



rys. Piotr Bał

Nadeszły Święta Zmartwychwstania
Czas zadumy i radości
W domach wazony z kwiatami
Wiosennymi
W Wielką Sobotę
Koszyk ze święconką
Zaniesiony do kościoła...
Wewnątrz kolorowe pisanki

Baranek, kurczątka, zając
Bazie i bukszpan do ozdoby
Oraz poszczególne symbole
Sól, chleb, wędliny
Owoce, ciasta, chrzan
Wszystko poświęcone świeżo
Gotowe na niedzielny rano
Stół wielkanocny

Anna Kwiatkowska

Drodzy Czytelnicy!

I wreszcie zawitała wiosna, przysłała w tym roku dość wcześnie i pokazuje się nam w pełnej krasie. Rozchmurza nasze nastroje pięknym słońcem, które wita nas od samego rana. Budzi się przyroda, rozkwitają pąki na drzewach i w ogrodach, robi się coraz bardziej kolorowo i kwieciście. Temperatura rośnie i zachęca nas do spacerów, na które wyczekiwaliśmy z tęsknotą. Jesteśmy pełni entuzjazmu, zachwyceni aurą tych pięknych dni – wiosną mamy lepsze samopoczucie, więcej energii, radości i woli działania. Z wiosną przychodzi Wielkanoc, tym razem na początku kwietnia. Trwają przygotowania do tego świątecznego, pełnego uroczystych chwil czasu.

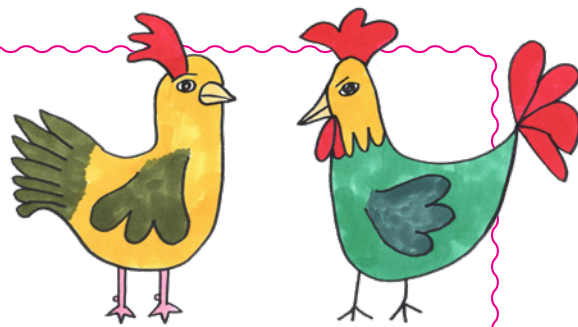
I my także witamy wiosnę i czas Wielkanocy nowym numerem naszego kwartalnika, bogatego w różnorakie artykuły i rysunki. Znajdziecie w nim świąteczne teksty, wspomnienia i refleksje. Piszemy między innymi o stole wielkanocnym, o tradycji zdobienia jajek i o radosnych zwyczajach wiosennych. Zastanawiamy się jak odnaleźć szczęście i jak podnieść się po upadku. Przygotowaliśmy garść wspomnień naszego redakcyjnego kolegi, który nie tylko brał udział w teleturnieju „Jeden z dziesięciu”, ale także go wygrał! Zamieszczamy krzyżówkę, parę słów o muzyce, o kinie i o sporcie. Mamy nadzieję, że w naszym piśmie każdy znajdzie coś dla siebie. Dziękujemy wszystkim, którzy wspierają nas w tworzeniu kwartalnika, a szczególnie Pani Jadzi Ślęzak, dzięki pomocy której w pracowni terapii zajęciowej powstają nasze piękne galerie oraz Panu Olkowi Brożkowi, studentowi psychologii, który bardzo nam pomógł w tworzeniu tego numeru. Jak co kwartał, gorąco zachęcamy do lektury i do współpracy, czekamy na Wasze opinie i sugestie.

Na te nadchodzące Święta życzymy Wam dużo zdrowia, radości, spokoju, mokrego Dyngusa i smacznego jajka! Niech Wielkanoc będzie dla nas wszystkich cudownym czasem, pełnym przepięknych chwil i wrażeń.

Wesołego Alleluja!

Redakcja

rys. Anna Kwiatkowska



Redakcja:

Krzysztof Błaszczński
Sylwester Chalastra
Bożena Florek
M. Barbara Jaworska
Krzysztof Kijowski
Krakowiaczek
Anna Kwiatkowska
Agnieszka Ludwig
Marek Migdał
Anna Pamuła
Krystyna Sokołowska
Lidia Wąsik
Lesław Wąsowicz

Współpracują:

Perła

Prowadzenie:

Beata Słowakiewicz

Pomoc:

Dorota Najder

Spis treści

Uroczysty stół wielkanocny (Lidia Wąsik)	3	„Z wizytą na Olimpie” (Krzysztof Błaszczński)	31
O tradycji pisanek (M. Barbara Jaworska)	4	„Jeden z dziesięciu” (Krakowiaczek)	33
Istota Wielkiej Nocy (Krzysztof Kijowski, Lesław Wąsowicz)	8	Lekko i refleksyjnie. O wiosnie w muzyce (Agnieszka Ludwig)	36
Rozważania na Święta (Anna Kwiatkowska)	9	Jadwiga Jankowska-Cieślak (M. Barbara Jaworska)	38
Moja Wielkanoc wczoraj i dziś (Bożena Florek)	12	„Dalej jazda 2” (Krzysztof Błaszczński)	38
Warsztaty wielkanocne (Lidia Wąsik)	13	Zimowe Igrzyska Olimpijskie (Sylwester Chalastra)	39
Wspomnienia wielkanocne (Anna Kwiatkowska)	16	Strony Rady Mieszkańców	42
Mój upadek i zmartwychwstanie (Krystyna Sokołowska)	20	Aktualności	43
Nadchodzi wiosna (Anna Kwiatkowska)	24	Pożegnania	45
Radosne celebrowanie wiosny (Anna Pamuła)	26		
Odnaleźć szczęście (Krzysztof Błaszczński)	30		

Wiersze, myśli:

- Krzysztof Kijowski: 19
- Anna Kwiatkowska: 10-11, 28-29, 34-35, 45
- Marek Migdał: 7, 15, 22, 40
- Perła: 5, 12, 27, 37

Uroczysty stół wielkanocny

Wiosna, jaki to piękny, miły czas. Przyroda odradza się, życie staje się piękniejsze, słoneczne, pełne barw. Wokoło wszystko mieni się żółcią i zielenią. Puszczają pierwsze pąki, pod nogami pojawiają się żółtą traw. Staje się bajecznie, dni przynoszą wiele ciepła, budzą w nas prawdziwą radość życia.

Wraz z wiosną nadchodzi Wielkanoc. W ten wielki dzień wszyscy podążamy na rezurekcję, a następnie spotykamy się z najbliższymi i spożywamy wspólnie śniadanie wielkanocne, którego tradycja wiąże się ściśle z zakończeniem Wielkiego Postu. Rozpoczyna ono uroczyste świętowanie i jest jednym z kluczowych momentów obchodów Świąt. Jest to jeden z najważniejszych posiłków w polskiej tradycji, symbolizujący radość i nadzieję płynącą ze Zmartwychwstania Chrystusa. U nas w rodzinie ma ono bardzo głębokie znaczenie, ta tradycja jest od lat pielęgnowana. Zasiadając przy świątecznym stole, oddajemy się błogiej, rodzinnej atmosferze.

Całe Święta Wielkanocne, także i świąteczne śniadanie, są pełne zwyczajów, tradycji, niemal wszystko ma swoją symbolikę religijną i kulturową. Na stole znajduje się święconka, mnóstwo wspaniałych potraw, z których większość symbolizuje nowe życie, odrodzenie i dostatek. W centralnej części stołu stoi biały baranek, cukrowy, z ciasta lub masła, symbolizujący Zmartwychwstałego Chrystusa oraz jajka gotowane w łupinach cebuli, nadające im piękną, brązową barwę.

Dzielimy się jajkiem, życząc sobie zdrowia, pokoju i pojednania. Jajka to jeden z najważniejszych symbo-

li Wielkanocy – oznaczają nowe, odradzające się życie, zmartwychwstanie i nadzieję. Są podawane gotowane na twardo, w majonezie lub faszerowane w skorupkach, a także pojawiają się w sałatkach, pasztetach i farszach.

W tak wzniosły czas, dzielimy się darem święconki, którą dzień wcześniej przynieśliśmy w zdobionym bukszpanem koszyku i w której powinny znaleźć się produkty o określonej symbolice – oprócz jajek, obowiązkowy jest chleb, wędliny, sól i chrzan. Święconka jest podstawą śniadania wielkanocnego. Delektujemy się pysznymi smakołykami specjalnie przygotowanymi na ten czas.

Wędliny, takie jak kielbasa, szynka, czy wędzony boczek, mają symbolizować obfitość, dostatek i zakończenia postu. W moim domu rodzinnym jemy żurek na zakwasie z mąki żytniej, gotowany na wywarze ze święconych wędlin, podawany jest on z jajkiem i chlebem, symbolem ciała Chrystusa i życia. Obowiązkowa jest biała kielbasa, podawana z żurkiem, lub osobno z czosnkiem i majerankiem. Na stole nie może zabraknąć chrzanu, symbolizującego gorycz i mękę Chrystusa, ale też siłę, zwycięstwo nad śmiercią, pokonanie cierpienia. Są także różne przyprawy, obowiązkowa sól – symbol oczyszczenia, prawdy i trwałości.

U nas przez lata mama sama piekła chleb, był pyszny – miał chrupką, wypieczoną skórę, po prostu niebo w gębie. Pamiętam, że jak mama wyciągała go z brytfanki, stawiała znak krzyża, ten zwyczaj wyniosła z rodzin-



Lidia Wąsik



rysunki Lidia Wąsik

nych stron. W dawnych czasach hodowaliśmy kury i od nich mieliśmy świeże jaja, a korzenie ostrego chrzanu braliśmy z własnej działki.

Świąteczny posiłek to oczywiście także słodkości, różne wspaniałe wypieki. Obowiązkowa jest babka drożdżowa i inne ciasta pełne czekolady i bakalii. Babka wielkanocna, zdobiona lukrem, symbolizuje nowe życie i Zmartwychwstanie. Kolejnym tradycyjnym wielkanocnym ciastem jest mazurek, bogato zdobiony, dekorowany lukrem i bakaliami.

W mojej rodzinie, w całym domu w Święta tętni życie, przepełnia nas nadzieja i radość. Już nie

mogę się doczekać tego wspaniałego, uroczystego spotkania!

W tym wzniosłym czasie pragnę wszystkim Czytelnikom złożyć najserdeczniejsze życzenia, aby Święta minęły w szczęściu i okazywanej sobie miłości, w której każdy ujrzy wielki dar Zmartwychwstania. Mojej Rodzinie pragnę życzyć szczęścia, pełnego barw słonecznego nieba, zdrowia i pokoju, aby Zmartwychwstały Chrystus dał nam pokój i błogosławieństwo. Wesołego Alleluja!

Źródła: www.tradycje.pl, www.kulinarneprzeboje.pl,
www.niebieskistolik.pl

O tradycji pisanek

Zdobienie jaj, jak wiele tradycji wiązanych obecnie z chrześcijaństwem, ma swoje źródła w praktykach pogańskich. Historia ozdabiania jaj sięga nawet 5 tys. lat wstecz, tak datuje się najstarsze pisanki znalezione w Asyrii. Zwyczaj ten znali starożytni Egipcjanie, Chińczycy, Rzymianie oraz Persowie, którym najprawdopodobniej zawdzięczamy wprowadzenie go do kultury chrześcijańskiej. W Polsce tradycja zdobienia jajek z okazji Wielkanocy sięga średniowiecza. Najstarsza polska pisanka została znaleziona w okolicach Opola i jest ona datowana na X wiek.

Najstarsze zdobione jajka były przyozdabiane „magicznymi” symbolami, zapewniającymi pomyślność i wcale nie były dekoracją. Miały za zadanie odstraszać złe moce i strzec domostw, zapewniać urodzaj, płodność, powodzenie w miłości – chroniły przed urokami. Jajka ozdabiano wiosną, kiedy natura budziła się do życia, na ziemiach słowiańskich jajka odgrywały ważną rolę w obrzędach wiosennych. Okrągły kształt jajka wiązano ze Słońcem, które miało ogromne znaczenie w wierzeniach pogańskich. Jajka często zakopywano na polach lub umieszczano w progach domów, składano je także w formie ofiary dla bogów i duchów.

W Polsce zwyczaj barwienia jaj jest ściśle powiązany z tradycją ludową. Najstarsze zapiski dotyczące zdobionych jajek można znaleźć w kronikach oraz dokumentach kościelnych, gdzie wspomina się o zwyczaju obdarowywa-

nia się pisanekami podczas świąt. Stopniowo techniki zdobienia stały się coraz bardziej różnorodne i wyszukane. Dawano je zwierzętom, by były zdrowe i płodne. W wodzie, w której były skorupki pisanek, myto noworodka, co miało zapewnić mu zdrowie. Pokruszone skorupki rozsypywano na strzechach, by chronić dom przed uderzeniem pioruna. Pisanki miały związek z wiosennym przesileniem oraz pogańską tradycją święta zmarłych (zwyczaj składania ich na grobach spotykany jest także współcześnie).

Jajko od zawsze symbolizowało siłę życiową, wszechświat, odrodzenie i płodność. Jest symbolem nieśmiertelności, nieprzemijalności. Wiązano z nim mity dotyczą-

ce narodzenia świata. Wielkanoc nałożyła się na czas pogańskich obrzędów związanych ze zwycięstwem wiosny nad zimą i życia nad śmiercią. Tym samym spotkała się z pogańskimi obrzędami okresu przesilenia wiosennego, których częścią były symbolicznie malowane jajka. Choć teraz są symbolem Wielkanocy, Kościół początkowo nie chciał ich zaakceptować, zakazano nawet spożywania jaj w okresie wielkanocnym. Zakaz ten cofnięto w XII wieku. Zwyczaj został przystosowany do potrzeb religii chrześcijańskiej, a jajko otrzymało nowe znaczenie – nie naruszona skorupka jajka miała być symbolem grobu Chrystusa, a jej pęknięcie oznaczało triumf



M. Barbara Jaworska



rys. Lidia Wąsik

życia nad śmiercią i zmartwychwstaniem. Zezwolono więc na jajka, ale tylko poświęcone. W ten sposób jajko, z niechcianego elementu tradycji pogańskiej, stało się symbolem zmartwychwstania Chrystusa, zbawienia i nieśmiertelności.

W zależności od metody wybranej do dekoracji, wielkanocne kolorowe jajka noszą przeróżne nazwy. I tak mamy: pisanki, drapanki, kraszanki, malowanki, naklejanki, wyklejanki/oklejanki. Do wykonania pisanek konieczny jest воск i ostre narzędzie, ostrzem nanosi się воск na skorupkę, a później barwi się całe jajko. W przypadku drapanek jajko jest najpierw barwione w jednym kolorze, a później wyskrobywany jest na nim wzór. Kraszanki to jajka barwione na czerwono – to symboliczny kolor. Malowanki to jajka malowane na jednolity kolor, inny niż czerwony. Naklejanki powstają poprzez naklejenie na skorupki papierowych wycinanek. Wyklejanki/oklejanki to jajka zdobione poprzez naklejanie traw, listków, kwiatków, papieru włóczki, itp. Jajka używane do ozdabiania mogą być oczywiście w całości, lub jako wydmuszki, kiedy z surowego jajka zostanie wydmuchana jego zawartość i pozostanie sama skorupka. W odróżnieniu od całych jajek wydmuszki mogą czekać do następnych świąt.

Kiedys do malowania jajek używano wyłącznie barwników naturalnych, np. soku z czerwonych buraków (dla uzyskania kolorów różowego i czerwonego), łupin cebuli (brązowy), kory dębu lub olchy, łupin włoskiego orzecha (czarny), kory z młodej jabłonki (żółtozłoty), wywaru z widlaka, młodej trawy, pokrzywy, szczypiorku (zielony), czy soku z jagód i owoców tarniny. Dzisiaj najbardziej popularne z tych naturalnych metod pozostały łupiny z cebuli.

Bardzo ciekawą i bogatą symbolikę mają pisanki czerwone. Symbolika ta sięga zarówno tradycji ludowych, jak i chrześcijańskich. Istnieje nawet rumuńskie przysłowie ludowe, które mówi: Jeśli my, chrześcijanie, zaprzestaniemy barwienia jaj na czerwono, wówczas nastąpi koniec świata. W chrześcijaństwie czerwony kolor symbolizuje krew Jezusa przelaną na krzyżu. Pisanki w tym kolorze są więc znakiem miłości, ale też zmartwych-



rys. Piotr Bał

wstania i zwycięstwa życia nad śmiercią. Podobno, gdy Maria Magdalena dowiedziała się o zmartwychwstaniu Jezusa, w domu znalazła wszystkie jajka czerwone, obdarowała nimi Apostołów, dzieląc się nowiną. Jajka te miały następnie zamienić się w ptaki i odfrunąć do nieba na znak zmartwychwstania. W krajach tradycji prawosławnej (np. Grecja, Rosja, Serbia) czerwone jajka są szczególnie ważne, maluje się je na Wielki Czwartek, czerwone jajko jest zostawiane na cały rok, jako symbol błogosławieństwa.

W dawnej tradycji zdobienie jaj było zarezerwowane wyłącznie dla kobiet, a mężczyźni mieli trzymać się z dala, zarówno od jajek, jak i od izby, w której były malowane. Pisanka była traktowana jako symbol sympatii, a nawet uczucia. Kawaler obdarowywał nią wybraną swego serca, licząc na ciepłe przyjęcie i taki sam prezent dla siebie. Malowanymi jajkami obdarowywano również członków rodziny, chrześniaków, przyjaciół, by okazać sympatię i życzliwość.

Dzisiaj nie wyobrażamy sobie Wielkanocy bez barwionych, kolorowych jajek. Zwyczaj ich zdobienia jest integralną częścią wielkanocnych obchodów nie tylko w Polsce, ale w wielu krajach na całym świecie.

Źródła: www.parenting.pl, www.intro.media

Złote Myśli

Święta pokazują jak prawdziwe, dobre i piękne jest życie.

Święta czynią cuda.

Perła



Marek Migdał



Lidia Wąsik



Marek Migdał

Renata Mirowska



Marek Migdał



Marek Migdał



Piotr Bał

Święconka

Co roku w koszyczkach nosi się święcone
Jajka, kielbasę, szynkę, chrzan i sól
Niesie się to w koszyczkach położone
Także ciasto i chleb z polskich pól

W koszyku z chorągiewką biały baranek
Ten to symbol ważny, wielkanocny
Zajaczek i żółty kurczak obok pisanek
Bazie i bukszpan w ozdobie pomocny

To wszystko w kościele sążnie pokropione
Przygotowane wcześniej z pasją, w mozoł
W Wielką Sobotę zostaje poświęcone
Teraz czeka na nas na świątecznym stole



Marek
Migdał



Marek Migdał



Lidia Wąsik



Marek Migdał

Marek Migdał



Istota Wielkiej Nocy

Święta Wielkanocne to czas wielkiej radości, przeżywania Zmartwychwstania Jezusa Chrystusa. Głęboko wierzymy, że po śmierci, tak jak Syn Boży, dostaniemy żywot wieczny, a nasze grzechy zostaną nam odpuszczone.

Wielkanoc to chrześcijańskie święto, które czcimy najdłużej. Nie ma jednej konkretnej daty świętowania, ponieważ jest to uroczystość ruchoma. Niedziela Zmartwychwstania ma przypadać zawsze w niedzielę po pierwszej wiosennej pełni księżyca. Jest to oczywiście najważniejsze święto w kalendarzu chrześcijańskim – warto to podkreślić, ponieważ współcześnie wielu uważa

czas Jezus pierwszy raz wypowiedział dobrze znane wszystkim słowa: „Bierzcie i jedzcie, to jest ciało moje”. Wtedy to dał do zrozumienia, że aby żyć wiecznie należy Go „spożywać” i kroczyć przez życie wspólnie z Nim. Czwartek jest dniem obrządku obmycia nóg na pamiątkę tego, co uczynił Jezus. Liturgia Wielkiego Czwartku akcentuje owoc ofiary Chrystusa, jaką jest miłość w wymiarze społecznym.



**Krzysztof
Kijowski**



**Lesław
Wąsowicz**



rys. Anna Kwiatkowska

za najważniejsze Święta Bożego Narodzenia. W Wielką Niedzielę radujemy się, ponieważ Pan Jezus pokonał śmierć i zmartwychwstał trzeciego dnia, jak oznajmia Pismo. W trakcie Triduum Paschalnego – od czwartku do soboty – przeżywamy Mękę, Śmierć i Zmartwychwstanie naszego Pana.

Zmartwychwstanie dotyka istoty naszego życia, dając nam nadzieję na lepsze jutro i życie wieczne. W czasie oczekiwania na Święta odbywają się rekolekcje i drogi krzyżowe, które są idealnym momentem do refleksji, przeżywania swojej duchowości i chęci zmiany na lepsze. Aby dobrze przeżyć te Święta, należy się odpowiednio przygotować, warto nie zasłaniać się brakiem czasu, by nie zgubić sedna Wielkiej Nocy.

W Wielki Czwartek wspominamy Ostatnią Wieczerzę Chrystusa z Jego uczniami. To podczas niej ustanowił dwa nowe sakramenty – kapłaństwa i eucharystii. W ten

Następnie przeżywamy Wielki Piątek. Jest to dla nas chwila szczególnego smutku i refleksji, ponieważ w ten dzień Chrystus umarł za nas na krzyżu. Nie pozwolił, by Jego ofiara poszła na marne. W ten sposób zbawił całą ludzkość, pokazując nam swoją bezgraniczną miłość. Kulminacyjny moment Wielkiego Piątku to Adoracja Krzyża.

Wielu z nas przypomina sobie o Świętach dopiero w Wielką Sobotę, kiedy to wspólnie z bliskimi idziemy do kościoła w celu poświęcenia pokarmów. W ten czas Jezus mówi nam, aby twardo stąpać po ziemi, ale nigdy nie zapominać o patrzeniu w niebo, ponieważ to ono jest naszym celem. W ten dzień rozważamy Mękę, Śmierć Chrystusa i Jego zstąpienie do otchłani. W tym dniu zaleca się zachowanie postu, chociaż nie

jest on obowiązkowy tak jak w Wielki Piątek.

Szczytem Triduum Paschalnego jest nocne czuwanie. Nie można sprawować tej liturgii przed zachodem słońca. Noc symbolizuje śmierć i grzech. W tę ciemność Chrystus wkracza po śmierci. Tradycyjnie o godzinie 6 rano w Wielką Niedzielę jest rezurekcja – obwieszczenie, że Chrystus zmartwychwstał, to symbol zwycięstwa nad śmiercią, znak nadziei i miłości.

W Niedzielę zasiadamy do Wielkanocnego Śniadania, przeżywamy ten dzień wspólnie z rodziną, przyjaciółmi, wszystkimi bliskimi nam osobami i radujemy się, że Jezus pokonał śmierć.

W ten Wielkanocny Czas życzymy Czytelnikom zdrowych, wesołych świąt. Życzymy dużo ciepła, miłości, radości i serc pełnych nadziei, Alleluja!

*Źródła: ezachodnia.eu,
spoleczenstwo-civitaschristiana.pl, trójmiasto.pl*

Rozważania na Święta



Anna Kwiatkowska

Zmartwychwstanie to także poziom win naszych, które jak Chrystus musimy odkupić. Z reguły jest to także pycha, skłaniająca nas do łatwego przyrównywania się do Boga, podczas gdy On umarł dla nas i za nas, bez winy i bez zrozumienia Go przez nas samych. Na koniec także nie uwierzyliśmy w zmartwychwstanie Boga, dopóki nie stało się to oczywiste, „namacalne” i „widzialne”. My, ludzie, odchodzimy inaczej. Czy pojawiajemy się po śmierci w sposób zmartwychwstały to kwestie sporne. Wierzę, że miłość Boga ratuje nas przed gorszą opresją niż nasza choroba, czy nieomaganie, przed niesłusznym żalem, gniewem, złością, nieraz nienawiścią, którą kierujemy do osób czy wreszcie Boga, którzy chcą nam pomóc. W dużej mierze jest to nasza wina, nie krzyż. I także postrzeganie w sposób negatywny, a więc dumny, zuchwały i niezależny, ale o zabarwieniu negatywnym.

Jezus Chrystus swą modlitwą, błaganiem urzeczywistnił nam swe cierpienie za nas. Wbrew wszystkiemu uznał, że potrzebne jest oczyszczenie „naszej drogi” poprzez zadośćuczynienie, kiedy przychodzi „to samo na nas” w kwestii wiary i miłości bliźniego. My, osoby poniekąd „wyróżnione”, robimy dokładnie co innego, nie przyjmujemy za oczywiste pomocy bliźniemu, a też – zdarza się – wyszydzamy osoby, które chcą nam pomóc. Trzeba Bożej cierpliwości i wiary, aby zrozumieć skąd i dlaczego my, chorzy, tacy nieraz jesteśmy. Wówczas nie będziemy już „wpychać” dłoni w stygmaty chrystusowe, aby poznać jego przesłanie, jego treść i wymiar. Jesteśmy czasem tak zadufani, że nie umiemy się cieszyć nawet w Święta tym, co dał i zesał nam Bóg w postaci „człowieka” na wzór i podobieństwo oraz odkupił na krzyżu nasze obecne życie.

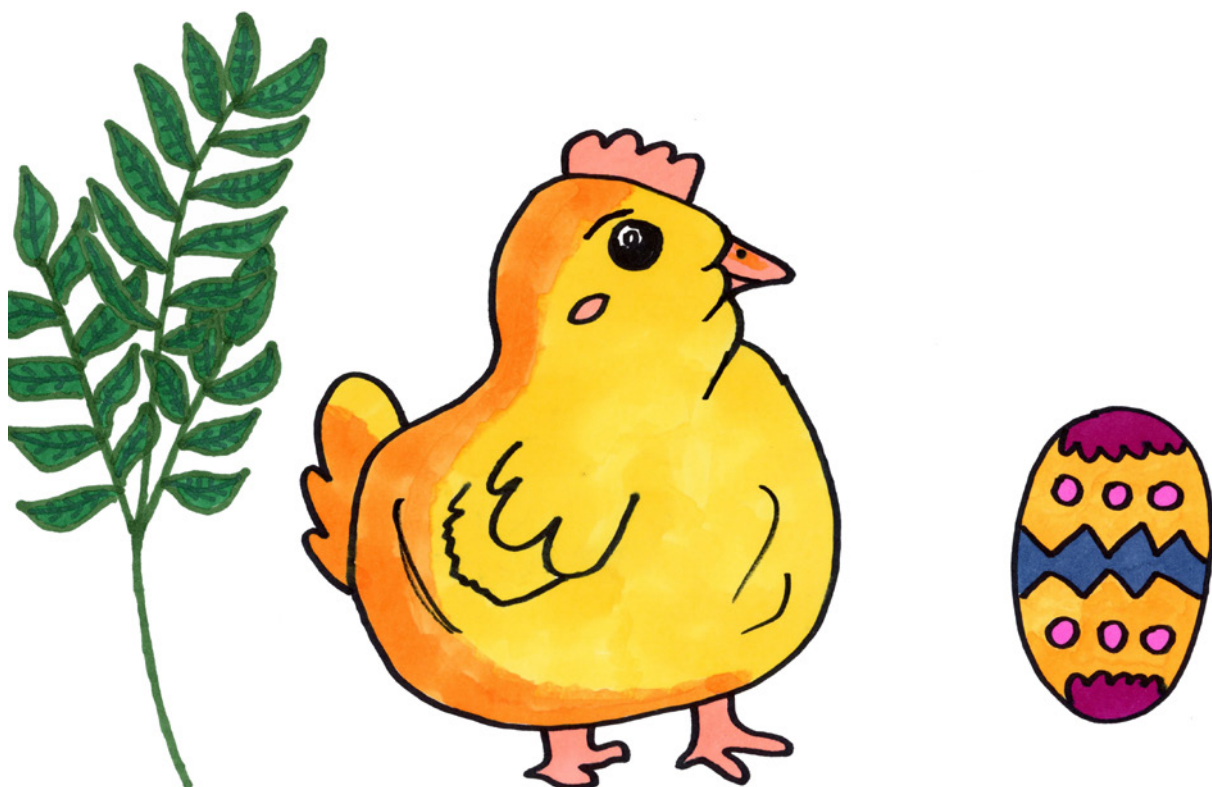
Biały baranek, symbol odrodzonego zmartwychwstałego Pana, który przynosi nam nie

tylko radość i nadzieję, ale przede wszystkim wiarę w lepsze jutro, w lepszą rzeczywistość, niż świat wojen, trudnych ustaleń i negocjacji. Przynosi miłość czystą i nieskażoną, miłość do Boga do ludzi, miłość Boga do całego świata. Dzielimy się symbolem odrodzenia i pokoju – święconką, życząc sobie wzajemnie szczęścia i zdrowia, wiary i nadziei, miłości i pokoju, tego wszystkiego, czego w praktyce nauczał Jezus, który przybrawszy naszą postać, przeżywał ludzkie słabości, ale mając w sobie niewinność Boga. Okażmy pełne zrozumienie, nie tylko część wiary.



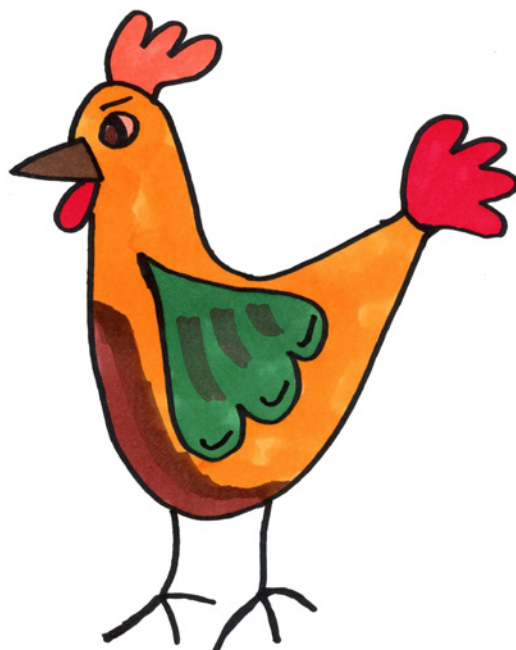
rysunki Anna Kwiatkowska





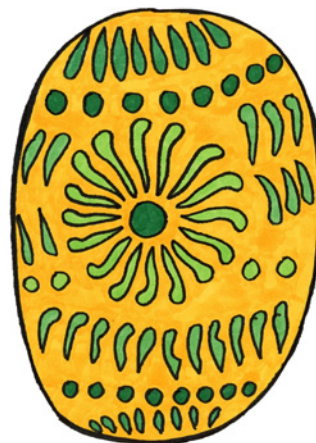
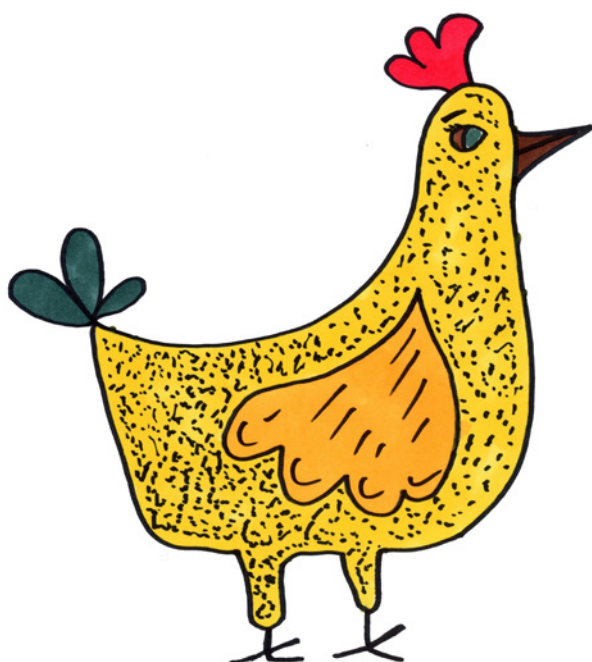
Nadeszły Święta Wielkanocne
Śnieżnobiały baranek cukrowy
W otoczeniu kolorowych pisanek
Umieszczony w środku święconki
Wokół nieruchome ozdoby
Z piórek: kurczaczki i kurki
Zajaczki z czekolady w złotkach
I sreberkach kuszą oczy
Swoim pięknem
Pośród tego wszystkiego
Chleb, sól, chrzan, wędliny
Drożdżowa babka, owoce
Kosze nasze bogate przyozdobione
Bukszpanem, baziami i przykryte
Odświętną serwetką
W Wielką Sobotę święcimy święconkę

Szare, puszyste bazie
Maleńkie „kotki”
Zdobią nasze domy
W czas Wielkanocy
Podobnie jak pierwsze
Kwiaty o żywych, jaskrawych
Barwach
Chociaż nie pachną
Wzbudzają w nas wrażliwość
I poczucie ich piękna...



Anna
Kwiatkowska
wiersze i rysunki

Kolorowe pisanki leżą na
Półmiskach i w koszach
Przygotowane do poświęcania
Czerwone, pomarańczowe
Koloru wrzосу czy naturalnie
Białe
Są delikatne i kruche
Są symbolem życia
I nowego początku



Moja Wielkanoc wczoraj i dziś

Wielkanoc to święto ruchome w kalendarzu juliańskim. Przypada na pierwszą niedzielę po pierwszej wiosennej pełni księżyca, kiedy przyroda budzi się do życia. Wiosenna aura sprzyja jeszcze większej radości z obchodów Świąt.

Poprzedzają je obszerne i długie przygotowania. Przeżywamy czas wielkanocny od Środy Popielcowej aż do Wniebowstąpienia Jezusa Chrystusa. Wielkanoc jest poprzedzona wieloma wydarzeniami pochodzącymi ze świętych ksiąg z początków wiary chrześcijańskiej.

Ja bardzo cieszę się ze wszystkich świąt podczas całego roku liturgicznego, ale szczególnie ze Świąt Wielkanocnych i Bożego Narodzenia. Wielkanoc dla wszystkich, niezależnie od wieku, jest ważnym ceremoniałem. Święta w gronie najbliższych to wspaniałe wspomnienia. Jako mała dziewczynka traktowałam Wielkanoc głównie jako radosną zabawę ze świątecznymi symbolami i wielkanocnymi przysmakami. W miarę dorastania zaczęłam przeżywać Święta bardziej duchowo. W dzieciństwie przez 10 lat chodziłam na religię na plebanię parafialną i dobrze znam zasady wiary katolickiej. Głębiej przeżywam Święta od czasu I Komunii Świętej. Już od małego regularnie brałam udział w rekolekcjach przedświątecznych, a potem w wydarzeniach Wielkiego Tygodnia.

Od najmłodszych lat cieszyłam się przeżywaniem świąt w gronie rodzinnym. Pamiętam moment na ty-

dzień przed uroczystym śniadaniem w Niedzielę Wielkanocną. Ojciec mój robił palmy, najczęściej z gałązek wierzby ozdobionej kłosami zbóż czy też rumiankiem oraz kolorowymi kwiatami z bibuły. Potem, w wieku dorosłym, zaczęłam jeździć do Lipnicy Murowanej, gdzie corocznie w rynku mia-

sta odbywa się konkurs na najwyższą palmę. W Sobotę Wielkanocną w dzieciństwie i młodości, w domu rodzinnym, chodziłam na święcenie pokarmów, bardzo cieszyła mnie rodzinna spontaniczność i entuzjazm w dekorowaniu domu i przygotowywaniu koszyków ze święconką.

Oczywiście przyznam, że w miarę upływu czasu, gdy dojrzałam i stałam się osobą dorosłą, moja wiara rozwinęła się, zajmując w moim sercu bardzo ważne miejsce, jest coraz bardziej głęboka i szczerza, a mój udział w uroczystościach religijnych odbywa się z jeszcze większym rytuałem.

Do świąt trzeba się przygotować duchowo, a więc być w stanie łaski uświęcającej. Aktywnie uczestniczę w wyda-

zeniach Wielkiego Tygodnia, a szczególnie w Triduum Paschalnym. Wcześniej, w każdą niedzielę Wielkiego Postu uczestniczę w Gorzkich Żalach, które wprowadzają mnie w melancholię, a cały Wielki Post przeżywam w prawdziwym skupieniu. A wreszcie z ogromną radością uczestniczę w rezurekcji i przeżywam radość ze Zmartwychwstania Pańskiego.



**Bożena
Florek**



rys. Lidia Wąsik

Złote Myśli

Wielkanoc jest przenajświętszym świętem świąt.

Wielkanoc ma swoją moc.

Perła

Warsztaty wielkanocne

10 marca dużą grupą wybraliśmy się na wycieczkę autokarową do Wygieźłowa, położonego w okolicach Chrzanowa. Dzień był przepiękny, widać było wyraźnie oznaki wiosny, słońce świeciło mocno i zachęcało nas do działania. Naszym celem był relaks na świeżym powietrzu oraz terapeutyczne warsztaty wielkanocne. Miejscowość tę odwiedziliśmy po raz kolejny, mieliśmy możliwość ponownie odwiedzić tamtejszy skansen. Podczas warsztatów w spokojnej, miłej atmosferze poculiśmy klimat Wielkanocy, malując i barwiąc pisanki. Jajka pokrywaliśmy warstwą wosku, była to technika batikowa. Robiliśmy również świąteczne kartki, które mogliśmy zabrać ze sobą do domu – będą w sam raz dla

naszych bliskich. Od przewodniczki mogliśmy wysłuchać o tradycyjnych przygotowaniach do Świąt Wielkanocnych i o dawnych obrzędach.

Moją uwagę przykuła wspaniała palma wielkanocna, wykonana z wierzby, czyli bazi, pomiędzy którymi była umieszczona wiosenna zielenina i różnorodne kwiaty, ozdobione kolorową bibułą. W doskonałych humorach udaliśmy się na pyszny obiad, po posiłku wróciliśmy do Krakowa uśmiechnięci i radośni, trzymając w rękach wykonane przez nas kolorowe jajka i piękne kartki.



Lidia Wąsik



Kartka Aleksandry Soból



Kartka Lidii Wąsik





Lidia Wąsik



Piotr Bał



Marek Migdał



Anna Pamuła



Lidia Wąsik



Marek Migdał



Marek Migdał



Lidia Wąsik



Anna Pamuła

Wielkanoc

*Co roku wiosna ciepła nam nastaje
I zbliża się do nas ta piękna Wielkanoc
Wiosna urocza, z nią radość powstaje
Gdy do życia się budzi przyrody moc*

*Wielkanoc to jest święto wiosenne
Pokarmy tradycyjnie są święcone
Jest to święto wielkie, niecodzienne
W tę chwilę świąteczną obchodzone*

*Radość, wesołość wokoło panuje
Odrodzenie powstanie wszędzie
Gdy wiosenne plany natura snuje
Uciecha z tej wzniosłości będzie*



Małgorzata Korn



Marek
Migdał

Marek Migdał



Marek Migdał

Wspomnienia wielkanocne

Święta Wielkanocne kojarzą nam się ze zmartwychwstaniem, odrodzeniem, nowym życiem. Ich symbolem jest zarówno cukrowy baranek, jak i ugotowane, pokolorowane jajka – pisanki. W dzieciństwie lubiłam malować je wodnymi farbami na różne kolory i wzory, jednak wolałam kraszanki, czyli jajka jednolicie zafarbowane poprzez gotowanie w różnych wywarach z kwiatów lub warzyw, z fiołków lub łupin cebuli.



rysunki Anna Kwiatkowska

Święta Wielkanocne, podobnie jak Boże Narodzenie, były dla mnie nie tylko dodatkowym czasem wolnym, ale również przede wszystkim jakąś inną, wręcz magiczną atmosferą w moim domu, wolną od trosk i nieporozumień.

W wazonach królowały bazy i żonkile oraz wczesne tulipany, czasem groszki i róże. Całe mieszkanie było uprzątnięte i odświeżone. Okna lśniły czystością, podobnie jak meble, podłogi czy dywany. Kosz wielkanocny, ten, z którego przygotowywało się Wielkanocne Śniadanie, był ogromny i pełny. Ja miałam swój koszyczek, bardzo mały, zawierający głównie owoce i słodczyce, kawałki domowego ciasta wypiekanego przez babcię i mazurków z prywatnej cukierni na ulicy Felicjanek, kupowanych zawsze przez moją mamę, jeden z różanowocową polewą a drugi kawowo-czekoladowy.

Śniadanie w Wielką Niedzielę było dość późno – około 10/11 godziny i zaczynało się od wspólnych życzeń

przy święconym jajku. Były zarówno wędliny, jak i pasztet z dziczyzny domowej roboty. Na stole pojawiały się potrawy i dodatki, które w zwykłe dni nie zdarzały się, np. różnego rodzaju sosy i przekąski. Z domowych rzeczy zapamiętałam głównie sos z jaj z chrzanem i śmietaną, majonezem i przyprawami na pół ostro, oraz... karpia –



Anna Kwiatkowska

o ile w Wigilię był to karp smażony, to w Wielkanoc był podawany w galarecie „po żydowsku”, z rodzynkami i cebulą. Stał zawsze w chłodnej spiżarni, a nie w lodówce (ważna była odpowiednia temperatura i dostęp powietrza). Jako jedyny karpia na słodko jadł mój Tato, był to jego ulubiony przysmak.

Po śniadaniu na stole były ciasta, orzechy i suszone owoce, wśród nich słodkie daktyle, które pokazywały się na ten czas w naszych sklepach. Były pomadki Małaga i chałwa. Do picia podawano herbatę i kawę naturalną, a dzie-

ciom czekoladę lub ciepły, mleczny napój bananowy od cioć z Austrii.

Czasem w Święta odwiedzał nas kuzyn ze Stanów lub dalsza rodzina z Warszawy, ale najczęściej to my byliśmy zapraszani w gości. Jako dziecko byłam zabierana na spotkania rodzinne, a było ich bardzo dużo w naszej rozległej rodzinie. Pamiętam, że wszystko w odwiedzanych domach było stare i zabytkowe, czego wtedy nie lubiłam i nie doceniałam – antyczne meble, stare porcelanowe bibeloty, talerze, patery z kobaltu, srebrne kieliszki i połączane zastawy. Wszystko to było dla mnie, tak jak w moim domu, nudne i nieznaczące. Byłam zakochana w nowoczesnych obrazach, sztuce, w sztuce użytkowej. To już prędzej wolałam wyroby cukiernicze cioć, które robiły je według starych przepisów prababek, niż całą oprawę świąt w postaci tego wszystkiego, czym były urządzone pokoje i co w nich stało, wisiało bądź leżało ma kredensach czy etażerkach. Święta Wielkanocne ko-

jarzą mi się z obfitością i przejedzeniem przez te wszystkie odwiedziny, wizyty i rewizyty, ale także z radością z nadeszłej wiosny i jej atrakcji.

W moim rodzinnym domu Łany Poniedziałek był raczej symboliczny, co innego na wyjazdach lub w dalszej rodzinie. Bywało, że zostawało się w samej piżamie. Ogólnie święta spędzone razem z rodziną były bardzo przyjemne i miłe.

Zdarzało mi się także spędzać wesołe Święta u cioci, siostry mamy, w Zakopanem. Kuzyn kroił sałatkę z ugotowanych warzyw jak od linijki, a ja z ciocią zajmowałyśmy się całą resztą. Nie było żadnych

antyków, były proste dębowe stoły i krzesła, ławy podobne do góralskich, tylko bez ozdób, pokoje skromne, ale przytulne i ładne. Na podłogach były zwykłe kolorowe dywaniki z owczej wełny i niedźwiedzia skóra przy wejściu, na której lubił spać Boy, czyli wilczur cioci. Pościel pachniała pralnią i środkami czystości. Na Śmigus-Dyngus kuzyn budził mnie garnuszkiem wody po to, by później oblewać mnie cały dzień wiadrami wody, jeśli tylko była ładna pogoda i wychodziłam do ogrodu czy nakarmić króliki. Dom był z drewnianych bali, na grządkach cioci pojawiały się łubiny, które króliki uwielbiały obgryzać. Rano lub późnym popołudniem chodziliśmy na mszę na ulicę Kościeliską do drewnianego, zabytkowego kościoła, obok zabytkowego cmentarza, na którym spoczywał wujek, który zginął w wypadku w górach. Święta w Zakopanem były dla mnie jak wakacje – prawdziwa wolność, zapowiedź lata i wakacji, chociaż dzieliło nas od nich dwa, nieraz trzy miesiące.

Już później, zdarzało mi się spędzać Święta wśród nowopoznanych osób w szpitalu Babińskiego, głównie na oddziałach rehabilitacyjnych, gdzie panowała naprawdę rodzinna atmosfera, pacjenci wzajemnie częstowali się tym, co kupili lub dostali od rodzin. Nawiązywało się długoletnie znajomości i przyjaźnie, a Święta sprzyjały temu. Do końca swoich dni odwiedzała mnie ciocia z Zakopane-



go, która była dla mnie zawsze niezwykle dobra i wrażliwa na moje niedogodności. Były też Święta w mieszkaniu chronionym, z Krysią i innymi mieszkańcami. Też były równie niezwykle, głównie dzięki Krysi i opiekunom mieszkania. Wreszcie od 2015 roku pamiętam Święta, zarówno Bożonarodzeniowe, jak i Wielkanocne w naszym domu, zawsze poprzedzane są spotkaniami świątecznymi z Dyrekcją i pracownikami, ze wspólnymi życzeniami i poczęstunkiem. Wszędzie znajdują się różne ozdoby, w tym dużo wiosennych kwiatów i symboli wielkanocnych. Mamy święcenie koszyczków w Wielką Sobotę.

Wszelkie niedogodności i przejścia uczą nas również innych rzeczy. Możemy, tak jak niektórzy, przyrównywać je do krzyża Pana Jezusa, ale możemy też widzieć w nich, a konkretnie w ich pokonaniu, swoiste własne „zmartwychwstanie”. Zwycięstwo nad różnorodnymi trudnościami, także tymi, które niesie ze sobą nasza choroba, dzięki naszej wewnętrznej pracy przy pomocy innych, daje nam poczucie zwycięstwa i wiary w swoje możliwości, w odzyskanie sił i mocy.

Święta Wielkanocne są dla mnie praktycznie tym, co wyraża sobą pogoda wiosną, jest to przede wszystkim ogromna, pozytywna wewnętrzna siła do rozpoczęcia czegoś zupełnie na nowo. To czas spełnienia i nadziei, czas może liryczny, ale budujący w nas siłę i motywację.





Lidia Wąsik

Marek Migdał



Piotr Bał

Marek Migdał



Piotr Bał



Józef
Zamojski

Lidia
Wąsik



*Idzie wiosna, bociany już
przylatują do swych gniazd,
wszystko budzi się do życia.*



Krzysztof
Kijowski



Piotr Bał



Marek Migdał



Marek
Migdał

Mój upadek i zmartwychwstanie

Gdy miałam 33 lata, czyli tak zwany wiek Chrystusowy, i ja w pewnym sensie umarłam dla świata.

Był rok 1984. Na skutek represji komunistycznych nie spałam przez dwa tygodnie i wtedy wystąpiły u mnie pierwsze objawy choroby psychicznej dwubiegunowej.



rys. Marek Migdał

Wpadłam w psychozę: wydawało mi się, że będzie koniec świata. Postanowiłam czekać na niego w najpiękniejszym miejscu jakie znałam – w Dolinie Chochołowskiej. Ukradłam pieniądze rodzicom, wsiadłam do taksówki i z Krakowa kazałam się tam zawieźć. Usiadłam koło kapliczki i zaczęłam się modlić. Ale po chwili po-

deszło do mnie dwóch mężczyzn i powiedzieli, że mam stamtąd odejść. Zdenerwowałam się okropnie, bo specjalnie tam pojechałam i jakim prawem ktoś mi zabrania tam być. A oni wezwali karetkę i wysłali mnie do Kobierzyna. Po

drodze z rozmowy ratownika z kierowcą dowiedziałam się, że byli to wojskowi, tylko w cywilu i miały się tam zacząć jakieś manewry i dlatego nie mogłam tam być. Gdyby mi to powiedzieli, to przecież bym się nie upierała, ale oni nie podali żadnego uzasadnienia.

Kiedy znalazłam się w Kobierzynie, byłam bardzo pobudzona, więc dostałam na uspokojenie zastrzyk fenactilu. Ale on mnie nie uspokoił, wręcz przeciwnie. Podano mi więc drugi zastrzyk, po którym jednak byłam jeszcze bardziej pobudzona. Okazało się, że lek działa na mnie paradoksalnie – zamiast mnie uspokoić, jeszcze bardziej mnie pobudzał.

Ten pobyt w szpitalu w Kobierzynie, ok. 40 lat temu, był dla mnie bardzo trudny, podobnie jak kolejne. Bardzo mocno przeżywałam wszystko, co działo się w oddziale, a zwłaszcza wiązanie w kaftan i kontakt z ciężko chorymi psychicznie. Była tam na przykład anorektyczka, która nie chciała jeść – skóra i kości, trzeba było nakarmić ją wbrew jej woli, serce mi się krajało.

W szpitalu byłam dwa tygodnie. Potem wróciłam do pracy, ale wszyscy wiedzieli, że byłam w Kobierzynie i odwrócili się ode mnie. Nawet moja szefowa, która mnie zawdzięczała intratne kierownicze stanowisko, bo ją poleciłam, zaprosiła mnie do kawiarni i powiedziała, że ona nie ma nic przeciwko mnie, ale współpracownicy nie chcą ze mną pracować

i będzie dla mnie lepiej, kiedy zwolnię się sama. I miała prośbę, żebym w czasie wypowiedzenia, jak najlepiej wprowadziła do pracy szwagra jednego z kierowników, który zajmie moje miejsce.

Ta cała sytuacja tak bardzo mnie zdołowała, że poczułam się zupełnie bezwartościowa. Zachowywałam



Krystyna
Sokołowska

się dziwnie i niezrozumiale dla otoczenia, źle interpretowałam otaczającą mnie rzeczywistość i zdarzenia. I wtedy odrzucili mnie wszyscy znajomi i rodzina. Nie odsunęli się ode mnie tylko rodzice, którzy jednak nie wiedzieli, jak mi pomóc, bo nie rozumieli, co się ze mną dzieje. Odrzuciła mnie nawet chrześcijańska Wspólnota Neokatechumenalna i do dziś trudno mi z nimi nawiązać kontakt, choć na skutek dobrego, systematycznego leczenia jestem od wielu lat w remisji.

Tak więc zostałam całkowicie sama z moimi problemami. Pracowałam wtedy jeszcze w służbie zdrowia na półtora etatu: w przychodni jako asystentka stomatologiczna i jako siostra PCK opiekowałam się ciężko chorymi w domach. Któregoś dnia wracałam późną nocą od podopiecznej i przechodziłam koło mojego kościoła parafialnego. Był wtedy Wielki Post i zauważyłam zaproszenie na rekolekcje. Wiedziałam, że z nich nie skorzystam, bo nie miałam ani czasu ani siły. Ale coś mnie pociągnęło, żeby się z nim zapoznać. Okazało się, że były to rekolekcje dla młodzieży, a ja już młodzieżą nie byłam, ale było tam motto prymasa kardynała Stefana Wyszyńskiego, które mimo że mam bardzo słabą pamięć, po jednokrotnym przeczytaniu zapamiętałam, mam nadzieję, że do końca życia:

„Choćbyś przegrał całkowicie,
zbierz się, zgarnij, dzwignij od nowa.
Spróbuj budować na tym, co w tobie jest z Boga!”

To było to, czego właśnie wtedy było mi najbardziej potrzeba! Zaczęłam codziennie rano, przed pracą, chodzić na Mszę Świętą i uważnie słuchać czytań i Ewangelii. Przypominałam sobie, jeszcze ze szkoły podstawowej, że Pismo Święte to list Boga do człowieka i każdego dnia w drodze do pracy biegłam do Kościoła z wielką ciekawością, co dziś zechce mi Pan Bóg powiedzieć.

Oczywiście nie wszystko dawało się odnieść do moich bieżących sytuacji, ale – mimo że na ogół mam bardzo słabą pamięć – zapamiętywałam jednak czytania tak, że mogłam je stosować, kiedy zachodziła potrzeba. I tak, w oparciu o Słowo Boże, zaczęłam budować od nowa moje życie. Uparcie, dzień po dniu, cegielka po cegielce...

Psycholog zapytał mnie kiedyś, co było wtedy we mnie z Boga. Długo nad tym myślałam, aż doszłam do wniosku, że to było właśnie odrzucenie – przez wszystkich oprócz rodziców. Jezus mówił przecież o sobie, że jest kamieniem odrzuconym przez budujących, który jednak stał się kamieniem węgielnym.

Jak wcześniej pisałam, gdy zachorowałam, nie wiedziałam, co się ze mną dzieje, byłam bardzo zdolowana i czułam się zupełnie bezwartościowa. Zamknęłam się w sobie, stałam się niekomunikatywna i bardzo smutna.

Jednakże Słowo Boże, które słyszałam w czasie codziennych Mszy Świętych, czytania i Ewangelia, otworzyło mi oczy. Zamiast bez przerwy myśleć o tym, jaka jestem biedna, chora, samotna, niezrozumiana i bezużyteczna, zaczęłam myśleć o innych, co ja im z siebie mogę dać. I to całkowicie zmieniło moje dalsze życie. Wypełniałam je zainteresowaniem potrzebami ludzi będących wokół mnie. Okazało się, że wielu z nich potrzebuje po prostu mojego czasu, rozmowy, życzliwości, rady czy jakiejś pomocy. I tak z poczucia bezsilności, bezużyteczności i że jestem ciężarem dla innych, poczułam się potrzebna i akceptowana. Pod wpływem Słowa Bożego zrozumiałam, że liczy się w życiu nawet każde najmniejsze dobro wyświadczone komuś, kto tego potrzebuje. Nie trzeba też ludzi oceniać ani osądzać, bo samemu ma się dość win.

I w ten sposób w oparciu o Słowo Boże pochodzące z Pisma Świętego zbudowałam nową siebie, jak nowy budynek, mozolnie, dzień po dniu, cegielka po cegielce! I teraz jestem zupełnie inna niż byłam dawniej. Z zamkniętej w sobie, smutnej i niekomunikatywnej stałam się otwarta, życzliwa ludziom, empatyczna i – jak napisał o mnie psycholog w ostatniej opinii – jestem towarzyska, łatwo nawiązuję relacje, z łatwością prowadzę rozmowę, jestem rzeczowa, dobrze zorientowana. Mam duży zasób wiedzy ogólnej oraz na tematy zdrowotne i religijne. Potrafię dzielić się nią i moimi doświadczeniami z innymi. Jestem wrażliwa na krytykę i zdolna do krytycznej refleksji nad różnymi aspektami mojego postępowania. Zdaniem opiniującego mnie psychologa uważnie słucham ludzi i w rozmowach potrafię precyzyjnie cytować wypowiedzi sprzed kilku miesięcy. I to wszystko mimo mojego podeszłego już wieku 75 lat!

Taki to był mój upadek i takie jest moje zmartwychwstanie.

Dobremu Bogu niech będą dzięki!!!

Nie znaczy to jednak, że jest mi łatwo. W wierszu „Taka historia”, który zamieściłam w ostatnim jesiennym „Impulsie”, napisałam o moim samotnym zmaganiu z chorobą, która często powoduje wahania nastroju i smutek. Chorego psychicznie trudno zrozumieć, co powoduje brak zainteresowania i często muszę znosić piętrzące się trudności sama, mimo że mam wokół siebie wielu ludzi. Staram się pracować nad sobą i doceniać pozytywne strony mojego życia. Zapominając o swoim smutku, spowodowanym również postępującymi z wiekiem chorobami somatycznymi i niesprawnością, dzielę problemy i troski innych osób, które są wokół mnie.

Ofiaruję to wszystko Panu Bogu, ale nie powoduje to, że przestaję cierpieć. Jezus też ofiarował Bogu Ojcu swoje cierpienia, żebyśmy mogli być zbawieni, a przecież nie spowodowało to, że jako człowiek ubiczowany i przybity gwoździami do Krzyża przestał cierpieć!



Piotr Bał



Lidia
Wąsik

Wiosenne kwiaty

Puszczają wkoło pąki, pączki, bazie
Po mroźnej zimie budzi się wiosna
Wiele barw w tym przyrody obrazie
W kwiatkach i liściach – pora radosna

Kwiaty na łąkach są już wszędzie
Żółte mlecze, barwne fiołki, sasanki
Radość dla oka to wielka będzie
Piękniejsze będą wiosną poranki



Marek
Migdał



Krystian Szpil

Lidia Wąsik





Piotr Biał

Lidia Wąsik



Marek Migdał



Elżbieta Tokarz

Lidia Wąsik



Nadchodzi wiosna

Zza niewielkich chmur przebija coraz częściej słońce, na drzewach pojawiają się liście, zakwitłe z poprzedzających je pąków. Wszędzie z pierwszym tchnieniem wiosny staje się tak, jakbyśmy łapali „pierwszy oddech” po ciemnej, zimnej, mrocznej zimie. Ten czas sprawia, że na samą myśl o nim robi się radośnie.



rysunki Anna Kwiatkowska



Wiosnę bardzo łatwo jest dostrzec już na samym jej początku, kiedy kruki odlatują, a przybyłe na czas letni ptaki zaczynają swoje rozmowy – śpiewy. Są tak głośne i intensywne, że na sercu od razu robi się nam cieplej od tej porannej, wczesnej muzyki, również w lasach, nad jeziorami, w polach słychać ich „przemawianki”. Początkowo

widac skromne, ale bardzo urocze główki przebiśniegów, później kolorowe krokusy, pachnące konwalie i bzy. Wcześniej jeszcze puszczają kotki – baze, które służą nam do przyozdabiania domów, a w Święta koszyka wielkanocnego. Wiosna to nie tylko Święta Wielkanocne, to przede wszystkim porządkowanie domów i ogrodów, to także nowe postanowienia i przedsięwzięcia. Dla wielu czasem takich postanowień jest Nowy Rok, ale dla innych jest to właśnie nadejście wiosny, jej świeżej i wymownej aury. Porą wiosenną odnosimy wrażenie, jakby wszystko budziło się do życia i także nasze życie zaczynało się na nowo. Dla każdego z nas wiosna to czas nadziei na coś konkretnego lub ogólnie dobry okres.

Z wiosną stajemy się bardziej otwarci na wspólne spędzanie czasu, głównie na powietrzu – biegi, ćwiczenia wzmacniające, gibkościowe i rekreacyjne. Lubimy też spędzać ten czas blisko wody. Szum morza, strumieni uspokaja nasz nastrój i nastawienie. Bardzo często zaczynamy pływać na rowerkach wodnych, żagłórkach czy kajakach, tak jakby było już lato. Niektórzy wybierają spacer, inni – jazdę na rolkach, wrotkach lub przemieszczanie się na zautomatyzowanych rowerach czy hulajnogach. Początek, a zwłaszcza stopniowy rozwój wiosny, to przede wszystkim lżejsze ubranie, a czasem nawet tylko swetry zamiast kurtek czy prochowców, a nieraz nawet same koszule i topy, niemal jak latem. W górach jednak wiosna jest dość chłodna i rzadko możemy w pełni korzystać z jej uroków, oprócz widoków i krajobrazów oraz słońca na Kasprowym czy Gubałówce, jeśli chodzi o popularny kurort w pobliżu Krakowa czyli Zakopane. Zdarza się nawet, że w górach podczas wiosny możemy nadal jeździć na nartach czy sankach.

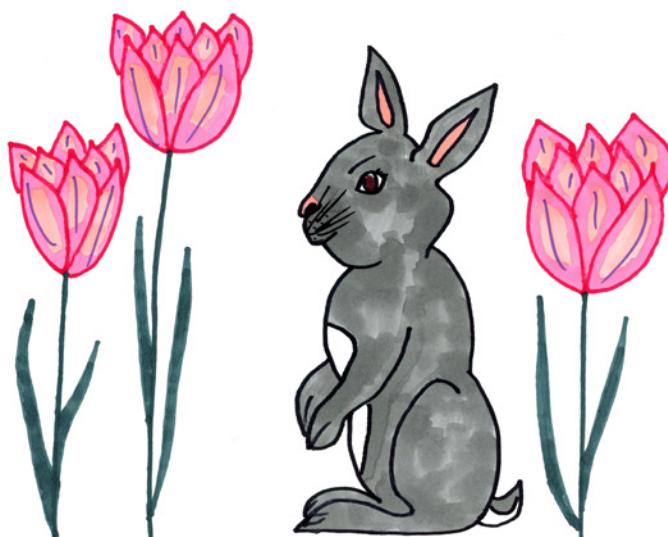
Podczas wiosny, a zwłaszcza w pierwszym jej okresie, łatwo jest o przeziębienie i infekcję, dlatego dobrze jest brać – po konsultacji z lekarzem – suplementy diety, jak witaminy, czosnek w tabletkach lub witamina C w kapsułkach. To nam nie zaszkodzi, a sprawi, że zrobimy



Anna Kwiatkowska

się mniej wrażliwi na zmiany temperatur czy pogodowe, na deszcze, a nawet czasem spóźniony, niewielki śnieg. Podobno dobrze jest, zarówno w zimie jak i wiosną, korzystać z sauny i jeść lody, również w celach hartowania. Są też między nami osoby, które, nawet gdy powierzchnia wody jest skuta lodem, biorą kąpiele niczym morsy i zanurzają się nawet z głową. Oczywiście przygotowują się do tego wcześniej. Ja jednak odnoszę wrażenie, że trzeba być do tego predysponowanym, inaczej można się w wodzie pochorować.

Kiedy widzimy pierwsze oznaki wiosny, a później wiosnę w pełni, wzbierają w nas takie same ożywcze siły jak w pąkach, które mają rozkwitnąć. Czujemy to jako dużą niewiadomą, ale również jako dużą ekscytację i werwę. Zamiast iść na ciastko z kawą, wybieramy lekkie soki lub smoothie i ćwiczenia fizyczne, często zaczynamy diety czy po prostu zdrowy styl życia. Ogólnie wiosna to duża nadzieja, że wszystko wreszcie zacznie nam się układać po naszej myśli, że osiągniemy wcześniejsze cele i odnajdziemy swoje miejsce we wcześniejszych planach i marzeniach. Jest jakby prościej i łatwiej korzystać ze swojej wiedzy i wiedzy innych w celu naprawiania i naprowadzania naszych planów na właściwe tory. Wiosna to także okres godowy dla ptaków i niektórych zwierząt. My co prawda się do nich nie zaliczamy, ale równie chętnie oddajemy się wspólnym zajęciom, podróżom i spotkaniom, nie tylko w gronie rodzinnym, lecz także poza. Często też dajemy się łatwo zwieść porze wiosennej i robimy nawet różne „głupstwa”, których wcześniej nie zrobilibyśmy. Stajemy się też czasem niebezpiecznie hojni, zarówno uczuciowo, jak i pod względem finansów. Łatwiej jest nas namówić na wydatki czy lokaty – nie tylko pieniędzy, ale także uczuć. Dlatego dobre jest przemyślenie i wyważenie spraw w każdej sytuacji. I tak to jest z naszą wiosną, która potrafi przewrócić nasze życie zupełnie do góry nogami, oby zawsze pozytywnie, potrafi zostawić po sobie całkiem nowe, owocne znajomości.



Radosne celebrowanie wiosny

Wraz z ostatnimi dniami marca kończymy kalendaryzową zimę. Natura budzi się do życia, kwiaty nabierają barw, drzewa puszcza pąki i zaczynają kwitnąć, zwierzęta budzą się z zimowej drzemki. My ludzie, podobnie jak one, rozkwitamy po mroźnym sezonie. Z przybyciem wiosny szczególnie kojarzy mi się zmiana menu – rozpoczynamy sezon grillowy. Większość z nas odlicza dni, godziny do pierwszego odpalenia brykietu. Zapach smażonej kielbasy, karkówki, warzyw jest nierozłącznym

ale zawsze chętnie przyglądam się jak kwiaty cudownie przyozdabiają łąki, trawniki i nie wykluczam, że wkrótce wrócę do mojego hobby z dzieciństwa. Razem z odejściem zimy, w moim przypadku odchodzą również problemy, troski i zmartwienia. Mam więcej energii, częściej się uśmiecham i generalnie jestem dużo bardziej zadowolona z życia. Zdaje się, że przyroda również i mnie budzi z zimowego letargu.

Jak już wcześniej wspomniałam, wiosna kojarzy mi się z ogromem radości. Punktem kulminacyjnym dobrego humoru jest 1 kwietnia – Prima Aprilis. Pamiętam, że kiedy byłam jeszcze dzieckiem, często robiliśmy sobie psikusy z rodzeństwem i rodzicami. Na przykład któregoś razu kazaliśmy bratu iść pomóc mamie z zakupami – myślał, że była w sklepie, a tymczasem mama była schowana w łazience. Skutkiem tego mój wspaniały braciszek musiał zrobić sobie 20-minutowy spacer do sklepu – zupełnie na darmo. Innym psikusiem, który pamiętam, jest to jak obudziliśmy siostrę w sobotę o 9:00 mówiąc jej, że spóźniła się do szkoły. Biedna siostrzyczka popędziła ile sił w nogach do szkoły. Jakież musiało być jej zdziwienie, gdy odbiła się od zamkniętych drzwi placówki i uświadomiła sobie, że to dzień wolny od zajęć. Co roku w to święto jest masa zabawy i śmiechu – do momentu, kiedy to ja sama nie staję się ofiarą dowcipów. Kiedyś w środku nocy zostałam obudzona przez brata, który w panice powiedział mi, że w domu się pali i musimy uciekać. Poszłam szukać źródła ognia, a w domu zamiast płomieni znalazłam rodzinę, która krzyknęła „Prima Aprilis!”. Przyznam, że naprawdę się bałam i jest to zdecydowanie jedno z gorszych wspomnień związanych z tym wesołym dniem. Również

tutaj, w naszym Domu, świętujemy ten dzień. Kiedyś wkręciłam koleżankę, że miałam wypadek i złamałam sobie kręgosłup, a ona zmartwiona przekazała to opiekunkom i pielęgniarkom, które wyprowadziły ją z błędu i wyjaśniły, że mamy 1 kwietnia i robię ją „w balona”.

Lany Poniedziałek to drugi dzień Świąt Wielkanocnych. Geneza ludowych zwyczajów obchodzonych w Poniedziałek Wielkanocny jest związana z praktykami Słowian, którzy czcili radość po odejściu zimy i przebu-



**Anna
Pamuła**



rysunki Anna Pamuła

elementem tej pory roku. Z pojawieniem się pierwszych promieni słońca, nabieram energii do życia. Wychodzę na długie spacerki nad Bagry, niejednokrotnie obserwując zachodzące słońce. Niesamowite wrażenie zawsze robią na mnie stada dumnych, białych łabędzi, które licznie przylatują na jezioro w poszukiwaniu pokarmu. Kiedy byłam jeszcze małą dziewczynką, ochoczo zbierałam świeże kwiaty z pola, przynosiłam je do domu, suszyłam i robiłam zieleń. Teraz już brakuje mi do tego zapachu,

dzeniu się wiosny. Oblewanie się wodą symbolizowało wiosenne oczyszczenie z brudu i chorób, a w późniejszym czasie także i grzechu. Słowianie uważali, że oblewanie się wodą miało sprzyjać płodności, dlatego oblewaniu podlegały przede wszystkim panny na wydaniu. Także współcześnie w ten dzień wszyscy ochoczo oblewają się wodą, robiąc sobie wzajemnie psikusy. Moje najcieplejsze wspomnienie Śmigusa Dyngusa to to, jak tata podstępem wyrzucił widelec przez okno i kazał komuś po niego iść. Nie było wielu chętnych do tego zadania, więc się go podjęłam. Nie wiedziałam, że tuż za progiem domu czekała na

mnie mokra niespodzianka – tata, stojący w oknie, wyłał na mnie kubek lodowatej wody. Dodam, że ja nigdy nie pozostawiałam dłużna innym domownikom. Zawsze, kiedy wstawałam jako pierwsza, szłam do kuchni, nalewałam kubek wody i z największą radością oblewałam pozostałych członków rodziny, robiąc im zimną pobudkę. Zawsze wyczekiwaliśmy z rodzeństwem na ten dzień, ponieważ wtedy mogliśmy bez konsekwencji (oprócz tych wodnych) świetnie się bawić i lekko sobie podokuczać. Odkąd jestem w DPS, Śmigus Dyngus przerodził się w istną walkę o życie, połączoną oczywiście z masą frajdy. Całe dnie ganiamy po korytarzach, tarasie, pokojach i oblewamy się wodą, niekoniecznie zawsze celnie, co wprawia panie pokojowe w istną rozpacz. Jeżeli pogoda dopisuje, w ten dzień wraz z mieszkańcami i pracownikami rozpalamy grilla wieńczącego Święta Wielkanocne.

Jak już pisałam, 21 marca to data wyjątkowa dla przyrody, która budzi się ze snu zimowego i wszystko wraca do życia. Niestety nie wszyscy mają tyle szczęścia. Jak co roku największą poszkodowaną tego dnia



jest słynna Marzanna, czyli kukła zrobiona ze słomy, starych ubrań i wszystkiego innego, co napatoczyło się pod ręce. Palenie Marzanny, a potem jej topienie w zbiorniku wodnym to symboliczne pożegnanie zimy i rozpoczęcie wiosny. Tradycja topienia Marzanny sięga aż czasu Słowian. Kukła wzięła swoją nazwę od bogini, którą w rytualny sposób palono, bądź topiono, w czasie wiosennego Jarego Święta, aby przywołać wiosnę. Zwyczaj miał zapewnić urodzaj w nadchodzącym roku. Pamiętam, że kiedy jeszcze byłam w szkole, było to wielkie wydarzenie. Wszyscy bardzo cieszyliśmy się z wyjścia na ognisto-wodny spektakl z kukłą w roli głównej. Niestety nauczy-

ciele nie pozwalali nam podpalać słomianej lalki, więc musieliśmy się pocieszyć samym widokiem Marzanny znikającej w płomieniach. Dalsza część rytuału już należała do nas. Pod pilnym okiem opiekunów podnosiliśmy Marzannę i kierowaliśmy się z nią do brzegu rzeki, aby puścić ją razem z biegiem wody. Obserwowaliśmy to z wielką ekscytacją, do dziś jest to dla mnie naprawdę miłe wspomnienie. W moim przypadku topienie kukły jednoznacznie łączyło się z jeszcze jedną rzeczą. Po głównej atrakcji, nauczyciele zawsze zabierali nas na włoski poczęstunek – pizzę. Po posiłku mogliśmy wrócić wcześniej do domu i cieszyć się urokami pierwszych promieni słońca i początkiem wiosny. Będąc w naszym Domu, jeszcze nie brałam udziału w tym wydarzeniu palenia czy topienia Marzanny, co z przyjemnością nadrobię w przyszłości.

Jak widać, wiosna z jej zwyczajami i obrzędami, to czas bardzo intensywny, pełen radosnych wydarzeń i pozytywnych emocji. Bawmy się i cieszymy razem!

Złote Myśli

Człowiek od wiosny jest radosny.

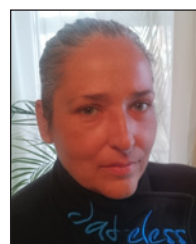
Człowiek od wiosny jest pełen wiosny.

Bądź radosna, jak wiosna.

Perła



Pisząc o wiosnie, mam Ciebie na myśli
 Ty, zielona, wdzięczna i radosna Wiosno
 Która niesiesz ze sobą nadzieję i wiarę
 W lepszą codzienność, w lepsze jutro
 Jesteś, więc bądź niedyskretna, abstrakcyjna
 Zalotna
 Wzbudzaj w nas miłość i euforię
 Do życia, do każdego zakamarka naszej duszy
 Naszej wiedzy o niej, ratuj nas
 Przed milczeniem, obojętnością, gniewem.
 Wskazuj drogę minimalną, lecz właściwą
 Daj swą zieloność też w umyśle, abyśmy
 Jak dzieci naiwni choć przez chwilę
 Zabłąsnęli światłem słońca, światłem iskry



Anna
 Kwiatkowska
 wiersze i rysunki

Kwiaty, kwiaty, kolorowe pijalnie
Dla pszczoł i motyli, dla wążek
Rosną przy drogach, na skrajach lasów
Na dzikich łąkach, w zasianych zbożach
W ogrodach
Dając nektar i piękny zapach
Wczesną wiosną po późne lato



Dajemy się ponieść wiosennym wibracjom
Trzepotom ptasich skrzydeł o gniazda
Brzęczeniu owadów na polach
Smakowi dojrzewających poziomek
I truskawek
Zapachom licznych kwiatów i szumom
Potoków i strumieni
Których nie trzyma już
Skuta lodem tafla
Jest dość ciepło
Wszędzie trwają wiosenne porządki
I wiosenne rozedrganie

Odnaleźć szczęście

W tym roku, w styczniu, minęło 5 lat odkąd zamieszkałem w naszym wspaniałym Domu. Na początku byłem niepewny i zagubiony, ale już po niedługim czasie odnalazłem sens i radość życia oraz poczucie bycia kochanym i wartościowym człowiekiem. Zawdzięczam to oddanemu zespołowi terapeutyczno-opiekuńczemu, który dwoi się i troi ofiarując nam dobro, miłość i serce.

Starania te, ze względu na specyfikę naszego Domu, ogrom obowiązków i często ograniczony czas, zasługują na nasze pełne uznanie i wdzięczność.

Zanim zamieszkałem w DPS, byłem w trudnej sytuacji emocjonalnej. Wcześniej radziłem sobie przy pomocy moich dwóch ukochanych ciot, z którymi wspieraliśmy się nawzajem – ja, młodszy i sprawny, pomagałem przy ciężkich pracach, robiłem na przykład zakupy, bo ciotce nie wychodziły z domu, niejednokrotnie same wymagały wsparcia. One przygotowywały obiady i służyły mi radą, a na pewno jej często potrzebowałem. Z czasem była we mnie coraz większa obawa przed przyszłością – zdawałem sobie sprawę, że kiedyś zostanę sam. A było niedobrze – nie radziłem sobie z porządkami, nie przyjmowałem regularnie leków i coraz bardziej zapadałem w marazm. Pojawił się u mnie smutek i lęk, do tego stopnia, że pewnego dnia sam zgłosiłem się do szpitala. Po leczeniu zdecydowałem się przyjąć propozycję zamieszkania w Domu Pomocy Społecznej.

Jak już wspomniałem, na początku w DPS byłem niepewny, ale dość szybko się zaaklimatyzowałem. Zacząłem poznawać ludzi i reguły w tym nowym dla mnie miejscu, w niedługim czasie dzięki wsparciu personelu i współmieszkańców poczułem się bezpieczny. Zacząłem się oczywiście regularnie leczyć, co poprawiło mój nastrój. Szybko dołączyłem do grupy teatralnej, dzięki niej z wystraszonego kurczaka stałem się pchającym się na afisz aktorem. Nie byłoby to możliwe, gdybym przypadkiem nie trafił na zajęcia i w sposób przyjazny nie został zaproszony do współpracy. Zostałem także współ-

redaktorem naszej gazety „Impuls”, gdzie mogę wyrażać moje emocje, dzielić się doświadczeniami i przeżyciami. Zacząłem brać udział w wyjściach i wycieczkach, a potem nawet podjąłem pracę zawodową po latach przerwy.

Na pewno można tu znaleźć przyjaźń, a nawet miłość,

w każdym razie bliskie relacje. Zaczyna się od herbaty, od „dzień dobry”, od drobnych miłych gestów, na rozmowy o sensie istnienia przyjdzie czas. Często przyjaźń to wspólne słuchanie muzyki, rozmowy o dawnych czasach, o marzeniach i planach na przyszłość, a czasem po prostu o niczym. Przyjaciół to ktoś, kto nas zauważa i jest gotów wysłuchać co mamy do powiedzenia. Potrafi nas akceptować i wspierać, a także wskazać co moglibyśmy robić lepiej.

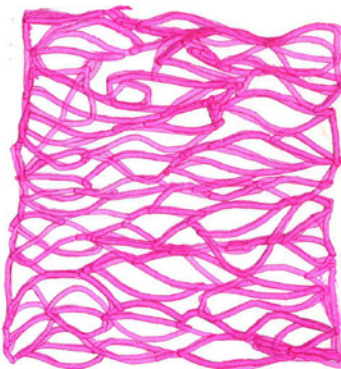
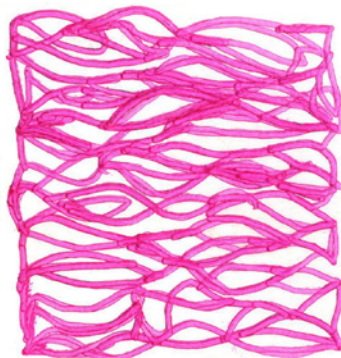
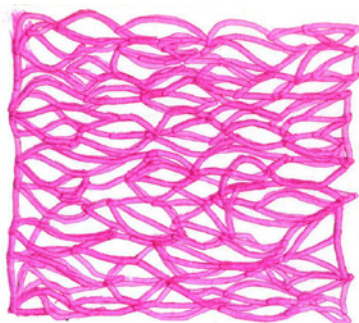
W życiu, w każdym momencie, ważne jest, by mieć marzenia. Słyszałem kiedyś powiedzenie: „Na marzenia to już za późno” i wcale się z tym nie zgadzam. Marzenie nie musi dotyczyć wielkich spraw, dla niektórych są to rzeczy całkowicie przyziemne, takie jak przeczytanie książki, wyjście do teatru, czy też przytulenie drugiej osoby. Marzenia, cele i plany nadają życiu sens i radość. Nawet najmniejszy cel mówi, że z życia trzeba czerpać garściami.

Wreszcie, można się tu rozwijać i realizować swe pasje. W naszym Domu jest dużo ogromnych talentów, które bywają ciche – ktoś pięknie opowiada historie, ktoś inny potrafi słuchać, ktoś dba o rośliny, a ktoś ma poczucie humoru, które ratuje trudne dni. Wydaje się bardzo ważne, by robić coś, co nas wyraża, by być sobą i otwierać się na innych. W naszym Domu, oprócz

ludzi, istnieją przestrzenie, które naprawdę pomagają rozwijać zainteresowania – terapia zajęciowa, gdzie można między innymi malować, rysować, szyć, wykonywać prace w drewnie i ceramice – to dla wielu osób impuls, by powrócić do artystycznych pasji. Są osoby, które podejmują pracę zawodową lub udział w WTZ, jest wspomniana grupa teatralna i nasz kwartalnik, wreszcie



**Krzysztof
Błaszczyński**



rys. Anna Kwiatkowska

liczne wyjścia i wyjazdy. Te działania mają sens, należy jednak wykazać zainteresowanie i gotowość, by z nich skorzystać, do czego wszystkich moich kolegów i koleżanki gorąco zachęcam.

Na koniec – bardzo osobiście. Piszę ten tekst, bo wiem, że w przewlekłej chorobie i w mieszkaniu w DPS życie może być pełne barw i po prostu można odnaleźć

szczęście – czy to w bliskich nam osobach, czy w odnalezieniu pasji czy po prostu wewnętrznego spokoju.

Kochani! Proszę Was Wszystkich – nie poddawajmy się słabościom, nie rezygnujmy z naszych marzeń i planów, przyjmujemy pomoc, którą dostajemy od ludzi wokół nas. Niech i oni dostrzegą w nas przyjaciół, niech Dom będzie Domem!

Teatr

„Z wizytą na Olimpie” Krakowski Teatr Międzydomowy 2025/2026



Krzysztof
Błaszczyński

We wrześniu ubiegłego roku dołączyłem do grupy uczestników projektu Krakowski Teatr Międzydomowy. Dla mnie jest to nowe, wspaniałe doświadczenie, które daje mi wiele satysfakcji, ale sama inicjatywa ma dłuższą historię. Już od lat łączy mieszkańców i terapeutów krakowskich Domów Pomocy Społecznej we wspólnym tworzeniu teatru. W poprzednich latach Teatr ten przedstawiał wiele ciekawych spektakli. W 2020 roku na scenie Państwowej Wyższej Szkoły Teatralnej w Krakowie wystawił sztukę „Igraszki z diabłem” autorstwa Jana Drdy. Następnie, już na deskach Staromiejskiego Centrum Kultury Młodzieży przy ul. Wietora w Krakowie, zaprezentował „Madame Butterfly” Johna Luthera (2023), „Znachora” na podstawie powieści Tadeusza Dołęgi-Mostowicza (2024), a w 2025 roku spektakl „Kopciuszek”.

W tym roku grupa pracowała nad sztuką na podstawie autorskiego scenariusza opartego na mitologii greckiej. Partnerami projektu w tej edycji byli przedstawiciele: DPS im. L. i A. Helców, DPS im. św. Brata Alberta (ul. Nowaczyńskiego), DPS im. św. Jana Pawła II (ul. Praska 25), DPS, ul. Rozrywka, DPS Nowa Huta oraz oczywiście nasz DPS, ul. Łanowa 41.

Pracowaliśmy nad spektaklem kilka miesięcy, spotykając się regularnie w poniedziałki. Po omówieniu scenariusza, zostaliśmy obsadzeni w rolach bogów i innych mitycznych postaci. Ja otrzymałem zaszczytną rolę samego Zeusa. Potem, na kolejnych spotkaniach dopinaliśmy całość. Ten czas był dla nas bardzo intensywny – były próby, ćwiczenia, uczyliśmy się swoich kwestii i ruchów scenicznych. Zostały nam przygotowane przepiękne, dopracowane w każdym szczególe, stroje i charakterystyczne boskie atrybuty.

Akcja przedstawienia rozgrywa się, jak wskazuje tytuł, na górze Olimpu, a bohaterami sztuki są mityczni greccy bogowie i boginie. Obserwujemy ich życie





i zwyczajnie, nie brakuje intryg i emocji, a wszystko to jest podane w formie lekkiej i zabawnej, choć nie brakuje miejsca na refleksję i nostalgię. Oprócz kwestii mówionych, niezwykle i bardzo ważnym elementem spektaklu jest piękna oprawa muzyczna – ilustrująca wszystko muzyka i piękne piosenki. Zeus znany ze swych licznych romansów po raz kolejny zostaje przyłapany przez Herę na miłosnych igraszkach, tym razem z piękną ziemianką Heleną. Pojawia się między innymi Syzyf, który zostaje skazany na niekończącą się pracę, jest bóg podziemi Hades, bogini mądrości Atena, bogini piękna Afrodyta i Hefajstos, bóg ognia, kowali i złotników. Przedstawienie łączy mitologię, humor i teatralną fantazję.

Premiera spektaklu odbyła się 20 lutego 2026 roku. W dniu występu, chociaż czułem się dobrze przygotowany, odczuwałem lekką treść. Na szczęście, jak tylko zgasły światła, sygnalizując początek akcji, treść odeszła, poczułem się spokojny, pewny siebie i dobrze się bawiłem wcielając się w Zeusa. Z tego co mi wiadomo, także pozostali aktorzy doskonale czuli się na scenie. Przed rozpoczęciem występu animuszu dodał nam znany aktor Andrzej Grabowski, który przemówił do nas z ekranu. A oklaskiwali nas znamienici goście z władz Pomocy Społecznej i Miasta Krakowa.



Konieczniamuszę dodać, że Krakowski Teatr Międzydomowy jest laureatem nagrody Ministra Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej. W Dzień Pracownika Socjalnego, 21.11.2025 roku, w święto wszystkich osób pracujących w służbach społecznych, przyznano wyróżnienia za wybitne i nowatorskie działania na rzecz pomocy społecznej. Nasz Teatr został wyróżniony w kategorii „Nagroda zespołowa” – „za stworzenie wyjątkowej inicjatywy społeczno-artystycznej, łączącej mieszkańców i pracowników 6 krakowskich Domów Pomocy Społecznej”.

„Jeden z dziesięciu”

Wraz z rozwojem mediów w TV pojawiają się coraz to nowe atrakcje dla widzów, w tym teleturnieje. Niektóre są tylko gwiazdą jednego sezonu, inne zdobywają popularność, która trwa latami. Bezsprzecznie, jednym z takim programów, który podbił serca widzów jest teleturniej „Jeden z dziesięciu”, emitowany przez Telewizję Polską od 1994 roku. Jest on oparty na brytyjskim formacie Fifteen to One. Prowadzącym niezmiennie od pierwszej emisji jest Tadeusz Sznuć. Uczestnicy programu odpowiadają na pytania z zakresu wiedzy ogólnej i próbują wyeliminować z gry przeciwników, wyznaczając ich do odpowiedzi. Do gry przystępuje dziesięciu zawodników. Każdy rozpoczyna grę z trzema „szansami”, które traci gdy nie odpowie na pytanie, lub odpowie błędnie. Gra toczy się do momentu, gdy na polu walki zostanie trzech uczestników. W finale odcinka grający odpowiadają na pytania na zasadzie „kto pierwszy, ten lepszy”, każdy ma dwie możliwości pomyłki, trzecia wyklucza go z gry. Dziesięciu zwycięzców poszczególnych gier, z największą liczbą zdobytych punktów, bierze udział w Wielkim Finale, który ma miejsce po 20 odcinkach.

Ja sam w wieku 38 lat wziąłem udział w tym popularnym teleturnieju, był to rok 2001. Wówczas było to wielkie wydarzenie, ponieważ teleturniejów było dużo mniej niż współcześnie. Zdecydowałem się na zgłoszenie do programu, ponieważ bardzo lubiłem rozwiązywać krzyżówki – innymi słowy miałem dużą wiedzę. Podanie o udział w programie składałem listownie na podany adres. Po wysłaniu czekało się na list zwrotny z zaproszeniem do studia nagraniowego. Na miejscu zebrani byli ludzie, którzy byli wybrani na uczestników teleturnieju. Gdy dowiedziałem się, że dostałem się do programu, eksplodowała we mnie radość, co ciekawe – nie pojawił się żaden stres. Byłem przekonany, że coś osiągnę tym udziałem, bo zawsze bardzo lubiłem czytać i rozwiązywać wcześniej wspomniane krzyżówki. Wszyscy spotkaliśmy się w dużej sali, gdzie sprawdzono dokładne nasze dane. Następnie zaprowadzono nas do sali, w której odbywała się rozgrywka, wytłumaczono nam, na czym ona polega. Może wszystkich tym zaskoczę, ale wielkie wrażenie robiła na mnie wszechobecna cisza i napięcie, jakie pa-

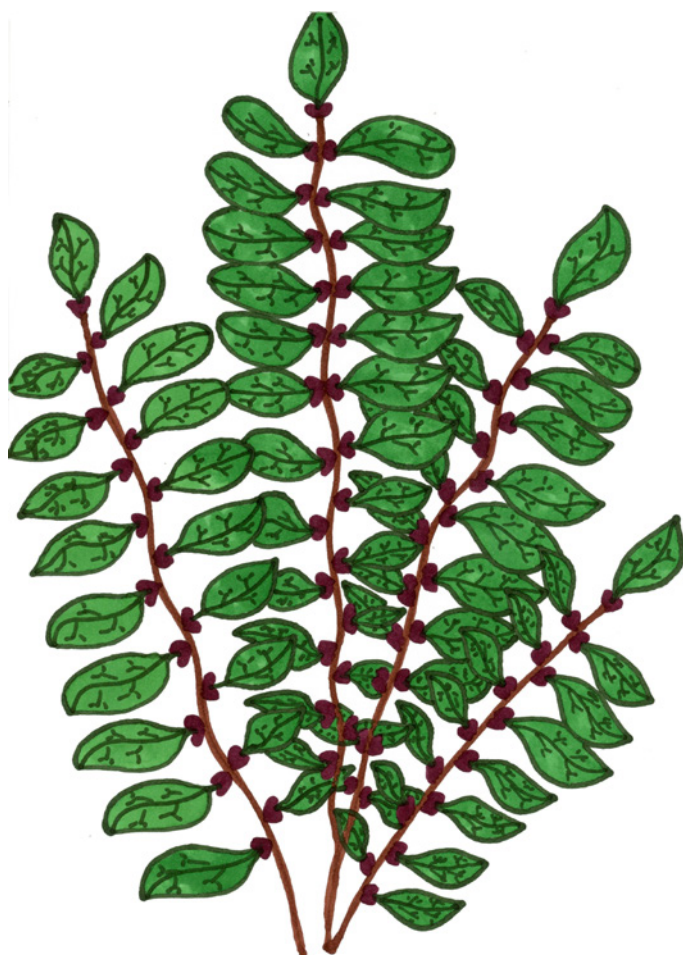
nowało w studiu nagraniowym. Muszę tutaj wspomnieć o prowadzącym – Tadeusz Sznuć zrobił na mnie bardzo pozytywne wrażenie. Przypominał mi stoika, który powoli, dokładnie i z wielką elegancją zadawał pytania uczestnikom. Jeżeli nie znałem odpowiedzi na pytanie, nie naciskałem przycisku – taką obrałem taktykę. Może



to nieskromne, ale muszę się pochwalić – na każde pytanie odpowiedziałem poprawnie, co w efekcie dało mi zwycięstwo w programie. Ciężko opisać to, co poczułem w momencie wygranej. Zdecydowanie była to ogromna duma z mojego własnego sukcesu. Na koniec nagrania wszyscy mocno się uściskaliśmy, podziękowaliśmy sobie za rywalizację i pożegnaliśmy się, mówiąc: „Do następnego razu”. Wielu może interesować ówczesna wysokość nagrody pieniężnej – było to 40.000 złotych. Wygraną przeznaczyłem na niezły samochód. W nagraniach cały czas towarzyszyła mi rodzina, co zdecydowanie wsparło mnie na duchu w chwili próby.

Do tej pory aktywnie wykorzystuję swoje wiadomości, chętnie uczestniczę w quizach towarzyszącym wydarzeniom i imprezom integracyjnym, zresztą nie bez sukcesów. Nie zapominam o ciągłym treningu umysłu i poszerzaniu wiedzy. Regularnie rozwiązuje krzyżówki, co sprawia mi wielką przyjemność, ale również odnajduję w tym korzyść w postaci nowo zdobytych wiadomości o świecie.

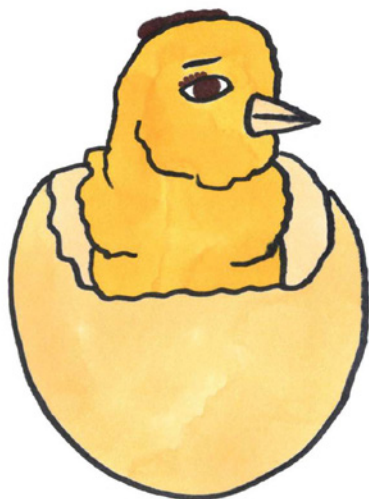
Gorąco zachęcam wszystkich do brania udziału w takich turniejach, zawodach czy quizach, ponieważ pozwala to rozszerzać naszą wiedzę i daje mnóstwo satysfakcji, pozwala otwierać się na nowe doświadczenia i innych ludzi, a to w mojej opinii jest szczególnie istotne.



Forsycja pokryła się żółtym kwieciem
Magnolia cieszy nasze oczy
Na białoróżowo
Przy lasach, na łąkach
I w pobliżu źródeł
Bładoniebieskie niezapominajki
I białe rumianki pachną
Nad podziw silnie
Maki kierują swe kwiaty do słońca
Jakby chciały być
Jeszcze bardziej czerwone
W maju przyroda zbudzona po zimie
Jest w swojej pełni i uroku
Sprawia, że z dużą radością
Spędzamy na jej niwie
Swoją wolny czas

Wiosenny deszcz stuka miarowo
Delikatnie, o ledwo wyrosniętą trawę
Wszędzie wilgotno, zielono
Pierwsze kwiaty i kwiatostany
Bzy, lewkonie, konwalie zakwitły
Dopiero pod czujnymi promieniami słońca
Żonkile biją w oczy intensywnie żółtą barwą
I cytrynowo-pomarańczowe nagietki
Bazie opadły już, zdobiły nasze kosze
Pełne święconek

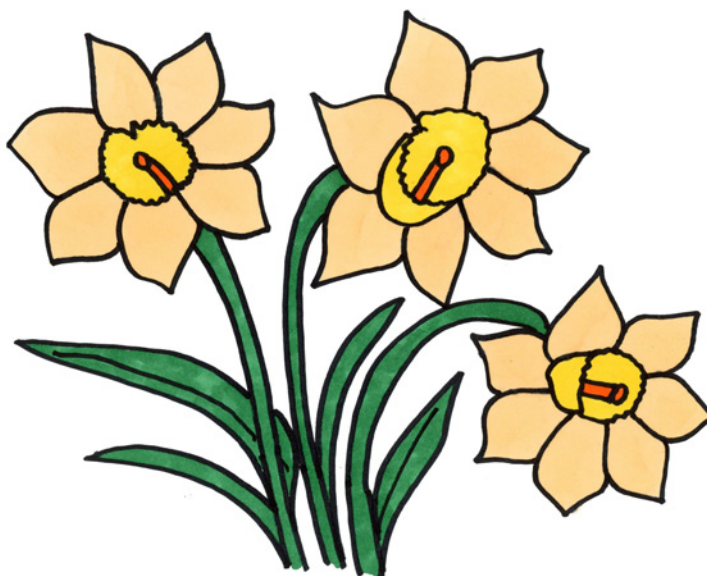






Anna
Kwiatkowska
wiersze i rysunki

Promienie słońca dotykają swym ciepłem
Róże ogrodowe rosną, nie tylko pnące – jadalne
Również ozdobne na ogrodowych klombach
Czasem są żywą purpurą, niczym wino
Czasem łososiową pomarańczą
Lub bielą, niczym owalna beza



Lekko i refleksyjnie

O wiosnie w muzyce

Wiosna jednoznacznie kojarzy mi się z powrotem natury do życia, słońcem i zastrzykiem radości. Jednakże prezenty matki natury to nie wszystko. W ten czas na myśl przychodzą mi różnorakie wiosenne rytmy...

Pierwszym utworem, który najbardziej utkwił mi w pamięci jest piosenka „Wiosna” w wykonaniu zespołu Skaldowie. Piosenka ta, znana również pod swoim pierwotnym tytułem „Wszystko kwitnie wkoło”, to jeden z najbardziej optymistycznych i uniwersalnych utworów w bogatym dorobku zespołu Skaldowie. Została stworzona w 1976 roku, a rok później stała się częścią albumu „Sznujemy wspomnienia” wydane go w 1977 roku. Muzykę do niej skomponował Andrzej Zieliński, a autorem pełnego surrealistycznego uroku tekstu jest Michał Bobrowski. Piosenka wzbudza we mnie silnie pozytywne emocje, czuje się jakbym znowu była dzieckiem. Przypomina mi, jak w dzieciństwie, po srogiej zimie, mogłam ponownie ogrzewać się w promieniach słonecznych, poskakać przez gumę, pograć w berka czy chowanego. Lubiłam poskakać na skakance, czy jeździć na rowerze, a ta piosenka przypomina mi ten piękny, aktywny czas. Moje odczucia wydają się trafne, ponieważ sami autorzy piosenki podkreślają w pierwszej zwrotce „Wiosna – znów nam ubyło lat”. Bardzo chciałabym, żeby te słowa były prawdziwe. Żeby mogła z początkiem każdej wiosny przenieść się w czasie do lat młodości, kiedy świat wydawał się niewinny, kolorowy i zdawał się być jedną wielką planszą do zabaw.

Kolejnym utworem, który przychodzi mi na myśl, kiedy zobaczę pierwsze promienie słońca, jest piosenka au-

torstwa Marka Grechuty – „Wiosna – ach to ty”. Jest to swego rodzaju hymn o powrocie natury do swojej najpiękniejszej formy. Kiedy słyszę tę charakterystyczną melodię i kojący głos Pana Marka, czuję, że mogę się wyciszyć i radować pełną paletą barw przyrody – zielenią młodej trawy, żółcią żonkili, czy fioletem krokusów. Nie możemy zapomnieć o charakterystycznym zapachu, za

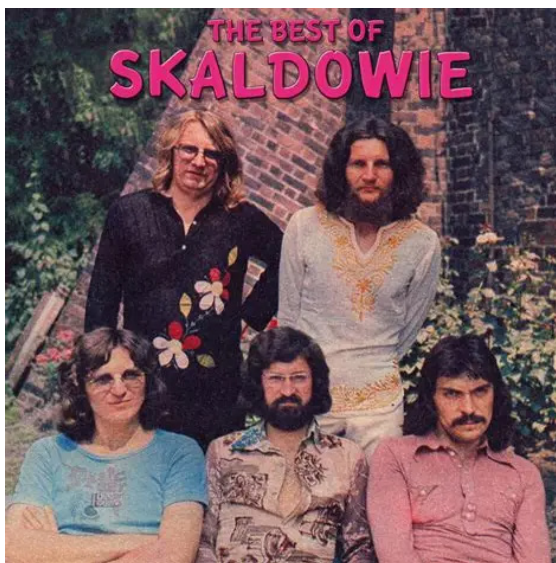
którym wszyscy tęsknią przez zimowe miesiące. Drzewa zaczynają puszczać pąki, kwiaty kwitną, a w połączeniu z ciepłym, wiosennym deszczem tworzy się niepodrabialna kompozycja zapachowa. Piosenkarz przypomina mi, że dni są coraz dłuższe i cieplejsze, bo – jak sam mówi – „Dni miały coraz dłuższe, coraz cieplej było u mnie”. Piosenką tą żegnamy mroźną zimę, zapominamy o białym puchu na chodnikach, topimy Marzanę – symbol zimy.

Moją muzyczną rówieśniczką jest ballada Czesława Niemena „Nim przyjdzie wiosna” wydana w roku 1980. Byłam wtedy dzieckiem, więc nie pamiętam tej piosenki z ówczesnego radia, natomiast teraz bardzo dobrze znam ten utwór i często wracam do niego myślami w okresie powrotu wiosny. Tekst inspirowany naturą i jej cyklem jest w rzeczywistości refleksją nad poszukiwaniem sensu i odnalezieniem bezpieczeństwa duchowego. Sam rytm piosenki przypomina mi bożonarodzeniowe kolędy, co

dodatkowo wzmacnia chęć do przemyśleń nad życiem. Dźwięki natury – „szepczące sosna i brzoza” – stanowią zwiastun tego, że natura budzi się do życia i już zaczyna swój cichy koncert. To symbol nadziei, która nie jest narzucana, lecz cierpliwie oczekiwana.



**Agnieszka
Ludwig**



Wraz z przyjściem wiosny, kiedy pogoda sprzyja do spacerów, na ulicach można zobaczyć liczne pary zakochanych. Topi się lód, który mroził nasze serca. Opowiada o tym Urszula Sipińska i zespół Trubadurzy w utworze „Najlepiej wiosną”. Jak mówi sam refren – „Najlepiej wiosną stracić czas” – jest to idealna pora roku na powrót do aktywności, do spotykania się z bliskimi i zapomnienia o zimie, która często oddzielała nas od naszych ulubionych zajęć i osób. Piosenka ta, ze słowami Andrzeja Kłodzkiego (ukrywającego się pod pseudonimem Tadeusz Romer) i muzyką skomponowaną przez Ryszarda Poznakowskiego, to w gruncie rzeczy głębokie przemyślenia o życiu, miłości i chwytaniu ulotnych momentów szczęścia. Nie jest to jedynie bez troski, wiosenny przebój, ale opowieść o nadziei, która powraca pomimo doświadczenia przemijania i trudności w związku.

Wiosna to też pora roku bardzo niespokojna, nierówna – tu deszcz, tu słońce, tu wiatr. Mimo to Małgorzata



Ostrowska w piosence „Po niebieskim niebie” potrafi dostrzec zalety tego okresu. Utwór opowiada o przekraczaniu granicy wytrzymałości, o świadomym wyborze własnej ścieżki, nawet jeżeli oznacza to samotne torowanie szlaków. Słowa refrenu – „A ja mam dość” wyrażają potrzebę gwałtownego odcięcia się od frustracji, tak jak my początkiem wiosny symbolicznie odcinamy się od zmartwień oraz trosk i dostrzegamy wcześniej wspomniane kolory, zapachy i okoliczności natury, takie jak tytułowe niebieskie niebo.

Wszystkie te utwory, które dla Państwa przytoczyłam, pokazują jak różnorodnie można przeżywać wiosnę – na wesoło i lekko lub z refleksją i nostalgią. Można wesoło podśpiewywać ze Skaldami, a można też rozmyślać z Niemenem czy Ostrowską. Na szczęście wiosna dopiero się zaczyna, więc na wszystkie te klimaty i emocje będzie czas...

Źródło: Wersowo.pl

Złote Myśli

*Twórcza muzyka nie znika.
Muzyka jest dziełem twórczym.
Muzyka głęboko dotyka duszy.
Muzyka to dźwięki podzięk.
Muzyka działa na wyobraźnię.
Melodia artystyczna super gra.*

Perła

Jadwiga Jankowska-Cieślak

W cyklu pisałam o wielu znanych gwiazdach z polskiego i światowego kina. Tym razem chciałabym przedstawić sylwetkę jednej z moich ulubionych polskich aktorek. Czekalam na jej pojawienie się w filmie lub sztuce. Było to dla mnie gwarancją udanego seansu.

Jadwiga Jankowska-Cieślak urodziła się w 1951, zmarła w 2025. Była aktorką teatralną, filmową i telewizyjną. Karierę rozpoczęła w latach 70., szczyt jej

popularności przypadł na lata 80. i 90., choć pojawiała się na ekranach do końca życia. Dobrze pamiętam ją z serialu „Polskie Drogi” Janusza Morgensterna, za który otrzymała nagrodę Komitetu ds. Radia i Telewizji. Wystąpiła w węgierskim melodramacie „Inne spojrzenie”, w którym zagrała postać homoseksualnej Evy, za którą jako pierwsza Polka odebrała Złotą Palmę dla najlep-



szej aktorki na Międzynarodowym Festiwalu Filmowym w Cannes.

Z kolei za rolę w dramacie psychologiczno-obyczajowym „Sam na Sam” i film „We-

zwanie” otrzymała Złote Lwy. To nie jedyne osiągnięcia tej aktorki – Polską Nagrodę Filmową Orła otrzymała za film „Rysa”. Głównie specjalizowała się w dramatach, nakręciła 45 filmów.

Urodziła się w Gdańsku, w wieku 11 lat wyprowadziła się z rodzicami do Warszawy, jako nastolatka uczęszczała na zajęcia kółka teatralnego „Marso”.

W 1972 ukończyła PWST w Warszawie. Wtedy też współpracowała z Puławskim Studio Teatralnym. W 1973 wystąpiła w sztuce Jeana Giraudoux „Elektra”, a w 1974 otrzymała nagrodę rektora PWST w Warszawie. Występowała w sztukach klasycznych, ale też współczesnych. Grała na deskach różnych teatrów, m.in. w: Narodowym, Powszechnym, Ateneum, Rozmaitości.



M. Barbara Jaworska

Kino

„Dalej jazda 2”

Lubię wracać myślami do szczęśliwych lat dziecięcych i do zasłyszanych lub przeczytanych bajek zakończonych puentą „Żyli długi i szczęśliwie”. Opowiadają one o miłości, o ludzkich dramatach, słabościach, ale jasno definiują dobro, które zawsze wygrywa ze złem. Takie treści zawsze są aktualne i nie znają pojęcia metryki, choć wydają się nierealne.

Życ długo i szczęśliwie – to marzenie każdego z nas, podświadomie każdy do tego dąży. Wybraliśmy się ostatnio z grupą kilku mieszkańców na film pt. „Dalej jazda 2”. Jest to polska komedia (dla mnie właściwie komediodramat), zakończona wcześniej wspomnianym hasłem. Opowiada o codziennym życiu, miłości, wybaczeniu i woli życia. To druga część historii o rodzinie, związkach i decyzjach, które potrafią zaskoczyć w każdym wieku. Bohaterowie – Józiek i Ela planują wziąć ślub, a rodzinne przygotowania szybko zamieniają się w serię nieoczekiwanych, zabawnych zdarzeń – od zniknięcia panny młodej, przez wzruszającą podróż w rodzinne strony, aż po kolejne zaręczyny i finał poszukiwań miłości życia. Cała

historia prowadzi do wzruszającego finału, w którym miłość, rodzina i przyjaźń okazują się ważniejsze, niż wszystkie przeciwności.

Film to nie tylko lokalne, polskie kino nagrywane na rodzimym terenie. Jak się okazuje, zdjęcia kręcono również w innych europejskich krajach, na przykład we Włoszech, nad Jeziorem Como, czy w Austrii. Warto też wspomnieć, że jedna ze scen pościgowych była kręcona aż przez 5 dni! Film został stworzony z udziałem znanych aktorów, z Marianem Opanią na czele. W epizodzie pojawił się także Bogdan Łazuka. Można posłuchać znanych piosenek i zobaczyć prawdziwe komediowe szaleństwa.

Z kina wyszedłem przepełniony pozytywną energią. Podczas seansu miałem, oprócz zabawy i relaksu, także chwile przemyśleń. Najważniejszym wnioskiem, wypływającym z filmu jest ten, że każdy – niezależnie od wieku – potrzebuje miłości.



Krzysztof Błaszczyński

Zimowe Igrzyska Olimpijskie

Milano-Cortina d'Ampezzo



Sylwester Chalastra

W tym roku miały miejsce Zimowe Igrzyska Olimpijskie. Odbływały się one w okresie od 6 do 22 lutego we Włoszech. Ceremonia otwarcia odbyła się na jednym z najbardziej znanych stadionów świata – Mediolańskim San Siro. Podczas uroczystości mogliśmy usłyszeć dobrze wszystkim znane głosy – Andree Bocelliego czy Mariah Carey. Jako wieloletni kibic sportowy, nie mogłem sobie odpuścić śledzenia olimpiady i kibicowania naszym Orłom. Na Igrzyskach można było oglądać wiele różnych dyscyplin. Należały do nich między innymi: narciarstwo klasyczne, narciarstwo alpejskie, biathlon, łyżwiarstwo szybkie i figurowe, hokej na lodzie, curling, sporty saneczkowe i bobslejowe, snowboard oraz skialpinizm, który jest nową dyscypliną. Łącznie w zawodach wzięło udział 2916 sportowców z całego świata. Było 116 konkurencji w aż 16 dyscyplinach. Maskotką Igrzysk Olimpijskich został w tym roku biały gronostaj o imieniu Tina, natomiast Igrzysk Paraolimpijskich – brązowy gronostaj Milo.

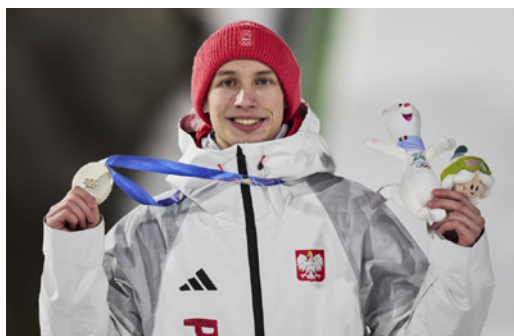
W turnieju brały udział 92 państwa, ale dla mnie najważniejsze było tylko jedno – Polska. W tym roku udało się nam zdobyć łącznie 4 medale – 3 srebrne i 1 brązowy. Zdobywcą 2 medali (srebrny i brązowy) za występy indywidualne został skoczek narciarski Kacper Tomasiak. Także, wspólnie z Pawłem Wąskim, zdobył on srebrny medal w konkursie duetów. Jest to pierwsze takie osiągnięcie Polaka w tej dyscyplinie na Igrzyskach Olimpijskich. Co cieka-

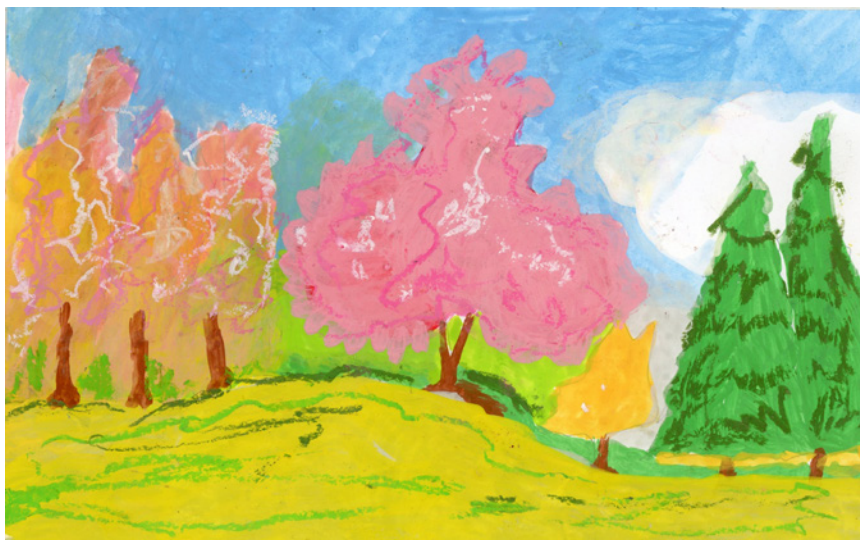
we, w zdobyciu medalu Kacprowi i Pawłowi pomogła matka natura – sędziowie odwołali ostatnią serię skoków ze względu na złe warunki pogodowe, dzięki czemu utrzymaliśmy się na drugiej lokacie. Kolejnym zdobywcą medalu, także srebrnego, w łyżwiarstwie szybkim na dystansie 10 kilometrów był Władimir Semirunnij. Nazwisko brzmi nietypowo, ponieważ pochodzi on z Rosji, ale dumnie reprezentuje Polskę jako sportowiec. Niestety to tyle z naszych osiągnięć na tych Igrzyskach, ale jestem przekonany, że w przyszłości uda nam się osiągnąć dużo lepsze wyniki.

Nie można zapomnieć o pochwaleniu innych ekip. Drużyną narodową, która zdobyła największą ilość medali była Norwegia – aż 41 razy stanęli na podium, w tym 18 razy sięgnęli po złoto. Na drugim miejscu znalazły się USA, regularnie pojawiające się w czołówce najlepszych sportowców na Igrzyskach. Amerykanie zdobyli łącznie 33 medale, przy czym 12 razy złoto. Na trzecim miejscu w klasyfikacji medalowej uplasowali się Holendrzy – 20 medali, w tym 10 za zdobycie pierwszego miejsca. Polska w tej klasyfikacji niestety była dopiero na 21. pozycji. Igrzyska te wyróżniły się na tle pozostałych jednym bardzo ważnym elementem – miały najbardziej zrównoważoną liczbę sportowców płci męskiej i żeńskiej.

Za 2 lata, w lipcu odbywają się Letnie Igrzyska Olimpijskie w Stanach Zjednoczonych. Jestem przekonany, że do tego czasu nasi olimpijczycy wejdą na wyżyny swoich możliwości i dostarczą nam wiele radości – nie tylko z samego faktu występowania w zawodach, ale również z celebracji licznie zdobytych przez nich złotych medali. Nie pozostało nam nic innego, jak czekać i wspierać ich w przygotowaniach do kolejnych turniejów.

Źródło: przegladsportowy.onet.pl





Marek
Migdał

Lidia Wąsik



Wiosna

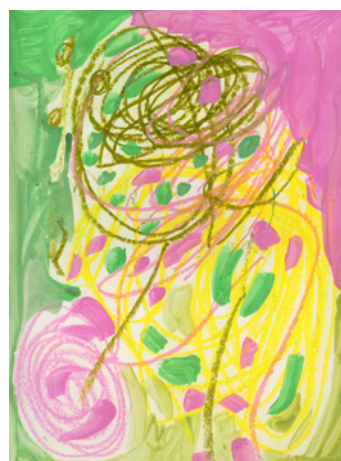
Zbliża się wiosna, już prawie w pełni
W świergotach ptaków i śpiewach
Nasze plany i marzenia spełni
W odrodzonej natury powiewach

Ta wiosna, która teraz nam nadchodzi
W pełnej paletce swych kolorów
Gdy słońce coraz wcześniej wschodzi
Wśród wiosny wielobarwnych wzorów

I robi się ciepło wszędzie wokół
Puszczają zielone pąki na krzewach
Wszędzie ptasie gniazda naokoło
Wiosną na wszystkich lasu drzewach



Marek
Migdał



Władysław
Karzyński



Piotr Bał



Sylwester Chalastra



Marek Migdał



Marek Migdał



Sylwester Chalastra



Lidia Wąsik

Lidia Wąsik

Marek
Migdał



Władysław Karzyński

Strony Rady Mieszkańców

Rada Mieszkańców w obecnym składzie działa od 30 września 2024 roku. Kadencja obecnej Rady trwa do jesieni tego 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, w tym psychicznych, i mieszkańców DPS. Często wspominamy początki leczenia i z radością dostrzegamy efekty rehabilitacji – leki, psychoterapia, inne działania terapeutyczne przynoszą naprawę dobre wyniki.

Z okazji Świąt Wielkanocnych życzymy wszystkim dużo szczęścia, zdrowia, pomyślności, spełnienia planów i marzeń!

Rada Mieszkańców:

Krzysztof Błaszczyński

Bożena Florek

Barbara Jaworska

Krzysztof Kijowski

Anna Kwiatkowska

Lesław Wąsowicz

Wojciech Wierzbicki

Wesołego Alleluja!

Rada Mieszkańców



rys. Renata Mirowska



„Przystanek Betlejem”



Jasełka na Osiedlu Szkolnym

„Teatr Wyobraźni” przygotował w tym roku Jasełka pt. „Przystanek Betlejem”, które zaprezentował dwukrotnie – w naszym Domu oraz w Zespole Szkolno-Przedszkolnym nr 15 w Krakowie. Przez spektakl prowadziły nas znane i lubiane kolędy oraz pastorałki, którym towarzyszyła muzyka wykonywana na żywo przez naszych aktorów. Mieliśmy także przyjemność obejrzeć Jasełka w wykonaniu Krakowskiego Centrum Seniora na Osiedlu Szkolnym oraz uczniów ze Szkoły Podstawowej przy ul. Myśliwskiej. W ramach V edycji projektu „Krakowski Teatr Międzydomowy” braliśmy udział w przygotowaniu sztuki „Z wizytą na Olimpie”, stworzonej przez mieszkańców i pracowników krakowskich Domów Pomocy Społecznej (o przedstawieniu piszemy w środku numeru). Na początku kwietnia, podczas XXIV Przeglądu Teatralno-Muzycznego „O Buławę Lajkonika” w Centrum Młodzieży przy ul. Krupniczej, grupa teatralna zaprezentuje nowy spektakl.



Walentynki



Dzień Kobiet i Mężczyzn



Zabawa ostatkowa

W okresie karnawału regularnie odbywały się potańcówki w bud. 43D, bawiliśmy się również w zaprzyjaźnionych Domach przy ul. Łanowej 39 oraz przy ul. Praskiej. Tradycyjnie jak co roku obchodziliśmy Dzień Babci i Dzień Dziadka, odbyło się spotkanie z okazji Tłustego Czwartku, na którym nie mogło zabraknąć tradycyjnych pączków, były także konkursy i zabawa taneczna. Okazją do wspólnego świętowania i przekazywania sobie ciepłych słów było Święto Zakochanych oraz Dzień Kobiet i Mężczyzn.

Na zaproszenie zaprzyjaźnionego Domu przy ul. Nowaczyńskiego uczestniczyliśmy w spotkaniu „Pod Skrzydłem Anioła”. Wysłuchaliśmy wierszy o Aniołach czytanych przez autorkę – Ewę Stadmüller, a także piosenek w wykonaniu Jagi Wrońskiej. Innym razem wysłuchaliśmy poezji Anny Świrszczyńskiej – jednej z najwybitniejszych i najbardziej nowatorskich współczesnych poetek polskich. Spotkanie poprowadził Wojciech



Zabawa karnawałowa na Praskiej



„Pod Skrzydłem Anioła”



Spotkanie poetyckie



„Dzień Parasola”

Bonowicz – poeta, publicysta oraz znawca współczesnej literatury. Obchodziliśmy „Dzień Parasola”, który zorganizowało Krakowskie Centrum Seniora. W ramach tego święta nasz Dom zaprezentował „parasol dobrych myśli”, który przyozdobiliśmy pozytywnymi myślami i sentencjami.

Dłuższe, cieplejsze dni zachęcają do korzystania z plenerowych atrakcji, spacerów i całonocnych wycieczek. Wybraliśmy się do Wygiełzowa, gdzie uczestniczyliśmy w warsztatach wielkanocnych (warsztaty opisujemy w środku numeru).

Chętnie korzystamy z bogatej oferty kulturalnej naszego miasta. W ostatnim czasie wybraliśmy się do Teatru Starego, gdzie obejrzelśmy spektakle: „Piramida zwierząt”, „Kwadrat” oraz „Joga”. W sali teatralnej Centrum Kultury św. Jadwigi mieliśmy okazję zobaczyć spektakl „Romeo i Julia” w wykonaniu Teatru Tańca Terpsychora – taneczną adaptację dramatu Williama Shakespeare’a.

Z inicjatywy naszego Domu oraz Stowarzyszenia Przyjaciół Osób Niepełnosprawnych „Wspólna Radość” odbyła się „Zimowa Liga Mistrzów w Tenisie Stołowym” w hali sportowej Zespołu Szkolno-Przedszkolnego nr 15 w Krakowie. W turnieju wzięło udział ponad 50 zawodników z Domów Pomocy Społecznej oraz Warsztatów Terapii Zajęciowej. Nagrody wręczała Pani Jolanta Szatko-Nowak – utytułowana polska tenisistka stołowa.

11 lutego, we wspomnienie Matki Bożej z Lourdes uczestniczyliśmy w uroczystej Mszy Świętej z okazji XXXIV Światowego Dnia Chorego w Bazylice Bożego Miłosierdzia w Łagiewnikach. Przed świętami z inicjatywy Domów przy ul. Łanowej 39, 41, 43 będziemy uczestniczyć we wspólnej Drodze Krzyżowej.

Z myślą o zbliżających się Świętach Wielkanocnych przygotowujemy świąteczny wystrój naszego Domu. Wykonane przez nas wielkanocne ozdoby i prace zaprezentujemy podczas kiermaszów świątecznych organizowanych na terenie Domu, a także w Urzędzie Wojewódzkim, na Uniwersytecie Rolniczym oraz w Regionalnej Dyrekcji Lasów Państwowych. Wzięliśmy udział w konkursach o tematyce wielkanocnej – konkursie ozdób wielkanocnych organizowanym przez DPS przy ul. Nowaczyńskiego oraz konkursie na kartkę wielkanocną przygotowanym przez DPS przy ul. Babińskiego. Tradycyjnie przygotowujemy palmę wielkanocną, którą w Niedzielę Palmową poświęcimy podczas mszy świętej w Bazylice Ojców Franciszkanów. W Wielkim Tygodniu będziemy uczestniczyć w uroczystych spotkaniach, podczas których złożymy sobie świąteczne życzenia.



Spacer do Rynku



Spektakl „Romeo i Julia”



„Zimowa Liga Mistrzów w Tenisie Stołowym”

Bywa, że ludzie odchodzą
W krainę nieznaną...
Ale pozostają w naszych
Wspomnieniach lub snach
Piękni, wyjątkowi
I chociaż nie ma już ich
W postaci tej konkretnej
I znanej nam
To jednak odczuwamy
Ich bliskość
Przy nas
Jakby byli tuż obok

Anna Kwiatkowska

rys. Artur Migas



Pożegnania

W minionym kwartale odeszli od nas:

Edward Cetnarski – mieszkaniec bud. 41B. Przez ponad dziesięć lat był częścią naszej społeczności. Zawsze z wdzięcznością odnosił się do osób, które Go otaczały, doceniając ich troskę, opiekę oraz życzliwość. Pomimo cierpienia, jakie niosła choroba – zwłaszcza u kresu życia – zachował niezależność i samodzielność, które niezwykle sobie cenił.

Zbigniew Domaradzki – wieloletni mieszkaniec naszego Domu – bud. 41B, a następnie 43E. Indywidualista, cenił sobie spokój. Uzdolniony plastycznie, wykonywał piękne szkatułki oraz charakterystyczne rysunki, które publikowaliśmy w naszym piśmie.

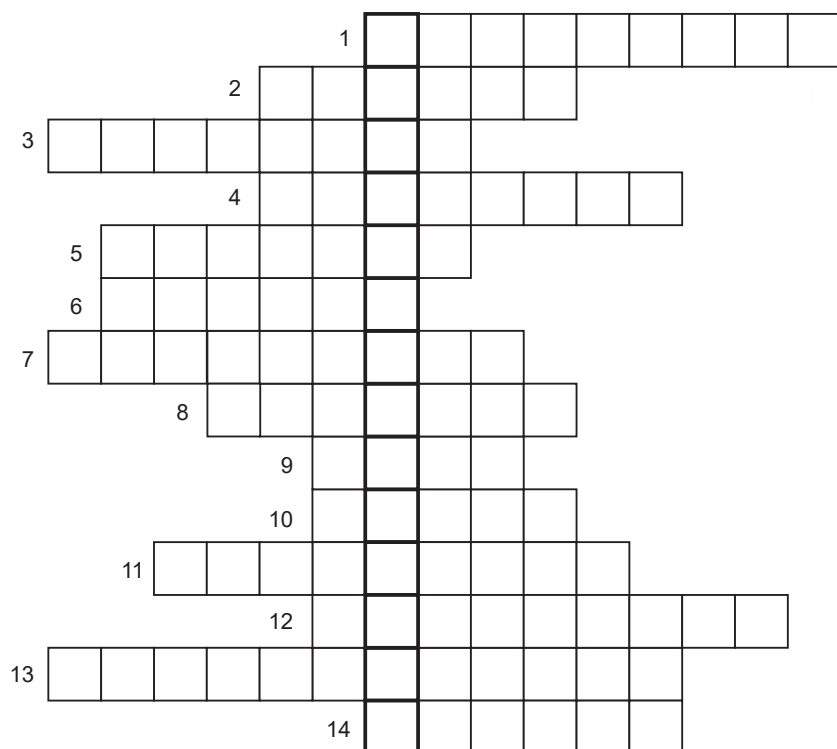
Zdzisław Gerono – mieszkaniec bud. 43D. Był osobą bardzo spokojną, kulturalną, bezkonfliktową. Lubił słuchać muzyki przy kubku herbaty. Zawsze miał dobre słowo dla każdego.

Roman Paczyński – mieszkaniec bud. 43D i 41B. Zapamiętamy Go jako osobę dbającą o swoją prezencję i wierną swoim codziennym zwyczajom. Lubił spędzać czas przed budynkiem, wygrzewając się w promieniach słońca. Jedną z jego ulubionych przyjemności były truskawki ze śmietaną.

Marek Świetlik – mieszkaniec bud. 41. Człowiek, którego wielu z nas zapamięta przede wszystkim z boiska, podwórka i z uśmiechu. Sport był ważną częścią jego życia. Najbardziej kochał piłkę nożną, jako napastnik potrafił strzelać wiele bramek i z wielkim zaangażowaniem brał udział w organizowanych zawodach. Razem z drużyną niejednokrotnie zdobywał pierwsze miejsca, co dawało mu ogromną radość i satysfakcję. Lubił też grać w tenisa i chętnie spędzał czas na świeżym powietrzu. Dla Marka bardzo ważna była relacja z jego bratem. Ta więź była dla niego czymś szczególnym.

Polecamy Ich modlitwie. Pozostaną w naszej pamięci...

Krzyżówka na Święta



rys. Anna Kwiatkowska

Objaśnienie haseł:

- | | | |
|----------------------------------|---------------------------------|-----------------------------|
| 1. Ruchome święta | 7. Na śniadanie wielkanocne | 12. Z wikliny, na święconkę |
| 2. Mokry bez deszczu | 8. Kolorowe, symbol życia | 13. Pierwsze oznaki wiosny |
| 3. Ptaków o świcie | 9. Ostał się pusty | 14. Z chrzanem |
| 4. Jedna wiosny nie czyni | 10. Szare, puszyste na drzewach | |
| 5. Wielkanocne ciasto jak taniec | 11. Uroczyste, rozpoczyna | |
| 6. Podobno przynosi dzieci | święteczne ucztowanie | |

„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