. Piekliśmy je na ogromnych patelniach, świeże prosto z wody smakowały wyśmienicie! Nad wodą jedliśmy dużo świeżych ryb, a znad morza do domu przywoziliśmy wędzone węgorze, które kupowaliśmy od miejscowych rybaków prosto z kutra. Oczywiście w wakacje były gofry i lody, które wszyscy uwielbialiśmy.

Popołudniami z plaży chodziliśmy do lasu, gdzie w cieniu drzew odpoczywaliśmy na kocach. Rodzice po roku pracy, a my – po roku szkolnym. A wieczorem, jak rodzice zaczynali grać w karty, to my dzieci z wszystkich wagonów kolejowych chodziliśmy na długie wieczorne spacery, oddychać powietrzem napełnionym jodem.

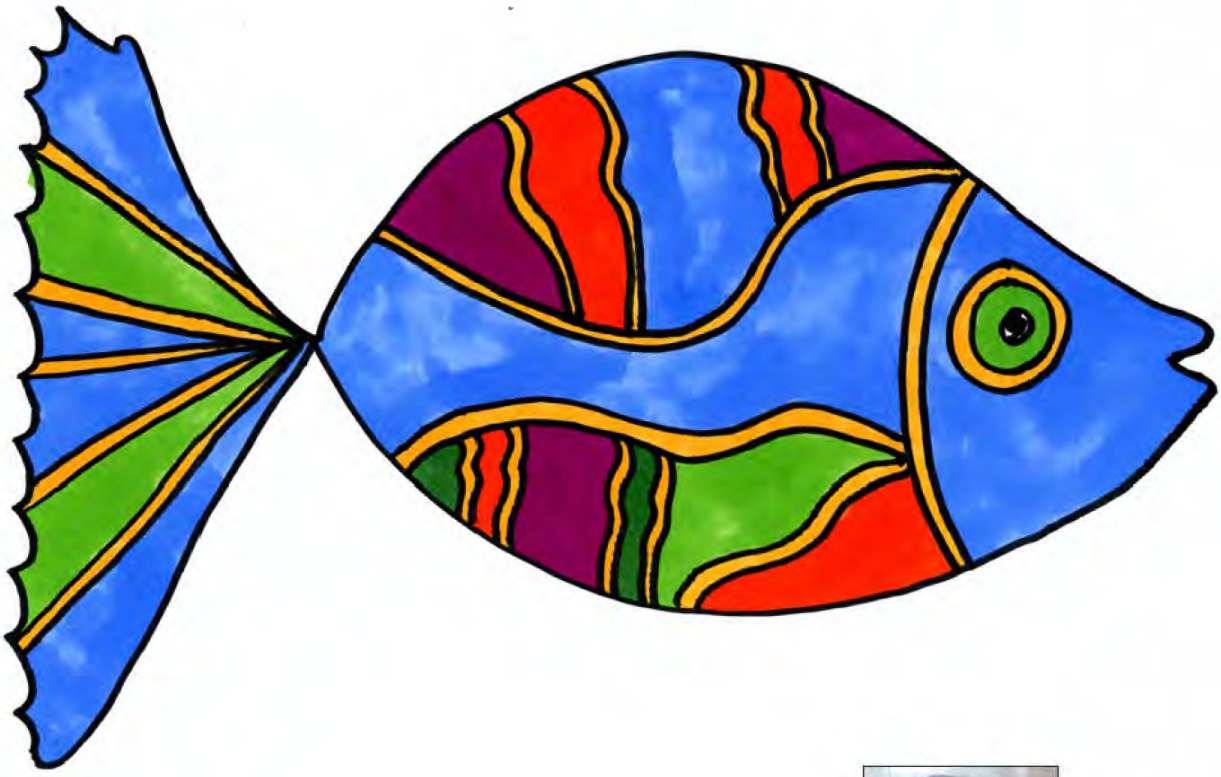
Stołówka była umieszczona między wagonami. Jedzenie było pyszne. Pamiętam zapach mleka, dobrych zup i świeżego ciasta. Dla nas, dzieci, były organizowane zabawy i gry, dostawaliśmy pamiątkowe dyplomy i drobne upominki. Także rodzice kupowali nam pamiątki w drobnych sklepikach, gdzie były bursztynowe statki, marynarze itp.

Wczasy były zawsze udane, wracałyśmy zadowolone, rozbrykane. Za domem się tęskniło, zwłaszcza pod koniec turnusu. Ale morze to był symbol szczęścia i beztroskiego życia.

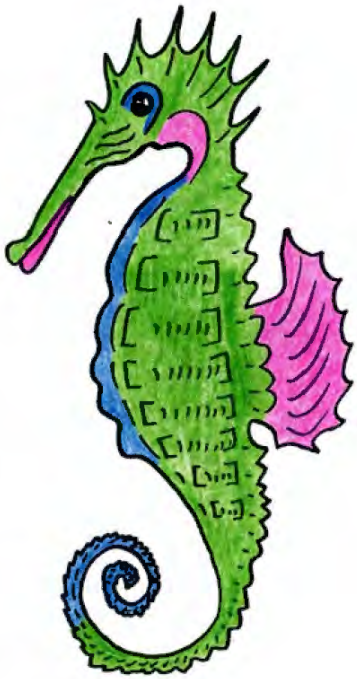


***

W wodzie odbija się światło słońca
Załamuje się na podwodnych kryształach
Morska toń opływa oceaniczne zatoki
I wyspy, wysepki
Tak drobne i maleńkie z lotu ptaka
Że prawie niewidoczne
Fale wyrzucają splątane wodorosty
Wokół szumiących muszli
w przeróżnych kształtach i barwach
Ich perliste wnętrza świecą niczym
Drogie kamienie
Nastrój iście sielankowy
Rybacy na dalekich wodach
Sprawdzają swe sieci
Na wieczorny połów i ten przed świtem
Zanim targi rybackie zapełnią się
Owocami morza i świeżymi rybami
Niczym muśnięcie
Skrzydłem egzotycznego ptaka
Słychać szepty, ciche rozmowy
Muzykę z tawern na wybrzeżach
Rozgrzany piasek i gorące kamienie
Przy wejściu do morza
Kryją niespodziankę
Poczęstunku naszych stóp
Żywiołem pięknym
Lecz czasem nie do opanowania
Hartujemy skórę w słońcu
We włosach zatrzymujemy
Jaśniejsze pasma od niego
A w duszy nam gra uwolnienie
Wypoczynek od trosk i pracy
Nasze ciała wypełniają
Rozkosze podniebienia
Przyrządzane przez miejscową ludność
Cicho i w skupieniu
Gromadzimy pamiątki z podróży
Aby później dać je najbliższym
Wraz z najbliższymi dla nas przeżyciami
Fale rytmicznie uderzają o brzeg
Nazajutrz słońce wzejdzie
W objęciach Morfeusza
Śnimy o jeszcze czymś innym
Każdy według własnego skrytego
Tajemnego planu



Anna Kwiatkowska
wiersze i rysunki



***

To wielki czas na myślenie
Analizę, zbiorczość, indywidualizm
Samotność…
Nawet będąc wśród tłumów
Nawet będąc z tobą
Nawet będąc samej ze sobą
Powstajemy później jak Feniks
Rodzimy się jak przypływ
Wyrzucamy z nim muszle na brzeg
Toniemy stopami w przybrzeżnym piasku
I wyłuskujemy bursztyny z jego dna
Także kamyki obrobione falami
I drobne kawałki szkła
Nasze serce nie jest jak owe szkła
Nasze serce bije tak mocno
Że prawie go nie słychać

Wakacje nad morzem

Wojciech Wierzbicki

Wakacje nad morzem mają ważne miejsce w moich wspomnieniach. W moim wczesnym dzieciństwie parę razy byłem nad Bałtykiem. Moja rodzina miała bowiem krewnych na Pomorzu. Początkowo nad morze jeździłem z moimi rodzicami, a potem, gdy na świecie pojawiły się moje siostry, Marta i Ela, oczywiście także z nimi.

Wówczas, w pierwszych latach mojego życia, na wakacje polecieliśmy parę razy samolotem. Podobało mi się, gdy patrzyłem przez okna samolotu, jak maszyna odrywa się od ziemi, chowając koła, wcześniej uruchomiwszy silniki. Widok, gdy się patrzyło na dół z okien samolotu, trochę mnie przerażał, ale i podobał mi się. Później na wybrzeże jeździliśmy już koleją. Jazda koleją nad morze ma swój urok, ale jest bardziej czasochłonna i na pewno bardziej męcząca – w końcu to drugi koniec Polski, zwłaszcza że długo jeździliśmy na Pomorze Zachodnie.

Gdy byliśmy dawniejszymi czasy na Pomorzu przebywaliśmy u rodziny ze strony mojego Taty – u cioci, wujka i kuzyna, w Gryficach – gościli nas tam w letnie miesiące aż do 1985 roku. Gryfice to nieduże miasto na Pomorzu Zachodnim, bez dostępu do morza, ale w jego bliskości. Pamiętam, iż robiliśmy sobie wspólnie z rodziną wycieczki nad morze. Dużo wówczas chodziliśmy, ale też sporo czasu spędzaliśmy na plaży, opalając się, coś wspólnie jedząc, korzystając też z kąpieli w morzu. Czasem używaliśmy parawanów, gdy chcieliśmy trochę odizolować się od innych, a przede wszystkim od wiatru, który czasami mocno wiał i dawał się nam we znaki. Ponieważ byliśmy z kuzynem mali, oczywiście też bawiliśmy się – usypywaliśmy sobie budowle z piasku, robiliśmy babki. Do dziś pamiętam kolorowe wiaderka, w których mocno ubijało się piasek. Pamiętam też składany samolocik, który puszczaliśmy na wiatr jak latawiec.

Z pobytów w Gryficach zapamiętałem też kolejkę wąskotorową, którą jeździliśmy całą rodziną na plażę, najczęściej do Trzęsacza. O tym niezwykłym miejscu pisałem już kiedyś w „Impulsie". W kierunku Trzebiatowa, przez Trzęsacz i Rewal, ciuchcię ciągnął początkowo, a myślę tu o latach 70. ubiegłego wieku, parowóz, a w latach kolejnych – lokomotywa spalinowa. W połowie lat 80. kolejka miała już nowoczesny skład. Wracając z Trzęsacza, siedzieliśmy sobie w wagonach i graliśmy w karty, w makao.

W ramach zwiedzania wybrzeża zachodniego, oprócz Trzęsacza poznaliśmy również Rewal, Mrzeżyno, Niechoże, Pobierowo, Kamień Pomorski i Kołobrzeg. Przy przemieszczaniu się po Pomorzu, oprócz kolejki wąskotorowej, korzystaliśmy też z autobusów PKS. Pamiętam, że na początku w PKS jeździły popularne „ogórki" czyli stare Jelcze. Pojazdy te były zwykle pomalowane na biało-niebiesko. Były też charakterystyczne Autosany i Jelcze-Berliety

Będąc nad morzem, często jedliśmy lody, gofry, smażoną rybę i zapiekanki. Z kuzynem grałem w szachy, tam też powstawały moje pierwsze rysunki. Właśnie będąc na wakacjach nad morzem w Gryficach, odkryłem komiksy Janusza Christy o przygodach Kajko i Kokosza, które to komiksy wpłynęły na moją wyobraźnię, a później na plastyczną twórczość.

Oprócz Pomorza Zachodniego, odwiedzaliśmy też Pomorze Północne. Mieliśmy zakwaterowanie we Władysławowie, niedużym miasteczku portowym u nasady Półwyspu Helskiego. Tam, w tzw. Domu Rybaka, czyli wysokiej na parę pięter wieży z dobudowanymi budynkami, mieszkała kuzynka mojego Taty, Ciocia Hania. Przebywaliśmy na campingu, w wynajętym domku z piętrowymi łóżkami, przed którym rozkładaliśmy nasze rowery. Podczas wakacji we Władysławowie jeździliśmy dużo na rowerach. Byliśmy tam w roku 1987, spędziliśmy wtedy we Władysławowie prawie cały miesiąc – sierpień, a w 1988 – byliśmy całe trzy tygodnie. Na campingu rozłożeni byli turyści z namiotami.

Szczególnie zapamiętałem wspólne wycieczki rowerowe na Hel i spacery brzegiem morza. Będąc we Władysławowie, chodziliśmy często na plażę. Raz w morze wyruszyliśmy wodolotem, który na płozach lekko unosił się nad falami. Lubiliśmy też jeździć do Chałup, które były jeden przystanek w głąb Półwyspu Helskiego. Stamtąd, po pobycie na plaży, wracaliśmy pociągiem do Władysławowa.

Pogoda nie zawsze była sprzyjająca, wtedy zamiast plaży organizowaliśmy sobie czas inaczej. Chodziliśmy do lasu na jagody, mój Tata próbował też znaleźć jakieś grzyby. W miasteczku było kino, byliśmy na paru seansach. Urządzaliśmy też różne wycieczki – na Hel, do Juraty, czy Jastarni oraz na zachód – do Karwi lub Jastrzębiej Góry, czy do oddalonych nieco Dębek, z piękną rozległą plażą. W Dębkach Ciocia Hania miała domek letniskowy. Byliśmy też na wycieczce rowerowej w Pucku, nad Zatoką Pucką. Któregoś wie-

czora zrobiłem sobie samotną rowerową wycieczkę na przylądek Rozewie, najdalej na północ wysunięty przylądek Polski. Jest tam zabytkowa latarnia morska. Była ona dawniej niższa, ale w miarę rozrastania się drzewostanu wokół, dobudowano wyższą część, by była lepiej widoczna z oddali. Wracałem gdy było już ciemno, Ojciec podsumował mnie słowami: O, samotny biały żagiel! Wydaje mi się, że pozazdrościł mi tej mojej wieczornej wyprawy na Rozewie.

Podczas wakacji we Władysławowie, byliśmy też w Gdańsku i Gdyni. Widzieliśmy np. starówkę w Gdańsku i słynny zabytkowy żuraw. Mieliśmy wspólne zdjęcia na Darze Pomorza w Gdyni, słynnym jachcie. Pamiętam, że byliśmy wtedy ciepło ubrani, lato wówczas w 1987 roku było bardzo chłodne.

W roku 1980 odwiedziliśmy morze podczas wakacji na Pojezierzu Drawskim, w Złocieńcu – wyskoczyliśmy fiatem 126 p. na dwa dni w okolice Łeby. Pamiętam jak znaleźliśmy się nad morzem i szliśmy wzdłuż wybrzeża – brnęliśmy w piasku idąc po wydmach. Tam, w okolicach Łeby na plaży znaleźliśmy długą, grubą linę okrętową. Razem dociągnęliśmy ją wzdłuż wybrzeża do samochodu, potem przywieźliśmy ją do naszego domu w Krakowie, na balkonie została ona jakoś wyeksponowana jako wakacyjna pamiątka. Byliśmy też w Ustce.

1987, na „Darze Pomorza" z Rodzicami i Siostrami

Zarówno w dzieciństwie, za młodu, jak i w wieku dorosłym, jeśli liczyć mój pobyt w Dźwirzynie na turnusie rehabilitacyjnym, zorganizowanym przez nasz Dom, kiedy to byłem ostatni raz nad Morzem Bałtyckim, morze robiło na mnie zawsze bardzo dobre wrażenie. Gdy żegnałem je, przed długą drogą powrotną do Krakowa, zawsze było mi żal.

Podsumowując, Morze Bałtyckie zawsze mnie ciekawiło, lubiłem nad nim przebywać, fascynował mnie ów widok ogromu wody, plaże i ciekawe brzegi. Wakacje nad Bałtykiem są inne niż wakacje w Tatrach, Bieszczadach, czy innych górach, a nawet nad jeziorami. Mam nadzieję, iż kiedyś jeszcze ponownie znajdę się nad morzem, może z rodziną, a może w innych okolicznościach.

Złote Myśli

Dlaczego na niebie jest zorza?

Żeby lato nie zabłądziło…

.

Krzysztof Kijowski

Piotr Bal

Piotr Bal

***

Błękit nieba się rozpościera
I blask słońca się tu roztacza
Fala gorąca stale wzbiera
To czas lata w pełni oznacza

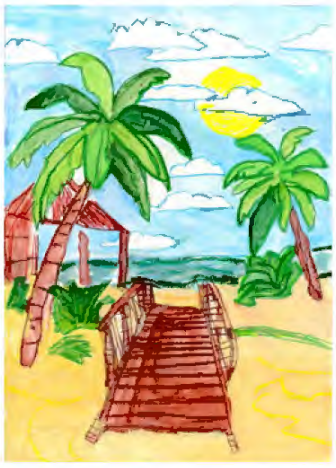
Ten letni gorąc i upał w zenicie
I słońce się blaskiem mieniące
W szafirze nieba i jego błękicie
W falach morskich błyszczące

W wodach pięknych szafirowych
W morskiej toni i dali błękicie
W tych głębinach szmaragdowych
Na plażach dolce vita, słodkie życie

Marek Migdał

Marek Migdał

Piotr Bal



Lidia Wąsik

Piotr Bal

Piotr Bal

Józef Zamojski

Lidia Wąsik

Lidia Wąsik

Piotr Bal

Małgorzata Sajak

Piotr Bal

Lato w Zakopanem

Anna Kwiatkowska

Moje pierwsze wakacje u cioci, siostry mamy, w Zakopanem, miały miejsce kiedy miałam 2-3 lata i towarzyszyła mi jeszcze wtedy moja ukochana babcia, mama taty. Babcia, która w wakacje traktowała wszystko ulgowo, w sensie prawdziwego wypoczynku i relaksu, pozwalała mi na wiele więcej niż na co dzień, w Krakowie. A ciocia także nie miała nic przeciwko temu. Można było nawet przed kolacją wyciągnąć balię do ogrodu i kąpać się w niej pod gołym niebem. Dla stworzenia takiego jak ja wówczas, było to dodatkową atrakcją, gdyż naprawdę uwielbiałam wodę, mogłam w niej przebywać godzinami. Natomiast stan, w jakim znajdowałam się wieczorem, był iście opłakany. Nosiłam na sobie resztki z zabaw z całego dnia, nawet smołę i cement, kiedy ciocia remontowała dom. Pamiętam troskę, z jaką babcia cierpliwie chodziła za mną, by nie psując mi zabawy ochronić mnie przed urazem. Pamiętam też, jak chodziła za mną z obiadem po całym ogrodzie, nawet jeśli były to moje ulubione naleśniki – miałam wtedy zajęcia ciekawsze i bardziej zajmujące, niż jedzenie, które przez cały wakacyjny dzień mogło nie istnieć, za to jakże wspaniale smakowało wieczorem, po całym intensywnym dniu zakończonym kąpielą.

Pamiętam także, że mniej więcej w tym samym czasie poznałam Anię, wnuczkę sąsiadów, która przyjeżdżała do Zakopanego na wakacje aż z Poznania. Całymi dniami przebywałyśmy głównie u niej w ogrodzie, bawiąc się lalkami, zestawami stołowymi dla lalek. Podgryzałyśmy z donicy na jej balkonie szczypiorek, miał bardzo ostry smak. Za to u cioci w ogrodzie rosły czarne i czerwone porzeczki oraz gdzieniegdzie agrest. Także kwiatostany łubinu były słodkie przy nasadzie kwiatu.

Na spacery chodziliśmy wszyscy na Lipki lub do pobliskich lasów z wilczurem alzacko-syberyjskim o imieniu Boy. Z kolei do miasta, to znaczy po zakupy było dość daleko, chodziliśmy wtedy z plecakami. Pamiętam smak pierwszego oscypka i kiszonych ogórków z beczki na targu w pobliżu Gubałówki oraz późniejszy smak melby na Krupówkach w ulubionym koktajlbarze. Chodziło się też na pocztę wysłać kartki, a później listy. Jak już byłyśmy w szkole podstawowej, można też było zamówić rozmowę międzymiastową.

Dom cioci był w stylu wczesnogóralskim z drewnianych bali i desek, ze spadzistym dachem pokrytym blachą pomalowaną pod kolor domu. Ogród był dość duży, były klomby róż oraz innych kwiatów, szopa dla królików i narzędzi ogrodniczych. Było w nim przytulnie i miło, po domowemu.

Jak wielu mieszkańców Zakopanego, ciocia przyjmowała u siebie gości. Kiedy miałam już 14-15 lat, zdarzało się, że ciocia wyjeżdżała na wycieczki z kuzynem i jego kolegą, a ja zajmowałam się całym obejściem, psem Boyem i letnikami. Chodziłam też do urzędów załatwiać podstawowe sprawy, jak opłaty skarbowe i do pralni z pościelą. Również w tym samym czasie miałam dostęp do królików, które po śmierci wujka, męża Cioci, były hodowane już tylko dla przyjemności i dożywały końca swoich lat, nie przynosząc żadnego dochodu czy korzyści, za to będąc dla nas jak dodatkowi domownicy

i ulubione zwierzęta. Wypuszczaliśmy je z klatek do ogrodu by sobie pobiegały na trawie. Bardzo to lubiły, zwłaszcza Kuba, mój ulubieniec, którego oswoiłam. Przychodził do mnie na zawołanie i dał się nosić na rękach.

W lesie można było znaleźć podpieńki, kurki, czasami rydze i mnóstwo dzikich malin i borówek, które potem zjadaliśmy same lub z cukrem i śmietaną. Chodziło się pieszo nie tylko w góry, ale wszędzie, gdzie chciało się być, trzeba było tylko obliczyć czas na dotarcie. Autobusem podmiejskim jeździłyśmy tylko do gaździny, znajomej cioci, która zawsze miała dla nas świeże sery i jajka, masło, czasem grzyby suszone do barszczu na wigilię. Sery były zwykłe, z mleka krowiego, ale można było zamówić sobie też bundz, ser z mleka owczego, charakterystyczny dla Podhala tak samo jak oscypek. Gaździna miała też różne letnie owoce, ostrężyny maliny czy borówki na ciasto lub pierogi. Pieczeniem ciast zajmowała się u nas babcia, za to ciocia robiła przepyszne placuszki z jabłkami i pyszny kompot z papierówek, który latem był nieoceniony.

rysunki Anna Kwiatkowska

Na wakacjach nie chodziliśmy na żadne place zabaw, zresztą nie pamiętam czy wtedy istniały w miejscowościach, jak Zakopane. Najlepszym placem zabaw był ogród cioci i sąsiadów, a największymi atrakcjami tajemnice, jakie kryły w sobie mech i potok w lesie oraz pobliskie łąki. Zbierało się maki, rumianki, chabry, robiło się wianki lub zanosiło do flakonu. Czasem umawialiśmy się ze znajomymi na ognisko, piekliśmy kiełbasy na ostruganych z kory patykach, a ziemniaki w popiele. Piekło się też chleb smarowany masłem od gaździny, które topiło się pod wpływem gorąca rozgrzanych ogniem kromek. Czasem brało się też na serwetkach pomidory i ogórki, wtedy była to już prawdziwa uczta.

Wybrałyśmy się też kiedyś z Anią z Poznania do objazdowego lunaparku, najbardziej zapamiętałam gabinet luster i grotę strachu. Miałyśmy też zwyczaj wstępować do maleńkiej prywatnej na on czas cukierenki z lodami, głównie dzięki nim prosperowała, zarówno latem, jak i zimą, zawsze było mnóstwo chętnych, kolejka ustawiała się automatycznie. Pamiętam wycieczkę nad Czarny Staw, herbatę w schronisku i jej niepowtarzalny smak, a także wyprawę na Giewont od strony Czerwonych Wierchów. Ciocia zawsze zwracała nam, mnie i drugiej Ani, uwagę na zagrożenia. Nie były to niekończące się wykłady, ale krótkie, mądre ostrzeżenia. Być może dzięki nim żyjemy do tej pory – uznałyśmy góry za, oprócz tego, że piękne – niebezpieczne i wymagające pokory.

Wakacje w Zakopanem to pasmo szczęśliwych rozwiązań, zbiegów okoliczności, a także nieopisana wolność, jeśli nie dosłownie, to na poziomie mentalnym. Zakopane dla mnie wtedy za moich młodych i potem trochę starszych lat, to zarys Giewontu z pokoju, w którym mieszkałam wtedy, smak herbaty Lipton z rana, mnóstwo ciekawej, nietuzinkowej literatury, którą otaczała się moja ciocia, zanim sama zaczęła podróżować po innych kontynentach. Najpierw złociejące zboża, a później zapach po ich skoszeniu, borówki z lasu przyrządzone z cukrem i śmietaną od gaździny – czysta poezja, także bogactwo kaloryczne. I właśnie niemyślenie o kaloriach, o dietach, o sposobie na życie, a branie z tego życia pełnymi garściami i radość ze wszystkiego. Bo nawet kiedy padało, to z Anią wynajdowałyśmy sobie zawsze coś nowego, coś ciekawego, tworzyłyśmy nawet świat iluzji i czarów. Pamiętam na przykład jak przez jedno lato obserwowałyśmy pająka krzyżaka z ogromną pajęczyną, który trwał w niej jak zaczarowany, aż zastała go jesień i deszcze. A lato trwało i trwało, było słoneczne, gorące i piękne, chociaż zdarzyło się z 2-3 razy, że było pełne deszczu i szarugi. Wówczas interesowały nas karty, szachy, rozpalony drewnem piec, wyciągane ze spiżarni Ani konfitury i weki z jarzynami, niekończące się wzajemne opowieści o dziwnych treściach i ciepła zupa mojej cioci, zawsze aromatyczna i świeża na każdy obiad, z dodatkiem koperku lub pietruszki. Nie wiedziałam wtedy, jakie to cudowne może być we wspomnieniach, jej cicha troska i dobro, jakie wkładała w otaczający nas, jeszcze dziecinny świat. Zakopane nierozerwalnie kojarzy mi się z tamtym domem, z ciocią, jego atmosferą, życiem przez duże Ż.

Małgorzata Sajak

Józef Zamojski

Lesław Wąsowicz

Piotr Bal

Lidia Wąsik

Anna Kwiatkowska

Anna Kwiatkowska

Anna Kwiatkowska

Anna Kwiatkowska

Lidia Wąsik

Piotr Bal

Lidia Wąsik

Małgorzata Sajak

Jacek Świstek

Małgorzata Sajak

Marek Migdał

***

Ten letni ogród, a w nim te kwiatki
Przepiękne astry, chabry i maki
Mieczyki, groszki, barwne bławatki
Róże, piwonie – to lata znaki

Nagietki, nasturcje i lewkonie
Dziewanny oraz te słoneczniki
Malwy, lawendy, także begonie
Bławatki, hiacynty i goździki

Oto w letnim słońcu rozkwitają
Hortensje, dalie, żółte mimozy
Kolor i zapach tej porze dają
Floksy, magnolie i tuberozy

Kochajmy ogrody!

Krzysztof
Błaszczyński

Kwiaty są jak wiersze

Kwiaty są jak wiersze, to poezja ziemi
zakochany jestem w niej po same uszy,
napisane barwą, zawsze w tle zieleni,
dostarczają zmysłom
najpiękniejszych wzruszeń.
Każda kwietna fraza zapachem odurza,
roznoszonym wiatrem najsilniej wieczorem,
w lotnych aromatach myśli swe zanurzam,
niezależnie w jaką zakwitają porę.

Bolesław Ziaja

Wierszem tym, Drodzy Czytelnicy, pragnę zaprosić Was w baśniowy i romantyczny świat ogrodów botanicznych w Polsce. Ogrody zawsze są rajem dla spragnionych spokoju, miłości i serca dusz, a ich uroki są idealnym miejscem dla zakochanych, jak i dla wszystkich szukających natury i odpoczynku. Ja w takich miejscach lubiłem uczyć się i czytać poezję.

Tym, co także kochają kwiaty, a zwłaszcza moje ulubione róże, polecam urządzony w stylu angielskim ogród w Zabrzu. Podziwiać tam można ponad 64 gatunki róż. Jest to naprawdę bajeczne i romantyczne miejsce w centrum miasta. Styl angielski to styl nawiązujący do naturalnych ogrodów krajobrazowych, z którego emanuje swoboda, naturalność i romantyzm.

Z kolei tych, których pociągają palmy, piękne i często ogromne, polecam palmiarnie w Wałbrzychu i w Poznaniu, gdzie można podziwiać te okazałe rośliny. Ogród w Wałbrzychu zamieszkują pawie, lemury i żółwie, a w Poznaniu różne wodne gatunki zwierząt. W Poznaniu uprawia się również cytrusy, kaktusy, róże i muchołówkę – drapieżną roślinę owadożerną.

Palmiarnia w Wałbrzychu

Ogród Botaniczny Uniwersytetu im. Adama Mickiewicza w Poznaniu

W Poznaniu znajduje się również Ogród Botaniczny Uniwersytetu im. Adama Mickiewicza. Jest on tak bogaty i różnorodny, że każdy znajdzie tam coś dla siebie. Na ogromnym bo prawie 24-hektarowym obszarze znajdują się rośliny z prawie wszystkich stref klimatycznych. Wszystkich gatunków, podgatunków i odmian jest tam ponad 6 tysięcy. Różnorodne ścieżki edukacyjne pozwalają oglądać piękne okazy natury, można się też o nich wiele dowiedzieć.

Gdy pragniemy podziwiać piękne drzewa, przypomnieć sobie pod lipą wiersze Kochanowskiego i jego Urszulkę, to idealnym miejscem będzie Ogród Uniwersytetu Marii Skłodowskiej Curie w Lublinie. Można posłuchać śpiewu ptaków wśród 1,6 tys. gatunków drzew i krzewów, można podziwiać rośliny zielone i też 1,6 tys. roślin szklarniowych, można wypo-

Ogród Botaniczny w Zagwiździu

Ogród Botaniczny w Krakowie

czywać wśród piękna i spokoju, znajdując niejedno zaciszne miejsce. Można też zwiedzić szlachecki dworek Kościuszków.

Rośliny to nie tylko piękna uczta dla ducha i ogrody miłości. Służą one również naszemu zdrowiu. Od niepamiętnych czasów istniały zielarki, które zbierały zioła i rośliny i tworzyły napary czy mikstury na różne schorzenia. I właśnie na potrzeby lecznicze powstał Ogród Roślin Leczniczych. Prym wiodą tu ogrody we Wrocławiu i w Gdańsku. Skupiają one liczne gatunki leczniczych krzewów i roślin, które pomagają w zwalczaniu wielu chorób. Dzięki ich uprawie i obserwacji można opracować nowe leki. Piękno tych darów natury zainteresuje każdego miłośnika przyrody. Dodatkową atrakcję stanowią liczne informacje i pokazy multimedialne.

W stolicy Dolnego Śląska, Wrocławiu, znajdują się też Ogród Botaniczny Uniwersytetu Wrocławskiego i Ogród Japoński. W tym pierwszym można podziwiać piękne rośliny ozdobne, arboretum (kolekcje drzew i krzewów), uprawne rośliny skalne, pnącza, czy też rośliny błotne, wodne i akwariowe. Cała przyroda Kraju Kwitnącej Wiśni, oryginalne fontanny, dekoracje i rzeźby znajdują się z kolei w Ogrodzie Japońskim. To miejsce wprost stworzone dla miłośników tego dalekiego kraju.

Prawdziwą perłą wśród polskich ogrodów botanicznych jest najstarszy, bo aż z 1783 roku, ogród w Krakowie. Mieści się on na terenie dawnego ogrodu Czartoryskich. Dereń jadalny, miłorząb dwuklapowy, cypryśnik błotny to przykłady pomników przyrody, których jest w krakowskim ogrodzie aż 11. Znajdziemy tu bogatą kolekcję roślin tropikalnych, rośliny biblijne, arboretum, alpinarium, rośliny wodne i lecznicze. W ogrodzie tym byłem wiele razy, to miejsce piękne i pełne uroku. Pamiętam, jak urzekła mnie pływająca w stawie wiewiórka, która uciekała przed zagniewaną kaczką z kaczątkami. W szklarni za to widziałem roślinę, która zwijała liście pod wpływem dotyku.

Najstarsze arboretum w Polsce to Ogród Dendrologiczny w Lipnie. Jest tam staw z kaczkami, wieża obserwacyjna i oczywiście różnorodne gatunki roślin.

Kolejnym miejscem jak z bajki jest ogród w Powsinie. Piękne rośliny ozdobne, uprawne, dalie, świerki, jabłonie i cytrusy stanowią właśnie bajeczne tło np. do romantycznych oświadczyn.

Z pięknych polskich ogrodów wspomnieć jeszcze należy o ogrodzie w Zagwiździu, z fontannami, rzeźbami i z kolekcją roślin z całego świata oraz ogród w Toruniu, z roślinną egzotyką i zwierzętami zamieszkującymi na jego terenie.

Kochajmy ogrody! Otwórzmy serca na naturę, na kwiaty i cały ten bajkowy świat ogrodów. Niech nasze spragnione spokoju nerwy znajdą wśród zieleni ukojenie. Przybywajcie do nich i z nowymi siłami wracajmy do naszych codziennych zajęć!

Źródła: turystyka.wp.pl, fajnepodroze.pl, Wikipedia

Pamiętajcie o ogrodach

Bluszczem ku oknom
Kwiatem w samotność
Poszumem traw
Drzewem, co stoi –
Uspokojenie
Wśród tylu spraw

Pamiętajcie o ogrodach –
Przecież stamtąd przyszliście
W żar epoki użyczą wam chłodu
Tylko drzewa, tylko liście

Pamiętajcie o ogrodach –
Czy tak trudno być poetą?
W żar epoki nie użyczy wam chłodu
Żaden schron, żaden beton

Jonasz Kofta

***

Noc była upojna w melodramat
Który pisałeś swoim na moim
Ciele
Popatrz bliżej
Czy aby jestem z soli lub cukru
Nienaturalnej powłoki na przykład?
Nic nie zrobisz, gdy wyjdę
Przecież nie rozpuszczę się
I nie rozsypię

***

Czujesz deszcz na dłoniach, twarzy, ubraniu?
Ja tak
Jest ciepło, lato
Taki deszcz jak ten
Bywa wybawieniem
Również od decydującej rozmowy

***

Mam pisać o rozterkach, bólu, prawdzie
Tego, co wszystko sobą ogarnia?
Po co? Lepiej pomilczeć
Zapalić kadzidło, stopić świecę
Zalać wodą w niepamięć
Szczodre informacje
Lecz jeśli by mi przyszło
Żyć w rozpaczy
Wiem, że pokonałam ją na początku
Ciebie poznając
I zaprowadziła mnie ciekawość
Do dalszych przeżyć nieuczuciowych
Niestabilnych
Jednak to ja dałam się oszukać
Czy było to moje życzenie jedynie?
Być może tak opowiadają
Później między sobą dusze…
Lecz póki jestem tutaj i teraz
Wiedz – nie spocznę, zanim nie
Zregeneruję swojego wnętrza
I nie ostudzę uczuć
Tak bardzo bliskich mi i jedynych
Dam je sobie – w zamian
Otrzymam miłość własną
Najlepszą, bo udaną, konkretną
Oraz spełnioną

***

Naznaczyć czas – chwilę
Aureolą
Jak mosiądz przebłyskuje
W słońcu jego światło
Myślałam: mam cię – po miesiącu
Tymczasem nawet po latach
Tak nie było
Puściłam wolno swoją wyobraźnię
Puściłam wolno myśl o tobie
Jest mi pięknie i dobrze
Z tym, co mam i ile potrzebuję

***

Kiedy się tak zastanawiam nad „tak”
„Nie” bierze sferę dominującą
Aby było inaczej
Umiałabym bardziej
Skupić się na sobie
A wtedy nie potrzebowałabym
Mieć ciebie
Wytłumaczona porażka

***

Mistycyzm przychodzi do mnie
Sensorycznie – zwyczajowo…
Napawa lękiem i ciekawością
Jednocześnie
Jest prosty, czytelny, ale zawiły
Jak chodzi o
Nowy wymiar naszej miłości

Anna Kwiatkowska
wiersze i rysunki

Mały Wawel, Rzym…

czyli o wycieczce do Suchej Beskidzkiej

Bożena Florek Lidia Wąsik

28 czerwca, w ten piątkowy piękny letni dzień, pojechaliśmy dużą grupą na całodniową wycieczkę autokarową do Suchej Beskidzkiej. Słońce pięknie świeciło, było nawet upalnie. Wszyscy zadowoleni, w wyśmienitych humorach, pełni oczekiwań na wspaniałe wrażenia, dotarliśmy do naszego celu. Miasto Sucha Beskidzka leży w kotlinie na styku trzech części Beskidów. Od strony południowej otacza ją Beskid Żywiecki, od północnego zachodu – Beskid Mały, a od północnego wschodu – Beskid Makowski. Zbocza są porośnięte pięknymi lasami pełnymi górskich strumieni.

Po przyjeździe do miasta, udaliśmy się na zwiedzanie rozległego zamku, który z zewnątrz przypomina trochę nasz krakowski Wawel. Dzięki arkadowym krużgankom wokół dziedzińca zamek jest nawet nazywany „małym Wawelem". Podczas zwiedzania towarzyszyła nam pani przewodnik, która ciekawie opowiadała o zamku, swą barwną opowieścią potrafiła zainteresować nas wszystkich. Zamek Suski jest budowlą renesansową, był magnacką rezydencją kolejnych właścicieli. Pierwszym właścicielem był włoski złotnik Kasper Castiglione, następnymi – rody polskie: Komorowskich, Wielopolskich, Branickich i Tarnowskich. Obecnie zamek jest siedzibą Muzeum Miejskiego Suchej Beskidzkiej. Zamek ma prostą, trójskrzydłową konstrukcję i otwarty na wschód dziedziniec. Ozdobiony jest czterema wieżami, wysuniętymi na zewnątrz. Skrzydła południowe i zachodnie są dwupiętrowe, a północne – parterowe. Od strony dziedzińca, wyższe skrzydła ozdobione są krużgankami. Po wejściu na teren muzeum zostaliśmy oprowadzeni po kolejnych salach, które ukazywały najważniejsze momenty z historii zamku, a tym samym Suchej Beskidzkiej – od pierwszych wzmianek w 1405 roku, aż po współczesność. Z poszczególnych zakątków spoglądają na nas przedstawiciele rodów szlacheckich, które zamieszkiwały rezydencję. Na ścianach zawieszono liczne portrety oraz herby. Wraz z losami zamku można śledzić losy miasta, zmiany grup społecznych, śledzić jak zmieniał się przemysł i jak Sucha Beskidzka rozwijała się. Główna sala na zamku to tzw. Sala Marszałkowska, inaczej Rycerska, w której odbywały się wielkie uroczystości dworskie. Z jej dawnego

wyposażenia zachował się dzisiaj jedynie kamienny kominek. Na parterze południowego skrzydła zamku znajduje się zamkowa biblioteka, która mieści bogate zbiory biblioteczno-muzealne rodziny Branickich: obrazy, rzeźby, grafiki, militaria, monety, medale, archiwalia, mapy i atlasy, rękopisy historyczne i literackie i starodruki. Nam spodobała się bardzo kunsztowna sala Habsburgów, w której zwróciliśmy uwagę na dwa rzeźbione fotele i portrety Karola Habsburga i Marii Teresy, a także portret cesarza austriackiego Józefa Franciszka, który panował nad Galicją i dzięki któremu można było w szkołach nauczać w języku polskim. Byliśmy także w kaplicy zamkowej, która znajduje się w wieży zegarowej, z ołtarzem Piotra i Pawła i z zachowaną polichromią na ścianach.

Po wyjściu z zamku udaliśmy się do pięknego i dużego parku zamkowego, gdzie mogliśmy zrobić kolorowe zdjęcia wśród zieleni. Park został założony w XIX wieku, przeważają w nim typowe polskie drzewa: jesiony, dęby, lipy i graby. Zostały tu także sprowadzone inne gatunki roślin: platan klonolistny, dąb czerwony, sosna wejmutka i buk czerwony. Środek parku stanowi łąka, gdzie mogliśmy odpocząć.

Następnie pojechaliśmy do karczmy Rzym na polecany żurek stryszawski. Historia tej zabytkowej karczmy sięga II połowy XVIII wieku. Przetrwała ona w swym pierwotnym kształcie aż do dzisiaj. Budynek jest drewniany, parterowy, o konstrukcji zrębowej na kamiennej podmurówce. Karczma jest cennym zabytkiem na szlaku architektury drewnianej. Wnętrze nawiązuje do ludowej tradycji górali żywieckich, w salach zachowały się stare stropy z belkami. Karczma występuje w literaturze – tutaj dzieje się akcja ballady Adama Mickiewicza „Pani Twardowska". W drodze powrotnej zatrzymaliśmy się w Lanckoronie, by kupić pamiątki i delektować się lodami. Do Krakowa wróciliśmy pełni wrażeń, uśmiechnięci i zrelaksowani, żegnając się, dziękowaliśmy sobie za mile spędzony dzień. Do zobaczenia następnym razem!

Dobroczynne słońce

Lidia Wąsik

Lato, najpiękniejsza pora roku, budząca zachwyt, pełna radości i szczęścia. To często czas wolny, a już na pewno, częściej niż w inne pory roku, czas spędzany w plenerze. Jest to także pora, kiedy jak nigdy możemy korzystać z dobroczynnego działania słońca. Jak wiadomo, w naszej strefie klimatycznej jest go mniej niż chcielibyśmy, tym bardziej korzystajmy z niego teraz!

rys. Anna Kwiatkowska

Światło słoneczne ma wpływ nie tylko na nasz organizm, na naszą psychikę i zdrowie, ale także, co oczywiste, na planetę. To centralna gwiazda układu słonecznego, położona najbliżej Ziemi, najjaśniejszy obiekt na niebie. Jego ogromny wpływ był dostrzegany już w czasach prehistorycznych, a w wielu kulturach postrzegane było nawet jako bóstwo. Słońce jest dla nas widoczne gołym okiem, jego odległość od Ziemi wynosi 149.6 mln km. Światło słoneczne jest podstawowym źródłem energii w zestawieniu energetycznym Ziemi, ma wpływ na prawie wszystkie formy życia. Zmienność zachowania Słońca wpływa na klimat panujący na Ziemi. Energia słoneczna jest niezbędna do powstawania fotosyntezy – procesu zachodzącego w roślinach zielonych, podczas którego dochodzi do wytworzenia materii organicznej, będącej początkowym źródłem pokarmu dla wszystkich poziomów pokarmowych.

Barwa słońca zmienia się w zależności od pory dnia – jasne, niebieskawe światło w dzień daje nam energię i chęć do działania, a czerwona, ciepła barwa o wschodzie czy zachodzie daje ciepło i poczucie bezpieczeństwa. Brak słońca jesienią i zimą może skutkować złym samopoczuciem, a nawet depresją.

Słońce pozytywnie wpływa na układ nerwowy i hormonalny, zmniejsza ryzyko wystąpienia depresji i reguluje rytm biologiczny. Światło słoneczne wpływa na prawidłową pracę szyszynki – promienie słońca hamują wytwarzanie przez nią melatoniny. Melatonina, gdy nie ma słońca, powoduje senność, czasem apatię lub obniżenie nastroju. Gdy słońca jest dużo, szyszynka nie produkuje melatoniny, a to powoduje większą energię i chęć do działania. Słońce ogranicza wytwarzanie hormonów stresu, a podnosi wydzielanie endorfin, czyli hormonów szczęścia, m.in. serotoniny. Wyższy poziom hormonów szczęścia sprzyja spadkowi poziomu kortyzolu, czyli hormonu stresu. W ten sposób słońce odpręża, uspokaja, łagodzi napięcie, jednym słowem wpływa korzystnie na nasze samopoczucie. Dobry nastrój powoduje, że lepiej się koncentrujemy, jesteśmy bardziej wydajni, lepiej znosimy stres i mniej chorujemy.

Słońce przyspiesza przemianę materii, w lecie spalanie energii jest bardziej efektywne, organizm jest lepiej oczyszczony z toksyn. To zasługa obniżenia poziomu kortyzolu, który jest także hormonem tycia, bo spowalnia metabolizm. Słońce to ciepło, które wpływa korzystnie na układ krążenia. Ciepło rozszerza nasze naczynia krwionośne, dzięki czemu krew swobodniej przepływa przez naczynia, przez co spada częstotli-

wość akcji serca, poprawia się wydolność, a ciśnienie krwi normuje się. Słońce wzmacnia kości, zapobiegając osteoporozie, a u dzieci – krzywicy. Słońce wspomaga produkcję witamin z grupy D, niezbędnych do prawidłowego przyswajania z pożywienia wapnia i fosforu, wpływających na odporność i ma działanie przeciwnowotworowe. Witamina D3 odgrywa ogromną rolę w metabolizmie wapnia, zwiększa jego wchłanianie w jelitach i co za tym idzie, stymuluje tworzenie i mineralizację tkanki kostnej. Dodatkowo słoneczne dni sprzyjają aktywności fizycznej na świeżym powietrzu oraz lżejszej diecie. Słońce i jego ciepło łagodzi bóle mięśni i stawów. Ciepło promieni słonecznych rozszerza tkanki, pod jego wpływem mięśnie i stawy rozluźniają się. Rozluźnione mięśnie ułatwiają aktywność fizyczną. W okresie dużego nasłonecznienia poprawia się kondycja naszych włosów, paznokci i skóry. Paznokcie i włosy rosną szybciej, poprawia się ukrwienie skóry, która staje się elastyczniejsza. Trzeba jednak pamiętać, że nadmiar słońca grozi przesuszeniem skóry i jej szybszym starzeniem się.

Jak widać, słońce może nam wiele zaoferować. Musimy jednak pamiętać, że ma ono też negatywny wpływ na człowieka i planetę. Powoduje, że na niektórych terenach, np. na pustyniach życie jest niemożliwe, powoduje susze, oraz emituje promieniowanie krótkofalowe, które powoduje wiele chorób u człowieka i zwierząt.

Dlatego korzystajmy ze słońca w te piękne letnie dni z radością ale i z umiarem!

Źródła: naszeszczescie.pl, naturalnieozdrowiu.pl

Natura

Tęcza – dlaczego po burzy?

M. Barbara Jaworska

Tęcza, która pojawia się na niebie tuż po deszczu, fascynuje mnie od zawsze. Od dziecka jak tylko przechodzi burza i na niebie zaświeci słońce, szukam na niebie tego kolorowego łuku.

Tęcza to zachwycające zjawisko optyczne, powstaje z połączenia słońca, deszczu i odpowiednich warunków atmosferycznych. Słońce wytwarza światło o zmiennej długości fal. Światło słoneczne dostaje się do atmosfery, a deszcz odbija je i rozprasza na 7 kolorów – czerwony, pomarańczowy, żółty, zielony, niebieski, indygo i fioletowy. Światło słoneczne odbija się od kropli deszczu w górnej części chmur.

Kiedy Słońce jest umieszczone na wysokości 42 stopni ponad horyzontem, promienie światła sło-

rys. Anna Kwiatkowska

necznego o różnych długościach fal są wychwytywane przez kropelki wody i rozpraszane tworząc obraz tęczy. Kolory tęczy są wynikiem procesu oddziaływania światła słonecznego na gotowe krople deszczu. Każda kropla deszczu rozprasza światło na te 7 głównych barw.

Warto zaznaczyć, że ludzkie oko nie jest w stanie dostrzec wszystkich wariantów tęczy. Najczęściej oglądamy wymienione 7 kolorów, które jesteśmy w stanie dostrzec. Inne kolory –podczerwień, ultrafiolet i odcienie bieli są mniej widoczne dla ludzkiego oka, można je zobaczyć przy użyciu specjalnych urządzeń do obserwowania tęczy.

Kolory tęczy są od siebie wyraźnie oddzielone i tworzą rodzaj spektrum. Istnieje kilka typowych wzorów tęczy, najczęstszymi są: siedmiokolorowa, ale też trójkolorowa (czerwony, żółty, niebieski) i pięciokolorowa (czerwony, pomarańczowy, żółty, zielony, niebieski). Istnieją też dwa rodzaje tęczy: podwójna i pojedyncza. Podwójna tęcza powstaje, gdy światło słoneczne przechodzi dwa razy przez wilgoć w powietrzu, tworząc dwie krzywizny kolorów. Pojedyncza tęcza jest czymś znacznie mniej intensywnym i składa się z większości kolorów widocznych w podwójnej tęczy, ale bez jasnych odcieni.

Trzeba pamiętać, że tęcza jest złudzeniem optycznym. I tak: mimo, iż wydaje nam się, że tęcza jest w konkretnym miejscu, gdy na nią patrzymy, to tak naprawdę jej tam nie ma. Poza tym, wbrew temu co widzimy, tęcza nie ma kształtu łuku, ale jest okręgiem. Stojąc na ziemi, widzimy tylko część powyżej horyzontu, stąd łuk tęczy. Centralny punkt widzianej tęczy zawsze znajduje się tam, gdzie jest rzucany cień obserwatora. Każda osoba widzi inny horyzont, więc nikt nie widzi tej samej tęczy. Osoba, która stoi 100 metrów dalej, zobaczy inną tęczę, która rozciąga się od widzianego przez nią horyzontu, a centralnym punktem tęczy będzie własny cień tej osoby.

Każdy kolor tęczy ma swoją symbolikę. Kolor czerwony symbolizuje przede wszystkim życie i energię: pomarańczowy – miłość i optymizm, żółty – szczęście i radość, zielony – przyrodę i świeżość, niebieski – wiarę i nadzieję, indygo – moc i autorytet, fioletowy – mądrość.

Tęcza jest symbolem piękna i nadziei, bogactwa różnorodności i harmonii. Symbolizuje optymizm, nadzieję, pokój, jedność i pojednanie. Ma znaczenie w wielu religiach i kulturach, często jest postrzegana jako łącznik między światem ludzi, a światem Boga. W mitologii greckiej tęcza symbolizowała więź między ludźmi a bogami. W Biblii była symbolem przymierza Boga z ludem izraelskim. W judaizmie stanowiła symbol sprawiedliwości Bożej. Dla innych religii była symbolem harmonii i nadziei. W starożytnym Egipcie oznaczała nieśmiertelność, a w buddyzmie – symbol Buddy, który pokazuje drogę do oświecenia.

Tęcza jest często uważana za symbol równości, tolerancji i akceptacji. Tęczowa flaga jest rozpoznawalna jako atrybut organizacji walczących o równouprawnienie rasowe i prawa LGBT+.

Uważana jest za symbol nadziei i optymizmu, tęcza przypomina, że po burzy zawsze wraca słońce i że po każdej trudnej sytuacji jest nadzieja na lepszy czas. Symbolizuje także, że najlepsze rzeczy w życiu powstają z połączenia różnych elementów, o czym warto pamiętać gdy spotykamy różnorodnych ludzi lub chcemy zmienić swoje otoczenie. Tęcza, poza nadzieją i optymizmem, może inspirować do szanowania innych oraz akceptacji piękna różnorodności.

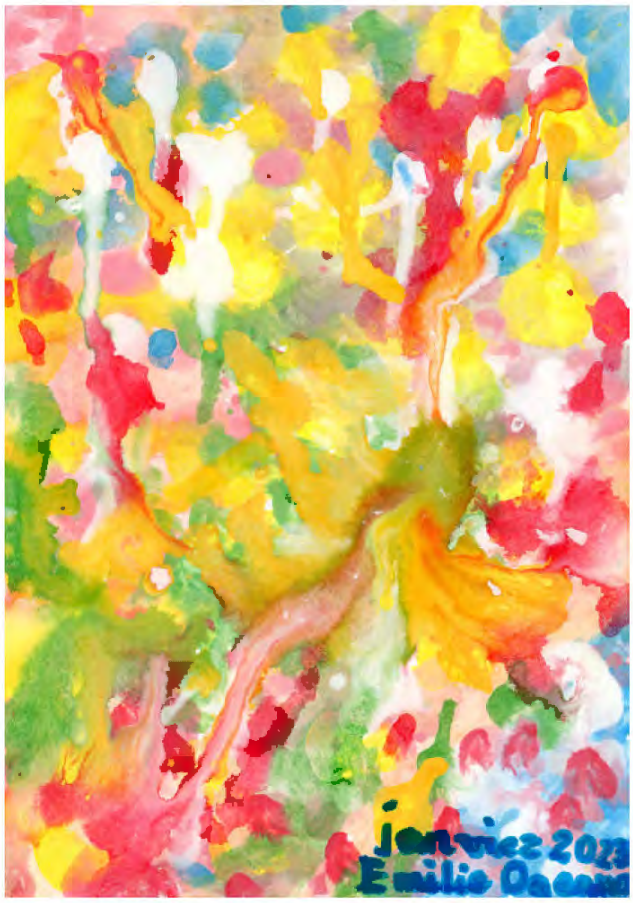
Źródła: abcnet.com.pl, ecovibes.pl

Wartość śmiechu

Śmiechu nam trzeba
śmiechu zdrowego
śmiechu ludzkiego
śmiechu wielkiego
wtedy będziemy
milsi dla drugiego

wiersz i rysunek Artur Migas

rysunki Emilia Ożana



***

Rysunek Twoich oczu
Ust
Zachowam dla nadziei
Że kiedyś
Z lekkim uśmiechem
Ciepło popatrzysz na mnie
A blask Twojego spojrzenia
Ogrzeje moje ciało
Do jednej jedynej
Namiętności, którą
Jest prawdziwa miłość
Nie znikniesz – będę mogła
Napatrzeć się na Ciebie
A kiedy będziesz musiał odejść
Zostawisz nutę tęsknoty
Która zamieni się w namiętność
I pożądanie
W dotyk naszych rąk…
Zawsze razem
A tak daleko.

Marzena
Hoszowska-Dylewska

Pan Twardowski – sztuka w czterech aktach z morałem

Bożena Florek

Tegoroczne przedstawienie naszego zespołu „Teatr Wyobraźni" to sztuka w 4 aktach, opowiadająca historię Pana Twardowskiego, który wedle podania zaprzedał duszę diabłu. Jest bohaterem wielu barwnych baśni i legend. Nasz spektakl oparty jest na legendzie o Panu Twardowskim i na znanej balladzie „Pani Twardowska" Adama Mickiewicza: „Jedzą, piją, lulki palą; Tańce, hulanka, swawola; Ledwie karczmy nie rozwalą; Cha cha, chi chi, hejza, hola!".

Bohaterem sztuki jest Pan Twardowski, słynny szlachcic z XVI wieku, zamieszkujący w Krakowie. Zdecydował się zaprzedać duszę diabłu w zamian za wiedzę i znajomość magii. Planował jednak przechytrzyć diabła, więc do podpisanego z nim cyrografu dodał paragraf mówiący o tym, że diabeł może zabrać jego duszę do piekła jedynie w Rzymie, do którego wcale się nie wybierał. Z pomocą czarta Twardowski zyskał bogactwo i sławę, w końcu stając się dworzaninem króla Zygmunta Augusta, który po śmierci małżonki otoczył się astrologami, alchemikami i magami. Po wielu latach bies dopadł w końcu Twardowskiego, a stało się to w karczmie pod nazwą Rzym. Według legendy w czasie uprowadzenia Twardowski modlił się i śpiewał pieśni religijne, przez co diabeł zgubił go po drodze. Szlachcic wylądował na Księżycu, gdzie ma przebywać do dzisiaj…

Każda opowieść o Panu Twardowskim jest nieco inna, także nasza… W przygotowanym przez nas spektaklu widz poznaje sedno akcji nie tylko dzięki poszczególnym scenom, ale też dzięki narratorowi, który wprowadza aktorów w kolejne akty. Akcja rozpoczyna się w mieszkaniu Twardowskiego, przerażonego brakiem władzy nad śmiercią. Wraz z żoną ustalają jak przywołać czarta, który znalazłby na to lekarstwo. Jest oczywiście i diabeł Mefisto, który przybywa o północy, gotów spełnić każde życzenie szlachcica. Warunkiem jest jednak podpisanie cyrografu – Twardowski odda swą duszę w Rzymie..., w zamian dostaje czarta na lata służby. Powodzi mu się wyśmienicie. Jednak Mefisto zwołuje na Łysej Górze sabat czarownic i diabłów, którzy przyrządzają w kotle piekielną zupę. Wreszcie pora na podstęp – Mefisto w przebraniu dworzanina zjawia się u Twardowskiego, prosząc o ratunek dla dziecka swej pani. I tak wprowadza Twardowskiego do karczmy, która nazywa się Rzym. I byłoby po naszym bohaterze – słowo powinno być dotrzymane, gdyby nie pomoc nieocenionej żony. Pani Twardowska rozsypuje wkoło kolorowy zaczarowany pył, po którym wszyscy są oszołomieni. Wykorzystując ten moment, zmienia ona nazwę karczmy, która przestaje być Rzymem. Zrozpaczony Mefisto łapie się za głowę i głośno woła: „Znowu wyrolował nas mości Twardowski!" A Twardowski przytula żonę, która dzięki swojemu sprytowi uratowała mu życie: „Rzeki przepłynąłem, góry pokonałem, ale nigdy

lepszej kobiety nad ciebie nie spotkałem".

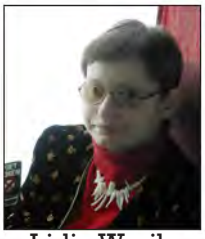
Postać Pana Twardowskiego wzorowana jest prawdopodobnie na jednym z czarnoksiężników króla Zygmunta Augusta, Janie Twardowskim, który istniał naprawdę i któremu przypisuje się wywołanie ducha zmarłej Barbary Radziwiłłówny. Twardowski pozostawił po sobie dwie księgi, pracę o magii i encyklopedię nauk, z których żadna nie przetrwała do dzisiejszych czasów. Pozostało natomiast magiczne zwierciadło, zwane Lustrem Twardowskiego, które przechowywane jest w kościele parafialnym w Węgrowie. Ponieważ Twardowski miał pochodzić z Krakowa lub jego okolic, w naszym mieście można znaleźć szereg miejsc z nim związanych. Na przykład dom szlachcica mógł znajdować się w Kamienicy Pod św. Janem Kapistranem, a niedaleko Wisły koło Pychowic mamy skałki zwane dziś Skałkami Twardowskiego, gdzie mistrz miał mieć w jaskini swoją pracownię. Z kolei w Suchej Beskidzkiej nadal zaprasza karczma Rzym!

Ja, jako aktorka-amatorka, gram w przedstawieniu jedną z głównych ról, a mianowicie Panią Twardowską, która uratowała męża. Myślę, że nasze przedstawienie ma wspaniałą obsadę, świetne satyryczne teksty, mówione z pamięci, a także przepiękną choreografię z rekwizytami, barwne stroje, dostosowane odpowiednio do ról aktorów. Od występujących razem ze mną na scenie, których pytałam o wrażenia, wiem, że sztuka była dla nich możliwością rozwinięcia na całego wyobraźni i fantazji. Na przykładzie tej opowieści stwierdziliśmy także, że zawsze jest wyjście z trudnej sytuacji, bo można liczyć na pomoc bliskich i przyjaciół!

Teatr

„O Buławę Lajkonika"

Bożena Florek



Lidia Wąsik

Premiera naszego tegorocznego przedstawienia „Pan Twardowski" odbyła się 17 kwietnia w Centrum Młodzieży im. Henryka Jordana przy ul. Krupniczej, gdzie jak co roku wystąpiliśmy w ramach XXII Przeglądu Muzyczno-Teatralnego „O Buławę Lajkonika". To coroczny przegląd zespołów artystycznych osób niepełnosprawnych organizowany przez Centrum Młodzieży oraz Urząd Miasta Krakowa. Przez 3 dni jury oceniało prezentacje 14 zespołów i solistów ze specjalnych ośrodków szkolno–wychowawczych, szkół specjalnych, z domów pomocy społecznej i stowarzyszeń.

Występujący na scenie, tak jak my, przedstawiali swe spektakle i programy teatralno-muzyczne, prezentując zróżnicowane formy artystyczne, śpiew, taniec, dopracowane scenografie i piękne stroje budzące zachwyt. Publiczność reagowała aplauzem, doceniając wkład pracy aktorów i ich prowadzących. Przyznano nagrody i wyróżnienia w dwóch kategoriach: teatralnej i wokalnej.

Werdykt jury został ogłoszony w piękne słoneczne sobotnie popołudnie 15 czerwca tego roku, a odbyło się to na stadionie KS Bronowianka. Dla uczestników i publiczności, od dzieci aż po seniorów, przygotowano wiele atrakcji. Na estradzie odbywały się tego dnia liczne występy, m.in. zespołów dziecięcych i młodzieżowych w strojach krakowskich. Było także wesołe miasteczko, gry i zabawy w plenerze i nie tylko.

Z wielką radością informujemy, że pierwsze miejsce i główną nagrodę w kategorii teatralnej w tym corocznym konkursie, czyli Wielką Buławę Lajkonika otrzymaliśmy my – Teatr Wyobraźni! Jesteśmy bardzo szczęśliwi, wzruszeni, jury konkursu dziękujemy za docenienie naszej pracy, a terapii zajęciowej za poprowadzenie nas do sukcesu – za wspaniały scenariusz, za piękne stroje i rekwizyty, za bogatą scenografię i za godziny pracy z nami. Ta wspaniała nagroda motywuje nas do dalszej pracy nad kolejnymi ciekawymi spektaklami.

Prognoza

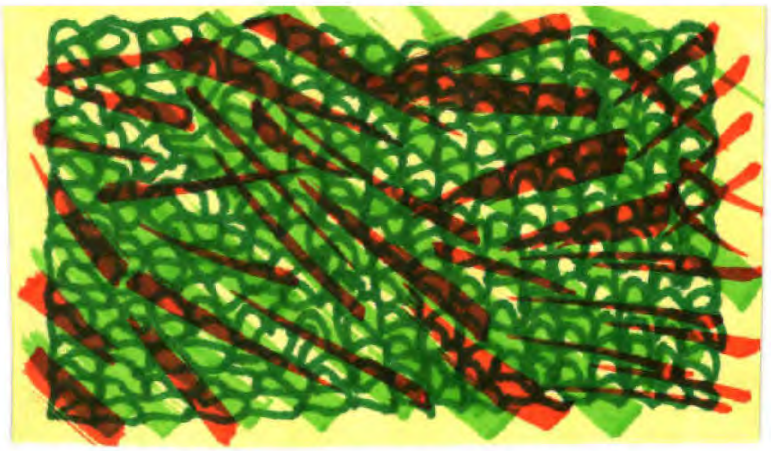
W radiu głos prawda spikera,
I prognoza pogody,
Proszę państwa upały,
Ponad 30 stopni.
Słonecznie,
Niebo bezchmurne
I ani kropli deszczu.

Spogląda Henryk w okno
A tu deszcz leje jak z cebra.
Wiatr, zimno,
Chmur od cholery,
Ani jednego człowieka,
A w radiu głos spikera
Na upały całe społeczeństwo narzeka.

Myśli Henryk – cholera.
Co do cholery się dzieje,
A tymczasem spiker
Dość nagle zmienia swoje oceny.

Och, proszę państwa,
Przepraszam.
Przepraszam za tę pomyłkę
Przeczytałem prognozę z lipca,
A teraz mamy dopiero styczeń.

rysunki Anna Kwiatkowska



Obrazki z początku wieku (już XXI)

Szedł sobie facet
plantami
z 2 na kółkach walizkami

a gość jakiś z ławki
go pyta
co to, przyszła eksmisja?

Jedni chodzą na pielgrzymki, drudzy jeżdżą do Jarocina. Jeździ się różnie: pociągiem, na rowerach, stopem. Chodzi się też różnie: z wysiłkiem, z radością, z poczucia obowiązku lub chęci towarzyszenia dziewczynie, chłopcu. Cóż, różne są gusta i guściki. Jedni wolą śpiewać „Abba, Ojcze", inni „Mniej niż zero". Jedni wolą powstrzymywać się od alkoholu, drudzy pić na umór. Kto mądry, niech rozstrzygnie co lepsze.

(ze zbioru „My", 1992-2001)

W aptece

Przychodzi
do apteki pewna niezbyt wysoka osoba
i, rozglądając się wokół,
prosi o tabletkę,
na taki zwykły ból głowy.
Aptekarz pyta uprzejmie,
czy trzeba zapakować.
Nie, dziękuję bardzo.
Potoczę ją przed sobą.

Porada dnia

Przypomnij sobie
datę ślubu,

czy był zawarty
przed 89 rokiem,

i zastanów się nad tym poważnie,
byś nie był
niepoinformowany,
i byś wiedział
najlepiej dokładnie
czy nadal jesteś żonaty
czy może już rozwiedziony.

O portkach

Powiedział do dziewczyny
w portkach,
na których było dziur parę
Ja też mam spodnie do dupy
lecz w moich
jest uszkodzony zamek.

Marek Marczyk

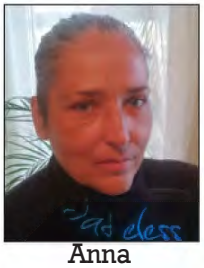
DZ jest pacyfistką. I zwolenniczką życia (wszystkiego, co się rusza, czuje, itd). Teraz śpi. Ale właśnie komar siada na jej szyi. Odruchowy cios, trup na miejscu. Ironia, tragizm? Nie, tak bywa, tak jest.

(ze zbioru „My", 1992-2001)

***

Lato wybrzmiało echem dawnych lat
Czas, który przepływa i biegnie
Coraz szybciej
Pory lat odwzajemnione
Zarówno ciekawy czas
W górach, lasach, dolinach
Nad morzem
W ogrodach od kwiatu do kwiatu
Przytulił się kwiat
Zapachniało daliami, floksami i różą

W głębokiej zieleni
Przystrzyżonych traw i klombów
Popijamy wodę i aperitify
Smakujemy oliwki i świeżo kandyzowane owoce
Przyszło się starać nam
O czas dla nas
Czas wyzwań nowych
W staraniach o przeznaczenie
W miłości, która trwa do czasu
Natury pojęć
Nawet zwykłych
W słońcu i pod wiatr



Anna Kwiatkowska
wiersz i rysunki

Niezwykła wiolonczela

Lesław Wąsowicz

Pewnego ciepłego dnia wybraliśmy się do Muzeum Lotnictwa na koncert w ramach XI Krakowskiej Wiosny Wiolonczelowej. Wystąpił Stephan Braun – wiolonczelista pochodzący z Niemiec. To jeden z najciekawszych wiolonczelistów na europejskiej scenie jazzowej. Na koncertach zaskakuje publiczność jako solista lub ze swoim zespołem, trio jazzowym Deep Strings. Przedstawia muzykę klasyczną w niezwykłej improwizacji jazzowej. Występuje na festiwalach i w salach koncertowych na całym świecie, takich jak Opera Wiedeńska, Teatr Olympia w Paryżu, Toronto Jazz Festival, Montreal Jazz Festival i wiele innych. Zdobył I nagrodę na Międzynarodowym Konkursie Jazzowym w Bukareszcie. Współpracował z wieloma uznanymi artystami, takimi jak Melody Gardot, Nils Landgren i Giora Feidman.

To prawdziwy mistrz instrumentu. Dzięki wykorzystaniu niekonwencjonalnych technik gry, wyrafinowanym kompozycjom i eksperymentalnemu podejściu do muzyki uzyskał niepowtarzalne, charakterystyczne, zaskakujące brzmienie. Z wiolonczelą bawi się – trzyma ją raz klasycznie, innym razem jak gitarę lub jako skrzypce. Stosuje niezwykłe techniki gry, wyrafinowane rytmicznie i pomysłowe melodycznie. Ukazuje zupełnie nowy typ gry na wiolonczeli XXI wieku. Mocne kompozycje i doskonała gra sprawiły, że zapewnił nam wciągające wrażenia słuchowe i wzrokowe, bo prezentował się na scenie doskonale.

***

Nikt nie mówił, że będzie łatwo
Nikt nie mówił, że będziesz miał to
Trzeba przez życie razem iść
Bo bez życia nie ma nic

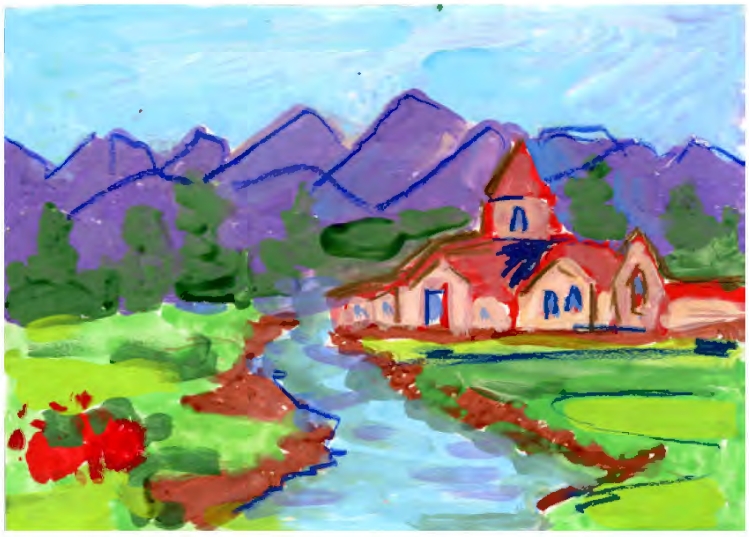
wiersz i rysunek Łukasz Ruśnica

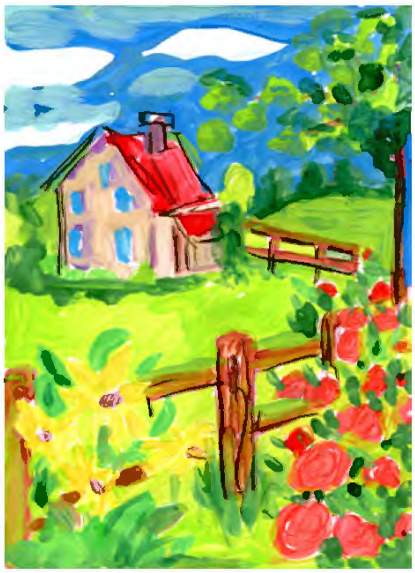
Lidia Wąsik

Lidia Wąsik

Piotr Bal

Józef Zamojski

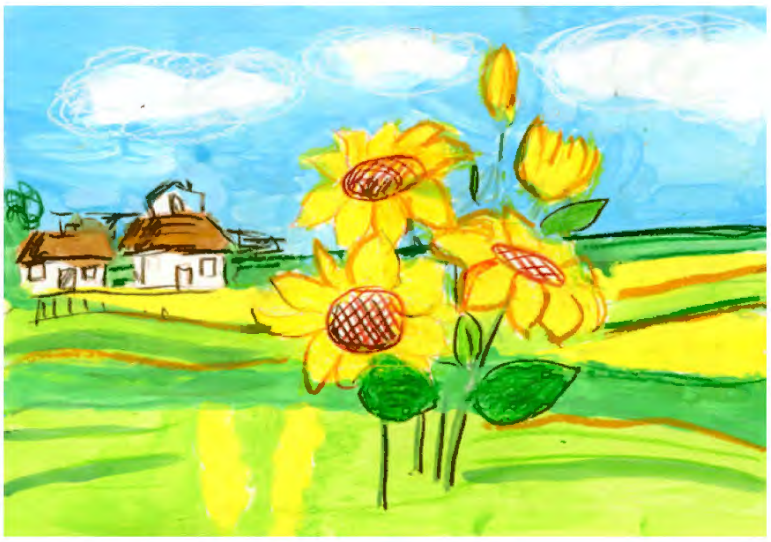




Piotr Bal

Marek Migdał

Władysław Karzyński



Piotr Bal

Józef Zamojski

***

Wspaniały letni krajobraz
Słońca ponad przestworzem
Przepiękny niczym obraz
Światło letnie nad złotym zbożem

Gorące słońce w zbożach
W łanach zbóż rozlśniewa
W kwiatach, roślinach, trawach
Dźwięk letnich owadów rozbrzmiewa

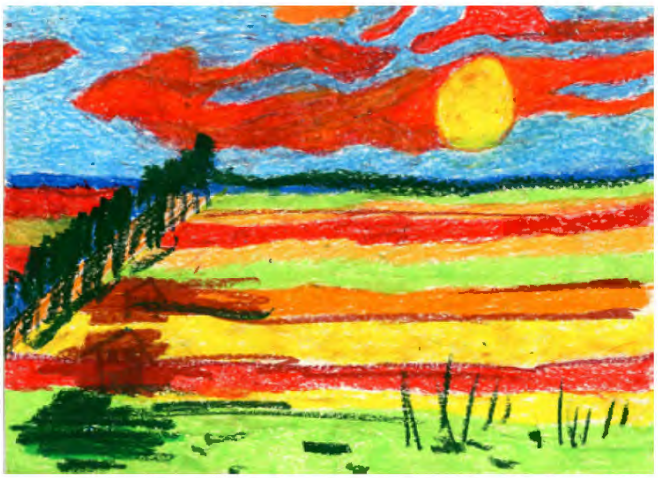
Gorący pejzaż cały aż parzy
Wszystko wokół blaskiem jaśnieje
Krajobraz gorący wiruje, żarzy
Gdy słońce na niebie mocno grzeje

Marek Migdał

Lidia Wąsik

Marek Migdał

Józef Zamojski



Marek Migdał

Endi i jego wilk

Dramat w lesie Irilian

Sven Haiman

Huknął strzał. Enite padła cicho. Kula przebiła jej serce – tak szybko i nagle, że nawet nie wydała z siebie pożegnalnego skowytu. Pięćdziesiąt metrów dalej czekały na nią młode, którym niosła półżywego śniegowego królika. Teraz królik, cały we krwi podczołgał się w zarośla, aby chwilę potem też dokonać żywota.

– Spokój, młokosie – syknął kłusownik.

– Aresztuję cię – zdecydował Endi.

– Czyżby?

Kłusownik wyrwał laskę czarnoksięską młodemu magowi i wycelował do niego z dubeltówki, ale nie zauważył skaczącego mu do gardła Ketanga. Riwana

rys. Autor

Ketang prowadził pościg za kłusownikiem. Endi i Riwana biegli szybko za nim. Wkrótce wpadli na trop przestępcy. Nie widział, że jest ścigany. Szedł spokojnie, zadowolony z siebie. Wilki polowały na jego owce. I właśnie zabił wilczycę.

– O tej porze roku wilczyce wychowują małe – wycedził przez zęby wściekły Endi, gdy zaszedł kłusownika od tyłu i wycelował w niego czarnoksięską laskę.

– Mam to gdzieś. Ta morderczyni pożarła moją ukochaną owieczkę.

– Jest zakaz polowań na wilki o tej porze roku – powtórzył Endi.

zamknęła oczy. Usłyszała tylko głuchy charkot. Odwróciła się i przywołała Zielonego Wilka.

– Musimy odszukać szczeniaki – zdecydował ocalały Endi.

Po godzinie szczeniaki były na wpół oswojone. Zjadły suszone mięso, które Riwana miała przy sobie i tłamsiły pieszczotliwie pelerynę Endiego.

– Co zrobimy? – zapytała Riwana.

– Weźmiemy je ze sobą. Same nie przeżyją. Ich ojca kłusownik zabił tydzień temu – powiedział Endi.

– Nieprawda – zaoponował Ketang. – Ja jestem teraz ich ojcem i ciągle żyję. [c.d.n.]

RHEME OPOWIEŚCI

WRZOSOWA ZATOKA

Sven Haiman

Lens i Kleo wypłynęli żaglowcem na wody Wrzosowej Zatoki. Swoją nazwę zawdzięczała podwodnemu wrzosowisku, które barwiło wodę na fioletowy kolor. Kwiaty uginały się pod prądem wytwarzanym przez statek. Zakochani podziwiali piękno tego zakątka świata, jedynego w całym Rhemie.

Z powrotem przenieśli uwagę na podwodne wrzosowisko. Podziwiali złote skalary, przemykające pomiędzy kwiatami.

– Trzeba by pomyśleć o przedłużeniu mojego rodu – znowu zawadiacko uśmiechnął się Lens.

Kleo popatrzyła w dal. Lens podążył za jej wzro-

rys. Autor

– Agnevoy poszła w nasze ślady – zauważyła Kleo. – Też nie wyjdzie za mąż z rozsądku.

– Ja jestem pierwszym księciem, który zakochał się i ożenił z miłości, ona pierwszą księżniczką, która z miłości wyjdzie za mąż.

– Miłość jest ważna – stwierdziła Kleo.

– Jest najważniejsza – podchwycił Lens i namiętnie pocałował ją w usta, gładząc po włosach.

– Ludzie patrzą, cała załoga statku – rzekła zakłopotana Kleo.

– Przecież jesteśmy po ślubie – uśmiechnął się zawadiacko Lens.

kiem. Obydwoje podziwiali parę orłów królewskich, krążących nad podwodnym wrzosowiskiem. Ptaki raz po raz nurkowały w wodzie i wlatywały z upolowanym dla młodych skalarem.

– Lens, muszę Ci coś wyznać – wyszeptała Kleo. – Ja boję się zostać matką.

– A ja w ogóle nie boję się zostać ojcem.

– Zazdroszczę Ci tej pewności – Kleo znowu popatrzyła w dal.

Lens pogładził ją po włosach:

– Jestem pewien, że będziesz wspaniałą matką.

[c.d.n.]

WZGÓRZA CZAROWNIC

ROZDZIAŁ 11. BIAŁA PARA (CZ. 7)

Robert Kubik

W dalszym ciągu... – tak, unosiłem się z Lyą w powietrzu. Wznosiliśmy się teraz dość wysoko nad drzewami i lecieliśmy dalej. Przed nami roztaczała się okolica, niezbyt widoczna z wysoka. To zresztą nie było dla nas tak bardzo istotne w chwili obecnej. Najistotniejsze było to, że nasza próba wypadła pomyślnie. Trzymaliśmy się za ręce i patrzyli przed siebie.

– Lya – powiedziałem, przerywając milczenie i równocześnie zawiązując z nią kontakt słowny, pierwszy od momentu tej, swego rodzaju, próby.

– Tak Rob – odpowiedziała Lya patrząc w dalszym ciągu przed siebie z fascynacją.

– Udało się prawda?

Lya była tylko trochę zdziwiona. – Tak Rob, dowiodłeś swoich uczuć do mnie.

– I to nas tak wzniosło?– uśmiechnąłem się.

– Właśnie, plus oczywiście...

– Twoje zdolności?

– No, nie całkiem, może lepiej, nasze zdolności, a raczej to co się wtedy między nami wydarzyło.

– Och Lya, to było takie wspaniałe, ale też trudne.

– Wiem Rob, to było nawet bardzo trudne, to była właśnie ta próba.

– Która się udała...

– Tak, a teraz odczuwasz pełną satysfakcję. Lya już nie pytała się, lecz stwierdzała fakty.

– Och Lya, jestem przeszczęśliwy – odpowiedziałem.

Lecieliśmy znowu chwilę w milczeniu fascynując się bliskością gwiazd i tym, że jesteśmy razem wzajemnym uczuciem aż do momentu gdy zapytałem:

– Lya?

– Tak Rob, słucham cię.

– Czy ty... czy ty nie ufałaś mi, czy to było sprawdzeniem mojego faktycznego uczucia do ciebie.

– Och nie, ty to tak odebrałeś? Och jej, musiałeś czuć się fatalnie.

– Nie Lya to że miejscami czułem się bardzo źle – wynikało z istoty próby.

– Tak masz rację.

– I domyśliłem się intuicyjnie, że tak nie jest, ale chciałem się upewnić.

– Bądź spokojny Rob. Ta próba wynikała z potrzeby pogłębienia naszego uczucia do siebie, a nie dlatego, że ci nie ufałam.

– To dobrze, to było dość formalne pytanie.

– Och Lya – dodałem po chwili – czy wiesz co się wtedy ze mną działo?

– No mniej więcej to samo, co ze mną. Przepraszam, że to była tak niespodziewana próba twoich sił, ciężka próba...

– Och Lya, wiesz przecież, że dla ciebie zrobiłbym wszystko, o wiele więcej,

– Tak Rob, wiem. Z drugiej strony nie pomyśl jednak o tym, że była to jakaś forma nieufności do ciebie, albo że czułam większy niedosyt podczas twojego towarzystwa. Jesteś wspaniały, a to było właśnie to, co dla ciebie zrobiłam...

– Doceniam to Lya, to była nasza obopólna potrzeba dodatkowego udoskonalenia naszego uczucia. Znowu cisza i znowu ją przerwałem.

rys. Krzysztof Kijowski

– Tak Lya, to jest naprawdę wspaniałe – powiedziałem. – W swoim świecie raczej na pewno nie przeżyłbym czegoś takiego... Lot z prześliczną, wspaniałą istotą, taką jaką jesteś ty i to podczas nocy, tak blisko gwiazd. – Lya, czy ty znasz mój świat ? – pytanie mogło okazać się nietaktowne, ale Lya odpowiedziała:

– Rozumiem Rob, że masz na myśli to, w jaki sposób wybrałam dla ciebie coś, co nie miało być dla ciebie obce.

– Tak.

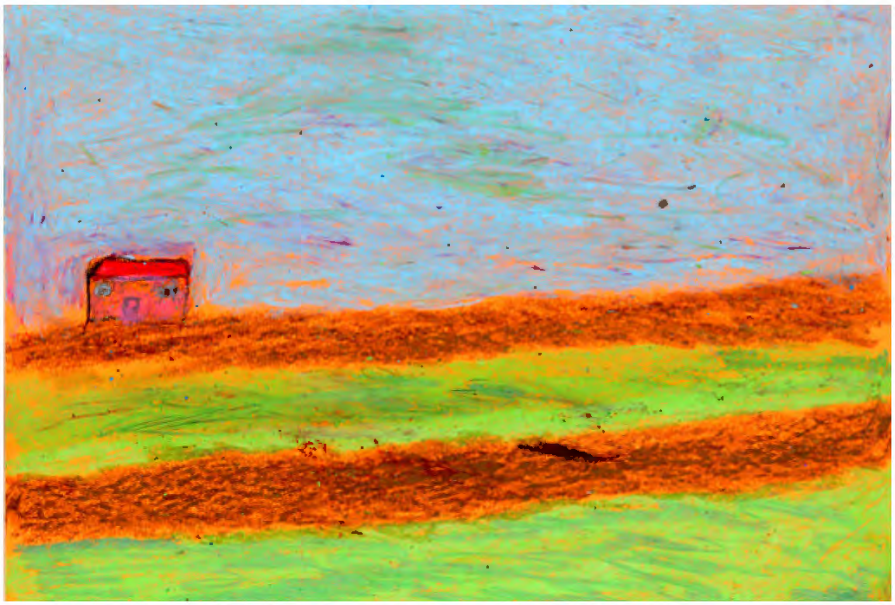
– No, działałam intuicyjnie, poza tym moje umiejętności...

– Rozumiem, wcale nie musiałaś bardzo przenikać w moją przeszłość.

– Tak.

Lecieliśmy nadal, już w ciszy.

A później zafascynowaliśmy się jeszcze bardziej i zaczęliśmy zbliżać się do gwiazd. Blisko, coraz bliżej. W pewnej chwili byliśmy tuż nad nimi, a jeszcze później lecieliśmy wśród nich. To było naprawdę coś fantastycznego. Mijaliśmy większe i mniejsze obiekty gwiezdne, a ich jaskrawe światło dawało fantastyczną poświatę. Wręcz tonęliśmy w tej niebieskości, a był to tak pasjonujący blask, że wręcz zapierało nam dech. Nasze uczucie do siebie, jak gdyby obecnie zmalało, ale na pewno trwało ono nadal. Trwało połączone z nową fascynacją. Było to jak gdyby nowe urozmaicenie, podczas naszego związku i coś co mogliśmy odbierać indywidualnie, będąc tym zafascynowani. I z pewnością tak było, ale nie chciałbym tego tak traktować, jako przerywnika naszych wzajemnych uczuć do siebie. To było złączone ze sobą, w integralnej, wspaniałej całości... Trwaliśmy w tym stanie, ale był to stan nie tylko fizycznego uniesienia, ale również duchowego. Trwało to tak długo, ile trwał nasz stan. W miarę zmniejszania się naszej fascynacji, zmniejszała się również nasza pozycja fizyczna. Stopniowo, powoli zniżaliśmy nasz lot. Po pewnym czasie gwiazdy były już ponownie nad nami. I sukcesywnie zbliżaliśmy się do ziemi wpatrując się jednak, w ciała niebieskie w dalszym ciągu.

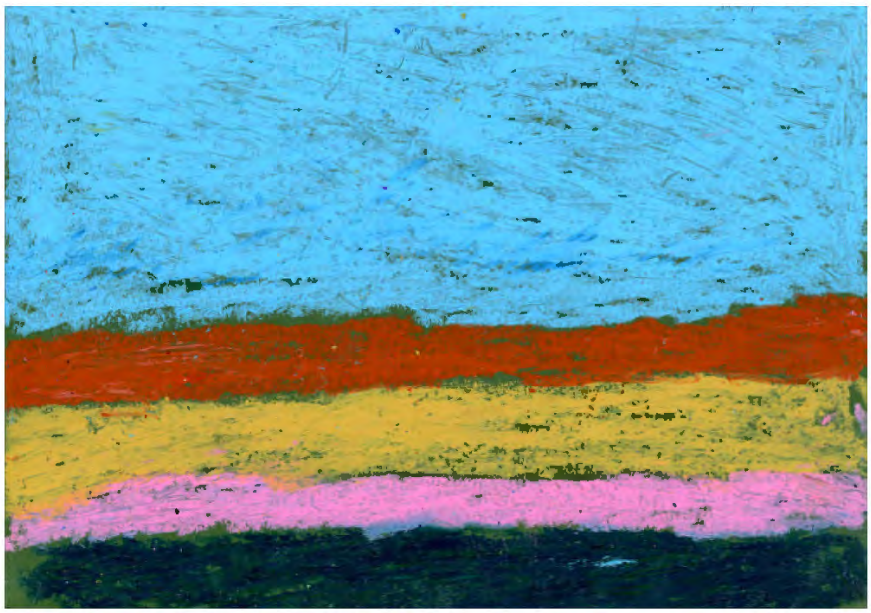


rys. Krzysztof Kijowski

***

Wodnik szybko i wytrwale płynął naprzód. Raz pod wodą, to znów nad powierzchnią. Zależało to od tego, co było widoczne nad powierzchnią, którą obserwował pomimo panujących w wodzie mroków. Gdy zauważał rozwlekłe przeszkody w postaciach płynących drzew i gałęzi skupionych w stosy, wtedy wybierał drogę podwodną. Dla wodnika nie miało znaczenia czy w danej chwili łatwiej będzie pokonywał drogę pod wodą, czy nad powierzchnią pragnął jak najszybciej dotrzeć do celu, Oczywiście brał pod uwagę coś takiego jak równomierne rozłożenie sił. A płynął tak w dalszym ciągu, aż dopłynął do miejsca, gdzie w pobliżu znajdował się zamek Roba i Lyi. Obecnie był nad powierzchnią.

[c.d.n.]



rys. Krzysztof Kijowski

Strony Rady Mieszkańców

Rada Mieszkańców:
Krzysztof Błaszczyński
Bożena Florek
Barbara Jaworska
Krzysztof Kijowski
Anna Kwiatkowska
Lesław Wąsowicz
Wojciech Wierzbicki

Rada Mieszkańców w obecnym składzie działa od 30 września 2022 roku. Przypominamy, że kadencja obecnej Rady trwa do jesieni 2024 roku, kiedy to zostaną zorganizowane wybory nowych przedstawicieli naszej społeczności. To już lada moment!

Rada spotyka się regularnie co 2 tygodnie, a na koniec każdego miesiąca organizuje zebrania społeczności. W naszym gronie są przedstawiciele poszczególnych budynków: 41, 41A, 43D i 43E. Podczas naszych spotkań omawiamy bieżące wydarzenia dnia codziennego, problemy i sprawy zgłaszane przez mieszkańców, mówimy m.in. o remontach, żywieniu, o ważnych wydarzeniach nie tylko w życiu naszej społeczności, ale i wokół nas. W ważniejszych kwestiach kontaktujemy się z Kierownikiem Działu Terapeutyczno-Opiekuńczego, spotykamy się raz na kwartał z Kierownikiem Działu Żywienia.

Rada to nie tylko takie sprawy, istotą naszej grupy jest chęć budowania pozytywnych relacji między nami wzajemnie, a także między nami i naszym otoczeniem. Jako Rada chcemy przekazywać otoczeniu pozytywną energię, budować poczucie wspólnoty wraz z ideą integracji ze środowiskiem. Przy każdej okazji, staramy się szerzyć w otoczeniu pozytywny odbiór pomocy społecznej i przełamywać stereotypy na temat chorób psychicznych i mieszkańców DPS. Często wspominamy początki leczenia i z radością dostrzegamy efekty rehabilitacji – leki, psychoterapia, inne działania terapeutyczne przynoszą naprawdę dobre wyniki.

rys. Anna Kwiatkowska

Pod koniec każdego miesiąca organizowane są zebrania społeczności, które odbywają się w kawiarence „Grosik" w bud. 41. Na zebraniach omawiane są aktualności z życia Domu. Prosimy mieszkańców o kontaktowanie się w różnych sprawach, w których możemy być pomocni. Gorąco zachęcamy do licznego, regularnego udziału w comiesięcznych zebraniach społeczności! Mogą one być ważnym elementem w życiu naszego Domu, to od naszego zaangażowania zależy jak będą wyglądały – stąd nasz apel o liczniejszą frekwencję. Zebrania społeczności to nie tylko omawianie imprez i wydarzeń mijającego miesiąca oraz informacje o planach na następny miesiąc. Istotą zebrań jest możliwość rozmowy – dyskusji na bieżące tematy, zadawania pytań i zgłaszania własnych propozycji. Róbmy to otwarcie!

Rada Mieszkańców

AKTUALNOŚCI

W tym roku w maju wypoczywaliśmy na wspaniałym, pełnym atrakcji turnusie rehabilitacyjnym w Szczawnicy, byliśmy m.in. na Palenicy, płynęliśmy statkiem po Jeziorze Czorsztyńskim. Także w maju inna grupa wyjechała na kilkudniowy wypoczynek do nadmorskiego Jarosławca. Byliśmy na całodniowej wycieczce w Suchej Beskidzkiej, gdzie zwiedzaliśmy renesansowy zamek nazywany „Małym Wawelem". Wyjazdy opisujemy w środku numeru. Korzystając z upalnych dni, wybraliśmy się na Zakrzówek, a ostatnio odwiedziliśmy Ogród Pełen Lawendy w Ostrowie, gdzie niczym jak na chorwackim Hvarze spacerowaliśmy wśród lawendowych krzewów.

Ogród Pełen Lawendy w Ostrowie i krakowski Zakrzówek

16 kwietnia „Teatr Wyobraźni" kolejny raz zaprezentował swoje umiejętności przed publicznością XXII Przeglądu Teatralno-Muzycznego „O Buławę Lajkonika", odbywającego się w sali teatralnej Centrum Młodzieży przy ul. Krupniczej w Krakowie. W tym roku zmierzył się z legendą o słynnym szlachcicu Panu Twardowskim. Przedstawienie, które opisujemy w numerze, zostało nagrodzone Wielką Buławą. Po raz drugi grupa teatralna wystawiła przedstawienie na terenie naszego Domu. Nie tylko sami działamy artystycznie, ale również oklaskujemy inne przedstawienia – w Staromiejskim Centrum Kultury Młodzieży przy ul. Wietora obejrzeliśmy improwizowane show w wykonaniu seniorów z Domu Pomocy Społecznej im. św. Brata Alberta przy ul. Nowaczyńskiego.

„Teatr Wyobraźni" na scenie

Na zaproszenie Domu przy ul. Nowaczyńskiego uczestniczyliśmy w spotkaniu „Średniowiecze da się lubić!", którego gośćmi byli Katarzyna Garus i Jerzy Łobaza z Muzeum Krakowa. Mogliśmy przymierzyć historyczne stroje z epoki i dotknąć prawdziwej, średniowiecznej cegły z murów obronnych. Z kolei w Muzeum Sztuki i Techniki Japońskiej Manggha podziwialiśmy niezwykle barwny, ekspresyjny świat Utagawy Hiroshigego, jednego z najbardziej znanych japońskich artystów. W ramach projektu „Być dla każdego" wzięliśmy udział w warsztatach w Muzeum Etnograficznym. Każdy z uczestników malował według własnej inwencji twórczej rzeźbionego ptasz-

W Muzeum Etnograficznym i w Kinie Agrafka

ka, powstały również piękne ramki na zdjęcia. Ostatnio w kinie „Agrafka" obejrzeliśmy film pt. „Czerwone maki". Tytuł nawiązuje do znanej wszystkim piosenki „Czerwone maki na Monte Cassino". Film opowiada o słynnej, zwycięskiej bitwie z perspektywy dorastającego chłopaka, który wydostał się z łagru i wyrusza z Armią Andersa.

Z inicjatywy Fundacji Anny Dymnej „Mimo Wszystko" i Ogrodu Botanicznego Uniwersytetu Jagiellońskiego wzięliśmy udział w wydarzeniu plenerowym „Zaczarowany Dzień w Ogrodzie Botanicznym". Wysłuchaliśmy wierszy laureatów Ogólnopolskiego Konkursu Poezji „Słowa, dobrze, że jesteście" interpretowanych przez Annę Dymną i Macieja Musiała. W tym niesamowitym wnętrzu podziwialiśmy także prace plastyczne uwieczniające piękno ogrodu botanicznego. Wśród nich pojawił się wspaniały obraz Pani Emilii, który został wyróżniony prezentacją na wystawie. Ponownie na zaproszenie DPS przy ul. Nowaczyńskiego miło spędziliśmy czas, tym razem na Spotkaniu Poetyckim pod hasłem „Wiersze są mi potrzebne jak dobra pogoda". Gościem spotkania był Pan Wojciech Bonowicz – poeta, publicysta, dziennikarz.

Obraz Pani Emilii

W kwietniu uczestniczyliśmy w trzech koncertach zorganizowanych przez Prywatną Szkołę Muzyczną I st. im. Aleksandra Dębskiego: Instrumentalna i wokalna twórczość barokowa oraz wczesne piosenki kabaretowe, od Klasycyzmu do kabaretu, muzyka z okresu Romantyzmu oraz muzyka kabaretowa. W naszym Domu, w bud. 43D odbył się koncert muzyki popularnej utrzymanej w konwencji jazzowej, a także występ chóru Kordamen & Sigerfjord, który gościliśmy już w ubiegłym roku.

Pikniki na Kluzeka, Praskiej i Łanowej 39

Aura sprzyja spędzaniu czasu na świeżym powietrzu, chętnie grillujemy, uczestniczymy w licznych piknikach, między innymi na zaproszenie Domów przy ul.: Helclów, Kluzeka, Praskiej, Ułanów, Łanowej 39 i 43, w Więckowicach oraz Łyszkowicach. Organizatorzy przygotowali wiele atrakcji, wspaniałą muzykę oraz bogaty program artystyczny. Ostatnio na zaproszenie DPS w Więckowicach świętowaliśmy XX Powiatowy Dzień Seniora. Z kolei w DPS przy ul. Krakowskiej 55, uczestniczyliśmy w corocznym Święcie Rodzin, a w DPS przy ul. Nowaczyńskiego spotkaliśmy się z okazji Dnia Mieszkańca.

W ramach projektu „Sercem wspieram misje" uczestniczyliśmy w nabożeństwie majowym, modląc się w intencji misji, misjonarzy i pokoju na świecie. Gościem specjalnym był zaprzyjaźniony franciszkanin ojciec Dariusz, który udzielił indywidualnego błogosławieństwa relikwiami Męczenników z Pariacoto.

W kwietniu odbył się XVII Turniej Gry w Remika w DPS przy ul. Kluzeka, w którym konkurowało ze sobą w duchu sportowej rywalizacji 10 Domów. Miesiąc później wzięliśmy udział w Turnieju Gier Podwórkowych w DPS przy ul. Kluzeka. Nasz reprezentant zdobył I miejsce w konkurencji strzał do bramki. Kilkakrotnie wybraliśmy się do Hali Głównej TS Wisła, Kraków przy ul. Reymonta na mecz koszykówki kobiet, byliśmy również na meczu piłki nożnej Wisła Kraków – Lechia Gdańsk na Stadionie Miejskim im. Henryka Reymana. Ostatnio rozpoczęliśmy treningi piłki nożnej na boisku Szkoły Podstawowej nr 8 im. ks. prof. Józefa Tischnera.

Turniej Gier Podwórkowych na Kluzeka

Pożegnania

W minionym kwartale odeszli od nas:

Józef Bała – mieszkaniec bud. 41A. Lubił spokój, czerpał wiele radości z wyjazdów nad Bagry, gdzie z pasją dokarmiał gołębie i inne ptaki. Był często odwiedzany przez córki, które były dla niego wielkim wsparciem.

Ryszard Dudziński – mieszkaniec bud. 41B. Niezwykle serdeczny, przyjazny i pomocny, emanujący wewnętrznym ciepłem, zawsze pełen wdzięczności. Zapamiętamy jego uśmiech – ujmujący i niewymuszony, dobre serce i dużą kulturę.

Anna Kmiecik – wieloletnia mieszkanka bud. 41B. Obdarzona dużym poczuciem humoru, lubiła oglądać teleturnieje, szczególnie muzyczne, chętnie śpiewała ulubione piosenki przy dźwiękach gitary. Niezwykle ważną osobą w Jej życiu był syn.

Elżbieta Miś – mieszkanka bud. 43E. Była u nas niestety bardzo krótko, dopiero zaczynaliśmy się poznawać. Pozostanie w naszej pamięci jako osoba miła i spokojna.

Wiesław Nenko – mieszkaniec bud. 43D, domator, miły, serdeczny, zawsze służący dobrym słowem, wrażliwy na muzykę, miłośnik aromatycznej kawy.

Andrzej Niedziółka – wieloletni mieszkaniec bud. 43E, odszedł po ciężkiej chorobie, którą znosił cierpliwie i z właściwą sobie pogodą ducha. Będzie nam Go brakowało, zwłaszcza Jego miłych słów i komplementów, których miał dla nas bez liku.

Józef Pająk – mieszkaniec bud. 41. Był osobą pogodną, pełną ciepła i życzliwości, wnosił radość w nasze życie. Często można go było spotkać w towarzystwie innych mieszkańców piętra, z którymi lubił spędzać czas.

Henryk Pelczyk – mieszkaniec bud. 43D, mocno związany z rodziną, spokojny, raczej małomówny. Mimo ograniczeń wynikających z choroby zazwyczaj pogodny i z poczuciem humoru.

Bogusław Sikora – mieszkaniec bud. 43E, zawsze uśmiechnięty, miły, szarmancki. Odszedł od nas niespodziewanie, po ciężkiej chorobie. Był zapalonym kibicem sportowym, miał dużą wiedzę, zwłaszcza na temat piłki nożnej, uwielbiał też wycieczki samochodowe i programy przyrodnicze.

Ryszard Skała – mieszkaniec bud. 41B, ostatnie lata spędził w naszym domu, otoczony opieką ze strony personelu i rodziny. Spokojny, lubiany przez innych, potrafił rozbroić swoim ciepłym uśmiechem. Będzie nam brakować częstego pytania „Gdzie idziemy?"…

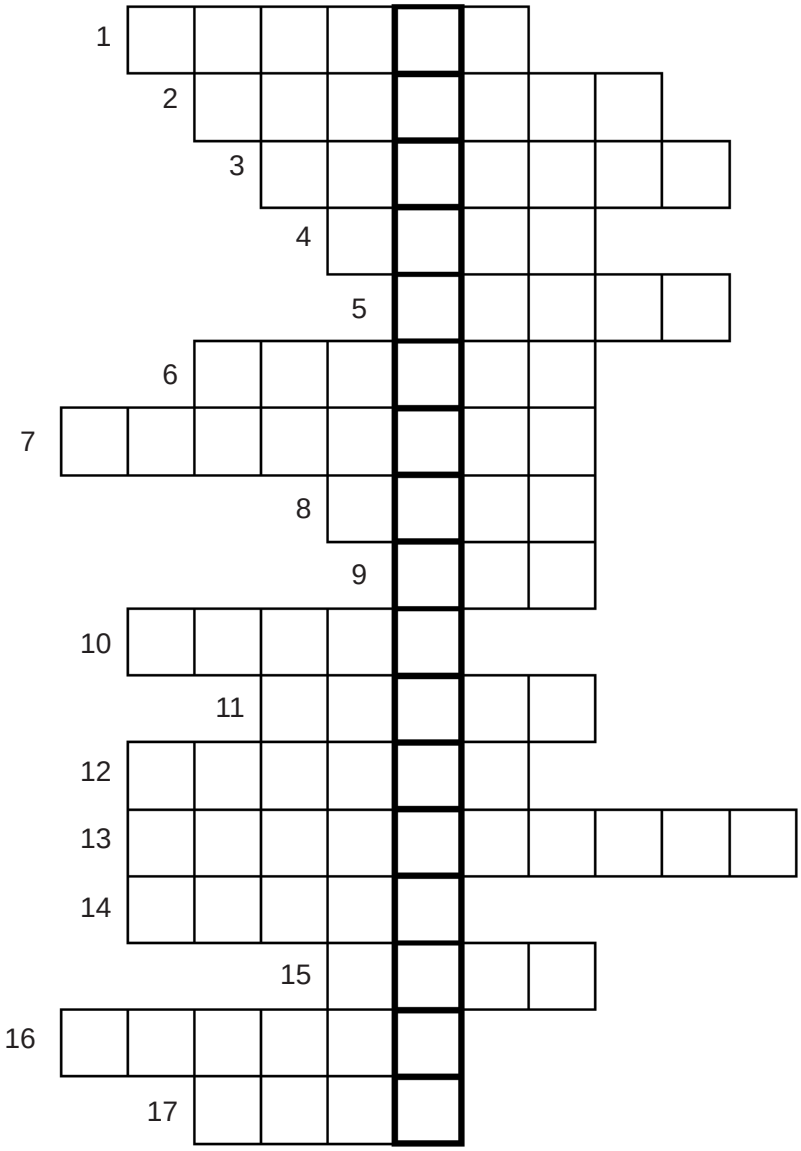
Barbara Stadnik – mieszkanka bud. 43D, osoba bardzo rodzinna, zawsze kulturalna i uśmiechnięta, z poczuciem humoru.

Edward Żabicki – wieloletni mieszkaniec bud. 43E, był z nami od zawsze, należał do najstarszych mieszkańców naszego budynku. Kiedyś towarzyski i rozmowny, ostatnio małomówny, spokojny, ale nadal pogodny.

Polecamy ich modlitwie. Pozostaną w naszej pamięci…

rys. Marek Migdał

Krzyżówka na lato



Objaśnienie haseł:

1. Szumiąca pamiątka znad morza
2. Kolorowy, chroni przed wiatrem
3. Na łańcuchu, zrzucana z okrętu
4. Na patyku
5. Rozkładany na plaży
6. W leśnym gąszczu schowana
7. W biżuterii z wakacji
8. Kolorowa na wodzie
9. Iglasty, liściasty
10. Ruchoma, z piasku
11. Morski, do łowienia ryb
12. Ze śledziami i tropikiem
13. Relaks, laba
14. Przysmak ze smażalni
15. Lata nad plażą
16. Złocisty pod stopami
17. Morska lub radiowa

Lidia Wąsik

„Impuls" ukazuje się od 2000 roku. Powstaje w efekcie psychoterapii grupowej. Zajęcia, prowadzone przez psychologa, odbywają się w ramach rehabilitacji psychiatrycznej. Kontakt: mgr Beata Słowakiewicz – psycholog, DPS ul. Łanowa 41, Kraków, tel. 659-00-48 w. 518

Stowarzyszenie Przyjaciół Osób Niepełnosprawnych „Wspólna Radość" jest organizacją pozarządową działającą od 1999 roku. Od 2007 roku jest organizacją pożytku publicznego. Działa na rzecz osób niepełnosprawnych, wspiera Dom Pomocy Społecznej w Krakowie przy ul. Łanowej 41. Misją Stowarzyszenia jest rozwijanie i promowanie inicjatyw, postaw i działań zmierzających do pełnego rozwoju osób niepełnosprawnych, a także ich integracja społeczna ze środowiskiem. Na konto Stowarzyszenia można przekazać 1,5% swojego podatku wspisując numer KRS 0000151562.

Dom Pomocy Społecznej
ul. Łanowa 41,
30-725 Kraków,
tel. 650-56-00

Stowarzyszenie Przyjaciół Osób Niepełnosprawnych „Wspólna Radość"
ul. Łanowa 41, 30-725 Kraków, tel. 650-56-00
Nr konta: 08124044321111001050364748
Bank Pekao