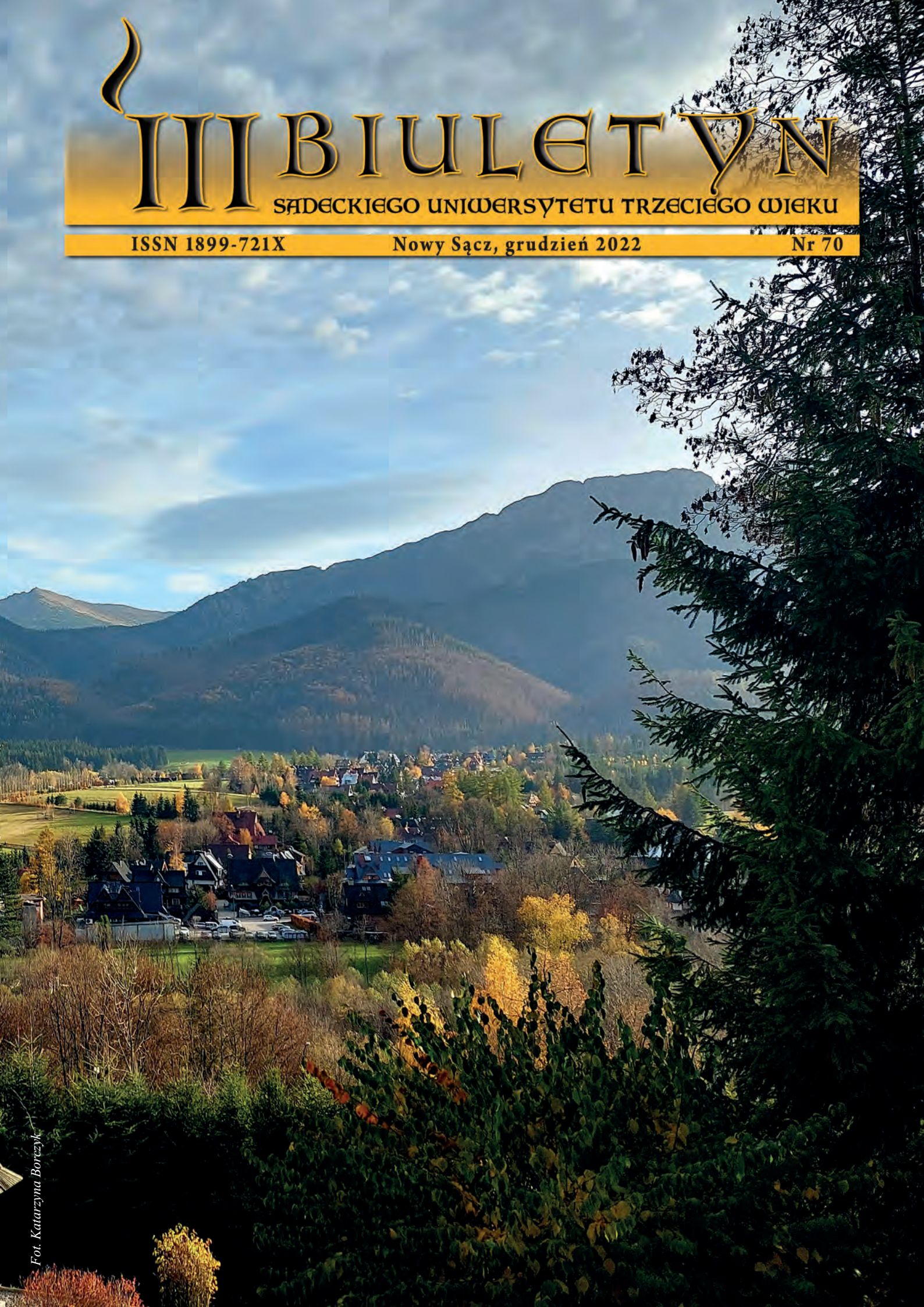
III BIULETYN
SADECKIEGO UNIWERSYTETU TRZECIEGO WIEKU

ISSN 1899-721X Nowy Sącz, grudzień 2022 Nr 70



Fot. Katarzyna Borczyk

GRATULACJE DLA SŁUCHACZEK SUTW !!!

Fot. Arch. J.Kieres

Kapituła
Ogólnopolskiego Odznaczenia
imienia dra Andrzeja Janusza Fortuny
ustanowionego przez Okręgową Izbę Lekarską
w Krakowie
postanowiła przyznać w roku 2022

lek. stomatolog
JOLANCIE KIERES

Odznaczenie
Statuetkę imienia Andrzeja Janusza Fortuny
za zasługi dla polskiej stomatologii

28 października 2022

Rada Miasta Nowego Sącza
na uroczystej sesji odznaczyła

Tarczą Herbową
„Zasłużony dla Miasta Nowego Sącza”

lek. med.
KRYSTYNĘ
JAGODZIŃSKĄ-KOHMANN

anestezjologa, emerutowaną ordynator
Oddziału Anestezjologii i Intensywnej
Terapii

8 listopada 2022

Fot. UM Nowego Sącza

Drodzy Słuchacze Sądeckiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku

Uroczysta inauguracja roku akademickiego 2022/2023 w Sądeckim Uniwersytecie Trzeciego Wieku odbyła się 6 października 2022 r., w sali im. L. Lipińskiego, w Małopolskim Centrum Kultury „SOKÓŁ”.
Wykonanie przez chór Scherzo, pod kierunkiem dr. Andrzeja Citaka, hymnów „Gaude Mater Polonia” oraz „Gaudeamus igitur” wprowadziło licznie zgromadzonych słuchaczy SUTW i zaproszonych gości w podniosły nastrój tego wydarzenia. Po przywitaniu zebranych przez Daniela Jachimowicza, wiceprezesa Zarządu SUTW, nowi słuchacze złożyli ślubowanie.

W swoim wystąpieniu dr hab. Zdzisława Zacłona, prof. Akademii Nauk Stosowanych w Nowym Sączu, przewodnicząca Rady Programowo-Naukowej SUTW, podkreśliła m.in. rolę i znaczenie Uniwersytetu Trzeciego Wieku oraz uczenia się przez całe życie, które dla osób dojrzałych stwarza możliwość przystosowywania się do zmian występujących na świecie. Uczenie się, także w starszym wieku, jak wynika z badań naukowych, znakomicie podnosi jakość życia, pomaga, aby nasz umysł dłużej pozostał sprawny, aby nasza pamięć była dużo trwalsza i pozwoliła nam lepiej funkcjonować na co dzień. Zwróciła również uwagę na istotny, społeczny walor spotkań słuchaczy – integrację środowiska, nawiązywanie i utrzymywanie kontaktów osobistych, wspólne spędzanie czasu, przeciwdziałanie osamotnieniu.

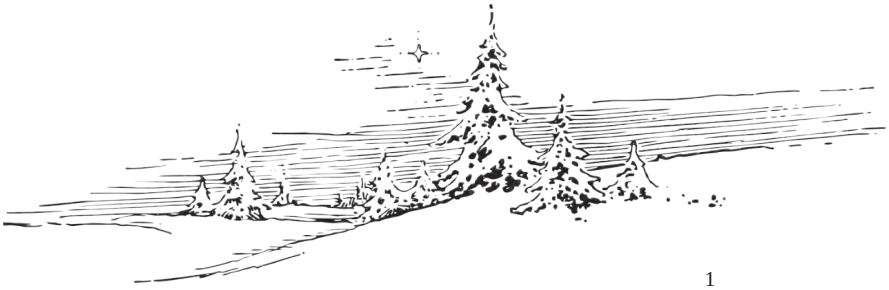
Zaproszeni goście gratulowali władzom oraz słuchaczom SUTW zaangażowania w działania, mające na celu poprawę jakości życia sądeckich seniorów oraz deklarowali dalszą współpracę.

Wykład inauguracyjny pt. „Medycyna przyszłości: nowe technologie – nowe szanse i metody leczenia” wygłosił dr hab. n. med. Dariusz Dudek, prof. Collegium Medicum Uniwersytetu Jagiellońskiego, znany specjalista kardiologii inwazyjnej. Przybliżył zebranym najnowsze osiągnięcia naukowe w dziedzinie leczenia chorób układu krążenia. Mówił o możliwościach przeprowadzania skomplikowanych zabiegów kardiologicznych i kardiochirurgicznych na odległość, przy użyciu robota sterowanego przez specjalistę znajdującego się w innym kraju niż pacjent. Czyli będąc na przykład w Krakowie, bez problemu można wykonywać zabiegi w innym ośrodku kardiologii interwencyjnej na świecie. Zdaniem prof. Dariusza Dudka, nowe technologie zdecydowanie zmienią całą medycynę. I to może stać się już bardzo szybko.

Wykład odbył się w ramach projektu „Zdrowy i Aktywny Sądecki Senior”, który jest realizowany przy wsparciu finansowym Województwa Małopolskiego.

W Biuletynie możecie przeczytać o wielu ciekawych wydarzeniach, wyjazdach edukacyjno-turystycznych, warsztatach plenerowych i zajęciach, w których uczestniczyli słuchacze SUTW w okresie od września do grudnia br. Życzę przyjemnej lektury !

Na nadchodzące święta Bożego Narodzenia proszę przyjąć najserdeczniejsze życzenia pomyślności i dobrego zdrowia oraz spełnienia marzeń w Nowym Roku 2023.



Prezes Zarządu
Sądeckiego UTW
Wiesława Borczyk

SPIS TREŚCI

SENIOR A E-USŁUGI PUBLICZNE (ePUAP, OBYWATEL.GOV.PL, PUE)
Oskar Mróz 3
TAJNIKI WIRTUALNEGO ŚWIATA
Małgorzata Piasecka 5
ZATRZYMAJ PIĘKNE CHWILE, BO MOŻESZ
Krzysztof Witowski 7
ZAKOPIAŃSKIE WARSZTATY ZE SMARTFONEM
Rozalia Kulasik 9
DROGA MARIO
Teresa Barbara Kopczyńska 10
ZATRZYMANE W CZASIE
Maria Halina Starzyk 11
15 LAT MINĘŁO 12
NIE TYLKO POMYSŁ
Maria Baran 13
SPOTKANIE TRADYCJI Z NOWOCZESNOŚCIĄ NA INAUGURACJI ROKU AKADEMICKIEGO SUTW 2022/2023
Maria Baran 15
ZWIEDZAMY WARSZAWĘ
Elżbieta Cholewa 17
SENIORZY WSPÓŁCZESNEJ EUROPY
Wiesława Borczyk 19
PROJEKTY
Katarzyna Zygmunt 20
ZACZAROWANE OGRODY
MÓJ OGRÓD
Stanisława Sobczyk 22
KOLOROWA ULICA
Maria Halina Starzyk 23
ADAMED W NOWYM SĄCZU
Irena Cepielik 24
NIECH OPOWIEDZĄ NAM SWOJĄ HISTORIĘ
Elżbieta Cholewa 25
FASCYNUJĄCY ŚWIAT PSZCZÓŁ
Barbara Gieroń 26
STRAŻNICE PAMIĘCI
Irena Cepielik 28
ŚWIATŁO W CIEMNOŚCI
Barbara Gieroń 31

Ministerstwo Rodziny i Polityki Społecznej

AKTYWNI+

Biuletyn jest wydany w ramach projektu „ABC Seniorów - Aktywność i Bezpieczeństwo Cyfrowe Seniorów" dofinansowanego ze środków rządowego programu wieloletniego na rzecz osób starszych „AKTYWNI+" na lata 2021–2025. Edycja 2022.

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

Zdjęcia wykorzystane w biuletynie: Józef Bartkowski (s. 15, 16, 17, rozkład.); Katarzyna Borczyk (s. 9, 14, okładka, rozkład.); Elżbieta Cabak (s. 12, 18, 19, 21, 28-30, okadka, rozkład.); Stanisław Cholewa (s. 25, 26); Barbara Gieroń (s. 11, 27, 31, 32); Teresa Barbara Kopczyńska (s. 10, rozkład.); Maria Mółka (s. 6, rozkład.); Zofia Mółka (s.5); Maria Ogórek (s. 23); Krystyna Ryglewicz (rozkład.); Stanisława Sobczyk (s. 22); Władysław Szwenik (rozkład.); Arch. Adamed (s. 24); Krzysztof Witowski (s. 8, rozkład.); Katarzyna Zygmunt (s. 4, 13, rozkład.); Arch. UM NS (okładka); Arch.OFS UTW (s. 19)

TEMAT NUMERU

SENIOR A E-USŁUGI PUBLICZNE (ePUAP, OBYWATEL.GOV.PL, PUE ZUS)

OSKAR MRÓZ

Oskar Mróz

Żyjemy w społeczeństwie informacyjnym, w którym codziennie mamy do czynienia z taką ilością informacji, jaką nasi dziadkowie otrzymywali w ciągu miesiąca.

Wpływ na taki stan rzeczy ma nie tylko radio czy telewizja, ale również, a może przede wszystkim, Internet, czyli sieć upraszczająca komunikację między ludźmi na różnych krańcach ziemi oraz zapewniająca dostęp do niezliczonych zasobów informacji.
Przez Internet można oferować wiele usług, często takich, które wcześniej nie miały swojego odpowiednika w realnym świecie.

Dzięki rozpowszechnieniu się stron internetowych WWW i coraz bardziej zaawansowanych technologii informatycznych, duża część z tych usług jest wykonywana automatycznie, bez udziału człowieka.
E-usługa jest realizowana w Internecie i za pośrednictwem Internetu przy wykorzystaniu komputerów – serwerów, które są w odpowiedni sposób zaprogramowane do świadczenia danej usługi. Usług jest wiele, rozpoczynając od usługi poczty elektronicznej e-mail, dzięki której możemy wysyłać listy elektroniczne, nie ponosząc dodatkowych kosztów związanych z ich nadaniem, co ma miejsce przy nadawaniu tradycyjnej poczty, a kończąc na e-usługach publicznych, dostępnych dla każdego obywatela. W czasie pandemii covid-19 usługi te zyskały na popularności z racji konieczności ograniczenia kontaktów między ludźmi.

Po założeniu profilu zaufanego mamy do dyspozycji różne platformy. Na potrzeby artykułu dokonano wyboru trzech: Elektroniczna Platforma Usług Administracji Publicznej (ePUAP), OBYWATEL.GOV.PL oraz PUE ZUS, które umożliwiają obywatelowi, przedsiębiorcy lub instytucji załatwienie wielu spraw bez wychodzenia z domu – przez internet.

Do obsługi wniosków platformy **obywatel.gov.pl** została również stworzona aplikacja **mObywatel**, którą na smartfon można pobrać z Internetu całkowicie za darmo. Użytkownik korzystający z tej aplikacji otrzymuje dostęp do najważniejszych dokumentów (np. dowodu osobistego, prawa jazdy, recept), jak również dostęp do danych, którymi może potwierdzić tożsamość, np. podczas kontroli w pociągu lub na poczcie czy też przy odbiorze przesyłki poleconej.

ePUAP
ELEKTRONICZNA PLATFORMA USŁUG ADMINISTRACJI PUBLICZNEJ

Elektroniczna Platforma Usług Administracji Publicznej to **ePUAP**, która ma za zadanie udostępnianie

usług administracji publicznej w sposób elektroniczny. Jej celem jest umożliwienie urzędom przygotowania e-usług, bez konieczności tworzenia we własnym zakresie sprzętowych i aplikacyjnych podstaw dla realizacji tego zadania. Elektroniczne usługi jednostek administracji publicznej będą na platformie ePUAP udostępniane zarówno obywatelom i przedsiębiorcom, jak i innym instytucjom publicznym.

ePUAP umożliwia:

- wysyłanie i odbieranie korespondencji urzędowej w postaci dokumentów elektronicznych,

- skuteczne składanie pism w postaci elektronicznej do organu administracji publicznej, a także skuteczne doręczanie pism (zawiadomień, wezwań, decyzji, postanowień itd.) stronom postępowania administracyjnego przez organy administracji publicznej,

- wygenerowanie dowodu złożenia pisma w urzędzie, tzw. Urzędowe Poświadczenie Przedłożenia (UPP), które wnioskodawca otrzyma po wysłaniu pisma do organu przez ePUAP,

- wygenerowanie również dowodu odebrania pisma przez stronę, tzw. Urzędowe Poświadczenie Doręczenia (UPD), które strona podpisuje przy odebraniu pisma z urzędu. System umożliwia otrzymywanie powiadomień o przesyłce na wskazany adres e-mail,

- stosowanie podpisu zaufanego, czyli elektronicznego podpisu potwierdzonego profilem zaufanym ePUAP. Podpis zaufany umożliwia uwierzytelnianie dokumentów elektronicznych wnoszonych do organów administracji publicznej. Podpis ten w kontaktach z administracją publiczną stanowi alternatywne rozwiązanie w stosunku do kwalifikowanego podpisu elektronicznego.

Obecnie ePUAP stanowi jedyną możliwość załatwiania spraw urzędowych drogą elektroniczną, ponieważ w świetle obowiązujących przepisów prawa organ administracji publicznej nie może doręczać pism stronie postępowania na zwykły adres e-mail.

Fot. Katarzyna Zygmunt

PLATFORMA USŁUG ELEKTRONICZNYCH
ZAKŁAD UBEZPIECZEŃ SPOŁECZNYCH

Kolejną e-usługą wartą omówienia jest **PUE** czyli **Platforma Usług Elektronicznych** stworzona przez Zakład Ubezpieczeń Społecznych.

Po założeniu profilu zaufanego możemy rozpocząć korzystanie z tej platformy. Platforma Usług Elektronicznych ZUS jest przeznaczona dla wszystkich klientów ZUS. Na PUE można załatwić wiele spraw związanych z ubezpieczeniami społecznymi i ubezpieczeniem zdrowotnym. Na profilu znajduje się zakładka odpowiednia dla każdej roli, w jakiej możemy wystąpić, np. jako ubezpieczony, świadczeniobiorca, płatnik składek.

W zakładce „Ubezpieczony" jest możliwość sprawdzenia stanu swojego konta w ZUS, sprawdzenia informacji o ubezpieczeniach, do których zgłosi pracownika pracodawca czy zleceniodawca oraz istnieje możliwość sprawdzenia informacji o podstawach i składkach na ubezpieczenia społeczne i zdrowotne.
Zakładka ta oferuje również możliwość sprawdzenia, czy członkowie rodziny zostali zgłoszeni do ubezpieczenia zdrowotnego oraz uzyskania informacji o zwolnieniach lekarskich oraz ustawienia subskrypcji z powiadomieniem na SMS lub e-mail, które pojawi się, gdy lekarz wystawi elektroniczne zwolnienie (e-ZLA).
Portal umożliwia też obliczenie w kalkulatorze emerytalnym swojej przyszłej prognozowanej emerytury. Przydatna dla rodzin jest możliwość złożenia wniosku z programu Rodzina 500+.

Druga zakładka, czyli dla „świadczeniobiorców", np. emerytów i rencistów, umożliwia sprawdzenie informacji o przyznanych i wypłacanych świadczeniach (emeryturach, rentach, zasiłkach). Na portalu jest też dostęp do formularzy PIT czy możliwość złożenia wniosku o zmianę danych do wypłaty świadczenia, np. w przypadku zmiany numeru rachunku bankowego.

W roku 2022 odnotowano założenie ponad miliona kont profilu zaufanego, a to wszystko po to, aby mieć dostęp do e-usług publicznych w wybranym przez siebie momencie, niezależnie od miejsca pobytu, bez konieczności wychodzenia z domu.

WARTO WIEDZIEĆ

TAJNIKI WIRTUALNEGO ŚWIATA

Wywiad z Marią Mółką, sądecką dziennikarką, pracownikiem radia RDN Nowy Sącz, prowadzącą warsztaty o nowych mediach w Sądeckim UTW

MAŁGORZATA PIASECKA

Proszę o krótką charakterystykę programową i tematyczną Pani zajęć.

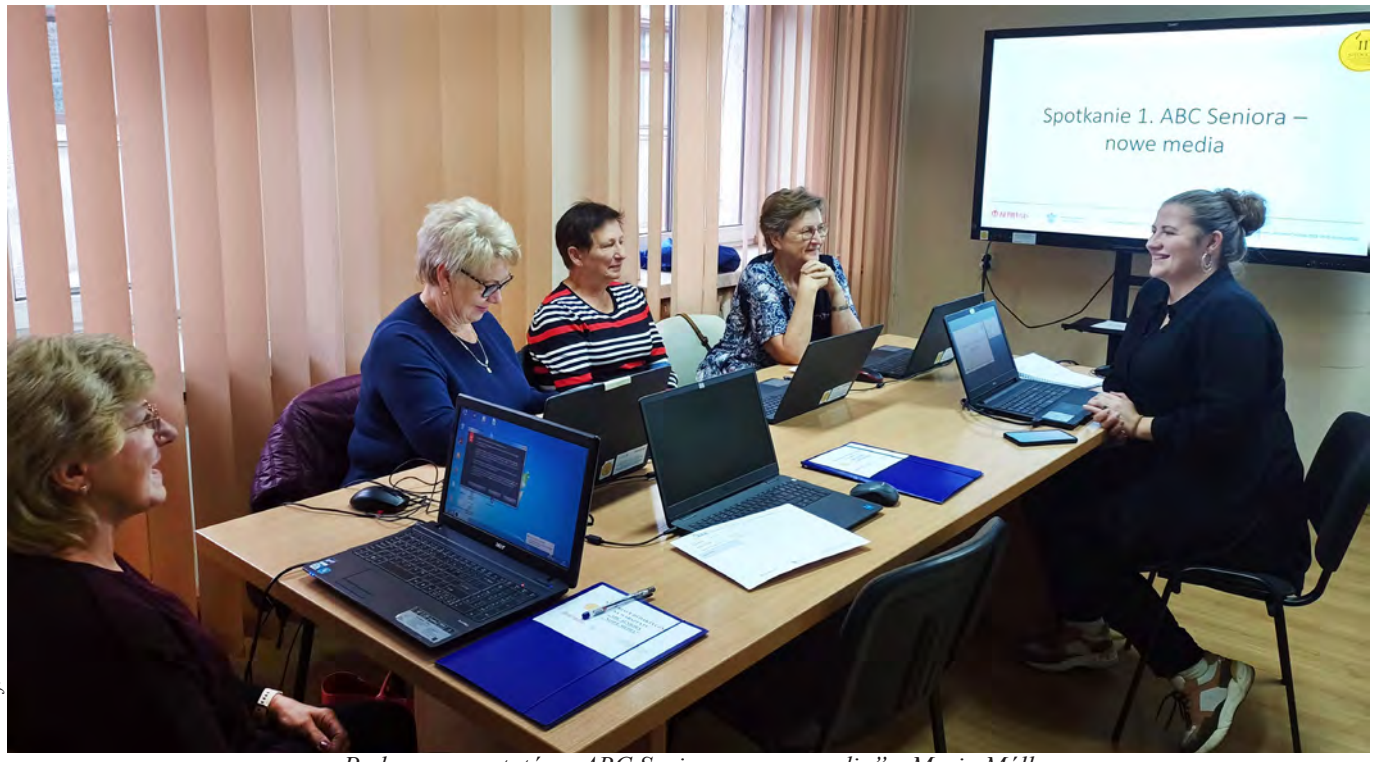
Prowadzone przeze mnie warsztaty odbywają się w ramach projektu **ABC Seniorów – Aktywność i Bezpieczeństwo Cyfrowe Seniorów.**
Są to konkretnie warsztaty dotyczące nowych mediów, które Stowarzyszenie Sądecki Uniwersytet Trzeciego Wieku kieruje do mieszkańców Nowego Sącza i powiatu nowosądeckiego w wieku 60+. Cieszę się, że na zajęcia trafiły osoby, które chcą odpowiedzialnie i świadomie korzystać z różnych form komunikacji w swoim smartfonie lub komputerze. Dodatkowo pracujemy w małych grupach, co z pewnością ułatwia indywidualny kontakt.

Nowe media. Co kryje się pod tą nazwą?

Nowe media, to mówiąc ogólnie, nowe formy lub sposoby szerokiego komunikowania się ze światem. Kiedyś za środki masowego przekazu, czyli media, uznawano przede wszystkim prasę. Później dołączyły do tego radio i telewizja. Teraz papier i drukowane na nim artykuły zaczynają jednak zastępować portale informacyjne, które możemy znaleźć w Internecie. Nowe media to zarówno nowe technologie, jak i nowe techniki przekazywania informacji.

W trakcie warsztatów próbujemy wspólnie przejść przez świat wirtualny. Poznajemy media społecznościowe, takie jak Facebook, Twitter czy Instagram. Omawiamy ich zalety i wady. Uczymy się krytycznie oceniać publikowane treści i je selekcjonować, tak aby nie dać się nabrać na fake newsy. Przy tej okazji poznajemy nieodkryte dotąd przez seniorów funkcje ich smartfonów czy komputerów.

Bazując na swoim doświadczeniu, przekazuję uczestnikom podstawy warsztatu dziennikarskiego. W planie mamy też wizytę w studiu radiowym i nagranie audycji.



Fot. Zofia Mółka

Podczas warsztatów „ABC Seniora - nowe media" z Marią Mółką

Powróćmy do tematu bezpieczeństwa cyfrowego seniorów. Jakie zagrożenia czyhają na nas w nowych mediach?

W momencie, gdy spopularyzował się Internet, okazało się, że każdy może publikować tu dowolne treści. Ta przestrzeń jest tak szeroka, a przy tym wciąż rozwijająca się, że regulacje prawne za nią nie nadążają, a nawet zwykła weryfikacja źródła danego komunikatu czy informacji jest często bardzo utrudniona lub niemożliwa.
Korzystając z nowych mediów, w tym też różnych portali internetowych czy społecznościowych, możemy trafić na wiele fake newsów. Są to fałszywe, nieprawdziwe lub przekłamane informacje. Autorzy takich treści mogą mieć różne motywacje, często znane nam ze świata offline. Przykładem mogą być strategie wojenne, w których korzystano z dezinformacji. Wojska jednego mocarstwa starały się podawać tak informacje, aby siły zbrojne jego wroga nie wiedziały gdzie zaatakować. Dezinformacja także dziś może dotyczyć trwających wojen. Nie wysyła się już jednak gońców na koniu, tylko wpuszcza do sieci dobrze przygotowane informacje, które budują konkretny wizerunek.

Podsumowując, fake newsy to treści świadomie zmanipulowane w celu osiągnięcia efektów zamierzonych przez ich autorów. Mogą promować lub zniesławiać osobę, grupę społeczną lub polityczną. Fake newsami mogą posługiwać się też oszuści, którzy od osób korzystających z nowych mediów próbują wyłudzić pieniądze lub dane osobowe. W tym przypadku budowane są często tak, aby grać na emocjach albo narzucić na kogoś presję czasu.

Fake newsy tworzone są czasami przypadkowo, nawet przez profesjonalnych dziennikarzy. Zazwyczaj dzieje się tak, gdy źródła albo konkretne informacje nie zostały dobrze zweryfikowane.

Z pewnością ofiarami bywają przede wszystkim ludzie starsi.

Danymi w tym zakresie dysponować będzie policja. Z doświadczenia wiem, że depesze przesyłane do naszej redakcji przez lokalne komendy policji, dotyczą osób w różnym wieku. Sądzę więc, że to tylko stereotyp. Tym bardziej, że obserwuję seniorów, którzy świetnie radzą sobie z nowymi mediami. Nasuwa mi się wniosek, że ofiarami oszustw czy wyłudzeń najczęściej padają osoby, które nie wiedzą, jak się przed nimi bronić.

Fot. Maria Mółka

W siedzibie radia RDN w Nowym Sączu

Co więc zrobić, żeby nie zostać ofiarą internetowego oszustwa?

Najważniejsza jest świadomość zagrożenia. Skoro na ulicy, w sklepie czy nawet kościele możemy spotkać złodzieja, to czemu nie miałby szukać okazji w nowych mediach. To dla niego po prostu kolejne pole, na którym może działać.

Wyszukując coś, najlepiej korzystać ze sprawdzonych, znanych nam portali, które zamieszczają zweryfikowane informacje. Jeśli mamy do czynienia z kontrowersyjną lub podejrzaną treścią, sprawdźmy, czy znajdziemy jej potwierdzenie w innym miejscu. Dla przykładu: jeśli jeden portal proponuje nam wakacje w atrakcyjnej lokalizacji w bardzo niskiej cenie, sprawdźmy, czy internetowa oferta innych biur podróży jest podobna.

Starajmy się nie reagować emocjonalnie na szokujące informacje, które znajdziemy w nowych mediach. Warto sprawdzić, czy ekspert zachwalający skuteczność konkretnego leku na pewno istnieje. Czasami wystarczy wpisać jego nazwisko w wyszukiwarkę typu Google, żeby zobaczyć, czy inne portale, strony specjalistyczne, a być może uczelnie, będą korzystać z jego dorobku naukowego.

Niejasne treści warto skonsultować też z naszymi bliskimi albo specjalistami z danej dziedziny, których znamy.

Najlepiej też nie klikać w każdy przesłany do nas link. Nie podawać danych wrażliwych, takich jak adres, numer PESEL, numer dowodu osobistego lub PIN do karty.

Przeglądajmy różne portale, sięgajmy do różnych mediów tradycyjnych, bo to poszerzy nasz światopogląd. Jeżeli będziemy oglądać tylko jedną telewizję, tylko jeden portal, to możemy znaleźć się w tzw. bańce informacyjnej. Gdy klikamy tylko w jeden typ treści, "internet" w pewien sposób nas sprofiluje i będzie podsyłał nam podobne artykuły.

Starajmy się poznawać więc różne portale, bo wtedy spotkamy się z różnymi opiniami, z różnym sposobem widzenia tej samej rzeczywistości. To pomoże nam zająć bardziej obiektywne stanowisko.

Jakich efektów spodziewa się Pani po tych warsztatach?

Mam nadzieję, że po ukończeniu warsztatów osoby, które tu spotkałam, będą nie tylko odważnie korzystać z nowych mediów, ale też będą czuć się w nich bezpiecznie. Nie gwarantuję, że już nigdy nie padniecie ofiarą internetowego oszustwa, ale jestem pewna, że zachowując moje rady, zminimalizujecie to ryzyko.

ZATRZYMAJ PIĘKNE CHWILE, BO MOŻESZ!

KRZYSZTOF WITOWSKI

W ostatnich latach świat bardzo uciekł nam do przodu, zwłaszcza za sprawą rozwoju nowoczesnych technologii. To one przeniosły nas w zupełnie nowy wymiar życia i stwarzają niesamowite możliwości, także w naszym osobistym rozwoju. Widać to bardzo dobrze w świecie fotografii, który kiedyś był dostępny dla nielicznych, a dzisiaj jest dostępny dla każdego, również dzięki nowoczesnym smartfonom.

Krzysztof Witowski

Kiedyś było trudniej

Wystarczy przypomnieć sobie, jakie telefony komórkowe były dostępne jeszcze kilka, kilkanaście lat temu. Wtedy nikomu nie śniło się, że telefon będzie pełnił tak znaczącą funkcję w naszym życiu. Kiedyś najważniejsze były połączenia głosowe i wiadomości SMS, a dzisiaj to właściwie kieszonkowe komputery, dzięki którym możemy zrobić prawie wszystko, co związane jest z komunikacją międzyludzką. Kiedyś, aby robić dobre zdjęcia, koniecznie trzeba było wyposażyć się w przynajmniej kompaktowy aparat. Dzisiaj to znacznie prostsze.

Obecnie jedną z głównych funkcji naszych smartfonów, oprócz możliwości związanych z połączeniem internetowym, jest możliwość wykonywania naprawdę dobrej jakości zdjęć. Dlatego właściwie każdy, kto tylko ma chęć i trochę wolnego czasu, może stać się twórcą niesamowitych fotografii. A wszystko dzięki nowoczesnym technologiom, za którymi czasami aż trudno nadążyć nie tylko seniorom, ale także młodemu pokoleniu. Duże zmiany, które kiedyś działy się na przestrzeni dekady, teraz stają się faktem w ciągu roku, a nawet miesięcy. To wszystko sprawia, że otwiera się przed nami świat możliwości ograniczonych jedynie naszą wyobraźnią, co potwierdzają światowe trendy.

Obecnie najnowsze modele smartfonów nie tylko z powodzeniem służą do wykonywania profesjonalnych zdjęć, ale także do tworzenia zaawansowanych reklam czy klipów muzycznych. Dla wielu osób świat po prostu stanął na głowie.

Masz możliwość! Korzystaj

Dlaczego nie korzystać z możliwości, jakie dają nam urządzenia mobilne, skoro dzięki temu możemy zatrzymywać w kadrze towarzyszące nam i naszym bliskim piękne chwile? Nawet jeśli początkowo wydaje nam się to skomplikowane, to jednak warto zawalczyć o to, co kiedyś było możliwe tylko w filmach science fiction czy kolejnych serialach o słynnym agencie. Jeśli mamy możliwość, to korzystajmy, bo naprawdę warto!

Gdybyśmy zapytali znajomych, którzy robią, w naszej opinii, bardzo dobre zdjęcia swoimi smartfonami, o zasady, którymi należy się kierować w fotografii w ogóle, to zapewne wiele osób nie potrafiłoby o nich zbyt wiele powiedzieć. Trudno się dziwić, skoro nasze współczesne smartfony są naszpikowane nowinkami technicznymi i w wielu rzeczach nas po prostu wyręczają. Na szczęście nie we wszystkim!

Jedna rzecz pozostaje niezmienna – nadal aby zrobić dobre zdjęcie, trzeba mieć pomysł, złapać dobry kadr i umieć ciekawie skomponować fotografię. Co nie zmienia faktu, że w większości o resztę zadba już technologia, a my możemy cieszyć się ostrymi zdjęciami z pięknie nasyconymi kolorami, czasem nawet mając wrażenie, że fotografowany obiekt wygląda w naszym smartfonie znacznie lepiej niż w rzeczywistości!

Fotografia mobilna jest super?

Na to pytanie każdy musi sobie odpowiedzieć sam. Jednak dla pewnej grupy osób irytujący może być fakt, że w dzisiejszych czasach niemal każdy może zrobić dobre zdjęcia. Nawet nie mając zbyt wielkich umiejętności. Zwykle wystarczy intuicja, ciekawość świata i odrobina pasji. Czy to jednak źle, że chcemy się rozwijać i próbować dorównać profesjonalistom? Oczywiście, nie! Tym

bardziej, że pomimo bardzo nowoczesnych smartfonów, nadal między profesjonalną fotografią a fotografią mobilną jest spora przestrzeń, która oba te światy od siebie odróżnia.

Nie da się jednak zaprzeczyć, że powszechność zdjęć mobilnych, to dla wielu osób wielka radość i możliwość uchwycenia chwili, niezależnie od tego, czy wykonane zdjęcia od strony technicznej będą perfekcyjne, czy też nie. W końcu nie zawsze chodzi o najwyższą jakość i profesjonalizm, ale o sposób przeżywania świata, który nas otacza. Dlatego warto skupić się na tym, co daje nam mobilna fotografia, a daje naprawdę sporo!

Dość powiedzieć, że wiele osób używa smartfonów do fotografii profesjonalnej. Najlepszy przykład to media społecznościowe, w których liczy się szybkość i jakość. W tym przypadku bezkonkurencyjnym narzędziem jest urządzenie mobilne, które daje nam to wszystko, co liczy się we współczesnej komunikacji. Moglibyśmy mnożyć wiele takich przykładów, ale przecież każdy, kto używa smartfonu, wie, jak wiele tego typu urządzenia potrafią, również w obszarze fotografii.

Wakacje z aparatem czy bez?

Obecnie coraz częściej zadajemy sobie pytanie: czy aparat fotograficzny jest nam jeszcze potrzebny? Oczywiście tak, ale jego zastosowanie zmieniało się i nadal zmienia. Wystarczy pomyśleć o tych wszystkich wyjazdach wakacyjnych, kiedy zrobiliśmy tysiące zdjęć, ale zabrakło już czasu, aby je przejrzeć, skorygować, a potem usiąść z rodziną i je po prostu obejrzeć. Jaka jest zatem przewaga nowoczesnego smartfonu? Odpowiedź nie wydaje się skomplikowana, nawet dla kogoś, kto na nowoczesnych technologiach po prostu się nie zna. Smartfon poniekąd „myśli" za nas, a każde wykonane zdjęcie jest automatycznie korygowane. To duża oszczędność czasu, choć dla bardziej ambitnych użytkowników pozostaje także szybka możliwość dodatkowej korekty przygotowanych fotografii. Oczywiście dodajmy do tego wiele trybów pracy, jak choćby tryb portretowy, makro czy możliwość wykonywania zdjęć panoramicznych. To wszystko sprawia, że już chwilę po uwiecznieniu pięknego krajobrazu czy uśmiechniętej rodziny na wakacjach możemy się cieszyć naszymi zdjęciami.

Jest wiele zalet, ale są również wady. Dobrej jakości aparat fotograficzny nieporównywalnie lepiej poradzi sobie z trudnymi warunkami oświetleniowymi i daje ogromną możliwość samodzielnego decydowania o tym, jak nasze zdjęcie ostatecznie będzie wyglądać. To jednak wymaga już pewnej wiedzy oraz czasu, który musimy poświęcić, aby uzyskać doskonały efekt końcowy.

Mamy zatem wybór i to my decydujemy, czy wolimy fotografię mobilną czy tę bardziej tradycyjną. A może chcemy korzystać z obu możliwości. Niezależnie od naszych preferencji trudno zaprzeczyć, że w technologii robienia zdjęć smartfonami w ostatnich latach nastąpiła niewyobrażalna rewolucja, która potwierdza, że świat się zmienia tak szybko, że aby za nim nadążyć, sami musimy cały czas czegoś się uczyć. Dzięki temu jesteśmy częścią nowoczesnego społeczeństwa obywatelskiego i zapobiegamy komunikacyjnemu wykluczeniu, które w dzisiejszych czasach może być niezwykle dotkliwe.

Fot. Krzysztof Wilowski

ZAKOPIAŃSKIE WARSZTATY ZE SMARTFONEM

ROZALIA KULASIK

Pośród wielu różnorodnych i ciekawych zajęć organizowanych przez Sądecki Uniwersytet Trzeciego Wieku na szczególną uwagę zasługują warsztaty plenerowe „ABC Seniora – fotosmartfon", podnoszące wiedzę i umiejętności słuchaczy w zakresie wykonywania zdjęć i filmów. Druga grupa słuchaczy odbywała je w Zakopanem.

W ostatni weekend października nasza dwunastoosobowa grupa pod opieką instruktora wyjechała w góry na trzydniowe potyczki ze smartfonem.
Zakopane przywitało nas bardzo słoneczną pogodą i tłumami turystów. Przytulny „Pensjonat pod Giewontem", w którym zostaliśmy zakwaterowani, okazał się wymarzonym wprost miejscem do zajęć, a sąsiedztwo Śpiącego Rycerza, wbrew swojej nazwie, mobilizowało do pracy. Był to kurs intensywny, a my, świadome swoich niedociągnięć i jednocześnie pełne zapału, z zaciekawieniem przystąpiłyśmy do działania. Już pierwszego dnia rozpoczęły się zajęcia teoretyczne, poprzedzone bliższym zapoznaniem się i prezentacją swoich dotychczasowych osiągnięć w dziedzinie fotografii. Bezpośredni sposób bycia instruktora i jego serdeczny stosunek sprawiły, że w grupie od samego początku zapanowała miła atmosfera połączona z wytężoną pracą. Trener przypomniał nam tajniki fotografowania smartfonem, zwracając uwagę na najistotniejsze sprawy: światło, nachylenie aparatu i właściwą postawę osoby fotografującej. – Każde zdjęcie powinno zaciekawiać, dlatego bardzo ważne są detale. Szukajcie szczegółów, ale pamiętajcie również o bliższym i dalszym planie – przypominał wiele razy. Wieczorem – smartfon do ręki i pierwsze zdjęcia połączone z uwagami instruktora.

Spacer urokliwą i zatłoczoną Doliną Kościeliską sprawił, że nasze telefony w krótkim czasie zapełniły się pięknymi pejzażami. Pomne objaśnień trenera, starałyśmy się poszukiwać interesujących miejsc i szczegółów oraz atrakcji przyrodniczych, godnych ujęcia smartfonem. Jedną z nich był maleńki kotek, który nie wiadomo skąd zaplątał się pomiędzy turystami i kroczył z dumnie podniesionym ogonkiem. Oczywiście, został utrwalony niejednym aparatem. Wypatrując ciekawych widoków, co pewien czas podchodziłyśmy jednak do trenera z prośbami o radę. Cierpliwie i z powagą odnosił się do naszych pytań i nawet kilkakrotnie objaśniał nurtujące nas pytania. Zebrane zbiory, jak się potem okazało, były imponujące, ale czy wszystkie dobre? – długo się zastanawiałyśmy. Po obiedzie w niewielkiej jadłodajni „Pod piórem" i dzięki żonglerskim umiejętnościom kierowcy, autokar dotarł do klasztoru Jezuitów, gdzie w przepięknym parku, spacerując, w dalszym ciągu poszukiwałyśmy ciekawostek fotograficznych. Wieczorne zajęcia, podczas których dzieliłyśmy się swoimi spostrzeżeniami i pytaniami, przeciągały się do późnych godzin.

Trzeciego dnia, po śniadaniu, wspólnym zdjęciem pożegnaliśmy sympatyczny pensjonat. W planie ostatnim punktem była Gubałówka, na którą, po zakupieniu biletów, podjechaliśmy zatłoczoną do granic kolejką. Pomimo ogromnej rzeszy turystów spragnionych jesiennych obrazów i cudownych górskich pejzaży, udało się nam dotrzeć na platformę widokową, skąd czarowała pięknem panorama wciśniętego pomiędzy góry miasta. Zachwyt nad urokiem rodzimej ziemi nie miał granic. Nasze smartfony tu również poszły w ruch. Kierując się sugestiami trenera, oprócz wspaniałych widoków, umieściliśmy na nich nawet nasze cienie. Potem był spacer wśród kramów, wabiących bogactwem różnorodnych i kolorowych towarów. Tu również udało się uchwycić wiele ciekawych szczegółów. Po Mszy św. w miejsco-

Fot. Katarzyna Borczyk

wej kaplicy wyruszyliśmy do karczmy „Przy kominku” na obiad. Wzmocnieni przepyszną kwaśnicą i plackami po zbójnicku oraz kawą i ciastkiem podsumowywaliśmy imponujące efekty trzydniowego kursu. To były cudowne dni spędzone wśród życzliwych osób i pięknej przyrody, połączone z zajęciami, które dawały nam zadowolenie, radość i odpoczynek od codzienności. Nasze podziękowania za organizację kursu i jego przebieg w tak pięknym miejscu i przy wymarzonej pogodzie, nie miały końca.

LIST DO MARII

DROGA MARIO!

TERESA BARBARA KOPCZYŃSKA

Jestem na balkonie i patrzę na pięknie przebarwiające się w kolory jesieni liście. Przed moimi oczami nadal stoją pejzaże Czorsztyna, Niedzicy, Sromowiec Wyżnych i okolic Zalewu Czorsztyńskiego. Mijają dwa tygodnie od mojej przygody z fotografią w tamtych terenach, a dusza moja i serce uśmiecha się do wspomnień przepięknych trzech dni tam spędzonych. Nie potrafię chyba ująć w słowach tych niezapomnianych chwil, to trzeba przeżyć samemu, choć w towarzystwie.

Brałam udział w warsztatach fotograficznych. Moja grupa uczyła się fotografowania przy użyciu smartfonu, czyli tego małego urządzonka, które każdy trzyma w ręce kilkanaście razy na dobę, ale nie każdy wie, co z nim i nim można zrobić. Przeważnie z niego dzwonimy do znajomych lub oni do nas. Ta funkcja jest nam najbardziej znana. Prawie wszyscy piszemy i wysyłamy sms lub mms, niektórzy opanowali sztukę korzystania z portali plotkarskich. Oczywiście, robimy też zdjęcia. Zdjęcie – pstryk i już! A nasz instruktor, od rana do nocy, pokazywał z wyjątkową cierpliwością możliwości tego przedmiotu. Organizacja pobytu, znajomość uroków plenerów o różnych porach dnia i nocy budziły szacunek. Wspólnie odkrywaliśmy piękno naszej ziemi. Tyle razy byłam w tym terenie. Przez kilka lat byłam uczestnikiem międzynarodowych spływów kajakowych z Nowego Targu do Nowego Sącza. Z wód Dunajca podziwiałam piękno Pienin, zawsze jednak trzeba było „czytać wodę”, by wiosłem nie popełnić błędu i nie mieć nadprogramowej kąpieli. Wtedy odbierałam widoki jako całość. Tym razem nauczyłam się patrzeć na detale, na dalszy plan, przez pryzmat gałązki z liśćmi, przez źdźbło trawy czy też z pozycji leżącej na trawie. Wschód słońca, południe, zachód słońca – wszystkie pory dnia odkrywały swoiste i niepowtarzalne piękno. Niesamowitym spostrzeżeniem było też to, że kilkanaście osób robiło zdjęcia w tym samym czasie, w tym samym miejscu, a każde zdjęcie było inne, o innej wrażliwości artystycznej. Wieczorowe spotkania, w trakcie których zgrywane były nasze zdjęcia do laptopa instruktora, służyły do oglądania wszystkich naszych prac, wybierania ciekawych ujęć. Ciepełko budzi we mnie też spotkanie z uczestnikami warsztatów, kilka osób znałam z innych zajęć, poznałam kilka nowych osób, a wszystkie były niepowtarzalne. W tak licznej grupie wspólny trzydniowy pobyt może budzić obawy. Szczególnie, że uczestnicy to same artystyczne dusze, indywidualności żyjące własnym rytmem. Grupa była wspaniała, zgrana, gotowa na wszystkie wyzwania, towarzyszył nam uśmiech i radość z każdej wspólnie przeżytej chwili. Mam nadzieję, że druga, „zakopiańska” grupa ma też same ciepłe wspomnienia!

Fot. Teresa Barbara Kopczyńska

ZATRZYMANE W CZASIE

MARIA HALINA STARZYK

„Polska z przewodnikiem" to program wyjazdów dla seniorów, których celem była aktywizacja tej grupy społecznej i propagowanie atrakcyjnych turystycznie miejsc w Małopolsce. Program powstał we współpracy z Ogólnopolską Federacją Stowarzyszeń Uniwersytetów Trzeciego Wieku. Głównym organizatorem wyjazdów był Centralny Ośrodek Turystyki Górskiej PTTK w Krakowie. Dzięki temu słuchacze SUTW, oprowadzani przez krakowskiego przewodnika, zwiedzili dwie, położone tuż obok siebie, miejscowości: Lanckoronę i Kalwarię Zebrzydowską.

LANCKORONA

Przez lekko pofałdowane Pogórze Wielickie, mijając Brzesko, Bochnię, Dobczyce i Myślenice, docieramy na wzgórze, na którym malowniczo rozłożyła się, ciągle jeszcze wieś, Lanckorona. Jestem tu pierwszy raz. Powszedni wrześniowy dzień – czwartek. Niebo zachmurzone, grozi przelotny deszcz.

Centrum miejscowości, rynek o dużym spadku, położony na południowym stoku Góry Lanckorońskiej, otoczony parterowymi drewnianymi domami. To piękny przykład małomiasteczkowego układu urbanistycznego z końca XIX wieku. Podobne układy można spotkać w kilku galicyjskich miasteczkach, są też blisko nas. Ciężkowice, Krościenko, Zakliczyn były inspiracją do powstania w Nowym Sączu Galicyjskiego Miasteczka. Drewniane domy budowane na zrąb, z daleko wysuniętymi okapami, z małymi oknami, niektóre pomalowane na niebiesko, tworzą żywy skansen. Wrażenie to wzmacnia panująca cisza, mieszkańcy są niewidoczni. Na rynku i okolicznych uliczkach pusto. W malowniczo udekorowanych kwiatami, ceramiką, aniołami, przeróżnymi artystycznymi przedmiotami domach mieszczą się pracownie artystów, galerie, nastrojowe kawiarenki i sklepiki z rękodziełem. Dziś wszystko zamknięte. Czas stanął w miejscu. Miasteczko ożywa latem, w weekendy i w dni organizowanych imprez, jak np. festiwal „Anioł w miasteczku". Lanckorona to miasteczko aniołów i artystów. To właśnie cisza, piękne widoki, zdrowe powietrze, swoista magia przyciągnęły krakowskich artystów do tego miejsca. Malarze, aktorzy, artyści Piwnicy pod Baranami, piosenkarze, poeci – dodali kolorytu i uzmysłowili mieszkańcom, jaką wartością może być stara architektura, malownicze położenie, ciekawa historia związana ze zrujnowanym zamkiem kazimierzowskim i wydarzeniami z czasów konfederacji barskiej.

Lanckorona zachowała swoisty charakter, jest kameralna i skromna. Stromymi uliczkami pnie się w górę, wtapia się w leśne ustronia, ale czy będzie mogła przetrwać w niezmienionym kształcie w tak szybko zmieniającym się świecie?

Fot. Barbara Gieroń

W taki zwyczajny dzień, jakich tu zapewne wiele, czuję, jak powoli mija czas. Mieszkańcy zajęci swoimi codziennymi sprawami, artyści skryli się w swoich pracowniach – czekają aż przeleci nad nimi anioł, niosąc im natchnienie. Tu zegary wolniej odmierzają czas. Chciałabym usiąść na progu któregoś z tych domów, pełnych historii o ludziach i wydarzeniach, zostawić za sobą wszystkie trudne sprawy i mówić za poetą: „trwaj chwilo, jakże jesteś piękna"!

KALWARIA ZEBRZYDOWSKA

Kościół i klasztor oo. Bernardynów. Tu w każdy dzień pełno ludzi przybywających do tego miejsca. Jedni szukają w kościele i w sanktuarium pasyjno-maryjnym głębokich przeżyć religijnych, drudzy – kontaktu ze wspaniałą sztuką baroku i obiektami wpisanymi na listę UNESCO. Klasztor to dzisiaj centrum bardzo dużego ruchu pielgrzymkowego.

Prowadzeni przez przewodnika-zakonnika po dostępnych dla zwiedzających wnętrzach klasztoru, poznawaliśmy dzieje tego miejsca od czasów Mikołaja Zebrzydowskiego do dziś. Na doskonałej makiecie mogliśmy prześledzić trasy Dróżek i umiejscowić znajdujące się tam kościoły i kaplice. Podziwialiśmy bogate wnętrze kościoła Matki Boskiej Anielskiej i zdobiące je dzieła sztuki. Znalazła się też chwila na wyciszenie i przeżywanie w skupieniu tego cudownego miejsca.

Wracamy. Na długo w naszej pamięci pozostanie ten dzień, jego nastrój i obraz tych dwóch małych, ale pełnych piękna i znaczenia miejscowości.

Fot. Elżbieta Cabak

OGÓLNOPOLSKA
FEDERACJA STOWARZYSZEŃ
UNIWERSYTETÓW TRZECIEGO WIEKU

15 LAT MINĘŁO!!!

JUBILEUSZ OGÓLNOPOLSKIEJ FEDERACJI STOWARZYSZEŃ UTW

7 grudnia 2007 odbyło się w Krakowie zebranie założycielskie OFS UTW. 10 Stowarzyszeń UTW, członkow - założycieli, podjęło uchwałę o utworzeniu pierwszej w kraju, Ogólnopolskiej Federacji Stowarzyszeń UTW, przyjęło statut oraz wybrało władze – zarząd i komisję rewizyjną.

Z inicjatywą utworzenia Federacji UTW wystąpiło Stowarzyszenie Sądecki UTW.

Od 15 lat Federacja konsoliduje środowisko UTW w naszym kraju i udziela wsparcia w wielu aspektach działalności UTW, prowadzi bezpłatny Punkt Konsultacyjno-Doradczy, wydaje Biuletyn UTW, organizuje szkolenia i konferencje.

W latach 2009-2019 Federacja była współorganizatorem Forum III Wieku w ramach Forum Ekonomicznego w Krynicy-Zdroju i Nowym Sączu.

Więcej na: www.federacjautw.pl

INICJATYWA

NIE TYLKO POMYSŁ

Rozmowa z Markiem Ryglewiczem, przewodniczącym samorządu słuchaczy SUTW

MARIA BARAN

Z inicjatywy naszego Kolegi Marka Ryglewicza SUTW w bieżącym roku w programie ma nowe zajęcia dla swoich słuchaczy. Są to zajęcia szachowe oraz projekt „Fascynujący świat pszczół".

Zgłosił Pan propozycje nowych zajęć dla słuchaczy SUTW i co dalej ?

Nie tylko zaproponowałem nowe zajęcia, ale czynnie zaangażowałem się w ich przygotowanie. Pomogłem napisać wniosek o pozyskanie środków na projekt „Fascynujący świat pszczół". Zaprosiłem do współpracy trenera do prowadzenia nauki gry w szachy, rozeznałem możliwości zorganizowania senioralnych rozgrywek szachowych we współpracy z urzędem miasta Nowego Sącza. Zaproponowałem miłośnika pszczelarstwa, który na temat pszczół może przekazywać wiedzę i ciekawostki.

Nie wystarczy tylko mieć pomysł, trzeba mieć sposób na jego realizację. Skąd u Pana chęci aktywnego włączania się w działania dla seniorów?

Moim zdaniem konieczne jest rozwijanie pasji. Wszyscy mamy jakieś pasje, zainteresowania. Pracując w szkole jako nauczyciel, doszedłem do wniosku, że młodzieży oprócz edukacji należy dać coś więcej, pozwolić im rozwijać ich pasje i konkretnie pomagać w tym. Przykładem takiego rozwijania pasji wśród młodzieży były organizowane wycieczki rowerowe.

Obecnie, będąc na emeryturze, znam wielu pasjonatów, którzy są w niektórych dziedzinach „zawodowcami" i mogą swoją wiedzą w ciekawy sposób dzielić się z innymi osobami. Takimi pasjonatami są Marek Michalik – szachista oraz Marek Szewczyk – pszczelarz, którzy prowadzą zajęcia ze słuchaczami SUTW. Lubię angażować się w działania między innymi po to, aby ludzie bez względu na wiek mogli się realizować, uczestnicząc w organizacji przedsięwzięć lub być odbiorcami różnorodnych ofert.

Zachęcał Pan do udziału w zajęciach szachowych poprzez m.in. podanie w poprzednim numerze Biuletynu SUTW niepodważalnych zalet tej królewskiej gry. Czy słuchacze uniwersytetu i sądeccy seniorzy wykazali zainteresowanie nauką gry oraz turniejem szachowym?

Odzew nie był porywający. Trudno mi to wytłumaczyć. W zajęciach szachowych uczestniczyło tylko 8 osób,

Fot. Katarzyna Zygmunt

Warsztaty „ekopszczoła" z Markiem Szewczykiem, pszczelarzem

Fot. Katarzyna Borczyk

Inauguracja Turnieju Szachowego w sali im. St. Małachowskiego w sądeckim Ratuszu

wśród których większość to panie. W turnieju szachowym sądeckich seniorów, który odbył się 23 października, uczestniczyło 16 osób. Nie był to turniej tylko seniorów, w rzeczywistości stał się turniejem międzypokoleniowym. W grupie uczestników było 6 młodziutkich szachistów, którzy zdobywają swoje umiejętności w szkółkach szachowych prowadzonych w szkołach. Było to też ciekawe doświadczenie dla młodzieży. Podaję przykład: dziewięciolatek rozgrywał partię z panią, która posiada najwyższą klasę. Bardzo długo radził sobie z przeciwniczką, która po rozgrywce nie szczędziła słów pochwały dla młodego chłopca.

Co, pana zdaniem, jest potrzebne, aby była możliwość wprowadzania nowych, ciekawych dla słuchaczy SUTW zajęć, które będą cieszyć się ich zainteresowaniem, a inicjatorom i organizatorom dadzą satysfakcję?

Ważne są pomysły, których dostarczać mogą słuchacze uniwersytetu. Jednak ważniejsze jest czynne włączanie się w ich realizację. Prawdą jest też to, że do realizacji przedsięwzięć niezbędne są środki finansowe, nie tylko dla zapewnienia warunków wykonania projektu, ale także na zachęty materialne, nagrody dla uczestników zajęć, konkursów czy turniejów. Można środki pozyskiwać od sponsorów. Wymaga to jednakże osobistych starań, przekonywania tych, którzy mogą pomagać do celowości wspierania przez firmy różnorodnych przedsięwzięć społecznych. Na przykład dla zwycięzców turnieju szachowego udało się uzyskać skromne środki z NEWAGU. Może warto rozglądać się wokół siebie, szukać sponsorów i zachęcać ich do pomocy organizacjom pozarządowym?

Czy zgadza się Pan z takim podsumowaniem naszej rozmowy:

- rozwijajmy swoje pasje i czynnie uczestniczmy w przedsięwzięciach w tym celu,

– ważne są działania łączące pokolenia,

- pomagajmy w działaniach poprzez szukanie sponsorów.

Myślę, że samorząd studencki SUTW, który stworzyli słuchacze, odpowiadając na apel Zarządu, a którego jest Pan przewodniczącym, będzie wypracowywał i zbierał propozycje od słuchaczy oraz mobilizował do działań.

Serdecznie dziękuję za rozmowę i życzę nowych pomysłów i sprzymierzeńców w ich realizacji.

WARTO WIEDZIEĆ

W listopadzie 2022 utworzono **SAMORZĄD SŁUCHACZY SUTW**. Przewodniczacym został Marek Ryglewicz, zastępcą Ewa Surowiak, sekretarzem Bogusława Skoczeń. W skład samorządu weszli również: Barbara Gieroń, Halina Hejmej, Halina Kacprzycka, Zofia Pychyrek, Emilia Sekuła, Mariusz Szewczuk, Władysław Szwenik, Marta Zubrzycka.

SPOTKANIE TRADYCJI Z NOWOCZESNOŚCIĄ NA INAUGURACJI ROKU AKADEMICKIEGO SUTW

MARIA BARAN

Pełnoletni już SUTW rozpoczął kolejny rok systematycznych zajęć. Inauguracja 19. roku akademickiego odbyła się tradycyjnie na początku października, w tradycyjnym miejscu i z tradycyjnym programem. I pomimo tego była mocnym przeżyciem dla ponad 200-osobowej grupy nowych oraz wieloletnich Słuchaczy i Słuchaczek, zgromadzonych w sali im. L. Lipińskiego w MCK „Sokół". Stałe punkty inauguracji to przede wszystkim wysłuchanie hymnów „Gaude Mater Polonia" oraz „Gaudeamus igitur" w wykonaniu chóru Scherzo pod kierunkiem dr. A. Citaka.

Gości i Słuchaczy w imieniu Zarządu SUTW przywitał tym razem wiceprezes stowarzyszenia Daniel Jachimowicz, który był gospodarzem całej uroczystości. Rotę ślubowania odczytała (jak zwykle) Elżbieta Pachoń, rówieśnica SUTW, a ślubowanie w imieniu nowych Słuchaczek i Słuchaczy SUTW złożyli Marcelina Bębenek, Marek Michalik i Mariusz Szewczuk.

Przewodnicząca Rady Programowo-Naukowej SUTW, prof. Akademii Nauk Stosowanych, dr hab. Zdzisława Zacłona w serdecznym wystąpieniu mówiła m.in. o wynikach badań na temat „Jak młodzież akademicka postrzega seniorów", o misji społecznej dziadków, podkreślając, iż seniorzy są osobami znaczącymi, to jest osobami mającymi wpływ na inne osoby.

Pozdrowienia i życzenia dla studiujących seniorów przekazali przedstawiciele władz samorządowych – zastępca prezydenta Nowego Sącza Magdalena Majka oraz członek Zarządu Powiatu Nowosądeckiego Edward Ciągło oraz za pośrednictwem listu poseł na Sejm RP Patryk Wicher.

Gościem był wybitny historyk, pochodzący z Łącka, prof. Uniwersytetu Jagiellońskiego, Julian Dybiec. Profesor podzielił się swoimi refleksjami na temat funkcji uniwersytetów trzeciego wieku jako IV etapu edukacji, zaznaczając,

Fot. Józef Bartkowski

Inauguracja roku akademickiego Sądeckiego UTW, sala im. L. Lipińskiego w MCK SOKÓŁ

że są one „największym wynalazkiem pedagogicznym” i „strażnikiem wartości”.

Po części oficjalnej uroczystości, fascynujący wykład pt. „Medycyna przyszłości: nowe technologie - nowe szanse i metody leczenia” zaprezentował prof. dr hab. n.med. Dariusz Dudek z Collegium Medicum Uniwersytetu Jagiellońskiego w Krakowie. Wykład odbył się w ramach projektu „Zdrowy i Aktywny Sądecki Senior”, który jest realizowany przy wsparciu finansowym Województwa Małopolskiego.

Prof. dr hab. n.med. Dariusz Dudek jest wybitnym, znanym w kraju i na świecie, kardiologiem z wieloletnim doświadczeniem, który łączy specjalistyczną wiedzę z praktyką. Propaguje zdrowy tryb życia i skupia się na edukacji społecznej w zakresie chorób układu krążenia. Jako lekarz i naukowiec zajmuje się tworzeniem i popularyzacją nowoczesnych metod leczenia. Należy do wielu organizacji krajowych i zagranicznych skupiających lekarzy-naukowców. Obecnie m.in. jest Prezydentem Europejskiej Asocjacji Interwencji Sercowo-Naczyniowej Europejskiego Towarzystwa Kardiologicznego (2020-2022).

W trakcie wykładu profesor D. Dudek przedstawił syntetycznie rozwój kardiologii w ostatnich latach. Kardiologia robi ogromne postępy począwszy od lat siedemdziesiątych XX wieku. Technikę angioplastyki balonowej opracował i pierwszy przeprowadził udane poszerzenie tętnicy wieńcowej serca 16 września 1977 w Zurichu niemiecki radiolog i kardiolog Andreas Gruntzig. Angioplastyka jest to niechirurgiczna metoda, która pozwala na usunięcie zwężenia i niedrożności tętnic zaopatrujących miesień sercowy w tlen i substancje odżywcze, czyli tętnic wieńcowych. Pozwala to na dostarczenie większej ilości krwi i tlenu do serca. PTCA zwana jest przezskórną interwencją wieńcową lub PCI, a termin ten obejmuje korzystanie z balonów, stentów i innych urządzeń.

Od tamtego czasu postęp w prowadzeniu leczenia chorób układu krążenia i serca jest niesamowity. Do zabiegów leczniczych wykorzystuje się najnowocześniejsze osiągnięcia informatyki i komputeryzacji. Do współpracy z lekarzem włączone zostały już roboty. W trakcie wykładu profesora D. Dudka mieliśmy możliwość wysłuchać informacji o zastosowaniu robota oraz zobaczyć zdjęcia i film obrazujący współdziałanie lekarzy z robotem. Profesor przedstawił to na przykładzie Ośrodka Intercard z Nowego Sącza, w którym wdrożony został robot wieńcowy Corindus CorPath GRX do interwencji wieńcowych. W marcu 2021 roku przeprowadzone były w Nowym Sączu pierwsze w Polsce i w Europie Środkowo-Wschodniej zrobotyzowane zabiegi przezskórnych interwencji wieńcowych (PCI). Zobaczyliśmy film, w którym obraz głównego operatora siedzącego ok. trzy metry od stołu operacyjnego przed ekranem komputera

Fot. Józef Bartkowski

i pulpitem z dżojstikami i operującego pacjenta z chorobą wieńcową był faktem. To właśnie robot wieńcowy CorPath GRX, jedyne tego typu urządzenie na świecie posiadające europejską oraz amerykańską certyfikację medyczną jest przedłużeniem rąk głównego operatora. Brzmiało to i wyglądało niewiarygodnie. Robot nie wyręcza operatora, ale znacznie rozszerza jego możliwości. Prowadzenie zabiegu przy asyście robota pozwala osiągnąć wyższy poziom precyzji i standaryzacji zabiegu. Dzięki robotyzacji nawigacja wewnątrz naczyń odbywa się z dokładnością co do milimetra, zaś pomiary odległości co do części milimetra. Minimalizuje to ryzyko nieprecyzyjnego oszacowania długości zwężenia w naczyniu, ułatwiając optymalny dobór i precyzję implantacji stentu wieńcowego. Asysta robota minimalizuje także ryzyko przesunięcia się implantu. To wszystko przekłada się na konkretne korzyści dla pacjentów.

Z przebiegu zabiegów dokonywanych w Centrum Kardiologii Inwazyjnej, Elektroterapii i Angiologii nagrywane są filmy szkoleniowe dla lekarzy i personelu medycznego, które wykorzystywane są w Polsce i Europie. Nie wszyscy mieliśmy pojęcie, że w Nowym Sączu wdrożono do pracy pierwszego w Europie Środkowo-Wschodniej robota wieńcowego. Możliwe to było dzięki współpracy kadry naukowej Collegium Medicum Uniwersytetu Jagiellońskiego i Akademii Górniczo–Hutniczej w Krakowie. Profesor przekazał też wyrazy uznania dla zespołu lekarzy i pracowników Ośrodka Intercardu w Nowym Sączu.

Na zakończenie wykładu Profesor zaapelował do słuchaczy o prowadzenie aktywnego trybu życia i codziennych zajęć ruchowych. Bowiem ruch i aktywność fizyczna działają zapobiegawczo przeciw chorobom układu krążenia i sercowym, a w przypadkach, kiedy już mamy za sobą incydenty chorobowe, łatwiej i sprawniej przebiega rehabilitacja i powrót do sprawności.

Chociaż wykład profesora Dariusza Dutka był o trudnych problemach i nowoczesnych technologiach, to dzięki

INAUGURACJA ROKU AKADEMICKIEGO

Sala im. L.Lipińskiego, MCK SOKÓŁ, 6.10.2022

Fot. Józef Bartkowski, Elżbieta Cabak, Władysław Szwenik

Daniel Jachimowicz, wiceprezes Sądeckiego UTW

dr hab. Zdzisława Zacłona, prof. ANS, przewodnicząca Rady Programowo-Naukowej SUTW

prof. Julian Dybiec, historyk, UJ

prof. dr hab. n. med. Dariusz Dudek, CM UJ

Magdalena Majka, wiceprezydent Miasta Nowego Sącza

Edward Ciagło, członek Zarządu Powiatu Nowosądeckiego

Ślubowanie słuchaczy przeprowadziła Elżbieta Pachoń. W imieniu słuchaczy wystąpili: Marcelina Bębenek, Marek Michalik i Mariusz Szewczuk

Chór Scherzo pod batutą dra Andrzeja Citaka

Alina Marek, dyrektor Pedagogicznej Biblioteki Wojewódzkiej w Nowym Sączu z mikołajkowymi życzeniami dla słuchaczy SUTW

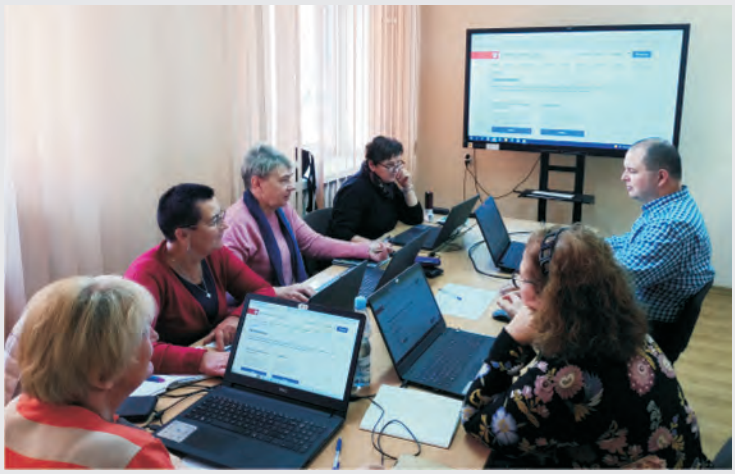
WYKŁADY SĄDECKIEGO UTW

Fot. Katarzyna Borczyk, Maria Mółka, Katarzyna Zygmunt

Wiesława Borczyk, prezes OFS UTW i SUTW, Oskar Mróz, spec. ds informatyki, MCDN

Krzysztof Witowski, dziennikarz, spec. ds. komunikacji, w trakcie wykładu, MCK SOKÓŁ

WARSZTATY E-USŁUGI



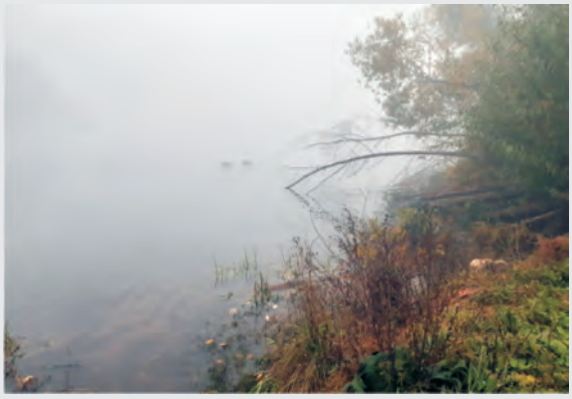
WARSZTATY NOWE MEDIA
W SIEDZIBIE RADIA RDN W NOWYM SĄCZU

WARSZTATY EDYCJA TEKSTU

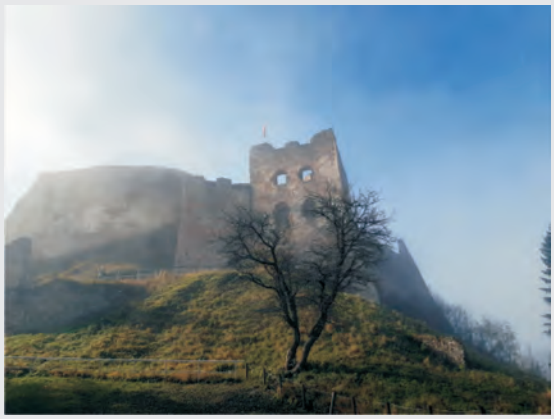
WARSZTATY PLENEROWE „ABC SENIORA – FOTOSMARTFON”

PROWADZĄCY: KRZYSZTOF WITOWSKI

Fot. Katarzyna Borczyk, Elżbieta Cabak, Teresa Barbara Kopczyńska, Krzysztof Witowski



KLUSZKOWCE 15-17.10.2022



ZAKOPANE 28-30.10.2022

Sala im. Małachowskiego sądeckiego Ratusza

TURNIEJ SZACHOWY SĄDECKICH SENIORÓW 23.10.2022

LAUREACI TURNIEJU SZACHOWEGO:
I miejsce – Władysław Kuciel
II miejsce – Hanna Wesołowska
III miejsce – Marek Michalik

Fot. Krystyna Ryglewicz, Katarzyna Borczyk

ZWIEDZAMY WARSZAWĘ

ELŻBIETA CHOLEWA

W ostatnich dniach października Sądecki Uniwersytet Trzeciego Wieku, dzięki wsparciu sądeckiego posła pana Patryka Wichra i Fundacji Karpacka Manufaktura, zorganizował dwudniowy wyjazd edukacyjno-turystyczny do Warszawy. Wzięło w nim udział czterdzieścioro słuchaczy SUTW, a bogaty program z pewnością zainteresował i zadowolił wszystkich uczestników.

27 października we wczesnych godzinach rannych wyjeżdżamy z Nowego Sącza, by po kilkugodzinnej podróży, koło godziny trzynastej, znaleźć się przed siedzibą Sejmu i Senatu RP przy ulicy Wiejskiej w Warszawie. Po spełnieniu formalności, związanych z załatwianiem przepustek, wchodzimy na teren Sejmu witani przez oczekującego na nas pana Patryka Wichra. On, po krótkim zapoznaniu nas z topografią obiektów sejmowych i wprowadzeniu w realia pracy posła, przekazuje nas pod opiekę profesjonalnego przewodnika, z którym – krążąc po labiryncie korytarzy poprzez znane wszystkim z telewizji sejmowe schody i hol – docieramy do sali plenarnej. Przez kilkanaście minut przysłuchujemy się toczącym się właśnie obradom na temat gospodarki morskiej i choć tematyka, pytania posłów i odpowiedzi ministra nie wszystkich mogą interesować, to świadomość, że tu w tej sali zapadają decyzje dotyczące nas wszystkich, robi wrażenie.

Kolejny punkt programu to spacer po Starym Mieście. Nasz przewodnik pan Stanisław Przybyszowski barwnie przybliża nam historię miasta i poszczególnych obiektów, a zwłaszcza Zamku Królewskiego i górującej nad placem Kolumny Zygmunta. Z Placu Zamkowego, ulicą Świętojańską udajemy się do stojącej przy niej Bazyliki pw. św. Jana Chrzciciela – katedry Archidiecezji Warszawskiej. W niej miało miejsce szereg istotnych wydarzeń w historii Polski. Tu wygłaszał kazania Piotr Skarga, tu Władysław IV zaprzysięgał *pacta conventa*, tu odbyła się koronacja Stanisława Augusta Poniatowskiego, tu została zaprzysiężona Konstytucja 3 Maja. Niestety, mury, które widziały te wydarzenia, nie istnieją, gdyż wnętrze katedry – chyba jedynego kościoła na świecie – było w 1944 roku przez kilkadziesiąt dni linią frontu. Odbudowana wg projektu i pod kierunkiem

Fot. Józef Bartkowski

Słuchacze SUTW z wizytą w Sejmie RP

prof. Jana Zachwatowicza, dziś jak niegdyś jest jedną z najważniejszych świątyń Rzeczpospolitej. Nie miejsce tu, by wymienić wszystkie ocalałe lub pieczołowicie zrekonstruowane elementy przebogatego architektonicznego wystroju wnętrza katedry, epitafiów i nagrobków spoczywających tu sławnych Polaków. Dla sądeczan szczególnie godnym uwagi jest doszczętnie zniszczony w 1944 r., a złożony z kawałków, klasycystyczny, zaprojektowany przez Bertela Thorvaldsena, pomnik starosty sądeckiego Stanisława Małachowskiego – marszałka Sejmu Wielkiego. Równie trudno wymienić wszystkie umieszczone już po odbudowie na ścianach katedry pomniki, popiersia i tablice ku czci znanych i zasłużonych Polaków. Uwagę zwracają tablice będące hołdem dla twórców naszej niepodległości – Józefa Piłsudskiego, Jana Paderewskiego, Romana Dmowskiego, Wincentego Witosa. Po zwiedzeniu kościoła, przytłoczeni nadmiarem wrażeń i refleksją o naszej przeszłości, wychodzimy na gwarne, tętniące życiem ulice Starego Miasta. Przez zatłoczony Rynek, Barbakan, wzdłuż zrekonstruowanych murów obronnych wracamy na Plac Zamkowy i Krakowskie Przedmieście, gdzie w restauracji „Literatka" jemy obiadokolację, po której autobusem jedziemy do hotelu Aramis. Zmęczeni i pełni wrażeń udajemy się na zasłużony odpoczynek, przypominając sobie przygody trzech bohaterów z młodzieńczej lektury Aleksandra Dumasa.

Następnego dnia po śniadaniu wyruszamy na dalsze zwiedzanie Warszawy. Rozpoczynamy od jednej z najsławniejszych polskich nekropolii – Cmentarza Powązkowskiego zwanego Starymi Powązkami. Na tym, założonym z końcem XVIII w., liczącym 40 ha, cmentarzu spoczywa przeszło milion osób, a wśród nich wielu ludzi znanych i zasłużonych dla polskiej nauki, kultury, polityki czy sportu. Nasz kierowca dowozi nas wprost pod główne wejście na cmentarz – zabytkową Bramę św. Honoraty. Po wejściu na jego teren zatrzymujemy się przy bocznej ścianie kościoła św. Karola Boromeusza, przy wmurowanych w nią setkach tabliczek poświęconych polskim wojskowym zamordowanym przez NKWD w Katyniu, Starobielsku i Ostaszkowie. Stamtąd starannie utrzymanymi alejkami, wśród starych zabytkowych nagrobków, dochodzimy do Katakumb, wzdłuż których ciągnie się Aleja Zasłużonych. Wśród pochowanych tu licznych znanych i zasłużonych dla Polski osób, którym należy się nasza pamięć, a których nawet części nie sposób wymienić, uwagę nas, sądeczan przyciąga grób Ady Sari. Trudno też w tym miejscu nie wspomnieć nazwiska Jerzego Waldorffa, człowieka wyjątkowo zasłużonego dla Starych Powązek, którego grób znajduje się w alei po drugiej stronie Katakumb.
W refleksyjnym nastroju opuszczamy cmentarz, by przez ruchliwe ulice Śródmieścia dojechać pod Muzeum Powstania Warszawskiego.

Muzeum otworzone zostało w przeddzień 60. rocznicy wybuchu powstania – 31 lipca 2004 roku,
choć gromadzenie zbiorów dotyczących powstania i działalności Państwa Podziemnego rozpoczęto już – raczej należałoby powiedzieć: dopiero – w roku 1983.

Bardzo bogate w eksponaty i ciekawie zorganizowane muzeum zlokalizowano w zabytkowych budynkach dawnej Elektrowni Tramwajowej. Nowoczesna aranżacja oddziałuje na zwiedzających obrazem, dźwiękiem i światłem. Ekspozycja składa się z trzech głównych części – na parterze znalazła się wystawa poświęcona II wojnie światowej, ze szczególnym uwzględnieniem sytuacji w Polsce i Warszawie. Na antresoli i piętrze przedstawiono losy powstania, życie w powstańczej Warszawie, kapitulację, exodus ludności i barbarzyńskie zniszczenie miasta po upadku powstania. Tu na antresoli, koło części ekspozycji poświęconych Krystynie Krahelskiej, Tadeuszowi Gajcemu czy Krzysztofowi Baczyńskiemu trudno nie wspomnieć gorzkich słów Stanisława Pigonia: „cóż, należymy do narodu, którego losem jest strzelać do wrogów z brylantów".

Fot. Elżbieta Cabak

Nie mniej chyba gorzkie myśli nachodzą wszystkich widzów wstrząsającego filmu „Miasto ruin" oraz jego ponurego podsumowania:
– liczba mieszkańców Warszawy w 1939 roku – 1,3 mln,
– liczba mieszkańców Warszawy przed wybuchem powstania – 900 tys.,
– szacunkowa liczba ludzi wegetujących w ruinach w dniu wyzwolenia – ok. 1000.

Ostatnim punktem programu był spacer po Łazienkach Królewskich, który przy pięknej jesiennej pogodzie, w uroczej scenerii jednego z najpiękniejszych parków Europy, na pewno stanowił odprężenie i udane zakończenie wyjazdu.

KONFERENCJA

SENIORZY WSPÓŁCZESNEJ EUROPY

WIESŁAWA BORCZYK

W sobotę, 24 września 2022 r., w Auli Collegium Novum Uniwersytetu Jagiellońskiego w Krakowie, odbyła się Międzynarodowa Europejska Konferencja Edukacyjno-Naukowa „Seniorzy Współczesnej Europy. Problemy i wyzwania".

W wydarzeniu wzięło udział blisko 100 osób, w tym naukowcy, eksperci, przedstawiciele Uniwersytetów Trzeciego Wieku i organizacji pozarządowych z kraju i zagranicy [Austria, Belgia, Białoruś, Czechy, Estonia, Finlandia, Hiszpania, Holandia, Litwa, Niemcy, Słowacja, Szwecja, Węgry, Wielka Brytania, Włochy].

Celem Konferencji było zorganizowanie otwartego dialogu i wymiany poglądów dotyczących zrównoważonego rozwoju oraz dyskusja na temat budowania przyszłości dla wszystkich grup wiekowych, wzmacnianie solidarności międzypokoleniowej i ponad granicami, reagowanie na zmiany demograficzne, a przede wszystkim populacyjne starzenie się społeczeństwa.

Szczególna uwaga została zwrócona na wpływ COVID-19 na osoby starsze, ich stan zdrowia, dobrostan, środowisko życia i wnioski płynące z doświadczeń pandemii. W tym kontekście zainicjowano ogólną debatę nad systemem opieki zdrowotnej w państwach członkowskich UE i rolą, jaką UE może odegrać w koordynowaniu i optymalizacji opieki zdrowotnej w krajach członkowskich.

Zachęcamy do zapoznania się z publikacją autorstwa prof. An Hermans, Prezydenta Europejskiej Unii Seniorów, pt. „Era cyfrowa? To także moja era!". Podjętych zostało w niej wiele ciekawych zagadnień zw. z wykluczeniem cyfrowym osób starszych oraz roli cyfryzacji w zakresie wsparcia aktywnego i zdrowego starzenia się, poprawy jakości życia, pomocy w przywróceniu niezależności osobom starszym, w celu zapewnienia ich pełnego uczestnictwa w społeczeństwie.

Publikacja do pobrania TUTAJ.

Fot. Arch. OFS UTW

Uczestnicy Konferencji podczs zwiedzania Bazyliki Mariackiej w Krakowie

PROJEKTY

KATARZYNA ZYGMUNT

1) **Projekt „Zdrowy i Aktywny Sądecki Senior”** Głównym celem projektu była skuteczna edukacja prozdrowotna seniorów w wieku 50+ na rzecz ich pomyślnego starzenia się, zapobiegania typowym dla wieku starszego chorobom somatycznym i psychicznym, zwiększenie dostępności do usług edukacyjnych oraz zwiększenie różnorodności oferty edukacyjnej dla tej grupy wiekowej. Działania projektowe były skierowane do osób z terenu Nowego Sącza oraz powiatu nowosądeckiego w wieku 50+.

W okresie trwania tego dwuletniego projektu, czyli od 1 marca 2021 do 31 grudnia 2022 zorganizowano:

- 21 prozdrowotnych wykładów, w tym 6 wykładów na terenie powiatu nowosądeckiego,
- 3 grupy treningu kreatywnego myślenia,
- 4 grupy treningu pamięci dla seniorów,
- 2 grupy warsztatów psychologicznych „Warsztat skutecznej komunikacji”,
- 2 grupy warsztatów psychologicznych „Poczucie własnej wartości”,
- 2 grupy warsztatów psychologicznych „Stres i techniki radzenia sobie z nim”,
- 6 grup zajęć aktywności ruchowej na sali,
- 1 grupę zajęć „Joga śmiechu dla seniora”.

Łącznie w projekcie zrealizowano dla seniorów aż 345 godzin zegarowych zajęć (21 h zegarowych wykładów i 324 h zegarowych zajęć praktycznych).

Srebrna MAŁOPOLSKA

Projekt realizowany przy wsparciu finansowym Województwa Małopolskiego.

2) **Projekt „Nieznana Małopolska”**, który realizowano w okresie od 1 lipca do 31 października 2022, miał na celu identyfikację potrzeb w zakresie rozwoju turystyki społecznej wśród seniorów, w tym osób ze szczególnymi potrzebami, zwiększenie aktywności turystycznej seniorów oraz propagowanie wśród nich aktywnych i wartościowych form spędzania czasu wolnego poprzez zorganizowanie tematycznych wyjazdów edukacyjno-integracyjnych: „Nieznany Tarnów – śladami Ojców Niepodległości” oraz „Nieznane Gorlice – Początki przemysłu naftowego”. Z działań projektowych mogły skorzystać osoby w wieku 60+ z terenu Nowego Sącza i powiatu nowosądeckiego.

Srebrna MAŁOPOLSKA

Projekt zrealizowano przy wsparciu finansowym Województwa Małopolskiego.

---

3) **Projekt „Fascynujący świat pszczół”** miał na celu edukację seniorów w zakresie przyrodoznawstwa i ekologii, a szczególnie zainteresowanie pszczelarstwem – znaczeniem pszczół dla ekosystemu, ich cyklem życiowym, apiterapią, właściwościami i zastosowaniem

produktów pszczelarskich. Projekt miał także integrować seniorów, motywować do większej aktywności społecznej, poszerzania wiedzy na temat przyrody oraz promować aktywne i wartościowe spędzanie wolnego czasu na łonie przyrody Małopolski. Z zorganizowanych w ramach projektu warsztatach ekopszczoła oraz wyjazdu edukacyjno-integracyjnego do Kamiannej skorzystały osoby w wieku 60+ z terenu Nowego Sącza i powiatu nowosądeckiego. Patronat merytoryczny nad projektem objął Karpacki Związek Pszczelarzy w Nowym Sączu.

Srebrna MAŁOPOLSKA

Projekt zrealizowano przy wsparciu finansowym Województwa Małopolskiego.

Fot. Elżbieta Cabak

4) **Projekt „Profilaktyczne zajęcia aktywności fizycznej dla sądeckich seniorów**", realizowany przez Stowarzyszenie Sądecki UTW w okresie od 1 lipca do 31 grudnia 2022.

Celem projektu była poprawa stanu zdrowia osób starszych – seniorów w wieku 60+, słuchaczy SUTW z terenu Nowego Sącza, zmotywowanie uczestników projektu do większej i systematycznej aktywności fizycznej, poprawy sprawności i zwiększenie świadomości korzyści płynących z regularnych ćwiczeń.

W ramach projektu zorganizowano 1 grupę zajęć aktywności fizycznej.

Nowy Sącz
Miasto Królewskie

Zadanie współfinansowane jest ze środków otrzymanych od Prezydenta Miasta Nowego Sącza.

5) **Projekt „Siłownia Seniora – II edycja"** miał na celu upowszechnianie prozdrowotnych, społecznych, edukacyjnych walorów sportu poprzez zwiększenie aktywności sportowej osób w wieku 50+ (kobiet i mężczyzn o różnym statusie społecznym i wykształceniu) z Nowego Sącza oraz powiatu nowosądeckiego. Projekt pomógł seniorom przeciwdziałać negatywnym skutkom braku aktywności ruchowej, wdrożyć nawyk systematycznego podejmowania aktywności fizycznej, a przez to wydłużyć okres utrzymania dobrego stanu zdrowia fizycznego i emocjonalnego, sprawności oraz samodzielności, przeciwdziałać chorobom cywilizacyjnym i zachęcać do większej integracji i aktywności.

Działania zorganizowane w projekcie w okresie jego realizacji (od 1 maja 2022 do 31 grudnia 2022), to: zajęcia nordic walking oraz dwie grupy zajęć gimnastyki na sali.

Ministerstwo Sportu i Turystyki

Projekt dofinansowany został przez Ministra Sportu i Turystyki w ramach programu „Sport dla Wszystkich" finansowanego ze środków budżetu państwa.

ZACZAROWANE OGRODY

W październiku zakończył się XXIII konkurs „Nowy Sącz Miastem Kwiatów i Zieleni". Ma na celu powrót do dwudziestowiecznej tradycji, kiedy takim mianem określano nasze miasto. Wśród nagrodzonych znalazły się słuchaczki naszego Uniwersytetu.

Konkurs ma skłonić mieszkańców do podjęcia inicjatyw mających na celu dbałość o środowisko naturalne; poprawiać estetykę miasta, właściwe zagospodarowanie i czystość otoczenia. Jest rozgrywany w trzech konkurencjach: ogrody przydomowe, balkony i tereny zielone jednostek organizacyjnych.

MÓJ OGRÓD

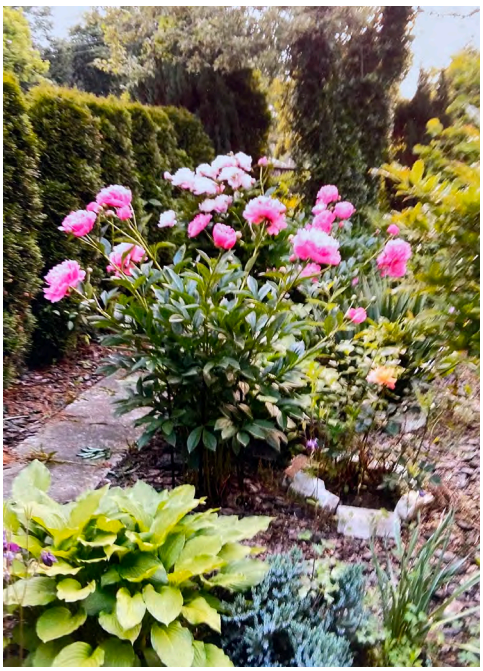
STANISŁAWA SOBCZYK

Stanisława Sobczyk

Moją pasją jest praca w ogrodzie, która zaczyna się wczesną wiosną i trwa do później jesieni. Uprawiam ekologiczne warzywa, owoce i kwiaty.

W tym roku miałam ogórki, pomidory, selery, marchew, pietruszkę, koperek, kapustę, buraczki i zioła, a także owoce: truskawki, maliny, czereśnie, jabłka. Moje ulubione kwiaty to piwonie. Zachwycają mnie swym pięknem i zapachem, podziwiają je również ci, którzy mają okazję je zobaczyć w moim ogródku. Piwonie występują w ponad 30 gatunkach. Pochodzą z rejonów świata o umiarkowanym klimacie – rosną w południowej i wschodniej części Europy, w wielu obszarach Azji, zwłaszcza w centralnej części Chin, zaś dwie odmiany tej rośliny można znaleźć także na zachodnich wybrzeżach Ameryki Północnej. Piwonia jako roślina ozdobna uprawiana jest od około IV wieku. Ich urokiem zachwycano się na Dalekim Wschodzie, a moda na nie przywędrowała stamtąd do ogrodów wielu europejskich dworów.

Każdy posiadacz ogródka pragnie, aby rosnące w nim rośliny były dorodne i piękne. Wymaga to szeregu zabiegów pielęgnacyjnych i nawożenia, które wspomagają wzrost roślin i decydują o ich wyglądzie. W pierwszej kolejności muszę zadbać o właściwe podłoże, co jest warunkiem dobrej kondycji roślin. Cieszę się z każdej rośliny, uwielbiam podlewać, patrzeć jak rosną. Sprawia mi to przyjemność i zapewnia dobre samopoczucie oraz wewnętrzny spokój. Lubię posiedzieć między grządkami i odpoczywać. Na zakończenie sezonu biorę udział w konkursie *Nowy Sącz miastem kwiatów i zieleni* w kategorii *Ogrody*. W roku 2022 zdobyłam VI miejsce, z czego jestem ogromnie dumna.



Fot. Stanisława Sobczak

KOLOROWA ULICA

MARIA HALINA STARZYK

Maria Ogórek

Fot. Maria Ogórek

Jedna z grup tego konkursu nazywa się „tereny zielone jednostek organizacyjnych" i właśnie w tej kategorii II nagrodę otrzymali **Maria i Stanisław Ogórkowie**, wieloletni słuchacze naszego Uniwersytetu. Pani Maria przybliżyła mi historię tego miejsca i z błyskiem w oku pokazała efekty ich pracy, bowiem wraz z mężem zagospodarowała pas ziemi o długości 11 m i szerokości dochodzącej do 1,5 m, obok jednego z bloków przy ul. Tymowskiego; niski płotek chroni go przed wszędobylskimi psami. Na tym małym skrawku udało się im stworzyć „zaczarowany ogród". Czego tu nie ma!

Już wczesną wiosną zakwitają niebieskie szafirki, potem tulipany, następnie można podziwiać powojniki, szpalery róż i wiele roślin jednorocznych. Jest kolorowo. Kwitną cynie i złote rudbekie. Jesienią zakwitają chryzantemy i marcinki. Jeszcze z początkiem listopada kwitną ostatnie z nich i jeszcze przylatują do nich spóźnione pszczoły. Nie jest to nudny ogród, zawsze coś się w nim dzieje. Zgodnie z zasadami ekologii, do podlewania używa się deszczówki, nawozi kompostem, jedynie róże wymagają specjalnego nawozu. By nie kupować ciągle nasion, pani Maria zbiera je z przekwitłych roślin.

Ogród ten istnieje już kilka lat. Wbrew pozorom wymaga wiele pracy, niekiedy ciężkiej, a także pewnych nakładów finansowych. Jednak pani Marii daje ogromną satysfakcję to, że wielu ludzi zatrzymuje się i podziwia ich dzieło. Nagroda uzyskana w konkursie to znak, że Miasto doceniło ich wkład w stworzenie tej małej enklawy piękna.

Postawa państwa Ogórków jest przykładem podjętego samodzielnie działania na rzecz dobra wspólnego, a przed nami staje to zdanie: „Nie pytaj co inni mogą zrobić dla ciebie, ale co ty możesz zrobić dla innych".

ADAMED W NOWYM SĄCZU

Rozmowa z Laurą Żuchowską, kierownikiem ds. projektów społecznych w firmie Adamed Pharma S.A.

IRENA CEPIELIK

16 października 2022 roku w Zespole Szkolno-Przedszkolnym nr 6 przy ul. Broniewskiego 5 w godzinach 10.00–18.00 Firma Adamed zorganizowała bezpłatne badania dla sądeczan. Zainteresowanie było spore, ale płynny przebieg i porządek zapewniła wcześniejsza częściowa rejestracja w Internecie i pozostawiona dla chętnych pula miejsc w dniu usługi. Myślę też, że korzystający byli zadowoleni. Na przystanku przy Broniewskiego podsłuchałam dwie rozmawiające panie, jedna z nich mówiła do swojej znajomej: *Nareszcie mamy prezydenta, który troszczy się o nasze zdrowie*. Postanowiłam przybliżyć szczegóły tej akcji.

Proszę nam coś powiedzieć o programie, którym objęto nasze miasto.

Fot. Arch. Adamed

Adamed dla Rodziny to kampania społeczna polegająca na organizacji bezpłatnych badań i konsultacji lekarskich w miejscowościach, w których na wizytę u lekarza czy usługi medyczne czeka się bardzo długo. Tworzymy tam strefy zdrowia, w których można bezpłatnie skorzystać ze specjalistycznych badań oraz konsultacji lekarskich. Wszystkie usługi wykonują profesjonaliści: lekarze i zespół pielęgniarski. Nowy Sącz był jednym z sześciu miast zakwalifikowanych do programu w tym roku.

Jak odbywa się taka kwalifikacja?

Wybieramy miasta o liczbie ludności nieprzekraczającej stu tysięcy, bo tam na ogół dostęp do specjalistów jest wydłużony. Uwzględniamy też dostępne na temat terminów rejestracji do lekarzy dane. Porozumiewamy się z prezydentem, który ostatecznie decyduje o przyjęciu nas i zapewnia lokal.

Jakie badania wykonywano w sądeckiej bezpłatnej strefie zdrowia?

Kardiologiczne, pulmonologiczne, okulistyczne, diabetologiczne, urologiczne. Wykonywano echo serca, spirometrię, badanie dna oka wraz z konsultacją lekarską, badanie poziomu hemoglobiny, lipidogram, pomiar ciśnienia tętniczego. Dodam, że mieliśmy też cieszące się zainteresowaniem strefy aktywności ruchowej, kurs I pomocy, treningi nordic walking. Z różnych porad i badań skorzystało ogółem 411 osób.

Adamed Pharma jest rodzinną firmą farmaceutyczno-biotechnologiczną ze stuprocentowym udziałem kapitału polskiego, która powstała na bazie polskiej myśli naukowej i własnych patentów. Założona w 1986 roku, dziś zatrudnia 2400 współpracowników, posiada dwa zakłady produkcyjne w Polsce i jeden w Wietnamie. Filarami rozwoju firmy jest ekspansja zagraniczna oraz inwestycje w zwiększanie produkcji leków w Polsce oraz w innowacje. Od ponad dwudziestu lat firma prowadzi własną działalność badawczo-rozwojową w zakresie onkologii, neuropsychiatrii, diabetologii. Każdego roku firma produkuje 2,6 miliarda tabletek sprzedawanych na 78 rynkach na świecie. Zapewnia bezpieczeństwo lekowe milionom pacjentów w Polsce i innych krajach, Ze względu na skalę przedsiębiorstwa przyczynia się do rozwoju całej polskiej gospodarki.

NIECH OPOWIEDZĄ NAM SWOJĄ HISTORIĘ

ELŻBIETA CHOLEWA

Czas jest największym wrogiem naszej pamięci, która kapryśna i ułomna zatrzymuje przypadkowe obrazy, czasem miesza kolejność zdarzeń, czasem przydaje jednym znaczenia, inne wypiera, nie zawsze zachowując to co najważniejsze. Dlatego winni jesteśmy wdzięczność ludziom, którzy ją wzmacniają, pomagając zachować w niej to, co w przeszłości było ważne i godne zapamiętania.

Do ludzi takich na pewno można zaliczyć sanockiego artystę Arkadiusza Andrejkowa, autora ciekawego projektu „Cichy Memoriał", za który w 2017 roku otrzymał stypendium Ministra Kultury. Jego oryginalny pomysł to swoista próba przywracania i zachowania pamięci o ludziach, którzy już odeszli, a którzy swoją postawą i działalnością zaznaczyli się w życiu społeczności, w których żyli i działali. „Cichy Memoriał" to wypadkowa dwóch obszarów zainteresowań artysty, jakimi są stara fotografia oraz malowanie na nietypowych powierzchniach.

Portrety wykonywane przez niego na podstawie starych fotografii przywracają pamięć o nieobecnych, którzy w symboliczny sposób wracają do miejsc, gdzie żyli i pracowali, gdyż tworzone są one na ścianach ich domów, a jeszcze częściej drewnianych zabudowań gospodarczych – stodół, stajni, szop itp. (stąd „deskale").

Artysta wykonał blisko sto murali i deskali w różnych miejscowościach kraju, choć z racji swego miejsca zamieszkania głównie na terenie Podkarpacia i wschodniej Małopolski. W ostatnich dwu latach we współpracy ze stowarzyszeniem Grybowska Saga stworzył również kilkanaście murali i deskali w pobliskim Grybowie, portretując ludzi związanych swym życiem i działalnością z tą miejscowością.

Grybów, niewielkie miasteczko malowniczo położone na pograniczu Beskidów i Pogórza w dolinie rzeki Białej, znany jest z „pochyłego" rynku, imponującego wiaduktu kolejowego, pięknego neogotyckiego kościoła, a od niedawna z kilku rodzajów piw warzonych w tutejszym dziewiętnastowiecznym browarze.

Rejon grybowski i miasto przez wieki zamieszkiwały różne grupy narodowościowe i kulturowe – polscy katolicy, Żydzi oraz greckokatoliccy i prawosławni Łemkowie, a ich losy splatały się w jedną grybowską sagę.

Choć o obecnym kształcie i charakterze miasta zadecydowały przede wszystkim wojna, zagłada ludności żydowskiej i wysiedlenia Łemków, to głęboko zakorzeniona jest tu świadomość tej tradycji, o czym świadczy ożywiona działalność stowarzyszenia Grybowska Saga.

Zachęceni zamieszczanymi w prasie i Internecie artykułami o grybowskich muralach, zaopatrzeni w plan z zaznaczoną ich lokalizacją, wybraliśmy się z mężem na wycieczkę, aby je zobaczyć.

Kilkanaście stworzonych tu przez Andrejkowa murali i deskali połączyło w jedną mozaikę ludzi różnych narodowości, wyznań i profesji, zamieszkujących niegdyś to miasto, odtwarzając skrótowo jego historię i wielokulturowy charakter.

Stworzone przez artystę dzieła pozwoliły symbolicznie wrócić do siebie dawnym jego mieszkańcom:

– Marii i Ido Riegelhauptom oraz rodzinom Kapnerów i Gottobów, reprezentujących półtora tysiąca zamordowanych grybowskich Żydów,

– Marii Studnickiej, nauczycielce i działaczce społecznej,

– doktorowi Janowi Dębowskiemu, zamordowanemu w Katyniu w 1940 roku,

Fot. Stanisław Cholewa

– trzem przyjaciołom: Zdzisławowi Mączyńskiemu – architektowi, Józefowi Hobotowi – burmistrzowi Grybo-

wa i ks. Janowi Solakowi – twórcy muzeum parafialnego, które prezentuje dziedzictwo mniejszości,

Fot. Stanisław Cholewa

ks. Adam Kaźmierczak

– ks. Adamowi Kaźmierczakowi, wieloletniemu opiekunowi tego muzeum, społecznikowi, człowiekowi reprezentującemu wyznaniową i narodową większość, który z równą troską pochylał się nad losem każdego człowieka, niezależnie od jego wyznania i narodowości,

– do Florynki symbolicznie wróciła z wygnania rodzina Romaniaków, wysiedlona w czasie „Akcji Wisła",

– a do Podchełmia, dzięki portretowi namalowanemu na ścianie drewnianej szopy, zmarły w dalekiej Australii Franciszek Paszek „Kmicic", dowódca walczącego w tych okolicach oddziału AK.

Oglądając tę galerię portretów ludzi zasłużonych dla swej „małej Ojczyzny", jak i zwykłych jej mieszkańców, czytając opisy ich pogmatwanych, często tragicznych losów, trudno było oprzeć się wzruszeniu i wdzięczności dla ludzi takich, jak Arkadiusz Andrejkow czy działacze Grybowskiej Sagi, którzy ją tworząc, przypominają nie tylko losy tych osób, lecz równocześnie trudne lub tragiczne wątki naszej historii – zagładę Żydów, męczeńską śmierć 20 tys. polskich oficerów, walkę Polskiego Podziemia czy cierpienia ludności łemkowskiej, ofiar „Akcji Wisła".

FASCYNUJĄCY ŚWIAT PSZCZÓŁ

BARBARA GIEROŃ

W starożytnej Grecji i Rzymie nie znano cukru, więc najpopularniejszą słodyczą był miód. Mimo że pozyskiwano go z dzikich barci i kojarzono z pracowitością pszczół, to pozostawały one dla starożytnych niewyjaśnioną zagadką. Ludzie nie rozumieli zasad funkcjonowania pszczelej rodziny, roli matki składającej jaja, znaczenia trutni. Przypisywano więc narodziny pszczół kielichom kwiatów, ciałom martwego bydła (związek z bykiem księżycowym) lub gnijącym lwom (związek ze słońcem). Ich lot obserwowano wiosną, zimą były nieobecne, więc martwe. Stały się tym samym emblematem śmierci, ale także znakiem zmartwychwstania i nieśmiertelności, bo przecież ponownie pojawiały się z pierwszymi oznakami wiosny. W czasach antycznych, z myślą o zapewnieniu zmarłym zmartwychwstania, pokrywano ich ciała miodem, a na grobach umieszczano symbol pszczoły. Święty Bernard z Clairvaux uważał pszczołę za symbol Ducha Świętego, a według folkloru nowożytnej Grecji dusza po śmierci ulatuje w postaci pszczoły. Ale co najistotniejsze, nie znano w dawnych wiekach najważniejszego znaczenia pszczół dla świata roślin, uczestnictwa w procesie zapylania. To między innymi dzięki nim wszystkie rośliny owadopylne wydają owoce.

O dzikich pszczołach wspomina w *Iliadzie* Homer, Hezjod – grecki epik z Beocji, opisuje ule i robotnice, nawet trutnie. Tyle że te ostatnie (mimo że to samce) porównuje do leniwych kobiet. Według legendy Zeus jako niemowlę karmiony był przez pszczoły miodem. Grecy poświęcili pszczoły Selenie – bogini księżyca. Doceniali je także Efezjanie, umieszczając wizerunek pszczoły na rewersie swych monet. Porównując rzeczy małe z wielkimi, Wergiliusz utożsamiał pracę pszczół z wysiłkiem cyklopów wykuwających pioruny. Przydomek „pszczoła miodna" nadano Platonowi, uważając jego miodopłynną mowę za skutek działania pszczelego roju

osiadłego na niemowlęcych ustach filozofa. Podobnie nazywano Ksenofonta, Sofoklesa, Pindara, świętego Jana Chryzostoma, także świętego Ambrożego, którego ustanowiono, mimo że nie parał się pszczelarstwem, patronem pszczół i pszczelarzy.

Wystarczyła w tym przypadku legenda, według której również niemowlęce usta Ambrożego obsiadły pszczoły, co zgodnie z przepowiednią jego ojca miało zagwarantować synkowi świetlaną przyszłość. Rzeczywiście późniejszy święty stał się wybitnym biskupem Mediolanu. Za życia zasłynął jako doskonały mówca, autor licznych prac teologicznych, reformator liturgii. Także jako chrześcijanin żyjący bez odstępstw od zasad wiary, cieszący się szacunkiem zarówno koronowanych głów, jak i najuboższych mieszkańców Mediolanu, którym przed wyświęceniem oddał cały swój majątek. Święty Ambroży ponoć mawiał: „dobra mowa jest jak plaster miodu", a do dziś znane jest powiedzenie: „święty Ambroży miodu dołoży". Jednym z atrybutów świętego Ambrożego jest więc oprócz biskupiego pastorału słomiany ul i tak też przedstawiony jest na obrazie w drewnianym kościele pw. Nawiedzenia NMP w Kamiannej, niewielkiej wsi słynącej z pszczelarstwa.

Pierwsze wzmianki o Kamiannej znajdują się w dokumencie biskupa Piotra Myszkowskiego z 1577 roku. Sześćdziesiąt lat później, z inicjatywy biskupa Jakuba Zadzika, powstała tu parafia greckokatolicka. Do roku 1947 teren Kamiannej zamieszkiwali Łemkowie zwani również Rusinami. Po wysiedleniu Łemków (Akcja Wisła) napłynęła tutaj ludność z okolic Pienin oraz Gorców. W Kamiannej znajdowały się wówczas dwie cerkwie: jedna została przeniesiona do Bukowca na Pogórzu Ciężkowickim, druga to aktualnie utrzymany w miodowym kolorycie kościół z ludowym wystrojem wykonanym przez Jana Stefaniaka.

Kamianną „miodopłynnie" praktycznie stworzył przybyły tu w 1960 roku ksiądz Henryk Ostach. W wiosce gdzie „diabeł mówił dobranoc", zbudowano drogę łączącą ludzi ze światem, remizę strażacką (powstała Ochotnicza Straż Pożarna), własną elektrownię, gazociąg i wodociąg. Stworzono Dom Pszczelarza, Centrum Apiterapii, skansen starych, malowniczych uli i prowadzoną przez Emilię i Jacka Nowaków pasiekę „Barć" im. księdza dra Henryka Ostacha, zajmującą się hodowlą matek pszczelich (zarejestrowana pszczoła kraińska linii Kamianka), pozyskiwaniem produktów pszczelich i wykorzystywaniem ich w apiterapii oraz praktycznym szkoleniem pszczelarzy, studentów i młodzieży szkół średnich. Powstają tu między innymi na bazie propolisu, mleczka pszczelego czy miodu – wykorzystywane do leczenia chorób skórnych, układu nerwowego, trawiennego i innych schorzeń – rozmaite maści, kremy i roztwory.

Kiedy usłyszymy przelatującą obok nas pszczołę, nie wiedząc, że zaliczana jest do owadów, które używają żądła tylko w celach obronnych, obawiamy się z jej strony ataku. A ona jedynie powraca do swojej pszczelej rodziny, niosąc pyłek bądź nektar i użądlenie przypłaci własną śmiercią. Powraca do pszczelej społeczności, która w liczbie od 1000 do 100 tysięcy osobników dzieli się na dwie grupy robotnic. Te młodsze niedoświadczone zajmują się pracami porządkowymi, czyszczeniem i wentylacją ula, budową nowych plastrów do przechowywania miodu. Pszczoły w wieku 3–5 dni karmią starsze larwy, a gdy osiągną dojrzałość do produkcji mleczka pszczelego zajmują się wychowem matek pszczelich i opieką nad królową. Gdy pszczoła osiągnie około trzy tygodnie, zaczyna produkować jad pszczeli, wtedy może rozpocząć pracę strażniczki. Druga grupa najbardziej doświadczonych pszczół, to pracujący na pożytkach zwiadowcy. Zwiadowcy, tańcząc, informują zbieraczki pyłku i nektaru o zasobach pokarmowych pobliskich łąk, polan, pól, zagajników czy trawników. Austriacki badacz Karl von Frisch zaobserwował dwa rodzaje powietrznego tańca wykonywanego przez pszczelich zwiadowców. Odrębność informowała o obfitości i odległości pożytku od ula, bo pszczoła robotnica podczas jednego przelotu może odwiedzić od pięćdziesięciu do stu kwiatów.

W szczytowym okresie produkcji miodu, gdy pszczoły pracują szczególnie intensywnie, robotnice nie żyją dłużej niż miesiąc. Każdego dnia ginie ich około 2000. Ale matki pszczele żyją zazwyczaj 3-5 lat. To one odbu-

Fot. Barbara Gieroń

dowują pszczelą rodzinę. Królowa matka w wieku około dwóch tygodni opuszcza ul dla odbycia godowego oblotu. Raz zaplemniona przez trutnie, składa przez resztę życia około 3000 jaj dziennie. Uwolnić z takiej niewoli może się tylko w wyniku rójki, która zdarza się w przypadku przegęszczenia, złej wentylacji czy zestarzenia się królowej. Widok tysięcy pszczół lecących gęstą, głęboko brzęczącą chmurą zawsze wzbudzał sensację a często przerażenie. Wieki temu wieśniacy bili w dzwony lub hałasowali na rozmaite sposoby, a Rzymianie uważali lot roju za zły omen.

Pszczoły pojawiły się na Ziemi wcześniej niż neandertalczycy. Od tamtego czasu, czyli od ponad stu milionów lat, wytwarzają, w ten sam niezmienny sposób, miód. Szacuje się, że na świecie żyje około 20 000 różnych gatunków pszczół, które przystosowały się do życia na prawie każdym kontynencie oprócz Antarktydy. Dla podkreślenia ich ogromnego znaczenia w naszym życiu, a nawet dla losów świata, 8 sierpnia obchodzony jest Wielki Dzień Pszczół. W końcu Albert Einstein stwierdził: „Kiedy wyginą pszczoły, rodzajowi ludzkiemu pozostaną już tylko cztery lata".

Tekst zainspirowany projektem „Fascynujący świat pszczół", warsztatami „ekopszczoła" prowadzonymi przez Marka Szewczyka oraz wyjazdem edukacyjno-integracyjnym do Kamiannej.

STRAŻNICE PAMIĘCI

IRENA CEPIELIK

***Śladami ojców niepodległości* – hasło edukacyjnego wyjazdu do Tarnowa i okolic doprowadziło nas do miejsc związanych z domami dwóch działaczy niepodległościowych: Wincentego Witosa i Ignacego Paderewskiego.**

Fot. Elżbieta Cabak

Wierzchosławice, od których zaczęło się nasze zwiedzanie, są wiejską gminą w powiecie tarnowskim. To tu 21 stycznia w 1874 roku w biednej, chłopskiej rodzinie urodził się Wincenty Witos. Gdy się próbuje zrozumieć fenomen jego awansu społecznego, trudno nie zareagować głębokim zdziwieniem. Syn chłopski, który zaliczył tylko 4 klasy szkoły ludowej, był cenionym działaczem Polskiego Stronnictwa Ludowego, posłem do galicyjskiego Sejmu Krajowego i parlamentu w Wiedniu, a w wyzwolonej Polsce trzykrotnie premierem. Niezwykle pracowity, uczciwy i prostolinijny, w drodze samokształcenia zdobył ogromną wiedzę, a praktyczny zmysł tłumaczy jego intuicyjne wyczuwanie racji. Był patriotą. Przez całe życie czy to stojąc na czele rządu, czy kierując opozycją, walczył o ponadklasowo rozumiany interes Polski. Miał wizję roli państwa, sposobu rządzenia i obowiązków oraz praw obywateli i ciągle starał się zyskiwać dla nich zwolenników. Był politykiem chłopskim, więc walczył o to, by chłop polski zajął należne mu miejsce w społeczeństwie. Nie

był ideologiem, był praktykiem. Potrafił rzetelnie przemyśleć każdą decyzję dotyczącą polityki swojej partii, kierowanego rządu czy przyjmowanego stanowiska. W polityce zagranicznej także kierował się polską racją stanu. Przemawiał na setkach wieców i zgromadzeń, pozostawił po sobie przeszło pół tysiąca artykułów i broszur z wykładami aktualnych zagadnień.

Fot. Elżbieta Cabak

Dom rodzinny Wincentego Witosa

W zaciętej walce o wpływy w odzyskanym po latach zaborów kraju niechlubną kartą jest proces brzeski. Sanacyjna władza nie wahała się przed aresztowaniem i osadzeniem w Brześciu także Witosa. Aresztowanie w pociągu, którym wracał do domu, pobyt w twierdzy, proces i skazanie na pewno go upokorzyły i odbiły się na zdrowiu. Po zwolnieniu za kaucją udał się na emigrację do Czechosłowacji i natychmiast wrócił do działalności politycznej. Kierował działaczami swojego stronnictwa za pomocą zorganizowanej siatki, uczestniczył w ważnych spotkaniach, np. w rozmowach prowadzonych w szwajcarskiej posiadłości Ignacego Paderewskiego (Morges) z udziałem generałów Hallera i Sikorskiego. O sile oddziaływania Witosa wiedzieli Niemcy i Rosjanie, którzy po wybuchu wojny usiłowali pozyskać go do współpracy, czego kategorycznie odmawiał. Tracił zdrowie w więzieniach gestapo i kiedy AK przygotowała jego przerzut do Londynu, był już sparaliżowany. Zmarł w Krakowie 31 października 1945 roku.

Muzeum pamiątek po wielkim Polaku mieści się w dawnym domu i zabudowaniach gospodarskich Witosa w Wierzchosławicach. Jest to pięć drewnianych budynków (dom mieszkalny, dwie stodoły, stajnia i piwnica), tworzących w całości czworokąt.
W autentycznych wnętrzach domu mieszkalnego znajduje się pokój, który służył mu jako gabinet wójta, prezesa SL a nawet premiera. Jest tu pierwotne umeblowanie, dokumenty, rzeczy osobiste i pamiątki historyczne. Wrażenie robią umieszczone na ścianach myśli z jego opracowań i wystąpień. Imponujący jest zbiór fotografii. Ukazują pracę społeczno-polityczną Witosa: posiedzenia parlamentarne, w których brał czynny udział, zjazdy i święta ludowe z jego udziałem *(https://muzeum.tarnow.pl/zwiedzanie/oddzialy/muzeum-wincentego-witosa-w--wierzchoslawicach).*

Miejsce związane z drugim „ojcem niepodległości" na trasie zamykało nasz wyjazd. Zwiedziliśmy dawną posiadłość Ignacego Paderewskiego.

Artysta urodził się w Kuryłówce na Podolu 6 listopada 1860 roku, zmarł 29 czerwca 1941 roku w Nowym Jorku. Wybitny kompozytor, pianista, muzykolog ceniony na całym świecie, pochodził z rodziny szlacheckiej. Patriotyzm rodziców (ojciec więziony za pomoc powstańcom, matka – córka zesłanego do Kaługi profesora Uniwersytetu Lwowskiego) miał ogromny wpływ na charakter Ignacego. Od dziecka marzył o czynach na rzecz prześladowanej ojczyzny i Polaków. Zgodnie z ujawnionym we wczesnym dziecięctwie talentem muzycznym studiował w Instytucie Muzycznym w Warszawie, następnie odbył studia kompozytorskie w Berlinie. Wspólny z Heleną Modrzejewską koncert w Krakowie pozwolił mu na kontynuowanie studiów pianistycznych w Wiedniu. Występy w Paryżu, Londynie i Nowym Jorku rozpoczęły jego światową karierę. Zaproszenia przyszły z Afryki, Australii, Nowej Zelandii, Tasmanii. Zdobył uznanie na skalę nieznaną dotąd w historii muzyki. Był poliglotą (znał 6 języków) i arystokratą ducha, wspólny język znajdywał z królami, prezydentami, politykami; bywał w salonach arystokracji na każdym kontynencie. Zarabiał duże pieniądze i chętnie je przeznaczał na działalność charytatywną.

Mając pozycję powszechnie cenionego artysty i coraz bardziej skutecznego w działaniach ambasadora swojego narodu, Paderewski przystępował do każdej ważnej inicjatywy narodowej i społecznej. W roku 1910 był fundatorem krakowskiego Pomnika Grunwaldzkiego w pięćsetną rocznicę zwycięskiej bitwy i wygłosił przemówienie na jego odsłonięciu, stając się przywódcą rodaków, przybyłych ze wszystkich zaborów i z zagranicy. Przemawiał także w październiku tego samego roku we Lwowie podczas obchodów rocznicy chopinowskiej. Z chwilą wybuchu I wojny światowej starał się wykorzystać swoją amerykańską popularność do walki o sprawy polskie. W 1915 roku wraz z Henrykiem Sienkiewiczem założył Szwajcarski Komitet Generalny

Pomocy Ofiarom Wojny w Polsce. Prawie codziennie dawał koncerty, muzyką oraz słowem apelując o pomoc dla walczących Polaków. W ten sposób sprawą Polski zainteresował administrację Stanów Zjednoczonych. Nawiązał bezpośredni, przyjacielski kontakt z prezydentem Thomasem Wilsonem. W styczniu 1917 r. przygotował memoriał dotyczący Polski i jej historii, z uzasadnieniem odbudowy jej niepodległości. Występował z przemówieniami m.in. w kręgu Polonii amerykańskiej, apelując o pomoc dla kraju i utworzenie polskiej armii walczącej po stronie „ententy". W wyniku wielu starań, również osobistych kontaktów Paderewskiego, prezydent Wilson 8 stycznia 1918 r. w swoim orędziu pokojowym uznał kwestię niepodległości Polski za jeden z warunków przyszłego pokoju w Europie.

11 listopada 1918 r. Paderewski podjął decyzję o powrocie do Polski. Poprzez Gdańsk i Poznań (co w Wielkopolsce stało się impulsem do wybuchu powstania) 1 stycznia 1919 r. przybył do Warszawy. 25 stycznia 1919 r. jako premier poprowadził pierwsze posiedzenie swojego gabinetu, w którym pełnił również funkcję ministra spraw zagranicznych.

W takim charakterze podpisywał w Wersalu traktat kończący I wojnę światową. Wobec brutalnych ataków opozycji Paderewski ostatecznie zgłosił dymisję gabinetu i z początkiem 1920 r. opuścił Polskę. Ponownie zaangażował się w politykę po wybuchu II wojny światowej. Kąśna Dolna to wieś w województwie małopolskim, powiecie tarnowskim, w pobliżu Ciężkowic. Tu mieści się jedyna na świecie zachowana posiadłość Ignacego Paderewskiego. Dworek usytuowany na wzgórzu w pięknym parku z alejami i stawem kupił dla Paderewskich pełnomocnik Stanisław Roszkowski. Pomieszkiwali tu przez sześć lat (1897-1903), po których sprzedali ten majątek z powodu ogromnych kosztów utrzymania. Losy majątku były szczególnie tragiczne po 1945 roku, gdy go upaństwowiono. Rezydowały tu wtedy: biura przetwórstwa owoców, szkoła podstawowa, ośrodek wypoczynkowy firmy Montin, totalnie go niszcząc. W 1979 r. gospodarzem dworku zostało Tarnowskie Towarzystwo Muzyczne, które zajęło się odnawianiem budynku i parku oraz gromadzeniem pamiątek po Paderewskim. Od 1983 w obiekcie zaczęto organizować koncerty muzyki poważnej. W 1998 roku opiekę i zarządzanie obiektem przejęło Centrum Paderewskiego, które dokonało aranżacji wnętrz do czasów, kiedy mieszkał tu kompozytor. Sale muzealne wyposażone są w meble i przedmioty użytkowe przekazane przez Muzeum Narodowe w Warszawie, całości dopełniają pamiątki związane z wielkim Polakiem. Obejrzeć można: gabinet mistrza, sypialnię żony Heleny, salony, pokój chiński. Znajdują się w nich: oryginalny fortepian pianisty, księgozbiór i kufry podróżne oraz dwa fotele neoklasycystyczne. Wspaniałym przyczynkiem do poznania postaci Paderewskiego jest wyświetlany zwiedzającym film. Hall dworski, w którym w czasach Paderewskiego stał duży stół bilardowy, pełni obecnie funkcję estrady dla koncertujących tu artystów. Kluczowym elementem wystroju jest wysokiej klasy fortepian marki Fazioli, który podarowany został Centrum przez prof. Ursa Ruchtiego ze Szwajcarii. Grają na nim pianiści koncertujący w Kąśnej.

Fot. Elżbieta Cabak

Kąśna Dolna - dworek Ignacego Paderewskiego

Mimo dzielących obu poznawanych ojców niepodległości różnic klasowych, znajdziemy w ich biografiach wspólny element. Jest nim miłość do miejsca urodzenia – Polski i liczne zabiegi, najpierw o jej wolność, potem sprawiedliwy ustrój. Obaj doszli na szczyty, dzięki swojej pracy i zdolnościom. Paderewski nie wyrósł z nizin społecznych, pewnie dlatego nie utożsamiał się z interesami którejś klasy społecznej. Wincenty Witos reprezentował interesy chłopów, bo z tą klasą zawsze był związany. Z chłopskim uporem dążył do wytyczonego

sobie celu i miał cierpliwość, by wiele razy zaczynać to samo od nowa. Przeciwności losu bardziej łamały romantyka Paderewskiego niż realistę Witosa. Myślę, że to bardzo dobrze, że mamy w Małopolsce „strażnice pamięci" tych wielkich Polaków. Jest naszym moralnym obowiązkiem, by o ich zasługach dla kraju nie zapomniały nasze i kolejne pokolenia.

Bibliografia:

1. Drozdowski Marian Marek, *Ignacy Jan Paderewski. Zarys biografii politycznej.* Warszawa 1979.
2. Pulit Franciszek, *Dom w ojczyźnie*, Centrum Paderewskiego. Tarnów – Kąśna Dolna 2001.
3. Zakrzewski Andrzej, *Współczesne życiorysy Polaków. Wincenty Witos.* Warszawa 1985.

ŚWIATŁO W CIEMNOŚCI

BARBARA GIEROŃ

Sejm RP ustanowił 2022 Rokiem Ignacego Łukasiewicza, który został uczczony w ten wyjątkowy sposób w dwusetną rocznicę swoich urodzin i sto czterdziestą rocznicę śmierci.

Ignacy Łukasiewicz był postacią wielowymiarową. Pionierem światowego przemysłu naftowego, człowiekiem, który jako pierwszy w historii przeprowadził destylację ropy metodami naukowymi, założycielem pierwszej na świecie kopalni i rafinerii naftowej, ponadto wielkim społecznikiem, filantropem, również zręcznym politykiem. W latach 1877-1881 sprawował funkcję posła Sejmu Krajowego Galicji. W 1880 roku na jego wniosek Sejm Krajowy przeznaczył pierwsze poważne subwencje na wiercenia górnicze w rejonie Gorlic. Również dzięki jego inicjatywie Sejm uchwalił subwencje na stypendia z zakresu górnictwa i technologii nafty, a także na utworzenie pierwszego wydziału naftowego w krakowskiej Akademii Technicznej. Jego zasługą było obniżenie podatków dla rodzimych przedsiębiorców z Galicji i obłożenie podatkiem celnym ropy z Rumunii i Stanów Zjednoczonych. Łukasiewicz finansował budowę szkół, dróg, mostów i szpitali. W Chorkówce i w Bóbrce otworzył szkoły dla dziewcząt, opłacił nauczycieli i umożliwił ludności wiejskiej kształcenie swoich dzieci. Zorganizował kasy gminne, udzielające chłopom bezprocentowych, krótkoterminowych pożyczek, spłacanych w małych ratach. Łukasiewicz utworzył dla swych pracowników pierwszą w Galicji robotniczą kasę bracką. Przynależność do niej była obowiązkowa, a potrącany 3-procentowy podatek od każdej pensji gwarantował dostęp do bezpłatnych lekarstw, opieki medycznej, chorobowego, renty w razie inwalidztwa, a także zasiłku zapomogowego dla rodziny zmarłego robotnika.

W gorlickim muzeum eksponowany jest między innymi alembik aptekarski (urządzenie do destylacji ropy naftowej) oraz prototyp pierwszej na świecie lampy naftowej. W skansenie przemysłu naftowego Magdalena można zobaczyć szyb z drewnianą wieżą wiertniczo–widokową, kuźnię oraz narzędzia i urządzenia, którymi ponad 100 lat temu wydobywano z ziemi ropę naftową.

W XIX wieku region ten zajmował trzecie miejsce w światowym wydobyciu ropy naftowej, a pierwsza na świecie uliczna lampa naftowa zapłonęła w 1854 roku w Gorlicach.

A już w 1853 roku w szpitalu lwowskim na Łyczakowie przeprowadzono w świetle lampy naftowej pierwszą operację chirurgiczną, ratującą życie młodemu pacjentowi.

W regionie gorlickim pojawianie się na powierzchni ziemi gęstej, ciemnej cieczy (zwanej olejem skalnym),

Fot. Barbara Gieroń

Ignacy Łukasiewicz

pokładów wosku, wydobywającego się ze skalnych szczelin gazu, obserwowano od wieków.
W Karpatach wschodnich, za Kazimierza Wielkiego i Władysława Jagiełły, ludność nie tylko znała ropę, ale w wielu wypadkach posługiwała się nią bądź jako skutecznym środkiem leczniczym na rany, liszaje i kołtun, bądź też do smarowania osi kół i impregnacji chat gliną zmieszaną z olejem skalnym. W wieku XVIII i XIX Łemkowie i Bojkowie wykopywali studnie, głębokie do sześćdziesięciu metrów, a cebrami i kadziami czerpali zbierającą się na ich dnie ropę, znajdując na nią stałych nabywców. Wraz z narodzinami przemysłu naftowego łemkowska wieś Łosie zasłynęła z maziarstwa, czyli wytwarzania smarów (mazi). Rozkwit przemysłu naftowego pod koniec XIX wieku przyczynił się do zwiększenia asortymentu produktów ropopochodnych i rozwoju handlu międzynarodowego. Każdej wiosny maziarze z Łosia wyruszali na szlaki handlowe, sięgające do Rygi na północy, Kolożwaru (dziś Kluż-Napoka) na południu, Brna na zachodzie i Odessy na wschodzie. Wyjeżdżali na specjalnie przystosowanych do takiej podróży i takiego handlu wozach, wypełnionych mazią, smarami, olejami i naftą. Poznawali odległe regiony Europy, zmieniali siebie i styl życia. Zaczęli budować okazałe domy, przerabiać ich wyposażenie, a tradycyjne łemkowskie stroje coraz częściej zastępowali nowoczesnymi kreacjami. Zasięg i trasy wędrówek zmieniały się wraz z sytuacją polityczną.

2 maja 1915 roku Gorlice doświadczyły kataklizmu I wojny światowej. W ciągu czterech godzin spadło na miasto siedemset tysięcy pocisków. Prawie wszystkie domy zostały poważnie uszkodzone albo całkowicie zniszczone. W pobliżu płonęły szyby naftowe. Świadkowie bitwy porównywali to do przedsionka piekła. Siły sprzymierzone (Austriacy i Niemcy) pokonały armię rosyjską i kolejno zdobywały Tarnów, Przemyśl, Lwów. Działania militarne pozostawiły w okręgu gorlickim 54 wojenne cmentarze. W „Bitwie Gorlickiej" – zwycięskiej ofensywie wojsk państw centralnych przeciwko armii rosyjskiej – poległo ponad 20 000 żołnierzy, a 75 tysięcy odniosło rany. Byli to przedstawiciele wszystkich narodowości Środkowo-Wschodniej Europy, między innymi Rosjanie, Niemcy, Austriacy, Węgrzy, Polacy, Ukraińcy, Słowacy i Czesi. Polacy, niestety, musieli walczyć w armiach wszystkich trzech zaborców.

W okresie międzywojennym pokłady ropy naftowej na terenie Małopolski i Podkarpacia zaczęły się wyczerpywać. Wydobycie malało, zaczynało być na przemysłową skalę nieopłacalne. W 1934 roku w drogę wyruszyło jeszcze 335 wozów maziarskich. Po II wojnie światowej wskutek wysiedleń w ramach akcji „Wisła" handel się załamał. W latach powojennych handlowało jeszcze kilkunastu maziarzy z Łosia. Ostatni maziarz wyruszył w trasę w latach 70. XX wieku.

Pozostawione przez Łemków i Bojków prawosławne czy greckokatolickie cerkwie przenoszono w inne regiony, przekształcano w katolickie kościoły lub muzea. Wyposażenie łemkowskich świątyń stało się świadkiem innej liturgii. Pozostały zapadające się w ziemię chyże, stare jabłonie i grusze, studzienne cembrowiny, kamienne piwniczki. Zapominane przez lata cmentarze. W pustych dolinach, w wyludnionych wioskach, w popegeerowskich enklawach blokowisk historia zatacza kolejne kręgi pamięci.

Gorlice wydają się ciągle odczuwać skutki Wielkiej Wojny. Na szczęście pamiętają także o dokonaniach Ignacego Łukasiewicza. Jest przecież obecny w Muzeum Regionalnym PTTK, Skansenie Przemysłu Naftowego „Magdalena", w Zagrodzie Maziarskiej w Łosiu. Spogląda na miasto z muralu przy ulicy Wąskiej w Gorlicach, odpoczywa w Rynku na ławeczce, a oryginalna kapliczka z Chrystusem Frasobliwym pod baldachimem upamiętnia zapaloną przez rajców miejskich w dzielnicy Zawodzie pierwszą uliczną lampę naftową, skonstruowaną przez Ignacego Łukasiewicza. I mimo że wynalazca mieszkał i pracował w Gorlicach jedynie pięć lat, to pozostają one w świadomości ludzi jako miasto światła.

Artykuł inspirowany wyjazdem edukacyjno-integracyjnym „Nieznane Gorlice i okolice – Początki przemysłu naftowego" w ramach projektu „Nieznana Małopolska".

Fot. Barbara Gieroń

Wóz maziarza – skansen przemysłu naftowego „Magdalena"

WYJAZDY EDUKACYJNE

WIERZCHOSŁAWICE 27.09.2022

TARNÓW 27.09.2022

GORLICE 11.10.2022