

III BIULETYN

SĄDECKIEGO UNIWERSYTETU TRZECIEGO WIEKU

ISSN 1899-721X

Nowy Sącz, czerwiec 2023

Nr 72





JUBILEUSZ 100-LECIA SZKOŁY PODSTAWOWEJ
IM. STANISŁAWA I JANA POTOCZKÓW W RDZIOSTOWIE, 9.06.2023

Fot. Maria Olszowska





Drodzy Słuchacze Sądeckiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku

Walne Zebranie Sprawozdawcze Stowarzyszenia Sądeckiego UTW odbyło się 25 maja br. Podsumowując działalność Stowarzyszenia, omówiono realizację programu edukacyjno-aktywizującego, liczbę i tematykę wykładów, zajęć warsztatowych, wyjazdów i spacerów edukacyjnych, warsztatów terenowych, zajęć aktywności fizycznej, kursów języków obcych, opracowanie i wydanie trzech numerów Biuletynu SUTW oraz wielu innych aktywności, w których brali udział Słuchacze. Przedstawiono informację o finansowaniu tej szerokiej działalności ze składek członkowskich oraz z pozyskanych dotacji i darowizn.

Walne Zebranie, któremu przewodniczył pan Daniel Jachimowicz (sekretarzem została wybrana pani Maria Baran), przyjęło jednogłośnie sprawozdanie z działalności Zarządu i Komisji Rewizyjnej za okres od 1 stycznia 2022 r. do 31 grudnia 2022 r. oraz uchwaliło udzielenie absolutorium dla Zarządu. Przyjęto także plan działania Stowarzyszenia na kolejny okres.

Z informacji Zarządu wynika, że na dzień 31 grudnia 2022 r. Stowarzyszenie liczyło 213 członków, w tym 22 członków zwyczajnych oraz 191 członków-słuchaczy; 188 kobiet (88,26%) i 25 mężczyzn (11,74%). Mieszkańcy Nowego Sącza stanowili 174 osoby (81,69 %), na terenie powiatu nowosądeckiego mieszka 39 słuchaczy (18,31%). Struktura wieku członków Stowarzyszenia wygląda następująco: poniżej 60 roku życia – 3 osoby (1,41 %), w przedziale wiekowym 60-69 lat było 97 osób (45,54 %), a w przedziale wiekowym 70-79 lat – 91 osób (42,72%). W wieku 80 lat i powyżej było 22 osoby (tj. 10,33%). Członkowie Sądeckiego UTW to głównie emeryci, w tym 104 osoby (48,83%) posiadają wykształcenie wyższe, 96 osób (45,07%) wykształcenie średnie, a 13 osób (6,10 %) miało inne wykształcenie.

Członkowie Zarządu i Komisji Rewizyjnej wykonywali swoją pracę społecznie. Dokumentacja posiedzenia Walnego Zebrania przechowywana jest w siedzibie Stowarzyszenia.

W czerwcowym Biuletynie możecie przeczytać o ciekawych wydarzeniach, spotkaniach i zajęciach, w których brali udział Słuchacze oraz Sympatycy SUTW, w okresie od kwietnia do czerwca br.

Bieżące informacje są zamieszczane na stronie internetowej Sądeckiego UTW www.sutw.pl oraz na Facebooku.

*Wiesława Borczyk
Prezes Zarządu
Sądeckiego UTW*

SPIS TREŚCI

KOCHAM TO MIASTO <i>Barbara Gieroń</i>	3
I KONGRES GERONTOLOGÓW SPOŁECZNYCH	6
<i>Wiesława Borczyk</i>	7
WARTO WIEDZIEĆ – „ASYSTENT ZDROWEGO ŻYWIENIA” W TWOIM TELEFONIE	7
NOWE PRZEPISY DOTYCZĄCE RAD SENIORÓW <i>Wiesława Borczyk</i>	8
WARTO WIEDZIEĆ – WIRTUALNE ZWIEDZANIE POLSKICH ZABYTKÓW	8
PRZYJAŹŃ Z BIBLIOTEKĄ <i>Maria Halina Starzyk</i>	9
W OBSZARZE KINA MIESZCZĄ SIĘ MOJE ZAINTERSOWANIA... <i>Irena Cepielik</i>	10
WARTO WIEDZIEĆ – ECC-NET TRAVEL	11
BONAWENTURA... KIEDY PODRÓŻE STAJĄ SIĘ PASJĄ <i>Maria Drożdżak</i>	12
HONGKONG I MAKAU – GRANICE NIEZALEŻNOŚCI <i>Blanka Czekalska</i>	14
PROJEKT: „SĄDECCY SENIORZY WIRTU@LNIE” <i>Zofia Mółka</i>	17
BLISKA ŁEMKOWYNA, CZYLI O KRAINIE ODLEGŁEJ TYLKO POZORNIE <i>Jakub Zygmunt</i>	18
POWRÓT DO... <i>Irena Cepielik</i>	21
ADRES – WIEŚ KUNKOWA – POCZTA ŁOSIE <i>Rozalia Kulasik</i>	23
SMARTFONOWI DZIADKOWIE <i>Barbara Gieroń</i>	25
TRZY GODZINY ZA KRATAMI <i>Mariusz Szewczuk</i>	26
AKACJOWY DYLEMAT <i>Barbara Gieroń</i>	28
KALENDARIUM <i>Jadwiga Banach, Katarzyna Zygmunt</i>	29
PROJEKT: „KULTURA DLA SĄDECKIEGO SENIORA” <i>Katarzyna Zygmunt</i>	31
PROJEKT: „PORA DLA SENIORA! PROGRAM AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ DLA SĄDECKICH SENIORÓW” <i>Katarzyna Zygmunt</i>	32

Wydawca:

Sądecki Uniwersytet Trzeciego Wieku w Nowym Sączu, ISSN 1899-721X

Redaktor naczelny numeru: Jadwiga Banach

Zespół redakcyjny:

Wiesława Borczyk, Maria Harcuła, Elżbieta Pachoń, Maria Baran, Barbara Gieroń,
Maria Halina Starzyk, Irena Cepielik, Rozalia Kulasik, Krystyna Słaby, Teresa Barbara
Kopczyńska, Krystyna Stendera, Elżbieta Cholewa

Współpraca: Katarzyna Borczyk, Zofia Mółka, Katarzyna Zygmunt

Korekta: Maria Magdalena Kroh

Adres redakcji:

Sądecki Uniwersytet Trzeciego Wieku w Nowym Sączu

33-300 Nowy Sącz, ul. Jagiellońska 18

tel./fax (+48 18) 443 57 08;

e-mail: sekretariat@sutw.pl; www.sutw.pl

Redakcja techniczna, skład: Jadwiga Banach

Druk: Drukarnia NOWODRUK s.c., tel. (+48 18) 443 56 69

Nakład: 500 egz.

Egzemplarz bezpłatny

Zdjęcia wykorzystane w biuletynie: Józef Bartkowski (s. 30,31, rozkład.); Elżbieta Cabak (rozkład.); Irena Cepielik (s. 22,23); Blanka i Piotr Czekalscy (s. 14,15,16, rozkład.); Maria Drożdżak (s. 12,13); Piotr Drożdżak (s. 4,5, okładka); Barbara Gieroń (s. 10,28.); Rozalia Kulasik (s. 24,25); Zofia Mółka (rozkład.); Maria Olszowska (okładka); Władysław Szwenik (okładka, rozkład.); Jakub Zygmunt (s. 18, 19, 20, rozkład.); Katarzyna Zygmunt (okładka, rozkład.); Arch.OFS UTW (s. 6,7); Arch. SUTW (s. 9, okładka, rozkład.); Zakład Karny Nowy Sącz (s. 26, 27, rozkład.)

KOCHAM TO MIASTO

Rozmowa z Piotrem Drożdżikiem, twórcą albumu „33-300 Nowy Sącz. Dobry adres”

BARBARA GIEROŃ

„33-000 Nowy Sącz. Dobry adres” to Twój kolejny album o tym mieście, a rodowitym sądeczaniec przeciwieście nie jesteś. Skąd więc przybyłeś, co sprawiło, że pozostałeś i dlaczego sławisz, nie po raz pierwszy zresztą, urodę Nowego Sącza.

Urodziłem się w Rzeszowie, pięknym polskim mieście, stolicy Podkarpacia, gdzie spędziłem szczęśliwe dzieciństwo i młodość. To lata beztrudne, lata bezinteresownych przyjaźni, więc i teraz powracam co jakiś czas do Rzeszowa, choćby dla odświeżenia dziecięcej pamięci.

Wiele także zawdzięczam krośnieńskiej szkole średniej. Szkole, którą ukończyło wielu znakomych polskich fotografów, fotoreporterów i filmowców. Nauczyłem się w Krośnie warsztatu fotograficznego i miłości do fotografii, a moim wzorem i przywódcą duchowym został Henri Cartier-Bresson, francuski fotoreporter, twórca koncepcji *decydującego momentu*, czyli uchwycenia ulotnej chwili i zamknięcia jej w fotograficznym kadrze. Reasumując więc: fotografia to przypadek. Musisz tylko znaleźć dobry kadr i czekać z naciśnięciem spustu migawki na właściwy moment.

W Nowym Sączu rozpocząłem dorosłe rodzinne życie, a przy okazji pokochałem również i to miasto. Mieszkam tu dłużej niż gdziekolwiek indziej, okazuje się, że to teraz moje miejsce na ziemi. Staram się więc poświęcić swoje zawodowe umiejętności właśnie temu miastu, udokumentować jego niewątpliwą urodę, ewentualnie przybliżyć go tym, którzy za nim nie przejadają.

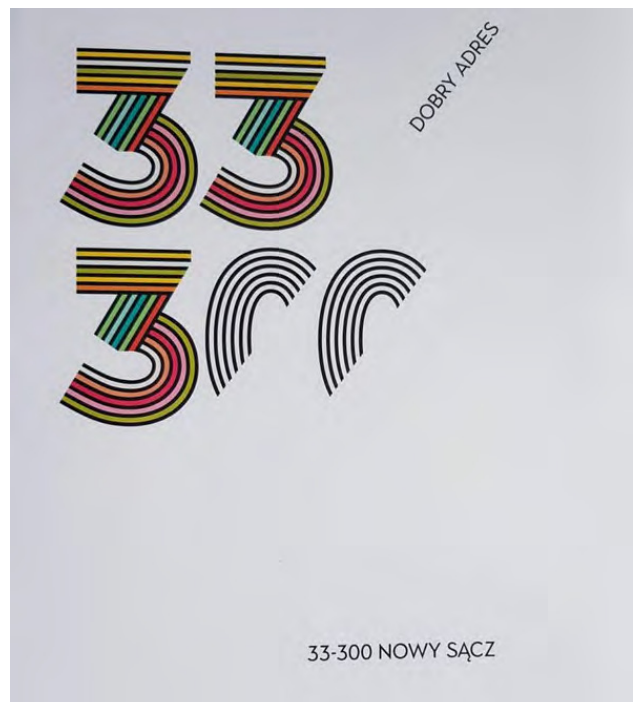
Czy nie odczuwasz pokusy, aby fotografować miejsca brzydkie, wręcz odstręczające swym klimatem, których w Sączu również nie brakuje? Czy może jedynie tym nieciekawym nadajesz obraz zamglonej tajemniczości?

Moja córka twierdzi, że moje zdjęcia oszukują, ja tak nie uważam. Pewnie dlatego, że z natury jestem opty-

mista, więc zawsze znajduję kadr, choćby w fragmencie miejsca, pejzażu czy obiektu, który jest na swój sposób piękny. Wszystko zależy od tego, w jaki sposób patrzymy. Nóż może kojarzyć się z narzędziem zbrodni albo z odkrojeniem kromki z pachnącego bochenka chleba. Nie mam więc najmniejszego zamiaru gloryfikować brzydoty.

Powróćmy do nowo wydanego albumu. Skąd pomysł na taką formę publikacji, fotografie uzupełnione wypowiedziami sądeczan czy ludzi związanych z miastem poprzez pracę. Wybrałeś 34 osoby spośród znajomych reprezentujących konkretne profesje i zainteresowania? Dlaczego właśnie te?

Wybrałem 33 osoby. Trzydziesta czwarta, to Monika Kowalczyk, która była pomysłodawczynią tej pracy i która miała napisać wszystkie 33 sądeckie eseje. Niestety na skutek nieuleczalnej choroby, tuż przed śmiercią, z przeprosinami za niemożność spełnienia zobowiąza-





Fot. Piotr Drożdżik

nia, przesłała mi jeden tekst: *Magiczne miasto we mgle*. Nie mogłem więc nie zrealizować tego albumu. O napisanie pozostałych, jednostronicowych esejów poprosiłem ludzi, których znam, których lubię i z którymi wcześniej współpracowałem. Mieli opisać spostrzeżenia, radości czy problemy, patrząc z osobistej perspektywy czy wrażliwości. W kilku przypadkach jedna stroniczka nie wystarczyła. Trudno mieć jednak pretensję do Marii Brylak-Załuskiej (*Śni mi się czasem wieś*) czy Józefa Brody (*Święto Dzieci Gór*), jeżeli pamiętamy, że Sądecki Park Etnograficzny założono w 1975 roku, a spotkania dzieci z gór całego świata w Nowym Sączu odbywają się od 1992 roku.

Każda z tych osób miała wypowiedzieć się na temat tylko jej przypisany? Opisać wrażenie bądź miejsce dla siebie najważniejsze?

Każdemu autorowi przypisałem dany temat i tylko w jednym przypadku otrzymałem zupełnie inny tekst. To esej Wojciecha Molendowicza *Moja szóstka w tolotku*. Całe szczęście, że ten tekst powstał, bo jest w nim to, co dotyczy także mnie, a z czego do końca nie zdawałem sobie sprawy. Mianowicie to, że każdy przybysz musi odnaleźć się pośród ludzi, którzy są z sobą związani od dzieciństwa, których wspomnienia z przeszłości, losy, świadomość poszczególnych karier, ukierunkowują również teraz ich wzajemną relację. „Obcy” w nowym środowisku musi od nowa odnaleźć siebie.

Czy te teksty wyczerpują, Twoim zdaniem, temat? Nie chciałbyś czegoś dopisać, doprecyzować nie tylko fotografią?

Przez chwilę wydawało mi się, że powinienem napisać ostatni rozdział, ale uświadomiłem sobie, że przecież ja wypowiadam się za pośrednictwem fotografii. Zdjęciami, którymi postanowiłem podzielić się z ludźmi w formie drukowanej. W dobie wszechobecnego Internetu, królujących mediów społecznościowych – Facebooka, Instagramu, Tik-Toka, w dobie ciągłego klikania i uzależnienia od aktywnego smartfona usiłuję pozostawić po sobie coś trwalszego. Dane internetowe zlikwiduje przecież wielogodzinna awaria prądu, niekiedy nawet nierozważny „klik” czy wredny haker. Czuję się więc niekiedy jak odchodzący do lamusa Don Kichot. Jeżdżąc po rozmaitych klasztorach, podziwiając tamtejsze biblioteczne

zbiory, księgi trzystu czy nawet pięćsetletnie, odkrywam ich trwałość, znaczenie dla historii i kultury. Jeżeli człowiek nie będzie działał niszczycielsko, to książka może stanowić źródło wiedzy, może być pamiątką, prezentem a dla nieczytających „ozdobą” półki. Dla twórcy album to jak namalowanie obrazu. Ważne jest także, by ten obraz trafił do ludzi. Chciałbym jedynie uprzedzić, że „33-300 Nowy Sącz. Dobry adres” nie jest albumem historycznym, nie przedstawia on dziejów miasta ani też historii jego mieszkańców.

Tak na marginesie. Mnie, mimo klimatycznych fotografii, brakuje choćby niewielkiego wspomnienia o życiu w Starej Kolonii i o Biurze Wystaw Artystycznych pod Jagiellą. W tym drugim przypadku wzmianki o Nowym Sączu jako centrum polskiego pastelu i Międzynarodowym Biennale, na którego kolejną odsłonę czekam od lat.

Rzeczywiście, niestety zawsze tak jest, że pojemność każdego projektu jest ograniczona. Zdaję sobie sprawę, że o wielu sądeckich historiach powinniśmy opowiedzieć. Stara Kolonia to rzeczywiście ewenement na skalę kraju. Myślę tu także o Łemkach, jako trzeciej mniejszości po Polakach, o Żydach, ewangelikach czy Rusinach. W końcu Bolesław Barbacki miał pierwszą pracownię w Ruskiej Bursie. To niewątpliwie tematy do realizacji w kolejnych tytułach obrazujących sądeckie dzieje i klimaty. Chociaż muszę przyznać, że skupiliśmy się tym razem także na przedstawieniu „otuliny” Nowego Sącza, Dąbrówki, Zawady, Heleny.

Czy masz może w Sączu lub w jego pobliżu ulubioną „miejscówkę” fotograficzną?

Oczywiście, że mam. Uwielbiam na przykład Paścią Górę, z której mogę spoglądać na całe miasto. Widzę wtedy, jaka to wspaniale wkomponowana w krajobraz lokalna. Ktoś miał naprawdę wspaniały pomysł na założenie miasta w takich „okolicznościach przyrody”.

W mieście mam kilka takich miejsc, do których muszę co jakiś czas koniecznie zajrzeć. To na pewno kościół pw. św. Kazimierza. Kompletny projekt architektoniczny lwowskiego architekta Teodora Talowskiego, polichromia Jana Bukowskiego, obrazy Marii Ritter, ceramiczna Droga Krzyżowa Władysława Hasiora, witraże i kandelabry stwarzają aurę ukojenia.

Bardzo musiałeś wychylać się z kabiny helikoptera/samolotu, aby uwiecznić meandry Dunajca i Kamienicy?

Na szczęście nie musiałem. Nie latałem już w maszynach, które przeszły przegląd techniczny w latach pięćdziesiątych minionego stulecia. Latamy teraz nowoczesnymi samolotami wyposażonymi w szyby panoramiczne, osiągając przy tym wysokość 1500–2000 m. Obiektowy aparat fotograficzny nie ma więc najmniejszych trudności, by wykonać zadaną pracę. A poza tym większość fotografii „z lotu ptaka” wykonał dron.

Wydaje się, że im mniejsza miejscowość, tym więcej animozji między jej obywatelami. Na Sądecku jest rozpowсюchnione jest pojęcie różnicujące mieszkańców, nawet w zasługach dla regionu, na pnioki, krzoki i ptoki.

To rzeczywiście specyfika regionu. Zwykle jak ktoś chciał mi „dołożyć”, to posługiwał się określeniem „jakaś przybłęda z Rzeszowa”. W Nowym Sączu wielu obywateli uważa, że szlachectwo nadaje miejsce urodzenia, a nie działalność na rzecz regionu czy lokalnej społeczności. Do tego albumu eseje napisało 70% urodzonych i wykształconych poza Sądeckim. Bo cóż lepszego niż talent można pozostawić w ulubionym miejscu. Przykładem może być choćby Janina Reichert-Thot, projektantka Sądeckiej Piety na Starym Cmentarzu. Rzeźbiarka, po ucieczce z ogarniętego pożogą wojenną Lwowa, do końca życia mieszkała w Nowym Sączu.

Z definicji na pewno nie możesz być pniokiem, ale jako nomen omen temperamentny piewca miasta a nawet Małopolski i z racji choćby nazwiska czujesz się krzokiem czy nie do końca zdecydowanym ptokiem?

Jestem człowiekiem, który przyjechał do Sącza z własnej i nieprzymuszonej woli, człowiekiem, który chce tu pozostać, który stworzył tutaj swoją przestrzeń i pozostawia jakąś osobistą ścieżkę twórczości. Więc być może jestem już krzakiem. Z tym że niekiedy, choćby z powodu nazwiska, czuję się jak ptak.

Myślę, że pomysły na kolejne publikacje masz sprecyzowane. Wydanie kolejnego albumu planujesz na...?

Mam nadzieję, że będzie to wrzesień 2023 roku. Drugi tom poświęcony Bolesławowi Barbackiemu, w którym znajdują się fotografie 100 nieznanych portretów autorstwa mistrza. Zajmiemy się też nieco życiem prywatnym i ze względu na różnorodne spektrum zainteresowań Bolesława Barbackiego, również jego aktywnością zawodową.

Masz jeszcze jakieś marzenia?

Cudowna byłaby działalność ponad podziałami, pomysły i praca dla dobra wspólnego. Marzy mi się niekiedy, że rządzący naszym grodem będą również lokalnymi wydawnictwami promować nasze miejsce na ziemi. Niech nie będzie to tylko indywidualna społeczna aktywność.

Pnioki – to mieszkańcy miasta z dziada pradiada, przedstawiciele rodzin, które już dawno zapuściły tu swoje korzenie.

Krzoki – przybysze, reprezentanci pierwszego lub drugiego pokolenia.

Ptoki – to wędrowcy, dla których Nowy Sącz był lub jest przystankiem w ziemskiej wędrówce.



Fot. Piotr Drożdżik



I KONGRES GERONTOLOGÓW SPOŁECZNYCH 50-LECIE UNIWERSYTETÓW TRZECIEGO WIEKU DOŚWIADCZENIA - REFLEKSJE - WIZJE

USTROŃ, 18-19 MAJA 2023

WIESŁAWA BORCZYK

W dniach 18 – 19 maja 2023 r. w Ustroniu (woj. śląskie) odbył się I Kongres Gerontologów Społecznych, którego organizatorem było Stowarzyszenie Gerontologów Społecznych, a partnerami: Akademia WSB w Dąbrowie Górniczej Katedra Pedagogiki, Uniwersytet Łódzki Katedra Andragogiki i Gerontologii Społecznej i Ogólnopolska Federacja Stowarzyszeń Uniwersytetów Trzeciego Wieku.

Z inicjatywą zorganizowania tego wydarzenia wystąpił dr hab. Artur Fabiś, prof. AWSB, doktor habilitowany w dziedzinie nauk społecznych, w dyscyplinie pedagogika, specjalność: gerontologia i andragogika. Wcześniej był pracownikiem naukowym Uniwersytetu Pedagogicznego w Krakowie. Wsparcia udzielili dr hab. Arkadiusz Wąsiński, prof. ucz., prodekan Wydziału Nauk o Wychowaniu Uniwersytetu Łódzkiego, prezes Stowarzyszenia Gerontologów Społecznych oraz dr hab. Marek Walancik, prof. ucz., Akademia WSB w Dąbrowie Górniczej, Kierownik Katedry Pedagogiki. Utworzono Komitet naukowy i organizacyjny kongresu.

Inspiracją do zorganizowania tego naukowego przedsięwzięcia była obchodzona w tym roku 50. rocznica powstania pierwszego Uniwersytetu Trzeciego Wieku w Tuluzie, którego założycielem był prof. Pierre Vellas z Uniwersytetu w Tuluzie.

W imieniu Ogólnopolskiej Federacji Stowarzyszeń Uniwersytetów Trzeciego Wieku uczestniczyłam w kongresie, biorąc udział w debatach naukowych oraz wymianie doświadczeń, obejmujących m.in. takie zagadnienia, jak: rozwój idei i praktyki uniwersyte-

tów trzeciego wieku w Polsce i za granicą, instytucjonalne aspekty uczenia się osób starszych, liderzy uniwersytetu trzeciego wieku, dobre praktyki i oryginalne rozwiązania w pracy edukacyjnej w UTW – jakie rozwiązania edukacyjne wypracowano w uniwersytetach trzeciego wieku i na czym polega ich różnorodność oraz innowacyjność.

Wartościowe wystąpienia naukowców, przedstawicieli uczelni wyższych konfrontowane były z doświadczeniami praktyków, reprezentujących UTW i organizacje senioralne. Podczas sesji i paneli dyskusyjnych prelegenci omawiali tematy związane z polityką państwa wobec seniorów, rolą i zadaniami uczelni wyższych oraz środowiska akademickiego w pobudzaniu osób starszych do aktywności edukacyjnej, obywatelskiej, cyfrowej.

W dyskusjach m.in. padały następujące pytania:

Jakie są realia i perspektywy polityki senioralnej z uwzględnieniem komponentu edukacyjnego?



Fot. Arch. OFS UTW

Jakie są cele i możliwości rozwoju polityki senioralnej w Polsce?

Jakie są potrzeby, możliwości i ograniczenia w zarządzaniu UTW?

Kto, na przestrzeni lat, predestynuje do statusu lidera uniwersytetu trzeciego wieku?

Jakie cele edukacyjno-organizacyjne stawiają sobie współcześni liderzy UTW?

Moderatorzy i paneliści, specjaliści z różnych dziedzin, udzielali odpowiedzi i wyjaśnień.

Odbyła się również sesja online, w czasie której wystąpił prof. dr hab. Bogusław Śliwerski (Uniwersytet Łódzki) z bardzo ciekawym, inspirującym wykładem „Hermeneutyka pedagogiczna w czasach przełomów ustrojowych w Polsce” oraz w języku angielskim – Natasa Todorovic, reprezentująca INPEA – Międzynarodową Sieć na rzecz Zapobiegania Znęcaniu się nad Osobami Starszymi.

Kongresowi, będącemu ważnym wydarzeniem naukowym, prawdziwą uczcią intelektualną, towarzyszyła wspaniała, życzliwa atmosfera, a w kularach miało miejsce wiele rozmów uczestników, którzy mogli się spotkać po okresie pandemii.



Fot. Arch. OFS UTW

W zakończeniu i podsumowaniu kongresu uczestnicy gratulowali i dziękowali organizatorom za możliwość udziału w tym wyjątkowym wydarzeniu.

Kolejny Kongres Gerontologów Społecznych jest zaplanowany za dwa lata.

Z programem I Kongresu Gerontologów Społecznych można się zapoznać na stronie:

<https://wsb.edu.pl/i-kongres-gerontologow-spolecznych/program-i-kongresu-gerontologow-spolecznych>

WARTO WIEDZIEĆ

„ASYSTENT ZDROWEGO ŻYWIENIA” W TWOIM TELEFONIE!

„Asystent Zdrowego Żywienia” – to mobilna aplikacja zawierająca zbiór specjalistycznych informacji i porad na temat zdrowego żywienia, propozycje jadłospisu na każdy dzień tygodnia oraz zestaw ćwiczeń fizycznych odpowiednio dobranych do potrzeb użytkownika. Narzędzie to zostało opracowane przez Instytut Żywności i Żywienia w celu ułatwienia monitorowania stanu zjedzonych produktów, obliczenia dziennego zapotrzebowania na składniki pokarmowe, tj. białka, cukru, tłuszczu, wskazania procentowego stopnia realizacji normy żywieniowej. Stosując się do zaleceń „Asystenta Zdrowego Żywienia”, można zapobiec licznym chorobom przewlekłym, m.in. nadwadze i otyłości oraz poprawić kondycję fizyczną. Aplikacja zawiera również praktyczne i interaktywne narzędzia – quizy, słowniczek, które pomagają łatwo i szybko przyswoić niezbędną wiedzę na temat zdrowego trybu życia.

Aplikacja powstała w ramach projektu „Zachowaj równowagę”, współfinansowanego przez Szwajcarię w ramach szwajcarskiego programu współpracy z nowymi krajami członkowskimi Unii Europejskiej.

Więcej informacji o aplikacji można uzyskać na:

<https://play.google.com/store/apps/details?id=pl.proexe.zachowajrownowage&hl=pl&gl=US>

NOWE PRZEPISY DOTYCZĄCE RAD SENIORÓW

WIESŁAWA BORCZYK

11 kwietnia 2023 r. weszła w życie ustawa z dnia 9 marca 2023 r. o zmianie ustawy o samorządzie gminnym, ustawy o samorządzie powiatowym oraz ustawy o samorządzie województwa [Dz.U. 2023 poz. 572].

Celem ustawy jest modyfikacja obowiązującej regulacji dotyczącej gminnych rad seniorów, zmierzająca do zapewnienia większej skuteczności w powoływaniu tych rad oraz stworzenie podstawy prawnej do powoływania rad seniorów na szczeblu powiatu i województwa.

Zgodnie z uzasadnieniem ustawy: „Aktywizacja seniorów ma fundamentalne znaczenie dla funkcjonowania osób starszych w społeczeństwie. Jest istotna dla funkcjonowania seniorów w codzienności. Mimo wzrostu świadomości znaczenia i roli seniorów we współczesnym świecie rady seniorów nie stały się zjawiskiem powszechnym.”

Ustawa wprowadza zatem jednolite regulacje w zakresie tworzenia rad seniorów na wszystkich szczeblach samorządu terytorialnego, opierające się na następujących zasadach:

1. rada gminy, rada powiatu oraz sejmik województwa mogą utworzyć – z własnej inicjatywy lub na wniosek zainteresowanych środowisk – odpowiednio gminną, powiatową oraz wojewódzką radę seniorów (rozpatrzenie wniosku następuje w terminie nie dłuższym niż 3 miesiące od dnia złożenia wniosku, a w przypadku odrzucenia wniosku kolejny wniosek może być złożony przez ten sam podmiot nie wcześniej niż po upływie 6 miesięcy);

2. rada gminy, rada powiatu oraz sejmik województwa mają obowiązek utworzyć odpowiednio gminną, po-

wiatową oraz wojewódzką radę seniorów, jeżeli z wnioskiem o utworzenie wystąpi wymagana ustawowo liczba mieszkańców danej gminy, danego powiatu oraz danego województwa, którzy ukończyli 60 lat (utworzenie rady seniorów następuje w terminie nie dłuższym niż 3 miesiące od dnia złożenia poprawnego pod względem formalnym wniosku).

Na mocy tej ustawy rady seniorów wszystkich szczebli mają charakter konsultacyjny, doradczy i inicjatywny – mogą w formie uchwały kierować zapytania lub wnioski w sprawach dotyczących odpowiednio gminy, powiatu oraz województwa, na które odpowiednio wójt (burmistrz, prezydent miasta), starosta oraz marszałek województwa (albo osoby przez nich wyznaczone) mają obowiązek odpowiedzieć na piśmie w terminie 30 dni od dnia ich otrzymania.

Rada gminy, rada powiatu oraz sejmik województwa mogą podjąć decyzję o zwracaniu poniesionych przez członków rad seniorów kosztów, w związku z udziałem w posiedzeniach rady seniorów lub w zorganizowanych wydarzeniach, na których członek reprezentuje radę seniorów (zasady zwrotu tych kosztów będą określone w nadanym przez radę gminy, radę powiatu oraz sejmik województwa statucie rady seniorów).

Ponadto ustawa uzupełnia zakres zadań własnych gminy, zadań powiatu i zadań województwa o sprawy polityki senioralnej.

Źródło: www.prezydent.pl

WARTO WIEDZIEĆ - WIRTUALNE ZWIEDZANIE POLSKICH ZABYTEKÓW

Narodowy Instytut Dziedzictwa prowadzi platformę internetową ZABYTEK.PL. Jest to baza wiedzy o polskich obiektach zabytkowych wpisanych do rejestru i krajowej ewidencji zabytków. Zbiór obejmuje zabytki: nieruchome, archeologiczne, wpisane na listę Światowego Dziedzictwa UNESCO oraz posiadające tytuł Pomników Historii.

Miłośnicy historii, architektury, pasjonaci wędrówek i rowerowych wypraw mogą zwiedzać wirtualnie, a także podziwiać z bliska ciekawe miejsca. Na platformie znajdują się filmy, zdjęcia, opisy, dokumenty archiwalne, trójwymiarowe modele obiektów, mapy. Za pomocą serwisu z łatwością można sprawdzić lokalizację obiektu, zaplanować trasę edukacyjnej wycieczki po Polsce oraz współtworzyć stronę poprzez dodawanie własnych opisów i zdjęć z odwiedzanego miejsca.

Więcej informacji na stronie: <https://zabytek.pl>

PRZYJAŹŃ Z BIBLIOTEKĄ

MARIA HALINA STARZYK

Sądecka Biblioteka Publiczna im. Józefa Szujskiego w Nowym Sączu, ul. Franciszkańska róg Kazimierza Wielkiego. Ten adres zna prawie każdy z nas. To nie tylko wypożyczalnia książek, ale jedno z najważniejszych centrów kultury w naszym mieście. Możemy korzystać z wielu form działalności tej prężnie i z wielką inwencją rozwijającej się placówki. Jej podstawowym zadaniem jest udostępnianie czytelnikom bogatego księgozbioru, znajdującego się poza główną siedzibą również w siedmiu filiach osiedlowych, w oddziale dla dzieci i młodzieży a także w zbiorach regionalnych i zabytkowych. W bogatej ofercie, dotyczącej szeroko pojętego upowszechniania czytelnictwa, są Dyskusyjne Kluby Książki. Taki klub został utworzony dla grupy słuchaczy SUTW, można do niego w każdej chwili dołączyć, by dyskutować a czasem spierać się na temat omawianej książki.

Dzięki inicjatywie naszego słuchacza Marka Ryglewicza i przychylności dyrektora Biblioteki Marka Rylewicza (podobieństwo nazwisk może mylić!), słuchacze SUTW mogą we wtorki o godz. 15.00 spotykać się w pomieszczeniach piwnicznych biblioteki. Jest tam miejsce dla pasjonatów szachów, brydża, scrabble, gier planszowych. Można tu tworzyć kluby dyskusyjne, by w małych grupach rozważać bardzo różne tematy. Ci, którzy tu bywają, cenią sobie spotkania z osobami o podobnych zainteresowaniach czy oddawanie się swojemu hobby.

Możliwość użytkowania pomieszczeń Biblioteki, atmosfera tego miejsca wprost zachęcają do poszukiwania także innych form ich wykorzystania – wszystko zależy od inicjatywy studentów naszego Uniwersytetu.

Borykając się z brakiem odpowiednich lokali, gdzie byłaby możliwość prowadzenia podobnych zajęć, jesteśmy bardzo wdzięczni dyrekcji i pracownikom biblioteki za udostępnienie pomieszczeń i serdeczne przyjęcie.

Biblioteka ma także inne oferty skierowane do seniorów. Są to Literackie Wtorki, Akademia Zdrowego Człowieka czy kursy komputerowe i języka angielskiego. Można brać udział w spotkaniach z pisarzami, podróżnikami, ciekawymi ludźmi. Organizowane są wystawy tematyczne, wystawy malarstwa, odczyty, dyskusje. Są też konkursy skierowane do różnych grup wiekowych, może w którymś z nich objawi się nowy talent poetycki czy malarski?

Pracownicy biblioteki przesyłają nam informacje o nadchodzących wydarzeniach, są one ogłaszane po wykładach i umieszczane na stronie internetowej SUTW, rozsyłane mailami. Warto też śledzić informacje, które znajdziemy na plakatach na terenie miasta, a przede wszystkim zaprzyjaźnić się z biblioteką – główną czy osiedlową.



W OBSZARZE KINA MIESZCZĄ SIĘ MOJE ZAINTERESOWANIA...

Rozmowa z Filipem Nowakiem, filmoznawcą, prowadzącym Dyskusyjny Klub Filmowy dla słuchaczy SUTW w MCK Sokół

IRENA CEPIELIK



Fot. Barbara Gieroni

Filip Nowak

Ukończył Pan na UJ filmoznawstwo i wiedzę o nowych mediach, robi Pan doktorat z zakresu tej specjalności. Co zdecydowało o fascynacji tym zagadnieniem?

To są studia, które pozwalają poznać obszar wiedzy dotyczącej różnych form reprezentacji audiowizualnych. Dostaje się do ręki narzędzia do swobodnego poruszania się w świecie kina, telewizji, internetu. W tych przestrzeniach dominują obrazy, które, mniej lub bardziej umiejętnie, dekoduje każdy odbiorca. Filmoznawca posiada kompetencje do odczytywania kontekstów, w jakich te obrazy umieszczono. Powinien umieć odczytać ich sens, czasem nawet, wbrew pierwotnej intencji twórcy, może go nadać. Filmoznawstwo nie jest jednak zawodem, dlatego dobrze jest szybko znaleźć sposób na to, co zrobić z nabytą wiedzą i umiejętnościami. Rozwinąć warsztat filmowca i zostać twórcą? Oddać się pracy dziennikarskiej? Skupić się na pracy animatora kultury? To tylko kilka z wielu możliwości, które dodatkowo można przecieć łączyć. Mnie zawsze fascynowały wszelkie formy narracji, sztuka opowiadania. Film pod tym względem wciąż jest młodym medium, w którym jest dużo miejsca na eksperymenty i to mnie pociąga. Do tego film, w przeciwieństwie do teatru lub literatury, ma potencjał

na największą liczbę odbiorców ze względów technicznych. To jest – w moim przypadku – główna przyczyna wyboru takiego kierunku studiów. Jestem przekonany, że jest to medium, które może najsilniej spośród wszystkich oddziaływać na innych. W obszarze kina mieszczą się także moje zainteresowania historią polskiej produkcji filmowej i losy, mniej znanych u nas, znakomitej kinematografii holenderskiej czy specyficznej, nastawionej na polityczne działanie północnokoreańskiej produkcji filmowej.

Dobiega końca kolejny rok istnienia w SUTW Dyskusyjnego Klubu Filmowego. Wybrał Pan w tym czasie bardzo różne gatunkowo i treściowo filmy. Zechce Pan zdradzić, jakie kryteria zostały zastosowane do tych wyborów?

Dobór filmów jest wypadkową wielu czynników. Oczywiście, zawsze bierze się pod uwagę grupę docelową i tak w przypadku Państwa Klubu zawsze zakładamy, że musi to być coś z górnej półki. Staramy się też, żeby nie były to dzieła zbyt komercyjne, zbyt schematyczne. Nie chcemy, żeby był to również repertuar zbyt awangardowy, co mogłoby zniechęcić odbiorców, szukających po prostu chwili oderwania się od codzienności. Wybór zawsze jest poprzedzony wspólnymi rozmowami z zespołem pracowników kina: wysłuchujemy swoich opinii, zwracamy uwagę na doświadczenia z przeszłości. Często też konsultujemy się ze znajomymi z innych ośrodków kultury. Bardzo ważna jest dostępność filmu, a w Polsce rynek dystrybucyjny filmów jest dosyć trudny. To akurat zagadnienie na dłuższą wypowiedź, więc nie w tym wywiadzie. Pozostaje mi jedynie zaznaczyć, że wiele wspaniałych rzeczy nie ma szans pojawić się na ekranie kinowym, a znakomite filmy często do Polski nie trafiają.

Jako osoba wprowadzająca do filmu przed seansem występuje Pan niejako w roli recenzenta albo krytyka filmowego. Jak Pan widzi cel takiej wstępnej pogadanki, jak Pan się do niej przygotowuje?

Jako prelegent filmoznawca bazuję na posiadanej wiedzy, ale to jednak za mało. Staram się rozeznaczyć, jaki jest aktualny odbiór prezentowanego dzieła, stąd ważna jest lektura różnych recenzji. Robię wszystko, by dowiedzieć się, jaki pomysł stał na samym początku tworzenia filmu. Często sięgam do tekstów, które nie są bezpośrednio związane z filmem, ale mogą być pomocne w odczytaniu filmu i zaproponowaniu Państwu jakiejś oryginalnej i atrakcyjnej interpretacji. Jako filmoznawca i historyk filmu jestem w stanie rozpoznać, jaki nurt filmowy mógł mieć wpływ na reżysera, czemu służy dobór środków filmowego wyrazu itd. To bardzo ważne, bo każdy film powstaje w konkretnym czasie i kontekście historycznym. Ktoś na przykład tworzy fabularny film historyczny, osadzony w starożytności, ale w tej formie filmowej ukrywa własne doświadczenia, typu trudna relacja z ojcem, kryzys gospodarczy, który wpłynął na sytuację jego rodziny itp. Zawsze próbuję odczytywać takie mniej oczywiste konteksty. Czasem sam je wyczuwam, czasem doczytuję, a czasem dowiaduję się z licznych rozmów. Oczywiście, bazuję też na własnych, emocjonalnych doznaniach. Każdy z nas ma własny kapitał kulturowy i bagaż doświadczeń, który sprawia, że film inaczej na nas wpływa. Dlatego tak ważna jest komunikacja między widzami i wymiana spostrzeżeń. Zawsze przedkładam konwersację po filmie ponad wykład. Dla mnie osobiście zawsze najważniejsze są reakcje widzów i rozmowa o Państwa odczuciach. Jestem jednak świadomy, że dla wielu widzów ważne są wskazówki interpretacyjne do samodzielnej oceny filmu. Niekoniecznie wszyscy chcą, zwłaszcza

tuż po seansie, dzielić się odczuciami. Każdy utwór wymaga przemyślenia i dystansu czasowego, aby go właściwie ocenić.

Pewnie może Pan już z całą pewnością stwierdzić, jakie filmy najchętniej oglądają widzowie – seniorzy, członkowie DKF?

Przede wszystkim śledzimy współczesne trendy filmowe, nowe style i nurty, o których chcemy Państwa informować za pośrednictwem spotkań w Kinie Sokół. Oczywiście, w pewnym stopniu dystansując się od popkulturowego kina i skłaniając się ku filmom artystycznie pełnowartościowym. Każdy film staramy się traktować jako całość, dlatego szukamy wszystkich możliwych środków wyrazu oraz wszystkich kontekstów.

Wie Pan już, co Klubowicze zobaczą w następnym roku?

Zobaczymy, co przyniesie repertuar następnego sezonu. Świat filmu, produkcji filmowej gwałtownie się zmienia. W tej chwili panuje w społeczeństwie tendencja do domowych seansów i często powstają filmy, które od początku tworzone są z myślą o mniejszym, niekinowym ekranie. Ale wciąż powstają dzieła, które w pełni wykorzystują potencjał „jaskini Platona”, ciemnej sali kinowej, która niezależnie od tego czy jest miejscem wyświetlania widowiska rozrywkowego, czy intymnego seansu artystycznego, zawsze pozostaje przestrzenią spotkania.

WARTO WIEDZIEĆ

ECC-Net Travel – darmowa aplikacja na wakacje. Aplikacja „ECC-Net: Travel” jest wsparciem dla podróżujących, w razie wystąpienia trudnej sytuacji podczas wycieczki za granicą, tj. na terenie Unii Europejskiej, Islandii oraz Norwegii. Program zapewnia dostęp do wiedzy prawnej i wsparcia językowego (tłumaczenie praw konsumenckich na 25 języków) w przypadku problemu np. z wynajmem samochodów, znalezieniem hotelu, zakupami, opieką medyczną, środkami transportu. Ponadto zawiera dane kontaktowe i ważne telefony niezbędne w sytuacjach kryzysowych (np. do Europejskiego Centrum Konsumenckiego w Polsce, ambasad czy Europe Direct).

Aplikacja jest bezpłatna i działa również w trybie offline, dzięki czemu po jej ściągnięciu na urządzenie mobilne unikniemy pułapki roamingu.

Aplikacja została przygotowana przez Sieć Europejskich Centrów Konsumenckich (ECC-Net) w ramach wspólnego przedsięwzięcia wszystkich centrów sieci, prowadzonego przez ECK Niemcy.

Szczegółowe informacje dostępne są na stronie: <https://konsument.gov.pl/ecc-aplikacja/>

W 2022 r. Sieć Europejskich Centrów Konsumenckich:

- udzieliła wsparcia ponad 118 000 osób w sprawach transgranicznych,
- pomogła konsumentom w Europie, którzy wcześniej nie byli w stanie samodzielnie dochodzić swoich praw, by odzyskać prawie 10 milionów euro.

BONAWENTURA ... KIEDY PODRÓŻE STAJĄ SIĘ PASJĄ

MARIA DROŹDŹAK



Fot. Arch. Maria Drożdżak

Marzenia o egzotycznych podróżach pojawiają się w życiu wielu ludzi, ale tylko niektórzy mają odwagę zmienić je w rzeczywistość. Czasami decyduje o tym przypadek, ale najczęściej trzeba dobrze przygotować się do realizacji takiego niezwykłego marzenia, zaplanować kolejne etapy, a także przeorganizować całe swoje dotychczasowe życie.

I właśnie z takimi wyjątkowymi ludźmi, pasjonatami podróży i przygody można było się spotkać na kolejnym, już 11. Festiwalu Podróży i Przygody „Bonawentura” w Kinie Sokół w Starym Sączu w dniach 31.03. do 02.04.2023 r. Razem z mężem byliśmy uczestnikami tych spotkań.

W programie tegorocznej Bonawentury znalazły się filmy górskie i eksploratorskie nagradzane na wielu festiwalach (13), pokazy podróżnicze, a na zakończenie odbył się koncert portugalskiego muzyka Joao de Sousa.

Bohaterami filmów, które zaprezentowano w sali starosądeckiego Sokoła byli młodzi ludzie podejmujący nie-

zwykle wyzwania, dla wielu graniczące z szaleństwem, np. zdobywanie niedostępnych szczytów gór w szczególnie trudnych warunkach. O takiej wyprawie opowiadał film o górskiej eksploracji Antarktydy pt. „Spectre”.

Na szczególną uwagę zasługuje niewątpliwie film Roberta Żurakowskiego „Śnił mi się Połonina”, opowiadający o Ludwiku Pińczuku – legendarnym Lutku, który zbudował schronisko „Chatka Puchatka” na Połoninie Wetlińskiej w Bieszczadach i prowadził je przez wiele lat. Film przybliżył biografię Lutka, postaci dla wielu egzotycznej za względu na niepolskie pochodzenie, styl życia, umiłowanie wolności, życie w ścisłym związku z naturą

(piękne, liryczne sekwencje o śmierci konia-przyjaciela). Autentyczność miejsc, wydarzeń i postaci oddają wypowiedzi bohatera, jego żony, wnuczki, przyjaciół i znajomych.

Oprócz wspomnianych filmów mieliśmy także okazję spotkać niezwykłych podróżników, którzy barwnie opowiadali o swoich wyprawach w różne części naszego globu, wzbogacając słowo obrazem, fotografią lub filmem. Zdżich Rabenda opowiedział nam o życiu na obrzeżach systemu – w jaskini na Teneryfie w archipelagu Wysp Kanaryjskich, Piotr Wnuk przybliżył nam ludowe zwyczaje ludności Laosu, a Magdalena Konik, zafascynowana Gruzją, w której mieszka od lat, zaprosiła nas do malowniczej górskiej krainy Tuszeti, gdzie organizuje rajdy konne i wycieczki.

Poznaliśmy także kolejne etapy rodzinnej wyprawy Dągmary i Leszka Jurekich z siedmioletnią córką dookoła trudno dostępnej wyspy Sokotra w towarzystwie dwóch tubylców i ... wielbłąda.



Wszystkie prezentacje i opowieści były ciekawe, ale w naszej ocenie najbardziej intrygującą była historia wyprawy Wiktorii Kotwickiej „Ameryka Południowa śladami Taty”. Młoda, urocza prawniczka zachwycała wszystkich piękną opowieścią ożywioną zdjęciami i filmami o realizacji niezwykle oryginalnego marzenia jej ojca, który przemierzył ponad 10 500 km w Ameryce Południowej od Argentyny do Kolumbii (w latach 1995-1997) na ... koniu, a dokładniej klaczy Kropce, którą kupił w Argentynie, a po zakończeniu wyprawy pozostawił u hodowcy koni w Kolumbii. O tej wędrówce pisała prasa, a jego córka po 20 latach dotarła do różnych źródeł informacji, aby jego śladami odbyć swoją podróż sentymentalną. Wiktoria odwiedziła wszystkie kluczowe miejsca, o których wiedziała z dokumentacji dotyczącej ojca – jego dzienników, listów, które pisał do żony. Zaprzyjaźniła się także z rodziną, u której ojciec zostawił Kropkę i poznała potomstwo tej niezwyklej klaczy. Wiktoria Kotwicka zdobyła nagrodę za najlepszy pokaz Bonawentury 23 w plebiscycie publiczności.

W ostatnim dniu festiwalu mieliśmy okazję obejrzeć film Ilony Ptak pt. „Babcia na medal” o Barbarze Prymakowskiej, osiemdziesięcioletniej emerytce, która uczestniczy w maratonach na całym świecie (Londyn, Berlin, Tokio, Nowy Jork), jest wielokrotną mistrzynią świata w biegach górskich, a w 2011 r. jako pierwsza Polka po 65. roku życia zdobyła Mount Blanc.

Bohaterka oraz reżyserka pojawiły się na scenie po projekcji filmu. Najszybsza babcia świata (jak o niej mówią) to drobna, filigranowa, urocza kobieta, tryskająca młodzieńczą energią, która absolutnie nie kojarzy się z wiekiem, do którego przyznaje się otwarcie. Twierdzi, że nie ma ważnej dziedziny sportu, którego nie uprawiała, a biega od 54 r. życia codziennie, bo „przecież nie ma złej pogody, jest tylko nieodpowiednie ubranie”. Dla nas, seniorów jej styl życia i motto – spełniaj marzenie, nie odkładaj nic na potem – wmoże być wspaniałą inspiracją.

Drugim gościem specjalnym festiwalu był Tomasz Michniewicz, autor wielu bestsellerowych książek, dziennikarz, reportażysta, organizator wypraw.

Doświadczony podróżnik (z plecakiem przejechał 64 kraje), próbował nam uświadomić, że nasze wyobrażenia dotyczące egzotycznych krajów mogą się zdecydowanie różnić od tego, co zobaczymy w rzeczywistości i zalecał rzetelne przygotowanie przed każdą, nawet niedaleką wyprawą w nieznanne.

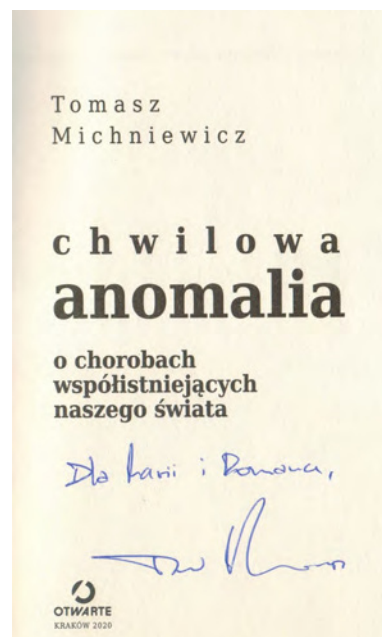
Na stoiskach w holu Sokoła można było nabyć jego książki, co też uczyniliśmy i mamy egzemplarz z jego autografem.

Zwieńczeniem festiwalu był koncert „Nie tylko fado” portugalskiego muzyka Joao de Sousa, który przeniósł nas w inny świat i przypomniał naszą wyprawę do Portugalii.

Niełatwo opisać to, co było najważniejsze w tych wydarzeniach. Różnorodność tematyczna filmów i pokazów, niezwykła atmosfera i emocje, które udzielały się publiczności, zarówno podczas pokazów, jak i finałowego koncertu.

Podsumowując, możemy stwierdzić, że festiwal jest znakomitą okazją do poszerzenia wiedzy o pięknych, nieznanych nam obszarach naszego globu, to możliwość spotkania ludzi z pasją, inspirującymi do podejmowania różnych form aktywności.

Był to czas wyjątkowy – warto o tym pomyśleć, aby za rok o tej porze znowu pojawić się w Starym Sączu i wejść w te podróżnicze klimaty, usłyszeć pana dyrektora Wojciecha Knapika, który powie: „12. Festiwal Podróży i Przygody Bonawentura uważam za otwarty”.



HONGKONG I MAKAU – GRANICE NIEZALEŻNOŚCI

BLANKA CZEKALSKA

Hongkong i Makau to dwa niewielkie, niezależne regiony administracyjne Chin, zlokalizowane nad Morzem Południowochińskim, w Delcie Rzeki Perłowej.

W ramach doktryny „Jeden kraj, dwa systemy” oba te regiony posiadają tymczasowo autonomię w kwestii gospodarczej oraz własny system prawny i sądowiczy. Obywatele mają swoje paszporty, flagę oraz walutę, a dodatkowo wszystkimi dochodami zarządzają miejscowe władze i nie są one przekazywane do budżetu ChRL. Po stronie Chin leży jedynie obrona militarna i reprezentowanie ich w organizacjach międzynarodowych. Doktryna od momentu podpisania umowy ma obowiązywać przez 50 lat, czyli do 2047 roku w Hongkongu i do 2049 roku w Makau. Będzie to też ostateczna data istnienia kolonializmu europejskiego w Azji.

Oba regiony łączy najdłuższa na świecie przeprawa mostowo-tunelowa, licząca aż 55 km długości. W Makau obowiązuje ruch lewostronny, w przeciwieństwie do Hongkongu, więc na moście zrobiono specjalny węzeł do zmiany kierunku jazdy.

HONGKONG

AZJATYCKIE WALL STREET

Hongkong, określany mianem „Wall Street” Azji, to jedno z największych centrów finansowych i jeden z największych portów morskich świata, z niesamowitą liczbą drapaczy chmur. We wszystkich rankingach miast Hongkong jest najdroższym miejscem na świecie pod względem kosztów wynajmu oraz zakupu nieruchomości. Ceny najmniejszych nawet mieszkań liczy się tu nie w tysiącach, a milionach złotych.

GENIUSZ URBANISTYKI

Choć to jeden z najgęściej zaludnionych rejonów, jest fantastycznie zielony. Urbanistycznie, to wzór do naśladowania dla całego świata.



Ponad 1/3 całego terytorium zajmują parki krajobrazowe, a zabudowa zajmuje zaledwie 1/4 całego Hongkongu. To dowód na to, że aby zachować naturę dla przyszłych pokoleń, musimy budować wznwyż a nie wszerz.

ŚWIAT BEZ SAMOCHODÓW

Turysta przybywający do Hongkongu nie ma prawa do wypożyczenia samochodu. Nie ma tu jednak takiej potrzeby. Region ma jedną z najlepiej funkcjonujących komunikacji na świecie, a 90% ruchu odbywa się tu wyłącznie komunikacją publiczną. Dojedziemy nią do wszystkich atrakcji, nie tracąc przy tym ani majątku, ani czasu. Atrakcją samą w sobie może być też jazda przez miasto dwupiętrowym autobusem, jedynym na świecie funkcjonującym do dzisiaj dwupiętrowym tramwajem, zwanym pieszczotliwie Ding-Ding, albo rejs statkiem po najbardziej niesamowitej zatoce Victoria Harbour.

NAJDŁUŻSZE SCHODY RUCHOME ŚWIATA

Hongkong jest pełen zaskakujących i jedynek w swoim rodzaju miejsc na świecie. Są tu na przykład najdłuższe na świecie, ruchome, zadaszone schody, łączące centrum

finansowe na nadbrzeżu z dzielnicami mieszkalnymi położonymi 134 m wyżej. Ten „cud” inżynierii zwany Central–Mid Levels Escalator wybudowali byli kolonialni władarze Hongkongu.

BUDYNEK POTWORÓW

Obowiązkowym punktem programu będzie też wizyta pod najszlachetniejszym kompleksem budynków mieszkalnych, pochodzących z lat 60. ubiegłego wieku. Wtedy to Hongkong doświadczył boomu ludnościowego, ponieważ fale uchodźców uciekających od politycznego chaosu w Chinach zalały miasto. Yik Cheong to część systemu pięciu połączonych ze sobą budynków, zwanych „Budynkiem Potworów”. Tu możemy zobaczyć, jak żyją niektórzy mieszkańcy Hongkongu. Na parterze znajdują



się bowiem małe sklepy i usługi takie jak fryzjer, pralnie czy lokalne sklepy spożywcze, a powyżej żyją w swoich małych mieszkankach zwykli mieszkańcy i aż trudno sobie wyobrazić ich los na dwudziestym piętrze bez windy. Ciemna, mroczna i przytłaczająca atmosfera tego miejsca przyciągnęła tu także wielu filmowców. W kompleksie kręcono między innymi takie filmy jak: *Transformers* i *Ghost in the Shell*.



JUMBO

Aby obejrzeć największą pływającą restaurację Jumbo, należy udać się do miasta Aberdeen, na drugą stronę wyspy Hongkong. Zbudowana jest w stylu pałacu z dynastii Ming, ma 79 metrów długości, 3 piętra i może pomieścić jednocześnie ponad 2000 gości. A odwiedziła ją sama Królowa Elżbieta II.

MONG KOK – PRAWDZIWE OBLCICZE AZJI

Mong Kok to najgęściej zaludniona dzielnica świata. Na jednym kilometrze kwadratowym żyje tu 130 tysięcy ludzi. Nazywana ciemną stroną Hongkongu, ma swój niepowtarzalny urok i specyfikę prawdziwej Azji. Mong Kok to kolorowe bazyry i targi, gdzie można kupić dosłownie wszystko. Tysiące barów, sklepów i restauracji, jedzenie w małych lokalach lub na ulicy, a między tym wszystkim setki tysięcy ludzi. To dzielnica, która nigdy nie śpi. Nas przyciągnęła tak bardzo, że zawitaliśmy do niej pięciokrotnie o różnych porach dnia i nocy, za każdym razem odkrywając tu nowe zaułki i zaopatrując się w okazjnie kupione rzeczy. Mong Kok to między innymi Targ Ptaków oraz Kwiatów, czynny do północy Ladies Market czy słynny Night Market na Temple Street. Tu wszędzie wypada się targować, a jest to wręcz mile widziane. Jeśli nic nie kupisz, sprzedawcy potrafią za Tobą biec i krzyżeć, a nawet szarpać za rękawy, ale to specyfika i urok tego miejsca. To najbardziej tętniące nocnym życiem miejsce. Wieczorami rozkładają tu nawet swoje gabinety wróżbici i uzdrowiciele. Niektóre ich namioty wyglądają bardzo profesjonalnie, wręcz wiarygodnie.

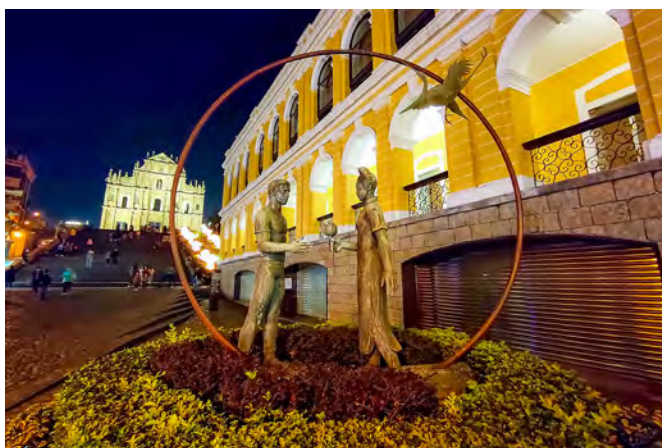
TAJEMNICZE ŚWIĄTYNIE I OGRODY

Hongkong to nie tylko świat drapaczy chmur. To także niezwykłe ogrody, parki i świątynie. Jedną z nich jest świątynia buddyjska Chi Lin Nunnery, która została wybudowana w latach 30. XX wieku w całości z drewna cyprysowego, bez użycia gwoździ. Jest obecnie największym na świecie ręcznie wykonanym drewnianym budynkiem. Chińczycy wierzą, że jeśli domy są budowane z drewna, życie drzew zostaje przedłużone. Poniżej klasztoru znajdują się najpiękniejsze ogrody Hongkongu. Nan Lian to chiński ogród klasyczny, zaprojektowany w stylu dynastii Tang. Choć powstał w 2006 roku, zaprojektowany został zgodnie z zasadami kompozycji sprzed kilkunastu wieków. Ciekawostką jest to, że droga do ogrodów prowadzi pod ruchliwą autostradą, gdzie panuje ogromny hałas. Kiedy jednak przechodzimy bramę główną, zapada kompletna cisza. Jakim cudem udało się osiągnąć taki efekt? To pozostaje dla nas zagadką. Tylko piętrzące się wokół wieżowce przypominają, że nadal jesteśmy w centrum tętniącego życiem miasta.



MAKAU / MAKAO AZJATYCKIE LAS VEGAS

Choć amerykańskie Las Vegas kojarzy nam się ze stolicą światowego hazardu, to jednak maleńkie Makau dzierży tu palmę pierwszeństwa. Ten najgęściej zaludniony obszar świata ma dochody z kasyn, przewyższające te w USA nawet pięciokrotnie. 5 z 10 największych kasyn na świecie znajduje się właśnie tutaj, to także jedyne miejsce w Chinach, gdzie hazard jest legalny. Najsłynniejszym kasynem i zarazem prawdziwym symbolem Makau stał się złoty obiekt hotelu Grand Lisboa. Wyrasta on na wysokość 261 m i jest drugim co do wysokości budynkiem po Macau Tower. Kasyno znany też z wielu filmów, między innymi: *Skyfall*, *Johnny English Reaktywacja* czy *Epidemia strachu*, gdzie zaczyna się największa światowa epidemia.



PORTUGALIA W AZJI

Jako była kolonia portugalska, Makau może pochwalić się niesamowitą liczbą zabytków, jakby żywcem przeniesionych z Lizbony czy innych portugalskich miast i miasteczek. Są tu kolorowe chrześcijańskie świątynie, urokliwe kamieniczki, a także typowe dla tego europejskiego kraju dwukolorowe posadzki.

Nie bez powodu całe Stare Miasto zostało wpisane na listę UNESCO.

MAKAU NIE DLA KAŻDEGO

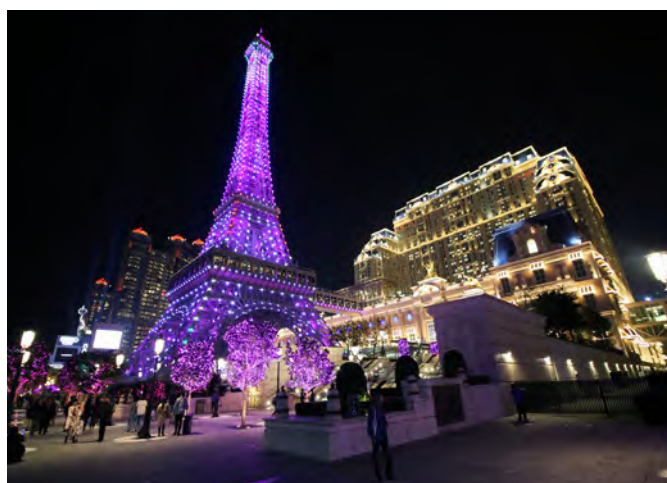
Ten region postawił na bogatego turystę. Ma przyjechać albo przylecieć (najlepiej helikopterem) i zostawić tu „kupkę” pieniędzy. W Makau nie znajdziecie więc tanih hoteli czy hosteli, a komercyjne atrakcje mają cenik, który może przyprawić o ból głowy.

TAIPA CENTRAL PARK

Central Park na Wyspie Taipa nie bez powodu posiada taką nazwę. Prostokątny teren zielony pośrodku, pełen ciekawych atrakcji, otoczony jest podobnie jak ten na Manhattanie drapaczami chmur. Gdy patrzymy na to jedno tylko osiedle 55-piętrowych budynków, na którym żyje ponad 200 tysięcy ludzi, już wiemy dlaczego Makau jest najgęściej zaludnionym regionem świata.

SZTUCZNY ŚWIAT NA SZTUCZNYM LĄDZIE

Kiedyś Makau miało 2 wyspy: Taipę i Colonaę, postanowiono jednak te wyspy połączyć stałym lądem. I tak na sztucznie utworzonej ziemi powstał cukierkowy świat wielkich kasyn przenoszących nas do najsłynniejszych obiektów Europy. Mijamy rozświetloną Wenecję, robimy zdjęcia pod kopią Wieży Eiffla, następnie spacerujemy po Polach Elizejskich. Bo w Makau zwiedzicie prawie całą Europę w pigułce. W tym sztucznym świecie czeka na turystów jeszcze jedna atrakcja. To największy i najdroższy na świecie show zwane *House of Dancing Water*. Jego scena i teatr, które kosztowały 250 mln USD, zapraszają na półtoragodzinny pokaz magicznych efektów specjalnych za bagatela 800 zł od osoby. Mimo ceny magiczne efekty specjalne przyciągają tłumy.



Zdjęcia: Blanka i Piotr Czekalscy

<https://fotopodroze.eu/>

HONGKONG I MAKAU

Fot. Blanka i Piotr Czekalscy



TAJEMNICZE ŚWIĄTYNIE I OGRODY



MONG KOK



ŚWIAT BEZ SAMOCHODÓW



TAIPA CENTRAL PARK



AZJATYCKIE WALL STREET

WYKŁADY SADECKIEGO UTW

Fot. Józef Bartkowski, Elżbieta Cabak, Zofia Mólka, arch. SUTW



Grzegorz Olszewski, historyk; Wiesława Borczyk, prezes OFS UTW i SUTW



Piotr Drożdżik, artysta fotograf

„Wspomnienie o Halinie Komar”
Od lewej: Maria Baran, sekretarz
Zarządu Centrum Edukacji
Międzykulturowej, słuchaczka SUTW;
Wiesława Borczyk, prezes OFS
UTW i SUTW;
Alicja Skalska, esperantystka;
Jadwiga Banach, wiceprezes
SUTW



OGÓLNOPOLSKA KONFERENCJA - FORUM TURYSTYKI SENIORALNEJ, 13.06.2023 r.

PANEL DYSKUSYJNY: ROLA I ZNACZENIE TURYSTYKI W ŻYCIU OSÓB STARSZYCH. POTRZEBY I BARIERY.



Moderator: Ewa Piłat, Dyrektor Jagiellońskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku, Kraków.
PANELIŚCI: prof. nzw. dr hab. Ewa Kozdroń, Uniwersytet Trzeciego Wieku w Akademii Wychowania Fizycznego im. J. Piłsudskiego, Warszawa; prof. dr hab. inż. Kazimierz Wiech, Dyrektor Uniwersytetu Trzeciego Wieku w Uniwersytecie Rolniczym, Kraków; prof. nzw. dr hab. Zofia Szarota, Akademia WSB, Dąbrowa Górnicza, Sekcja Gerontologia Komitetu Nauk Pedagogicznych Polskiej Akademii Nauk; dr Joanna Gradek, Akademia Wychowania Fizycznego im. B. Czecha, Kraków.

WYKŁADY

Fot. Józef Bartkowski,
Władysław Szwenik,
Katarzyna Zygmunt

Od prawej:
Wiesława Borczyk, prezes OFS
UTW i Sądeckiego UTW;
Blanka Czekalska, podróżnik;
Malina Harcuła, wieloletni członek
Zarządu SUTW; Eryk Czekalski,
uczestnik rodzinnych wypraw,
tegoroczny maturzysta



Jakub Zygmunt, geolog, podróżnik



Sylwia Kielusiak, architekt, animatorka kultury



Wacław Jagielski, artysta malarz; Wiesława Borczyk,
prezes OFS UTW i SUTW

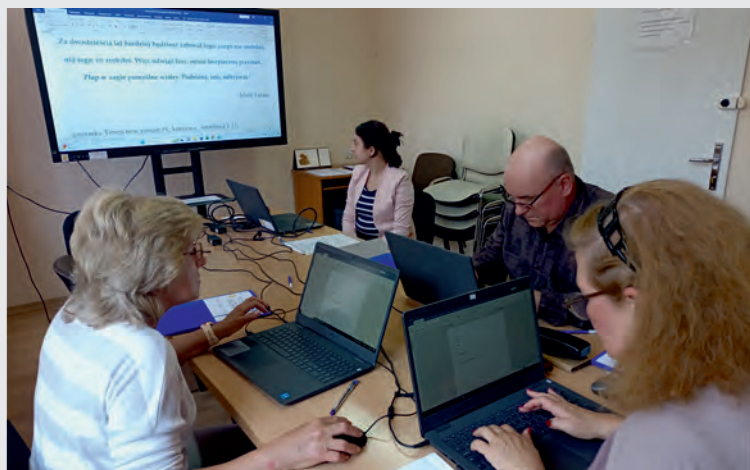
Projekt „Kultura dla sądeckiego seniora”
realizowany przy wsparciu finansowym
Miasta Nowego Sącza



WARSZTATY



„Senior Wirtu@Inie...”



„Senior w świecie Wirtu@Inych mediów”



Fot. Arch. SUTW

SPACER EDUKACYJNY PO ZAKŁADZIE KARNYM W NOWYM SĄCZU

Fot. Józef Bartkowski



WYJAZD EDUKACYJNY DO KRAKOWA - ŁAGIEWNIK

w ramach programu “Seniorzy z wizytą u Jana Pawła II 2023” realizowanego przez Instytut Dialogu Międzykulturowego im. Jana Pawła II

Fot. Józef Bartkowski

Fot. Arch. SUTW



SĄDECCY SENIORZY WIRTU@LNIIE

ZOFIA MÓŁKA

Sądecki Uniwersytet Trzeciego Wieku 1 czerwca 2023 r. rozpoczął realizację projektu pn. „**Sądeccy Seniorzy Wirtu@lnie**”. Dzięki dofinansowaniu, przyznanemu przez Ministerstwo Rodziny i Polityki Społecznej, osoby w wieku 60+ będą mogły skorzystać z wielu atrakcyjnych działań służących zwiększeniu ich aktywności i bezpieczeństwa cyfrowego. Stowarzyszenie planuje zorganizować:

1/ **warsztaty „Wirtu@lne usługi dla Seniora”** z zakresu obsługi i bezpiecznego korzystania z wybranych e-usług z obszarów: e-usługi publiczne, e-bankowość, e-sklep, e-kultura;

2/ **warsztaty „Senior w świecie Wirtu@lnych mediów”** z zakresu odpowiedzialnego i świadomego korzystania z różnych form interakcji i komunikacji przy użyciu smartfonów/komputerów z dostępem do Internetu. Podczas zajęć uczestnicy będą tworzyć fotorelacje, reportaże, wywiady, a efekty ich pracy będą publikowane w kanałach komunikacyjnych prowadzonych przez Sądecki UTW – Biuletyn Sądeckiego UTW, profil na Facebooku, kanał w serwisie YouTube. Uczestnicy będą mieli także możliwość aktywnego udziału w tworzeniu audycji radiowej wyemitowanej w lokalnym radiu;

3/ **warsztaty „Senior Wirtu@lnie – podstawy MS Office”** z zakresu podstaw obsługi najpopularniejszych programów pakietu Microsoft Office, tj. edytora tekstu Word oraz programu do tworzenia prezentacji multimedialnych Power Point;

4/ **warsztaty terenowe „Senior na Wirtu@lnym szlaku”**, w trakcie których uczestnicy podniosą poziom wiedzy i świadomości na temat bezpiecznego planowania podróży z wykorzystaniem dostępnych aplikacji;

5/ **warsztaty plenerowe „Wirtu@lne fotoalbum”** w zakresie wykonywania i edytowania zdjęć z wykorzystaniem funkcji własnego smartfona uczestników zajęć. Prace uczestników zajęć będą tworzyć galerię opublikowaną na stronie www.sutw.pl oraz na profilu FB, a wybrane zdjęcia ukażą się w kalendarzu na 2024 r.

W zajęciach będą mogły uczestniczyć osoby o zróżnicowanym poziomie zaawansowania w obsłudze nowych technologii – komputera/Internetu/smartfona – w szczególności te, które posiadają niskie albo średnie kompetencje w tym zakresie.

Ponadto na profilu na Facebooku [@SadeckiUTW] oraz poprzez newslettery prowadzona będzie kampania edukacyjno-informacyjna w mediach społecznościowych „Seniorzy Wirtu@lnie”. W jej ramach Sądecki UTW będzie popularyzować wiedzę i podnosić świadomość w zakresie narzędzi teleinformatycznych skierowanych do osób starszych, nowinek technologicznych, innowacyjnych rozwiązań stworzonych z myślą o osobach starszych, a także upowszechniać informacje dotyczące cyberzagrożeń i zasad bezpiecznego korzystania z sieci.

Więcej informacji na temat projektu „Sądeccy Seniorzy Wirtu@lnie” można uzyskać w sekretariacie Sądeckiego UTW.

Termin realizacji projektu: 01.06.2023 r. – 31.12.2023 r.



Ministerstwo Rodziny
i Polityki Społecznej



PROJEKT WSPÓŁFINANSOWANY ZE ŚRODKÓW OTRZYMANÝCH OD MINISTRA RODZINY I POLITYKI SPOŁECZNEJ W RAMACH RZĄDOWEGO PROGRAMU WIELOLETNIEGO NA RZECZ OSÓB STARSZYCH „AKTYWNI+” NA LATA 2021-2025, EDYCJA 2023

BLISKA ŁEMKOWYNA, CZYLI O KRAINIE ODLEGŁEJ TYLKO POZORNIE

JAKUB ZYGMUNT

Sądeczyzna jest regionem o bogatej historii, który jeszcze kilka dekad temu zamieszkiwało wiele grup etnograficznych, etnicznych i narodowych. Poza Polakami (Łachami i Góralami Sądeckimi czy Pogórczanami) trzeba również wymienić Romów, Niemców, Żydów i Łemków. Ci ostatni, chociaż nie tak liczni, jak przed II wojną światową, nadal budują karpacki region. Poznajmy ich bliżej.

Kim są Łemkowie? Chociaż jest to z pozoru proste pytanie, może odpowiadającemu przysporzyć nie lada kłopotu. Większość kojarzy Łemków z drewnianymi cerkwiami rozrzuconymi po Beskidzie Sądeckim, Niskim i Bieszczadach. Niektórzy może wspomną o wysiedleńczej Akcji „Wisła” z 1947 roku. Według ustawy o mniejszościach etnicznych, narodowych i języku regionalnym, jaka funkcjonuje w Polsce od 2005 roku, Łemkowie są grupą obywateli polskich i mniejszością etniczną. Zamieszkują terytorium naszego kraju od wieków, ale nadal zachowują swój język, odrębną kulturę i tradycję.

Region historycznie zamieszkiwany przez Łemków nazywany jest Łemkowszczyzną lub Łemkowną. Drugie określenie jest bezpośrednią kalką z języka łemkowskiego i zyskuje w ostatnich latach na popularności. Dzisiaj przedstawiciele tej mniejszości spotkamy nie tylko w Beskidach, ale także w innych stronach Polski, zwłaszcza na Dolnym Śląsku. Ma to związek z wydarzeniami historycznymi w XX wieku. Ale o nich za chwilę.

Przyglądając się mapie, trzeba dodać, że Łemkowie zamieszkują także inne kraje w łuku Karpat. Północno-wschodnia Słowacja, Zakarpacie w Ukrainie czy północne krańce Rumunii są zamieszkane przez społeczność Rusinów, gdzie w taki sposób także siebie nazywają. Wielu Łemków w Polsce również mówi o sobie, że są Rusinami.

Na terenie Rzeczypospolitej Łemkowna rozciągała się od Popradu na Sądeczyżnie aż po Bieszczady. Przy czym doprecyzujemy, że zachodni skrawek Łemkowszczyzny to cztery wsie w Pieninach: Szlachtowa, Jaworki, Biała Woda i Czarna Woda, stanowiące kiedyś rusińską enklawę, natomiast większość obszaru Bieszczadów była zamieszkała przed wojną przez Bojków, a łemkowskich wsi było niewiele i znajdowały się w zachodniej części tego regionu. Co ciekawe, Łemkowna to jest obszar niemal całkowicie wiejski. Żadne z miast, Muszyna, Krynica-Zdrój czy Dukla, nie było w historii zdominowane przez ludność łemkowską.

Jaka jest historia Łemkowszczyzny?

Historia Łemków sięga co najmniej XVI wieku, kiedy to w beskidzkich górach zaczęto lokować wsie na prawie wołoskim, a skład etniczny napływającej ludności miał przewagę elementu ruskiego. W każdym razie możemy mówić, że Beskid Niski od kilku wieków zasiedlała ludność prawosławna (a od 1691 roku greckokatolicka), posługująca się mową wschodniosłowiańską z licznymi naleciałościami od wołoskich pasterzy.



Dubne

Tak naprawdę o Łemkach robi się głośniejsze dopiero w XIX wieku. Wówczas, na fali przebudzenia narodowościowego w Europie, wielu mieszkańców Karpat zaczyna coraz silniej przypominać o sobie, swojej odrębności i chęci organizowania się w jakiejś strukturze państwowej. Po sąsiedztwie z Łemkowską budziła się także Ukraina. W cerkwiach greckokatolickich zaczęło dochodzić do agitacji ukraińskiej, z którą wielu mieszkańców Beskidu Niskiego się nie zgadzało. Część Łemków szukała swoich korzeni w prawosławiu i dawnej Rusi. Takie ruchy niektóre podmioty nazywały moskalofilskimi, co mogło budzić podejrzenia. Według władz austriackich istniało ryzyko destabilizacji regionu, na początku I wojny światowej został utworzony pierwszy w Europie obóz koncentracyjny w Talerhofie (1914), w którym zgładzono tysiące Łemków/Rusinów. Niechęć do propagandy ukraińskiej w cerkwiach oraz chęć powrotu do wiary przodków przyczyniły się do masowej konwersji na prawosławie kilkudziesięciu wsi łemkowskich w latach 30. XX wieku. Polscy historycy nazywają to wydarzenie schizmą tylawską. Skutkiem jej dzisiejsi Łemkowie są dwóch wyznań chrześcijańskich: prawosławni lub grekokatolicy.

W historii narodu łemkowskiego warto wspomnieć jeszcze o dwóch wydarzeniach z XX wieku. 5 grudnia 1918 roku, kiedy Polska odzyskiwała niepodległość, ale struktury organizacyjne jeszcze nie były w pełni rozwinięte, proklamowała swoją niezależność Rуска Ludowa Republika Łemków. Stało się to podczas wiecu we Floryncie (gmina Grybów), na który przyjechało wielu delegatów z każdego zakątka Łemkowskiej. Był to jedyny epizod państwowotwórczy w historii regionu. Republika przetrwała ponad rok, a jej kres położyło wojsko polskie.

Łemkowską jako region zwarci zamieszkaną przez jedną narodowość przestała istnieć kilka dekad później. Od 1944 roku, pod koniec II wojny światowej, trwały przesiedlenia ludności łemkowskiej (ale również i ukraińskiej) na tereny dzisiejszej zachodniej Ukrainy, a wówczas ZSRR. Tych Łemków, którzy jeszcze pozostali w swoich domostwach, przymusowo wysiedlono w ramach akcji „Wisła” w 1947 roku na Ziemię Odzyskaną, głównie okolice Legnicy, Lubina, Głogowa i Zielonej Góry. W ten sposób władze PRL uznały „problem łemkowski” za rozwiązany.

W PRL bycie Łemkiem było zabronione. Niektórzy prowadzili działalność kulturalną przy organizacjach ukraińskich. Do ponownego przebudzenia narodu doszło w latach 80. XX wieku. W Beskidzie Niskim zaczęły być organizowane pierwsze Watry, czyli swoiste festiwa-



Fot. Jakub Zygmunt

Leluchów

le kulturalno-muzyczne, których tradycja jest kultywowana do dzisiaj. Po 1989 roku zaczęły powstawać pierwsze organizacje społeczne: Stowarzyszenie Łemków w Legnicy czy reaktywowana Rуска Bursa w Gorlicach. Obecnie Łemkowie mają według ustawy zapewnione prawo do kultywowania swojej kultury, edukacji, dbania o dziedzictwo i prowadzenia środków masowego przekazu w języku łemkowskim.

Mowa Łemków, czyli co możemy powiedzieć o języku łemkowskim?

A jak już o języku mowa, to jaki on jest? Język łemkowski wraz z białoruskim, ukraińskim i rosyjskim tworzą wschodniosłowiańską rodzinę. Zarówno w gramatyce, jak i leksyce jest podobny do swoich wschodnich sąsiadów, ale posiada również wiele różnic. Warto dodać, że łemkowski jest jednym ze standardów występujących w ramach języka rusińskiego, którym posługują się także Łemkowie/Rusini na Słowacji, w Ukrainie, Rumunii, Węgrzech, a nawet w Serbii. Cechą charakterystyczną jest występowanie słów pochodzenia włoskiego, które dzisiaj możemy znaleźć także w języku rumuńskim. Ma to związek z osadnictwem włoskim z XVI wieku.

Język łemkowski brzmi dość podobnie do ukraińskiego, ale również do słowackiego. Z uwagi na powszechne zjawisko polonizacji Łemków znajomość tego języka, niestety, maleje z każdym kolejnym pokoleniem, a oryginalny, melodyjny akcent pielęgnują już nieliczni. W odwróceniu tej tendencji pomaga nauczanie języka łemkowskiego w szkołach podstawowych i średnich, w wielu placówkach w powiecie gorlickim i na Dolnym Śląsku. Dzieci i młodzież uczą się języka w ramach dodatkowych godzin. Co roku nieliczni decydują się na zdawanie matury z łemkowskiego.



Litmanowa

Zwiedzanie Łemkowiny. Nie trzeba daleko odjeżdżać od Nowego Sącza

Łemkowyna nie jest krainą wymarłą, po której nic dzisiaj nie zostało. Region ciągle zamieszkują – po powrocie z wysiedlenia – Łemkowie, chociaż nie tak liczni, jak osiem dekad temu. W powiecie gorlickim i w gminie Krynica-Zdrój ponad 2 tys. osób deklaruje narodowość łemkowską.

Granice regionu Łemków znajdują się bardzo blisko Nowego Sącza. Wystarczy wybrać się autobusem MPK do Królowej Górnej (d. Ruskiej) lub Boguszy, aby wjechać do innego świata. W powiecie nowosądeckim do dzisiaj zachowało się kilkadziesiąt zabytkowych, drewnianych i murowanych cerkwi łemkowskich. Wycieczka ich szlakiem może być znakomitą formą zanurzenia się w historię i próbą odtworzenia sobie klimatu, w jakim funkcjonowały rusińskie wsie.

Nie można zapomnieć o najbardziej wyjątkowej cerkwi, która znajduje się w Powroźniku. Dawna greckokatolicka świątynia św. Jakuba jest najprawdopodobniej najstarszą cerkwią na tych terenach. W 2013 roku została wpisana na Listę Światowego Dziedzictwa Kultury UNESCO. W sąsiednim powiecie gorlickim jeszcze trzy inne świątynie zostały wyróżnione na tej samej liście. Mowa o cerkwiach św. Paraskewy w Kwiatoniu, Opieki Matki Bożej w Owczarach i św. Michała Archanioła w Brunarach. Wszystkie zdecydowanie warto odwiedzić. A jeśli będzie nam jeszcze mało, to całkiem dobrym pomysłem będzie krótka wizyta w Leluchowie i Dubnem, czyli na sądeckim końcu świata. Te dwie małe wioski łącznie zamieszkuje nie więcej jak 300 osób. W obydwu natkniemy się na cerkiewki, przy czym ta w Dubnem zlokalizowana na surowym zboczu, otoczona podniszczonym murkiem i będąca z dala od jakiegokolwiek cywilizacji, najbardziej nas urzeknie.

Nieco bardziej na zachód od Dubnego czy Powroźnika znajduje się jeszcze jedno magiczne miejsce związane z życiem religijnym Łemków/Rusinów. W Litmanovej, niewielkiej wsi na Słowacji, pomiędzy Beskidem Sądeckim i Pieninami, w Górach Lubowelskich, w latach 90. XX wieku dwóm dziewczynkom objawiała się Matka Boża. W miejscu, gdzie dochodziło do cudownych spotkań, wybudowano później ołtarz polowy i niewielką greckokatolicką cerkiewkę. Miejsce modlitw nie jest tak tłoczne i znane wśród Rusinów. Znajduje się w samym środku lasu, z widokiem na Tatry i jest znakomitą ostoją dla człowieka szukającego ciszy, skupienia i kontaktu z Bogiem lub naturą. Dostaniemy się tutaj drogą asfaltową ze wsi lub wędrując

szlakami turystycznymi ze szczytu Eliaszkówki nad Piwniczną-Zdrojem.

Jednakże nie tylko cerkwie przeniosą nas w świat Łemkowiny. Ziemia ta, zwłaszcza w regionie gorlickim, były świadkiem wielkich bitew w czasie I wojny światowej. Jedną z największych bitew stoczyła się właśnie pod Gorlicami, a co roku 2 maja odgrywana jest na polach w Sękowej rekonstrukcja militarnych starć pomiędzy Austro-Węgrami i Rosjanami. Podczas wielu bitew ginęło tysiące żołnierzy, których następnie pochowano na kilkudziesięciu cmentarzach wojennych. Nie są to jednak zwykłe nekropolie, a prawdziwe dzieła sztuki. Przede wszystkim te projektowane przez słowackiego architekta Duszana Jurkowicza. W Regietowie, na górze Rotunda znajduje się najbardziej imponujący cmentarz. Są to drewniane wieże wzbijające się w niebo, otoczone przez gęstą buczynę. Przy każdej pogodzie to miejsce tworzy wyjątkowy klimat.

Idealne miejsca do odkrywania i zanurzania w Łemkowinę można by wymieniać i wymieniać. Wspomnę jeszcze o Muzeum Kultury Łemkowskiej w Zydranowej (gmina Dukla) oraz o Muzeum Nikifora Krynickiego (Epifana Drowniaka) w Krynicy-Zdroju. Na Słowacji, w mieście Medzilaborce, które znajdują się niedaleko granicy z Polską, na wysokości Łupkowa w Bieszczadach, warto odwiedzić placówkę upamiętniającą innego znanego Rusina – Muzeum Andy'ego Warhola.

Jak widzimy, miejsc do eksploracji nie brakuje, a powyższe propozycje są tylko skromnym prelude. Łemkowyna to nie tylko opuszczone doliny w Beskidzie Niskim, ale to również żywe wsie, domy kultury, wciąż działające miejsca kultu i wiele innych. Przede wszystkim nie poznamy tego regionu, siedząc w domu i czytając o nim. Wystarczy tylko wyjechać kilkadziesiąt a nawet kilkanaście kilometrów na wschód od Nowego Sącza, a znajdziemy się w innej krainie.

POWRÓT DO...

Twórca był Łemkiem. Kontekst biograficzny wystawy „Powrót do siebie”

IRENA CEPIELIK

100-lecie urodzin artysty Grzegorza Pecucha Muzeum Okręgowe w Nowym Sączu uczciło wystawą jego rzeźb w Domu Gotyckim. Hasłem ekspozycji był „Powrót do siebie”. W naszych stronach oznaczałoby to powrót do domu, rodziny, miejsca zamieszkania. Inaczej tłumaczą ten zwrot badacze życia i twórczości wybitnego artysty.

Grzegorz Pecuch (1923-2008) pochodził z rodziny Łemków, zamieszkałej we Floryncie pod Grybowem. O związku z tą nacją mówił otwarcie w wywiadach i artykułach. Rodzina utrzymywała się z małego gospodarstwa i dodatkowych zajęć dziadka i ojca. Pierwszy wypłatał koszyki, drugi był krawcem. Obaj mężczyźni związani byli także z miejscowym kościołem greckokatolickim, pełniąc funkcję kościelnego. Ojciec przygotowywał Grzegorza do przejęcia po nim tych obowiązków.

Grzegorz był najstarszy z sześciorga dzieci wiejskie pracował z ojcem w polu, pasł bydło, pomagał w zajęciach domowych. Uczęszczał do miejscowej szkółki czteroklasowej, a po jej zakończeniu pojechał z mnichami do Lwowa, żeby kontynuować naukę. Klasy 5. i 6. uzupełnił w monasterze w Uniowie, nauki w gimnazjum we Lwowie nie rozpoczął z powodu wybuchu II wojny światowej. Talent rzeźbiarski ujawnił się u chłopca we wczesnym dzieciństwie. Pierwsze, jeszcze prymitywne, figurki powstawały podczas pasienia krów, później rzeźbił w każdej wolnej od zajęć chwili. Zapamiętano, że nie bawił się z rówieśnikami, nie marnował czasu na rozrywki.

Gdy zaczęła się wojna, wrócił do domu, co skutkowało wywiezieniem go wraz z młodszym bratem Bazylem na roboty do Niemiec. Trafili do bauera Heinricha Wriggersa pod Hamburgiem. Praca

U Pecucha
praczas dmucha
Tam z brzucha natury
Wychodzą światy
Tam chodzą po izbie
Nie pilnowane
Łagodne lipowe kłody
Niedźwiedz
I dzik młody
(...)

U Pecucha jeszcze
pierwsze dni stworzenia
dymią u paleniska
U Pecucha
praczas dmucha
I wyszło spod stołu
pochyliło łeb wiekowy
drzewo bukowe
I machnęło ogonem
i pognało jak szalone
po paleolitych
po jaskiniach
po izbie

J. Harasymowicz, *U rzeźbiarza Pecucha na Kasprusiach w Zakopanem* [w:]
„Budowanie lasu”, PIW,
Warszawa 1965

była ciężka, a podejmowane próby ucieczki – nieudane i karane przez gospodarza. Odbiło się to na zdrowiu Grzegorza, nabawił się przepukliny. Nie rezygnował z rzeźbienia, jeżeli trafiła się okazja. Tu wyrzeźbił Matkę Boską, lwa i konika, który stał się jego talizmanem, odtąd nie rozstawał się z tą figurką (jest na wystawie). Do domu wrócił po wojnie, pomagał rodzinie, zarabiając szyciem, którego uczył się w Uniowie. Marzył jednak o dalszej nauce.

1 września 1946 roku podjął kształcenie w Gimnazjum Rzeźbiarskim Państwowej Szkoły Przemysłu Drzewnego w Zakopanem. Dwa lata później dział rzeźby przemianowano na Państwowe Liceum Praktyk Plastycznych. Po jego ukończeniu kontynuował naukę, studiując na Akademii Sztuk Pięknych w Warszawie. W roku 1950 zdał egzamin i uzyskał tytuł dyplomowanego artysty plastyka w zakresie rzeźby. Jako wykwalifikowany nauczyciel wrócił do „swojej szkoły” w Zakopanem, gdzie przepracował 25 lat (1950-1975). Po przejściu na rentę mógł więcej czasu poświęcić rodzinie, społecznym funkcjom, wyjazdom na swoje wystawy poza krajem. Zmarł w roku 2008 i został pochowany w Zakopanem.

Już jako student otrzymywał poważne zlecenia (np. wystrój sali restauracji na Gubałówce), był ceniony jako nauczyciel i artysta. Jemu powierzył Jerzy Kawalerowicz wykonanie płaskorzeźb ptaków,

zwierząt i ludzi oraz mebli do scenografii „Faraona”. Organizowano mu rocznice pracy twórczej i jubileusze urodzinowe, był zapraszany do wielu miast w Polsce i za granicą z wystawami swoich prac. Otrzymał wiele nagród, Grzegorz Dubowski nakręcił o nim film dokumentalny, przyjaciele i ludzie kultury napisali o jego życiu i twórczości wiele rozpraw i artykułów.

W życiu Grzegorza Pecucha były wydarzenia, miejsca i ludzie, o których warto pamiętać, bo wywarły istotny wpływ na jego postrzeganie świata, tożsamość twórcy i osobowość. Przypomnijmy na początek jego miejsce urodzenia i dzieciństwa – Florynkę. Wieś należała do najludniej zamieszkałych przez Łemków, pośród 1200 mieszkańców było 280 rodzin łemkowskich, nieliczne żydowskie i polskie. Ludzie żyli tu w otoczeniu pięknej przyrody pomiędzy wzniesieniami Mała Kiczerka i Dział. Otaczały ich lasy Beskidów i krystalicznie czyste potoki. Łemkowie dobrze współżyli z przedstawicielami innych narodowości, ale mieli poczucie swojej odrębności.

Florynka była ośrodkiem o dużym znaczeniu. Po I wojnie światowej w grudniu 1918 roku odbył się tu zjazd przedstawicieli 130 wsi Zachodniej Łemkowszczyzny, którzy proklamowali Rusińską Narodową Republikę Łemków i powołali Naczelną Radę Łemkowszczyzny. Władze Polski rozprawiły się z samozwańczym rządem w 1920 roku. Na szczęście, dzięki mądrym sędziom, uwięzionych w Nowym Sączu działaczy uniewinniono, chociaż groziły im kary śmierci za zdradę narodu. Uznano, że mieli prawo – podobnie jak Polacy – marzyć o stworzeniu własnego państwa.

W roku 1947 ten świat przestał istnieć. Akcja Wisła polegała na wysiedleniu rodzin łemkowskich i największym możliwym ich rozproszeniu. Wywiezionych z Florynki mieszkańców rozlokowano w 32 miejscowościach. Pecuchowie trafili do wsi Pożrzańdo w województwie lubuskim.

Nie były to miłe wizyty. Nie spotkał żadnego znajomego, stwierdzał z goryczą, że jego świat przestał istnieć. Ocalał jedynie w jego pamięci.

Być może dlatego natura, przyroda jako naturalne środowisko człowieka stanowi źródło jego twórczości. Zapamiętane kształty i kolory, dostrzegane w „żywym przedmiocie” historie decydują o swoistych relacjach między ludźmi, drzewami, zwierzętami. Kompozycje mają złożony i kilkustopniowy układ (np. *Symbioza, Pokolenia*). Motywy zwierzęce bywają uzupełnione kształtami roślin i form terenu, a ich układ pokazuje piętra roślinności, warstw gleby, poszycia leśnego. Taki ekosystem można śledzić w rzeźbach: *Las, Regle, Ogród, Polonina. Wesele* z dwoma parami zastygłymi w bezruchu, to wspomnienie prawdziwej historii, którą przypomniała autorka „Rytmu natury”. Rodzinny dom został utrwalony w szkicu.

Człowiekiem, którego pojawienie się w życiu Pecucha nie minęło bez echa, był na pewno Antoni Kenar. To on powiedział przyjmowanemu do zakopiańskiego liceum Pecuchowi – nauczycielowi rzeźby, że oczekuje odejścia od modnych awangardowych tendencji na rzecz stworzenia własnego zbioru wartości, elementów wywiedzionych z ukształtowanych poglądów własnych, czyli powrotu do siebie. Wróćmy do tytułu sądeckiej ekspozycji.

„Tytuł nie odnosi się do powrotu do rodzinnej Sądeczyny, ale do pierwotnego artystycznego instynktu. Doradzał go młodemu rzeźbiarzowi jeden z jego mentorów Antoni Kenar, dyrektor Państwowego Liceum Sztuk Plastycznych w Zakopanem. I Grzegorz Pecuch wrócił w swoich pracach do kontaktu z naturą, która stała się nie tylko jego twórczą inspiracją, ale i filozofią życia”.

Tak napisali w swojej recenzji z wernisażu wystawy Anna Molska i Mieczysław Karwala, reporterzy TVP3 Kraków. Nie mnie rozstrzygać, czy tak rozumiany powrót nie jest poniekąd tożsamy z duchowym powrotem do Florynki.

Istotne dla rzeźbiarza znaczenie miało spotkanie, w czasie pobytu w Krynicy, Nikifora. Ucieszyła go rozmowa z człowiekiem, który mówił tym samym językiem łemkowskim i też był artystą. Pecuch utrwalił jego postać (szkice na wystawie) i stwierdził, że on dał mu przykład, jak trzeba rozumieć sztukę. Być może dla cenionego już wtedy rzeźbiarza interesujący był własny świat Epifana Drowniaka, jego prymitywizm i jego duma osobista, tak charakterystyczna dla Łemków.

Wydarzeniem, które odmieniło życie artysty, była afera z pomnikiem Sikorskiego, mająca miejsce w latach 1974 i 1975. Na wernisażu wystawy przypomniała o niej żona Zofia Pecuch. Za pomoc uczniom w napisaniu inskrypcji do wykonywanego przez nich popiersia Władysława Sikorskiego rzeźbiarz został oskarżony

Syn nie zdążył ich pożegnać, 29 czerwca, gdy zjawił się na stacji załadowczej w Grybowie, rodzina była już w pociągu, a on cudem uniknął aresztowania. Za radą Antoniego Kenara utrwalił sceny wysiedlenia i wywózki na glinianych dzbanach, kiedy wcześniejsze malowidła zostały zamazane. Swoją wieś odwiedził dwukrotnie: w roku 1957 i 1970.



Fot. Irena Cepielik

o współdziałal, co skończyło się zwolnieniem z pracy. Na szczęście nie załamało to jego kariery, udostępnił mu pracownię, w normalnym trybie odbywały się wystawy i uroczystości. Mógł teraz zaangażować się w działalność społeczno-kulturalną Łemków, której ożywienie przyniosły lata osiemdziesiąte. Aktywnie działał w Fundacji Włodzimierza Chrzyciela Rusi Kijowskiej, której celem było zbliżenie polsko-ukraińskie.

Ogromną wagę należy przypisać założeniu rodziny. 37-letni artysta ożenił się w roku 1960 z młodszą o 18 lat studentką Wyższej Szkoły Ekonomicznej w Krakowie, Zofią Parij. Dwa lata później urodził się ich syn Dariusz. Grzegorz Pecuch wielokrotnie podkreślał, jak wiele żonie zawdzięcza. Wspierała go zawsze, co musiało wiele znaczyć, szczególnie w okresie dochodzenia prowadzonego przez Urząd Bezpieczeństwa. Swoistym wyrazem tej zażyłości jest rzeźba *Nasze dłonie*.

Na wystawie zgromadzono prawie 50 prac z różnych okresów twórczości artysty. Prace wybrane na wystawę pochodzą z kolekcji prywatnej oraz ze zbiorów własnych Muzeum Okręgowego w Nowym Sączu.

Źródło:

Katarzyna Chrudzimska-Uhera, *Rytm natury. O życiu i rzeźbiarstwie Grzegorza Pecucha*. Warszawa – Zakopane 2020.

<https://wydawnictwo.uksw.edu.pl/img/cms/e-booki/Grzegorz%20Pecuch%20Rytm%20Natury%20CA-%C5%81O%C5%9A%C4%86.pdf>



Fot. Irena Cepielik

ADRES – WIEŚ KUNKOWA – POCZTA ŁOSIE

ROZALIA KULASIK

Zapisał się w mojej bardzo odległej pamięci na stałe. To tam, po wojnie, na Rusinach, osiedlili się między innymi osadnicy z mojej rodzinnej wsi. Przytaczam wspomnienia tych osadników, ich wyjazdy na ziemie lemkowski opuszczone przez Łemków po akcji „Wisła” i późniejsze powroty w rodzinne strony.

Zaciekawiły mnie ich losy, ponieważ część przesiedleńców z Sądecczyzny i sąsiednich powiatów wyruszyła na Ziemię Odzyskane już wcześniej, niemal po zakończeniu wojny. Najbardziej odważnymi byli zesłani na przymusowe roboty. Inni zdecydowali się na późniejszy wyjazd i w bliższe okolice, w Gorlickie, zwane wtedy Rusinami. Z mojej rodzinnej wsi, z Zarzecza, na wyjazd zdecydowało się sześć rodzin, siedemnaście osób. Były to w większości młode małżeństwa. Po latach opowiadali, że najpierw, w ustalonym przez gminę dniu, mężczyźni pojechali wojskową ciężarówką obejrzeć gospodarstwa. Zawieziono ich do Kunkowej w gminie Uście Gorlickie. Wieś była niewielka, położona nad rzeką i wciśnięta pomiędzy dwie góry. Krajobraz wydawał się być podobnym do rodzinnego. Opowiadali, że małe chaty, które zaznaczyli już swoją obecnością szabrownicy, nie zrobiły na nich żadnego wrażenia, natomiast spodo-

bały im się rozległe łąki, lasy i pola wokół domostw, których w rodzinnej wsi brakowało. Bez większego namysłu zdecydowali się na osiedlenie.

Po niespełna sześćdziesięciu latach tamte wydarzenia wspominali żyjący jeszcze wtedy: Stanisław i jego żona Stanisława, Władysława oraz Józefa. Stanisław opowiadał o swoim czteroletnim pobycie na przymusowych robotach w Austrii i o tym, że początkowo miał zamiar osiedlić się na Ziemach Zachodnich. – *Po powrocie w rodzinne strony okazało się, że są gospodarstwa do objęcia niedaleko, pod Gorlicami. Nie namyślałem się, bo w międzyczasie, w 1948 roku, założyłem rodzinę. Swoją niewielki dobytek przewieźliśmy łodzią na drugi brzeg Dunajca, gdzie czekała na nas ciężarówka z Powiatowego Urzędu Repatriacyjnego w Nowym Sączu. Osiedliśmy w Kunkowej – wspomina i dodaje, że mieli tam sześć hektarów ziemi w dwóch kawałkach, z gminy dostali pożyczkę na zakup zboża siewnego i ziemniaków. Pojechał też do Zarzecza (pieszo do Grybowa i pociągiem do Starego Sącza, dalej znowu pieszo), skąd przyprawił jałówkę. Prace polowe wykonywali ręcznie, pług podczas orki ciągnęła krowa, dopiero gdy w Uściu założono ośrodek maszynowy, orali traktorem. Opowiada*

też o powstaniu spółdzielni produkcyjnej we wsi i o tym, że osadników nie zmuszano, ale oni sami dobrowolnie do niej wstąpili. Zdawali sobie sprawę, że indywidualnie nie uporają się ze wszystkimi pracami. Stanisława dodaje, że trochę bała się tej przeprowadzki, tych nieznanych jej stron, ale cieszył fakt posiadania własnego gospodarstwa. – *Dostaliśmy domek z dwiema izbami i sienią. W kuchni był zepsuty piec, studnia dość daleko. Powoli się tam urządziliśmy, mąż sprowadził wodę rynną pod dom. Tu przyszły na świat nasze trzy córki – uzupełnia. – Wiosną 1957 roku do wsi zaczęli powracać poprzedni właściciele – wtrąca Stanisław. – Pomyśleliśmy z żoną, że trzeba nam wracać. Ale gdzie? I znowu pojechałem do rodzinnej wsi szukać jakiejś pomocy. Tymczasowe mieszkanie znalazłem u krewnych w Starym Sączu, ale miało być wolne dopiero za trzy tygodnie. Przez ten czas mieszkaliśmy wspólnie z poprzednimi właścicielami. Nawet dosyć zgodnie żyliśmy. Swój dorobek przewieźliśmy wynajętym w ośrodku maszynowym ciągnikiem. Niedługo potem udało nam się kupić stary dom w Zarzeczu. Znalazłem pracę w starosądeckiej żwirowni – dodaje na zakończenie.*

Władysława tak wspomina tamten czas: – *Nasza rodzina liczyła siedem osób, rodzice i nas pięcioro. Byłam najmłodsza. Pamiętam, że z radością opuściliśmy rodzinną wieś, bo mieszkaliśmy kątem z inną rodziną. Swój skromny dobytek przewieźliśmy pożyczonym wozem, do którego rodzice przypięli krowę. Pojechał ojciec z moim najstarszym bratem, reszta pociągami do Grybowa, a dalej 18 km pieszo przez mostek na rzece Ropie i przez górę do Kunkowej. Nasz dom znajdował się nieco za wsią i był połączony ze stajnią. Mieliśmy tam chyba siedem hektarów. Jakoś po trzech latach wyszłam za mąż za Piotra, też osadnika, którego pierwsza żona zginęła od uderzenia pioruna podczas orki. Zastąpiłam matkę jego osieroconemu półtorarocznemu synkowi. Po niedługim czasie zmarła moja siostra, pozostawiając maleńkiego chłopczyka. Jego także wzięłam do siebie. Tam przyszli na świat dwaj moi synowie. Mąż pracował w spółdzielni produkcyjnej, a ja w domu. Nie było mi lekko. Pamię-*

tam, że latem już o godzinie czwartej rano szłam z innymi kobietami do Gorlic na jarmark z nabiałem, jagodami i grzybami. Dobrze wspominał tę wieś, chociaż musieliśmy ją opuścić, gdy wrócili poprzedni właściciele. Przez miesiąc mieszkaliśmy wspólnie. Powróciliśmy do Zarzecza, zamieszkując w wynajętym domu. Później go odkupiliśmy, spłacając na raty. Dokupiliśmy też trochę ziemi – opowiada. Przypomina, że tam, na cmentarzu, pozostali na zawsze jej dwaj bracia, matka i siostra.

Do wspomnień przyłączyła się również Józefa. – *Miałam 18 lat. Na Rusiny pojechałam z niewiele starszym bratem. Byłam bardzo ciekawa nowego życia, bo do tej pory nigdzie poza swoją wieś nie wyjeżdżałam. Rodzice początkowo nie chcieli nawet słuchać o naszym wyjeździe i przestrzegali, że jesteśmy za młodzi, a tam czeka na nas ciężka praca w gospodarstwie. Wstawił się jednak za nami wujek, obiecując pomoc w razie potrzeby. Pojechaliśmy furmanką, którą ciągnęły krowy. Rodzice dali nam na początek trochę ziemniaków i mąki. Znaleźliśmy mały drewniany dom niedaleko od wujka. Mieliśmy około trzech hektarów ziemi. Niedługo okazało się, że rodzice mieli rację, bo praca w polu była ponad nasze siły. To była harówka. Wszystko robiło się ręcznie. Latem zbierałam grzyby i jagody, które nosiłam do Gorlic na sprzedaż. Sprzedawałam też masło, ser i jaja. W najcięższych pracach pomagał nam wujek i kuzyni. Wieczorami spotykaliśmy się ze znajomymi i przy naftowych lampach, wspominaliśmy bliskich, śpiewaliśmy, mężczyźni grali w karty. Czasem, mimo trudnego dojazdu, odwiedzali nas krewni, przynosząc nowinki z rodzinnej wsi. Ogarniała mnie wtedy ogromna tęsknota i chęć natychmiastowego powrotu. Brat jednak nie zezwolił. Wspominała, że tam, na Rusinach poznała swojego męża. – *Przez całe lato na łąkach wypasali owce szczawnicy górale. Jeden z nich szczególnie przypadł mi do gustu. Został potem moim mężem. W międzyczasie zachorował nasz ojciec i mama prosiła o powrót. Wtedy też pojawiły się pogłoski, że do wsi będą powracać poprzedni właściciele. Nie namyślając się wiele, zlikwidowaliśmy gospodarstwo i wróciliśmy do Zarzecza. – opowiadała. I dodała, że niedługo potem wyszła za mąż i zamieszkała najpierw w Czorszynie, a następnie w Szczawnicy. Pracę znalazła w pobliskim pensjonacie, gdzie przepracowała do emerytury. Pod koniec życia, dwukrotnie owdowiawszy, powróciła do Zarzecza, do domu swojej matki.**

Obecnie, gdy notuję te wspomnienia, wszyscy byli osadnicy odeszli już na wieczny spoczynek.

Latem 2004 roku z wielką ciekawością podążyłam śladami dawnych osadników. Tam poznałam Piotra, Łemka, który opowiedział mi o losach swojej rodziny i mieszkańców wsi. W 1947 roku przymusowo przesiedlono ich aż pod Zieloną Górę. On sam urodził się w pociągu.



Fot. Rozalia Kulasik

Na Ziemiach Zachodnich mieszkali dziesięć lat. Piotr zapamiętał, że po powrocie do Kunkowej przeżył szok. Był przyzwyczajony do innych, lepszych warunków życia. Na dodatek ich dom też był zajęty. – *Rodzice znaleźli opuszczoną chatę, w której zamieszkaliśmy* – wspominał. – *Niedługo jednak powrócił właściciel i musieliśmy ją zostawić. Przez miesiąc mieszkaliśmy w naszym domu wspólnie z osadnikami.* – opowiadał wówczas. Pokazał też niewielki, drewniany budynek, w którym teraz mieściła się skomputeryzowana szkoła z trójką uczniów nosząca imię Jacka Kuronia. Potem zaprowadził mnie na cmentarz przy cerkwi, wskazując zapomniane i ledwie widoczne mogiłki osadników. Pokazał też groby, w których spoczywali dwaj bracia Władysławy. Pozostali oni w Kunkowej do końca życia. Ich grobowce nie były zapomniane. Dowiedziałam się także, że wieś zaludnia się latem, gdy turyści przyjeżdżają nad Klimkowskie Jezioro zwabieni urokliwą przyrodą, lasami pełnymi jagód i grzybów oraz ciszą, pozwalającą na wspaniałe relaks. Nad ich bezpieczeństwem zdają się czuć górujące nad wsią dostojna Kopa i nieco niższy Dił, a płynący środkiem wsi i wpadający do jeziora Przysłup, zaprasza do wywczasów.



Fot. Rozalia Kulasik

Góra Kopa

Po raz drugi odwiedziłam Kunkową na początku maja br. Zauważyłam, że wieś wypiękniła, a drewniana szkoła po remoncie za unijne fundusze, została zamieniona na wiejską świetlicę. Niestety, mojego rozmówcę sprzed lat mogłam odwiedzić na przycerkiewnym cmentarzu, na którym wyrosły nowoczesne pomniki. Tylko ziemne groby pierwszych osadników ze zmurszałym, drewnianym krzyżem, jeszcze bardziej schowały się w ziemi.

SMARTFONOWI DZIADKOWIE

BARBARA GIEROŃ

Obraz Ciken-Free-Vector-Image z Pixabay



Potrafia nie tylko porozmawiać przez „komórkę”, pstryknąć fotkę czy wyłączyć dzwonek telefonu przed uniwersyteckim wykładem. Korzystają z pełnej oferty posiadanych urządzeń. Wiedzą, od czego zacząć wędrówkę po sieci. Wpisują po prostu adres witryny. Na przykład nasz:

www.sutw.pl. Korzystają z darmowej nauki języka angielskiego <https://www.e-ang.pl/>, a jeśli ich umiejętności przekładowe są jeszcze niedoskonałe, translator tekstu obcojęzycznego pomoże im w zrozumieniu ulubionej piosenki (translate.google.pl). Nie tylko mogą sprawdzić prognozę pogody, ale także dzięki aplikacji www.winddy.com wiedzą, skąd wieje wiatr i dokąd zmierza burza. To wiedza wręcz idealna na górskie spacerzy z wnukami. Nie zgubią się w wielu miastach dzięki przewodnikowi google.pl/maps. A jeśli nie będą mogli podróżować czy choćby z jakiegoś nieoczekiwanego powodu opuścić domowych pieleszy, to wchodząc na stronę: [\[kulturadostepna.pl/ciekawe-miejsca\]\(http://kulturadostepna.pl/ciekawe-miejsca\), zwiedzą w Paryżu Luwr i Muzeum d’Orsay, Rijksmuseum w Amsterdamie, galerię Uffizi we Florencji i wiele innych fascynujących miejsc świata. Korzystając z adresu \[Copernicus College\]\(http://Copernicus College\), \[Uniwersytet Warszawski\]\(http://Uniwersytet Warszawski\) czy \[Uniwersytet Slaski – YT\]\(http://Uniwersytet Slaski – YT\), mogą wysłuchać interesujących wykładów. \[Darmowe audiobooki\]\(http://Darmowe audiobooki\) zaoferują im poznanie treści ciekawych książek w interesujących wykonaniach. Natomiast z pomocą \[www.chess.com/pl\]\(http://www.chess.com/pl\), \[www.pazyl.pl\]\(http://www.pazyl.pl\) czy \[www.sudoku.pl\]\(http://www.sudoku.pl\) wytrenują tak bardzo szare komórki, że zaskoczą nie tylko wnuków, ale nawet dorosłe od dawna dzieci. Internetowe porady medyczne traktują jako świadome przygotowanie do wizyty u rzeczywistego lekarza, a przed zalogowaniem się do bankowości elektronicznej uważnie sprawdzają, czy są na właściwej stronie. Nie ujawniają haseł do swoich miejsc w sieci, a więc skrzynki mailowej, do bankowości elektronicznej, do EPUAP, PUE-ZUS, do platform zakupowych i portali ogłoszeniowych \(allegro, olx, gumtree\).](https://</p></div><div data-bbox=)

Korzystają, bo oczywiście wiedzą, że **smart** znaczy – sprytny, mądry, błyskotliwy i zręczny.

TRZY GODZINY ZA KRATAMI

MARIUSZ SZEWCZUK



Fot. ZK Nowy Sącz

Spotkanie prowadzi mjr Dariusz Janik, rzecznik prasowy Zakładu Karnego w Nowym Sączu, pptk. SW w st.spocz. Mariusz Szewczuk

W dniu 14 kwietnia 2023 roku grupa 30 słuchaczy Sądeckiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku uczestniczyła w wycieczce do Zakładu Karnego w Nowym Sączu.

Trzygodzinny pobyt za murami więzienia dał sądeckim seniorom nie tylko możliwość poznania rzeczywistych warunków, w jakich skazani odbywają karę pozbawienia wolności, ale także przyczynił się do poznania trudu i specyfiki pracy funkcjonariuszy Służby Więziennej.

Wejście do zakładu było niepowtarzalną okazją zweryfikowania opinii kreowanych przez media, zasłyszanych plotek, mitów i domysłów, przekazywanych w obiegu informacji. Wzbudziło też emocje i refleksje, którymi podzieliły się uczestniczki wycieczki.

Helena – od 6 lat w UTW. Do udziału w wycieczce do zakładu karnego zainspirował mnie wykład o funkcjonowaniu Służby Więziennej w ramach wymiaru sprawiedliwości. Był bardzo interesujący. Przyznam się, że przeżyłam to. Człowiek ma już pewne rozeznanie, będąc w odpowiednim wieku, jednak wielu rzeczy nie wiedziałam i pierwszy raz się z nimi zetknęłam. Wiedziałam, że są wychowawcy, że są cele, spacer, ale tego nie dotknęłam w sposób wizualny. To, co zobaczyłam i to, co usłyszałam, pomimo mojego wieku, zrobiło na mnie ogromne wrażenie. Szczególnie tam, gdzie więźniowie

przebywają, gdzie mieszkają. Przypuszczałam, że to są cele wieloosobowe, ale że tak to wygląda – poznałam pierwszy raz. I tak sobie pomyślałam, że z jednej strony trochę było mi żal tych ludzi, że przebywają w takich warunkach, że muszą robić co im się nakaze, co im się poleci, a z drugiej strony pamiętałam, że są to ludzie, którzy popełnili nieuczynne czyny, czasem bardzo okrutne, czasem może i zbrodnie. I wtedy ich nie żałowałam. Pomyślałam, że to im się po prostu należy. Sądzę, że byłoby wskazane, aby zaprowadzić tam młodzież. Jednak drugi raz już bym tam nie poszła, bo jest to dla mnie przeżycie. Siedziało mi to długo w pamięci. Opowiadałam o tym w domu. Opowiadałam to moim wnukom, chcąc ich niejako

troszeczkę uświadomić czy nawet uchronić, bo młody człowiek popełnia czasem głupstwa, które się źle kończą i tam ich doprowadzają. Sugerowałabym, żeby młodzież to zobaczyła, być może chociaż jeden uratowany to byłby dobry skutek.

Bogusława – pierwszy rok w UTW. Nigdy wcześniej nie byłam w zakładzie karnym. Moja wiedza na temat więzienia pochodziła z różnych artykułów i zasłyszanych informacji. Byłam kiedyś społecznym kuratorem sądowym, więc moi podopieczni często wypowiadali się na temat więzienia. Mieli wrażenie, że byli źle traktowani. Oczywiście osadzeni byli zawsze niewinni. Zawsze uważali, że zostali pokrzywdzeni przez policję, a później przez sąd. I zawsze znaleźli się niesłusznie w tym więzieniu. Tylko recydywiści, nieraz wielokrotnie karani, opowiadali o więzieniu. Mieli wręcz makabryczne zdanie. Ten spacer edukacyjny zweryfikował moje spojrzenie. To wszystko zostało zdementowane w moim wyobrażeniu. Wydawałoby mi się, że cele mieszkalne mogłyby być bardziej przestronne. Ale też mam świadomość, że to nie jest jakiś wypoczynek, ale odbywanie kary. Zadałam pytanie odnośnie do racji żywieniowych, że w obiegu informacji ich koszty są wyższe niż w szpitalu, co też zostało zdementowane. Pozytywnie uderzyło mnie to, że osadzeni sami przygotowują posiłki pod nadzorem funkcjonariusza. Uważam, że to takie przytłaczające

miejsce i myślę, że adekwatne dla ludzi, którzy popełnili przestępstwa. Pozytywne wrażenie zrobiła na mnie kaplica więzienna. Nie miałam wyobrażenia, że coś takiego jest w więzieniu. Przeraziły mnie natomiast ogrodzenia z drutu kolczastego. Moje spostrzeżenie jest takie, że młodzież powinna mieć takie edukacyjne wycieczki.

Urszula – od 2 lat w UTW. Przyznam się szczerze, że nie zdawałam sobie sprawy, że ta wycieczka będzie tak wpływała na moje emocje, na moje myślenie o sposobie funkcjonowania osób tam przebywających. Głównie zaskoczona byłam tym, że mają oni możliwości korzystania np. z biblioteki, że działał jakiś zespół muzyczny czy tworzyli teatr. To pozytywnie odebrałam. Negatywnie odebrałam to, że ludzie, którzy tam przebywają, nic nie widzą przez okna. Bardzo mnie zaskoczyły te ubogie warunki socjalne, stolik, jakaś herbata, cukier, kubek, łóżka. W moim przekonaniu mogłoby to być ciut lepsze. Kiedyś pokazywali więzienie w Szwecji, to tam dwa łóżeczka, telewizorek. Byłam zaskoczona. Ja bym nie mogła pracować w takich służbach, więźniowie na głowę by mi weszli, bo mają wszystkiego za mało. Byłam zdziwiona, że pracują tu spokojni, opanowani, dobrzy ludzie. Zaskoczyło mnie też to, że w Służbie Więziennej pracuje coraz więcej kobiet. Mam nadzieję, że nigdy nie trafię do więzienia.

Rozmawiałam już z kilkoma znajomymi, byli zaskoczeni tym, że mogliśmy być w celi mieszkalnej. Nigdy bym nie przypuszczała, że w Nowym Sączu jest takie ciężkie więzienie dla recydywistów i że przebywa tu ponad 400 więźniów, myślałam, że może 100–120. Gdzie ich się tylu mieści? Byłam też zaskoczona, że osadzeni mają dostęp do mediów. Dowiedziałam się, że raczej żywnościowe muszą spełniać wymagane normy kaloryczne, ale są też specjalne diety ze względów medycznych czy wyznaniowych. Wcześniej miałam takie wyobrażenie, że więźniowie nie chodzą do pracy, nic nie robią, a tyle jest do zrobienia na terenie Nowego Sącza.

Dopiero pan major nam wyjaśnił, że nie jest to takie proste, że niektórzy więźniowie pracują, inni chcą pracować. Przeciętny nowosądeczanin czy przeciętny Polak nie wie, że więźniowie są utrzymywani za nasze pieniądze i nic nie robią. I tu pierwszy raz się spotkałam z tym, jak to się odbywa. Kiedy i kto może podjąć pracę, dlaczego, czy dostaje całość finansowania, jakie zobowiązania musi pokryć. Nie miałam takiej świadomości.

Historia obiektów Zakładu Karnego w Nowym Sączu jest nierozdzielnie związana z dziejami miasta. Letnia rezydencja biskupów krakowskich, wybudowana w czasie lokacji miasta, spłonęła w XVI w.



Fot. ZK Nowy Sącz

Kaplica więzienna

i choć ją odbudowano, podmywana przez rzekę, z końcem XVI w. była już ruiną. Pozostała po niej tylko nazwa placu „Biskupie”, który przechodził kolejno: w 1732 roku w ręce starosądeckich Klarysek, a następnie Ojców Pijarów (stąd ulica Pijarska). Dwupiętrowe kolegium z małym kościołem w 1786 r. po likwidacji zakonu zamieniono na magazyny wojskowe i urząd cyrkularny. W latach 1818–1855 mieściło się tutaj nowosądeckie I gimnazjum, a od roku 1855 obiekt pełni funkcję więzienia. Obecnie jednostka penitencjarna w Nowym Sączu jest zakładem karnym typu zamkniętego dla recydywistów penitencjarnych z oddziałem dla tymczasowo aresztowanych i może pomieścić ponad 440 osadzonych. Oprócz wykonywania podstawowych zadań ciężących na Służbie Więziennej, funkcjonariusze aktywnie angażują się w realizację zagadnień związanych z dbałością o historię i tradycję. Prowadzą edukację młodzieży i mają duży wkład w działania na rzecz lokalnego środowiska.

Specjalne podziękowania za możliwość wejścia do zakładu, zaprezentowania zadań Służby Więziennej, a także warunków odbywania kary pozbawienia wolności, składamy ppłk. Łukaszowi Chruślickiemu, dyrektorowi Zakładu Karnego w Nowym Sączu oraz mjr. Dariuszowi Janikowi, rzecznikowi prasowemu jednostki.



Fot. ZK Nowy Sącz

Makieta Zakładu Karnego w Nowym Sączu

AKACJOWY DYLEMAT

BARBARA GIEROŃ



Fot. Barbara Gieroń

Akacja (*Acacia Mill.*) to jedno z najodporniejszych na suszę drzew. Żyje pośród traw afrykańskiej sawanny. Ma długi korzeń palowy i zgrubiałą część pędu, umożliwiającą gromadzenie zapasu wody. W porze suchej zrzuca liście, a na gałęziach drzewa pozostają jedynie długie kolce. Również większość międzyzwootnikowego obszaru Australii pokrywają pustynie i zbiorowiska trawiaste o charakterze sawanny. Pośród traw dominują tutaj drzewa eukaliptusa i akacji.

Południowo-wschodnią Australię porastają bogate gatunkowo lasy. Spotyka się tutaj akację srebrzystą, niewielkie drzewo rosnące w dolinach i wzdłuż strumieni. Ma podwójnie pierzaste liście i zebrane w wiechowate kwiatostany, pachnące główki kwiatowe. Kwitnące gałązki akacji wchodzi (oprócz innych symboli tego kraju)

w skład herbu Australii. Uproszczone przedstawienie graficzne nie pozwala na określenie konkretnego gatunku, niemniej w dwustulecie brytyjskiej kolonizacji Australii (rok 1988) za symbol narodowy Związku Australijskiego uznano *Acacia pycnantha*, a kilka lat później ustanowiono państwowe święto tejże rośliny.

Akacje wielokrotnie wymienione zostały w *Starym Testamencie*. Z drewna akacjowego zbudowano Arkę Przymierza. W żydowskich midraszach (komentarzach i pouczeniach rabinackich) akacja zaliczona została do siedmiu wybranych roślin używanych w ceremonii oczyszczania z trądu.

Tradycyjnie opisywane jako akacje, rośliny z Afryki i Azji południowo-zachodniej współcześnie zaliczane są do rodzajów *Senegalia* i *Vachellia*.

W środowisku europejskim rośnie **robinia akacjowa** (*Robinia pseudoacacia L.*) zwana także grochodrzewem. To pochodzący ze wschodniej części Ameryki Północnej gatunek drzewa należący do rodziny bobowatych. Przez wiele lat sądzono, że robinie sprowadził do Europy jako garść suchych strąków już w 1601 roku ogrodnik królewski (Henryka IV Wielkiego i Ludwika XIII) – Jean Robin. W katalogu uprawianych przez siebie roślin do 1623 roku Jean Robin nie uwzględnił tego gatunku, przyjmuje się zatem, że były to lata nieco późniejsze, ale nieprzekraczające 1635 roku. Syn Jeana, Vespasien Robin (1579–1662), jeden z ukorzenionych odrostów robinii posadził na Skwerze René-Viviani, gdzie okaz ten rośnie do dziś jako najstarsze drzewo Paryża. Z rejonu Appalachów w Wirginii nasiona robinii przesłane zostały przez angielskiego botanika i podróżnika Johna Tradescanta (starszego) (1570–1638) do Londynu, gdzie uprawiane były w jego kolekcji w Lambeth już w 1634. W XVII wieku robinie rozprzestrzeniono w Europie – do Lejdy (Niderlandy) trafiła w 1641, do Padwy we Włoszech w 1662, do Berlina w 1672, a do szwedzkiej Uppsali w 1685 roku. Na terenie Niemiec robinia stała się akacją. Podobno pewien poddany Fryderyka Wilhelma, elektora brandenburskiego, „rozpoznał” w elektorskim ogrodzie drzewo nazywane w południowym Meksyku, gdzie spędził młodość, akacją. Nazwa ta przywędrowała, wraz z saskim królowaniem Augusta III (1733–1763), również do Polski. Aktualnie drzewo uznawane

przez stulecia za ozdobę parków i skwerów jest kwalifikowane jako gatunek inwazyjny. Robinia wzrasta bezkarnie i szybko na bardzo słabych glebach, miążkich piaskach, nieużytkach, wysypiskach przemysłowych, hałdach i rozkopach. Doskonale znosi suszę i silne nasłonecznienie, a jej kruche gałęzie poddają się jedynie porywistym wiatrom.

Drewno robinii jest bardzo twarde i mocne, trwałe, elastyczne, dobre do toczenia i trudno łupliwe. Uznawane jest za bardzo dekoracyjne, bywa więc stosowane do wyrobu mebli i wystroju wnętrz. Z drewna tego wyrabia się również trzonki do narzędzi, przyrządy sportowe, wiosła i szczeble do drabin, osie i szprychy kół, służy jako zewnętrzne drewno konstrukcyjne. Jest bardzo trwałe w wodzie i stąd też cenione w budownictwie okrętowym, stosowane do budowy mostów, także do budowy młynów. Ze względu na odporność na procesy gnilne stosowane jest do wyrobu pali, słupów, słupków ogrodzeniowych czy palików do winorośli. Cechując się odpornością na działanie grzybów kopalnianych, stanowi ceniony surowiec dla obudowy podziemnych wyrobisk, używa się je także do wyrobu podkładów kolejowych. Drewno robinii można wykorzystywać również w snycerstwie, farbiarstwie i garbarstwie, wyrabiano z niego beczki stosowane w warzelnictwie.

W wielu krajach walory użytkowe i ozdobne robinii spowodowały, że jest ona postrzegana jako cenny i już zadomowiony element miejscowego krajobrazu, a na Węgrzech robinia ma nieoficjalny status „drzewa narodowego”. Liczne drzewa, ze względu na wiek, walory historyczne lub kulturowe, objęte są ochroną indywidualną, np. w formie pomników przyrody. W naszym kraju jednym z takich pomników przyrody jest robinia biała

z zachodniopomorskiego Morynia. Robinia, sadzona jako charakterystyczne drzewo wzdłuż i na skrzyżowaniach dróg, przy kapliczkach i na cmentarzach, zdołała wejść do kultury ludowej. Silne kwitnienie ma zwiastować obfitość plonów grochu, nieparzysto pierzastozłożone liście najlepiej odpowiadają na pytanie *kocha, lubi, szanuje*, a przed powrotem duchów zmarłych do świata żywych chronią cierniste robinie, obrastające cmentarne płoty i mury. Na masonskich grobach składany był nawet, symbolizujący w tym ruchu nieśmiertelność, liść z tego drzewa.

Robinia akacja (grochodrzew, dawniej nazywany także ostrostręczyką czy ostrostrężyną), występując zwykle pod pseudonimem akacji, wielokrotnie, szczególnie w porze kwitnienia, inspirowała poetów. Julian Tuwim pisał o silnie pachnących kwiatach w wierszu *Akacje: Białe akacje tchną wonią opitą/Pod nocą srebrzysto modrą/Jak gdyby innych kwiatów nie było/I wcale być nie mogło*.

To prawda, że zapach kwitnących w maju i czerwcu drzew jest oszałamiający. Zebrane w zwisające grona kwiaty przyciągają swym aromatem pszczoły, dzięki którym możemy rozkoszować się finalnym produktem ich pracowitości – jasnozłotym, zawsze płynnym akacjowym miodem. Smakosze potrafią sporządzić z kwiatów galaretki, dżemy, marmolady i lody, a miłośnicy dań na gorąco usmażyć w głębokim tłuszczu kwiatowe grona w naleśnikowym cieście. Melomani powinni natomiast odwiedzić w porze kwitnienia robinii dwór Ignacego Paderewskiego w Kąsnej Dolnej. Wysłuchanie otulonych zapachem słodczy utworów fortepianowych mistrza, Menuetu G-dur, Krakowiaka fantastycznego H-dur czy Sarabandy H-moll, dostarczy dodatkowej rozkoszy zmysłów.



KALENDARIUM

styczeń - maj 2023

JADWIGA BANACH, KATARZYNA ZYGMUNT

2023-01-10 – Dyskusyjny Klub Filmowy – film: „Niebezpieczni dżentelmeni” w reż. Macieja Kawalskiego. Prowadzący: Filip Nowak, filmoznawca.

2023-01-10 – Dyskusyjny Klub Książki, Sądecka Biblioteka Publiczna im. Józefa Szujskiego.

2023-01-19 – [Występ dzieci i młodzieży](#) z Pałacu Młodzieży w Nowym Sączu dla słuchaczy SUTW z okazji Dnia Babci i Dziadka.

2023-01-26 – Wykład: [„Pełnomocnictwo – korzyści i ryzyka”](#), Katarzyna Celewicz, notariusz.

2023-01-26 – Występ Seniorów z [Klubu „Senior+” w Łącku](#) dla Słuchaczy SUTW.

2023-01-31 – Rozpoczęcie spotkań entuzjastów gier planszowych w Sądeckiej Bibliotece Publicznej im. Józefa Szujskiego w Nowym Sączu.

2023-02-02 – Wykład: „[Emerytury bez tajemnic](#)”, Anna Mieczkowska i Katarzyna Oleksy z nowosądeckiego ZUS-u.

2023-02-07 – Dyskusyjny Klub Książki, Sądecka Biblioteka Publiczna im. Józefa Szujskiego.

2023-02-09 – Wykład: „[Zadbaj o słuch! Profilaktyka, objawy utraty słuchu, leczenie](#)”, Marcin Bielatowicz, Dyrektor Regionu Małopolskiego ACS AUDIKA Sp. z o.o.

2023-02-11 – Zajęcia „aerial jogi” dla seniorów w Niepublicznej Szkole Policealnej TEB Edukacja w Nowym Sączu.

2023-02-14 – Dyskusyjny Klub Filmowy – film: „Wieloryb” z roku 2022, reż. Darren Aronofsky. Prowadzący: Filip Nowak, filmoznawca.

2023-02-14 – Zajęcia artystyczne „Cyfrowa kreacja zdjęć”, zorganizowane dla naszych słuchaczy przez Wydział Nauk Społecznych i Sztuki ANS w Nowym Sączu.

2023-02-15 – Sądecki UTW ze smutkiem [żegna Halinę Komar](#), słuchaczkę SUTW, założycielkę i prezes Oddziału Polskiego Związku Esperantystów i Centrum Edukacji Międzykulturowej w Nowym Sączu.

2023-02-23 – Wykład: „[Wspomnienia anestezjologa](#)”, lek. med. Krystyna Jagodzińska-Kohmann.

2023-02-23 – Zapowiedź zbliżającego się Festiwalu Podróży i Przygody „Bonawentura”, Wojciech Knapik, Dyrektor Centrum Kultury i Sztuki im. Ady Sari w Starym Sączu oraz Prezes Starosądeckiej Fundacji Kultury.

2023-02-28 – X Ogólnopolska Zimowa Senioriada na Podhalu w Rabce-Zdroju. [SUTW z dwoma medalami!](#) Złoto w szachach wywalczył Marek Michalik, a srebro w konkurencji slalom kobiet 70+ zdobyła Janina Zofia Sus.

2023-03-02 – Wykład: „[Bezpieczeństwo Seniorów](#)”, mł. asp. Radosław Koział z Wydziału Prewencji Komendy Miejskiej Policji w Nowym Sączu.

2023-03-02 – Spotkanie konsultacyjne projektu **Program strategiczny Srebrna Małopolska 2030**, zorganizowane przez Urząd Marszałkowski Województwa Małopolskiego. W spotkaniu wzięli udział przedstawiciele SUTW.

2023-03-07 – Dyskusyjny Klub Książki, Sądecka Biblioteka Publiczna im. Józefa Szujskiego.

2023-03-07 – Wznowienie zajęć językowych dla słuchaczy SUTW w Wydziale Nauk Humanistycznych ANS w Nowym Sączu. Zajęcia prowadzą studenci Uczelni.

2023-03-09 – Wykład: „[Historia Zakładu Karnego w Nowym Sączu i funkcjonowanie służby więziennej w strukturze bezpieczeństwa państwa](#)”, mjr Dariusz Janik, rzecznik prasowy Zakładu Karnego w Nowym Sączu.

2023-03-09 – Podziękowania dla grupy zawodników SUTW, którzy reprezentowali nasz UTW na X OZS na Podhalu w Rabce Zdroju. Dyplomy okolicznościowe wręczały: Wiesława Borczyk – prezes SUTW, Jadwiga Banach – wiceprezes SUTW wraz z Tomaszem Baliczkiem – dyrektorem Wydziału Sportu i Turystyki UM Nowego Sącza. Występ grupy teatralnej SUTW z programem artystycznym z okazji Dnia Kobiet.

2023-03-14 – Dyskusyjny Klub Filmowy – film: „Wulkan miłości”, 2022, reż. Sara Dosa. O życiu francuskich wulkanologów: Katii i Maurice’a Krafftów. Prowadzący: Filip Nowak, filmoznawca.

2023-03-15 – Wernisaż wystawy Teresy Barbary Kopczyńskiej „W cieniu skrzydeł aniołów” w Centrum Informacji Turystycznej w Nowym Sączu. Wystawa odbywa się pod patronatem Sądeckiego UTW.

2023-03-16 – Wykład: „Stary ratusz w Nowym Sączu – tajemnice pierwszej siedziby rajców miasta”, Grzegorz Olszewski, sądecki historyk.

2023-03-16 – Prezentacja na temat działalności nowosądeckiego oddziału Towarzystwa Opieki nad Zwierzętami w Polsce, Ewa Surowiak, TOZ o/Nowy Sącz, słuchaczka SUTW.

2023-03-31 – [Biuletyn SUTW – nr 71 marzec 2023.](#)

2023-04-04 – Dyskusyjny Klub Książki, Sądecka Biblioteka Publiczna im. Józefa Szujskiego.

2023-04-13 – Wykład: „[33-300 Nowy Sącz – dobry adres](#)”, Piotr Drożdżik, artysta fotograf.

2023-04-18 – [Spacer edukacyjny Słuchaczy SUTW po Zakładzie Karnym w Nowym Sączu.](#)

2023-04-20 – Wykład: „[Łemkowszczyzna](#)”, Jakub Zygmunt, autor bloga „Sądecki Włóczykij”, dziennikarz, podróżnik, publicysta współpracujący z łemkowskim radiem Lem.fm. Projekt „Kultura dla sądeckiego seniora”, realizowany przy wsparciu finansowym Miasta Nowego Sącza.

2023-04-27 – „[Niech się coś zmieni](#)” – Sądecki UTW wspomina Halinę Komar, esperantystkę, społecznika, wieloletnią słuchaczkę SUTW, osobę o wyjątkowej charakterze, oddaną idei jednoczenia poprzez język esperanto



Fot. Józef Barńkowski

ludzi w różnym wieku, z różnych środowisk i różnych miejsc na świecie.

2023-05-04 – Wykład: „[Nie wystarczy przekroczyć próg, trzeba iść w głąb](#)”, Waclaw Jagielski, nowosądecki artysta malarz, konserwator dzieł sztuki, członek założyciel Stowarzyszenia Pastelistów Polskich, autor kilkudziesięciu wystaw indywidualnych. Projekt „Kultura dla sądeckiego seniora” realizowany przy wsparciu finansowym Miasta Nowego Sącza.

2023-05-09 – Dyskusyjny Klub Książki, Sądecka Biblioteka Publiczna im. Józefa Szujskiego.

2023-05-09 – Dyskusyjny Klub Filmowy, „Sokół małański”, reż. John Huston (1941). Prowadzenie: Filip Nowak, filmoznawca.

2023-05-18 – Wykład: „[Nowy Sącz – architektura wczoraj i dziś](#)” w ramach projektu „Kultura dla sądeckiego seniora”, Sylwia Kielusiak, architekt, animatorka kultury. Projekt realizowany przy wsparciu finansowym Miasta Nowego Sącza.

2023-05-25 – Wykład: „[Hongkong i Makau – w granicach niezależności](#)” w ramach projektu „Kultura dla sądeckiego seniora”, Blanka Czekalska, podróżniczka, publicystka, artystka. Projekt realizowany przy wsparciu finansowym Miasta Nowego Sącza.



Fot. Józef Barikowski

2023-05-28 – Zakończenie projektu „Pora na seniora! Program aktywności fizycznej dla sądeckich seniorów”. W ramach projektu odbyły się [aktywizujące zajęcia na basenie](#) oraz [warsztaty taneczne](#). Projekt zrealizowano przy wsparciu finansowym Województwa Małopolskiego.

2023-05-31 – Wyjazd edukacyjny do Krakowa – Łągowie w ramach programu „Seniorzy z wizytą u Jana Pawła II” realizowanego przez Instytut Dialogu Międzykulturowego im. Jana Pawła II w Krakowie.

PROJEKTY

KATARZYNA ZYGMUNT

„KULTURA DLA SĄDECKIEGO SENIORA”

W okresie 1 marca – 31 grudnia 2023 Stowarzyszenie Sądecki Uniwersytet Trzeciego Wieku realizuje projekt „Kultura dla sądeckiego seniora”, którego celem jest wzbogacanie oferty kulturalnej Miasta Nowego Sącza poprzez organizację imprez, wydarzeń kulturalnych i artystycznych skierowanych do seniorów w wieku 60+ mieszkańców Nowego Sącza, słuchaczy SUTW.

Zadanie ma rozwijać kompetencje kulturowe uczestników projektu, rozszerzać horyzonty i wzbogacać wiedzę na temat zagadnień kulturoznawczo-podróżniczych, historycznych, artystycznych, zachęcać do aktywnego udziału w wydarzeniach kulturalnych, wspomagać rozwój wspólnot i społeczności lokalnych, a także promować ideę uczenia się przez całe życie wśród najstarszych

mieszkańców miasta. Projekt w szerszej perspektywie ma także kształtować postawy prospołeczne, zachęcać do większej aktywności społecznej, obywatelskiej i kulturalnej, integrować, zapobiegać marginalizacji.

Działania zaplanowane w projekcie:

- 8 wykładów artystyczno-kulturoznawczych dla seniorów Nowego Sącza trwających po 2 h lekcyjne.

Dotychczas odbyły się wykłady:

1. „**Lemkowszczyzna**” (20.04.2023), który wygłosił Jakub Zygmont – autor bloga „Sądecki Włóczykij”, dziennikarz, podróżnik, publicysta współpracujący z lemkowskiem radiem Lem.fm.

2. „**Nie wystarczy przekroczyć próg, trzeba iść w głąb**” (04.05.2023), który wygłosił pan Wacław Jagielski – nowosądecki artysta malarz, konserwator dzieł sztuki, członek założyciel Stowarzyszenia Pastelistów Polskich, autor kilkudziesięciu wystaw indywidualnych.

3. „**Nowy Sącz – architektura wczoraj i dziś**” (18.05.2023), który wygłosiła Sylwia Kielusiak – architekt, animatorka kultury, specjalistka ds. edukacji Galerii Sztuki Współczesnej BWA MCK SOKÓŁ w Nowym Sączu.

4. „**Hongkong i Makau – w granicach niezależności**” (25.05.2023), który wygłosiła Blanka Czekalska – podróżniczka, publicystka, artystka.

- występ Grupy Teatralnej Sądeckiego UTW ze spektaklem słowno-muzycznym pod kierunkiem pana Jerzego Michalaka.

Wydarzenie poprzedzi seria 25 prób, które pozwolą na perfekcyjne dopracowanie spektaklu. Występ jest planowany na jesień 2023 i odbędzie się jako impreza związana z obchodami Dnia Seniora w Nowym Sączu.

Próby do spektaklu rozpoczęły się w kwietniu.

PROJEKT REALIZOWANY PRZY
WSPARCIU FINANSOWYM MIASTA
NOWEGO SĄCZA



PORA NA SENIORA!

PROGRAM AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ DLA SĄDECKICH SENIORÓW

KATARZYNA ZYGMUNT

Stowarzyszenie Sądecki Uniwersytet Trzeciego Wieku w okresie 1 marca – 28 maja 2023 zrealizowało przy wsparciu finansowym Województwa Małopolskiego projekt pn. „**Pora na seniora! Program aktywności fizycznej dla sądeckich seniorów**”.

Celem projektu była aktywizacja osób starszych – seniorów, słuchaczy Sądeckiego UTW w wieku 50+ z terenu Nowego Sącza i powiatu nowosądeckiego poprzez zorganizowanie zróżnicowanych zajęć aktywności ruchowej o wysokiej wartości merytorycznej i organizacyjnej, prowadzonych przez profesjonalnych instruktorów z odpowiednimi kwalifikacjami i doświadczeniem.

Działania w projekcie:

- **2 grupy warsztatów tanecznych** – dla każdej zorganizowano po 11 godzin zegarowych zajęć. Zajęcia odbyły się w Szkole Tańca WirDance Janusz Szczepaniak w Nowym Sączu i były prowadzone przez panią Iwonę Szczepaniak.

Oprócz wspierania zdrowia i pozytywnego wpływu na kondycję zajęcia taneczne poprawiły także koordynację ruchową, precyzję ruchów, równowagę ciała, polepszyły samopoczucie oraz zwiększyły pewność siebie uczestniczek.

- **2 grupy aktywizujących zajęć na basenie** – dla każdej zorganizowano po 10 godzin lekcyjnych spotkań. Zajęcia odbyły się na basenie MOSIR w Nowym Sączu i prowadziła je pani Małgorzata Borczyk. Ćwiczenia w wodzie zrelaksowały seniorów, pomogły usprawnić mięśnie całego ciała bez nadmiernego obciążania stawów.

Działania integrowały, bawiły, nauczyły wartościowego spędzania wolnego czasu, promowały dbanie o zdrowie poprzez regularne i dostosowane do potrzeb grupy odbiorców zajęcia aktywności fizycznej.

Srebrna
 MAŁOPOLSKA

PROJEKT ZREALIZOWANO PRZY WSPARCIU
FINANSOWYM WOJEWÓDZTWA
MAŁOPOLSKIEGO



AKTYWIZUJĄCE ZAJĘCIA NA BASENIE



WARSZTATY TANECZNE



„PORA NA SENIORA! PROGRAM AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ DLA SAŃDECKICH SENIORÓW”. PROJEKT ZREALIZOWANO PRZY WSPARCIU FINANSOWYM WOJEWÓDZTWA MAŁOPOLSKIEGO.



BIULETYN ZOSTAŁ WYDANY W RAMACH PROJEKTU „SADECCY SENIORZY WIRTU@LNIE”
WSPÓŁFINANSOWANEGO ZE ŚRODKÓW OTRZYMANÝCH OD MINISTRA RODZINY I POLITYKI
SPOŁECZNEJ W RAMACH RZĄDOWEGO PROGRAMU WIELOLETNIEGO NA RZECZ OSÓB
STARSZYCH „AKTYWNI+” NA LATA 2021–2025, EDYCJA 2023