

BIULETYN


SĄDECKIEGO UNIWERSYTETU TRZECIEGO WIEKU

ISSN 1899-721X

Nowy Sącz, marzec 2021

Nr 65





Z okazji
Świąt Wielkanocnych
życzymy wszystkim Słuchaczom
oraz Sympatykom Sądeckiego UTW
dużo zdrowia, radości,
mnóstwa wiosennego optymizmu
oraz pomyślności

Zarząd i Współpracownicy
Sądeckiego UTW



Drodzy Słuchacze Sądeckiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku

Rzecznik Praw Pacjenta Bartłomiej Chmielowiec ogłosił Rok 2021 Rokiem Bezpieczeństwa Pacjenta.

Rzecznik Praw Pacjenta, koncentrując się na „walce z epidemią COVID-19”, jako priorytetowy obszar działalności swojego Biura ogłosił Rok 2021 Rokiem Bezpieczeństwa Pacjenta i przedstawił propozycje rozwiązań systemowych, m.in. w zakresie stworzenia oraz wdrożenia skutecznego systemu no-fault. Będzie to jeden z elementów systemu opieki zdrowotnej, a dotyczy analizowania zgłoszeń zdarzeń niepożądanych, dzięki czemu ma wzmocnić bezpieczeństwo pacjentów. Utworzony zostanie Fundusz Kompensacyjny, który obejmie zarówno szczepienia przeciw COVID-19, jak i szczepienia powszechne w następnym etapie. Rzecznik podkreśla, że istotne jest budowanie zaufania i współpracy pomiędzy pacjentem a personelem medycznym poprzez wdrażanie wysokich standardów obsługi pacjenta, niezależnie czy kontakt odbywa się w sposób tradycyjny, czy w formie teleporady. Konieczne jest przestrzeganie praw pacjenta dotyczące świadczeń zdrowotnych, które powinny być zgodne z aktualną wiedzą medyczną i wykonane z należytą starannością. Konieczne jest podnoszenie wiedzy na temat przysługujących nam wszystkim praw i w tym celu niezwykle ważne są działania edukacyjne.

Rzecznik Praw Pacjenta zaprosił do współpracy 86 organizacji pozarządowych, które tworzą Radę Organizacji Pacjentów, wśród nich jest także Ogólnopolska Federacja Stowarzyszeń Uniwersytetów Trzeciego Wieku, której członkiem-założycielem jest nasze stowarzyszenie Sądecki Uniwersytet Trzeciego Wieku. Prezes Wiesława Borczyk reprezentuje w tej Radzie środowisko Uniwersytetów Trzeciego Wieku w Zespole ds. Seniorów. Zadaniem Zespołu są działania edukacyjne oraz podnoszenie świadomości na temat praw pacjenta i świadczeń zdrowotnych wśród osób starszych.

Warto wiedzieć, że każdy z nas może skorzystać z oferowanych przez Rzecznika Praw Pacjenta form pomocy – kontaktu poprzez bezpłatną infolinię – tel. 800 190 590 lub za pomocą Internetu.

W tym numerze Biuletynu możecie Państwo przeczytać m.in. o regionalnej polityce senioralnej, tworzonej w oparciu o badania przeprowadzone wśród małopolskich seniorów a także o radzeniu sobie z kryzysami psychicznymi w dobie pandemii. Niezwykły ”Pamiętnik z czasu zarazy” przypomni nam, jak to wszystko się zaczęło rok temu i końca nie widać... Prezentujemy różne formy aktywności naszych Słuchaczy – ich artystyczne, ekologiczne i sportowe pasje, ilustrując je fotografiami.

Z nadzieją, że w niedługim czasie będziemy mogli się spotykać na wykładach, warsztatach i zajęciach aktywności fizycznej składam Wszystkim Słuchaczom i Sympatykom Sądeckiego UTW najserdeczniejsze życzenia zdrowych, spokojnych Świąt Wielkanocnych.

*Wiesława Borczyk
Prezes Zarządu
Sądeckiego UTW*

SPIS TREŚCI

TO BYŁ DOBRY ZABIEG	
<i>Irena Cepielik</i>	5
W SOCZEWCE PANDEMII	
<i>Maria Wawszczak</i>	8
PAMIĘTNIK Z CZASU ZARAŻY	
<i>Maria Halina Starzyk</i>	11
BARBARA I ANIOŁY	
<i>Maria Halina Starzyk</i>	15
GALERIA PRAC SŁUCHACZY	19
WYSTAWA JUBILEUSZOWA KRZYSZTOFA KULISIA	22
POMIĘDZY...	
<i>Barbara Gieroń</i>	23
WIERSZE	
<i>Barbara Paluchowa</i>	24
NOWOŚCI WYDAWNICZE	
<i>Dorota Wcześny</i>	27
OMNE VIVUM EX OVO - WSZYSTKO CO ŻYJE POCHODZI OD JAJA	
<i>Barbara Gieroń</i>	28
ZAPISKI Z JEDNEJ WYCIECZKI	
<i>Elżbieta Cholewa, Stanisław Cholewa</i>	29
SENIORZY - PACJENCI	32
SPRAWOZDANIE Z VIII OGÓLNOPOLSKIEJ ZIMOWEJ SENIORIADY NA PODHALU	
<i>Marek Szarawarski</i>	33
SENIORIADA ZDALNA	
<i>Barbara Cítak</i>	34
MARSZ NORDIC WALKING	35

Wydawca:

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

Zespół redakcyjny:

Wiesława Borezyk, Jadwiga Banach, Maria Harcuła, Elżbieta Pachoń, Maria Baran, Barbara Gieroń, Maria Halina Starzyk, Irena Cepielik, Rozalia Kulasik

Współpraca: Zofia Mólka, Katarzyna Zygmunt, Katarzyna Borezyk, Krystyna Słaby, T. Barbara Kopczyńska, Krystyna Stendera, Elżbieta Cholewa, Halina Kacprzycka, Józef Bartkowski, Władysław Szwenik, Elżbieta Cabak, Magdalena Kroh

Zdjęcia wykorzystane w biuletynie: Grafika: *freepik.com*; autor: *pch.vectorjuice*(s. 9); *Obraz Hatice EROL z Pixabay.png*(s.11); *Obraz Juraj Verga z Pixabay.jpg* (s.13); Józef Bartkowski (okładka, rozkładówka); Stanisław Cholewa (s.30); Barbara Gieroń (s. 22, 28, rozkładówka); Teresa Barbara Kopczyńska (s. 15, 16, 17, 18, rozkładówka); Piotr Basatyga i Barbara Paluchowa (s.24, 25, 26); UTW Rabka Zdrój (s.33)

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

TO BYŁ DOBRY ZABIEG

CZY JEST TU POMYSŁ NA SĄDECKIE PROBLEMY W POLITYCE SENIORALNEJ?

IRENA CEPIELIK



Irena Cepielik

W ubiegłym roku Małopolskie Obserwatorium Rozwoju Regionalnego Departament Zrównoważonego Rozwoju, działający przy Urzędzie Marszałkowskim Województwa Małopolskiego, przeprowadził badanie, które jest próbą oceny całokształtu działań na rzecz seniorów w Małopolsce, przybliży wiedzę o ich uczestnikach, a także ich opinie i oczekiwania. Raport z tych badań jest dostępny w Internecie pod adresem: <http://www.obserwatorium.malopolska.pl/>

O ogólnopolskiej, regionalnej i lokalnej polityce senioralnej słyszymy od jedenastu lat, także w Sądeckim Uniwersytecie Trzeciego Wieku. Realizacja kierunków tej polityki spowodowała powstanie Sądeckiej Rady Seniorów, Centrum Sądeckiego Seniora, Dziennego Domu Seniora i wielu osiedlowych klubów lub świetlic realizujących działania dla osób w wieku 60+. Podobne wydarzenia miały miejsce w miasteczkach i wsiach powiatu nowosądeckiego, województwa małopolskiego i w całym kraju. Oferta realizowanych przez te jednostki zadań jest szeroka i zróżnicowana, ale nie obejmuje działaniami całej populacji seniorów.

Z dużym zainteresowaniem przeczytałam raport z badań, przeprowadzonych w okresie od 24 września do 4 grudnia 2020 roku na próbie 2000 osób w wieku 60+, reprezentujących wszystkie działające w województwie małopolskim instytucje zajmujące się seniorami. W ogólnej liczbie osób biorących udział w badaniu było 305. seniorów z podregionu

nowosądeckiego. Badanych podzielono na dwie grupy według wieku: 60-69 lat oraz 70-80+. Okazało się, że był to dobry zabieg, bo pozwolił zwrócić uwagę na fakt, że inne są potrzeby osób po sześćdziesiątce, inne w wieku 70+ i 80+. Z powodu pandemii zastosowano jako metody badawcze rozmowy telefoniczne wspomagane komputerowo oraz telefoniczne wywiady pogłębione. Dokonano również analizy dokumentów, wydawanych w ramach polityki senioralnej w latach od 2010-2019 i scharakteryzowano sytuację zastaną.

Opublikowany materiał nosi tytuł: *Oferta dla małopolskich seniorów – czas wolny, aktywność, informacja*. Wyniki badań mają być podstawą do kształtowania polityki senioralnej przez władze regionalne i lokalne. W ramach wprowadzenia przypomniano, jaka jest sytuacja demograficzna w Małopolsce i jaki jest kontekst starzenia się. Te dane słyszeliśmy wielokrotnie na wykładach i warsztatach SUTW, wynotuję zatem z cytowanego materiału tylko pod-

stawowe informacje. W statystyce GUS w latach 2010-2019 struktura wiekowa ludności Małopolski uległa niekorzystnej zmianie: znacznie zwiększył się odsetek ludzi w wieku poprodukcyjnym, zmniejszył - w wieku produkcyjnym. W roku 2019 było w Małopolsce 696 089 osób w wieku 60+, co stanowiło 20,4 % całej populacji. Na rok 2050 przewidywany jest wzrost liczby osób w wieku poprodukcyjnym do 40% ogółu mieszkańców. Szybko rośnie też wskaźnik feminizacji: w 2019 roku na stu mężczyzn przypadło 148 kobiet.

Analizie zostały poddane dokumenty strategiczne: *Wyzwania Małopolski w zakresie starzenia się społeczeństwa. Podejście strategiczne, Strategia Rozwoju Województwa Małopolskiego na lata 2012-2020, Strategia Rozwoju Województwa Małopolskiego „Małopolska 2030”, Program współpracy województwa małopolskiego z organizacjami pozarządowymi i innymi podmiotami prowadzącymi działalność pożytku publicznego na lata 2018-2022.*

Stwierdzono, że Małopolska realizowała i nadal realizuje szeroką ofertę aktywności skierowanej do seniorów. W roku 2019 działało w województwie 58 UTW, 163 Kluby Seniora, 33 Rady Seniorów, liczne Centra Aktywności Seniora (w samym tylko Krakowie 45 takich placówek). Wszystkie wymienione instytucje, organizacje i stowarzyszenia prowadzą szereg zajęć i wydarzeń z różnych dziedzin: kultura, sport, zdrowie, edukacja.

Symptomatyczny może być fakt, że zdecydowana większość badanych oceniła kierowane do seniorów oferty jako wystarczające. W badaniu dokonano charakterystyki i oceny dostępności ofert dedykowanych seniorom z zakresu edukacji, kultury, sportu, turystyki, rekreacji, bezpieczeństwa i zdrowia. Oceniono także świadomość seniorów na temat dostępności ofert. W tej ostatniej kwestii ustalono, że jest zróżnicowana w zależności od typów zajęć, wydarzeń, płci, miejsca zamieszkania. Największy odsetek badanych wskazuje, że służył o skierowanych do tej grupy wiekowej zajęciach edukacyjnych. Odnosząc się do dostępnej oferty skierowanej do osób w wieku senioralnym, badani deklarują, że przed pandemią COVID-19 korzystali przede wszystkim z zajęć kulturalnych, prozdrowotnych

oraz turystycznych. Obecny stan epidemiczny wyraźnie zmniejszył aktywność seniorów we wszystkich typach zajęć. W czasie pandemii zwiększył się natomiast odsetek ankietowanych, deklarujących uczestnictwo w zajęciach on-line.

Podstawowe przyczyny niekorzystania z dostępnej oferty zajęć dla seniorów różnią się w zależności od płci. U kobiet dominującym powodem jest brak czasu, mężczyźni najczęściej wskazywali, że dostępna oferta nie odpowiada ich zainteresowaniom. Bardziej aktywne są kobiety, zwłaszcza w grupie 70+; bez względu na płeć małopolscy seniorzy cenią wolontariat.

Wyniki badań wskazują, że występuje zróżnicowanie potrzeb w zakresie oferty usług, zajęć i aktywności w zależności od płci respondentów. Kobiety najczęściej postulowały zwiększenie liczby zajęć sportowych, w następnej kolejności kulturalnych oraz poszerzenie oferty wycieczek. Mężczyźni inaczej rozkładają preferencje: rozszerzenie oferty w zakresie zajęć sportowych, wyjazdów/wycieczek, zajęć kulturalnych. Zdecydowanie też podkreślali potrzebę umieszczenia w ofercie zajęć technicznych, praktycznych warsztatów zamiast wykładów.

Ważne, by w miejsce współpracy zawodnictwa i rywalizacji pomiędzy organizacjami udało się wprowadzić współpracę

Ogromnie ciekawie wypada wynik badania świadomości seniorów w zakresie wiedzy nt. oszustw handlowych i finansowych. Mimo że wiedzę teoretyczną posiada ponad 95% badanych, od stycznia do września 2020 r. ponad

400 osób w Małopolsce padło ofiarą oszustw na pokazach handlowych, ale i znanymi metodami „na wnuczka” i „na policjanta”. W jednym przypadku miała miejsce taka sytuacja, że osoba badana dała się oszukać dzień po szkoleniu.

Ważną rolę pełnią na gminnym szczeblu samorządu Rady Seniorów. Jest to organ opiniująco-doradczy prezydenta miasta, burmistrza i wójta w kwestii polityki senioralnej. Przy Zarządzie Województwa Małopolskiego działa Małopolska Rada ds. Polityki Senioralnej.

Województwo dysponowało Regionalnym Programem Operacyjnym na lata 2014-2020, który stanowił podstawowe źródło finansowania działań na rzecz ludzi starszych.

Drugim są środki unijne pozyskiwane na projekty i konkursy. Z nich sfinansowano m.in. projekty telemedycyny (np. Tele Anioł, HoCare2.O), placówki dziennego pobytu, edukację w obszarze bezpieczeństwa. Ze środków unijnych finansowane są też inne konkursy i projekty, jak np. Rady Innowacji Społecznych.

Dotychczasowe sposoby finansowania licznych podmiotów, ubiegających się o środki na działalność na każdym szczeblu samorządowym, nie zaspokajają potrzeb.

Autorzy badań proponują utworzenie Funduszu Senioralnego, z którego finansowane byłyby mikrogranty na oddolne działania w formule spotkań towarzyskich, w małych grupach.

Sugerują także, by stworzyć odpowiednie mechanizmy ułatwiające starania o środki z Funduszu Obywatelskiego. Atrakcyjną propozycją jest możliwość międzynarodowej wymiany doświadczeń w dostępnych projektach, jak np. Ithaca, obecnie realizowana wspólnie z Węgry.

Jest w tym raporcie sporo godnych uwagi wskazówek dla podmiotów i organizacji przygotowujących działania na rzecz seniorów, warto więc zachęcać do przeczytania tego dokumentu.

Ja chcę się tu podzielić refleksjami wynikającymi z obserwacji lokalnego „podwórka”. Zauważyłam, że wypracowane przez lata formy i metody pracy z osobami starszymi w SUTW powielają z powodzeniem nowe podmioty, dysponujące dużymi środkami na działalność. Odciągnęło to od Uniwersytetu pewną grupę, która nie chce płacić za udział w zajęciach. Bardziej sprawni i operatywni seniorzy potrafią się „załapywać” na atrakcyjne zajęcia przygotowane przez różnych organizatorów, w kilku miejscach; pozostaje grupa osób nieobjętych żadnym działaniem.

Wydaje mi się, że jest konieczne utworzenie komórki koordynującej całokształt działań na rzecz seniorów na szczeblu lokalnym. Może nasza, sądecka Rada ds. Polityki Senioralnej utworzona przy Prezydencie Miasta w czerwcu 2020 r. (<https://sadeckie.pl/artukul/przy-prezydencie-miasta-rozpoznawalnosc-rada-ds.-polityki-senioralnej>) wypracuje np. formułę spotkań przedstawicieli podmiotów/organizacji działających na rzecz osób starszych oraz będzie informować o planowanych inicjatywach i działaniach dla seniorów i z ich udziałem na terenie miasta. Wielu seniorów mogłoby korzy-

stać z ciekawych projektów i wydarzeń, gdyby mieli wcześniej o nich informacje.

Ważne, by w miejsce współzawodnictwa i rywalizacji pomiędzy organizacjami udało się wprowadzić współpracę. Byłaby szansa na „specjalizację” - dopasowanie oferty do potrzeb zróżnicowanej grupy seniorów, korzystanie z dostępnej bazy lokalowej, specjalistów i instruktorów, a także dostęp do informacji o możliwości pozyskiwania środków finansowych na działalność.

Mnie osobiście spodobał się pomysł zaangażowania seniorów w projekty mające na celu propagowanie dziedzictwa kultury i historii miasta i regionu.

W naszym Uniwersytecie powstała kilka lat temu publikacja pt. *Sądecczyzna*, zawierająca zbiór prac koleżanek z obszaru historii własnych rodzin.

Jest więc grupa wokół której można by skupić fascynatów poszukiwań. Działa w mieście Towarzystwo Historyczne, ukazuje się dodatek *Sądeczanina Historia*, jest silna grupa młodych, przebojowych historyków, pracujących w sądeckich szkołach. Nie byłoby więc zapewne żadnych problemów z listą tematów.

Dla zachęty przyznam się, że brałam udział w zorganizowanych przez Sądecką Bibliotekę Publiczną warsztatach poświęconych pisaniu wspomnień.

Jako „wypracowanie domowe” pisałam historię stryja Franciszka, podhalańczyka, który w czasie kampanii wrześniowej dostał się do niemieckiej niewoli, był też w obozie karnym za „przestępstwo przeciw gospodarce wojennej III Rzeszy”.

Nie uwierzycie, jakie fascynujące było poznawanie losów naszych żołnierzy na ich wojennych szlakach, ile zupełnie nieznanymi faktami poznałam.



W SOCZEWCE PANDEMII

MARIA WAWSZCZAK



Maria Wawszczak

Pandemia dotknęła nas wszystkich poprzez:

- zagrożenie zdrowia i życia własnego oraz osób bliższych lub anonimowych,

- przez zawężenie możliwości swobodnego przemieszczania się i kontaktów z innymi /szczególnie bolesne w warunkach

hospitalizacji i kwarantann - ograniczenia osobistych kontaktów seniorów z wnukami/,

- potrzebę zmiany stylu życia i form aktywności zawodowej, widmo kryzysu ekonomicznego, ograniczenie wolności i swobody przez rozmaite restrykcje.

Jednak to samo jest przeżywane inaczej w zależności od indywidualnego i społecznego kontekstu.

To jak człowiek zareaguje na sytuację trudną, zależy w znacznej mierze od:

1/ specyfiki tej sytuacji i sposobu, w jaki zostanie zrozumiana i zinterpretowana przez jednostkę, jej bliższe i dalsze otoczenie,

2/ warunków osobistych, rodzinnych i społecznych, w jakich egzystuje,

3/ dotychczasowych doświadczeń w radzeniu sobie ze stresem,

4/ ukształtowanej już indywidualności, zwłaszcza – predyspozycji do zaburzeń osobowości albo ich braku.

W otaczającej nas rzeczywistości niektóre wydarzenia i sytuacje mają charakter powtarzający się i w pewnym większym lub mniejszym stopniu przewidywalny.

Wiemy, że po dniu następuje noc, a po nocy dzień, że w pewnych warunkach środowiskowych są zorze polarne i białe noce. Możemy spodziewać się bardziej lub mniej regularnych cyklicznych zmian pór roku i jeszcze mniej precyzyjnych względem prognoz - warunków pogodowych. Znacznie trudniej jest nam przewidzieć nasilenie i współwystępowanie klęsk żywiołowych, np. powodzi, suszy, ruchów tektonicznych a także skutków błędów ludzkich w planowaniu i działalności.

W świecie postępu naukowego i technicznego, informatyki i biotechnologii pandemia koronawirusa uderzyła większość nas w sposób zaskakujący /choć co pewien czas pojawiały się groźne infekcje: HIV, Ebola, Sars a w laboratoriach naukowych - jak się okazało – od lat pracowano nad nowoczesnymi szczepionkami i lekarstwami/.

Wyzwania bywają narzucone z zewnątrz albo podejmowane z własnej inicjatywy. Mogą być postrzegane jako zagrożenia lub okazje do sprawdzenia się, szansa osobistego rozwoju, zdobycia prestiżu lub uznania, osiągnięcia lub utraty rozmaitych materialnych i pozamaterialnych korzyści.

Inaczej może zareagować ktoś, kto biernie oczekuje na rozwój wydarzeń /nic nie mogę zrobić, nic nie zależy ode mnie/, inaczej ktoś kto gotów jest szukać rozwiązań – dla siebie /np. dieta, suplementy, środki higieny, zapasy, programy gimnastyczne/, najbliższych /ochrona dzieci, współmałżonków i seniorów/ i ogółu /pomoc sąsiedzka, działalność wolontariatu, odkrycia naukowe/.

Nie bez znaczenia jest fakt, czy ktoś prowadził w miarę beztrudnie życie, czy też w ostatnim okresie przeżył szereg nakładających się na siebie traum i stresów, co mogło spowodować stan psychicznego wyczerpania albo poczucia własnej wartości dzięki zdolności poradzenia sobie z tymi wcześniejszymi kryzysami.

W tradycyjnym podejściu do stresu koncentrowano się bardziej na analizowaniu tych obciążeń /np. Skala Holmesa/, w badaniach i koncepcji Antonowsky'ego – bardziej na szukaniu osobistych predyspozycji do radzenia sobie w sytuacjach kryzysowych poprzez rozumienie środowiska społecznego, poszukiwanie rozwiązań i co chyba najważniejsze – kierowanie się systemem wartości mobilizujących do samorealizacji.

Zdolność adaptacji zależy też zarówno od doświadczeń, jak i postawy wobec kryzysu. Są osoby bardziej i mniej plastyczne, lubiące zmiany albo sztywno trzymające się utrwalonych schematów. W sytuacji zagrożenia cechy takie mogą się nasilać albo przeciwnie prowokować do wyboru odmiennych strategii, np. ktoś bardzo aktywny reaguje biernością i wycofaniem.

Ludzie, którzy przeżyli kryzys gospodarczy i niedobór artykułów pierwszej potrzeby, na sygnał o lockdownie masowo zaczęli wykupywać żywność i środki czystości.

Inaczej zareagowały na pandemię osoby starsze - mające mniej energii i sił witalnych, niejednokrotnie już przewlekle chore i kilkakrotnie bardziej narażone na ciężki, często śmiertelny przebieg choroby, inaczej – osoby młode, pełne werwy i często lekkomyślnie traktujące przestrogi i ostrzeżenia.

Z drugiej strony, szczególnie ślad zostawiła pandemia w psychice osób najmłodszych, wyrwanych z otoczenia rówieśników, rzuconych w tryby zdalnego nauczania, zwłaszcza w warunkach pierwszych roczników na każdym etapie kształcenia, gdy nie zostały nawiązane relacje rówieśnicze lub nawet nie rozwinęła się zdolność do funkcjonowania w grupie. Może to owocować zaburzeniami emocjonalnymi i dużymi deficytami kompetencji społecznych, zdolności do empatii i współdziałania.

Dramatycznie trudny stał się ten czas dla osób zobligowanych do odpowiedzialności za innych /kobiety w ciąży, opiekunowie chorych i niepełnosprawnych, zwłaszcza samotni w tej roli, jedyni żywicieli rodziny, właściciele firm, osoby piastujące wysokie stanowiska polityczne, samorządowe i gospodarcze/.

Dostęp do informacji mógł sprzyjać obiektywizacji zagrożenia albo wywoływać nieuzasadnioną panikę i podatność na pseudonaukową manipulację /np. ruchów antyszczepionkowych/.

W warunkach pandemii obserwowano zarówno zacieśnienie więzów rodzinnych, jak również nasilenie konfliktów między osobami zmuszonymi do częstszego przebywania we wspólnej, często niewielkiej przestrzeni i wzroście albo ograniczeniu obowiązków zawodowych. Stwierdzono wzrost sprzedaży artykułów budowlanych i sprzętu elektronicznego a z drugiej strony alkoholu, co sugeruje współwystępowanie konstrukcyjnych i destrukcyjnych sposobów radzenia sobie ze stresem.

Pomocy psychologicznej i psychoterapeutycznej szukali ludzie, przejawiający, jeszcze przed pandemią, predyspozycje i zaburzenia osobowościowe, utrudniające prawidłowe funkcjonowanie w relacjach interpersonalnych ze względu na:

- ogólnie wysoki poziom lęku, przeceniający sygnały zagrożenia,
- silny perfekcjonizm oraz cechy osobowości obsesyjno–kompulsywnej /nadmierna kontrola, drobiazgowość, bardzo sztywne schematy, nadobowiązkowość/,
- skłonność do złości, buntu, agresji,
- depresyjne postrzeganie świata i własnej osoby,
- labilne emocjonalnie pozbawione utrwalonej hierarchii wartości,
- bierne i nadmiernie uległe, oczekujące wzmożonej opieki.



Grafika: freepik.com; autor: pch.vectorjuice

Pandemia przeminie, ale wcześniej czy później trzeba się będzie przejrzeć w lustrze sumienia i w zwierciadle społecznym oceniającym nasze postawy i zachowania w warunkach zagrożenia, gdy jak w soczewce ostrzej widać nasze walory albo wady i niedoskonałości.

W pamięci społecznej zapiszą się ci, co nie wahali się poświęcić własnego życia jak włoski ksiądz – Giuseppe Berardelli, który /podobnie jak niegdyś Maksymilian Kolbe idąc na śmierć za współwięźnia w obozie koncentracyjnym/ oddał swój respirator i własne życie, by ratować kogoś młodszego, mającego większe szanse przeżycia. Ci którzy w warunkach niedostatku środków ochrony osobistej ratowali zakażonych, wspomagali służby medyczne i tacy, co sprzeciwiali się powrotowi medyków do swoich mieszkań ze strachu przed zarazą albo próbowali wykorzystać swoją pozycję, by wepchnąć się do kolejki szczepionych osób w grupie szczególniego ryzyka.

Ludzie, którzy budowali wspólnotę lokalną /np. szyjąc i roznosząc maseczki niedostępne na początku pandemii, organizując akcje charytatywne/ oraz tacy, którzy nie wahali się zwiększać ryzyka zagrożenia i utraty życia dla realizacji swych celów politycznych – za wszelką cenę /”po trupach do celu”/.

Pracodawcy dbający o swych pracowników nie zwalniali nikogo i nie obniżając płac i ci, którzy poprzez presję na chorych pracowników i obronę własnych zysków /np. proponując pokój w hotelu za ok. 800zł czy organizując huczne weseliska i imprezy/ doprowadzili pośrednio do bardzo wysokiej liczby osób zakażonych i zgonów.

Znana jest mi historia, gdy właścicielka sklepu usiłowała zwolnić w trybie dyscyplinarnym pracownicę, która ratowała zakażonego koronawirusem ojca, u którego pojawiło się zapalenie płuc, zawał i wylew. Inna właścicielka niewielkiej firmy po stwierdzeniu objawów infekcji wysłała pracowników na kwarantannę, zadbała o terminowe wypłaty dla personelu i nikomu ich nie obniżyła. Naciski wywierano także na pracowników innych firm i instytucji, nawet oświatowo-wychowawczych.

We wszystkich tego typu konfliktach zewnętrznych i psychicznych dochodzi do konfrontacji istotnych wartości, takich jak potrzeba wolności i gotowość jej ograniczenia ze względu na dobro innych, granice osobistego poświęcenia z narażeniem własnego zdrowia i życia oraz zdrowia i życia innych osób, dąże-

nia do maksymalizacji zysków i rezygnacji z niego dla kogoś innego lub nawet większej wspólnoty.

Trzeba przemyśleć od nowa dylematy związane z wyważeniem proporcji albo wyborem pomiędzy:

- deizmem a ateizmem,
- altruizmem a egoizmem,
- odwagą a paniką,
- aktywnością a biernością,
- izolacją a szukaniem bliskości, współdziałania,
- pracoholizmem a wyluzowaniem.

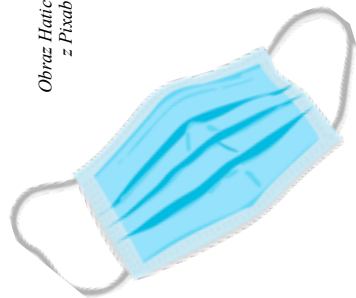
W radzeniu sobie z kryzysami – także w dobie pandemii – mogą być pomocne pewne sugestie terapeutyczne:

- pamiętaj, że nigdy nie jesteś sam czy sama,
- buduj lub przewartościuj własną hierarchię wartości,
- bądź sobą; chroń to co uważasz za najcenniejsze w sobie i na zewnątrz,
- w każdym miejscu i czasie szukaj „iskierek nadziei” /np. w ostatnich dniach pojawiła się informacja, że firma ML System Dawida Cyconia – rodem z Nowego Sącza wynalazła urządzenie, które podobnie jak alkomat potrafi bardzo szybko wykryć koronawirusa w wydychanym powietrzu/,
- jeśli dotyczą cię ograniczenia – szukaj namiastek tego, czego ci zabrakło /np. nie możesz przytulić kogoś bliskiego, ale możesz z nim porozmawiać przez telefon czy przez skypa, nie możesz iść na wycieczkę albo do muzeum, spróbuj zrobić to w formie wirtualnej/,
- w razie konfliktu – staraj się skupić bardziej na tym, co łączy, niż na tym, co dzieli,

Wreszcie - na koniec - odwołaj się do słów Ph. Bosmansa z tomiku „Nie zapomnij o radości”:

„Komputer nie liczy według serca. Czy inaczej mogłoby istnieć tyle nędzy na świecie? Dobrzy ludzie nie mają władzy. Moc i władzę mają „wielcy” tej ziemi, którzy ciągle postępują tak, jak gdyby dobra ziemi były ich prywatną własnością.

Niech cię to nie zniechęca. Bądź dobrym człowiekiem, bądź bardzo dobrym człowiekiem, a wtedy częścią świata, w którym żyjesz i pracujesz, stanie się jego lepszą częścią.”



PAMIĘTNIK Z CZASU ZARAŻY

MARIA HALINA STARZYK

To zaczęło się rok temu i końca nie widać...

9.03.2020 r. - Poniedziałek

Robi się lekko nerwowo. Zaczynam się zastanawiać, co z sobotnim wyjazdem do Katowic – osiemdziesiąta rocznica urodzin kuzynki. Piękna pogoda, pracuję w ogrodzie.

10.03.2020 r. - Wtorek

Piękny dzień. Ogród. Po południu jadę do N. Sącza. Biorę pieniądze z bankomatu i robię podstawowe, uzupełniające zakupy. Z Basią idziemy do kina w Sokole na „Hejtera”. Widzów wraz z nami ośmioro. To był ostatni seans filmowy – kina zamknięte. Zaczynają narastać przypadki zakażeń. Nic nie ulega zmianie, mam jechać, ale koronawirus nabiera tempa. Na spotkaniu ma być mniej niż 50 osób, jest to małe zgromadzenie, a obostrzenia dotyczą tych powyżej tysiąca.

11.03.2020 r. - Środa

Działka, plewienie, palenie suchych badyli. Decyzja o zamknięciu od jutra szkół i uniwersytetów. Także wszystkie kina, muzea itp. Odwołane wszystkie zajęcia na SUTW, łącznie z czwartkowym wykładem. Zaczynam się denerwować, bo chyba nie powinnam jechać na tę uroczystość. Czarno to widzę. Jestem właściwie spakowana, w piątek mam iść do fryzjerki. Ok. 18. dzwoni telefon, od razu wiem, że to oznacza odwołanie spotkania. Nie musiałam podejmować tej decyzji, mogłoby to być odczytane jako niepotrzebna rejterada. Kamień z serca. Spotkanie przełożone na 14.05.2020.

12.03.2020 r. - Czwartek

Muszę zrobić trochę zakupów, jak zwykle pod koniec tygodnia. Już wczoraj była panika w sklepach, wykupuje się mąkę, ryż, papier toaletowy, środki czystości. W Groszku nawet niezbyt wielu ludzi, półki z niektóry-

mi artykułami są puste, ale wózki wypełnione kopiatem. Nie ma białego sera, drożdży, mało kaszy i ryżu. Nie ma mięsa - tylko trochę wątróbki i 5 dawno niewidzianych ozorków (Szubryt za ścianą!). Ludzie kupują wędliny i foliują. Uzupełniam zapasy dla kota, dla siebie makrelę, trochę jakiejś szynki, 5 dużych ziemniaków, 2 marchewki, jajka i kefir. Mam przecież ogromne składy dżemu, miód, kiszoną kapustę i ogórki, i pełny zamrażalnik. Mam też drożdże i sodę, olej i mąkę. Zapasy wystarczą na jakiś czas, gorzej będzie z kotem.

13.03.2020 r. - Piątek

Trochę plewienia na działce. J. kupiła mi 8 saszetek dla Misi. Nie mogę już słuchać o koronawirusie. TVN na obu informacyjnych kanałach tłucze to na okrągło. Wieczorem rząd ogłasza stan zagrożenia epidemiologicznego. Zamyka granice, wszystkie sklepy oprócz spożywczych i aptek. Restauracje, bary, kawiarnie. Kto tylko może, powinien się poddać dwutygodniowej kwarantannie. Seniorzy najbardziej są narażeni, powinni siedzieć w domu, unikać kontaktów międzyludzkich. Jak mam liczyć swoją kwarantannę – od dziś?

14.03.2020 r. - Sobota

Zwykle prace sobotnie: sprzątanie domu, klatki schodowej. Zimny wiatr, płatki śniegu. J. kupiła mi mleko i śmietanę. Samochód z pieczywem – nie ma drożdżówek. Przystają latać samoloty, nie jeżdżą pociągi międzynarodowe, przejścia graniczne pod kontrolą – nie wjadą cudzoziemcy. Nie ma nowych turnusów sanatoryjnych. Ponoć ludzie wybierają z banków gotówkę, ja też powinnam, bo nie płacę kartą, może zacznę? Z przekazów telewizyjnych – na ulicach pusto. Polska stanęła. Europa zamyka się w swoich granicach. Znajdujemy się w środku katastroficznego filmu – to się dzieje naprawdę? Niewyobrażalne straty dla gospodarki, tragedie ludzkie związane nie tylko ze śmiercią najbliższych, ale z upadłością firm, brakiem pieniędzy. To dobry czas dla socjologów, psychologów – czas

TO NIEZWYKŁY
EKSPERYMENT
SOCJOLOGICZNY

na badania zachowań społecznych i indywidualnych. To niezwykle eksperyment socjologiczny.

15.03.2020 r. - Niedziela

Zalecenia Kościoła by nie chodzić na msze – jest dyspensa. Kościoły będą otwarte. Komunia na rękę, brak wody święconej, nie podawać sobie rąk.

Grupa dziennikarska nie może się spotykać. Uzgodniłyśmy z Jadzią, że będziemy pisać na wybrane przez siebie tematy. Może po jakimś tygodniu podzwonić do znajomych i przepytąć, jak znoszą ten stan nadzwyczajny? Mogłoby to być świadectwem zachowań grupy seniorów uziemionych w domu. Ja na razie nie odczuwam utrudnień, mam zapasy, w planie dużo pracy na działce, trzeba siać. Zbliżają się Święta, trzeba zrobić porządki. Mam książki. W telewizji nieciekawe programy, prawie wszystko już widziałam. Spacer na Chlewnice, bezchmurnie, chłodny wiatr. Telewizja – zaskoczenie! Odkodowano mi wiele programów, chodzi o to by się nie nudzić i siedzieć w domu. Obejrzałam balet „Niżyński”.

22.03.2020 r. - Niedziela

Niedziela. Nie pisałam przez tydzień? Był bardzo pracowity. Siałam na działce. Byłam u Szubryta, w piątek był otwarty kiosk z gazetami. Pogoda przez ten tydzień była bardzo ładna.

Zaczęłam czytać „Dżumę”, ale przerywam co chwilę, za bardzo przypomina to, co się teraz dzieje. Nasza zaraza zaczęła się 4 marca. Codzienne komunikaty – ile nowych zachorowań, ilu zmarło, co się dzieje w Europie i świecie... Staram się od tego odrywać, żyć jakby mnie i wszystkich moich bliskich i znajomych to nie dotyczyło, ale... Widok pustych miast, informacje o zamykanych szpitalach, o ograniczeniu a właściwie zawieszeniu działania całej prawie służby zdrowia. Na jak długo? Byle nie zachorować, choćby na coś głupiego, jak leczyć zęby? Co będzie dalej?

Ograniczona komunikacja, nie wiem czy kursuje bus, autobusy do Tarnowa, ile pociągów? Nadleśnictwa zamykają wstęp do lasów, bo chodzi tam podobno zbyt wielu ludzi. Kościół i Watykan informują, że nie będzie święcenia pokarmów, procesji, adoracji krzyża, święto krzyżma przeniesione na wrzesień... Tylko wybory prezydenckie – twarde nie!

„Dżuma” – „Wychodzą, wychodzą” – to szczury, a my liczymy przypadki zakażeń: 1, 12, 25, 102, 454, 525... zmarli: 1, 3, 5... I liczby idące w tysiące we Włoszech, Hiszpanii... Cały świat stanął. To jest jak wojna. Widać każde pokolenie musi doświadczyć takiej próby. Nic już nie będzie takie samo po tej katastrofie. Przekonamy się, jak drobny wirus potrafił pokazać

nam naszą małość, zmienić naszą pewność siebie, naszą butę i samozadowolenie. Syte, bezpieczne społeczeństwo sprowadzić do parteru. „Tyle wiemy o sobie, ile nas sprawdzono” - to bardzo ważne słowa i obyśmy wyszli z tej próby lepsi wobec bliźnich. Vivere non necesse – navigare necesse est. (Życie nie jest konieczne - żeglować konieczne jest). Tak mawiali Rzymianie. Trzeba płynąć. Co mogę zrobić, by ten nasz dziurawy statek starać się doprowadzić do portu? Chwytać wiośła czy wylewać wodę?

VIVERE NON NECESSE –
NAVIGARE NECESSE EST
(ŻYCIE NIE JEST KONIECZNE -
ŻEGLOWAĆ KONIECZNE JEST)

Czym mogę pomóc? Nie wiem. Może wystarczy, że swoją osobą nie będę sprawiać innym kłopotów.

Robić swoje – jak mówił doktor Rieux.

23.03.2020 r. - Poniedziałek

Wczoraj po południu siedziałam w domu, zimno, wiatr. Nie mogę czytać, oglądam filmy i przeskakuję przez wiadomości. Dzisiaj miałam sprzątać, ale tak jakoś zeszło... W nocy spadł śnieg, ale już stopniał. Kot na kolanach i kryminały na BBC First. Długie rozmowy z Basią. J. zrobiła mi trochę zakupów. Epidemia się rozszerza. Wszędzie bałagan, brak maseczek, rękawiczek. Kwarantanna niekiedy jest fikcją. Biedna służba zdrowia, która nie ma narzędzi, by działać. Coraz większy lęk. Gosia nawet przypuszcza, że nie przyjadę na Święta. Robię się leniwa, nic mi się nie chce. Co dalej? Minister Zdrowia informuje, że epidemia się rozpędza, że najgorsze jeszcze przed nami. Kiedy?

24.03.2020 r. - Wtorek

Bezchmurnie, wiatr, zimno. Już prawie 800 zarażonych - tyle odczytano z testów, których ponoć ciągle za mało. 150 tys. na kwarantannie. Od jutra dalsze restrykcje: wychodzić z domu tylko po zakupy, do apteki, do pracy. Zgromadzenie to 2 osoby! W autobusie trzeba siadać na co drugim miejscu. Rano pełna sielanka. Po trawniku spaceruje bażant, podskakują szpaki. Na świerku naprzeciwko okien ganiają sikorki i wróble. Na usychającej mirabelce szuka owoców kolorowy dzięcioł. Nadal podsypuję słonecznik, a wiewiórkom stare orzechy. Dobrze, że jest telefon i można rozmawiać bez ograniczeń. Byle do Świąt, a co potem? Dzwoniły Ola i Gosia. Mam zostać w domu na Święta, sama też tak już uważam. Muszę się do tego jakoś przygotować.

W domu cisza. Nie słyhać nikogo, samochody nie jeżdżą, dzieci poznikały. Tylko pola takie piękne, czekają na siew. Tu nie czuć grozy, a jak w miastach?

27.03.2020 r. - Piątek

Znowu przerwa. Wczoraj po dwóch tygodniach byłam w Sączu. W autobusie byłam jedyną pasażerką (w obie strony). W sklepie ogrodniczym także jedyną klientką – ludzie nie kupują nasion. W bankach, sklepach, kiosku – pusto. Ulicami chodzą nieliczni (razem mogą iść tylko w 2 osoby!), niektórzy mają maski i rękawiczki. Na Plantach tylko ptaki, kręcą się pod nogami, mają gody. Na dworcu PKS dowiedziałam się, że nie kursuje żaden autobus do Tarnowa – Święta w domu. Kościoły zamknięte, msze bez wiernych, pogrzeby tylko 5 osób. Przybywa chorych – już prawie 1300, a w kwarantannie ok. 90 tys. Choruje Ameryka, Brytania, Francja i Hiszpania. My mamy szlaban do Świąt, ale chyba na tym się nie skończy. Ekonomiści wieszczą zapaść, cofniemy się a nadrabiać będziemy 5–10 lat. Ogromne szkody społeczne – bezrobocie, bieda itp. To jest wojna bez armat i bomb, ale skutek taki sam. Jak to przejdziemy jako społeczeństwo, jako rodzina? W Chinach się uspokaja – to one zawładną światem po tym pandemium?

29.03.2020 r. - Niedziela

Wczoraj prace domowe. Dziś rano wiadomość – zmarł Krzysztof Penderecki. Pamiętam dwa koncerty, na których byłam: 1966 – marzec, Wielki Tydzień, Filharmonia Krakowska, prawykonanie Pasji wg św. Łukasza. Pamiętam ten entuzjazm publiczności, kompozytor kłaniał się z balkonu. Drugi koncert, w Nowym Sączu, w kościele Matki Boskiej Niepokalanej – Siedem Bram Jerozolimy. Który to był rok? Okazuje się, że 2011, otwarcie Festiwalu im. Ady Sari. Penderecki dyrygował. Niezwykłe wrażenie.

Msza z Łagiewnik. I ta, jakże na czasie, suplikacja (błaganie): „Od powietrza, głodu, ognia i wojny – zachowaj nas Panie!” Przyszło do nas to „powietrze” – zaraza, mór! Po nim mogą przyjść następne: głód, zniszczenia i wojny – czterej jeźdźcy Apokalipsy! Epidemia nabiera tempa, tysiące zakażonych. Nie wiem, ilu hospitalizowanych. Ciągłe do mnie nie dociera skala tego, co się dzieje, jestem jakoś poza tym. Nie wyobrażam sobie zmian, które muszą nadejść, bo nie ominą nikogo. Mam to dobrodziejstwo – duży ogród i działkę, wieś. Mogę spacerować, siać i plewić, ale to nie zwalnia mnie od myślenia o innych, którzy martwią się o swoje dalsze życie, o życie ich dzieci. Wybory mają się odbyć.

5.04.2020 r. - Niedziela Palmowa

O 7. msza z Łagiewnik. Dziś miałyśmy jechać z Wiesiem Wczesnym na Pogórze Sanockie – to miała być tradycyjna wycieczka w tym dniu. Wspominałam sobie te Palmowe Niedziele, które świętowałyśmy w kościołach, w których jest to szczególnie uroczyste. Byłam więc w Lipnicy Murowanej (chyba dwukrotnie), w Ludźmierzu, Gromniku, Jodłowniku, w sądeckim skansenie, ostatnio w Paszynie. Zaraz po 9. dostałam mms od Wieska, a przecież cały czas o nim myślałam i zastanawiałam się, jak przesłać mu życzenia! Zdzwoniliśmy się, by porozmawiać.

Dziwny ten czas... Cisza. Nie jeżdżą samochody, nikt nie jedzie do kościoła, nie słyhać tego jednostajnego szumu od ul. Tarnowskiej. Dzień bez chmury, bielą się polany pod Przehybą, lekki wiatr porusza gałęziami świerka przed moim oknem, skaczą wśród nich sikorki, wróble i synogarlice tureckie. Na stoliku palma - kilka gałązek wierzby z baziami, gałązki bukszpanu i jeden żółty sztuczny żonkil. Nie ma na niej wstążek, bo tak to byłaby podobna do naszych palm z dzieciństwa – mówiono na nie „bagnięta”.

Dom posprzątnany, czysty, oczekiwanie Wielkiego Tygodnia. Tymczasem świat umiera w tej ciszy. Ludzie tracą pracę, dorobek całego życia, nie mogą się leczyć normalnie, służba zdrowia w zapaści, a nikt nie wychodzi w proteście na ulice, nikt nie krzyczy, nie pali opon, nie rzuca koktailami Mołotowa - każdy jest osobny. Wokół czai się niewidzialne zło, ty możesz być następny i to ty będziesz umierał w samotności, nikt nie przyjdzie na twój pogrzeb, a nawet ksiądz nie pokropi twojej trumny. To do mnie nie dociera, ciągle jest to daleko, ale „nie pytaj komu bije dzwon, bije on tobie”. To wszystko przed nami, a końca nie widać. Przypominam sobie te choleryczne cmentarze sprzed półtora wieku: na Klimkówce, w Tropiu, Muszynie. Nie czy-



Obraz Juraj Verga z Pixabay.jpg

tam „Dżumy”, nie mogę (Basia przeczytała „Miłość w czasach zarazy”!). Ten drobny mikrob sprowadza nas do naszej fizyczności, pokazuje, że jesteśmy częścią tej pomiatanej przez nas przyrody, że jesteśmy samą biologią i tylko biologią możemy się przed nim obronić. Kiedy mRNA – messenger (posłaniec) – przyniesie nam dobrą nowinę? Kiedy szczepionka? Mózg mi się wyjaławia, skaczę po programach telewizyjnych, oglądam jakieś głupoty, staram się nie oglądać wiadomości. A tam przybywa zgonów, zakażeń, wyłączonych szpitali, brakujących masek i innych zabezpieczeń. By to przetrwać, powinniśmy się zamurować w swoich domach, uciec na pustkowia jak to zrobił Boccaccio, a świat niech się wali! Wrócilibyśmy do świata, trzeba by zaczynać wszystko od początku, powtarzać te same błędy i te same wojny.

13.04.2020 r. - Poniedziałek Wielkanocny

Czas mi przecieka przez palce. To już prawie po Świątach. Wczoraj Niedziela Wielkanocna, o 7. msza z Łagiewnik. Na 10. J. zaprosiła mnie na śniadanie. Wszystko pięknie podane, potem pyszny sernik, kawa i koniak. Tak zeszły 2 godziny.

Po południu byłam zmęczona, tylko krótki spacer na działki – to już tradycyjna moja trasa. Nie widzę różnicy między zwykłymi niedzielami a tymi Świątami. Wyjaławiam się intelektualnie. Nie mogę czytać. Zapominam i nie wiem co było w serialu, nie mogę pisać.

Jakoś nie martwię się o świat, chociaż to co widzę, jest tak niezwykle (Droga Krzyżowa z Watykanu, wyludnione miasta, a w to miejsce wchodzące dzikie kozy), ale to wszystko jest gdzieś daleko. Jak to będzie wracało do normy, czy będziemy się witać jak po jakiejś wojnie zagubieni, szczęśliwi, że się odnaleźliśmy żywi? Połowa świata stanęła, ludzie pochowali się w domach i czekają, a biała wysoka kobieta znaczy kredą drzwi nawiedzonych domów.

Czy to już to ta zapowiadana co jakiś czas klęska, która zmniejszy liczbę ludzi na ziemi, bo jest nas za dużo? Ziemia uważa, że nas nie wyżywi, że ją niszczymy, że musi odpocząć? Może po tym przestaniemy produkować i kupować rzeczy zbędne, nauczymy się szanować czas i innych ludzi? Co nas czeka jesienią i zimą? W dodatku ta susza! Ziemia zamieniała się w popiół. Znowu bezchmurne niebo, ani kropli deszczu.

14.04.2020 r. - Wtorek

Dziś zimno i przed chwilą była śnieżycą. Dzisiejsze komunikaty to ponad 7 tys. zarażonych, 2,5 tys. w szpitalach, a 17 tys. na kwarantannie. Linia nowych zakażeń jest płaska, ale nie wiadomo czy po to by 10 V przeprowadzić korespondencyjne wybory. Od czwartku obowiązkowe maseczki, a w przyszłym tygodniu

ma się zacząć uwalnianie gospodarki. Odwołane matury i egzaminy ósmoklasistów. Czytam „Trzecie królestwo” Andrzeja Kuśniewicza i wracam do czasów sprzed 50 lat, młodzieżowych manifestacji, lądowania na księżycu, Czerwonych Brygad.

3.05.2020 r. - Niedziela

Miasto po Świątach jakby odetchnęło, a po zapowiedziach rozluźnień, widzę otwarte małe sklepy z odzieżą, butami, drobiazgami a nawet Cocktail Bar na Lwowskiej. Ludzi więcej na ulicach, trochę młodzieży (mogą wychodzić samodzielnie od 13. roku życia), więcej ludzi w autobusie a na Maślanym Rynku tłok. Wydaje się, że przestano się tak przejmować epidemią, bo liczba zakażeń utrzymuje się na zbliżonym poziomie, a najwięcej zakażeń jest w domach opieki społecznej i wśród służby zdrowia, którą się teraz hejtuje, chociaż staje na rzesach. We wtorek widziałam się z Basią w mieście, ale zamieniłyśmy tylko kilka zdań, wymiana myśli to przez telefon. Coraz mniej programów do oglądania, chociaż odblokowano mi ich bardzo dużo. Wszystko mnie mierzi, nudzi, przelatuję od rajów turystycznych po makabryczne morderstwa, najchętniej oglądam jakieś romanse. Wszystko już było? Preczytałam wreszcie „Dżumę”. I to zakończenie: „...nadejdzie być może dzień, kiedy na nieszczęście ludzi i dla ich nauki dżuma obudzi swe szczury i pośle je, by umierały w szczęśliwym mieście.”

6.05.2020 r. - Środa

Wczoraj byłam w Sączu. Dostałam „Biuletyn” z bardzo ładną okładką – zdjęcie Basi. W mieście wielu nie ma maseczek lub chodzi z odkrytym nosem. W przyrodzie zaczyna się maj. Pięknie w tym roku kwitną drzewa owocowe. Przekwitły już czereśnie, śliwy i grusze, teraz szaleństwo jabłoni. Pszczół jak na lekarstwo, no i idą przymrozki, deszcz – nie będzie zapyleń? Wyłączono mi ciekawe kanały, nie ma co oglądać w TV.

Głupieję coraz bardziej. W poniedziałek I. pomalowała mi włosy Palette, jestem znowu brunetką, miałam odrosty na 5 cm! Fryzjerzy nadal w podziemiu. Nie chce mi się gotować ani robić przeglądu szaf i szafek, choć powinnam. Kompletnie zniechęcenie i marazm.

14.05.2020 r. - Czwartek

Wreszcie pada! Rozluźnienie rygorów kwarantanny. Ludzie zrobili to już wcześniej, nie noszą maseczek, grupują się w parkach, na plażach, nie przestrzegają zaleceń. W przyszłym tygodniu ruszają restauracje, kawiarnie, będą pracować fryzjerzy. Można już wynajmować kwatery i hotele. Coraz większy luz-blues.

Na Śląsku ognisko wirusa. A w polityce to co zwykle. Wyborów 10 maja oczywiście nie było. Obserwuję u siebie jakąś obawę przed wyjściem do sklepu czy wyjazdem do Nowego Sącza. To wynik tej izolacji. Jeśli to dłużej potrwa, to będę się czuć jak muzyk z Polesia w Warszawie. Ludzie, którzy siedzą w mieszkaniach i nigdzie nie wychodzili, teraz stwierdzają, że stracili kondycję. Skarżyła się na to A., po wyjściu do parku, miała trudności z powrotem. Mnie pewnie trudno będzie wrócić do pewnej samodyscypliny, ogarniania domu, higieny, kontaktu z ludźmi, pisania.

26.05.2020 r. - Wtorek

Rano muszę sobie przypominać jaki to dzień. Dnie są jednakowe, trochę inna niedziela. Działka, obiad, działka, telewizja, łóżko i Proust... Świat wokół niepostrzeżenie się zmienia, przekwitły czeremchy i głogi, kwitną jarzębiny i kaliny. Upojnie pachnie bzem i konwaliami, a już zakwitają piwonie i irysy. Wszystkie drzewa rozwinęły już liście, obłęd zieleni. A nie-

bo szare, bo ciągle przewalają się chmury, przelotnie pada, grzmi i rzuca drobnym gradem.

W tym roku wyjątkowo punktualnie przybyli „zimni ogrodnicy” i „zimna Zośka. Nic nie chce mi się robić, jałowa głowa, otępienie? Do Sącza i Szubryta chodzę w maseczce, ludzie czują się już swobodnie, ale liczba wykrytych nowych zakażeń ciągle na tym samym poziomie.

Brakuje mi kontaktu twarzą w twarz, ale w poniedziałek idziemy do fryzjerki, więc spotkam Basię. Co z SUTW? Czy będzie dalej i w jakiej formie? Wypełniał mi czas, który teraz jest jakiś jednostajny. Jestem jak robotnik rolny, dniówki wypełnione pracą fizyczną, daje to satysfakcję, bo lubię, gdy wszystko rośnie i kwitnie. A robota jest bez końca, nie ma czasu na rozmyślanie, rozważanie i czarnowidztwo (tylko czasami...). Znow idzie burza, dziś druga z kolei. Czytam wreszcie opowiadania Filipowicza – tak pisać, opowiadać...

Potem: „nie ma się czego bać!”. Druga fala... trzecia fala... ???

BARBARA I ANIOŁY

MARIA HALINA STARZYK



Barbara Kopczyńska dała się poznać czytelnikom „Biuletynu” SUTW jako autorka, pisanych z dużym humorem i dystansem do siebie, historyjek z własnego życia. Objawiła też ciekawy talent plastyczny, fotografie jej prac można znaleźć w „Biuletynach” i na stronie internetowej naszego Uniwersytetu.

Ze względu na ograniczone kontakty osobiste, rozmowa z Barbarą to „pandemiczny wywiad” – pytania i odpowiedzi przesyłano e-mailem.

Maria Halina Starzyk: Twoje zainteresowania artystyczne są bardzo różnorodne. Czy już w dzieciństwie przejawiałaś zainteresowania w tych kierunkach i jak objawiały się twoje zdolności manualne?

Barbara Kopczyńska: We wczesnym dzieciństwie rysowałam. Szczególnie koncentrowałam się na rysowaniu papierowych lalek i całych kolekcji ubiorów, byłam córką krawca, więc rysowane ubranka przypominały czę-



sto te, które były szyte przez tatę. Z plasteliny powstawały różne krasnoludki, zwierzątka, domki i mebelki, lecz najważniejszy był Plastuś, który wędrował ze mną do szkoły, był moim powiernikiem, świadkiem pierwszych sukcesów i pierwszych porażek. Musiałam wечно go przerabiać, bo plastelina nie lubiła ciepła, nawet kochających ciepłych łapek dziecięcych. Rysowałam aż do pierwszego roku studiów, gdy ręka nie nadążała za wyobraźnią, to obraziłam się na nią. Szyłam też od dzieciństwa, jak to córka krawca – Tadeusza Płachty, gdzie w pracowni znajdowały się tak tajemnicze przedmioty jak maszyny do szycia, olbrzymi stół – cudowne miejsce do zabawy zarówno pod nim jak i na jego blacie, manekin, nici, guziki, kalapatka i wiele innych tajemniczych i intrygujących przedmiotów. Najpierw tato uczył mnie wszystkich ściegów ręcznego szycia. Szycia na maszynie uczyłam się razem z bratem, najpierw w tajemnicy przed rodzicami, bo to było zakazane, potem oficjalnie tato dał mi pierwsze lekcje. Moim pierwszym wyczynem, gdy rodzice byli na próbie „Lachów”, było uszycie na maszynie bardzo wąskiej spódnicy z ręcznika. Po ich powrocie chyba ręcznie mi wytłumaczono, dlaczego kilkuletnia dziewczynka nie powinna chodzić w wąskiej spódnicy! Haftowanie było jakąś naturalną konsekwencją szycia. Robótki na drutach i szydełku to wynik szkoły i w niej prac technicznych, a mama zachęciła dodatkowo. Swetry, szaliki, czapki

robione ręcznie pozwalały nosić coś nietuzinkowego. Umiejętność haftowania pozwoliła mi na posiadanie pięknej białej sukienki uszytej przez tatę wg wzoru odrysowanego z Pewexu, a ozdobionego przeze mnie haftem richelieu. W szkole średniej mogłam chodzić w „kożusku” uszytym z dywetyny, która świetnie imitowała skórę baranią, a ja go wyhaftowałam w zakopiańskim, wtedy modnym, wzorze. Ręcznie uszyłam i wyhaftowałam całą wyprawkę dla mojego bardzo oczekiwanego dziecka. Pranie w rękach, a potem w pralce Frani, nie naruszyło żadnego z ręcznych ściegów, potem maluszki moich koleżanek jeszcze z nich korzystały.

Co jeszcze było dla ciebie inspirujące?

Moi rodzice byli artystycznymi duszami, oboje tańczyli w Zespole Regionalnym „Lachy” i „Sądeczanie”. Tato był związany z teatrem „Sodalicji”, gdzie grał w wielu sztukach, ja najbardziej pamiętam komedie Aleksandra Fredry. Był też gawędziarzem ludowym, sam pisał dużo tekstów do wygłaszanych gawęd, układał teksty do przyśpiewek ludowych. Szafy biblioteczki były obciążone ponad miarę zbiorami książek – od „Starej Baśni” po pełne wydania klasyków – Mickiewicza, Słowackiego, Sienkiewicza, Żeromskiego, Reymonta, Fredry, Szekspira, starożytnych myślicieli i poetów, wielu by tu wymieniać... Gdy podkochiwałam się w kimś w tajemnicy, to czytałam Mickiewicza i Słowackiego, gdy było mi źle – to komedie Fredry. Dom nasz tętnił życiem towarzyskim, gdzie instrumenty muzyczne, przynajmniej raz w tygodniu, umilały czas, a pieśni regionalne, partyzanckie, patriotyczne, stare przedwojenne przeboje śpiewane przez dorosłych wchodziły mi w ucho i w serce. Miałam 3 latka, jak już brałam udział w zajęciach z rytmiki i jakieś 5-6 lat - jak zaczęłam tańczyć z Jackiem, synem kierownika zespołu, jako młoda para dużych „Lachów”. Takie maluchy zdobywały brawa publiczności, byliśmy atrakcją dla widzów a maskotkami dla członków zespołu. Och – jak miło to wspominać! Gdy wyrosliśmy z „Małych Lachów”, to zaczęłam tańczyć w zespole „Sądeczanie”, gdzie wtedy tańczyli rodzice, a brat od kilkunastu lat nadal jest z tym zespołem związany.

Potem jak zwykle: szkoła, studia, praca, rodzina. Czy przejście na emeryturę pobudziło cię do działania w innych obszarach?

Działanie zawsze mnie pasjonowało i zajmowało czas. Trzy lata w Szkole Zdrowia Publicznego, rok Projekt Hope i przez całe życie zawodowe mnóstwo kursów i szkoleń z zakresu zarządzania w służbie zdrowia, dzia-

łałość w Stowarzyszeniu Menedżerów Opieki Zdrowotnej. Udział w różnych projektach, w tym opracowanie standardów medycznych z zakresu diabetologii, opieki paliatywnej, przekształcenia strukturalne zakładów opieki medycznej. To wtedy był mój świat i moja pasja. Natomiast emerytura pozwoliła mi na odkrycie drugiej strony mojej natury! Tak samo pasjonującej i zajmującej mnie od świtu do świtu, z tym że od „od świtu” nie należy brać dosłownie, a tylko „do świtu”. Jestem zdecydowaną sową, noc mnie wycisza, nastroja, najlepsze pomysły buszują po już dość pustawej czaszce, odkrywają się talenty, o które bym się nie podejrzewała.

Korzystałaś z wielu wykładów i warsztatów na SUTW, co to wniosło w twoje życie?

Co mi to dało? Tak wiele, że mówienie czy pisanie o tym może zabrzmieć banalnie. To jednak prawda, bo jak mam nazwać tę przestrzeń, która została wypełniona we mnie po przejściu na emeryturę? Pracowałam przez całe życie po 12-14 godzin na dobę, wracałam do domu wieczorową porą. Nieraz miałam wrażenie, że wracam tylko po, by chwilę posiedzieć i zaraz wyjść do pracy. Prawda jest też taka, że zawsze robiłam to, co lubiłam i co było dla mnie ważne, więc praca to nie był przymus, tylko realizacja siebie i kolejne wyzwania. Z tego zwariowanego świata pracy zawodowej przejście na emeryturę, powrót do Nowego Sącza, zmiana mieszkania - to była ostra jazda bez trzymanki! Wróciłam w lipcu, czas wypełniała mi praca na działce, zaniedbanej przez lata mojej nieobecności. Nie było więc czasu na zastanawianie się „co dalej”? We wrześniu dowiedziałam się o SUTW i zaraz się zapisałam. Przez te kilka lat przynależności do SUTW miałam przygodę z kierunkiem medycznym, psychologicznym i kulturoznawstwem. Korzystałam z lektoratów języka angielskiego, nauki obsługi komputera i wielu warsztatów.

Kiedy ponownie odkryłaś te schowane talenty artystyczne, czy przyczyniły się do tego także zajęcia w SUTW?

Przypominałam sobie o malowaniu, gdy po wyjeździe z Nowego Sącza zamieszkałam na wsi, wynajęłam duży, klimatyczny dom z duszą. Ogród miał 20 arów, atmosfera tajemniczości, wieczory przy gwiazdnym niebie skłaniały do wzięcia pędzla do ręki, a otaczająca przyroda aż się prosiła, żeby ją malować. W momencie przejścia pełnej opieki nad ojcem nie było czasu na malowanie. Dopiero po przejściu na emeryturę i zapisaniu się do SUTW, zaczęły wychodzić ze mnie różne upodoba-

nia do prac, nazwijmy je artystycznych. Pierwsze warsztaty, na które się zapisałam, to techniki decupage, potem warsztaty malarskie, różne techniki rękodzieła, fotografii. Najważniejsza umiejętność, którą zdobyłam na tych warsztatach, to umiejętność innego spostrzegania rzeczywistości i otaczających mnie przedmiotów. Tak powstał mój świat „przydasiów”, wraz z nim coraz mniej miejsca w szafach i szufladach. Zapisalam się też na warsztaty teatralne, ale po pierwszych zajęciach złamałam nogę, zostałam unieruchomiona na kilka miesięcy, tak więc talent aktorski jeszcze we mnie drzemie, kiedyś występowałam na scenie w teatrze studenckim. Ważnymi warsztatami były i są warsztaty dziennikarskie.

Jak zaczęła się twoja fascynacja florystyką?

Florystyka to niespodziewane moje hobby. W trakcie jednego z wykładów ogłoszono nabór do szkoły pomaturalnej na kierunek florystyki. Decyzję podjęłam błyskawicznie i nigdy tego nie żałowałam. Nauka trwała rok i to był piękny rok w moim życiu. Miło było znowu chodzić do szkoły, przerwy wyznaczał dźwięk dzwonka, młodzież głośnymi rozmowami przypominała nam, gdzie jesteśmy. Dyplom z ukończenia szkoły pomaturalnej, zdobycie nowego zawodu to jest coś! Spotkanie tylu fascynujących osób o różnych zainteresowaniach i temperamentach, przyjaźnie które trwają do dziś, wymiana doświadczeń z technik różnych prac artystycznych na wspólnych comiesięcznych spotkaniach, to jest to! Robienie różnych kompozycji florystycznych, w zależności od okoliczności i potrzeb danej chwili, jest dużą przyjemnością i kolejnym wyzwaniem.





Jesteś bardzo aktywną osobą, jak więc znosisz pandemię? Czy sztuka może być w pewnym stopniu remedium na te ciężkie czasy?

Sztuka w każdym wydaniu jest chyba remedium na wszystko. Według mnie, nie ma znaczenia czy sami stajemy się twórcami, czy korzystamy z twórczości innych, bo zawsze jesteśmy wygrani. Czytanie, oglądanie filmów, spektakli teatralnych, oper, baletów, galerii sztuki, wycieczki krajoznawcze itp. są przecież dostępne dla każdego. Nie trzeba być utalentowanym artystycznie, by każdy dzień był wypełniony ciekawymi zdarzeniami; możliwości jest tak wiele, każdemu według zainteresowań i zasobów finansowych. Umożliwia to i telewizor, laptop, i smartfon. Trzeba tylko być ciekawym świata i z uśmiechem witać każdy dany nam dzień, wystarczy mieć pomysł na siebie, pogrzebać w tym co gra w serduchu i do dzieła! Mnie przed pandemią uziemiła w domu złamana noga. Wtedy przydały się wszystkie zainteresowania, cała wiedza zdobyta na warsztatach oraz wiele godzin spędzonych na nauce różnych technik z książek czy na You Tube. Tak też, pandemia i przymusowe siedzenie w domu nie było dla mnie czymś zaskakującym, z czym sobie nie umiałabym poradzić. Miałam więc więcej czasu na moją pracę artystyczną i rozwijanie kolejnych umiejętności. Sądzę, że dobrze opanowałam różne techniki zdobienia szkatulek, skrzyneczek, karafek, butelek tematycznych, baniek na choinkę, pisanek itp. Ostatnią moją pasją jest malowanie aniołów. Obrazy dają mi szansę na wykorzystanie wszystkich znanych mi technik od decupage do mixmedia, pracę z różnymi materiałami i farbami. Odkrywam możliwości pędzla i efekt, jaki

daje jego ułożenie w stosunku do podłoża, bawi mnie wymyślanie narzędzi, którymi można kłaść farbę i zyskiwać zaskakujące efekty. Taką możliwość dają mi obrazy aniołów, których skrzydła, dzięki masom i pastom strukturalnym, mogą odrywać się od płaskiego płótna, suknie falować na wietrze. Przenikające się odcieniami różne kolory farb kładę w wymyślanych przeze mnie sposobach i otrzymuję fajne efekty. Każdemu aniołowi chcę dać kawałek siebie, a moim pragnieniem jest to, żeby otaczały opieką swoich nowych właścicieli.

Co byś poradziła tym, którzy po zamknięciu w domach źle znoszą obostrzenia, by nie upadali na duchu?

Pierwsze, to nie nazwałabym tych ograniczeń „zamknięciem w domach”. Znam wiele osób, które przed pandemią nie wychodziły z domu lub wychodziły z „wielkiego rzadka”, a teraz lamentują, że mają takie ograniczenia, że im nie wolno, że więzienie. Zdaje mi się, że zamknięcie jest wtedy, gdy sami się zamknijemy lub jesteśmy zamknięci w sobie i od zawsze tacy byliśmy. Jeżeli będziemy otwarci na wszystko to, co jest na zewnątrz naszego ego, to pandemia niczego w nas nie zniszczy, a może i wzbogaci. Czymś innym i najbardziej uciążliwym jest odizolowanie od bliskich nam osób – tak – to będzie skutkować frustracją i obniżeniem nastrojów. Ważne będą więzi, które łączyły nas z najbliższymi, umiejętności posługiwania się nowoczesnymi urządzeniami takimi jak laptopy i smartfony, które pozwalają na bezpośrednie widzenie znajomych. Na wszystko jest jednak rada i każdy musi znaleźć sposób „na siebie”. Nie można pomóc temu, kto tego nie chce. Każdy ma jakieś zainteresowania i może wykorzystać ten „pusty” czas. Chociażby to: mamy w domu tyle zdjęć i tylko my wiemy, kto jest na nich i jaką kryją historię. Jeszcze to pamiętamy, ale za chwilę, za moment nam też ta wiedza odsunie się w cień niebytu. Może warto opisać te zdjęcia, posegregować i przy okazji opowiedzieć o tym swoim dzieciom, wnukom, znajomym? Może wnuki chętniej posłuchają tych opowieści niż standardowego pytania: „a jak tam w szkole, dobre oceny?”. Nasze domy są skarbnicą wiedzy i przedmiotów, które mogą być podstawą naszych pasji, nowych wyzwań. Musimy tylko umieć patrzeć i chcieć coś zrobić dla siebie. Uśmiechać się do siebie, to i każdy dzień będzie fajny i na miarę naszych możliwości.

Raz przytrafiło mi się we wczesnym dzieciństwie, że nieopatrznie powiedziałam do taty, że się nudzę. Kazał mi się rozebrać do majteczek, ubranka ułożyć w kostkę i powiedział, że jeśli się nudzę, to mam usiąść i pilnować ubranek, aby mi nikt ich nie ukradł. Od tamtej pory nie znam pojęcia nudy. Jeżeli ktoś się nadal nudzi, to może by tak się rozebrał i popilnował?

GALERIA PRAC

Teresa Barbara Kopczyńska





Elżbieta Cabak



Elżbieta Cabak



GALERIA PRAC SENIORÓW



Krzysztof Broniszewski



Józef Bartkowski



Barbara Ciak



Teresa Duda



Bożena Cetnarowska



Maria Ogórek



Wanda Śmigielska



† Zbigniew Łagosz



Zofia Kmiecik



Zofia Kmiecik



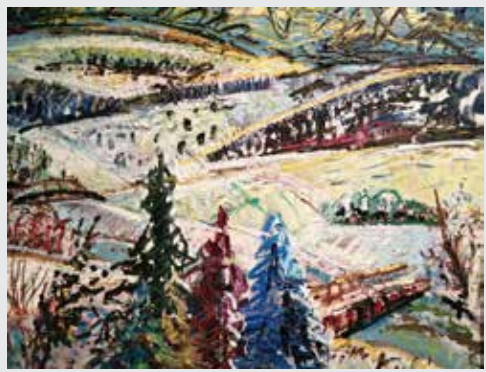
Pudełko klejone warstwowo z tekturek



WYSTAWA JUBILEUSZOWA KRZYSZTOFA KULISIA

MCK SOKÓŁ, NOWY SĄCZ

Fot. Barbara Gieróń



POMIĘDZY... – WYSTAWA JUBILEUSZOWA W CZASACH PANDEMII

BARBARA GIEROŃ

W Galerii BWA „Sokół” między kolejnymi lockdownami można było zapoznać się z pięćdziesięcioletnim dorobkiem twórczym znanego sądeckiego artysty malarza **Krzysztofa Kulisia**. Prace wykonane techniką pastelu, akwareli i w technice oleju na płótnie zapłonęły na ścianach sal wystawienniczych, przyciągając widzów zniewalającą ekspresją. Zdecydowaną kreską i barwą, przenikającą się wielopunktowością, bajkową wyobraźnią.

I tak jak szczególnie wyraziste są olejne krajobrazy czy portrety, erotyki i akty w pastelu, tak o wiele delikatniejsze akwarele oddziałują na widza niemal kojąco. Zaprezentowano również kolejną dziedzinę twórczości Krzysztofa Kulisia, prace scenograficzne i projekty kostiumów do *Mątwy* Witkacego, *Chorego z urojenia* Moliera, *Odejsia Głodomora* Różewicza czy *Otella* Szekspira.

Krzysztof Kuliś stwierdził, że jego twórczość lokalizuje się **pomiędzy falami czasu** jak zatytułował w katalogu z wystawy swój tekst. Pomiędzy XX a XXI wiekiem, dzieciństwem a dojrzałością, twórczością artystyczną (niejako z doskoku), rodziną a aktywnością zawodową na tak zwanym etacie, w tym jako nauczyciel plastyki w I Liceum Ogólnokształcącym czy wieloletni dyrektor Biura Wystaw Artystycznych w Nowym Sączu. Dzięki Krzysztofowi Kulisiowi Nowy Sącz za sprawą Międzynarodowego Biennale Pasteli stał się miejscem rozpoznawalnym artystycznie, a pastel został poniekąd odkryty na nowo, zyskując uznanie krytyków sztuki, marszandów, odbiorców i twórców.

W BWA „Pod Jagiełłą” także ja spotkałam po raz pierwszy Krzysztofa Kulisia. Nie tylko na całym multum zróżnicowanych wystaw, od malarstwa

po fotografię, performance, happeningi, instalacje i sztukę video. Nawet wystawę znaczków pocztowych, ekslibrisów i projektów architektonicznych. Z chwilą założenia Uniwersytetu Trzeciego Wieku uczestniczyłam w BWA w wykładach z historii sztuki, miałam szczęście doświadczyć wiedzy i erudycji Jerzego Madeyskiego, poznać sądeckich artystów. Mogłam również uczestniczyć w zajęciach plastycznych i fotograficznych. Na Jagiellońskiej namalowałam pierwszą w swoim życiu martwą naturę i pierwsze od szkoły podstawowej kwiatki w wazonie. „Pod Jagiełłą” było miejscem klimatycznym, ale po przeniesieniu BWA do nowej, zresztą o większych możliwościach wystawienniczych siedziby, przez kilka lat porzucone. Na szczęście powróciło na mapę placówek użyteczności publicznej. Aktualnie mieści się pod tym adresem Sądecki Klub Seniora. W klubie ponownie spotkałam Krzysztofa Kulisia. Będąc na emeryturze, usiłował obudzić w klubowiczach wrażliwość na sztukę, piękno, formę, uruchomić emocję. Pod jego kierunkiem namalowałam więc swoją pierwszą akwarelę.

Krzysztof Kuliś: Dyrektor Biura Wystaw Artystycznych w Nowym Sączu, Prezes Związku Polskich Artystów Plastyków, Prezes i założyciel Stowarzyszenia Pastelistów Polskich, juror, komisarz wystaw, malarz, scenograf, organizator plenerów, recenzent. Aktualnie na emeryturze.

Wystawa czynna do 11 kwietnia 2021 roku. Obiecany wywiad z Krzysztofem Kulisiem po zniesieniu pandemicznych restrykcji.

WIERSZE BARBARY PALUCHOWEJ

Fot. Piotr Basałyga, Barbara



Majówka

Po krętych ścieżkach dni

Chodzą
Z pieczęcią modlitwy na ustach
Ludzie prości

Niebo wtapia się
Chabrową barwą
W zieloną falistość wzgórz
I śpiewają ptasie zarośla
Na jutrznię najgłośniej

Bzy rozczochrane w fioletach
I niewinnie białe konwalie
Niosą przydrożnej
Najświętszej Paniace
Bukiety zapachów

I bicie ludzkich serc
Splata się z biciem serc dzwonów

Żyję ze sobą
w umiarkowanej zgodzie

z mapą twarzy
coraz bardziej szczegółową
łatwiej od dnia do dnia
wędrować

próbuję rozmawiać z duszą

jestem natarczywa
w zadawaniu pytań
a ona w ukryciu
nietykalna
słucha tylko

wiem że chciałaby mi
dużo powiedzieć
a może mówi
a ja nie słyszę?



Moje noce drżą

Zgasły już żonkile
Odleciały fiołki
Ostatnie krokusy
Pobiegły za Tobą
Uciekasz się pod obronę
Świętej Rodzicielki
Bo ścigają Cię
Deszcze podziemne
Z życia wypłukuje
Niechciana osobność

A moje noce drżą
Dni są monotennie chłodne

W czerwcu
Kiedy robi się cieplej
Samotnie popłynę
Na wyspy jaśminowe



Chwila szczęśliwa

Podajesz mi różę
Twoje ramię
Kładką
Ponad rwącym strumieniem gniewu
Mostem
Nad żalu rzeką co wystąpiła z brzegów

Podnosząc kwiat do warg
Zamykam czas w geście pojednania
W utrwalonej smugą zapachu
Chwili

Jabłonie niebieskie

Znienacka
Głowę zadarteś
Sad nieba
W tęczęwórkach ci rozkwitł

Jabłonie niebieskie
W kwiatach obłoków
Rozwianych wiatrem
Nad naszą
Maleńką
Ogromną Miłością

Fotografowanie

Licealistki były wtedy
jak zorki zenity
oczu obiektywy ukradkiem
na chłopców długo
nastawiana ostrość
krótkie migawki powiek
zdjęcia z kliszy pragnień
wywoływane w ciemni snu
wśród fotografii
w albumie pamięci
przechowują i takie
na widok których do dziś
tłucze się im serce

licealistki współczesne
kanony panasoniki
pełna automatyka cyfrowa
kasują bez żalu
jotpegi z plików zdjęciowych
na ekranach ich snów
nowi chłopcy
mrużą szelmowsko
zielonkawę oczy





Jest taka ścieżka

Jest taka ścieżka ukryta w nas
którą idziemy jeden raz
pnie się pod górę, prowadzi w dół
ale przeważnie, tak pół na pół

i rozstępuje się przed nią czas
jak mórz głębina, jak gęsty las
a to co było, sypie się w pył
to jak się żyło i kto kim był

i nikt nie stanie na drodze nam
bo każdy ścieżką wędruje sam
do ostatniego tchu, kresu sił
spętany w siatkę tętnic i żył

jak zagoniony zwierz pędzi świat
co krok zarasta wędrowki ślad...
zanim znikniemy, czy o nas ktoś
powie: w porządku był z niego gość

*Wiersz napisany w gwarze
górali nadpopradzkich*

Listecki bukowe

Kie jem sła kiedysi
Jesiennom Krynicą,
Stanały przede mnom
We trzy – lico w lico.

Przeście umarły
Przeście sie zdarty
Na ziemski ściyzecc
Na kamieniach życie.

A łone jak łone,
Ino sie zaśmioly.
Dyc się nie łozwały
Ani jednym słowem.

Po maluśki chwili
W górę uleciały,
Ciskając mi w ręce
listecki bukowe.

Ej, po maluśki chwili
Furknały mi nad głowe.
Łostoły mi sie po nich
Ej, listecki bukowe.

*Wiersz napisany w gwarze
górali nadpopradzkich*

Barbara Paluch /Paluchowa/

Poetka, malarka, dziennikarka – red. naczelna gazety "Znad Popradu", Kawaler Orderu Uśmiechu, urodziła się w Kobylance /Beskid Niski/, dzieciństwo i młodość w Krynicy-Zdroju, studia w Krakowie /ASP/, mieszka w Piwnicznej-Zdroju.

Odnaczona m. in: Zasłużony dla kultury polskiej Gloria Artis, Złotym Jabłkiem Sądeckim, Nagrodą Wł. Orkana, Nagrodą Województwa Małopolskiego im. R. Reinfussa, nagrodą im. prof. B. Kumora – Sądecki Autor 2019.

Autorka tomików wierszy:

- *Wiersze* (1991)
- *Zielenią ku niebu* (1993)
- *Trawy płyną* (1994)
- *Dom bez okien* (1996)
- *Rozmowa z wiatrem* (1999)
- *W zwierciadle mojego czasu* (2001)
- *Moim górom* (2004)
- *Kusoczek Beskida (Odrobina Beskidu)*
- polsko-rosyjski wybór wierszy (2005)
- *W biały izbie dusy* (2007), wiersze gwarowe
- *Na moim Drzewie* (2008)
- *Wyspy jaśminowe* (2010)
- *Tam gdzie rosną gorzkie kwiaty*
- *Modlitwy przydrożne*

Napisała również i zilustrowała książki poetyckie dla dzieci: *Za co babcia kocha Kraków* (2000), *O kwiatach i Agatce niejadce* (2002), *O góralce Anusi i paniencie Danusi*, dedykowana Danucie Szaflarskiej i jej małej piastunce Annie Piekarczyk.-Klusce.

Opracowała i wydała dwie części albumu *Dar Pamięci – dawni ludzie, rodziny, dawne domy* (ok 800 stron, ponad 2000 zdjęć dawnych i współ-czesnych, starvch dokumentów).

WARTO PRZECZYTAĆ

NOWOŚCI WYDAWNICZE

DOROTA WCZEŚNY, Sądecka Biblioteka Publiczna

Złoty róg, Maryla Szymiczekowa

Kolejna książka z serii retrokryminałów z główną bohaterką profesorową Szczupaczyńską autorstwa, tworzących pod pseudonimem, Dehnela i Tarczyńskiego. Powieść ukazuje magię Krakowa przełomu XIX i XX wieku z intrygą osnutą wokół „Wesela” Wyspiańskiego.



Kraj naprawdę i na niby, Tomasz Owsianny. Reportaże z Gujany Francuskiej – mało znanego, pełnego sprzeczności obszaru Francji, skąd startują rakiety kosmiczne a większość mieszkańców żyje w ogromnym ubóstwie. Autor zabiera czytelnika poza główne miasta, opisując współczesny kolonializm oczami rdzennej ludności.

Dziewczyna z Neapolu, Lucinda Riley

Romantyczna opowieść o przyjaźni, rodzinie i miłości. Pełna emocji i pasji historia solistki operowej, ukazująca uroki i cienie sławy oraz światowego sukcesu. Niezwykle bogate życie uczuciowe bohaterów obrazuje różne odcienie miłości – od matczynego uczucia zaczynając, przez związki przyjacielskie i miłość do rodzeństwa, na wielkich namiętnościach kończąc.

Polki, które rządzą Kremlem, Violetta Wiernicka

Historie Polek, które los związał z rosyjskimi cesarzami i imperialnym dworem. Choć żyły w czasach wymagających bezwzględного podporządkowania mężczyznom i nieingerowania w sprawy państwowe, sprzeciwiały się one normom społecznym, stając się inicjatorkami wielkich zmian.

Księga utraconych imion, Kristin Harmel

Bolesna i wstrząsająca opowieść o II wojnie światowej, zagładzie Żydów i walce, jaką podejmowali zwykli ludzie. Historia młodej dziewczyny, której upór, siła i determinacja dawały nadzieję i pomagały zagrożonym ludziom rozpocząć nowe życie.

Wróbel w getcie, Kristy Cambron

Pełna nadziei na lepsze jutro historia z czasów II wojny światowej, gdzie tuż przy bezwzględności i ludzkim okrucieństwie rodzą się prawdziwe uczucia. Dwutorowa opowieść fabularna łączy, poprzez postać ocalonej z Holocaustu dziewczynki, losy kobiety z getta w Terezynie z historią żyjącej kilkadziesiąt lat później dziewczyny, ratującej swego ukochanego i ich wspólną przyszłość.

Minus 100 stopni: pierwsze zimowe wejście na Mount McKinley, Art Davidson

Wciągająca relacja z wielkiej przygody, opowiadająca o granicach ludzkich możliwości, niezwyklej odwadze, woli przetrwania i odpowiedzialności za innych. Książka, jako jedna z najważniejszych historii o górach, jest wznawiana od 1970 roku. Oprócz dziennikarskiej relacji zmagania się z ogromnym mrozem i surową naturą, ukazują siłę międzyludzkich więzi.

Gambit królowej, Walter Tevis

Przepiękna historia o samotności, rywalizacji i pokonywaniu własnych słabości. Opowieść o dziewczynce z sierocińca, która odnajduje w sobie niezwykle talent gry w szachy. Pasja prowadzi ją na szczyty światowych rankingów, jednak traumatyczne przeżycia z dzieciństwa nie pozwalają na zbudowanie szczęśliwego życia.

Kowalska – ta od Dąbrowskiej, Sylwia Chwedorczyk

Historia zapomnianej a cenionej niegdyś pisarki, autorytetu dla Iwaszkiewicza, Parandowskiego, Słonimskiego - powieściopisarki, nowelistki, redaktorki, i partnerki Marii Dąbrowskiej. Opisana na podstawie pamiętników Kowalskiej oraz korespondencji pisarek historia zakazanej miłości i namiętności, przeplata się z obrazem przedwojennego Lwowa oraz wojennej i powojennej Warszawy.

Z kim tak Ci będzie źle jak ze mną?Historia Kaliny Jędrusik i Stanisława Dygata, Remigiusz Grzela

Dobrze udokumentowana, kompletna biografia związku dwojga nieprzeciętnych artystów. Książka, niepozbawiona pikantnych szczegółów pożycia małżeńskiego charyzmatycznej pary małżeńskiej, oddaje klimat lat 50. i 60. w naszym kraju, kreśląc kolorowy obraz tamtych czasów.

OMNE VIVUM EX OVO WSZYSTKO CO ŻYJE POCHODZI OD JAJA *

BARBARA GIEROŃ

Głównym elementem wielkanocnej święconki – obok kawałka chleba, kielbasy, chrzanu, soli i cukrowego baranka – jest ugotowane na twardo, zwykle w wybarwionej skorupce, kurze jajko. Dzieląc się nim w wielkanocny poranek i sławiąc zmartwychwstanie Chrystusa, chrześcijanie w Polsce życzą sobie przy tej okazji wiosennej energii, szczęścia i dobrego zdrowia.

Jajo symbolizuje chaos, zarodek Wszechświata, Wszechświat ukształtowany, Słońce i Ziemię, siłę życiową i płodność. Odrodzenie, zmartwychwstanie, nieśmiertelność i zbawienie. Wielkanoc i powrót wiosny. Za sprawą jajka mieszają się wszelkie pogańskie mity i chrześcijańskie rytuały.

Narodziny świata z jaja to wierzenie popularne w Starym Świecie, od Galii do Japonii, od Kartaginy do Indonezji. Z chaosu i niebytu miało powstać i dać początek ziemi, niebu, wodzie. Według mitów śródziemnomorskich Jajo Świata to złożony zwykle z siedmiu sfer nieboskłon. Pelagijski mit stworzenia świata głosi, że to Eurymone, powstała z chaosu bogini wszechrzeczy, oddzieliła morze od nieba, tańcząc samotnie na falach. Zapłodniona przez powstałego z wiatru północnego węża Ofiona przybrała postać gołębiczy, która złożyła Jajo Świata. Owijający się siedmiokrotnie wokół niego Ofion spowodował pęknięcie skorupy, a z jaja wysypało się wszystko to co i teraz

możemy zobaczyć: Słońce, Księżyc, gwiazdy, planety, Ziemię, rośliny, zwierzęta i ludzi. W micie greckim z jaja złożonego przez uwiedzioną przez Zeusa pod postacią łabędzia Ledę narodziła się nie tylko Helena trojańska, ale jak twierdzą niektórzy miłośnicy mitologii, Dioskurowie.

Jako symbol zmartwychwstania i odrodzenia, jajko wyobraża zwycięstwo wiosny i Słońca w walce zimą i nocą w okresie wiosennego przesilenia. Jajka składano już do przedhistorycznych grobów, do grobów staroegipskich, do katakumb rzymskich. W grobowcach beockich znajdowano posążki Dionizosa z jajkiem w dłoni. Miało być obietnicą reinkarnacji i powrotu do życia. Jajka spożywano na stypach żałobnych. Gallowie i Germanowie składali je w ofierze bogom w czasie uroczystości witających wiosnę. W tradycji żydowskiej pieczone jajko podawane jest do stołu na paschalną ucztę sederową, jako symbol ofiar składanych w wiosenne święta w świątyni jerozolimskiej.

Bardzo długa jest też historia dekorowania jajek. Najstarsze pisanki znaleziono podczas prowadzenia wykopalisk na terenie dawnej Mezopotamii, Cesarstwa Rzymskiego, w Egipcie i w Chinach. W pozostałościach grodu na opolskiej wyspie Ostrówek odnaleziono pisanki pochodzące z końca X wieku.

Zgodnie więc z wielowiekową tradycją staramy się, by w Wielkanoc nasze świąteczne jajka były szczególnie piękne. Barwione w łupinach cebuli, korze dębowej czy płatkach malwy, obdarzone ornamentem rysowanym woskiem, wydrapywanym wzorkiem, naklejoną koronką lub choćby kalkomanią. W okolicach Łowicza zwyczajowo przykleja się na ugotowane jajka charakterystyczne wycinanki z kolorowego papieru. Metoda klejenia bywa wykorzystywana również na Kurpiach, gdzie skorupka jajka jest pokrywana wieloma warstwami wzorów, które powstają po sklejeniu czerwonych i zielonych nici z wewnętrznymi częściami łądyg sitowia. Okolice Opoczna słyną z pisanek, które chlubią się imponującymi wzora-



Fot. Barbara Gieroń

mi: falami, zawijasami, również młynkami. Są one utrzymane w dwukolorowej tonacji: jasne ornamente na ciemnym tle. Na Śląsku barwione jajka często zdobią scenki biblijne lub z życia codziennego. Istnieją również mniej tradycyjne techniki tworzenia wielkanocnych pisanek. Choćby malowanie jajek farbą akrylową czy wytworzenie dekorowania ich specjalnie przygotowaną biżuterią z bursztynu. Natomiast dla szczególnie bogatych możliwe jest także nabycie jajka Fabergé, dzieła sztuki złotniczej z czasów Aleksandra III Romanowa i Mikołaja II. Może niekoniecznie pierwszego, tzw. jajka z kurką wykonanego dla cara na prezent wielkanocny dla żony Marii czy jajka koronacyjnego ofiarowanego przez Mikołaja II żonie Aleksandrze (z ornamentem siatki nawiązującego do sukni koronacyjnej carycy). W środku tegoż dzieła sztuki ukryta była złota miniaturka karety koronacyjnej, z siedzeniami z rubinu, szybkami z górskiego kryształu i koroną na dachu. Złotnik Peter Carl Fabergé wykonywał te zdobione emalią cacka ze złota, srebra, kamieni szlachetnych, kości słoniowej i masy perłowej. Dla zwykłych zjadaczy chleba jest możliwa jedynie kontemplacja muzealna.

Gdybyśmy jednak przypadkiem stali się posiadaczami kury znoszącej złote jaja, to otoczmy ją należnym szacunkiem i troską. Nie rozpruwajmy jej brzucha! Przecież już La Fontaine a wcześniej Ezop ostrzegali w swych bajkach przed chciwością i głupotą. Szczególnie, że jajko może stać się także problemem filozoficznym, ponieważ nierozwiązywalnym: czy jajko jest starsze od kury, czy kura od jajka? Jeśli jednak usunie się zawartość jajka w umiejętny sposób a wydmuszkę wypełni szafranem, otrzymamy średniowieczną odtrutkę i lek przeciw zaradzie. To tzw. jajo filozoficzne alchemików, naczynie materii, myśli i przemiany, także metali. Bo żółtko to symbol złota a białko – srebra.

A co do wiosny - nie tylko gady i ptaki wiedzą, że rzeczywistość wszystko co żyje, pochodzi od jaja.

*Omne vivum ex ovo (łac.) - wszystko co żyje pochodzi od jaja [zdanie przypisywane Williamowi Harveyowi (1578-1657), fizjologowi angielskiemu]

ZAPISKI Z JEDNEJ WYCIECZKI

ELŻBIETA CHOLEWA, STANISŁAW CHOLEWA

Aby w dobrej formie fizycznej i psychicznej przeżyć zwariowane, „covidowe” czasy, w pogodniejsze zimowe dni, wyruszamy na dłuższe spacerunki po okolicy. Wędrówki te nie tylko pozwalają utrzymać się we względnie dobrej kondycji, ale też dostarczają sporo obserwacji, skłaniających do refleksji natury psychologiczno-socjologicznej, iście detektywistycznych zagadek a nawet materiału do ewentualnych publikacji naukowych.

Okolica to niedawne podśadeckie wioski, obecnie już nowe dzielnice miasta zabudowane wypasionymi domami, często godnymi miana rezydencji, zadbane posesje otoczone płotami mogącymi oprzeć się atakowi czołgów z bramami strzeżonymi przez orły i lwy, jednym słowem świat do niedawna określany jako „Polska w ruinie”. Na wielu dachach symbol ekologicznej nowoczesności - panele fotowoltaiczne, na hektarach finezyjnie wybru-

kowanych podjazdów po dwa trzy samochody, słowem „Europa” i tylko klatki z psami, które dostały wyrok dożywocia, przypominają, że jednak nie opuściliśmy ojczyznoego kraju. Na szczęście, są jeszcze inne symptomy swojskości wskazujące, że nie do końca daliśmy się uwieść wstrętnemu „Zachodowi” i kultywujemy rodzime tradycje.

Ale do rzeczy.

Jest niedziela 10.01., więc wykorzystując piękną pogodę wyruszamy na dłuższy spacer po okolicy. Tuż za bramą pierwszy sukces: na wyrudziałej łące cieszą oko dwie barwne puszkki, jedna z głową dzielnego harnasia, druga z ponuro patrzącym żubrem. Nie wyciągam z plecaka torby, bo te zabierzemy wracając, a teraz ruszamy w górę ulicą Bohaterów Orła Białego w kierunku dzielnicy Połęba Mała. Na razie nie liczymy na większe zdobycze,

gdyż chodząc tamtędy często, oczyściliśmy ten odcinek z puszek; niestety, usunięcie szkła i plastiku wymagałoby wynajęcia odpowiednio pojemnego środka transportu. Jednakże za skrzyżowaniem z ulicą Zyndrama czeka nas niespodzianka: w przydrożnym rowie wśród rudych liści wabi jadowną żółcią puszka po piwie Tatra, niewiele dalej druga, a po ok. stu metrach - trzecia. Vis a vis niedawno wzniesionych rezydencji, leżą dwie kolejne i znów w pewnym odstępie trzecia. Koło końcowego przystanku „9” już jedynie dwie, widocznie trzeci towarzysz „wycieczki” miał zdecydowanie „słabszy przerób”.

Przy kapliczce, nie opuszczając ulicy Bohaterów Orła Białego, skręcamy w prawo i, niestety, gubimy ślad „taterników”. Za to na skraju sosnowego młodnika oprócz trzech półlitrówek leży kilka puszek po piwie marki Tychy, zapewne pozostałość po ekipach wznoszących w pobliżu dwa nowe domy. Dalszy marsz tą ulicą zupełnie bez historii: oprócz jednej puszek po jakimś soczku i jednej po red-bullu same plastiki i pudełka po papierosach, dopiero blisko samego końca, honoru ulicy bronią trzy puszek Okocimia.

Pod wiatą na przystanku „3” korzystamy z ławeczki i skupiamy się na studiowaniu dużego plakatu sławiącego osiągnięcia naszego prezydenta, zilustrowane stosowną liczbą jego konterfektów. Zaaferowani lekturą dopiero po chwili dostrzegamy na końcu ławki dwie puszek po Kasztelanie. Rozważania, dlaczego konsumenci nie wrzucili ich do stojącego obok kosza, prowadzą do powstania dwu teorii. Jednej, że wymagało to nieludzkiego wysiłku, do którego nie byli już zdolni, drugiej, że było to skutkiem pośpiechu, bo właśnie nadjechał oczekiwany autobus. Zdaniem Elżbiety, za tą drugą przemawia zamieniona w lód gruda niedopitego piwa. Ja w oparciu

o dotychczasowe obserwacje, uważałem, że to niczego nie dowodzi, gdyż mniej więcej w co dziesiątej znalezionej puszcze pozostają znaczne ilości złocistego (teraz zamarznętego) płynu, co świadczy raczej o tym, że organizm konsumenta osiągnął stan krytycznego nasycenia. Tak więc pozostawiwszy tą kwestię nierozstrzygniętą, skupiamy się na problemie etycznym, czy znalezione puszek wyrzucić do kosza, czy też postępując niesportowo zaliczyć je sobie do znalezionych w plenerze. Z żalem decydujemy, że zasada fair play wymaga, by jednak wrzucić je do kosza.

Ruszamy pnąc się dość uciążliwie pod górę ulicą Majdan, na dodatek ciągle atakowani przez pędzące nią samochody. W oparciu o dotychczasowe doświadczenia nie liczymy tu na większe zbierackie sukcesy, jednakże gdy wiedziony podświadomym instynktem przechodzę na lewą, niezabudowaną stronę ulicy, w głębokim rowie oddzielającym ją od otaczających pól, odkrywam prawdziwe eldorado. Czego tam nie ma? Króluje oczywiście szkło i plastik w różnorodnej postaci, ale nie brak tekturowych kubków, kartonów po sokach, połamanych zabawek, gumowej piłki, aktualnych nowości – maseczek antywirusowych a nawet samochodowego zderzaka. Wśród tego bogactwa wszystkimi kolorami wabią aluminiowe puszek. Wydobycie ich z głębokiego, zabłoconego rowu wymaga nie tyle jakiego wysiłku – należy zejść jak najniżej, jednak nie na samo zabłocone dno, wykonać głęboki skłon, podnieść i wyrzucić puszek na jezdnię, wydostać się z rowu, rozgnieść puszek butem i wykonując kolejny skłon, podnieść i wrzucić do torby.

Trzeba przyznać, że są to doskonałe ćwiczenia gimnastyczne, mogące z powodzeniem zastąpić wiele zabiegów rehabilitacyjnych. Niestety, Ela nie doceniając zalet



Fot. Stanisław Cholewa

Rekordowy łup z wycieczki do Żeleźnikowej Wielkiej 14.03.2021 (203 szt.)

tego rodzaju ćwiczeń, nie daje się namówić do wchodzenia do rowu i jedynie niekiedy podnosi zdobycz z ziemi. W górnej części ulicy problem narasta z powodu większej głębokości rowu, wyłożonego na dodatek betonowymi profilami. Żałując, że nie mam dziś kijków do nording walkingu, muszę pozostawić kilka pięknych okazów, obiecując sobie że w przyszłości podobnego błędu już nie popełnię.

Tuż przed końcowym przystankiem „3” podnosimy z jezdni dwie rozjechane puszki, trudnej do zidentyfikowania proveniencji, czemu z pewnym zainteresowaniem przygląda się kierowca czekającego na odjazd autobusu. Trochę to nas deprymuje i z żalem rezygnując z penetracji zapewne bogatych w znaleziska okolic przystanku, ruszamy w lewo, ponownie pod górę ulicą Ruchu Ludowego. Początek nie jest zachęcający – jedna marna puszcza po coca-coli rzucona przez jakiegoś maślaka, ale za to po paruset metrach, pod malowniczą grupą sosen, odkrywamy prawdziwy skarb. Na szerokim tu poboczu leżą liczne butelki po różnego rodzaju wysokoprocentowych napojach, plastiki po Coca-Coli i Fancie, pudełka po papierosach, no i duża ilość kolorowych aluminiowych puszek.

Piękny widok na odległe pasmo Ostrej i dolinę Żeleźnikowej dowodzi, że uczestnicy bankietu, który odbył się w tym miejscu, byli nie tylko miłośnikami imprez plenerowych, ale i estetami doceniającym konsumpcję w „pięknych okolicznościach przyrody”.

Uczynione odkrycie natychmiast rodzi też liczne nowe zagadki:

- kiedy impreza się odbyła? tuż przed Świętami przechodziliśmy tędy niczego nie zauważywszy, a więc czy było to przyjęcie świąteczne czy sylwestrowe? Przeciw pierwszemu przemawia tradycja, przeciw Święta spędza się w gronie rodziny, przeciw drugiemu brak jakichkolwiek śladów materiałów pirotechnicznych, co pozostaje w sprzeczności z ugruntowaną sylwestrową tradycją,

- pozostałości świadczą o pokażnej liczbie uczestników, których nie mogłaby zapewnić najbliższa, rzadko zamieszkała okolica, czy mogli to więc być przyjezdni, umówieni na imprezę w tym malowniczym miejscu? Potwierdzeniem tego mógłby być różnorodny asortyment napojów, świadczący że impreza była składkowa i nie miała jednego konkretnego organizatora.

- z braku ławeczek przyjęcie musiałyby odbywać się na stojąco, co zważywszy ilość opróżnionych butelek, nawet przy bardzo szybkim tempie spożycia, musiałyby być dość męczące. To też przemawiałoby za tym, że imprezowano w samochodach, a jedynie opróżnione już butelki i puszki wzorem pana Zagłoby odrzucano z pogardą daleko od siebie.

Nie znajdując jednoznacznych odpowiedzi na wszystkie nasuwające się pytania, przystępujemy do zbiorów, po-

nownie z żalem ograniczając się jedynie do aluminium. Wobec obfitości znaleziska, muszę wyjąć z plecaka rezerwową reklamówkę, przestaję też skupiać się na markach, a po chwili również gubię się w liczeniu. Bogata zdobycz powoduje też pewną znieczulicę i odpuszczam kilka egzemplarzy leżących w rosnących poniżej, trudno dostępnych krzakach. Zachwyceni sukcesem ruszamy dalej, tym razem już w dół nieznanym nam fragmentem rzeczonyj ulicy, oczekując dalszych bogatych łupów. Tu spotyka nas zawód, bo dopiero na zakręcie, koło stojącej tam kapliczki leży półlitrowka po Żytniej i dwa Lechy. Dalej znów pustynia, i dopiero po paruset metrach rów oddzielający drogę od lasu swą magiczną siłą przyciągania przynosi kolejne zdobycze. Mimo pewnego oddalenia od ludzkich siedzib wypełniony jest bogactwami, typową zawartością, wśród której poczesne miejsce zajmują pożądane przez nas puszki. Z coraz większym trudem dopycham je do reklamówki, obawiając się że pod koniec wycieczki przyjdzie zrezygnować z dalszych zdobyczy. Na szczęście zabudowa się zagęszcza i aż do okolic nowo wznoszonego kościoła trafiamy już jedynie na pojedyncze sztuki.

Dalsza droga, wiodąca często odwiedzanymi przez nas ulicami Juranda i Gorczańską, też nie przynosi większych łupów. Na skrzyżowaniu z Podbielowską jak wyrzut sumienia leżą już od miesięcy dwie półlitrowki, a kilkaset metrów dalej żółta puszcza Tatry świadczy, że ponownie trafiliśmy na ślad „taterników”, który jednak ponownie się tu urywa, co oznacza, że albo skończyły się zapasy, albo dotarli do celu. Przy kapliczce „zamykamy pętlę” i nie licząc już na żadne zdobycze (przecież szliśmy tedy przed dwoma godzinami) odrywam wzrok od ziemi i usiłuję wypatrzeć dzięcioła pracowicie obstukującego jakąś sosnę. Radosne „jest”, „jest” Elżbiety przerywa moje obserwacje ornitologiczne, w rowie leży przybyła w czasie ostatnich dwu godzin czarna „nówka” po Warce Strongu. To już jednak koniec, koło domu podnosimy czekającego na nas Harnasia i Żubra i po chwili w napięciu liczymy zdobycz. Ja obstawiam 55, żona skromnie 45, rzeczywistość przerasta nasze oczekiwania – jest 68!!!!

I tu ukłucie żalu – do najlepszego wyniku brakuje zaledwie 3 sztuki, a więc gdyby się bardziej przyłożył byłby rekord, a tak zaledwie srebrny medal.

PS 1

Pierwszy tegoroczny śnieg litościwie przykrył grubą warstwą zamienianą w śmietnisko Matkę Ziemię, więc na próbę bicia rekordu trochę trzeba będzie poczekać.

PS 2

Po czterotygodniowej zimie nadeszła słoneczna wiosna (+15°C), a stopniałe śniegi odsłoniły zgromadzone przez miesiąc skarby; w niedzielę 21.02. pobiliśmy rekord – 84 puszki!!!!

SENIORZY - PACJENCI



Fot. www.gov.pl

Rzecznik Praw Pacjenta
Bartłomiej Łukasz Chmielowiec

Oferowane przez Rzecznika Praw Pacjenta formy pomocy – kontaktu poprzez bezpłatną infolinię bądź za pomocą Internetu:

„Udzielimy porady i wsparcia w przypadku problemu z dozwonieniem się do lekarza rodzinnego, udzielimy informacji dotyczących szczepień przeciwko COVID-19 oraz pomożemy we wszystkich kwestiach związanych z funkcjonowaniem systemu ochrony zdrowia. Nie zostaliście Państwo sami w obliczu pandemii – jesteśmy dla Was.

A numer telefonu do nas zanotujcie w swojej komórce 800 190 590.

Czynny w dni robocze: w godzinach 08:00-18:00, w soboty w godz. 8:00 – 16:00.

Więcej na stronie: <https://www.gov.pl/web/rpp>

oraz na FB

<https://www.facebook.com/RzecznikPrawPacjenta/>

NOWE ZASADY KORZYSTANIA Z PORAD LEKARSKICH

Od 16 marca br. zmieniają się zasady korzystania z podstawowej opieki zdrowotnej (POZ).

W myśl nowych regulacji lekarz nie może odmówić bezpośredniej wizyty, gdy pacjent nie wyraża zgody na teleporadę, cierpi na przewlekłą chorobę i nastąpiło pogorszenie lub zmieniły się objawy, istnieje podejrzenie choroby nowotworowej, a także gdy dziecko nie ma jeszcze sześciu lat. W formie teleporady nie może się też odbyć pierwsza wizyta u lekarza, pielęgniarki lub położnej podstawowej opieki lekarskiej, wskazanych w deklaracji wyboru.

Placówka lecznicza podstawowej opieki zdrowotnej ma obowiązek informować o warunkach udzielania teleporad. Musi to robić: w miejscu leczenia, na stronie internetowej lub telefonicznie na prośbę pacjenta.

Narodowy Fundusz Zdrowia zaleca, aby w sytuacji, gdy lekarz odmawia przyjęcia w placówce, zadzwonić na numer Telefonicznej Informacji Pacjenta - 800 190 590 i zgłosić nieprawidłowości.

Więcej na stronie:

<https://www.nfz.gov.pl/aktualnosci/aktualnosci-oddzialow/nowe-zasady-korzystania-z-porad-lekarskich,462.html/>

SPRAWOZDANIE

„VIII OGÓLNOPOLSKA ZIMOWA SENIORIADA NA PODHALU, RABKA-ZDRÓJ 2021 – ON-LINE”



Współfinansowana ze środków Urzędu Miejskiego w Rabce-Zdroju oraz Powiatu Nowotarskiego.

Po wnikliwym przeanalizowaniu problemów stojących przed organizatorami i uczestnikami, postanowiliśmy kontynuować „VIII Ogólnopolską Zimową Senioriadę, Rabka-Zdrój 2021” w zmodyfikowanej zdalnej formule. Szczególnym celem „ZDALNEJ” SENIORIADY było zdobywanie nowych doświadczeń organizacyjnych w czasie pandemii.

kobiet. Nadesłane sprawozdania pokazały kreatywność naszych Kolegów Seniorów. Startowano między innymi w konkurencjach: zjazd na dętkach i na „jabłku”, jazda na nartach, rzut śnieżkami do celu, spacer i wędrowki szlakami, ścieżkami, alejami, prawdziwy Nordic Walking, szachy, skrable, lepienie bałwana oraz turniej brydżowy.



Fot. UTW Rabka-Zdrój

4 lutego 2021 roku w obecności Burmistrza Rabki-Zdroju Leszka Świdra i urzędującego Członka Zarządu Powiatu Nowotarskiego Karola Skrzypca organizatorzy: Elżbieta Szarawara, Małgorzata Kaznowska i Marek Szarawarski uroczystie zapalili znicz, a następnie wszyscy uczestnicy spotkania wygłosili tradycyjną formułę otwarcia.

W „VIII Ogólnopolskiej Zimowej Senioriadzie na Podhalu, Rabka-Zdrój 2021 – on-line” udział wzięli seniorzy z następujących miejscowości: Andrychów, Bytom, Kielce, Lublin, Miechów, Myszków, Nowy Sącz, Spytówko, Tychy, Wiedeń, Wojkowice, Rabka-Zdrój.

Terenem wspólnej zabawy i rywalizacji były obiekty sportowe, rekreacyjne, kulturalne i inne w miejscowościach uczestników VIII Senioriady.

Dwanaście Uniwersytetów Trzeciego Wieku i organizacji senioralnych zgłosiło 272 zawodników, w tym 188

Szczegółowe relacje z „VIII Ogólnopolskiej Zimowej Senioriady na Podhalu, Rabka-Zdrój 2021 – on-line” znajdziecie na:

<http://www.u3w.rabka-net.pl/senioriada2021.html>

Zglądajcie też na strony: <http://www.u3w.rabka-net.pl/> oraz <http://www.rabka.pl/>

Stowarzyszeniom, biorącym udział w naszej imprezie, przesłaliśmy kurierem statuetki za udział, pamiątkowe medale oraz okolicznościowe pocztówki. Rabczańskie pensjonaty, sanatoria, lokale gastronomiczne i inne zakłady załączą swoje materiały promocyjne.

W imieniu Komitetu Organizacyjnego wyraży wdzięczności przekazując patronom Krzysztofowi Faberowi Staroście Powiatu Nowotarskiego, Leszkowi Świdrowi Burmistrzowi Rabki-Zdroju, fundatorowi kilkudziesięciu statuetek niezmiennie od ośmiu lat, Andrzejowi Dubielowi a także partnerom oraz współorganizatorom.

Wszystkim uczestnikom serdecznie dziękuję, że byliście z nami.

Planowany termin IX Senioriady - poniedziałek i wtorek w pierwszym tygodniu po zimowych feriach 2022.

**Wirusowi się nie damy!
Do Rabki za rok zapraszamy.**

**Przewodniczący
Komitetu Organizacyjnego
Marek Szarawarski**

SENIORIADA ZDALNA RABKA-ZDRÓJ 2021

BARBARA CITAK
Koordynator Grupy Sportowej SUTW



Grupa Sportowa Sądeckiego UTW w ograniczonej liczbie 10 osób (2 zespoły po 5 osób) podjęła wyzwanie udziału w „VIII Ogólnopolskiej Zimowej Senioriadzie na Podhalu, Rabka-Zdrój 2021 – on-line” i w dniu 1 marca 2021 roku wzięła udział w marszu Nordic Walking na ścieżce spacerowej w Nowym Sączu. Wszyscy maszerowali w maseczkach i stosowali się do obostrzeń sanitarnych. Poczuliśmy wspólnotę z innymi Uniwersytetami - uczestnikami Senioriady on-line - oraz satysfakcję, że stanowimy zgraną grupę, która podejmuje wyzwania nawet w tak trudnym czasie jakim jest pandemia. Niby to nic wielkiego, jednak dało nam to ogromną radość i pokazało, że jesteśmy gotowi na kolejne wyzwania.



MARSZ NORDIC WALKING

Nowy Sącz, 1.03.2021

Fot. Józef Bartkowski



