



rys. Anna Kwiatkowska

Brązowe, lśniące  
Kasztany  
Leżą w liściach  
Pod drzewami  
Gdzieniegdzie zielone  
Łupiny z kolcami  
Wśród żółto-zielonych  
Czerwono-brązowych liści  
Na alejkach oznaki  
Po jesiennych  
Mżawkach i deszczach

Na kwietnikach astry  
I chryzantemy  
Błyszczą biało-fioletowymi  
Odcieniami kolorów  
Spacerujemy, wdychając  
Świeże, rześkie powietrze  
Doświadczamy nowych  
Zapomnianych przeżyć  
Tą niosącą przedsmak  
Zimowego nastroju  
Porą

Anna Kwiatkowska

# Drodzy Czytelnicy!

Nadeszła jesień, wraz z nią piękne, ciepłe barwy, złoto i khaki, brązy i czerwienie, pomarańcze i fiolety. Drzewa zmieniły swą szatę, kolorowe liście tańczą na wietrze i szeleszczą nam pod nogami, obok błyszczą kasztany i żołędzie. Na krzewach głóg, na drzewach czerwona jarzębina. Jesień zaprasza do spacerów i przechadzek, z których przynosimy wspaniałe bukiety z liści i sezonowych kwiatów.

W ten jesienny czas, kiedy dni są krótsze i trafiają się deszcze, tak miło usiąść z ciepłą aromatyczną herbatą i lekturą w rękę. Przygotowaliśmy dla Was nowy numer naszego kwartalnika, a w nim wiele różnorodnych tematów. Mamy nadzieję, że każdy znajdzie coś dla siebie. Piszemy o jesieni i jej darach – o kasztanach i orzechach, czy o tym jak można spędzać ten piękny czas w naszym wspaniałym Krakowie. Zamieszczamy relację z naszego corocznego pikniku integracyjnego, tym razem przeniósł nas do słonecznych Włoch. Dzielimy się z Wami naszymi wspomnieniami, wracamy myślą do PRL i do czasów dzieciństwa. Jesień to także czas zadumy i nostalgii, w Zaduszki pochylamy się nad grobami naszych bliskich. Wspominamy też sylwetki ludzi kultury, którzy odeszli. Piszemy o wczasach i wycieczkach. Publikujemy kolejny odcinek naszej powieści fantasy i krzyżówkę. Zamieszczamy wiersze, rysunki i grafiki, a wszystko w klimacie jesiennym. Dziękujemy wszystkim, którzy wspierają nas w tworzeniu kwartalnika – psychologom, terapeutom, opiekunom. Jak co kwartał, zachęcamy Was do lektury i do współpracy, czekamy na Wasze opinie i sugestie.

Z jesiennym pozdrowieniem  
Redakcja



## Redakcja:

Krzysztof Błaszczczyński  
Sylwester Chalastra  
Bożena Florek  
M. Barbara Jaworska  
Krzysztof Kijowski  
Anna Kwiatkowska  
Agnieszka Ludwig  
Marek Migdał  
Alicja Rabiej  
Krystyna Sokołowska  
Lidia Wąsik  
Lesław Wąsowicz  
Wojciech Wierzbicki

## Współpracują:

Robert Kubik  
Perła  
Romana Wądrzyk

## Prowadzenie:

Beata Słowakiewicz

## Pomoc:

Dorota Najder

## Spis treści

|                                                                                                                 |    |                                                                                            |    |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|--------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Bella Italia (Bożena Florek) .....                                                                              | 3  | przystojniak (M. Barbara Jaworska) ...                                                     | 38 |
| Wakacje nad morzem – Sarbinowo<br>Morskie (Sylwester Chalastra,<br>Krzysztof Kijowski, Romana<br>Wądrzyk) ..... | 7  | Świat, który odszedł. Wspomnienia<br>i refleksje o PRL (Krzysztof<br>Błaszczczyński) ..... | 40 |
| Kasztany (Lesław Wąsowicz) .....                                                                                | 12 | Moje Zaduszki<br>(Anna Kwiatkowska).....                                                   | 44 |
| Jaka jest jesień? (Alicja Rabiej) .....                                                                         | 13 | Moja siostra Helena<br>(Krystyna Sokołowska).....                                          | 46 |
| Jesienne klimaty w Krakowie<br>(Krzysztof Błaszczczyński).....                                                  | 14 | Marian (Krystyna Sokołowska) .....                                                         | 47 |
| Dary jesieni – orzechy<br>(Lidia Wąsik) .....                                                                   | 18 | Moje wspomnienia z Mogiły<br>(Krystyna Sokołowska).....                                    | 48 |
| Jesienny Nowy Targ. Bór na<br>Czerwonym (Lidia Wąsik) .....                                                     | 22 | Wzgórza Czarownic<br>(Robert Kubik) .....                                                  | 49 |
| Konkurs „Jesienny Bukiet”<br>(Krystyna Sokołowska).....                                                         | 23 | Strony Rady Mieszkańców .....                                                              | 53 |
| Krakowski obwarzanek<br>(Lidia Wąsik) .....                                                                     | 26 | Aktualności.....                                                                           | 56 |
| Teatr w moim życiu<br>(Wojciech Wierzbicki).....                                                                | 30 | Pożegnania.....                                                                            | 59 |
| „Na miły Bóg, Życie nie po to tylko<br>jest, by brać...”<br>(Krystyna Sokołowska).....                          | 34 |                                                                                            |    |
| Stanisław Sojka<br>(Agnieszka Ludwig) .....                                                                     | 35 |                                                                                            |    |
| Robert Redford. Nieodżałowany                                                                                   |    |                                                                                            |    |

## Wiersze, myśli:

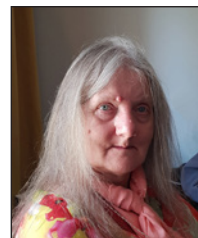
- Krzysztof Kijowski: 54
- Anna Kwiatkowska: 1, 16-17, 24-25, 32-33, 45
- Marek Migdał: 11, 21, 28, 42
- Perła: 19, 27, 39
- Alicja Rabiej: 13
- Krystyna Sokołowska: 36-37



# Bella Italia

Nasz tradycyjny Piknik Integracyjny odbył się w tym roku 4 września, a jego hasłem przewodnim było Bella Italia, czyli Piękne Włochy. Cały teren był, jak co roku, przepięknie udekorowany, piknik miał naprawdę wspa-  
niałą, fantastyczną scenografię, która wprowadzała nas

część artystyczną. Na estradzie wystąpił najpierw duet damsko-męski Duo Performance z piosenkami pochodzenia włoskiego, niektóre były śpiewane w języku polskim, m.in. Che sarà.



**Bożena  
Florek**



w południowy klimat. Impreza odbyła się w godzinach popołudniowych, a warto dodać, że tego dnia słońce świeciło przepięknie, dopisała nie tylko pogoda ducha, ale i pogoda w przyrodzie. Wydarzenie odbyło się pod honorowym patronatem Regionalnej Dyrekcji Lasów Państwowych w Krakowie.

Występy odbywały się na pięknie przygotowanej scenie, nad którą było umieszczone hasło pikniku. Imprezę oficjalnie rozpoczęła Pani Dyrektor naszego Domu, powitała wszystkich zgromadzonych gości i uczestników, przedstawiciele władz Miasta Krakowa, dyrektorów i mieszkańców z opiekunami zaprzyjaźnionych DPS-ów, nas z rodzinami, a także sponsorów imprezy.

Na całym terenie było dużo rozmaitych stoisk z zadaczeniami, a także duża ilość miejsc siedzących przy pięknie nakrytych stołach. Po części oficjalnej rozpoczęła się

Po tej dawce muzyki, przyszła pora na jedną z najważniejszych pozycji pikniku, jaką była lekka, żartobliwa inscenizacja przygotowana wspólnie przez mieszkańców – aktorów grupy teatralnej „Teatr Wyobraźni” i pracowników naszego Domu, zatytułowana „La Dolce vita – Słodkie życie”. Teksty o włoskich miastach przeplatane były włoskimi piosenkami oraz humorystycznymi rymami nawiązującymi do zajęć pracowników. Ja, w duecie z innym członkiem naszej grupy teatralnej, wykonałam po polsku piosenkę pod tytułem „Mama Maria”. Całość występu była piękną, ekspresyjną improwizacją personelu z mieszkańcami. Wszystkich zgromadzonych rozbawiła piosenka „Zuppa romana” przedstawiona z rekwizytami kuchennymi. Jak z tego wynika, wśród personelu i mieszkańców nie brak osób z włoskim temperamentem.









Po naszym przedstawieniu na scenie wystąpił Teatr Tańca Terpsychora, który zaprezentował włoskie tańce tradycyjne. Potem zagrała dla nas formacja FeelHarmony String Quartet, złożona z muzyków związanych z Orkiestrą Filharmonii Krakowskiej, przedstawili w lekkiej, rozrywkowej formie utwory muzyki klasycznej. Następnie na scenie pojawili się członkowie zespołu Pro-fil, którzy zagrzewali nas do tańca.

Piknik obfitował w liczne atrakcje, a były nimi m.in.: kule wodne, bungee run, fotobudka, malowanie twarzy, a nawet prawdziwe włoskie lody, które wspaniale pasowały w tym ciepłym dniu. Odbyły się także warsztaty florystyczne i artystyczne, w czasie których mogliśmy sa-







modzielnie tworzyć wianki, bukiety i kompozycje kwiatowe oraz ozdabiać gipsowe maski. Jak co roku, było także stoisko edukacyjne prowadzone przez leśników z Nadleśnictwa Niepołomice. Była też tradycyjna loteria fantowa, na której za 5 lub 10 zł można było wylosować maskotki, książki, czy puzzle, a nawet skarbonki. W czasie pikniku odwiedziła mnie rodzina – moja młodsza siostra, młodszy brat z pięcioletnią wnuczką i dwie bratowe. Spędziliśmy miło czas na pikniku, wspominaliśmy nasze dzieciństwo, naukę czy pracę zawodową, usłyszałam wiele serdecznych słów. Wnuczka brata była zachwycona i z radością korzystała z atrakcji – miała wymalowaną twarz i dłonie, była na kuli wodnej, a na loterii wylosowała maskotki i skarbonkę, zrobiła sobie także zdjęcie w planszy z włoską damą w pięknej sukni.

Jak co roku, długo oczekiwanym momentem pikniku była licytacja różnych przedmiotów wykonanych przez mieszkańców naszego Domu i przez uczestników Warsztatów Terapii Zajęciowej. Pani Kierownik terapii zajęciowej prezentowała kolejne przedmioty i podawała cenę wywoławczą, a chętni zakupić dany przedmiot podbijali kwotę. Kiedy ostatnia kwota padała trzykrotnie, przedmiot trafiał do właściciela. Wśród przedmiotów były m.in.: stół z żywicą, obraz Ojca Pio na desce, toaletka z lustrem z żywicy, dwa anioły z drewna, beczka na wino, ceramiczna

patera z cytrynami, taca mozaikowa z elementami szklanymi, stańczyk z gliny, czy anioł z witrażu. Także Warsztaty Terapii Zajęciowej przedstawiły prace do licytacji: zestaw ceramiczny - dzbanek z filiżankami, stół z drewna, torebka pleciona ze sznurka, obraz cytrynami i taca ceramiczna. Jak co roku, wszyscy byli zachwyceni tymi wspaniałymi wykonanymi przedmiotami, oklaskom nie było końca.

Kolejną wspaniałą atrakcją był przygotowany przez Warsztaty Terapii Zajęciowej barwny pokaz mody, modele i modelki prezentujący różnorodne stylizacje byli witani gromkimi brawami.

W tym roku, po raz kolejny nasza kuchnia polowa spisała się wyśmienicie. Serwowała włoskie przysmaki – krem pomidorowy i calzone, a także kielbaskę z grilla, bigos, kaszanek, ciasta, espresso i zimne napoje. Był także wiejski chleb ze smalcem i ogórkami kiszonymi, owoce, popcorn i wata cukrowa. Z kulinarnych przysmaków można było korzystać przez cały piknik. A trwał on do godziny dziewiętnastej, do samego końca rozbrzmiewała muzyka, która porywała wszystkich do tańca.

Bawiliśmy się wyśmienicie, już czekamy na nasz kolejny Piknik Integracyjny, dziękujemy wszystkim organizatorom za przygotowanie tej wspaniałej imprezy. Do zobaczenia za rok!



# Wakacje nad morzem

## – Sarbinowo Morskie



Sylwester Chalastra



Krzysztof Kijowski



Romana Wądrzyk

Tegoroczny wyjazd nad morze był dla nas jednym z najlepszych przeżyć ostatnich lat, wielu z nas było nad Bałtykiem po raz pierwszy lub po latach przerwy. Dużą grupą wybraliśmy się na dwutygodniowy turnus rehabilitacyjny do Sarbinowa Morskiego. To niewielka, spokojna miejscowość położona między Kołobrzegiem a Mrzeżynem. Nasz ośrodek – Beskid – znajdował się bardzo blisko morza – zaledwie 50 metrów od plaży. Obok był mały laszek, a z plaży było widać latarnię morską w Gąskach. Widok był niesamowity, szczególnie wieczorami, kiedy latarnia świeciła swoim światłem.

Wyruszyliśmy autokarem późnym wieczorem. Droga minęła szybko, bo jechaliśmy nocą i większość z nas po prostu zasnęła. Kiedy rano dotarliśmy na miejsce, przywitało nas słońce i lekki wiatr znad morza. Już od pierwszego dnia wiedzieliśmy, że to będą udane wakacje.

Pogoda dopisała nam przez całe dwa tygodnie. Mimo że byliśmy już pod koniec sezonu, niemal codziennie było ciepło i słonecznie. Dzięki temu mogliśmy spędzać dużo czasu na świeżym powietrzu. Codziennie chodziliśmy na spacery brzegiem morza. Oddychaliśmy jodem, który dobrze działa na zdrowie, słuchaliśmy szumu fal i krzyku mew. Bałtyk był piękny – czasem spokojny jak lustro, a czasem wzburzony, z wysokimi falami, które rozbiły się o brzeg.

Plaża w Sarbinowie była szeroka i piaszczysta. Dojście do niej prowadziło po schodkach w dół, ale były wygodne i bezpieczne. Spacer po piasku były bardzo przyjemne. Czasem siadaliśmy na ławkach na promenadzie lub na leżakach na plaży i patrzyliśmy na morze, rozmawiając i relaksując się.

W ciągu dnia mieliśmy zaplanowane różne atrakcje i zajęcia. Codziennie uczestniczyliśmy w zabiegach rehabilitacyjnych. Chodziliśmy do grotty solnej, jeździliśmy na rowerkach stacjonarnych, ćwiczyliśmy na siłowni. Były też indywidualnie dobierane masaże. Zabiegi były dobrze dopasowane i czuliśmy się po nich znacznie lepiej. Turnus był czasem nie tylko odpoczynku, ale też dbania o zdrowie.

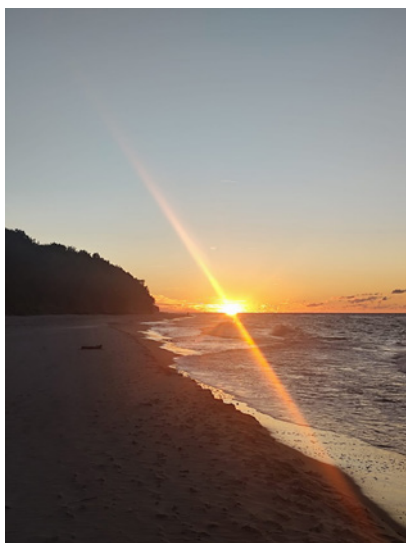
Oprócz tego organizowane były wycieczki. Odwiedziliśmy takie miejscowości jak: Chłopy, Mielno, czy







Kołobrzeg, a najbardziej podobała nam się wycieczka do Gąsek, gdzie mogliśmy zobaczyć z bliska latarnię morską. Była naprawdę wysoka i robiła ogromne wrażenie. Wchodzenie na nią było dla nas wyzwaniem, ale warto było – widok z góry zapierał dech w piersiach. Parę razy jechaliśmy też ciuchcią turystyczną, która dowoziła nas do kościoła i na krótkie wycieczki. Dodatkowo w Kołobrzegu mieliśmy okazję popłynąć statkiem wycieczkowym – poczuliśmy wtedy, jak to jest być na pełnym morzu. Woda dookoła, wiatr we wło-







sach i delikatne kołysanie statku to niezapomniane wrażenie.

Także wieczorami nie było nudy. W ośrodku codziennie odbywały się zabawy taneczne, na których grali muzykę, którą dobrze znamy i lubimy. Tańczyliśmy i bawiliśmy się do późnych godzin. Mieliśmy też bal przebranieńców. Dwa razy zorganizowano nam ognisko – były kielbaski, śmiechy i wspólne śpiewanie. To były naprawdę piękne chwile.

Ośrodek, w którym mieszkaliśmy, był bardzo ładny i zadbane. Pokoje były wygodne, a jedzenie pyszne i różnorodne. Często wybieraliśmy się też na spacer do centrum Sabinowa – oglądaliśmy stragany, piliśmy kawę, jedliśmy lody i gofry, a także kupowaliśmy pamiątki – np. drewniane okręciki czy kubki z nadmorskimi widokami – teraz stoją w naszych pokojach i przypominają nam te wspaniałe wakacje. Wiele z nas kupiło też pamiątki z nad morza dla naszych bliskich.

Ten wyjazd był dla nas nie tylko odpoczynkiem, ale też czasem radości, nowych wrażeń i nowych spotkań.



Mieliśmy wypełniony każdy dzień, niektórzy z nas wzięli karty, ale nie było na nie czasu! Na zakończenie turnusu zorganizowano nam spacer po plaży nocą, z zapalonymi pochodniami, było przepięknie! Aż żał było wyjeżdżać!

Wróciliśmy zadowoleni, pełni pozytywnej energii i z uśmiechami na twarzach. Mamy nadzieję, że za rok znów uda nam się pojechać – może nawet w to samo miejsce, bo Sabinowo naprawdę skradło nasze serca.

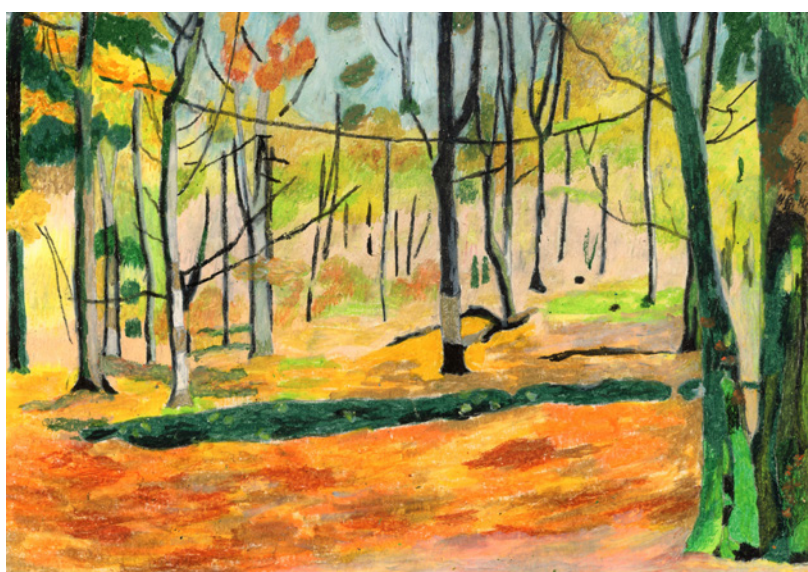




Piotr Bal



Marek Migdał



Wojciech Wierzbicki



Grzegorz Kurek



Grzegorz Wolak



Lidia Wąsik



Marek Migdał





Marek Migdał

Lidia Wąsik



Piotr Bał

## Jesienny park

W parku drzewa okryte czerwienią  
Liści rdzawe, złote i żółte kolory  
Alejki parkowe barwami się mienią  
A na liściach naturą malowane wzory

W tym parku różnobarwnie, złociście  
Liście pod stopami miękko szeleszczą  
Na dębach rzeźbione brązowe liście  
Pod nimi kasztany, żołędzie trzeszczą

I liście szumią, wirują jesiennie  
Wiatr nimi powiewa, wysoko unosi  
Tak pięknie, co roku niezmiennie  
Jesień spokój i zadumę przynosi



Marek  
Migdał



Piotr Bał



Ania Kwiatkowska



Lidia Wąsik



# Kasztany

Pojawiają się zawsze z przyjściem jesieni, lśniące, brązowe, piękne – kasztany. Zachwycają jak w znanej, romantycznej piosence „Kochany, kochany, leć z nieba jak dawniej kasztany”. Są, obok liści i żółędzi, symbolem i ozdobą jesieni. Znajdziemy je w parkach, na leśnych drózkach, na Plantach czy Błoniach, jak leżą błyszczące wśród szeleszczących liści.

Kasztan to rodzaj roślin z rodziny bukowatych, obejmuje aż 8 gatunków. W Europie dziko występuje tylko kasztan jadalny, w Ameryce Północnej – kasztan amerykański, pozostałe gatunki rosną w Japonii i Chinach. Występują w różnych lasach, często na obszarach górskich i w górskich dolinach. W Polsce uprawiany i dziczejący jest kasztan jadalny.

Owoce kasztana jadalnego są, jak sama nazwa wskazuje, jadalne i cenione jako takie co najmniej od czasów rzymskich. To właśnie przez Rzymian gatunek ten został rozprzestrzeniony w zachodniej i północno-zachodniej Europie. Jadalne są także owoce kasztana japońskiego, chińskiego i amerykańskiego. Kasztany dostarczają także cenionego drewna – łatwego do obróbki i bardzo trwałego. A kwiatostany kasztana chińskiego wykorzystywane były jako knoty do lamp.

Drzewa osiągają wysokość najczęściej do 30–40 m, rzadko do 70 m wysokości. Liście są zrzucane na zimę, jesienią przebarwiają się zwykle na kolor żółty. Kwiaty zebrane są w długie, wznoszące się kłosowate kwiatostany, a charakterystyczne owoce mają kolczastą, kulistą okrywą otaczającą nasiona.

Kasztany, oprócz pięknego wyglądu, mają do zaoferowania znacznie więcej. Od wieków znane jest ich zastosowanie w medycynie ludowej, jako że posiadają właściwości lecznicze. Można je stosować zewnętrznie, wewnętrznie, a niektórzy nawet noszą je przy sobie jako talizman. Kasztany od dawna uważane były za naturalny amulet, chroniący zarówno zdrowie, jak i dom. Według

wierzeń ludowych chronią przed złymi mocami, odganiają negatywną energię. W wielu kulturach uważane są za symbol dobrobytu, zdrowia i siły życiowej.

Kasztany mają wartości prozdrowotne, są z nich robione maści, kremy i nalewki. Chronią przed obrzękami – dzięki zawartości escyny zmniejszają przepuszczalność naczyń krwionośnych i wzmacniają



**Lesław  
Wąsowicz**



rys. Lesław Wąsowicz

ich ściary, co zapobiega powstawaniu żylaków. Niektóre substancje zawarte w kasztanach mają działanie antyseptyczne i mogą chronić przed bakteriami. Kasztany przynoszą ulgę w bólach reumatycznych, stosowane w formie maści lub kompresów. Mają działanie przeciwzapalne, dzięki czemu są stosowane w leczeniu dolegliwości skórnych. Wyciągi z kasztanów są też stosowane w kosmetykach, np. w kremach przeciwzmarszczkowych, bo poprawiają elastyczność skóry.

Kasztany redukują stres i negatywną energię, noszone w kieszeni lub trzymane w domu mogą pomóc w zbalansowaniu energii otoczenia. Poza tym odstraszają owady, zwłaszcza pająki, które nie lubią ich zapachu.

W tę jesienną porę warto przynieść ze spaceru kilka kasztanów, połóżmy je na parapecie – będą piękną ozdobą, a nóż przyniosą nam szczęście...

Źródła: Wikipedia



# Jaka jest jesień?

Co mogę napisać o jesieni? Jesień może być kolorowa i ciepła, nie zawsze musi nas wpędzać w zły nastrój. Czy jesień jest smutna? Nie... Polubmy spacerować po deszczu, nawet w chlapiących butach. Kochajmy jesienne liście i spadające orzechy. Wybierzmy się na jesienny spacer. Ja osobiście lubię jesienną odzież, bo otulam się w ciepłe swetry, płaszcze i szale – mogą być bajecznie kolorowe i miłe. Napijmy się gorącej herbaty w zaciszu domu.

Jaka była moja jesień na Śląsku? Od najmłodszych lat po lata późniejsze miałam fantastyczną jesień. Jesienią chodziłam do parku, gdzie rosły okazałe buki i kasztany, tato pomagał nam, mnie i mojej siostrze, zbierać żołędzie i kasztany. Na końcu do parku było małe zoo, mieszkali tam ogrodzone kratami dwa duże niedźwiedzie, tato

oczywiście trzymał nas za ręce, by te groźne zwierzęta nie wyzwoliły się z krat i nie zrobiły nam krzywdy. Po takim spacerze na powietrzu byliśmy roześmiani i szczęśliwi. Jesienią jeździliśmy całą rodziną na grzyby, przyniesione do domu, pachniały wspaniale. Wieszaliśmy je na nitkach nad kuchenką, by się suszyły. Jesienią zawsze pomagałam w domu, robiłyśmy z Mamą pełno przetworów, pakowałyśmy jabłka do słoika, wszystkie owoce i warzywa i to, co daje się w słoikach zamknąć. Tato zbierał miód ze swojej pasieki. W spiżarni stał ogromny słoik z agrestem zasypianym cukrem. To wszystko było potem jak znalazł na mroźną zimę. W każdym razie jesienią nie było nam smutno.



**Alicja  
Rabiej**



wiersze i rysunek Alicja Rabiej

## Jesień

Czy mam być bardem  
Co pisze o jesieni  
Oj, jesień! Raz lepsza, raz gorsza  
Dla każdego człowieka  
Ja nie chcę być tylko  
Wypaloną gwiazdą  
Bo wierzę w światelko  
Które rozprasza nie jeden jesienny zmrok  
Gdy widzę plony i uginam głowę  
Przed tym, co nam tu wszystko daje  
Myślę, że życie się kręci na okrągło

\*\*\*

Gdy nie obfite są zbiory po lecie  
I nie masz co dać do komory jesienią  
Pomyśl – nie tylko ty jeden



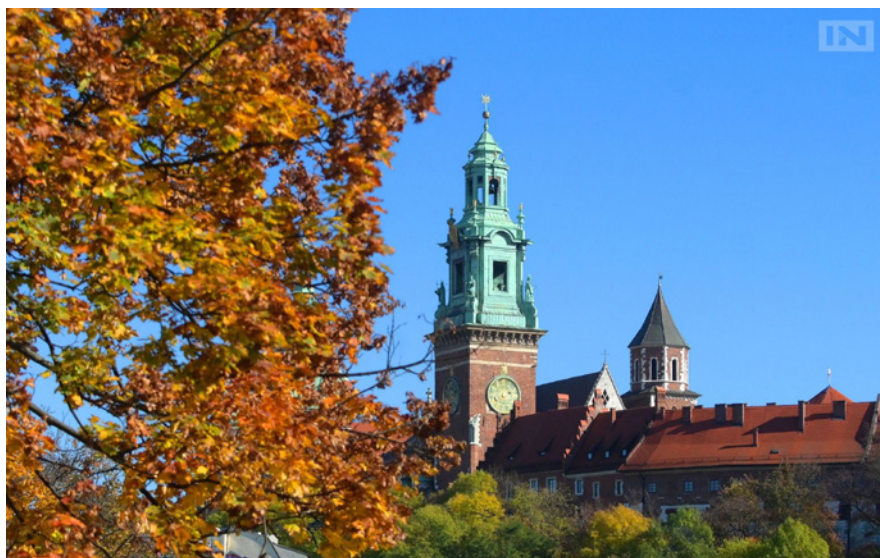
# Jesienne klimaty w Krakowie



**Krzysztof  
Błaszczyński**

Jesień w Krakowie ma zapach wilgotnych liści i dźwięk dzwonów mariackich. Planty zamieniają się w złoto-czerwony dywan, a każdy krok po alejkach brzmi jak cichy poemat. Spacerując wzdłuż Wisły, można poczuć mgłę muskającą policzki i zobaczyć Wawel tonący w melancholijnym świetle. Kawiarnie kuszą ciepłem – herbata z cynamonem czy kawa w grubym kubku smakują tu inaczej, gdy za oknem miasto tonie w deszczu. Jesień uczy nas uważności: wirujący liść, kropla rosy na gałę-

w jesiennej zadumie. Jesień w Krakowie to czas, gdy miasto zmienia tempo i kolorystykę, przybierając złote szaty. Lato odchodzi, a wraz z nim gwarne festiwale, tłumy turystów i gorące promienie słońca. Zamiast tego pojawia się coś subtelniejszego – spokój, refleksyjny nastrój i barwy, które potrafią oczarować nawet tych, którzy widzieli Kraków setki razy.



Najpiękniej jesień wygląda na Plantach, otaczających Stare Miasto. Alejki zamieniają się w dywany utkane z liści lip, klonów i kasztanowców. Przechadzając się nimi, można usłyszeć szelest pod butami i poczuć zapach wilgotnej ziemi. Można też zobaczyć ptaki zbierające się do odlotu w ciepłe kraje. Spacer po Plantach jesienią sprzyja medytacji – pozwala zwolnić, dostrzec szczegóły, które latem giną w codziennym pośpiechu.

Wyjątkowe są także jesienne poranki nad Wisłą, gdy okrywa ją mleczna mgła, która unosząc się nisko nad rzeką, otula mosty i bulwary. Przepięknie wygląda wtedy Wawel, jak obraz wyjęty z legendy – majestatyczny i tajemniczy. Spacer Bulwarami Wiślanymi to świetna okazja, by docenić jesienne uroki naszego pięknego, bogatego w historię miasta.

Jesienne popołudnia w Krakowie najlepiej spędza się w kawiarniach. Kazimierz, Podgórze, czy małe lokale ukryte przy bocznych uliczkach Rynku Głównego wabią aromatem kawy, gorącej czekolady, cynamonu by w cieple rozkoszować się relaksem.

Jesień w Krakowie to również doskonały czas na spacer po



zi, chwila ciszy na Kopcu Krakusa – to drobiazgi, które tworzą magię.

Kraków jesienią jest przepiękny, można w nim znaleźć wiele zaułków i miejsc, by odnaleźć spokój i zanurzyć

wzgórzach. Kopiec Krakusa czy Kopiec Kościuszki pozwalają spojrzeć na miasto, całe w odcieniach złota, czerwieni i brązu. Z góry widać dachy kamienic kontrastujące z koronami drzew.



Jesień zawsze niesie z sobą refleksję – o przemijaniu, o zmianach, o kruchości chwili. Kraków, ze swoją historią i atmosferą, jeszcze mocniej to podkreśla. Każdy wirujący liść, każdy dźwięk dzwonów mariackich odbija w sercu nutę melancholii, ale też wdzięczności za piękno, które możemy oglądać tu i teraz.

Jesienią Kraków staje się nauczycielem uważności. Nie wymaga pośpiechu, nie narzuca rytmu. Wystarczy przysiąść na ławce w parku, wsłuchać się w ciszę, albo po prostu przejść się brukowanymi uliczkami Kazimierza, by poczuć, że czas zwalnia.

Kraków jesienią najczęściej kojarzy się z czerwienią liści, mglistymi porankami i zapachem mokrego bruku. A jednak, wśród tej złoto-rdzawej palety wciąż można odnaleźć wyspy kolorów – kwiaty, które dzielnie trwają mimo chłodu i przypominają, że natura nie kończy swojego spektaklu wraz z końcem lata. Spacerując Plantami lub alejkami Parku Jordana, trudno nie zauważyć astrów, nazywanych potocznie „marcinkami”. Ich drobne, gwiazdkowate płatki w odcieniach fioletu, różu i bieli potrafią rozświetlić nawet najbardziej pochmurny dzień. Astry symbolizują wdzięczność i wierność – może dlatego tak dobrze wpisują się w jesienny nastrój refleksji. Prawdziwymi królowymi października i listopada są z pewnością chryzantemy – w Krakowie spotkamy je zarówno na miejskich skwerach, jak i w donicach przed kamienicami. Mają dziesiątki odmian – od śnieżnobiałych po głęboko bordowe. W polskiej tradycji kojarzą się z Dniem Wszystkich Świętych, symbolizują pamięć i siłę, a w kulturze Dalekiego Wschodu – długowieczność i radość. W jesiennym krajobrazie wnoszą elegancję i ciepło. Z kolei fioletowe i purpurowe wrzosi i wrzośce nadają koloru jesiennym ogrodom i balkonom. Ich drobne, dzwonkowate kwiaty tworzą miękkie, pachnące kobierce, symbolizujące tęsknotę i nadzieję. W Ogrodzie Botanicznym Uniwersytetu Jagiellońskiego można podziwiać całe rabaty wrzosów, które nawet w chłodniejsze dni przyciągają pszczoły i motyle. Z kolei w wielu kawiarniach na Kazimierzu czy przy Rynku Głównym wciąż kwitną pelargonie i bratki. Te skromne, ale wytrwałe kwiaty potrafią przetrwać pierwsze chłody, dając miastu kolor, gdy drzewa powoli się огоlacają. Ich obecność w donicach i skrzynkach to miły dowód, że jesień nie musi oznaczać szarości.

Jesień w Krakowie to nie tylko złote liście i mgły nad Wisłą. To także astry, wrzosi, chryzantemy i bratki, roz-



świetlające ulice, balkony i parki. Wystarczy uważny spacer, by odkryć, że miasto nawet w chłodniejsze dni tętni kolorem i zapachem, a kwiaty są cichym, ale niezwykle wymownym pożegnaniem lata. Jesień w Krakowie to również okazja, by spojrzeć na miasto innymi oczami, wsłuchać się w jego rytm i dać się ponieść melancholijnej magii. Niezależnie od tego, czy wybierzemy spacer nad Wisłą, wizytę w kawiarni, czy wędrowkę na wzgórze – Kraków jesienią zawsze wynagradza nas pięknem, które koi i inspiruje.







Anna  
Kwiatkowska  
wiersze i rysunki



\*\*\*

Jedynie wiatr hula  
Po pustych przestrzeniach  
I opuszczonych domach, strychach  
Po polach, ogrodach, w parkach  
Na trawach, łąkach i mchach  
Zrzucone liście szeleszczą  
Bądź dławią się wilgocią deszczu  
Pod stopami pierwsze przymrozki, śnieg ?  
Ponad wszystko – oczywiście  
Może myślisz o jednym – aby uciec  
Od dni powszednich pod chmurami,  
dżdżami  
Jak w kalejdoskopie odtwarzasz  
Zaprzeszłe jesienie  
Zapamiętane podczas nich nastroje  
Dekadenckie, zdradzieckie i te miłe  
Przy zupie z dyni, przecierze z jabłek  
Czy herbacie  
Z pomarańczą, goździkiem, cynamonem  
Obok ciebie pies i szczapy drewna  
W ogromnym kominku  
Nie wino, nie śpiew, a spokój  
Cisza i ta pustka, która przynosi  
Zawsze coś nowego  
Nową postać w nowe jutro ubraną





\*\*\*

Jestem totalnie wcięta  
W ten pejzaż  
Jesienny za oknem  
Uczuciami, duszą, nastrojem  
Przemierzam myślą nowiny  
One też jesienne  
Rozbijają się o brzegi  
Smutku  
Bez poczucia samotności

\*\*\*

Jesień nadeszła niespodziewanie  
Poprzez sady kolorowe  
Pola skoszone, zaorane  
Wysublimowane zapachy  
Wystarczającą przejaśniałą przestrzenią  
Bogate zbiory jak co roku  
Warzyw, jarzyn, owoców, zbóż  
Półki pełne konfitur, przecierów  
Soków w spiżarniach...  
I ta radość z wykonania  
Wszystkich ważnych spraw  
Sprzyja optymistycznym podejściom  
I nastrojom  
Pory zakończenia i obfitości





# Dary jesieni – orzechy

Wśród hojnych darów jesieni są prawdziwe przysmaki – orzechy, dojrzewające na skraju lasów i łąk. Orzechy są zaliczane do „superfood”, czyli superżywności. Uzupełniają naszą dietę o wszelkie niezbędne składniki odżywcze. Są najbardziej wartościowe ze wszystkich bakalii.

Za najzdrowsze orzechy świata uznano m.in. orzechy włoskie i laskowe, które właśnie jesienią mamy na wyciągnięcie ręki. Orzechy te dojrzewają właśnie na przełomie września i października. Tak więc orzechy są wielkim bogactwem i mogą wnieść do naszej codziennej diety wiele dobrego. Są naturalnym źródłem białka, naturalnych skoncentrowanych składników odżywczych, witamin z grupy B, witaminy E, D i A oraz magnezu, żelaza i potasu. Spożycie kilku sztuk orzechów włoskich każdego dnia pokrywa dobowe zapotrzebowanie na kwasy tłuszczowe z grupy omega-3. Za to migdały są jednym z najlepszych źródeł wapnia w naszej diecie. Orzechy są dobrym źródłem energii dla układu nerwowego, co jest bardzo cenne, zwłaszcza we współczesnym świecie, pełnym pędu i pośpiechu – orzechy podtrzymują naszą witalność.

Pisząc o orzechach trzeba zaznaczyć, że każdy z nich znajduje się w twardej lub kruchej skorupie bądź łupinie. Ciekawostką jest, że jadalne kasztany, tak popularne we Francji, również zaliczają się do orzechów. Występują duże różnice w zawartości wyżej wymienionych składników odżywczych w poszczególnych rodzajach orzechów. Orzechy wzmacniają pracę mózgu, układ nerwowy i krą-

żenie, zapobiegają niektórym nowotworom, zawałom serca, udarom mózgu i pomagają przeciwdziałać cukrzycy typu 2. Mogą być ważnym składnikiem diety wegetariańskiej.

Orzechy są wysokokaloryczne, nawet do 718 kcal w 100 g., ale posiadają z reguły niewysoki indeks glikemiczny (wyjątkiem jest tu kokos). Dietetycy zalecają spożywać je z umiarem, najwyżej garść kilka razy w ty-

godniu, i najlepiej, by były to orzechy świeże, bez dodatków jak karmel, czekolada czy sól. Także prażenie czy pieczenie orzechów pozbawia je sporej części wartości, np. antyoksydantów.

A gatunków orzechów jest całe mnóstwo, i każdy może wybrać dla siebie te ulubione. Warto wymienić: migdały, orzechy nerkowca, orzechy włoskie, laskowe, pistacje, orzeszki ziemne, inaczej arachidowe, zwane również fistaszkami, orzechy pekan, makadamia, pinie oraz brazylijskie, a także kokos. W naszym klimacie występują tylko 3 gatunki orzechów, są to: orzech włoski, orzech laskowy i orzeszki ziemne. Orzechowate obej-

mują około 60 gatunków, które rosną głównie w Ameryce i Azji. Tylko jeden gatunek, czyli orzech włoski, obejmuje swym zasięgiem Europę. Leszczyna rośnie u nas naturalnie w lasach liściastych. W Polsce możliwa jest także uprawa orzeszków ziemnych, ale jest to roślina tropikalna, w klimacie umiarkowanym uprawa jej jest trudna.

Najszlachetniejszym wśród orzechów jest migdał,



Lidia Wąsik



rys. Piotr Bał



uznawany wręcz „królem orzechów”. Z migdałów czyli nasion migdałowca powstaje niezwykle przysmak – marcepan, są one także bogato stosowane w wypiekach świątecznych. Migdały to aż 20 % białka, są one bogatym źródłem fosforu i magnezu, który chroni nas przed stresem. Mają też najwyższą z orzechów zawartość witamin B2 i E oraz błonnika. Obniżają poziom cholesterolu, poprawiają kondycję skóry i opóźniają procesy starzenia, a poza tym wspaniale smakują.

Orzechy nerkowca z drzewa nazywanego nanerczem, pochodzącego z Brazylii. Ma ono niezwykle owoce o wyglądzie jabłka, z których zwisają orzechy. Są nazywane zawdzięczają nerkowatemu kształtowi, są miękkie, smaczne, lekko słodkie, ich miąższ jest uznawany za najsubtelniejszy spośród wszystkich orzechów. Mają one dużo białka (18%) i mnóstwo minerałów, są stałym składnikiem wielu potraw dalekowschodnich.

Z kolei orzechy włoskie, których drzewa rosną także u nas, wyróżniają się rekordową zawartością kwasów omega-3, mają dużo kwasu foliowego i witaminy B6.

Orzechy laskowe, które rosną na krzewach leszczyny, zapobiegają przede wszystkim miażdżycy, obniżają poziom „złego” cholesterolu. Zawierają dużo witaminy E. I wspaniale smakują w czekoladzie z orzechami.

Zielonkawę pistację rosną z kolei na drzewach i są ukryte w szarych łupinkach, które w miarę dojrzewania rozchylają się. Pistacje zawierają mnóstwo beta-karotenu, potasu i witaminy B6. Są szeroko wykorzystywane w przemyśle cukierniczym i do produkcji lodów.

Z kolei orzeszki ziemne, czyli arachidowe, dojrzewają pod ziemią, botanicznie należą one do tej samej grupy roślin, co fasola, groch czy soja. Fistaszki mają najwięcej białka ze wszystkich orzechów, a także dużą ilość witaminy B3, oraz E i kwasu foliowego. Właśnie z nich tłoczy się olej arachidowy i wyrabia masło orzechowe.

Orzechy pekan, zwane orzechami amerykańskimi, podobne do orzecha włoskiego, ale bardziej delikatne. Są one bogatym źródłem cynku, ale są też bardzo tłuste i kaloryczne. Stosuje się je do ciast i kremów, mają lekko korzenny smak.

Orzechy makadamia, pochodzące z Australii, przypominają z kolei orzechy laskowe, są używane do sosów z czosnkiem i anchois. Są podobnie jak orzechy pekan bardzo tłuste i kaloryczne, ale dzięki nienasyconym kwasom tłuszczowym obniżają ryzyko zakrzepicy i choroby wieńcowej.

Piniolę, czyli orzeszki piniowe, uzyskuje się z szyszki śródziemnomorskiego gatunku sosny. Są bardzo małe, wchodzi w skład sosu pesto, służą do posypywania makaronów i sałatek. Są źródłem głównie cynku i magnezu.

Orzechy brazylijskie rosną dziko nad Amazonką, są bogatym źródłem selenu, mają właściwości antyoksydacyjne, zapobiegają nowotworom. Są dodawane do mięs, sosów i sałatek.

Popularny kokos, który jest stosowany w batonach i pysznych pomadkach Raffaello, to starta i wysuszona wyściółka orzecha palmy kokosowej. Orzech kokosowy ma jedynie 354 kcal na 100 g, ale ma najmniej białka ze wszystkich orzechów, poza tym z uwagi na zawartość kwasów nasyconych, jest niebezpieczny dla osób z podwyższonym poziomem cholesterolu.

Orzechy, te wspaniałe dary natury, są bogatym źródłem wartości odżywczych, zawierają wiele witamin, minerałów i nienasyconych kwasów tłuszczowych. Warto jednak pamiętać, że zawierają też najwięcej tłuszczów spośród wszystkich produktów nieprzetworzonych, wobec tego należy spożywać je w małych ilościach, regularnie. Nadmierne spożycie to nie tylko kilka kilo więcej na wadze, ale przede wszystkim problemy z trawieniem, wzdęcia i wypryski skórne. Poza tym większość orzechów uczula – osoby cierpiące na alergię muszą z nich zrezygnować.

Pamiętam jak kiedyś z Mamą podczas spaceru zbierałyśmy orzechy włoskie znalezione w parku, Mama powiedziała mi wtedy, że orzechy rozjaśniają umysł i coś w tym jest! Smak orzechów, jak wiele smaków z dzieciństwa, przypomina mi o spokoju, cieple i prostych radościach życia.

Źródła: Wikipedia, [fit.poradnikzdrowie.pl](http://fit.poradnikzdrowie.pl)

## Złote Myśli

*Wiosna jest najpiękniejszą królową pór roku.*

*Lato jest najlepszym cesarzem pór roku.*

*Jesień jest najmilszą księżniczką pór roku.*

*Zima jest najpoważniejszą hrabiną pór roku.*

Perła





Wojciech Wierzbicki



Lidia Wąsik

Marek Migdał



Józef Zamojski



Józef Zamojski

Lidia Wąsik



Marek Migdał



Piotr Stawowy





Wojciech Wierzbicki



Marek  
Migdał



Jacek  
Świstek

Władysław Karzyński



## Grzybobranie

Zbliża się owocne grzybobranie  
Grzybów wszędzie pełno na okolo  
Rozlega się dzieciółów pukanie  
W lesie rosną rydze wokolo

Borowików pełno na polanie  
W blasku jesiennego słońca  
Smakowania czas nastanie  
Przyjemności smaku bez końca

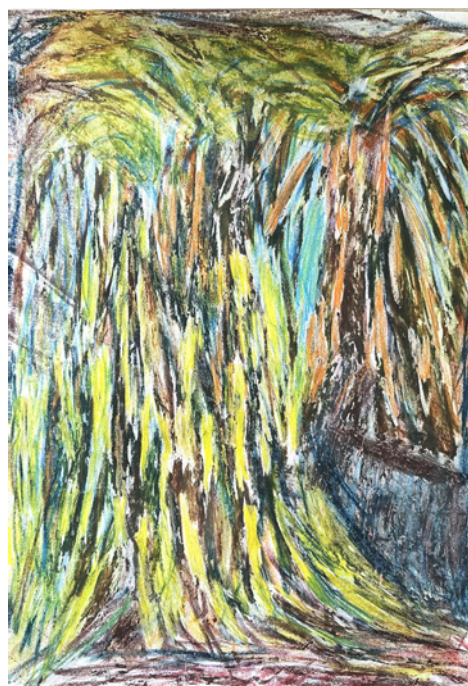
Grzyby w słońcu jasno się mienią  
Smaczne, wyraziste, pachnące  
Z barwą żółtą, brązową, czerwienią  
W lasach, na torfowiskach i łące



Marek  
Migdał



Marek  
Migdał



Grzegorz Wolak



# Jesienny Nowy Targ

## Bór na Czerwonym



Lidia Wąsik

W pewien jesienny piątek, 26 września, zaraz po śniadaniu wybraliśmy się naszą zgraną grupą miłośników wypraw i przyrody na całodniową wycieczkę krajoznawczą do Nowego Targu. Podróżowaliśmy autokarem. Mimo, że to już jesień i było chłodno, świeciło słońce i widoczność była dobra – gdy zbliżaliśmy się do celu, naszym oczom ukazała się wspaniała panorama Tatr. Celem naszej wyprawy był Rezerwat Bór na Czerwonym, przyrodnicza atrakcja Podhala. Tego dnia

przyrodnicze i odkrywać nietypowe rośliny. Bór na Czerwonym obchodzi w tym roku 100 lat istnienia, ale skarby natury, które w sobie kryje, są o wiele starsze. Torfowisko zaczęło się tworzyć w tym miejscu około 7500 lat temu. Jest to jeden z najstarszych rezerwatów przyrodniczych w kraju. Największą atrakcją są przede wszystkim podmokłe torfowiska i tereny bagienne, wokół rośnie pachnący żywicą sosnowy las. Podmokłe łąki są do-



odbywały się uroczyste obchody 100-lecia Rezerwatu, z tej okazji zostały zorganizowane panele eksperckie, warsztaty, pokazy filmów przyrodniczych. Została też otwarta odnowiona ścieżka dydaktyczna, po której spacerowaliśmy. Mogliśmy poznać różnorodne ciekawostki

mem dla wielu rzadkich gatunków roślin i zwierząt. Najcenniejsze są tu mchy i torfowce, są także mięsożerne rosniki i storczyki. Rezerwat zajmuje powierzchnię prawie 115 ha. Swoją nazwę zawdzięcza jednemu z glonów, który jesienią przybiera czerwoną barwę.

W rezerwacie spacerowaliśmy po dwóch drewnianych kładkach, które umożliwiały zobaczenie

z bliska torfowisk – bez zapadania się w grząski teren. Podziwialiśmy charakterystyczną roślinność torfowiskową, wdychaliśmy zapach żywicy i leśnych ziół. Byliśmy też na drewnianej platformie widokowej, z której można było zobaczyć całą panoramę torfowiska oraz górują-





cych nad Podhalem Tatr i Gorców. Spacer po rezerwacie, był bardzo miły i przyjemny a zarazem edukacyjny.

Po wspaniałej wędrowce, udaliśmy się na smaczny obiad do karczmy, gdzie posililiśmy się i nabraliśmy sił.

W drodze powrotnej, pełni wrażeń i bardzo zadowoleni, dziękowaliśmy sobie za tę wspaniałą wycieczkę i wspólnie spędzony czas w górskim klimacie.

Źródła: [krakow.tvp.pl](http://krakow.tvp.pl), [nowytag.krakow.lasy.gov.pl](http://nowytag.krakow.lasy.gov.pl)

## Konkursy

# Konkurs „Jesienny Bukiet”

W piękny jesienny dzień, 28 października, przedstawiciele naszych mieszkańców udali się do Domu Pomocy Społecznej przy ul. Praskiej 25 na konkurs „Jesienny Bukiet”. W konkursie wzięły udział bukiety wykonane przez mieszkańców kilkunastu krakowskich domów pomocy społecznej i kilku mieszkań wspomaganych. Nasz bukiet nazwaliśmy „Uroki jesieni”, bo wszystko, co w nim jest, jest uroczne. Uroczy jest wazon w słoneczniki, wykonany własnoręcznie przez naszą Sabinę metodą decoupage'u, urocze są hortensje, kwietne głowy, bordowo-beżowe jesienią, młodziutkie klony o żółtawo-zielonkawych listkach, berberys – kryjący pod maleńkimi, bajecznie kolorowymi listeczkami groźne kolce... No i ja, która też prezentuję jesień życia, wtopiłam się w pogodny, jesienny koloryt.

Wszystkie bukiety były przepiękne, pomysłowe i włożono w nie wiele pracy i serca. Królowały w nich hortensje i niezwykle dekoracyjne tra-

wy. Naprawdę trudno było wybrać ten najpiękniejszy. Jury stanowili terapeuci z domów pomocy społecznej biorących udział w konkursie.

I miejsce zajął bukiet z Domu Pomocy im. Helclów. Wszyscy żalowali, że nie przewidziano wyróżnień. Imprezę zakończyło rozdanie dyplomów i smaczny poczęstunek przy śpiewie piosenek o tematyce jesienniej.



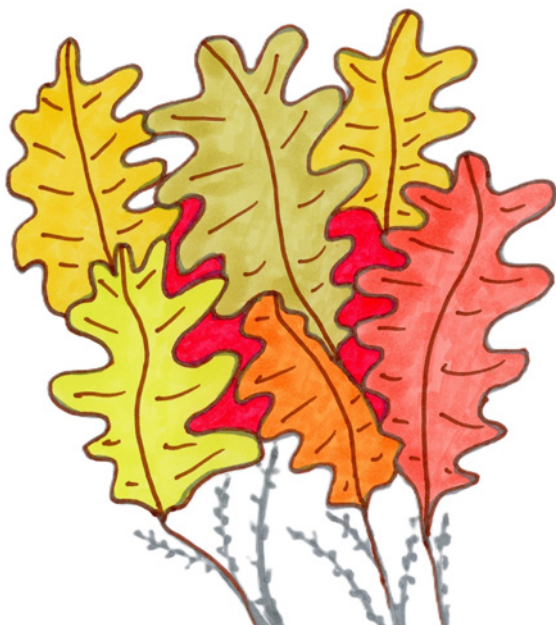
**Krystyna Sokołowska**







\*\*\*



Co powiesz, jesieni „upadła”?  
Upadłaś tak nisko słońcem  
Liśćmi, płatkami róż  
Wszystkimi płatkami i liśćmi...  
Niosąca w sobie czasem gorycz i gniew  
A czasem nie nosząca nawet smutku...  
Ciesząca zaschniętą jarzębiną  
Głogiem na krzewie i drzewach  
Konfiturą podaną wieczorową porą  
Do herbaty  
Różą w pączkach – tych z lukrem  
Czy zasuszonymi kwiatami  
W bukietach i wazonach  
Co ty powiesz – na jesień tak żywą  
Bogatą, kolorową w zapachy, smaki  
Pejzaże i nieubłagane kończącą  
Tak rozpędzone „w niej”, jesieni, lato...





\*\*\*

Jesienny deszcz bije o szyby  
 Nieprzerwanie  
 Wewnątrz jakby pusto  
 Słotnie, potajemnie  
 Układa się kot na otomanie  
 Wbija pazury raz po raz  
 W materiał  
 Bury kot i szare niebo  
 Straszy bezustannym  
 Byciem nie będąc tutaj  
 Myśli krążą wokół słońca  
 Pogodnego nieba i uśmiechu  
 Na twarzy  
 Także innych  
 Przeżyć, doznań, sytuacji



Anna  
 Kwiatkowska  
 wiersze i rysunki

\*\*\*

Jestem sama tutaj, wszędzie  
 Jak porzucona gałąź, złamany krzew  
 Podeptane jesienne liście  
 Upadam w sobie „na ziemię”  
 Próbuję podnieść ramiona  
 By odlecieć jak ptak  
 Ale płaczą się w babim lecie  
 - Jesienią  
 Jesienią trudno jest o spokój  
 Ducha po upalnym lecie...  
 Po spacerach nad jeziorami  
 Po podróżach motorówką  
 Po surfingu  
 Po Tobie....





# Krakowski obwarzanek

Nasz piękny Kraków to wielowiekowe miasto z bogatą historią, z wieloma tradycjami i symbolami. Jednym z nich jest pyszny, chrupiący obwarzanek.

Tradycja wypieku obwarzanka krakowskiego sięga aż XIV wieku, pierwsze wzmianki o tym smakołyku pojawiły się już w 1394 roku, na dworze Władysława Jagiełły i Jadwigi. Początkowo obwarzanki mogły być wypiekane tylko w okresie Wielkiego Postu przez piekarzy specjal-

warzanka w kulturze i tradycji Krakowa. Wyrób obwarzanka podlegał ścisłej kontroli krakowskiego cechu piekarzy aż do 1802 roku, cech decydował, kto i gdzie mógł zajmować się sprzedażą obwarzanków. W kolejnych latach każdy piekarz miał prawo wypieku obwarzanków, ale tylko wtedy, kiedy nadchodziła jego kolej wynikająca z losowania.

Dopiero od 1849 roku obwarzanki mogli piec już wszyscy piekarze. Tradycyjnie obwarzanki sprzedawano z tzw. jatek piekarskich, od XIX wieku do lat 50. XX wieku – prosto z wiklinowych koszy. Współcześnie około 99% obwarzanków krakowskich sprzedawanych jest na ulicznych, ruchomych stoiskach w formie wózków, jest ich około 170. Średnia dzienna produkcja obwarzanków sprzedawanych na rynku krakowskim wynosi niemal 150 tysięcy. W 2006 roku „obwarzanek krakowski” został wpisany na Listę produktów tradycyjnych z województwa małopolskiego. Od 2010 roku obwarzanek krakowski może poszczycić się prestiżowym oznaczeniem PGI (Protected Geographical Indication) przyznawanym przez Komisję Europejską. To wyróżnienie potwierdza, że każdy wypiek powstaje zgodnie z surowymi normami jakościowymi, a jednocześnie chroni niepowtarzalne dziedzictwo kulinarne Małopolski. W Krakowie wypiekiem certyfikowanego obwarzanka krakowskiego zajmuje się tylko osiem piekarni, które zachowują wszystkie standardy i wysoką jakość i smak produktu.

Nazwa obwarzanka pochodzi od czasownika obwarzać, czyli obgotowywać. To wytrawne pieczywo o kształcie przypominającym pierścień o średnicy kilkunastu centymetrów, posypane makiem, solą, sezamem lub innymi posypkami. Obwarzanek jest rozpoznawalny

dzięki charakterystycznemu, spiralnemu kształtowi, który uzyskuje się poprzez splecenie dwóch pasm ciasta. Wytwarzany jest z mąki pszennej (lub z dodatkiem mąki żytniej), tłuszczu, cukru, drożdży, soli i wody. Przygotowywany jest ręcznie, a przed wypieczeniem poddawany



Lidia Wąsik



rys. Lidia Wąsik



nie wyznaczonych do tego celu przez cech. Szczególnie istotnym momentem w historii obwarzanka był przywilej wydany przez Jana Olbrachta w 1496 roku, zezwalający, by obwarzanki piekli i sprzedawali tylko piekarze krakowscy. Wydarzenie to podkreśliło wyjątkową rolę ob-



krótkotrwałemu gotowaniu w gorącej wodzie. Proces ten, zwany obwarzaniem, nadaje obwarzankom chrupiącą skórkę i miękki środek. Jego niepowtarzalność wynika nie tylko z tradycyjnej receptury i precyzyjnego formowania, ale też z różnorodnych posypek.

W Krakowie od 2017 przy Rynku Kleparskim działa Żywe Muzeum Obwarzanka. Prezentuje ono historię obwarzanka, technologię jego wypieku, można tam też samodzielnie wykonać własnego obwarzanka. Od 2018 w maju obchodzone jest Święto Obwarzanka – festiwal, odbywa się cyklicznie na Małym Rynku.

Obwarzanek bywa błędnie nazywany bajgłem lub precllem. To wyroby podobne, ale nie tożsame. Ręcznie formowany, spleciony kształt obwarzanka wyraźnie odróżnia go od bajgla, drożdżowej bułki w formie pierścienia, która cechuje się równomiernym, gładkim okręgiem i znacznie mniejszym otworem. Obwarzanek różni się też od precla, który ma formę przypominającą ósemkę i słynie z dłuższej trwałości.

Obwarzanek, nasz regionalny specjał, jest prawdziwym symbolem Krakowa, krakowskiej kultury i tożsa-



rys. Lidia Wąsik

mości, cieszy się uznaniem nie tylko lokalnej społeczności Małopolski, ale także turystów, którzy poszukują prawdziwego smaku i historii naszego pięknego miasta.

W cieniu starych kamienic, wśród gołębi i ulicznych kawiarenek, łatwo przenieść się myślami do minionych czasów. Kraków – kolebka historii, tradycji i radości – pozostaje miejscem, do którego każdy chce wracać. A zapach świeżego obwarzanka niezmiennie przypomina, że to miasto ma smak, którego nie da się zapomnieć.

Źródło: Wikipedia

rysunki Paweł Rusin



## Złote Myśli

*Czas mieni barwy jesieni.*

*Na jesieni wiele się zmienia.*

*Dary jesieni się ceni.*

Perła





Lidia Wąsik



Małgorzata Korn



Marek Migdał



Piotr Bał



Piotr Bał



Piotr Bał



Marek  
Migdał

### Owoce jesieni

Słońce świeci na nieba błękit  
Oświećta ich niebywałe kolory  
Wielkie, pękate dynie w rozkwicie  
W różnorodne, rdzawe wzory

Jarzębiny czerwonej sznur koralu urodziwy  
Owoce jesieni smaczne i zdrowe  
Chrupiące orzechy, jabłka, gruszki i śliwy  
Nie tylko tak pięknie kolorowe





Marek Migdał

Piotr Bał



Marek Migdał

Piotr Bał



Józef Zamojski



Józef Zamojski

Piotr Bał



Marek Migdał





# Teatr w moim życiu

Teatr jest dla mnie ważny, stanowi dla mnie źródło inspiracji. Mój pierwszy kontakt z teatrem miał miejsce w dzieciństwie. Najpierw była to „Groteska”, mieszczą-



„Groteska” i Teatr Słowackiego



ca się przy ul. Skarbowej w Krakowie. Tak naprawdę zaczęło się od przedstawienia „Kot w Butach”, które widziałem w telewizji i które zostało zrealizowane właśnie w „Grotesce”, nazywanej dawniej Teatrem Lalki, Maski i Aktora. Potem, z kimś z rodziny wybrałem się na ten spektakl, by zobaczyć go na żywo. Pamiętam, że siedziałem w pierwszych rzędach i widziałem wszystko dokładnie – to był mój pierwszy kontakt z żywym teatrem, aktorzy na scenie, ich gra, scenografia – zrobiło to na mnie wielkie wrażenie. Kolejny raz wybrałem się na sztukę „Na smoka”. W „Grotesce” odbywały się też imprezy mikołajowe, w których uczestniczyłem czasami. Dawniej tuż po II wojnie światowej, w tym samym miejscu na Skarbowej działał „Teatr Rapsodyczny”, w którym brał udział Karol Wojtyła, późniejszy papież. Obecnie w „Grotesce” są, oprócz przedstawień dla dzieci, pokazywane także sztuki dla dorosłych, ja np. widziałem tam sztukę Williama Szekspira „Sen nocy letniej”, która została przygotowana z udziałem byłych pacjentów psychiatrycznego oddziału dziennego.



Wojciech Wierzbicki

W okresie dziecięcym, a później jako nastolatek, regularnie chodziłem na przedstawienia teatralne, np. do Teatru Słowackiego, czy Bagateli. Z czasów liceum zapamiętałem wyjście na „Wesele” Stanisława Wyspiańskiego w Teatrze Słowackiego. Zobaczyłem wówczas po raz pierwszy na żywo aktora Jana Frycza, grającego w sztuce.

Mój kontakt z teatrem to też „Teatr Telewizji”, który chętnie oglądałem co poniedziałek. Kiedyś, będąc w domu rodzinnym oglądałem przedstawienie pt. „Pasjans” z Marianem Opanią i Adamem Ferencym. Innym razem widziałem spektakl z Januszem Gajosem i Anną Seniuk o hydrauliku, który zjawia się w mieszkaniu bohaterki usiłując naprawić zepsuty kran, zapamiętałem wspaniale zagrąną ożywioną rozmowę tej dwójki. Ostatnio w ramach „Teatru Telewizji” oglądałem przedstawienie „Miłość” z Anna Polony i Janem Peszkiem, Polony wspaniale zagrała osobę niewidomą. Innym razem z kolei widziałem bardzo ciekawy spektakl, gdzie prezentowane były utwory niezapomnianej, zmarłej już Kory Jackowskiej, występowali aktorzy ubrani na czarno.

Potem, z czasem z widza stałem się aktorem, chociaż tak naprawdę po raz pierwszy wystąpiłem „na scenie” jeszcze w przedszkolu, gdzie grałem Bałwanka wraz z innym kolegą, który grał Lekarza, a potem będąc w Zuchach pod patronatem Czarnej 13-tki Krakowskiej, której z kolei patronem był Zawisza Czarny, brałem udział w przedstawieniu pt. „Legenda o smoku wawelskim”. W kolejnych latach, lecząc się w oddziale rehabilitacyjnym szpitala psychiatrycznego uczestniczyłem w zajęciach grupy teatralnej, prowadzonej przez terapeutkę tegoż oddziału. Na początku wystąpiłem w „Urodzinach Kłapouchego”. Przedstawienie wystawiliśmy na zewnątrz budynku oddziału, w plenerze. Sztuka była oparta na książce o przygodach Kubusia Puchatka. Były też inne przedstawienia, ale właśnie to zapamiętałem szczególnie. Jako grupa teatralna, działająca przy szpitalu psychiatrycznym, chodziliśmy także oczywiście do prawdziwych teatrów, np. do Bagateli, do Teatru Starego – Scena Kameralna przy ul. Starowiśnej, do Teatru Słowackiego. I tak na deskach Sceny kameralnej pokazano np. sztukę „Szkoła żon” z udziałem wielkiego krakowskiego aktora Krzysztofa Globisza. Będąc w grupie teatralnej uczestniczyłem w wielu próbach i to zarówno w plenerze, jak i w sali konferencyjnej, a później w mieszczącym się w Kobierzynie, na terenie szpitala, teatrze.



Będąc w naszym Domu, przez pewien czas także byłem w grupie teatralnej. Na początku mojego pobytu grupa teatralna działała pod nazwą „Skoczne Krakowiaczki”, obecnie jest to „Teatr Wyobraźni”. Brałem udział w kilku sztukach, były to m.in. „Kwiatki św. Franciszka”, gdzie grałem rolę mnicha. Sztuka opowiadała o życiu św. Franciszka z Asyżu i zapadła mi szczególnie w pamięć. Graliśmy też przedstawienie opowiadające o Lailonii, stworzonej przez filozofa, już nieżyjącego Leszka Kołakowskiego. Była też sztuka o Czarnej Panterze i inna oparta na wierszu Jana Brzechwy pt. „Na straganie”. W tych sztukach brałem oczywiście udział. Występ w spektaklu „Na straganie” był dla mnie sentymentalny, bo przywołał wspomnienia z dzieciństwa – jako dziecko byłem z moją Mamą na tymże przedstawieniu w zakładzie Jej pracy, była to forma imprezy dla dzieci. Oczywiście praca w grupie to też wyjazdy, np. na ul. Krupniczą, do Centrum Młodzieży im dr H. Jordana, gdzie w ramach Przeglądu Teatralno-Muzycznego walczy się o „Buławę Lajkonika”, czy do NCK-u, czyli Nowohuckiego Centrum Kultury, na coroczne Krakowskie Spotkania Artystyczne „Gaudium”. W obu tych przeglądach brałem dawniej udział. Jeździliśmy także do Dąbrowy Górniczej, czy do Tuchowa, gdzie odbywał się Małopolski Przegląd Zespołów Kolędniczych. Praca grupy teatralnej to też przygotowanie i przedstawienie jasełek w okresie po Bożym Narodzeniu.

Będąc w naszym Domu, podobnie jak podczas pobytów w Kobierzynie, chodziłem oglądać różnorodne spektakle, m.in. w wykonaniu grupy teatral-



nej z WTZ-u działającej przy Szpitalu Babińskiego. Kiedyś byłem np. na pantomimie, gdzie aktorzy w czarnych strojach odgrywali sztukę ciałem i gestem, a nie słowem. Bywałem także w Filharmonii Krakowskiej. W Teatrze Słowackiego widziałem „Czarnoksiężnika z krainy Oz”, a innym razem podczas pobytu

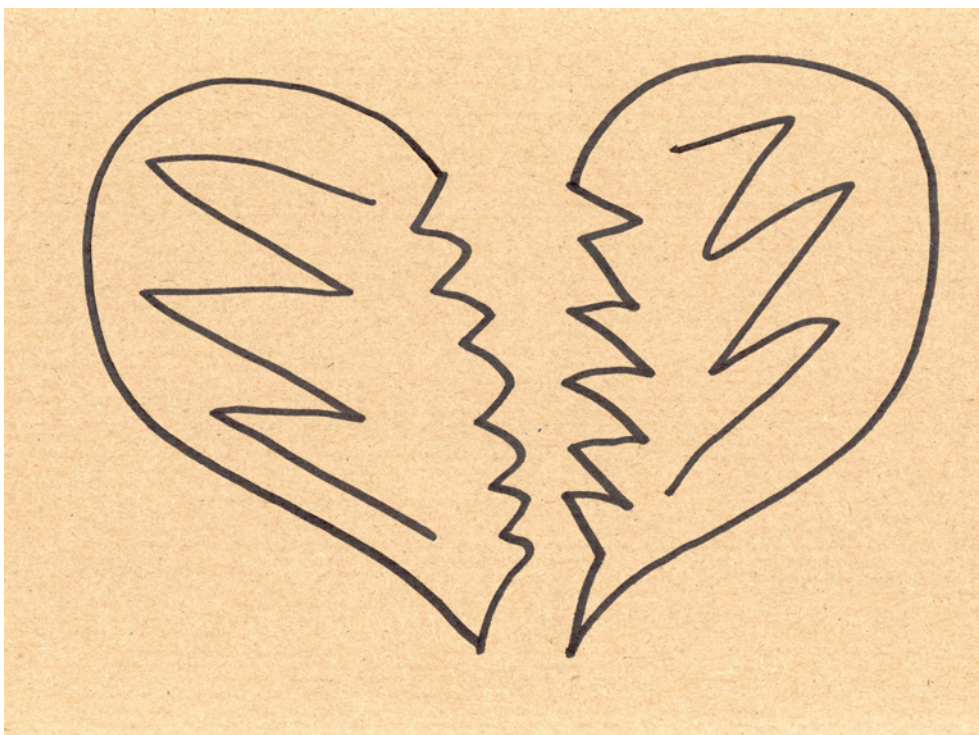
w Hostelu dla byłych pacjentów szpitala w Kobierzynie, mieszczącym się przy Klubie za Bramą wybrałem się na przedstawienie pt. „Chory z urodzenia”, z udziałem wówczas mi nieznanego aktora Andrzeja Grabowskiego. Pamiętam, że aktor wystąpił w szlafmocy na głowie i był

ubrany na białło. W innym przedstawieniu zobaczyłem z kolei Tadeusza Kwintę, którego znałem z telewizji. Tak w tym przypadku, jak i w innych, możliwość zobaczenia na żywo popularnego aktora za każdym razem budziła we mnie dreszcz emocji i zaciekawienia.

Jak napisałem, moje doświadczenia z teatrem to doświadczenia zarówno widza, jak i aktora. Po której stronie czuję się lepiej? Aktorstwo wydaje mi się bardzo ciekawe, można grając danego bohatera utożsamiać się z inną osobą, wcielić się w inny charakter, a wreszcie można przenieść się na chwilę w inny świat. Występowanie na scenie to jednak także trema i trud – konieczne jest zapamiętanie roli, współpraca z innymi aktorami i reżyserem, a przede wszystkim często przełamanie własnej nieśmiałości, zahamowań i wstydu. Można obserwować aktorów, zbliżyć się do nich, z bezpiecznej pozycji, z pewnym dystansem, przeżywać sztukę. Nie wykluczam, że kiedyś może wrócę do aktorstwa, ale dzisiaj lepiej czuję się jako widz.







\*\*\*

Minął mnie czas i popłynęły łzy  
Z byle powodu, bez przyczyny  
Powodem mógł być i zapewne był  
Ruch odwzajemnionych sił  
Na dwa takty  
Jeśli to bliżej pojąć, i wytłumaczy ci to ktoś  
bardzo bliski  
To odszedł ode mnie  
Sens prawdy i pojęć, zanim poznał mnie  
I własne we mnie odbicie

\*\*\*

Może powiedziałbyś mi prawdę  
Może zrobiłbyś coś dobrego  
Może postąpiłbyś uczciwie  
Może, tylko kto miałby Cię  
O to poprosić  
O szyby wiatr?  
Co stuka nocą  
Co zacina deszczem  
W zmarzniętą, pomiętą  
Smugami twarz?

\*\*\*

Sączyły się dni jak żar z papierosów  
Mijały mnie chwile tak obiecujące, tak nietypowe  
Pozbierałam do reszty mój czas i zagrałam monetą o zdrowie  
Wypadł orzeł



\*\*\*

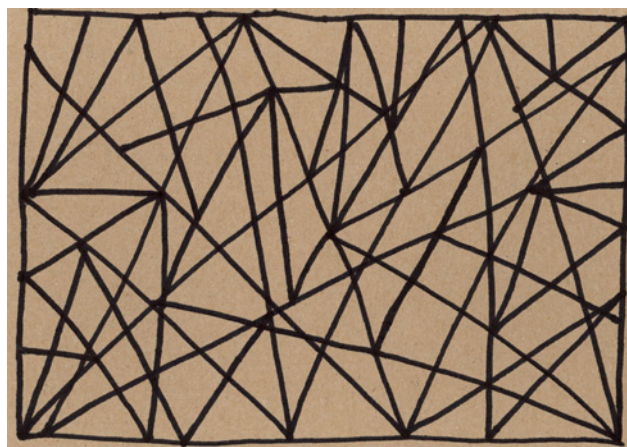
*Piszesz list, za oknem już ciemno  
Słowa w nim, jak kwiaty, które więdną  
I rozpadają się za dotknięciem dłoni  
Wypowiedziane szeptem ustami...*

\*\*\*

*Taki dzień – po prostu  
Słota jesienna  
Odpalam drewno  
Szczapy liże płomień  
W sercu polany  
Wśród gór biwak  
Zaplanowany*

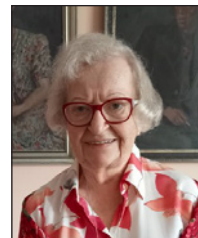


Anna  
Kwiatkowska  
wiersze i rysunki





# „Na miły Bóg, Życie nie po to tylko jest, by brać...”



**Krystyna  
Sokołowska**

Odszedł tak nagle – mój ukochany Stanisław Sojka. „Tolerancja” – jedna z Jego najbardziej znanych piosenek była dla mnie niezmiernie ważna. Usłyszałam ją w najtrudniejszym okresie mojego życia, kiedy byłam w głębokiej depresji i zastanawiałam się nad sensem i celem życia. Ta piosenka, jak nic innego, uformowała całe moje dalsze życie. Kiedy tylko słyszałam ją w radio, pogłasniałam i całą sobą chłonełam jej niesamowite przesłanie.



„Dlaczego nie mówimy o tym, co nas boli otwarcie?  
Budować ściany wokół siebie, marna sztuka”.

A ja byłam bardzo zamknięta w sobie i samotna. Wychowywałam się wśród samych dorosłych, w kamienicy przy ruchliwej ulicy, gdzie nie było nawet podwórka. Nie było też żadnych dzieci i poszłam do szkoły nie mając wyrobionych żadnych zachowań społecznych, więc szybko stałam się „czarną owcą” w klasie, wyśmiewaną i poniżaną przez innych uczniów, dziś nazywa się to hejtem. Tak było w szkole podstawowej, liceum, a nawet na

studiach, których nie ukończyłam. Mając dwadzieścia lat zachorowałam na obrzęki limfatyczne – bardzo puchły mi nogi i to jeszcze bardziej utrudniało mi życie, stawałam się coraz bardziej ociężała i co za tym idzie, coraz mniej atrakcyjna. Sojka śpiewał: „Budować ściany wokół siebie, marna sztuka!”. Zaczęłam się zastanawiać, czy to właśnie ja nie buduję wokół siebie ścian, przez które innym trudno jest przeniknąć.

„Wrażliwe słowo, czuły dotyk wystarczą  
Czasami tylko tego pragnę, tego szukam”.

Wrażliwe słowo – jak najbardziej, ale czuły dotyk? Ja nigdy nie lubiłam, żeby mnie ktoś dotykał. Nawet kiedy byłam małym dzieckiem, nie chciałam, aby rodzice brali mnie na ręce, czy na kolana, przeżyłam się i chciałam jak najprędzej znaleźć się w swoim łóżeczku czy wózku. Ale czuły dotyk można zastąpić czułym gestem. Tak, wrażliwe słowo, czuły gest – to by mi naprawdę wystarczyło do szczęścia. Dalej Sojka śpiewa:

„Na miły Bóg,  
Życie nie po to tylko jest, by brać,  
Życie nie po to, by beczynn timerwać  
I aby żyć siebie samego, trzeba dać!”

I otworzyły mi się oczy: zamiast bez przerwy myśleć o tym, jaka jestem biedna, samotna i niezrozumiana, powinnam myśleć o innych, co ja im z siebie mogę dać. I to zmieniło moje dalsze życie. Wypełniłam je zainteresowaniem potrzebami ludzi będących wokół mnie. Okazało się, że wielu z nich potrzebuje po prostu mojego czasu, rozmowy, życzliwości, rady, jakiejś pomocy. Nagle z poczucia bezużyteczności i że jestem ciężarem dla innych, poczułam się potrzebna i akceptowana. Sojka śpiewa:

„A przecież każdy włos, jak nasze lata policzony,  
Kto jest bez winy, niechaj rzuci pierwszy kamień,  
niech rzuci.

Daleko raj, gdy na człowieka się zamykam.”

A więc liczy się w życiu nawet każde najmniejsze dobro wyświadczone komuś, kto tego potrzebuje i nie trzeba ludzi oceniać, ani osądzać, bo samemu ma się dość win.

Sojka był człowiekiem niezwykle skromnym, nie gwiazdorzył, swoje piosenki śpiewał z zamkniętymi oczami, żeby się skupić na oddaniu ich treści. Jak skromnie żył, tak skromnie odszedł, w jednej chwili, bez przygotowania.

Cześć Jego pamięci.



# Stanisław Sojka

Odszedł niedawno jeden z najbardziej znanych i cenionych muzyków polskiej sceny – Stanisław Sojka. Był niezwykle postacią, poetą i multiinstrumentalistą, wokalistą jazzowym i popowym, kompozytorem i aranżerem. Zyskał ogromne uznanie dzięki swojej wszechstronności, w swej twórczości łączył różne style muzyczne, tworząc ponadczasowe interpretacje. W swoim repertuarze miał wiele przejmujących utworów o bardzo głębokim przekazie...

Artysta urodził się 26 kwietnia 1959 roku w Żorach na Śląsku, a zmarł 21 sierpnia 2025 roku w Sopocie. Muzyka towarzyszyła mu od najmłodszych lat. Już jako dziecko śpiewał w chórze kościelnym i grał na organach. W szkole muzycznej uczył się gry na skrzypcach, a później zakochał się w fortepianie – to właśnie na nim grał potem najczęściej i tworzył swoje piosenki. Karierę rozpoczął w latach 70., współpracując z Big-bandem Puls i nagrywając dla Polskiego Radia w Katowicach. W 1977 roku występował u boku Jarosława Śmietany w projekcie Extra Ball, a rok później zadebiutował w prestiżowym cyklu „Jazz w Filharmonii”. W 1979 roku wydał singiel „Don't You Cry”, który zapoczątkował jego obecność na polskiej scenie muzycznej. W kolejnych dekadach rozwijał karierę solową, tworząc zarówno projekty jazzowe, jak i piosenki o charakterze popowym. Jego charakterystyczne synkopowane frazowanie oraz głęboka, emocjonalna interpretacja sprawiły, że zyskał status jednego z najważniejszych głosów polskiej muzyki rozrywkowej.

W latach 80. grał jazz, powstały pierwsze hity, założył własny zespół, z którym koncertował w klubach jazzowych w Polsce i w Europie. W 1981 wydał album studyjny, okrzyknięty przez dziennikarzy najlepszym jazzowym albumem roku. Występował na międzynarodowych festiwalach jazzowych. Stworzył swój charakterystyczny styl kompozycji i wykonania, w latach 1983–1988 co roku był wybierany przez czytelników magazynu „Jazz Forum” najlepszym wokalistą jazzowym. W latach 90. przeszedł do historii polskiej muzyki dzięki albumowi „Acoustic”, który zawierał m.in. hit „Tak jak w kinie”. Wielką popularność zdobył również utwór „Tolerancja”, który stał się jednym z jego największych przebojów. W kolejnych



latach Sojka nagrywał płyty inspirowane poezją, m.in. sonety Williama Shakespeare'a czy wiersze Czesława Miłosza. Współpracował z wybitnymi artystami, koncertował w kraju i za granicą, zdobywał liczne nagrody, w tym Fryderyki i Bursztynowego Słowika. Nagrywał również piosenki w innych językach, np. znane „Love is Crazy”.

Sojka był nie tylko wykonawcą, ale i kompozytorem. Sam pisał muzykę i teksty do wielu swoich utworów. W jego piosenkach można było usłyszeć jazz, pop, blues,

a czasem też poezję śpiewaną. Najbardziej znany był z piosenki „Tolerancja”, ale miał też wiele innych pięknych utworów, które dawały ludziom wzruszenie i nadzieję. Był człowiekiem spokojnym, życzliwym i pełnym ciepła.

Z twórczości Sojki ja osobiście kojarzę najbardziej właśnie „Tolerancję”. Najważniejszy jest dla mnie przekaz, to o czym artysta mówi – by być dobrym dla drugiej osoby, nieważne jaka ona jest.

Kiedy słyszę charakterystyczną, ciepłą melodię, mam przed oczami społeczność taką jaką tworzymy razem w naszym Domu – grupę ludzi, którzy przekazują sobie bliskość, pomoc i dzielą się swoimi doświadczeniami. Piosenka „Są na tym świecie rzeczy” ma zupełnie inny klimat. Jest znacznie weselsza i kojarzy się ze wspomnieniami związanymi z przyjaźnią. Innym słynnym utworem jest „Cud niepamięci”. Ten z kolei kojarzy mi się z klimatem spokojnej jesieni. Skupiam też swoją uwagę na głębokim tekście i pięknym wykonaniu. Artysta potrafił grać na wielu instrumentach, m.in. na akordeonie i gitarze, choć najbliższy jego sercu pozostał zawsze fortepian, a swą grę doprowadził do perfekcji. Jest mi to szczególnie bliskie, ponieważ sama gram na keyboardzie i wiem, ile pracy trzeba włożyć w doprowadzenie gry do mistrzostwa. Za życia Sojki znałam tak naprawdę tylko jedną jego piosenkę, chociaż często słuchając radia, natrafiałam na jego utwory. Dopiero teraz, kiedy zmarł, widzę coraz więcej piękna i głębi w jego piosenkach. Kiedy człowiek wsłucha się w utwory, zaczyna dostrzegać drugie dno tekstów. Teraz bardzo żałuję tego, że nie mogłam być na jego koncercie na żywo. Mimo, że odszedł, zostawił po sobie wieczną muzykę, którą możemy się dalej cieszyć i ja sama na pewno będę po nią sięgać.

Źródła: emoda24.pl, Wikipedia



**Agnieszka  
Ludwig**



## **Jaka byłam – Jaka jestem**

Nie! Kiedy byłam młoda nie byłam wesoła.  
Nie! Nie użalam się i nie lamentuję nad moim losem, ale go analizuję.  
Nie! Nie byłam lekka ani fizycznie – ważyłam 130 kilo,  
ani psychicznie, ani duchowo.

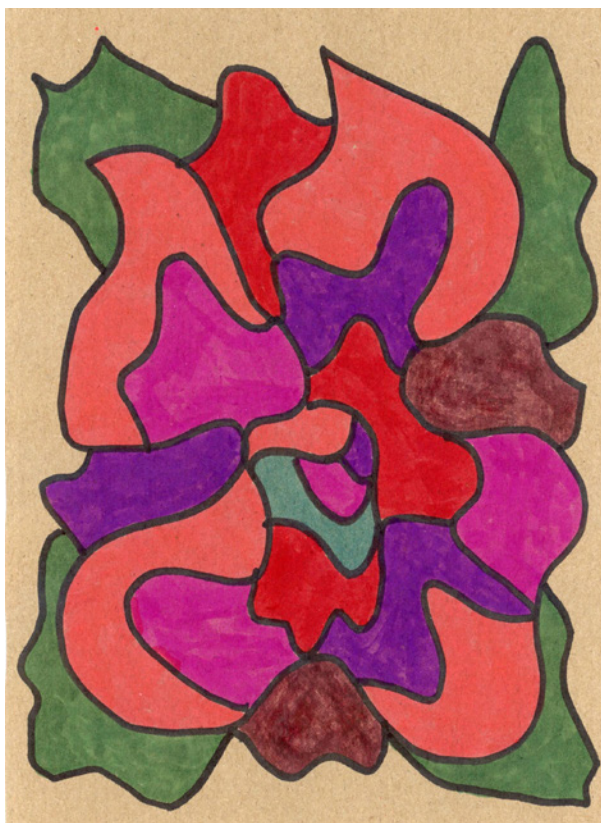
Jestem znakiem sprzeciwu – to boli!  
Jestem wybuchowa – to boli bardziej!  
Jestem dwubiegunowa – to budzi zdziwienie i niepewność.

## **List nowej Krysi do dawnej Krysi**

Krysiu!  
Umarłaś.  
Dobrze, że umarłaś,  
bo taka jaka byłaś, nie miałaś po co żyć:  
zamknięta w sobie, smutna, niekomunikatywna.  
Niech Ci ziemia lekką będzie.  
Ale nie umarłaś całkowicie.  
Z ziarna rzuconego na Ziemię  
wyrósł dziwny, oryginalny Kwiat!!!  
A jaki będzie Owoc?

## **Tolerancja**

Na zasadzie  
„Bój się Boga!”  
i mnie należy się bać:  
kłamstwa,  
oszukiwania,  
kręactwa,  
manipulacji,  
głupoty,  
bo ja tego nie toleruję,  
demaskuję i staram się rozwikłać!!!



rysunki Anna Kwiatkowska



## Taka historia

Straszna burza kłębiących się myśli.  
Nieme wołanie o pomoc.  
Cisza po burzy.  
Przelewanie na papier tego, czego nie ma komu powiedzieć.  
Krzyk na papierze!

Dzwony:  
„Nigdy nie pytaj komu bije dzwon,  
bo zawsze bije on dla ciebie!”,  
jak napisał Ernest Hemingway.

Ty cierpisz, a świat się bawi.  
To zwiększa ból, poczucie samotności i odrzucenia.  
Bo to nie mój Świat.  
Dysharmonia.  
Samotne zmaganie, którego nikt nie dostrzega.  
Smutno mi.  
Nie mam z kim podzielić mojego smutku, który mnie przepelnia.  
Nie ma nikogo kto byłby zainteresowany.  
Więc trzeba dzielić problemy i troski innych,  
zapominając o swoim smutku  
i znosić piętrzące się przeciwności  
spowodowane niezrozumieniem,  
jak grad kamieni spadających na mój smutek!

Ukojenie, spokój, medytacja, akceptacja.  
Podjęcie dalszego wysiłku ponad siły.  
Przygotowanie.  
Wysiłek okazują się nie taki wielki  
i stają się przyjemnością,  
budzi zaciekawienie  
i daje poczucie spełnienia.  
Ach! To o to chodzi!  
Powolne stąpanie, z trudem, uparcie.  
Potem płynne, w obranym kierunku,  
z rosnącą radością i zadowoleniem.  
Byle do obranego celu,  
z zainteresowaniem i zaangażowaniem,  
ale coraz wolniej,  
z narastającym zmęczeniem...

Uśmiechnij się!



Krystyna  
Sokołowska  
wiersze





# Robert Redford

## Nieodżałowany przystojniak



M. Barbara  
Jaworska

Kiedys największy przystojniak Hollywood, żywa legenda, z latami zmieniał się, ale nie tracił swego słynnego uroku. Uroda Redforda – blond włosy, przenikliwe niebieskie oczy, szeroka szczęka – była także przeszkodą

Zanim stworzył mnóstwo zapamiętanych kreacji, miał burzliwą młodość. Był taki, jak w niektórych

swoich filmach: niesforny i zbuntowany, był po prostu ulicznym awanturnikiem, brał udział w bitkach, unikał szkoły. W końcu bunt objawił się poprzez sport i sztukę. Uczył się malarstwa w The Pratt Institute of Art i uczęszczał do American Academy of Dramatic Arts w Nowym Jorku. Już podczas nauki zaczął występować na Broadwayu, wkrótce pojawił się na małym ekranie w serialu telewizyjnym, a następnie w 1960 roku zadebiutował na dużym ekranie u boku Jane Fondy. Po roli prawnika w filmie „Boso w parku” (1967) zdobył uznanie widzów, zaczęto go nazywać „złotym chłopcem z Kalifornii”. Wielka kariera rozpoczęła się dzięki roli Sundance’a Kida w westernie „Butch Cassidy i Sundance Kid” (1969), a jego pozycję w Hollywood ugruntował film gangsterski „Żądło” (1973). Następnie zagrał w kilkunastu filmach, które zapisały się w historii kina, takich jak m.in.: „Wielki Gatsby” (1974), „Trzy dni Kondora” (1975), „Wszyscy ludzie prezydenta” (1976), „O jeden most za

dą na drodze do wielkiej filmowej kariery. Powodowała, że nie chciano go obsadzać w rolach innych, niż amant, uwodziciel, czy kochanek...

Robert Redford, amerykański aktor, reżyser, producent filmowy, mecenas niezależnego kina i polityczny aktywista, urodził się w 1936 roku w Santa Monica.



daleko" (1977), „Pożegnanie z Afryką" (1985), czy „Niemoralna propozycja" (1993).

Stworzył wielkie ekranowe duety – z Barbrą Streisand, Meryl Streep, czy Paulem Newmanem, z którym był zaprzyjaźniony.

Jako reżyser zadebiutował filmem „Zwyczajni ludzie" (1980), za który został otrzymał Oscara i Złoty Glob. Potem otrzymał jeszcze tylko jednego Oscara – honorowego w 2002 roku). Nagród było zaskakująco mało, jak na aktora z tak ogromnym dorobkiem (kilkadziesiąt ról, kilkanaście filmów wyreżyserowanych, m.in. „Rzeka wspomnień", czy „Zaklinacz koni").

Promował kino niezależne. Stworzył Sundance Film Festival, największy i najbardziej uznany festiwal kina niezależnego, odbywający się corocznie w Park City, niewielkim miasteczku w Utah, niedaleko Salt Lake City. Redford był jednym z filarów festiwalu, pojawiał się na nim regularnie, wspierając go i firmując swoją twarzą.

Jego twórczość artystyczna ukazywała głęboką inteligencję, ciągle poszukiwania twórcze. Pokazał olbrzymi wachlarz aktorskich możliwości: od komedii romantycznych, poprzez dramaty polityczne, po kino rozrywkowe, do którego wносił pewną mieszaninę powagi i ironii. Zdystansowany, mało mówny, tajemniczy, umiejętnie przekazywał wewnętrzne życie. Pod maską pozornej nonszalancji była ukryta melancholia i wrażliwość, dzięki czemu jego postaci stawały się ludzkie i prawdziwe. Reprezentował szkołę aktorstwa opartą na powściągliwej ekspresji i ukrytym życiu wewnętrznym. Był mistrzem niedopowiedzenia, grał stanami emocjonalnymi, a nie wielkimi gestami.

Zostawił po sobie znacznie więcej niż aktorski i reżyserski dorobek. Uznawany jest za człowieka, który odmienił amerykańskie kino. Na festiwalu Sundance pierwsze sukcesy odnosili tacy artyści jak Jim Jarmusch, czy Quentin Tarantino. Był zaangażowanym aktywistą, poli-



tycznym nonkonformistą, zaangażowanym ponadpartijnie, głęboko przywiązany do amerykańskich ideałów wolności jednostki i ochrony dziedzictwa naturalnego. Od lat 70. wspierał organizacje walczące o ochronę dzikiej przyrody. 7 sierpnia 2018 poinformował o zakończeniu kariery aktorskiej. Zmarł we śnie, 16 września 2025, w swoim domu w Sundance Resort, w wieku 89 lat.

## Złote Myśli

*Na jesieni coś się odmieni.*

*Barwy jesieni czas zmieni – przed nami barwy zimy.*

*O każdej porze roku są wspólne niezapomniane chwile.*

*Niech nie tylko na jesieni nikt się nie leni.*

Perła



# Świat, który odszedł

## Wspomnienia i refleksje o PRL



Krzysztof  
Błaszczyński

### Zatrzymaj się na chwilę

„Zatrzymaj się na chwilę – zauważ swego brata. Zatrzymaj się nad tym, co w sercu kryjesz, i pomyśl, po co żyjesz”. Ten prosty fragment pieśni, dziś może bardziej aktualny niż kiedykolwiek, skłania do refleksji nad tempem współczesnego świata. W epoce komputerów, smartfonów i nieustannej pogoni za pieniędzmi coraz trudniej dostrzec drugiego człowieka. W tramwajach i na ulicach zamiast rozmów słyszać tylko muzykę ze słuchawek. Ludzie coraz częściej przypominają automaty – zapatrzeni w ekrany, oderwani od rzeczywistości. W takich chwilach warto się zatrzymać i przypomnieć sobie czasy, gdy mimo trudności ludzie byli ze sobą bliżej – czasy PRL-u.

### Codziennosc z charakterem

Choć Polska Rzeczpospolita Ludowa kojarzy się z kolejkami, kartkami na żywność i chronicznymi brakami w sklepach, wielu wspomina tamte czasy z rozrzewnieniem. Bo w tym wszystkim tkwił swoisty urok – prostota, wspólnota i zaradność, której dziś często brakuje. Kto pamięta poranne kolejki do sklepu, ten wie, że było to coś więcej, niż tylko polowanie na towar. W kolejkach rodziły się znajomości, wymieniano informacje, pomagano sobie nawzajem. Była to forma wspólnoty, osiedlowego „forum”. Ludzie re-

zerwowali sobie miejsca, zmieniali się w kolejce, informowali, gdzie „rzucili” masło, papier toaletowy czy szampon. Oczywiście nie brakowało też cwaniaków i handlarzy, którzy wykupywali towar, by sprzedać go później na czarnym rynku. Mimo wszystko w kolejkach tętniło życie — rozmowy o kuchni, przepisy na gulasz z serc drobiowych, pomysły na to, jak z białego sera zrobić coś wyjątkowego.



### Meblościanka, kryształ i dzinsy z Pewexu

W domach królowały meblościanki – masywne, błyszczące, z przeszkloną witryną pełną kryształów i serwisów do kawy. Telewizor „Rubin”, radio „Unitra” czy magnetofon „Kasprzak” były obiektem dumy i symbolem statusu. Moda również miała swój niepowtarzalny charakter. Sukienki szyte u krawcowej, dzwoony, buty na koturnach – to wszystko tworzyło klimat epoki. Oryginalne dzinsy z Pewexu były marzeniem każdego nastolatka, a kto je miał – czuł się wyjątkowo. Często przerabiano stare ubrania, tworząc modę własnymi rękami. To była codzienna kreatywność i powód do dumy.

### Smaki dzieciństwa

Smaki PRL-u pamięta każdy, kto wtedy dorastał. Guma „Donald” z kolorowymi historyjkami, oranżada w butelce z kapsłem, lody „Bambino”, a w święta – pomarańcze i banany, dostępne po długim oczekiwaniu

w tasiemcowych kolejkach. Dzieci cieszyły się z najdrobniejszych rzeczy – landrynek kupionych, gdy akurat „rzucili”, czy czekolady na kartkę. Zdobyć schabowego lub kawałka kielbasy było prawdziwym świętem rodzinnym. Nawet papier toaletowy czy pończochy stawały się towarami luksusowymi.

### Kultura i rozrywka

Wieczory spędzano wspólnie – przed telewizorem. Kultowe serie jak „Czterej pancerni i pies”, „Stawka większa niż życie” czy „Alternatywy 4” gromadziły całe rodziny. Wspólne oglądanie meczów czy kabaretów było wydarzeniem towarzyskim. Na wsiach i w mniejszych miastach działały kina objazdowe, a w remizach – potańcówki, na których bawiono się do białego rana. Dziś takie wspólne chwile trudno odtworzyć – wtedy były codziennością.

### Absurd i zaradność

PRL to także świat absurdów. Alkohol sprzedawany tylko o określonych godzinach, kartki na mięso, cukier czy wódkę, limity benzyny na „malucha”. Dla jednych – udręka, dla innych – sprawiedliwość, bo każdy miał zagwarantowaną choć odrobinę towaru. Byli też tacy, którzy potrafili na tym skorzystać. „Koniki” sprzedające dolary, czarny rynek z kartkami, meliny z alkoholem. A mimo to ludzie radzili sobie – z humorem, z pomysłowością, z dumą.

### Wspólnota i bliskość

Najpiękniejszym aspektem tamtych czasów była jednak



ludzka solidarność. Wspólne stanie w kolejkach, pożyczanie cukru od sąsiadki, dzielenie się zdobytym mięsem, radość z najmniejszych sukcesów – nowej pralki, talonu na samochód, czy biletu do kina. Zdobyć telefonu stacjonarnego było uwieńczeniem przynajmniej 10-letniego oczekiwania. Królowały telefony grzecznościowe, np. jeden telefon na cały blok oraz automaty uliczne. Dzieci dostawały papier toaletowy w nagrodę za oddaną makulaturę, a dorośli świętowali zdobycie lodówki po miesiącach oczekiwania na liście (przeprowadzając się, wyrzuciłem całkiem sprawną lodówkę, która miała wtedy 40 lat). W relacjach międzyludzkich było coś szczerzego, czego dziś brakuje.

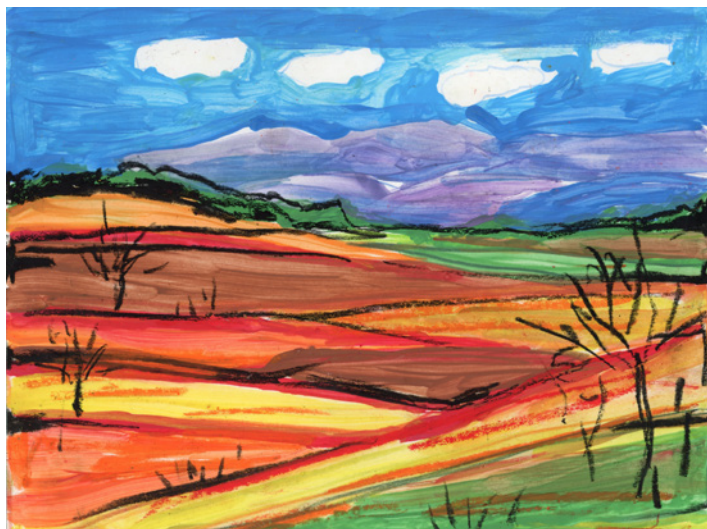
### Refleksja na dziś

Dziś, patrząc na tamte lata, wielu z nas czuje mieszanek śmiechu i sentymentu. Było biednie, ale radośnie. Trudno, ale wspólnie. PRL był epoką pełną sprzeczności – absurdem i ciepłem jednocześnie.

W świecie, w którym wszystko mamy na wyciągnięcie ręki, warto czasem się zatrzymać, zobaczyć człowieka obok i przypomnieć sobie, że nie dobra materialne, lecz relacje, wspomnienia i życzliwość są tym, co naprawdę ma wartość.

To właśnie był urok tamtych lat – prostota, solidarność i radość z drobiazgów. Czas, który na zawsze pozostanie w pamięci naszego pokolenia.





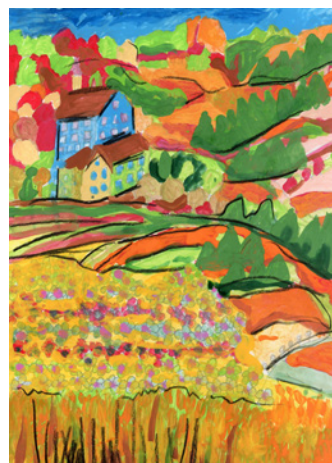
Józef Zamojski



Lidia Wąsik



Józef Zamojski



Marek Migdał

Piotr Bał



Marek  
Migdał



## Jesienny pejzaż

Nastały wreszcie kolory jesieni  
W blasku czerwieni, rdzy i ochry  
na drzewach i pod – wszystko się mieni  
Barwy wzbierają, kształty, kolory

Rdzawa, złota, ruda jesień  
Która barwami pięknymi czaruje  
Gdy nastał po lecie wreszcie wrzesień  
Kształtami i kolorami przestrzeń wibruje

Stroi pejzaż jesień w barwy precudne  
Przeróżne jesień je teraz przybiera  
Tworząc obrazy jakby wręcz ułudne  
Lasy, góry, łąki pięknie ubiera



Grzegorz Wolak

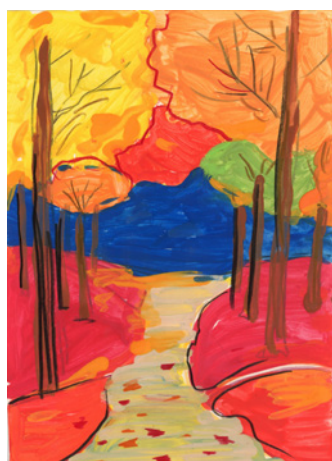




Józef Zamojski



Józef Zamojski



Piotr Bał



Grzegorz Kurek



Marek Migdał



Piotr Stawowy



Marek Migdał



Piotr Bał



# Moje Zaduszki

Najbardziej urzekają mnie stare cmentarze, z zabytkowymi nagrobkami z dawnych lat. Są na nich przepiękne, oryginalne rzeźby i ornamenty. Gdy stoję nad takimi grobami, odczuwam tajemnicę i ponadczasową ciekawość, rozmyślając o osobach w nim pochowanych i wyobrażając sobie ich życie. Zaduszki to czas zadumy, nostalgii za dawnymi czasami i wspomnień osób nam bliskich.

Wspominam czasy dzieciństwa i wczesnej młodości, gdy na krakowskie cmentarze w Dzień Wszystkich

działo się na cmentarz wieczorem, wszystko lśniło światłem, cmentarz wyglądał przepięknie, ożywiony, tajemniczy i uroczysty. W powietrzu unosił się niepowtarzalny zapach stearyny. Dopalające się świece, najczęściej w małych, zgrabnych zniczach nasasyconych kolorami, przypominały mi witraże w kościołach. Później, już jako pełnoletnia dziewczyna, uwielbiałam od-

wiedzać cmentarze po 22-ej. W Dzień Wszystkich Świętych i w Dzień Zmarłych Cmentarz Rakowicki był otwarty do północy, a niekiedy nawet do 4-ej rano. Obserwowałam tłumy ludzi, nawet o tej porze, ich cienie na alejkach, lecz przede wszystkim chłonełam tę niepowtarzalną atmosferę. Zapamiętałam z tych czasów przede wszystkim podniosłą ciszę i niepowtarzalną atmosferę, była taka cisza, że aż słychać było palące się, skwierczące znicze. Większość grobów była wówczas grobami ziemnymi, z posadzonymi na nich sezonowymi kwiatami. Obecnie raczej trudno znaleźć grób ziemny,

Świętych i w Dzień Zaduszny chodziłam jeszcze z moją Babcią i Rodzicami, a szczególnie Tatą. Przed wejściem na cmentarze stały stragany, z popularnymi miódkami, które dostępne były tylko w tym czasie. Cukierki o smaku mlecznym lub karmelowym, nierówno pocięte, jakby łamane, pakowane w stożkowe torebki z celofanu, były prawdziwą atrakcją, zwłaszcza w dzieciństwie, nigdy mi ich nie odmawiano. Obecnie są nadal dostępne w te szczególne dni, ale wydaje mi się, że to już bardziej odpustowe słodczyce, nie tak charakterystyczne, jak te, które zapamiętałam. Charakterystyczny też był oczywiście zapach prawdziwej jedliny, czyli gałęzi świerkowych, z których robiło się wiązanki z różnymi kwiatami. Królowały, zresztą jak i dzisiaj, chryzantemy, i te ogromne w kształcie kuli o białym, a częściej żółtym, lub blade żółtym kolorze. Pamiętam też prawdziwe znicze, także te robione domowym sposobem przez moją Babcię. Topiła воск i zalewała nim knot z bawełnianego sznurka. Kiedy wcho-

raczej wszystkie groby są z kamienia lub marmuru. Wypominki za dusze zmarłych przyjmowały osoby duchowne, siedzące za małymi stołami z drewna, w szatach liturgicznych. Później zaczęły kwestować osoby z kręgu aktorów czy z grona ważnych krakowskich postaci, które zbierają środki na odnowę zabytkowych grobów, pobrzękując charakterystycznie puszkami.

Mam takie wrażenie, że dzisiaj Święta te częściowo zatraciły swój niepowtarzalny urok, na pewno nie dla wszystkich, ale tak ogólnie stały się bardziej komercyjne. Znicze kupuje się już w supermarketach, dużo wcześniej i taniej. Dzisiaj palą się one 72 godziny i nie dymią. Wiązanki z reguły są ze sztucznych komponentów i nie pachną już tak oszałamiająco. Za to większy nacisk kładzie się na zarobek ze strony właścicieli przycmentarnych budek lub straganów, a nie na prawdziwe obchody Świąt. Ludzie mają zwyczaj prowadzić rozmowy, zamiast w skupieniu przejść przez alejki i doświadczyć niepo-



**Anna Kwiatkowska**

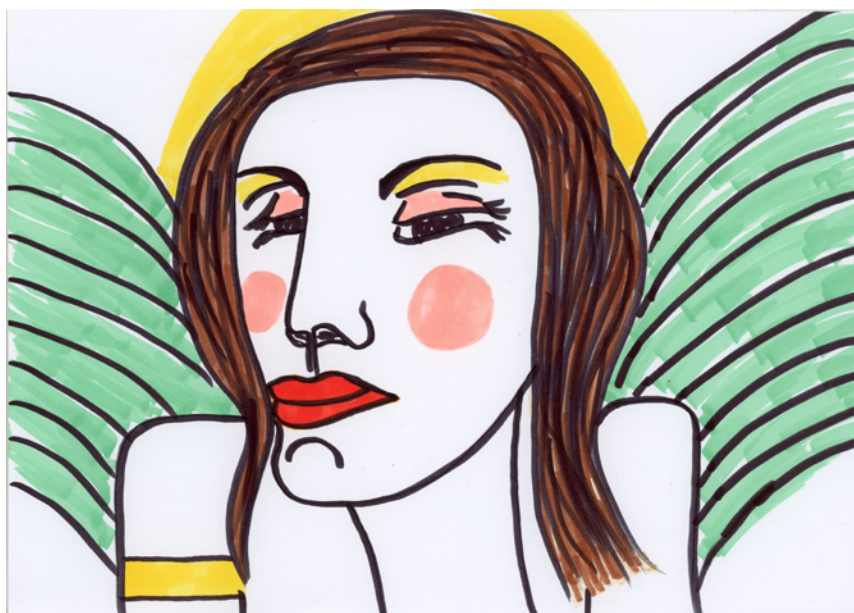


wtarzalnego uroku tej chwili. Z roku na rok jest inaczej, bardziej śmielej niektórzy sięgają do komercji. Przed cmentarzami, obok tradycyjnego miódka, pojawiają się frytki i pieczone kielbasy – dawniej nie do pomyślenia.

Dawniej wręcz mogłam poczuć dusze osób zmarłych, zwłaszcza w Dzień Zaduszny na cmentarzach i czuć, że nie tylko my o nich, ale i oni o nas pamiętają, że możemy niemal odczuwać ich obecność, jeśli nastawimy się na odbiór i modlitewną rozmowę z nimi. Tak więc do dzisiaj pamiętam moje coroczne wizyty na grobach bliskich w latach 80., pamiętam porządki i dbałość o nie. Obecnie nie znajduję w sobie tego nerwu i tej spontaniczności, co wówczas, kiedy śmierć była dla mnie absurdem i pojęciem nie do przyjęcia. Teraz coś we mnie pękło i wypaliło się po śmierci większości bliskich mi osób, a może po prostu ten świąteczny czas bardziej mnie przygnębia.

Tak się składa, że prawie całą rodzinę mam pochowaną na Cmentarzu Rakowickim i na Salwatorze, ale również na ulicy Kościeliskiej w Zakopanem, na zabytkowym, niewielkim cmentarzu, z małym drewnianym kościołkiem oraz w Lubniu.

Nadal lubię stawiać na grobach znicze w kolorze zielonym czy czerwonym, a mojemu Tacie zanoszę zawsze białą lub czerwoną różę. Teraz jednak wolę odwiedzać cmentarze w inne dni, nie w Święto Zmarłych, jak potocznie je nazywamy, unikam spotkania z tą wszechobecną komercją. Wybieram czas spokojniejszy, kiedy mogę pomedytować i zanieść cichą, osobistą modlitwę za dusze moich bliskich. Obecnie podchodzę do odchodzenia całkiem inaczej, wiem, że osoby, które umierają, żyją w nas i wracają do nas pod postacią aury, która z miłości do nas, nas chroni.



wiersze i rysunki  
Anna Kwiatkowska

\*\*\*

Anioły wznoszą duszę ludzką  
Nie pozwalają zostać w ciemności  
W ciemności duszy, ciemności serca  
Samotnej, dalekiej od ich i  
Ludzkiego ciepła  
Ponad dostojaństwo naturalności  
Wzlatują z duszami do nieskończoności  
Nieskończoność przyjmuje poprzez  
Anioły duszę, jasność pojmują je  
Wiodąc ku Boskiej miłości

\*\*\*

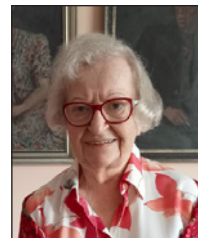
Jak nikły jest czas  
Nawet uwiecznionej chwili  
Tak słodki jest sens  
Nadchodzącej miary  
Miarą jest sens, jest czas  
Jest wieczność...  
Miarą jest miłość, wiara  
I jej konieczność  
Do zrozumienia rzeczy nie pojętej  
Dla jednych naturalnej  
Dla innych świętej



# Moja siostra Helena

„Urodziłam się w najpiękniejszym miejscu: w Zakopanem i w najpiękniejszym miesiącu: w maju. Ale charakter mam nie najpiękniejszy!” – napisała kiedyś o sobie moja siostra. Była najlepszym człowiekiem, jakiego znałam. Miała tak dobre serce i była tak uczynna, że było to posunięte aż do granic głupoty. Jedyny raz,

Helenka bardzo często oddawała innym dzieciom skromne jedzenie, które dostawała do szkoły, ale dzieci często wykorzystywały jej dobre serce, brały od niej, choć nie potrzebowały, a ona później chodziła głodna.



**Krystyna  
Sokołowska**



**Nasz tata, Helenka i obok jej synowie**

kiedy dostała od mamy lanie, to było kiedy fałszowała jej podpisy w dzienniczku, usprawiedliwiając swoją nieobecność w szkole. A było to tak, że pewnego razu mama koleżanki z klasy poprosiła ją, żeby popilnowała w czasie lekcji jej chorego dziecka, bo ona musi wyjść, coś załatwić. Później żądała od Helenki, żeby w czasie lekcji przychodziła sprzątać jej mieszkanie i straszyla ją, że jeżeli tego nie zrobi, to o wszystkim powie mamie: że opuszcza lekcje i fałszuje w dzienniczku jej podpisy.

wówczas nie potrzebnych, bo nigdzie nie stosowanych języków martwych, czyli łaciny i greki. I te studia Helenka ukończyła, najpierw studiowała na Uniwersytecie Jagiellońskim, ale komuniści stale wzywali ją na wielogodzinne przesłuchania, w których nie wiadomo, o co chodziło, ale których bardzo się bała, bo choć sama nie była w ruchu oporu, ale wiedziała, że koledzy byli i bała się żeby przez przypadek kogoś z czymś nie wysypać. Wpadła w nerwicę, która spowodowała wadę zastawek

serca, co później przyczyniło się do jej przedwczesnej śmierci w wieku 35 lat. Nie mogąc znieść tych ciągłych przesłuchań, po roku postanowiła przenieść się na studia do Lublina na Katolicki Uniwersytet.

Po ukończeniu studiów nie mogła jednak znaleźć pracy, bo kierunek był nikomu wówczas na nic nie potrzebny, i w końcu została instruktorem kulturalno-oświatowym. Pracowała w miejscowościach uzdrowiskowych na czasach i sanatoriach, organizowała kuracjom wolny czas. Później nauczyła się języka migowego i pracowała w Pcimiu w Zakładzie dla Osób Głuchoniemych.

W Kanadzie mieliśmy rodzinę, która ją zaprosiła, ale ze względu na chorobę serca nie otrzymała wizy wjazdowej do Kanady. Mając 30 lat wyszła za mąż, urodziła dwóch synów, ale po 5 latach małżeństwa umarła, ponieważ w czasie zastrzyku dożylnego dostała wstrząs anafilaktyczny.



I tak odwaga wyznania publicznie swoich przekonań kosztowała ją młode życie i spowodowała wielką tragedię całej rodziny. Czy było warto? Ja uważam, że tak, bo pokazała jak wspinałym była człowiekiem!

## Wspomnienia

# Marian

Często późnym wieczorem gramy w karty – w Sylwestra do rana!

Ma cukrzycę. Czasem karty wypadają mu z ręki, głowa opada na stół i Marian spada na podłogę. Niedocukrzenie!

Jest bardzo nerwowy. Krzyczy: „Bo rzucę kartami!!!”. Ja unoszę się ambicją, wstaję i rzucam kartami: „Nikt nie będzie mnie szantażować!!!”.

I to był ostatni raz, kiedy grałam z nim w karty! Bo zaraz potem bardzo ciężko zachorował. Był okres przedświąteczny. Poszłam zapytać czy może chciałby się wypowiadać. Trochę się bałam, bo był bardzo nerwowy i nie chodził do kościoła. Powiedział, że tak! Przyprowadziłam księdza. Spowiedź trwała długo. Czekalam, żeby księdza odprowadzić. Ksiądz wyszedł ze łzami w oczach. Powiedział, że to była piękna spowiedź z całego życia.

Potem przychodziłam do Mariana i czytałam mu krótkie fragmenty z książki o Medjugorje, o wizjach Nieba, Czyśćca i Piekła. Słuchał z zainteresowaniem.

Potem umarł. Na pogrzebie była tylko jego przyrodnia siostra, starszuszka, bo wszyscy jego krewni już poumierali. Ja dostałam udar mózgu z prawostronnym niedowładem i nie mogłam chodzić.

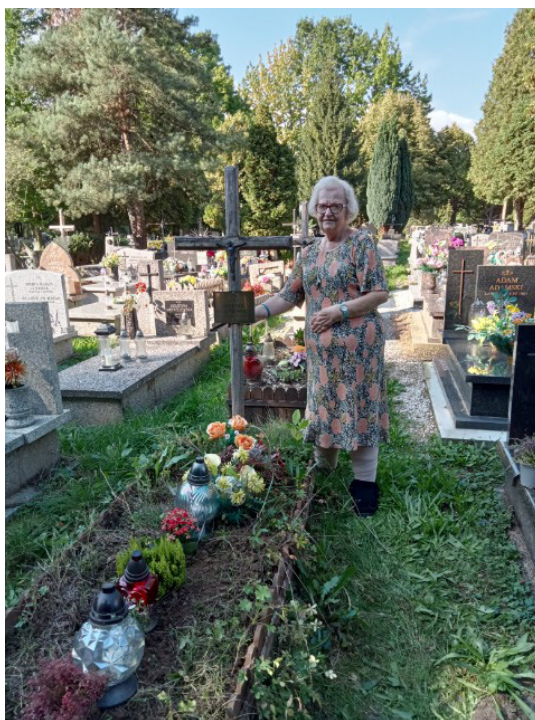
Po 10-ciu latach, kiedy opiekunki z mieszkańcami szli porządkować groby przed Świętem Zmarłych, poprosiłam, żeby odnaleźli grób Mariana. Powiedzieli, że już nie ma grobu, tylko dziura w ziemi i złamany krzyż bez tabliczki! Serce mi pękało, ale nie wiedziałam, co mogłabym zrobić. Długo ta sprawa leżała mi na sercu.

W końcu za pierwszą 13-tkę załatwiłam usypanie nowej mogiły, ogrodzenie jej płotkiem i nowy krzyż z tabliczką. Chociaż chodzę z wielkim trudem, co rok w listopadzie idę na grób Mariana z opiekunką, żeby go uporządkować, skromnie przyozdobić i zapalić światełko z prośbą o radość Nieba dla niego.

Taka to historia!!!



**Krystyna  
Sokołowska**





# Moje wspomnienia z Mogiły

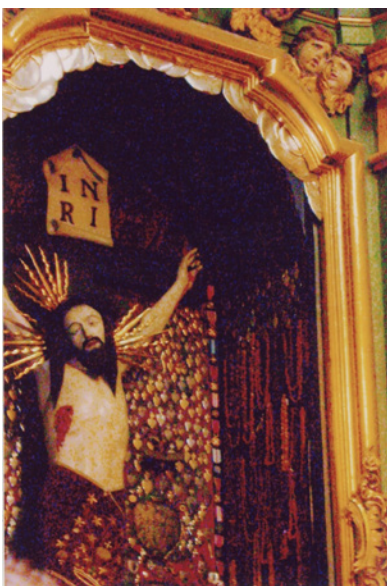
Gdy byłam w głębokiej depresji, przyjaciółka która często odwiedza opactwo Cystersów w Mogile, ofiarowała mi zakupiony tam Modlitewnik. W Modlitewniku tym był mały obrazek, przedstawiający Łaskami Słyszający Krzyż z postacią Pana Jezusa, czczony w tym Sanktuarium. Od razu zapalałam szczególną miłością do tego Pana Jezusa i długo pragnęłam odwiedzić Sanktuarium w Mogile. Ale nie wiedziałam gdzie to jest, ani jak tam dojechać.

Przez długie lata otwierałam Modlitewnik i gorąco i szczerze modliłam się przed tym małym obrazkiem w książeczce. Aż po wielu latach nadarzyła się okazja – naprzeciw mojego pokoju zamieszkała młoda dziewczyna i zgadałyśmy się kiedyś, że ona często jeździ do Sanktuarium w Mogile. Bardzo się ucieszyłam i poprosiłam ją, żeby kiedyś zabrała mnie ze sobą.

Wiedziałam, że w Mogile na początku września jest trwający tydzień Odpust związany ze świętem Podwyższenia Krzyża Świętego. Ale ja nie chciałam być na uroczystościach. Mój kontakt i moja Miłość do Pana Jezusa Mogilskiego była tak intymna, że chciałam po prostu pojechać tam w zwykły, powszedni dzień i spotkać się z Panem Jezusem w tym prawdziwym wizerunku, w ciszy i spokoju w pustej kaplicy, żeby się czuć po prostu Sam na Sam. I tak się stało, ale doznałam ogromnego rozczarowania, bo znalazłszy się wreszcie w tym upragnionym miejscu w Kaplicy przed Cudownym Krzyżem, nie czułam kompletnie nic!

Kiedy modliłam się przed małym obrazkiem, miałam tyle uczuć i myśli, tak łatwo było mi powierzać Panu Jezusowi moje trudne sprawy,

a w kaplicy nie czułam nic. Patrzyłam jak na zwykły kawałek drewna. Po godzinie wyszliśmy. Nie mogłam tego zrozumieć.



**Krystyna  
Sokołowska**

Po upływie kilku miesięcy, gdy zbliżało się święto Podwyższenia Krzyża Świętego i tygodniowy Odpust w Sanktuarium w Mogile, nieżyjący już dziś mieszkaniec Andrzej Dąbrowski, którego bardzo słabo znałam, zaproponował mi nagle, żebyśmy pojechali razem tylko we dwoje na główne uroczystości. Zdziwiłam się bardzo, ale pojechałam. Było mnóstwo ludzi,

pielgrzymów z całej Polski i wtedy poczułam właśnie znowu bliskość Pana Jezusa. Uroczystości trwały bardzo długo, ja źle się czułam, ale byłam bardzo szczęśliwa.

Po zakończonych uroczystościach trzeba było wracać do Domu, a ja zupełnie opadłam z sił! W ogromnym tłumie ludzi czekaliśmy na autobus, który nie przyjeżdżał. Autobusy jeździły bardzo rzadko, a do tego nie przyjechały dwa, albo nawet trzy przewidziane w rozkładzie. Oczywiście nie było gdzie usiąść, więc godzinami stałam uczepona słupa przystanku autobusowego. Mój towarzysz, świętej pamięci Andrzej Dąbrowski tak się wystraszył, że powiedział, że już nigdy więcej ze mną nigdzie nie pojedzie, bo wyglądałam, jakbym miała tam umrzeć! W końcu jednak autobus nadjechał, wróciliśmy szczęśliwie do Domu i wszystko dobrze się skończyło.

Mnie pozostało w pamięci wspaniałe i niepowtarzalne przeżycie, jak również zbliżenie

w szczególnych okolicznościach z Andrzejem Dąbrowskim, które pozostało do końca jego życia.

# WZGÓRZA CZAROWNIC

## ROZDZIAŁ 12. WOJNA (CZ. 3)

Wcześniej, gdy do niej jeszcze mówiłem, demonstracyjnie, powoli cofałem się do tyłu. Wiedziałem, że również ta doza śmieszności z pewną nutką ironii w stylu, ach żegnaj kochana, dobrze jej zrobi. W ogóle zagrałem to wszystko dobrze, ale nie była to właściwie gra.

Lya czekała już na mnie w namiocie, gdy rozchylając krzewy – wszedłem tam.

– Wszystko w porządku – podarowałem Simonie mój srebrzysty medalion.

– A ona tobie tę figurkę – dodała Lya wskazując w miejsce gdzie ją miałem.

– Tak, to była wymiana upominków.

– I czułości.

– No masz rację, ale nie jesteś zła?

– Nie, chodźmy już, przygotowałam obóz do opuszczenia. Razem z Lyą złożyliśmy namiot, a następnie wracaliśmy tą samą drogą, którą przyszlismy tu poprzednio i dotarliśmy do pontonu. Włożyliśmy do niego wszystko, co było nasze i gdy odwinąłem linę pontonu odpłynęliśmy od brzegu.

– Czy będzie nas czekać teraz ciężka praca? – zapytałem.

– Nie – odpowiedziała Lya. – Przykładowo w tym miejscu prąd rzeczny nie jest mocny i można wiosłować. Wykorzystanie mocy zamiast wiosł będzie lepsze. Nawet ty to będziesz potrafił bez większych trudności, pokażę ci to, gdy będzie mocniejszy prąd.

Lya siedziała naprzeciwko mnie i zajęta była układaniem pakunków, a ja wiosłowałem.

– Nie myśl, że przez tą dokładność nie chcę wiosłować – powiedziała.

– Tylko?

– Szukam kuli, to teraz będzie bardzo istotne.

Płynęliśmy właśnie w miejscu gdzie rzeka była szeroka i o spokojnym prądzie. Po naszej prawej stronie, brzegu nie zaślaniały drzewa i widoczna była niezalesiona równina, a za nią widać było wzgórze.

– Popatrz – powiedziała Lya, wskazując ręką w prawo.

Mijaliśmy właśnie ten fragment rzeki i zaczęły pokazywać się już drzewa, ale zdążyłem jeszcze zobaczyć czarownice, które biegły w naszą stronę.

– Chyba nas nie dopędzą – powiedziałem.

– Nie o to chodzi – odpowiedziała Lya – pożegnanie przewodniczącej w towarzystwie dwóch czarownic mimo wszystko było dość indywidualne, czy słyszysz?



Robert Kubik



rys. Sylwester Chalastra







rys. Krzysztof Kijowski



– To brzmi jak okrzyki radości, czy to jest taktowne jak dla czarownic?

– Słusznie, ale to taka forma podziękowania – pożegnania. W niedługo już prawie całkiem zniknęło nam z oczu wzgórze czarownic.

– Bardzo mi się tam podobało – powiedziałem do Lyi.

– A teraz przed nami czekają kolejne emocje.

– Już teraz?

– Tak, widzisz – przygotowałam kulę. Ty będziesz poruszał ponton do przodu, a ja zajmę się kulą. Gdy będzie mocniejszy prąd, wtedy odkładaj wiosło i kładąc ręce po obu stronach szerokości pontonu koncentruj się tak, aby pomimo przeciwnego oddziaływania rzeki na ponton, co do kierunku, płynął on do przodu. Nie będzie to wcale trudne. Patrz przed siebie i przy pomocy siły woli jesteś w stanie łatwo tego dokonać z pożądanymi przez nas skutkami. Wpadnij w stan „nicości”, a równoczesnej koncentracji z dozą poczucia banalności tych czynności

w stosunku do twoich całkowitych umiejętności – tłumaczyła Lya.

– OK, a kogo będziesz dokładniej obserwować?

– Te miejsca, w których najprawdopodobniej dojdzie do działań wojennych, bo to dotyczy nas bezpośrednio w aktualnej sytuacji i nasze najbliższe otoczenie.

– To ważniejsze?

– Tak, jakiś mniej lub bardziej przypadkowy topielec w naszym towarzystwie – przykładowo.

– Rozumiem i może szczęśliwie dopłyniemy do zamku.

– Yhm, przypuszczam, że w większym lub w mniejszym stopniu, ale zaczęło się to już teraz, czyli w miarę naszego zbliżania się do – Hermenegildy niebezpieczeństwo rośnie. To też ma wpływ na ewentualne nasze trudności.

– Przewidujesz złe przygody?

– Niestety. W tym przypadku będziemy mieć do czynienia z topielcami, a opuszczenie pontonu...

– Właśnie to chciałem powiedzieć – przerwałem taktownie... – związane jest z innym towarzystwem, które obecnie pozostając na rzece jesteśmy w stanie względnie ominąć, bez walki...

– Wilkołaki i tak dalej?

– Yhm, teraz możemy mieć do czynienia tylko z wodnymi stworami.

– Czy to nie bardziej niebezpieczne?

– Nie, gdyby doszło do starcia ty będziesz trzymał kulę i mówił mi, gdzie mam celować z łuku.

– Jak zwykle mnie oszczędzasz.

– To jest czynnikiem prawdziwej miłości.

– Wiem, załóżmy się, że się zgadzam. A czy chcesz celować w ponton?

– Wiem co masz na myśli, o tym oczywiście nie ma mowy.

– Będziesz obserwował rzekę, w tej części która znajduje się pod nami w najbliższym otoczeniu.

– Rozumiem.

– I zrzekniesz się częściowo zasilania pontonu.

– A kierowanie?

– To też nie wchodzi w rachubę, gdyż za bardzo by absorbowало twoją uwagę, co z kolei połączone byłoby z gorszą jakością twojego przekazu, kierowanego do mnie.

– Czyli bez większego, nieabsorbującego działania.

– Tylko, gdybyś musiał...  
– A co z celowaniem?  
– Trzeba tak pokierować naszym działaniem, aby nie dopuścić do tego, by któryś z nich zbliżył się pod ponton.

– A gdy będzie płynął z samego dna?

– To też musisz zaobserwować i wtedy nie dopuścimy, aby uderzył w dno pontonu.

– A broń przeciwnika?

– O to możemy być spokojni, raczej jej nie ma – to może głównie pochodzić od rozbójników. Oni jednak tak prędko się, tu nie pojawiają.

– A Hermenegilda?

– ...jej działanie przeciwko nam. To też wchodzi w rachubę, ale sądzę, że nie tak prędko. Hermenegilda początkowo nie będzie zaabsorbowana osobami, ale w ogóle strategią wojny.

– OK, to już wiem.

– I w ostateczności dopiero opuścimy ponton.

Płynęliśmy w dalszym ciągu bez zmian.

I pomimo tych wszystkich przygotowań, znaczną część drogi przepłynęliśmy w spokoju, nie licząc kilku – jak stwierdziła Lya i ja też się z nią zgodziłem – przypadkowych spotkań z kilkoma topielcami, których Lya przestraszyła strzałami z łuku. Zgodnie z radami Lyi, kierowałem pontonem tak jak ona sobie tego życzyła i w istocie było to dobre. Dopłynęliśmy w ten sposób do samego zamku – bez większych incydentów, pełni optymizmu, że nie jest jeszcze tak źle. Gdy znajdowaliśmy się w jego pobliżu Lyę coś poruszyło. Widziałem, że już od dłuższego czasu zajęta jest obserwacją kuli. Teraz jednak stwierdziłem, że zobaczyła coś niezwykłego,

– Lya, czy coś nie w porządku?

Nie odpowiedziała od razu. Obecnie była odwrócona do mnie plecami, nie mogłem zobaczyć jej ogromnego zdumienia. Gdy nie odpowiadała dłużej, przybliżyłem się do niej.

W kuli nie zobaczyłem na razie nic, co pozwoliłoby mi na określenie co w taki sposób zaabsorbowało Lyę. Istotnie, jej twarz miała niespotykany dla mnie dotąd wyraz. Przebijało z niej ogromne zdumienie. Dopiero po dłuższej chwili powiedziała.

– Rob, proszę cię, pozostań na dawnym miejscu.

Spełniłem prośbę, bo wiedziałem, że nie jest pozbawiona podstawy. Trwało to jeszcze chwilę, aż Lya powiedziała – Rob, możesz się zbliżyć, tylko nic nie mów.

Gdy to zrobiłem, zobaczyłem, że Lya już nieco ochłonęła, a obraz w kuli staje się bardziej klarowny. Zobaczy-



rys. Krzysztof Kijowski

łem jakąś budowlę... och, w jakim nowoczesnym stylu! – tu, w tej krainie. Ale przypomniałem sobie słowa Lyi, to że coś tu występuje jest kwestią odpowiedniego nasilenia w danej chwili. Istotnie, budowla była imponująca, nie pasowałaby nawet do mojego eks-świata.

Była wykonana niemalże całkowicie w stylu science-fiction, pomimo archaicznych elementów, które również w niej występowały.

– Rob, czy wiesz co to oznacza? – zapytała Lya.

– Nie za bardzo Lyo.

– Za chwilę skontaktuję się z cyborgiem.

– Z cyborgiem? – Czy miała na myśli dawnego właściciela naszego zamku? No chyba nikogo innego. Istotnie, najpierw zobaczyliśmy budowlę, później jej sukcesywne zbliżenie i wreszcie jedną z komnat tego nowoczesnego zamku. Na swego rodzaju tronie siedział osobnik w szarociemnym kapturze i w ogóle jego ubranie kojarzyło mi się z wyglądem zakonnika. Na pierwsze wrażenie wyglądał jak człowiek, ale gdy się dokładniej przyglądałem jego twarzy i ręką opartą na tronie, zauważyłem, że są one dziwnie żółte, jakby sztuczne, był to w końcu cyborg. Właściwie z całego tego przesłania widoczny był głównie on.

– Lya? – usłyszeliśmy – Lya? Czy mnie już słyszysz? – głos był perfekcyjny i tylko pozornie nieprzyjemny.

– Tak, słyszę cię – odpowiedziała z przejęciem Lya – ty żyjesz... a ja myślałam...

– Tak Lya, jak widzisz – żyję. Nie ma zresztą sensu obecnie mówić o tym.

Czy wiesz co dzieje się, wokół was?

– Wojna?... zapytała Lya – czy to masz na myśli?

– Tak Lya, wojna. I dlatego postanowiłem się z tobą skontaktować. Widziałem, że obserwowałaś tereny za pomocą kuli, czy aby te najbardziej właściwe?



– Widocznie jeszcze nie zdążyłam... – broniła się Lya.  
– Nie, istotnie Lya wiedz, że całej naszej planecie zagraża niebezpieczeństwo.

– Popatrz... czy widzisz te hordy wilkołaków, które zdążają w kierunku zamku Marcjanny, czy widzisz zbójów, którzy również tam podążają, topielców i inne złe moce? Oczom naszym ukazały się te obrazy, było to naprawdę zatrważające. Zwłaszcza imponujący widok maszerujących niewzruszenie wilkołaków, czarna skondensowana masa kroczących po lasach, równinach, górach i dolinach.

– Jesteś przerażona Lya, widzę to. Ty też obawiasz się o losy naszej krainy. Ale czy sądzisz, że tu chodzi tylko o Marcjanę, to pierwszy krok w posunięciach Herme-negildy. Zło zaleje całą naszą planetę. Ale popatrz tu. Zobaczyliśmy, że naprzeciwko złym siłom, idą dobre. Były to czarownice i to w dużej ilości, dobrzy ludzie i...  
– Dziwi cię ten widok Lya? – to moja armia cyborgów i robotów. Są uzbrojeni w lasery i inną technologiczną broń. W obecnej sytuacji jest to konieczne.

– Och cyborgu! – zawołała radośnie Lya – jesteś kochany.

– Ale to nie wystarczy – odpowiedział – jest to ogromna armia, ale czy zwyciężymy do końca? Czy złe moce nie opanują ponownie w przyszłości nas?

– Jest takie zagrożenie, masz rację.

– Dlatego potrzebuję twojej pomocy. Udacie się teraz do swojego zamku i dostarczycie mi eliksiru dobra, czekam na was – i obraz zniknął.

– Pospieszmy się Rob – powiedziała Lya – nie mogę zawieść jego oczekiwania. W niedługo potem byliśmy już w zamku, a Lya trzymała butelkę eliksiru w ręce.

– W porządku, ale co teraz zrobimy?

– Udajcie się na taras wieży – usłyszeliśmy głos dochodzący z kuli, znajdującej się obok nas na stole.

Gdy już tam byliśmy, Lya powiedziała:

– Jesteśmy.

– No to uważajcie.

I w mgnieniu oka, momentalnie znaleźliśmy się przed tronem cyborga.

– To dzięki teleportacji – powiedział – nie jestem przeciwnikiem magii, ale to raczej ma niewiele z nią wspólnego. No ale do rzeczy, walki trwają już na kilku frontach. Pójdziecie ze mną do mojego pojazdu, a płyn umieścimy w specjalnym rozpryskiwaczu. Czy potrafisz zwiększyć ilość eliksiru? Siedzieliśmy w pojeździe cyborga, na jego tyle znajdował się ogromny pojemnik rozpylacza. Ja z Lyą byliśmy na tyle kabiny, a cyborg z przodu. Była to srebrzysta, opływowa konstrukcja z czarną kopułą czyli kabiną.

– Uwaga – powiedział cyborg.

I momentalnie wzniesiliśmy się w powietrze z tarasu zamku.

Lecieliśmy prosto, z dużą szybkością nad ziemią. Pod

nami widoczny był cały krajobraz.

– Za chwilę znajdziemy się w miejscu złych sił, w ich największym skupisku i kolejno zrobimy to wszędzie z nimi.

– Czy wiesz co mam na myśli? – zapytał po chwili Lyę.

– Domyślam się – powiedziała z uśmiechem.

W chwilę później zobaczyliśmy pod nami pierwszą wielką walkę. Cyborg uruchomił dźwignię znajdującą się wśród przyrządów sterowniczych. Usłyszeliśmy za sobą syczenie, to był rozpryskiwacz. Skręciliśmy ostro w prawo i w chwilę potem zobaczyliśmy skutek tego manewru. Rozpylona ciecz w ogromnej ilości spadła na walczących.

– Jak się to odniesie dla dobrych? – zapytałem.

– Dla nich nie będzie to miało znaczenia – odpowiedziała Lya – a w każdym razie, nie złego.

Byli oczywiście mokrzy i przestali walczyć, patrząc na siebie w drętym zdumieniu.

– To nie tylko dlatego tak się zachowują – wyjaśniła dość zbędnie Lya – że nagle zmokli. Ciecz wpłynęła na nich w zdecydowany sposób. Sądzę, że przestaną już nawet walczyć.

– Zmiana mentalności? – zapytałem.

– Coś w tym stylu, może nie w zupełności – taka wystarczająco duża zmiana, po prostu. Lecieliśmy teraz nadal – z taką samą szybkością i dolecieliśmy do drugiego miejsca walk, wykonując tę samą czynność, z tym samym skutkiem. Podczas tego znaleźliśmy się również nad wzgórzem czarownic. Tam też trwały walki, a dokładniej w okolicy wzgórza. Czy mi się zdawało? Czy też wśród walczących zobaczyłem Simone. Odległość była dość duża, a jednak... Tak to była ona. Zauważyła nasz pojazd i patrzyła w górę. Czy jednak mogła mnie zobaczyć, przez tę ciemną kopułę, widoczną z tej strony? To raczej było nierealne, ale pomogły inne czynniki. No właśnie – moc, ona była czarownicą, a ja czarodziejem – czy aby tylko? A nasze uczucia względem siebie? – i myślę, że to było decydujące. Simona uśmiechnęła się, a my wyzwoliliśmy również ją w ten sam sposób. I w ten sposób odwiedziliśmy wszystkie pola walk, a na końcu, już ze zmniejszoną prędkością i bliżej ziemi lecieliśmy nad tymi terenami. Zupełnie jakbyśmy przelecieli planetę dookoła i było to bliskie prawdy. I oto co zobaczyliśmy. Twarze wszystkich tych, którzy przed chwilą pomiędzy sobą walczyli, były zwrócone w naszym kierunku. Tak! Oni wszyscy patrzyli na nas, a ręce mieli wzniesione do góry. Wiwatowali, a ich okrzyki słychać było aż tutaj. I to jest prawdziwe zwycięstwo przemiany, która dokonała się w nich samych. Lecieliśmy w kierunku zachodzącego słońca, a pod nami widzieliśmy obraz, jak to określił cyborg, prawdziwego zwycięstwa i tak właśnie było.

[c.d.n.]

# Strony Rady Mieszkańców

Rada Mieszkańców w obecnym składzie działa od 30 września 2024 roku. Kadencja obecnej Rady trwa do jesieni 2026 roku, kiedy to zostaną zorganizowane wybory nowych przedstawicieli naszej społeczności.

Przypominamy, że członkowie Rady działają na równych zasadach, mają równe prawa i obowiązki, bez podziału na określone funkcje, takie jak przewodniczący, zastępca, sekretarz itd. Decyzje podejmowane są większością głosów, dlatego liczba członków jest nieparzysta – 7 osób. W naszym gronie są przedstawiciele poszczególnych budynków: 41, 41A, 43D i 43E. Rada spotyka się regularnie co 2 tygodnie, a na koniec każdego miesiąca organizuje zebrania społeczności. 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 Żywności.

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.

Pod koniec każdego miesiąca organizowane są zebrania społeczności, które odbywają się w kawiarence „Grosik” w bud. 41 i na których omawiane są aktualności z życia Domu. Gorąco zachęcamy do licznego, regularnego udziału w zebraniach. Prosimy mieszkańców o kontaktowanie się w różnych sprawach, w których możemy być pomocni.

## Rada Mieszkańców:

Krzysztof Błaszczyński

Bożena Florek

Barbara Jaworska

Krzysztof Kijowski

Anna Kwiatkowska

Lesław Wąsowicz

Wojciech Wierzbicki

Rada Mieszkańców



rys. Anna Kwiatkowska





Jacek Świstek

Emilia Ożana



Marek Migdał

\*\*\*

*Jak miło iść do parku jesienną porą – na drzewach kolorowe liście. Wkrótce spadną, by dać drzewom odpocząć...*



Krzysztof Kijowski



Agnieszka Górecka

Piotr Bał



Lidia Wąsik





Krzysztof Kijowski



Piotr Bał



Lidia Wąsik

Alicja Rabiej

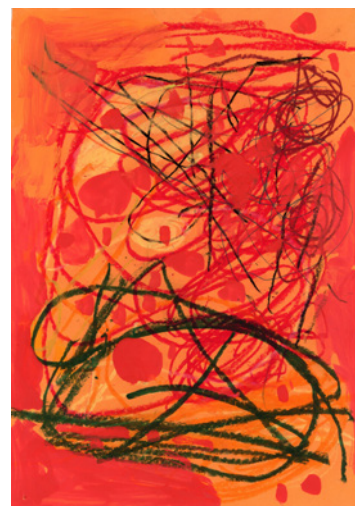


Józef Zamojski



Agnieszka  
Górecka

Piotr Bał



Władysław  
Karzyński



# Aktualności

Jesienne miesiące obfitowały w wyjątkowe wydarzenia, które na długo pozostaną w naszej pamięci. Uroki Włoch – moda, muzyka i kuchnia stały się motywem przewodnim pikniku „Bella Italia”, który odbył się w naszym Domu. Wydarzenie przyciągnęło wielu znamienitych gości, a tego dnia nie zabrakło licznych atrakcji. Na specjalnie przygotowanych stoiskach tematycznych zaprezentowano prace naszych mieszkańców. Relację z tego wyjątkowego wydarzenia zamieszczamy na pierwszych stronach numeru.



W Sandomierzu i ognisko w Niepołomicach

W ostatnim, czasie mieliśmy również okazję odkrywać ciekawe zakątki Polski podczas kilku całonocnych wycieczek. Odwiedziliśmy m.in. Poronin i nową atrakcję – Sky Walk Serce Poronina, największy szklany taras widokowy w Europie. Zawitaliśmy także do Zakopanego, gdzie kolejką linową wjechaliśmy na Gubałówkę, by podziwiać panoramę Tatr. W Sandomierzu zwiedzanie rozpoczęliśmy rejsem po Wiśle, odwiedziliśmy muzeum serialu „Ojciec Mateusz” i spacerowaliśmy Wąwozem Królowej Jadwigi. W Niepołomicach czas upłynął nam przy ognisku i dźwiękach gitary, a w Nowym Targu zwiedziliśmy Bór na Czerwonym – jeden z najstarszych rezerwatów przyrody w Polsce, poznając tajemnice torfowisk pod opieką nadleśniczego z miejscowego Nadleśnictwa [wycieczkę opisujemy w tym numerze].



W Zakopanem i Poroninie

Podczas minionych tygodni braliśmy także udział w szeregu wydarzeń integracyjnych i kulturalnych, organizowanych przez zaprzyjaźnione placówki. Na zaproszenie Domu przy ul. Helclów uczestniczyliśmy w festynie plenerowym „Pożegnanie lata na Helclów”, którego motywem przewodnim był jubileusz Domu Pomocy Społecznej. Miesz-



„Pożegnanie lata na Helclów” i piknik rycerski w DPS przy ul. Praskiej

kańcy zaproszonych ośrodków zaprezentowali prace konkursowe pod hasłem: „Powróćmy jak za dawnych lat”, przenosząc uczestników w atmosferę minionych dekad. Z kolei z okazji 100-lecia Domu Pomocy Społecznej przy ul. Praskiej odbył się barwny piknik rycerski. Wydarzenie obfitowało w atrakcje artystyczne – wystąpił zespół operetkowy, odbył się spektakl historyczny przygotowany przez Stowarzyszenie Miłośników Hi-



historii „Wataha Rycerska”, a także pokazy tańca, koncerty muzyki gospel i jazzowej oraz wspólna zabawa w rytmach zumbi. Nie zabrakło również okazji do integracji podczas kolejnego wyjątkowego wydarzenia – Pikniku Integracyjnego „Jadą wozy kolorowe”, zorganizowanego przez Krakowskie Centrum Seniora. Była to niezapomniana podróż do świata tradycji i kultury romskiej, pełna barw, muzyki i tanecznej energii.

Szczególnym wydarzeniem kulturalnym było także spotkanie literackie w Domu Pomocy Społecznej przy ul. Nowaczyńskiego. Gościem wieczoru był Wojciech Bonowicz – poeta, publicysta i znawca współczesnej literatury. Podczas spotkania przybliżona została twórczość Krystyny Miłobędzkiej – jednej z najwybitniejszych poetek współczesnych, której wiersze poruszają tematykę czułości, refleksji i egzystencji.



Spotkanie literackie



„Teatr Wyobraźni” na Gaudium

21 października „Teatr Wyobraźni” po raz czwarty zaprezentował spektakl „O szczęściu opowieść”, tym razem w Nowohuckim Centrum Kultury w ramach XXVII Krakowskich Spotkań Artystycznych Gaudium organizowane przez Stowarzyszenie „Gaudium et Spes” („Radość i Nadzieja”). Z radością rozpoczęliśmy również udział w nowej edycji projektu „Krakowski Teatr Międzydomowy 2025/2026”. Podczas pierwszych prób omówiono scenariusz i dokonano obsady ról. Tym razem sięgamy po autorski scenariusz, którego akcja rozgrywa się na górze Olimp – bohaterami spektaklu będą greccy bogowie, co zapowiada barwne i pełne humoru przedstawienie. Premiera planowana jest na przełom lutego i marca 2026 roku – już teraz nie możemy się doczekać!



Tradycyjnie już uczestniczyliśmy także w 8. edycji „Beczki Śmiechu” – biesiady humoru zorganizowanej przez DPS przy ul. Łanowej 39. Jak zawsze była to okazja do wspólnego śmiechu, zabawy i dzielenia się pozytywną energią. Dziękujemy Organizatorom za zaproszenie i wyjątkową atmosferę – liczymy na kolejne spotkanie już za rok!



„Beczka Śmiechu”

W ostatnim czasie odbyliśmy również pielgrzymkę do dwóch szczególnych miejsc – Kalwarii Zebrzydowskiej i Wadowic. W Kalwarii uczestniczyliśmy we Mszy Świętej, powierzając Bogu nasze intencje. Następnie udaliśmy się do Wadowic, rodzinnego miasta św. Jana Pawła II, gdzie zwiedziliśmy Bazylikę Ofiarowania Najświętszej Maryi Panny – miejsce chrztu Karola Wojtyły. Na zakończenie nie mogło zabraknąć słynnych wadowickich kremówek. Tradycyjnie w oktawie Uroczystości Podwyższenia Krzyża Świętego wzięliśmy udział w Diecezjalnej Pielgrzymce Osób Chorych i Niepełnosprawnych do Sanktuarium Pana Jezusa Ukrzyżowanego w Mogile. Pod koniec października na zaproszenie Domu przy ul. Łanowej 39 uczestniczyliśmy w Spotkaniu Różańcowym w intencji misji, misjonarzy i pokoju na świecie.



W Kalwarii i w Wadowicach



Jesień przyniosła nam również wiele sportowych emocji. Wzięliśmy udział w VIII Mistrzostwach Prasko-Olimpijskich, które odbyły się w DPS przy ul. Praskiej. Nasz reprezentant zdobył aż sześć zwycięstw w różnych konkurencjach – gratulujemy sukcesów i sportowego ducha walki! We wrześniu nie zabrakło rywalizacji również podczas Olimpiady Podwórkowej, zorganizowanej przez DPS na os. Szkolnym. Uczestnicy mierzyli się m.in. w takich konkurencjach jak łowienie rybek, rzut do celu czy strzał do bramki – emocji i uśmiechu nie brakowało! 14 października nasza drużyna piłkarska, w ramach nagrody za udział w Turnieju Piłkarskim „Futbolowe Marzenia”, została zaproszona do Hali Centralnej Activity and Food w Czyżynach, gdzie mogła spróbować swoich sił na profesjonalnym torze do bowlingu. To spotkanie pokazało, że w naszej drużynie panuje prawdziwy duch współpracy i sportowej przyjaźni.



Olimpiada Podwórkowa



Nasza drużyna



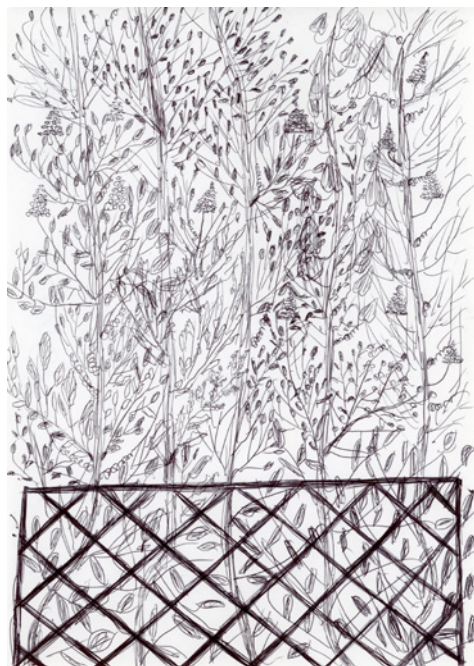
Zawody na Praskiej



Bowling



rysunki Robert Makuch



## Pożegnania

W minionym kwartale odeszli od nas:

**Władysław Bielski** – mieszkaniec bud. 41B. Pomimo postępującej choroby nie przestawał być wdzięczny – za dobre słowo, za uśmiech, za chwilę wyrozumiałości. Choć nie rozpoznawał już twarzy bliskich, wciąż czuł serdeczność otaczających go ludzi. Odpowiadał tak, jak potrafił – całym sobą: spojrzeniem, gestem, cichym uśmiechem. Doceniał dobroć, nawet jeśli nie potrafił jej nazwać. I to właśnie ta jego cicha wdzięczność na zawsze zostanie z nami.

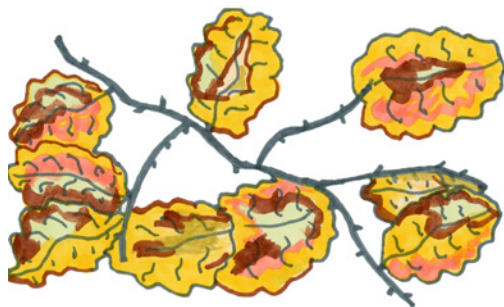
**Andrzej Jewiarz** – mieszkaniec bud. 41B. Znał się na ptakach — w młodości hodował gołębie, o których potrafił opowiadać godzinami. Przez innych zapamiętany jako „Pułkownik” – i tak też zapisał się w naszej pamięci. Lubił chodzić w czapce, spędzać czas w ogrodzie, cieszył się z drobiazgów, dostrzegał piękno w codzienności. Choć często tęsknił za domem rodzinnym, o którym z sentymentem wspominał, z czasem polubił także nasz Dom. Zapamiętamy jego czarujący uśmiech i zawadiackie usposobienie.

**Mirosław Konieczny** – mieszkaniec budynku 41. Artysta z duszą i pisarz z pasji. Człowiek o bogatej wyobraźni, który potrafił dostrzec piękno w codzienności. Lubił żartować, wprowadzał w otoczenie radość. Często grywał w szachy, łącząc refleksję z humorem. Zapamiętamy Go jako osobę twórczą, pełną życia i pogody ducha.

**Mieczysław Maciejowski** – mieszkaniec budynku 41. Pogodny i zawsze uśmiechnięty, wносił radość w codzienność naszego Domu. Miłośnik piłki nożnej, z sercem oddany drużynie Puszcza Niepołomice – codziennie interesował się wynikami meczów i chętnie o nich rozmawiał. Choć poruszał się na wózku, nie tracił pogody ducha i chęci do żartów. Ważne miejsce w jego życiu zajmowała relacja z ukochanym chrześniakiem. Zapamiętamy Go jako człowieka serdecznego, pełnego humoru i życzliwości.

Polecamy Ich modlitwie. Pozostaną w naszej pamięci...

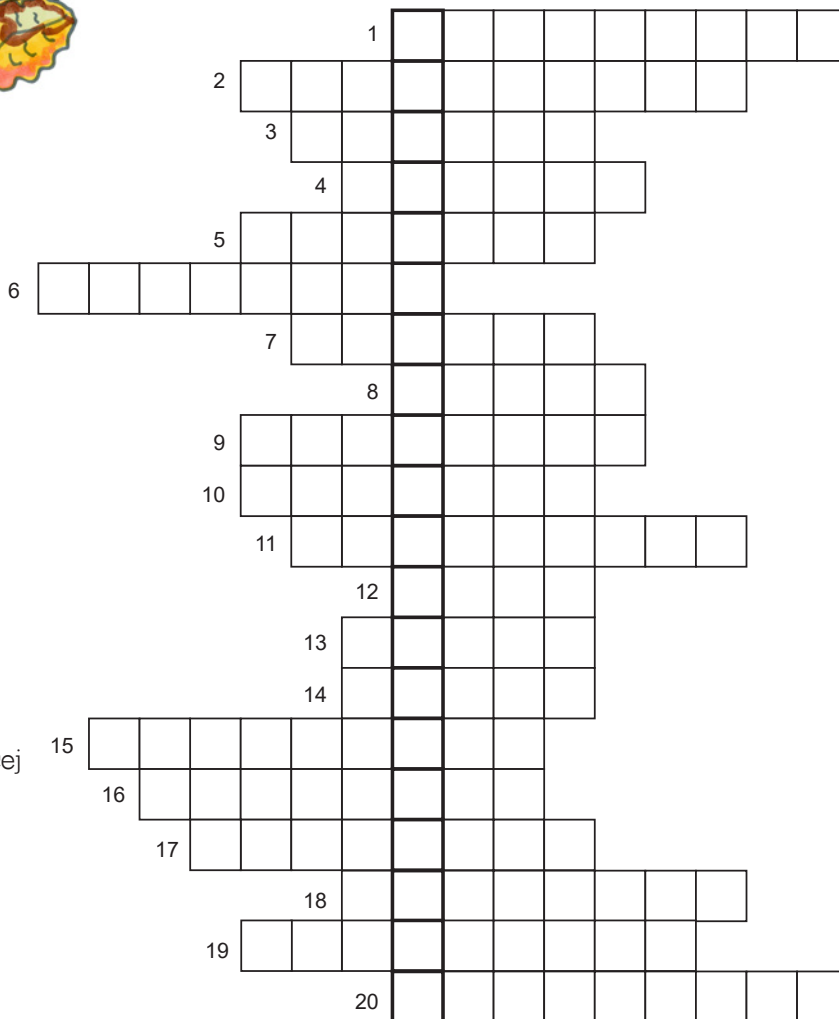




# Krzyżówka jesienna

## Objaśnienie haseł:

1. Czerwona, na korale
2. Koncert jesienny na dwa...
3. Pada, pada
4. Szeleszczą pod stopami
5. Chrupiące i zdrowe
6. Rozpoczyna jesień i szkołę
7. Najlepsze na powidła
8. Pomarańczowa, wielka
9. Brązowe owoce jesieni
10. Z paleniskiem i kominem
11. Ruda z kitą
12. Efekt pracy rolnika
13. Fioletowy, kwitnie jesienią
14. Na trawie, oznaka nadchodzącej zimy
15. Duchy, strachy i dynie
16. Przysmak dzików
17. Jesienna odmiana jabłek
18. 2 Listopada
19. Aromatyczna, z cynamonem
20. Najśodsze wśród jesiennych przetworów



rys. Anna Kwiatkowska

„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 wpisując 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