



ISSN 1899-721X

BIULETYN

Nr 73

wrzesień
2023

SĄDECKIEGO UNIWERSYTETU TRZECIEGO WIEKU

CYKL SPACERÓW NOWY SĄCZ DA SIĘ LUBIĆ

Fot. Barbara Gieroń, Katarzyna Zygmunt



„Nowy Sącz da się lubić!”. Projekt realizowany przy wsparciu finansowym Miasta Nowego Sącza





Drodzy Słuchacze Sąddeckiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku!



Przekazujemy Wam najnowszy numer Biuletynu Sąddeckiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku, w nowej odsłonie. W pracach nad jego tworzeniem uczestniczyli członkowie zespołu redakcyjnego, którzy współpracowali z panią Ewą Mrózek, odpowiadającą za opracowanie nowej, wizualnej koncepcji naszego kwartalnika. Liczymy, że zmodernizowana publikacja zostanie pozytywnie przyjęta przez jej Czytelników.

Wydanie Biuletynu jest sfinansowane ze środków Narodowego Instytutu Wolności – Centrum Rozwoju Społeczeństwa Obywatelskiego w ramach Rządowego Programu Rozwoju Organizacji Obywatelskich na lata 2018-2030 PROO, zadanie pn. „Dziennikarze Obywatelscy – Sądeccy Seniorzy”. Więcej informacji o realizowanym projekcie można przeczytać na stronie 14.

Nowy Biuletyn otrzymujecie w dniu inauguracji Roku Akademickiego 2023/2024 Sąddeckiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku, która rozpoczyna także obchody jubileuszu 20-lecia jego działalności.

Nasz Uniwersytet to Uniwersytet Ludzi Niezwykłych. Z tej okazji planujemy organizowanie, m.in. wydarzeń, spotkań, wystaw, na których zaprezentujemy historię naszego Stowarzyszenia, dotychczasowy dorobek i zgromadzone przez te lata doświadczenia. Zakończenie obchodów jubileuszu odbędzie się w czerwcu 2024 roku, podczas uroczystej gali z udziałem zaproszonych gości i sympatyków Sąddeckiego UTW.

Życząc przyjemnej lektury, zachęcam do przeczytania artykułów i informacji o wydarzeniach z życia naszej, uniwersyteckiej społeczności, jakie miały miejsce w ostatnim kwartale.

**Prezes Zarządu
Sąddeckiego UTW
Wiesława Borczyk**

SPIS TREŚCI

WARTO BYĆ	
Irena Cepielik	3
O WARSZTATACH TANECZNYCH SŁÓW KILKA	
Maria Drożdżak	6
NAWIGATOR PACJENTA	8
ABC BEZPIECZNYCH ZAKUPÓW W SIECI	
Daniel Jachimowicz	9
BO DO TANGA TRZEBA DWOJGA	
Irena Cepielik	11
OGÓLNOPOLSKI BIULETYN UTW	13
DZIENNIKARZE OBYWATELSKY - SADECCY SENIORZY	
Katarzyna Borczyk	14
NOWY SĄCZ DA SIĘ LUBIĆ!	
Katarzyna Zygmunt	15
BIEGAĆ, SKAKAĆ, CHODZIĆ, PŁYWAĆ	
Katarzyna Borczyk	16
UROCZYSKO	
Barbara Gieroń	17
NA WAKACYJNYM SZLAKU	
Irena Cepielik	19
ODCZAROWANIE MICKIEWICZA	
Maria Halina Starzyk	22
TARNINA	
Barbara Gieroń	24
ZAPISANE W WODZIE	
Barbara Gieroń	26
WAKACJE U ESPERANTYSTÓW	
Maria Baran	28
LETNIA WĘDRÓWKA	
Barbara Gieroń	29
W PIENINACH	
Barbara Gieroń	31
SENIORZE, ODKRYJ MAŁOPOLSKĘ!	
Katarzyna Zygmunt	32

Wydawca:

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

Zespół redakcyjny:

Wiesława Borczyk, Jadwiga Banach, 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 (okładka, rozkład.); Elżbieta Cabak (okładka, rozkład.); Irena Cepielik (s. 20); Roman Drożdżak (s. 6); Barbara Gieroń (s. 15, 17, 18, 22, 25, 26, 29, 30, 31, okładka, rozkład.); Katarzyna Zygmunt (okładka, rozkład.); Arch.SUTW (s. 3, 4); Arch. ZOK (s.11-13); Arch. Jolanty Kieres (s. 28); pexels (s.9, 14); freepik (s.16)

WARTO BYĆ

One mogą nam sporo opowiedzieć o Europejskich Igrzyskach w 2023 roku

Z Elżbietą Cabak i Grażyną Cynar, wolontariuszkami, słuchaczkami Sądeckiego UTW rozmawiała Irena Cepielik



III Europejskie Igrzyska Kraków-Małopolska 2023 były w stosunku do wcześniejszych edycji nowocześniejsze i na wyższym poziomie. Trwające od 26 czerwca do 2 lipca br. rozgrywki odbyły się w miastach: Kraków, Myślenice, Bielsko-Biała, Nowy Targ, Zakopane, Wrocław, Tarnów, Rzeszów, Oświęcim, Nowy Sącz, Krynica Zdrój, Chorzów, Krzeszowice. Do Polski przyjechało 6432. zawodników z 48. krajów, którzy wystartowali w 29. dyscyplinach sportowych. Z aren na żywo zmagania sportowców relacjonowało 776. dziennikarzy, 500 godzin zajęła transmisja telewizyjna. W organizacji pomagało około 4 500. wolontariuszy, w tym reprezentantki SUTW Ela Cabak i Grażyna Cynar.

IC. Opowiedzcie nam, proszę, jaką drogę musiałyście przejść, by zostać wolontariuszkami Europejskich Igrzysk Sportowych.

EC. O możliwości podjęcia wolontariatu dowiedziałyśmy się w naszym UTW w grudniu 2022 roku z wykładu pani Małgorzaty Horwat, managera ds. wolontariatu w Komitecie Organizacyjnym Igrzysk. Mnie osobiście podnieciła możliwość znalezienia się wśród zawodników, nawiązywania relacji z ludźmi z różnych kontynentów i wielkiej frajdy, jaką obiecywała wykładowczyni. Ostatecznie jednak dopiero rozmowa z Grażyną Cynar pomogła mi przełamać podświadome lęki. Ona miała już za sobą



Elżbieta Cabak z maskotką Igrzysk. Fot. Arch. SUTW

udział w wielu organizowanych w Krynicy projektach i twierdziła, że każdy daje mnóstwo radości. Po zgłoszeniu się trzeba było zaliczyć etap rekrutacji (rozmowy on-line z kamerą przy komputerze), który odbył się w maju tego roku. Potem już tylko czekałyśmy na wezwanie.



Grażyna Cynar. Fot. Arch. SUTW

IC. A jak było w Twoim przypadku, Grażynko?

GC. Wolontariat jest stałym elementem mojego życia od 2011 roku. W tym roku umarł mój mąż, a ja nie umiałam sobie poradzić z depresją. Mieszkałam wtedy w Krynicy, gdzie co roku twórcy Festiwalu im. Jana Kiepury zapraszali wolontariuszy. Wydana przez nich akredytacja pozwoliła mi przez parę lat słuchać najwybitniejszych śpiewaków i muzyków. Praca była łatwa, układałam kwiaty dla artystów, pomagałam widzom trafić na swoje miejsca, czasem ktoś spośród gwiazd miał prośbę, by mu coś załatwić. Aplikowałam też do projektu Sursum Corda i jako ich wolontariuszka jeździłam do przedszkoli i świetlic wiejskich

ze spektaklami. W obu przypadkach spotkała mnie miła niespodzianka: znalazłam się na zdjęciu w książce wydanej przez rzeczniczkę prasową Festiwalu Agnieszkę Malatyńską, w kalendarzu Sursum Corda umieszczono moje zdjęcie wśród twarzy miesięcy. Chętnie zgodziłam się towarzyszyć Eluni w wolontariacie na Igrzyskach, ponieważ to ona mi pomogła zaaklimatyzować się w nowym środowisku, gdy przeniosłam się do Nowego Sącza i przeżywałam trudne chwile.

IC. Z tego co wiem, byliście pewne, że będziecie w jednej ekipie. Stało się inaczej: każda trafiła gdzie indziej. Co konkretnie znalazło się w Waszym przydziale zadań?

EC. Faktycznie byliśmy przekonane, że będziemy razem w jednym mieście, tymczasem mnie skierowano do Krynicy, Grażynkę oddelegowano do Centrum Wolontariatu w Nowym Sączu. Myślę, że wzięto pod uwagę jej wieloletnie doświadczenie w podobnych akcjach. Ja w pierwszym dniu wydawałam akredytacje wolontariuszom, pracownikom technicznym i obsłudze, współpracując z młodzieżą, która fachowo obsługiwała i odblokowywała, gdy się zawieszały, drukarki i komputery. Z krynickiego Centrum Wolontariatu odebraliśmy pakiety z odzieżą i gadżetami dla naszej grupy i wydawaliśmy je. W późniejszym czasie odpowiadałam za catering: pilnowałam, by nigdzie nie brakowało owoców, kawy, herbaty, soków i ciast. W terminie zawodów witałam kibiców, podprowadzałam do ich miejsc, udzielałam wyjaśnień, gdy o nie proszono. Muszę podkreślić, że dzięki świetnej współpracy z młodzieżą, mogłam bez problemu obejrzeć także inne konkurencje, chociaż przydzielona byłam do taekwondo. Obejrzałam nie tylko wyścig kolarski na Górze Parkowej w Krynicy, ale i zawody w breakingu w Nowym Sączu.

GC. Moja funkcja była w dużej mierze kontrolna. Sprawdzałam stan realizacji zadań na różnych punktach i odpowiadałam za kontakt z koordynatorką, panią Ołą, w celu rozwiązywania zaistniałych proble-

mów. Podziwiałam tę młodą dziewczynę: błyskawicznie umiała podejmować decyzje w każdej kłopotliwej sytuacji, była stanowcza, zrównoważona i miała świetny kontakt z ludźmi w każdym wieku. Ja musiałam być czujna, by ogarniać całość i w razie potrzeby kierować pomoc do potrzebujących. Prace były takie same w każdym mieście i każdym centrum dowodzenia. U nas, tak jak w Krynicy, też była świetna atmosfera i dobra współpraca międzypokoleniowa. Wszyscy chwalili organizację i logistykę zawodów, nie słyszałam żadnej skargi.

IC. Gdybyście miały ująć w kilku punktach korzyści z wolontariatu, to byłyby to...

EC. Imienny identyfikator Igrzysk uprawniał wolontariusza do udziału we wszystkich organizowanych zawodach i uroczystościach, dzięki czemu poznałam czołowych zawodników kilku dyscyplin, zgłębiłam tajniki nieznanych mi wcześniej konkurencji sportowych. Muszę podkreślić, że zawody „na żywo” dostarczają zupełnie innych emocji i odczuć niż te oglądane na telewizyjnym monitorze. Zrozumiałam więc kibiców, opanowałam zasady zawodów, które dopiero wejdą do programu przyszłych Igrzysk, zaprzyjaźniłam się z ludźmi, z którymi wspólnie pracowałam. Ogromną satysfakcję czułam, słuchając po-

dziękowania za moją pracę od naszej koordynatorki Katarzyny Karskiej. Poczulałam się wartościowa, potrzebna, profesjonalna. A to wspaniałe uczucie daje nowe siły do dalszych działań. Reasumując: zrozumiałam, jaką rolę odgrywa sport w łączeniu ludzi, doceniłam rolę wspólnej pracy z młodzieżą, pogłębiłam swoją wiedzę o sporcie. Wzrosła moja pewność siebie i chęć działania, co gwarantuje dobre samopoczucie na co dzień. Z całkowitą pewnością mogę twierdzić, że warto być wolontariuszem.

GC. Jeśli uwzględnię wszystkie moje lata w wolontariacie, to lista korzyści będzie bardzo długa. Przede wszystkim już na początku dzięki tej pracy podniosłam się z przygnębienia i poczucia samotności. Poczulałam się nie tylko potrzebna, ale i zdolna do współpracy z ludźmi tak mocno, że przyjąłam funkcję prezesa stowarzyszenia „Aktywny bądź”, skupiającego krynickich osiemdziesięciolatków. Mimo że zmieniłam miejsce zamieszkania, utrzymuję z nimi kontakty, czasem bywam na spotkaniach. Wiem teraz, że każde nowe towarzystwo, współpracujące ze sobą jakiś czas, wiąże się ze sobą, dostarcza nowe przeżycia, wzbogaca życie uczuciowe. Zdobywa się nowych znajomych, czasem też przyjaciół, dzięki czemu nie jest się samotnym. Każdy wolontariat to także szansa na nową wiedzę i nowe umiejętności.

DOŁĄCZ DO NAS NA FACEBOOKU

@SadeckiUTW



**BĄDŹ NA BIEŻĄCO ZE WSZYSTKIMI
NOWOŚCIAMI Z ŻYCIA SĄDECKIEGO UTW**

O WARSZTATACH TANECZNYCH SŁÓW KILKA

Maria Drożdżak



Taniec od zawsze towarzyszył człowiekowi na różnych etapach jego rozwoju – przypuszczam, że już w jaskini rozgrzewał się przy ogniu, przytupując i przestępując z nogi na nogę...

A później...

Były tańczące bachantki w orszaku Dionizosa w starożytnej Grecji, piękne niewolnice w haremie tańczyły przed sułtanem, tańcem oczarowała Heroda Salome – niestety z dramatycznym finałem. Taniec towarzyszył obrzędom religijnym w kulturze ludów pierwotnych i nadal odgrywa bardzo ważną rolę – także w życiu człowieka XXI wieku.

Tańczą już dzieci w przedszkolu, uczniowie szkół podstawowych i średnich – na dyskotekach, prywatkach i balu maturalnym, który polonezem prowadzi ich do egzaminu dojrzałości.

Ale ten rodzaj aktywności jest szczególnie polecany seniorom (!), bo jak twierdzą lekarze, bardzo skutecznie zapobiega chorobom często występującym w tym wieku – demencji, otępieniu itp.

Dlaczego? Odpowiedź jest prosta: to ćwiczenia, które uruchamiają wszystkie mięśnie i wymagają też pracy mózgu – trzeba zapamiętać kroki i układy choreograficzne. A to



Grupa słuchaczek SUTW z prowadzącą zajęcia Iwoną Szczepaniak. Fot. Roman Drożdżak

wszystko przy muzyce, która przecież łagodzi obyczaje, relaksuje, wyzwala endorfiny.

Wychodząc naprzeciw tym zaleceniom autorytetów medycznych, w programie zajęć aktywizujących słuchaczy Sądeckiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku znalazły się warsztaty taneczne. Zajęcia odbywały się w Szkole Tańca WirDance w dwóch grupach (po 11 godzin zegarowych dla każdej), a prowadziła je pani Iwona Szczepaniak. Część uczestniczek miała już okazję brać udział w tego typu zajęciach, ale tegoroczna edycja tych „tanecznych spotkań” miała inny charakter, bo odbywały się one w zupełnie innych warunkach: duża sala do ćwiczeń, szatnie, toalety.

Uczestniczki warsztatów niejednokrotnie brały udział w kursach tańca i innych zajęciach tego typu, ale przyznają, że tu czuły się swobodniej; może dlatego, że była to formuła tańca „solo”.

„Jestem zadowolona z uczestniczenia w tych zajęciach, tempo jest dostosowane do możliwości senierek, ale to nie znaczy, że jest bardzo wolne, pani instruktorka obserwuje grupę, przyspiesza lub zwalnia tempo w zależności od kondycji uczestniczek, każda może się pomylić, poprawić, odpocząć, jeśli tego potrzebuje” – mówi Wiesława, uczestniczka warsztatów z pierwszej grupy.

Małgorzata – uczestniczka zajęć z drugiej grupy, dodaje: „te zajęcia są bardzo potrzebne dla seniorów, dla których ruch jest niezbędny do utrzymania dobrej formy starszego już, ale jeszcze sprawnego ciała, do tego w rytmie znanych i lubianych kompozycji muzycznych, w miłym towarzystwie, prowadzone przez sympatyczną instruktorkę, panią Iwonę.”

Zgadzam się z przytoczonymi wypowiedziami, a także pragnę dodać, że pani Iwona Szczepaniak jest miłą, sympatyczną, taktowną osobą, emanuje młodzieńczą energią i urokiem osobistym. W rozmowie, którą przeprowadziłam z nią, miałam okazję poznać kolejne etapy jej „tanecznej biografii”.

● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ●
● „...te zajęcia są bardzo potrzebne dla seniorów, dla których ruch jest niezbędny do utrzymania dobrej formy starszego już, ale jeszcze sprawnego ciała...”
● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ●

Jej przygoda z tańcem rozpoczęła się w Szkole Podstawowej nr 9 w Nowym Sączu, gdzie jako ośmiolatka brała udział w zajęciach Koła Tanecznego. Następnie był już klub Axis działający przy Sokole (7 lat).

W tym czasie jej partnerem tanecznym był jej brat, który jest założycielem i właścicielem klubu WirDance. To był szczególnie dobry czas w jej tanecznej karierze – brali udział w konkursach i turniejach i odnosili największe sukcesy: zdobywali pierwsze miejsca w Ogólnopolskich Turniejach Tańca Towarzyskiego w latach 1996–2000. To głównie z tego okresu są dyplomy i medale zebrane w pokażnej teczce, „cieszą oko i dają satysfakcję” – mówi z uśmiechem pani Iwona.

Następnie przyszedł czas względnego uspokojenia w szalonym tanecznym życiu (treningi, konkursy, turnieje). W 2005 roku ukończyła studia w Akademii Pedagogicznej w Krakowie (obecnie Uniwersytet Pedagogiczny), kierunek – pedagogika, a później w PWSZ (obecnie Akademia Nauk Stosowanych) studiowała i ukończyła psychologię. Zdobyła też uprawnienia trenera tańca (2 lata w szkole trenerskiej w Krakowie). Obecnie może kontynuować swoją przygodę z tańcem, ale już w innej formie: prowadząc zajęcia z dorosłymi i dziećmi w szkole tańca WirDance.

A kiedy po raz pierwszy rozpoczęła pani pracę z seniorami?

To było tuż przed pandemią, prowadziłam wtedy zajęcia z jedną grupą, w bieżącym 2023 roku utworzyły się już dwie grupy.

A program zajęć?

To autorski program, dostosowany do tej grupy wiekowej i korygowany w trakcie ćwiczeń, bo to są ćwiczenia taneczne, nie kurs tańca towarzyskiego. Podkład muzyczny wybieram, zwracając uwagę na tempo (proste), ale linia melodyczna musi być „porywająca do tańca”. Zajęcia mają odpowiedni układ organizacyjny: konieczna jest rozgrzewka na początku – proste, ale konkretne ćwiczenia rozciągające (ok. 5 minut), następnie ćwiczenia taneczne (ok. 50 minut) i zakończenie bardzo ważne dla seniorów w formie prostych ćwiczeń (ok. 5 minut).

A tańce, czy stosowała pani szczególną selekcję, biorąc pod uwagę wiek i solowy charakter warsztatów?

To zróżnicowane w tempie, ale ogólnie znane tańce: walc angielski, rumba, samba, cha cha, jive rock, bachata (czyt. bacziata).

Pytam o plany na rok następny, czy ma pani zamiar prowadzić takie zajęcia z seniorami, czy znajdzie na nie czas? Wiem, że podstawowym źródłem pani utrzymania jest praca w szkole w charakterze pedagoga szkolnego.

Taniec to moja pasja – mówi pani Iwona – nadal będę prowadziła zajęcia w WirDance, więc chętnie spotkam się z seniorami z SUTW-u, o ile zostaną zorganizowane grupy uczestników.

Podsumowując, pragnę jeszcze raz potwierdzić pozytywne opinie tegorocznych uczestniczek warsztatów i wyrazić nadzieję, że w następnym roku akademickim SUTW-u spotkamy się na sali WirDance na zajęciach w rytmie samby, rumbi czy walca angielskiego...

NAWIGATOR PACJENTA

WARTO WIEDZIEĆ



Rzecznik Praw Pacjenta wspólnie z Panią Profesor Agnieszką Mastalerz-Migas (Konsultantem krajowym w dziedzinie medycyny rodzinnej) wydał publikację pt. **„Nawigator pacjenta. Poradnik jak poruszać się w systemie ochrony zdrowia.”**

Jest to publikacja w formie pytań i odpowiedzi, która pokazuje Czytelnikom, jak poruszać się w systemie ochrony zdrowia. Odpowiada na potrzeby pacjentów wynikające z analizy zgłoszeń i zapytań kierowanych do Rzecznika Praw Pacjenta. W prosty i zrozumiały sposób wyjaśnia skomplikowane zagadnienia, które często stanowią problem dla pacjentów, poszukujących drogi do szybkiego otrzymania pomocy medycznej i skutecznego leczenia.

Nawigator opracowało grono lekarzy rodzinnych pracujących w POZ oraz eksperci Rzecznika

Praw Pacjenta. Zadaniem poradnika jest nie tylko pomoc w zrozumieniu działania systemu, lecz przede wszystkim ułatwienie pacjentowi szybkiego i efektywnego uzyskania pomocy. Dzięki tej publikacji pacjent będzie bardziej świadomy praw i możliwości, jakie daje system ochrony zdrowia. Stanie się tym samym bardziej aktywnym uczestnikiem procesu leczenia.

Informator jest dostępny do pobrania na stronie internetowej Rzecznika Praw Pacjenta:

<https://www.gov.pl/web/rpp/nawigator-pacjenta-praktyczny-poradnik-jak-poruszac-sie-po-systemie-ochrony-zdrowia>

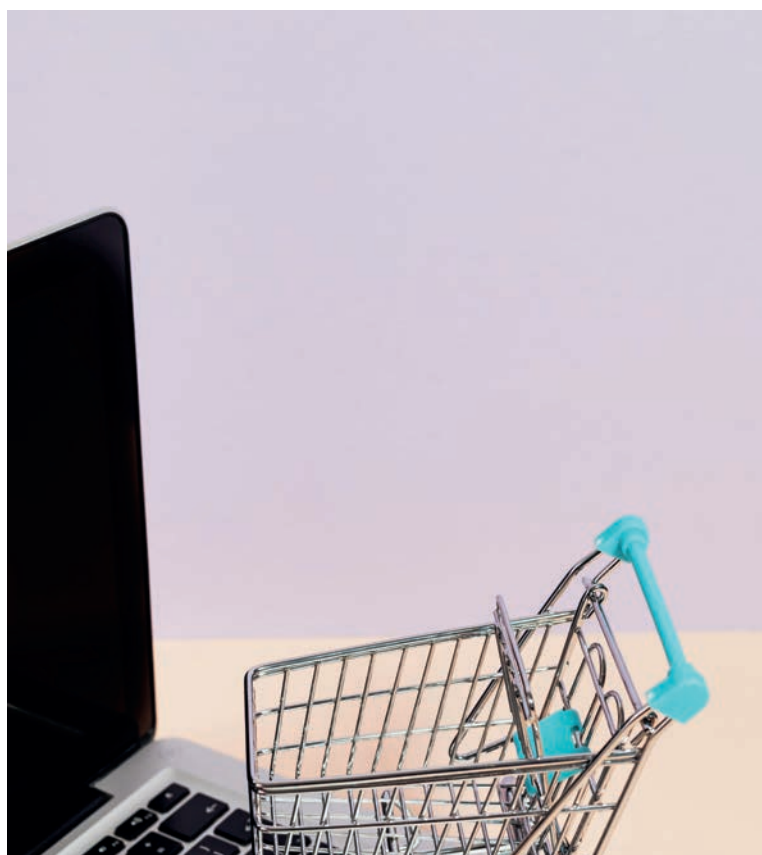


ABC BEZPIECZNYCH ZAKUPÓW W SIECI

Daniel Jachimowicz

Jak pokazują dostępne statystyki, zakupy online stają się coraz popularniejsze, także wśród starszych grup Polaków. Niestety, wraz ze wzrostem popularności handlu w sieci zwiększa się aktywność cyberprzestępców i nieuczciwych sprzedawców. Jak się przed nimi bronić i o czym warto pamiętać dokonując zakupów internetowych? O tym w poniższym artykule.

Według badania platformy analityczno-badawczej UCE RESEARCH w 2020 r. prawie 40 proc. Polaków natknęło się na fałszywy sklep internetowy. Z kolei CERT Polska (pierwszy powstały w Polsce zespół reagowania na cyberincydenty) podaje, że w tym samym roku sektor handlu internetowego znalazł się na drugim miejscu pod względem liczby incydentów bezpieczeństwa, których zgłoszono ponad 1400. Jednak, jak wynika z raportu „Jak Polacy korzystają ze sklepów internetowych, 2021” firmy Advox Studio, zdaniem 77 proc. internetowych konsumentów zakupy przez Internet są bezpieczne. Przeciwnego zdania jest zaledwie 8 proc., natomiast aż 15 proc. nie ma opinii na ten temat. Niemal 80 proc. kupujących online twierdzi, że podczas zakupów zwraca uwagę na bezpieczeństwo e-sklepu, a aż 86 proc. sprawdza opinie o sklepie, zanim dokona w nim zakupu. Te wyniki wskazują na rosnącą świadomość internautów w obszarze zadbania o bezpieczeństwo podczas korzystania z zakupów w sieci. **Należy jednocześnie zaznaczyć, iż osoby starsze – niestety – są statystycznie bardziej narażone na oszustwa w sieci.** Dla uniknięcia takich ryzyk warto przypomnieć i zarekomendować kilka podstawowych zasad, których



Fot. pexels

przestrzeganie podnosi poziom bezpieczeństwa podczas dokonywania różnorodnych transakcji za pośrednictwem internetu.

PRZED DOKONANIEM ZAKUPÓW

- a) **Warto sprawdzić komentarze innych klientów na temat danego sprzedawcy internetowego** – to cenne źródło informacji o wiarygodności sprzedawcy. W większości przypadków w sieci bez trudu można znaleźć wiele cennych informacji dotyczących poszczególnych sprzedających.

- b) **Należy zwrócić uwagę, czy strona sprzedawcy internetowego jest właściwie zabezpieczona tzn. czy jest nawiązana komunikacja z użyciem szyfrowania** – początek adresu strony powinien zaczynać się od skrótu: „https”. Równie istotne jest sprawdzenie ważności certyfikatu oraz dla kogo został wydany – weryfikacji dokonuje się poprzez kliknięcie na symbol kłódki.
- c) **Warto sprawdzić podstawowe dane sprzedawcy** – czy firma oznaczona na stronie posiada np. numer NIP, REGON, czy adres sklepu istnieje fizycznie. Zweryfikować również warto, czy e-sklep posiada odpowiednią oprawę dokumentacyjną procesu sprzedaży np. regulamin, procedurę dostarczenia przesyłki i płatności za towar, procedurę zwrotu towaru.
- d) **Warto ustalić, czy sprzedawca internetowy wykorzystuje do przeprowadzenia płatności znanego operatora płatności internetowych** – profesjonalnych sprzedawców internetowych obsługują bezpieczni i uznani operatorzy płatności internetowych (np. PayU, Przelewy24) Należy zachować szczególną ostrożność w sytuacji, kiedy sprzedawca nie korzysta z usług operatora płatności internetowych, a rachunek bankowy do płatności przesyła za pośrednictwem e-maila.

Jeśli po weryfikacji powyższych elementów klient nadal ma wątpliwości co do rzetelności internetowego sklepu, a zależy mu na dokonaniu zakupu właśnie w tym konkretnym sklepie, warto zarekomendować nawiązanie bezpośredniego kontaktu ze sprzedawcą. Gdy sprzedawca będzie unikał odpowiedzi na pytania, udzielał niespójnych informacji lub też będzie okazywał widoczne poirytowanie rozmową – należy zrezygnować z zakupów.

PODCZAS DOKONYWANIA ZAKUPÓW

- a) **Należy unikać sprzedawców stawiających dodatkowe warunki zakupowe,**

np. proszących o zalogowanie się w innym miejscu, o pobranie i zainstalowanie jakiejś dodatkowej aplikacji czy też proponujących sfinalizowanie transakcji gdzie indziej.

- b) **Należy zwrócić uwagę na to, o co prosi nas sprzedający** – prośba np. o login do Facebooka lub bankowości mobilnej powinna nas skłonić do natychmiastowego opuszczenia danego sklepu.
- c) **Warto zwracać uwagę na rozmaite zabiegi socjotechniczne stosowane przez sprzedawców,** np. w stylu „Nie musi Pan/Pani przelewać środków, ale dla potwierdzenia tożsamości poproszę o zdjęcie karty kredytowej” lub „Oddam za darmo, proszę tylko opłacić kuriera”. Brzmi to niewinnie, ale najczęściej może wiązać się z poważnymi konsekwencjami dla osoby, która tego typu zabiegom ulegnie.
- d) **Z rozsądkiem i rezerwą podchodzić należy do promocyjnych zachęt typu „oferta aktualna tylko dziś”, „produkt objęty dofinansowaniem” itp.**
- e) **Należy unikać płacenia kartą płatniczą za towar lub usługę bezpośrednio na stronie internetowej sklepu** – zdarza się bowiem, że przestępcy chcąc wyłudzić dane dotyczące kart płatniczych, proszą o podanie informacji o numerze karty, dacie jej ważności, imieniu i nazwisku posiadacza, kodach CVV2 lub CVC2 oraz 3d Secure. Decydując się na zapłatę kartą w sieci zawsze należy upewnić się, że podajemy te informacje bezpośrednio na stronie agenta rozliczeniowego.

- ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ●
- **W trakcie dokonywania zakupów w sieci warto pamiętać o tych stosunkowo prostych zasadach – ich przestrzeganie może uchronić nas przed oszukańczym działaniem cyberprzestępców i utratą pieniędzy.** ●
- ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ●

BO DO TANGA TRZEBA DWOJGA

Relacja z wywiadu ze Stefanią Podgóorską, przewodniczącą Zarządu Osiedla Kilińskiego w Nowym Sączu

Irena Cepielik



Świetlica Osiedlowa przy ul. Stolarskiej 28 jest jedną z czterech sądeckich świetlic międzypokoleniowych i prawdopodobnie jedyną, w której – dzięki zacieśnianiu współpracy między świetlicą i Zarządem Osiedla – nie przerwano pracy na rzecz seniorów, mimo planowo przeprowadzonych 4 turnusów wakacyjnych dla dzieci. Sukces jest zasługą pań: Stefanii Podgórskiej, przewodniczącej Zarządu Osiedla Kilińskiego oraz wychowawcy Karoliny Grębskiej, wspieranej przez dyrektora Zespołu Świeclic Środowiskowych – Agnieszkę Raniżewską.

Placówka powstała w wyniku umieszczenia w programie rewitalizacji miasta Nowego Sącza w obszarze modernizacji i adaptacji na rok 2019, co zaowocowało przebudową budynku pokamiennarskiego, adaptacją do potrzeb osób niepełnosprawnych, wyposażeniem aneksu kuchennego i 3 sal do zajęć. Sieć komputerowa, sprzęt IT, gry, zabawy, zestawy plastyczne, księgozbiór zapewniają realizację zainteresowań dla każdej grupy pokoleniowej. Środki z projektu „Zagospodarowanie ogrodu przy Świetlicy Osiedlowej Kilińskiego” pozwoliły na upiększenie terenu wokół budynku.

To wszystko nie wystarczy, by świetlica tętniła życiem przez cały dzień. Potrzebna była wzajemna empatia, solidarne działa-



Od lewej: Karolina Grębska, wychowawca; Stefania Podgórska, przewodnicząca Zarządu Osiedla Kilińskiego. Fot. Arch. ZOK



W trakcie warsztatów komputerowych. Fot. Arch. ZOK

nie i gotowość reagowania na bieżące potrzeby. Wymienione wyżej panie potrafiły wypracować stosunki oparte na tych wartościach. Trzeba jednak podkreślić, że pani Stefania jest osobą, która emanuje wigorem. O „swoich podopiecznych mieszkańcach” wie pewnie wszystko. Zna ich domy i potrzeby. Jest dobrze znana przedstawicielom władz różnych urzędów i organizacji, bo nie przepuszczała żadnej okazji, by walczyć na różnych forach o potrzeby mieszkańców. Udało jej się nawet zaprosić na zorganizowane kiedyś spotkanie z władzami ks. Andrzeja Mulkę i prowadzone przez niego Promyczki Dobra, dla uświetnienia wydarzenia. Pani Karolina to młoda, energiczna, stanowcza, pełna ciekawych pomysłów i otwarta na słuchanie innych osoba.

Obie są współgospodarzami obiektu, bo pani Stenia ma klucz do budynku i może swoich ludzi zaprosić na wieczorne „sąsiedzkie po-

gaduchy”. W zwoływaniu na imprezy pomaga pani Karolina, rozsyłając esemesowe zaproszenia, wykonując plakaty, przygotowując sprzęt. Z niekłamana radością obie panie wspominają eksperymentalnie zorganizowane rodzinne ćwiczenia na placu koło budynku, kiedy obok siebie uczestniczyły w fitnessie babcie, mamy i dzieci, śmiejąc się z siebie nawzajem. Spotkali się także wszyscy na prelekcji podróżnika pana Marka Gaworuchy.

W rocznym grafiku świetlicy dla seniorów są organizowane zajęcia komputerowe w środy i fitness we wtorki, a także piątkowe spotkania mieszkańców. Pani Stefania znacznie rozszerza ten harmonogram. Organizuje w każdym roku spotkanie noworoczne, babski comber, sierpniowy piknik rodzinny oraz składkowe Dni Kobiet i Mikołajki. W tym roku miała być wycieczka, ale drastyczne obcięcie środków dla Za-

rządu (1500 zł w miejsce dotychczasowej kwoty 2500) spowodowało, że nie doszła do skutku.

Szefowa Zarządu jest natomiast zadowolona z tego, że po raz pierwszy udało się uzyskać pieniądze na projekt, opracowany wspólnie z dyrektorem Zespołu Świetlic Środowiskowych Agnieszką Raniszewską. Mogła zorganizować piknik, w którym wzięło udział wielu gości, na czele z prezydentem miasta. Była okazja, by uświadomić włodarzowi grodu, że w przyznanej Zarządowi na ten rok kwocie na jednego mieszkańca przypadło 2,50 zł. Osiedle zamieszkuje 600 mieszkańców, domy są położone na prywatnych gruntach. Stosowane kryteria „krzywdzą” ich najniższym wśród osiedli dofinansowaniem, w dodatku poważnie utrudniają wygranę w głosowaniu projektu, bo ogólnie niewielka liczebnie społeczność z przewagą ludzi starych nie ma siły przebicia (Kilińskiego to najmniejsze osiedle w Nowym Sączu).

Ku rozwadze decydentów zakończę tę relację refleksją. Może w przyznawaniu dotacji powinny być jakieś punkty dodatkowe za aktywne działanie wbrew przeszko-



Podczas spotkania integracyjnego. Fot. Arch. ZOK

dom? Myślę, że warto inwestować w ludzi, którzy umieją i chcą zagospodarować każdą złotówkę. Dodam, że może to być także lekcja dla tych placówek pracujących na rzecz seniorów, które działają na zasadzie konkurencyjnych wyścigów (kto będzie lepszy?). Może słuszniej byłoby po prostu ze sobą współpracować?

Najnowszy numer Ogólnopolskiego Biuletynu UTW

Redaktor Naczelny zaprasza:

W numerze 2/2023 Biuletynu szczególne miejsce zajmuje tematyka turystyki senioralnej, będącej elementem turystyki społecznej. Zachęcam do przeczytania relacji z „FORUM TURYSTYKI SENIORALNEJ”, zorganizowanego przez Ogólnopolską Federację Stowarzyszeń UTW w dniu 13 czerwca 2023 r. w Krakowie–Łagiewnikach, w tym rozmowy „Aktywność fizyczna w przyjemnej odświeżeniu” z Gościem Specjalnym prof. Ewą Kozdroń, prezes

Uniwersytetu Trzeciego Wieku Akademii Wychowania Fizycznego im. J. Piłsudskiego w Warszawie.

Warto przeczytać relacje z Kongresów, na których omawiane były tematy uczenia się przez całe życie oraz udział seniorów-konsumentów w kształtowaniu srebrnej gospodarki. Życzymy miłej lektury.

Plik PDF do pobrania: <https://www.federacjautw.pl/images/biuletyn/biuletyn38.pdf>

DZIENNIKARZE OBYWATELSCY SĄDECCY SENIORZY

Katarzyna Borczyk



Fot. pexels

Od 1 czerwca 2023 r. do 31 grudnia 2024 r. Stowarzyszenie Sądecki Uniwersytet Trzeciego Wieku realizuje zadanie pn. „**Dziennikarze Obywatelscy – Sądeccy Seniorzy**”, sfinansowane ze środków Narodowego Instytutu Wolności – Centrum Rozwoju Społeczeństwa Obywatelskiego w ramach Rządowego Pro-

gramu Rozwoju Organizacji Obywatelskich na lata 2018-2030 PROO.

Jego celem jest wzmocnienie działalności misyjnej naszej organizacji w zakresie mediów obywatelskich oraz jego rozwój instytucjonalny, które nastąpią poprzez:

- podniesienie kompetencji – wiedzy i praktycznych umiejętności osób starszych, członków i słuchaczy Sądeckiego UTW w zakresie dziennikarstwa obywatelskiego;
- rozwijanie zdywersyfikowanych kanałów komunikacyjnych, w tym analogowych oraz cyfrowych i tym samym zwiększenie ich zasięgu.

W ramach zadania zorganizowane i przeprowadzone zostaną:

- warsztaty „Senior dziennikarz obywatel”;
- warsztaty „Obsługa edytora tekstu i prezentacji”;
- warsztaty „Senior FOTO-VIDEO reporter”.

Ponadto wydanych zostanie 6 numerów Biuletynu Sądeckiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku w nowej odsłonie oraz 10 numerów newslettera. Rozwijać i promować będziemy także cyfrowe kanały komunikacji [profil Sądeckiego UTW na Facebooku i kanał na YouTube]. Zmodernizowana zostanie również strona internetowa - www.sutw.pl.

Więcej informacji: www.sutw.pl – zakładka PROJEKTY

NOWY SĄCZ DA SIĘ LUBIĆ!

Katarzyna Zygmunt



W okresie 1 lipca – 31 listopada 2023 Stowarzyszenie Sądecki Uniwersytet Trzeciego Wieku realizuje projekt „**Nowy Sącz da się lubić!**”.

W ramach projektu odbywa się cykl 10 spacerów tematycznych po atrakcjach Nowego Sącza i miejscach znaczących dla miasta, przede wszystkim dotychczas nieznanymi ogółowi.

W działaniu bierze udział grupa seniorów w wieku 60 + z terenu Nowego Sącza.

Wysoki poziom realizowanego działania zapewnia zaangażowanie specjalistów prowadzących spacer: pana Zbigniewa Maciejowskiego oraz pana Piotra Drożdżika.

Udział w projekcie pozwala uczestnikom poznać miasto Nowy Sącz na nowo – jako miejsce atrakcyjne pod względem kulturalnym, historycznym i rekreacyjnym. Spacerzy mają przede wszystkim jednak ogromną wartość edukacyjną, kształtują postawy prospołeczne, zachęcają do większej aktywności społecznej, kulturalnej i obywatelskiej oraz integrują seniorów.



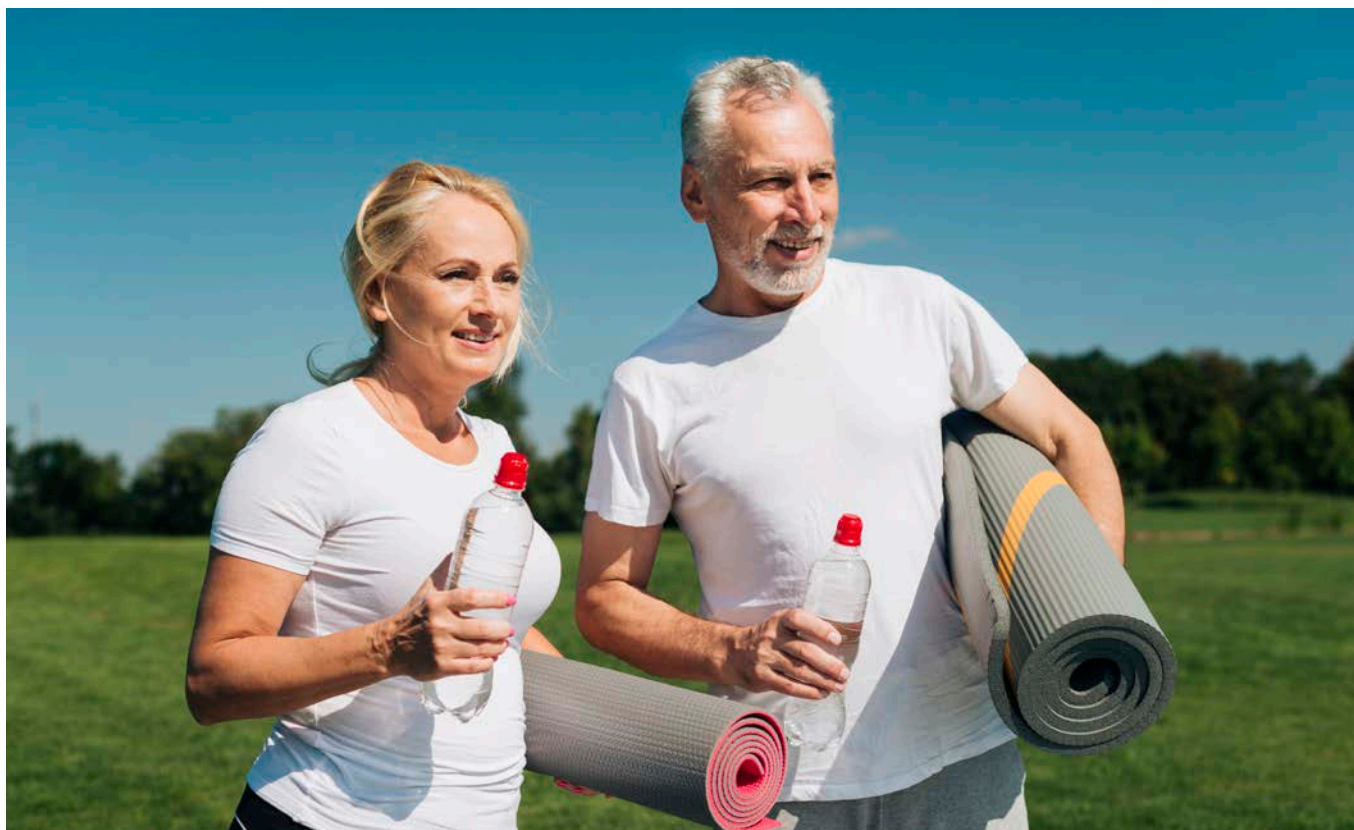
„Nowy Sącz da się lubić!”
Projekt realizowany przy wsparciu finansowym Miasta Nowego Sącza



Ratusz w Nowym Sączu, sala reprezentacyjna im S. Małachowskiego. Fot. Barbara Gieron

BIEGAĆ, SKAKAĆ, CHODZIĆ, PŁYWAĆ!

Katarzyna Borczyk



Fot. freepik.com

W ramach zadania pn. **„Biegać, skakać, chodzić, pływać! Sekret zdrowia Sądeckich Seniorów”**, w okresie od 1 sierpnia 2023 r. do 31 lipca 2024 r., Stowarzyszenie Sądecki UTW zrealizuje szereg zajęć ruchowych, których celem będzie poprawa kondycji fizycznej mieszkańców Nowego Sącza oraz powiatu nowosądeckiego w wieku 60+.

W naszej ofercie znajdują się **warsztaty lekkoatletyczne, zdrowy kręgosłup, warsztaty taneczne, ping-pong dla początkujących, gimnastyka w wodzie**, a także **warsztaty terenowe „Z kijkami na szlaku”**. Zaplanowano także sfinansowanie udziału reprezentacji sądeckich seniorów w ogólnopol-

skich olimpiadach sportowych w Łazach [2023 r.] i w Rabce-Zdroju [2024 r.]. Ponadto przeprowadzone zostaną seminaria „O zdrowym stylu życia”, podnoszące świadomość osób starszych na temat zdrowia i aktywności fizycznej.

Więcej informacji: www.sutw.pl – zakładka PROJEKTY

Srebrna
 MAŁOPOLSKA

Zadanie realizowane przy wsparciu finansowym Województwa Małopolskiego

„TRZECI WIEK NA START”

XV OLIMPIADA SPORTOWA UNIWERSYTETÓW TRZECIEGO WIEKU
I ORGANIZACJI SENIORALNYCH

15-16 WRZEŚNIA 2023, ZALEW MITRĘGA W ŁAZACH

Fot. Elżbieta Cabak, Arch. SUTW



REPREZENTACJA
SADECKIEGO UTW
SERDECZNIE GRATULUJEMY!
DZIĘKUJEMY ZA UDZIAŁ!

Marek Michalik - srebro
konkurencja: szachy



Józef



Elżbieta



Krystyna



Zofia

„Biegać, skakać, chodzić, pływać! Sekret zdrowia sądeckich Seniorów”
Projekt realizowany przy wsparciu finansowym Województwa Małopolskiego

Srebrna
MAŁOPOLSKA

ZAKOŃCZENIE ROKU AKADEMICKIEGO 2022/2023

MCK SOKÓŁ, 29 CZERWCA 2023

Fot. Józef Bartkowski, Elżbieta Cabak, Zofia Mółka, Katarzyna Zygmunt



dr hab. Iwona Bugajska-Bigos, prof. ANS Nowy Sącz,
Wiesława Borczyk, prezes OFSUTW i Sądeckiego UTW



Edward Ciągło, członek Zarządu Powiatu Nowosądeckiego
(pierwszy z prawej), sala im L.Lipińskiego, MCK Sokół, Nowy Sącz



Benedykt Juliusz Polański,
Dyrektor MOK Nowy Sącz



Podziękowania na ręce liderów grup współpracujących
z Zarządem Sądeckiego UTW



Występ kapeli "Gajduszek" z Podegrodzia

Sala im. L.Lipińskiego w MCK SOKÓŁ
z organami w górnej części





Fot. Barbara Gieroní

UROCZYYSKO

MARTA KOŁODZIEJ
MAŁA GALERIA, NOWY SĄCZ



UROCZYSKO

Barbara Gieróń



Na nowosądeckich Plantach, w zapisanym miastu pod koniec XIX wieku przez Józefa Wieniawę-Zubrzyckiego dworku, mieści się Mała Galeria. Miejsce wystaw, koncertów, spektakli, spotkań z twórcami kultury. Przed laty miałam okazję malować w jej piwnicach swoje obrazki, przygotowywać dla Sądeckiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku małe formy teatralne, nawet z trudem pokonując przerażenie, występować w jej salonach wystawowych. Od tego czasu uważam Małą Galeria za miejsce kultowe, miejsce o wyjątkowej energii.

Tego lata trafiłam w Małej Galerii na „Uroczysko” Marty Kołodziej. Wielobarwne, klimatycznie baśniowe, wzruszające szczerością. Marta to sądeczanka przemierzająca – w poszukiwaniu własnej opowieści – świat. Dwadzieścia lat w Normandii, gdy początkowo zajmuje się córkami, maluje dla nich pastelowe obrazki w konwencji naiwnej. Ale potem ta sztuka ewoluuje. Marta maluje swoje opowieści na coraz większym i coraz bardziej rozbudowanym znaczeniowo formacie płótna. To permanentne poszukiwanie siebie, coraz dokładniejsze, dopracowane technicznie obrazowanie fantazji. Kolejne miejscowości i napotkani ludzie są inspiracją



Marta Kołodziej. Fot. Barbara Gieróń

dla rozwoju tej ekspresji. Inaczej spełniała się w normandzkim Verneuil, inaczej współpracując z Fundacją Blak Cafe w Guadalajara. Jako Ko-Fundatorka Mondial

d'art Naif w Verneuil i jako organizatorka wystawy i warsztatów artystycznych we współpracy z Akademią Muzyczną z Basel w Beatenberg.

Na płótnach pojawiają się elementy związane z odwiedzanym miejscem. Jej „Bohemą Kobieta” jest fantazją wysnutą z fascynacji twórczością Grupy Janowskiej; Ociepki, Wróbla, Sówki. Metafizyczny, ale i symboliczny moment spotkania brzydoty i piękna, niewinności i ciekawości wkomponowany został w kopalniany śląski krajobraz.



Fot. Barbara Gieroń

Mieszkańcy niewielkiego szwajcarskiego Meiringen zaakceptowali obecność Marty mniej więcej po dwóch latach. Wpływ na to miała niewątpliwie stała wystawa obejmująca obrazy, w których przeplata piękno otoczenia z lokalnymi legendami. Opowieść o Gäissmäitli (pięknej zielonookiej dziewczynie z kozimi kopytkami zamiast stóp, brutalnie wygnanej z wioski, gdy mieszkańcy odkryli jej odmienność) wielokrotnie gości na płótnach Marty.

Artystka czerpie także z Sądecczyzny. Na obrazach obserwujemy starosądecki Rynek i kawiarnię „Marysieńka”, wieżę kościoła i okoliczne uliczki. Nowosądecka wystawa to inne spojrzenie na Małą Galerię. Dworek na Plantach czy na uroczysku? Tajemniczy, obserwowany przez nieznanne kwiaty i kobietę stającą na kozimi kopytkami wśród korzeni. Bo uroczysko to tajemnicze, odludne miejsce, pustkowie. U dawnych Słowian – zlokalizowane w trudno dostępnych głębiach puszczy – związane było z kultem bóstwa, z odbywaniem narad, sądów, a uznawane często za siedzibę złych duchów. W wykonaniu Marty to rzeczywiście tajemnica.

Marta umiejscawia swoje prace w nurcie surrealizmu magicznego. Wystawiała je w wielu regionach naszego globu, między innymi we Francji, Szwajcarii, Belgii, Danii, Kanadzie, Meksyku, Chinach. Marzy o wystawie w Centrum Sztuki Współczesnej Grażyny Kulczyk w Susch. Pracuje nad artystycznym rozwojem. Od dwóch lat zgłębia też zasady arteterapii. Ma nadzieję, że dzięki temu wzbogaci język swojego malarstwa. A ja chciałabym zobaczyć jej kolejne prace.

NA WAKACYJNYM SZLAKU

Irena Capielik



„Gdyby ktoś poprosił mnie, żebym wybrał i pokazał mu tylko jeden polski zamek, nie zastanawiałbym się nawet sekundy. Wiem, że może niektórych to zszokować, ale nie byłby to Malbork, Książ, Moszna, Wawel ani Zamek Królewski w Warszawie. Z całą pewnością wybrałbym Zamek Krzyżtopór w świętokrzyskim Ujeździe” (<https://idzie-mydalej.pl/o-nas/>).

Tę zadziwiającą Was pewnie opinię miałam okazję osobiście przetestować, gdyż zobaczyłam fascynujące ruiny rezydencji Ossolińskich w czasie prywatnej wycieczki po świętokrzyskiem.

Fot. ze strony: <https://www.polskieszlaki.pl/zamek-krzyztopor.htm>

Nie ukrywam, że rozmach tej budowli i rzucająca się w oczy symetria architektury, budzące u zwiedzających zachwyt, wywarły już na wstępie wpływ na moje odczucia. Majestatyczna budowla stoi właściwie pośrodku pól, z dala od głównych dróg i szlaków turystycznych. Nie ma tu pięknych sal, gablot z pamiątkami, wiekowych mebli czy choćby portretów, więc można je wypełnić własnymi wyobrażeniami. Surowość i tajemniczość oglądanych pomieszczeń przenosi nas w odległe historyczne czasy. Niezwykłe dzieje rezydencji opowiedziane przez panią przewodnik budowały atmosferę tajemniczości i magii.

Zamek Krzyżtopór powstał w stylu włoskiej palazzo in fortezza, czyli rezydencji miesz-



Zamek Krzyżtopór



Irena Cepielik na zamku. Fot. Arch. prywatne

kalnej połączonej z fortecą obronną, w czasie gdy właścicielem Ujazdu i wielu okolicznych wiosek był Krzysztof Ossoliński herbu Topór. Budowa trwała 23 lata (1621-1644) i miała w zamiarze fundatora przyćmić wszystkie znane magnackie siedziby, nie tylko w Polsce. Z opisów cudzoziemców, bywających wówczas w Rzeczypospolitej, wiemy, że dopiero Wersal odebrał mu pierwszeństwo w Europie (Pani przewodnik przekonywała, że francuska rezydencja nie miała kanalizacji, istniejącej w Krzyżtoporze, więc w tym obszarze na przewożenie nie zasłużyła). Podstoli, podkomorzy sandomierski i wielokrotny poseł na sejm Krzysztof Ossoliński należał do rodu magnatów cieszących się dużym prestiżem społecznym z racji gruntownego wykształcenia i obycia w świecie. Królewski przy-

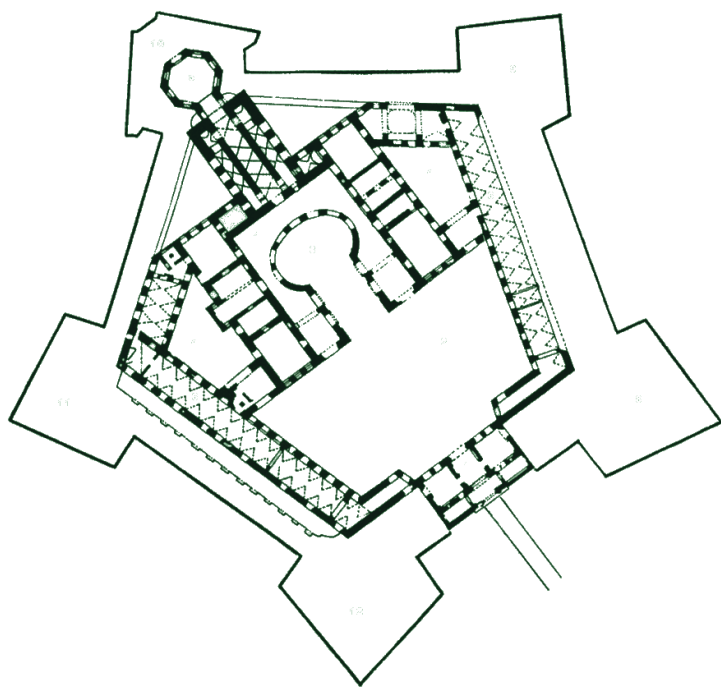
wilej wyłączności w zaopatrywaniu wojska przyczynił się, obok kokosowych wian trzech kolejnych żon magnata, do ogromnego majątku Ossolińskich.

Jego zainteresowania magią, kabałą i astronomią znalazły odbicie w wyglądzie wznoszonej budowli. Prawdopodobnie sam właściciel projektował architektoniczne rozwiązania, a wskazywany czasem włoski architekt Senes był tylko kierownikiem prac. Namacalnym tego dowodem ma być wybudowanie pałacu z 365 oknami, 52 komnatami, 12 salami i 4 basztami, co odpowiednio przekłada się na liczbę dni, tygodni, miesięcy i pór roku. Nazwę zamku tłumaczą umieszczone na bramie wejściowej symbole: dużych rozmiarów krzyż – symbol wiary oraz Topór – herb rodowy Ossolińskich. Ważne znaczenie ma umieszczony nad wejściem w wieży bramnej hieroglif przypominający literę W. Ma ona symbolizować, zgodnie z księgą kabały, wieczne trwanie tego miejsca. Być może magnacka bufonada była powodem pewnych ekstrawagancji, o których świadczą przekazywane kolejnym pokoleniom opowieści. Dotyczą na przykład stajni, w których konie jadły z marmurowych żłobów i przeglądały się w ogromnych lustrach (w tej kwestii prawdziwy może być przekaz wykorzystywania lusterek do rozświetlania pomieszczeń w podziemiach, gdzie były stajnie). Zainteresowanie wzbudziła wzmianka o akwarium znajdującym się w suficie sali jadalnej umieszczonej w wieży, gdzie siedzący mogli śledzić nad swoimi głowami ruchy różnych rybek. Ja słyszałam o nim już w liceum przy epoce baroku – miał to być przykład na przerost formy nad treścią, prowadzący autorów do różnych uduchowienia w swoich dziełach. Całkiem tajemniczo brzmi też wieść o licznych tunelach (nieodnalezionych dotąd), którymi z zamku można było uciec w razie niebezpieczeństwa lub się w nim schronić.

Losy właścicieli zamku pozwalają podejrzewać, że ciążyła nad nimi klątwa. Krzysztof Opaliński zaledwie rok cieszył się wspaniałą rezydencją: zmarł w 1645 roku, rok

po zakończeniu całej budowy. Pałac przeszedł w ręce jego jedyne go syna Krzysztofa Baldwina Ossolińskiego, ale i ten nie dostał od losu długoletniej radości. Latem 1649 roku wyruszył na wyprawę przeciwko powstańcom Chmielnickiego i Tatarom i poległ w bitwie pod Zborowem. Ponieważ nie miał męskiego potomka, posiadłość przechodziła z rąk do rąk spokrewnionych z Ossolińskimi rodzin. Zabrakło silnego i majątnego gospodarza, zamek podupadał. Gwoździem do trumny Krzyżtoporu okazał się potop szwedzki. Wrogowie zajęli zamek bez jednego wystrzału w wyniku dogadania się z samotną wdową zawiadującą wówczas rezydencją i wywieźli wszystkie wartościowe przedmioty, wyposażenie wewnątrz, zbiory biblioteczne i rodzinne archiwa. Nasza przewodniczka twierdziła, że do chwili obecnej stanowią one eksponaty pięciuset szwedzkich muzeów.

Próbę remontu części mieszkalnej podjął generał Michał Pac, ale i on jako uczestnik konfederacji barskiej musiał po klęsce uciekać z kraju. Zamek zdewastowali wtedy Rosjanie. Na remont i opiekę nad fortecą



Plan zamku Krzyżtopór

nikt nie miał pieniędzy, była więc aż do lat osiemdziesiątych XX wieku pustostanem, z którego pomieszczeń korzystali powstańcy styczniowi, żołnierze I i II wojny światowej, ludność powracająca na swoje ziemie po wojennych wędrówkach. W ostatnich latach zarząd nad zamkiem przejął Urząd Gminy w Iwaniskach, który dzięki wsparciu ze środków Unii Europejskiej zabezpieczył ruiny przed dalszym niszczeniem.

Warto na koniec przyrzeć się udostępnionym do zwiedzania ruinom. Mury aż w 90% zachowały się w dobrym stanie i pozwalają na odwzorowywanie pierwotnego wyglądu budowli. Zewnętrzny obwód zamku stanowi wał ziemny zbudowany na planie pięcioboku z bastionami na narożach. Natomiast wewnątrz fortyfikacji wzniesiono trzypiętrowy pałac na planie prostokąta, z charakterystycznym dziedzińcem, z eliptycznym zakończeniem. Całość zamku również została wybudowana na planie pięcioboku. Cztery wierzchołki zakończono wieżami obronnymi, natomiast na osi głównej znajduje się wieża bramna, przez którą wjeżdżano do zamku oraz wieża ośmioboczna. Poza murami znajdowały się niegdyś olbrzymie, piękne ogrody.

Całą siatkę tego niezwykłego układu pomieszczeń najlepiej byłoby widać z lotu ptaka, chodzący po ziemi turyści mogą go wizualizować na podstawie planów udostępnionych w gablotach obok kasy. Nie wiem, czy powtórzyłabym opinię pana Tomka przytoczoną na początku tego tekstu. Wiem na pewno, że ruin zamku Krzyżtopór nie zapomnę i będę optować za jego odbudowę, jeżeli tylko pojawi się taka okazja. Ta budowla i jej dzieje to wspaniała lekcja historii i to w zakresie wielu polskich tematów. Z pełnym przekonaniem, bo warto, zachęcam do zwiedzania tego zabytku.

Bibliografia:

<https://zabytek.pl/pl/obiekty/ujazd-zamek-krzyztopor-2> <https://www.zamkipolskie.com/krzyztopor/krzyztopor.html>

ODCZAROWANIE MICKIEWICZA

Maria Halina Starzyk



Pomnik Adama Mickiewicza. Fot. Barbara Gieroiń

Od 60 lat na sądeckich plantach stoi pomnik Adama Mickiewicza.

Pierwszy pomnik wieszcz, w stulecie jego urodzin, stanął na plantach w 1898 r. Autorem był Stanisław Wójcik, który dla Nowego Sącza wyrzeźbił atlanty podpierające ratuszowy taras, Jagiełłę i popiersia znanych Polaków na fasadzie szkoły nr 1. Pomnik zniszczony w czasie II wojny znamy jedynie ze zdjęć. Na nim Mickiewicz, stojąc na solidnym postumencie, prawą ręką spina na piersiach pelerynę, w lewej opuszczonej trzyma książkę, twarz zwraca w kierunku Dunajca i gór.

W 1960 r., w związku ze zbliżającą się 670. rocznicą lokacji Nowego Sącza, miasto ogłosiło konkurs na nowy pomnik. Oczekiwano, że będzie repliką tego z 1898 r., ale tak się nie stało. Wybrano projekt krakowskiego rzeźbiarza Jerzego Bandury, daleko odbiegający od tego z XIX wieku. Wybór ten spotkał się z wieloma protestami; twierdzono, że wybrano projekt najbrzydszy i najkosztowniejszy. Tę opinię ogólnie przyjęto i do dziś wielu ją podziela. Czy słusznie?

Autor pomnika Jerzy Bandura (1915–1987) był uczniem Xawerego Dunikowskiego, z którego pracowni wyszli tak różni artyści, jak: Jerzy Bereś, Marian Konieczny czy Maria Jarema.

Jerzy Bandura od 1946 r. wykładał w krakowskiej ASP, w 1957 r. został jej profesorem a następnie prorektorem. Był rzeźbiarzem, grafikiem i medalierem. Tworzył także mozaiki, projekty witraży czy mebli. Interesowała go tematyka sportowa i sakralna. Znanym jest głównie z monumentalnych pomników i rzeźb. Pierwszym był pomnik tragedii skalbmierskiej (1946 r.), następnymi pomnik grunwaldzki i muzeum na polach Grunwaldu (1960r.). To najbardziej znane jego dzieło, mające uczcić 550. rocznicę bitwy, stworzył we współpracy z wybitnym architektem Witoldem Cęckiewiczem, który później zaprojektował między innymi hotel „Cracovia”, kino „Kijów” i Sanktuarium Bożego Miłosierdzia w Krakowie-Łagiewnikach. Kolejne pomniki, będącego wówczas na fali Jerzego

● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ●
● **Bez nóg, bez brzucha...o sądeckie ludy** ●
● **Litości! Dodać mi wzrostu,** ●
● **Niech nad waszym stanę światem..** ●
● (z kabaretu Ergo) ●
● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ●

Bandury, to Adam Mickiewicz w Nowym Sączu (1962) i Mikołaj Kopernik w Chorzowie (1964). Sądecki pomnik Adama Mickiewicza odkuty jest w granicie. Poeta stoi na wysokim postumencie składającym się z trzech walców, przedzielonych wystającą poza ich obrys płytą. Sylwetka w uproszczonej formie jest skrócona, co jest powodem najczęstszych złośliwości; „bez nóg, bez brzucha”. Zarzuca mu się brak proporcji, ogólną brzydotę, nawet brak części – może miasto pożałowało pieniędzy na jeszcze jeden blok granitu? Zwrócony w kierunku Alei Wolności, Mickiewicz trzyma na prawym ramieniu lirę – symbol poezji, odchylając głowę w drugą stronę. Napis na płycie od strony Alei Wolności głosi: „Adamowi Mickiewiczowi – Ziemia Sądecka – 1962”. Na bocznych ścianach płyty wyrzeźbiono stylizowane kwiaty jabłoni i kobiece główki. Całość jest surowa, co współgra z panującym wówczas w architekturze i sztuce brutalizmem.

Opinie sądeczanek: Maria – Mam do niego sentyment. Byłam przy odsłonięciu tego pomnika jako uczennica liceum, nawet uświetniałyśmy je częścią artystyczną. Znam różne opinie, też te prześmiewcze, ale uważam, że po tylu latach spory straciły na ostrości, a pomnik stał się poniekąd niewidoczny i niech tak zostanie.

Elżbieta – mieszkam w Sączu od 15 lat i pomnik nie podoba mi się. Dla mnie wzorcem pomnika Mickiewicza jest ten odsłonięty we Lwowie w 1904 r., projektu Antoniego Popiela.

Barbara – przypominają mi się wiersze Kabaretu Ergo, którymi opisywano ten pomnik nietrafiający w gusta sądeczan i w dużym stopniu zgadzam się z ich przesłaniem.

Nie jestem krytyczna w ocenie tego pomnika; przyznaję – lubię jego szarą sylwetkę na tle zieleni. Być może wynika to też z tego, że przez wiele lat wpatrywałam się w ołtarze w kościele pod wezwaniem Najświętszego Serca Pana Jezusa w Rzepienniku Strzyżewskim (wieś na Pogórze Ciężkowickim). To był kościół naszej rodziny, a potem parafia.

Ołtarz główny, dwa boczne ołtarze – św. Józef i Zwiastowanie oraz kilkanaście drobnych rzeźb to dzieła Jerzego Bandury. Największe wrażenie robi ołtarz główny, w którego centrum jest czarny Chrystus Frasobliwy w mandorli, a po bokach polichromowane anioły trzymające symbole męki. Rzeźba ta jest uważana za jedno z najbardziej niezwykłych i wartościowych dzieł sztuki sakralnej w Polsce. Trzeba jednak przyznać, że – podobnie jak Mickiewicz w Nowym Sączu – początkowo nie spotkała się z ogólną akceptacją parafian. Rzeźby te powstały ok. 1958 roku. Zetknęłam się zatem z dwoma nurtami w twórczości tego rzeźbiarza, które miały miejsce w tym samym czasie: monumentalizmem jego pomników (artysta później skupił się na tworzeniu małych form) i głęboko duchowej rzeźbie sakralnej.

TARNINA

Barbara Gieron



Tarka, tarń, czarne ciernie, żarnośliwa, koricipka a być może najbardziej melodyjnie Prunus Spinoza L. Śliwa tarnina – krzaczasta, gęsta i spleciona, chroniona długimi, ostrymi cierniami wyrastającymi na końcach giętkich gałązek. Rozrasta się ekspansywnie, tworząc nieprzebyte, kolczasty gąszcz. Wyrasta w miejscach słonecznych, a preferując gleby wapienne, jest spotykana również na piaskach i glinach. Porasta sterty kamieni na obrzeżach pól, skały i zbocza, przydroża i miedze. Nawet w świetlistych lasach pojawiają się jej dorodne krzewy. Odporna na suszę i mróz, rozkwita już w zmiennym pogodowo kwietniu. Roztaczając wokół delikatny zapach gorzkich migdałów, pięciopłatkowymi miniaturkami śliwowych kwiatuszków okrywa słodką chmurą bezlistne cierniste krzewy. Obfite w pyłek i wydzielające nektar kwiaty wabią między innymi pszczoły samotnice, stając się tym samym jednym z pierwszych pożytków wiosennych. O tarninie bodajże najpiękniej i najcelniej pisał Zbigniew Herbert.

- ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ●
- **Wbrew najgorszym przewidywaniom wróżbi-** ●
- **tów pogody** ●
- – szeroki klin polarnego powietrza wbity ●
- po nasadę w powietrze – ●
- **wbrew instynktowi życia świętej strategii** ●
- **przetrwania** ●
- – inne rośliny z namysłem zbierają siły ●
- do skoku ●
- i na czarnych liniach frontu gromadzą paki ●
- przed atakiem – ●
- **zanim Prospero podniesie rękę** ●
- **tarnina rozpoczyna solowy koncert** ●
- **w zimnej pustej sali** ●
- ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ●

Bo rzeczywiście w brunatnozielonkawej przestrzeni pól i bezdroży białosrebrzyste kępy tarniny stanowią o wczesnowiosennym

pięknie, urodzie błyskawicznie przemijającej, a wersy Herberta brzmią: „tak tarnino/ parę taktów/ w pustej sali/ a potem potargane nuty/ leżą wśród kałuż i rudych chwastów/ by nikt nie wspominał/”.

Spotkanie z cierniami tarniny bywa na ogół bolesne „...ten przydrożny krzew łamie zmowę ostrożnych”, a drewniane pozostałości pod skórą człowieka mogą spowodować długo gojące się ranki.

Tarnina, tworząc gęste zarośla (tzw. czyżnie), trudne do przebycia dla człowieka i większych zwierząt, stanowi dobre miejsce lęgowe dla ptaków i małych ssaków. W kolczastym gąszczu swe kuliste gniazda wiją sroki. Chętnie lęgną się w tarninie wszędobylskie sikory i pokrzewki. Na ciernie tarniny nabijają swoje ofiary dzierzby. Ptaki te polują na chrząszcze, pasikoniki, małe żabki i jaszczurki, a wykorzystując niedostępność i ciernistość krzewu, tworzą dla swych piskląt na czas niepogody swoiste spiżarnie. Równie istotną rolę w żywieniu ptactwa, tym bardziej ważną, że są długo dostępne, odgrywają drobne granatowe i cierpkie owoce tarniny. Pożywia się nimi ok. 20 gatunków ptaków. Tarnina jest też ważnym żywicielem lub siedliskiem dla długiej listy bezkręgowców i grzybów. Na liściach tarniny żerują gąsienice aż 135 gatunków motyli. Gąsienice niestrzępca głogowca, wędrownego motyla o białych skrzydłach żyłkowanych czernią, potrafią po оголоczeniu z liści osnuć jedwabistym oprzędem cały krzew. Larwy pazia żeglarza do złudzenia przypominają liście tarniny, a gdy jesienią staną się poczwarkami, upodabiają się do brązowiejących i zasychających pędów. Dopiero nadejście wiosny budzi w nich wielobarwnego motyla.

Suche, cierniste gałęzie tarninowego żywopłotu skutecznie powstrzymają przed wtargnięciem każdego intruza.

Dawniej tarniną obsadzano granice posiadłości dla oznaczenia własności gruntu.

Fakt ten wpłynął na nazewnictwo miejscowości w Polsce, które swoje nazwy wywodzą od tej rośliny (np. Tarnów).

Z młodych i prostych pędów wykonać można cybuchy i stemple do strzelb. Ze względu na dużą twardość i elastyczność drewna tarnina jest doskonałym materiałem do produkcji lasek. Tradycyjne laski irlandzkie „shillelagh” wyrabiane głównie z tarniny były solidną podporą i ochroną wędrowców od wieków przemierzających niegościnne wzgórza i doliny Irlandii i Szkocji. Wiązki tarniny są podstawowym materiałem do budowy tężni solankowych. Spływając po cieniach tarninowej ściany solanka zmienia się w obfity, leczniczy aerozol. Owocami, liśćmi lub korą tarniny barwiono od wieków płótna i wełny, a przechowywane w płatach kory sery nie ulegały zepsuciu. Ale najsmaczniejsze są tarninowe przetwory. Zebrane po pierwszych jesiennych przymrozkach owoce nadają aromatyczny słodko-cierpki smak konfiturom, nalewkom i winu.

Pierwsze źródła pisemne o medycznych właściwościach tarniny pochodzą od greckiego uczonego i filozofa Teofrasta z Eresos (ok. 370-287 p.n.e.) oraz pracującego w Rzymie za czasów Nerona greckiego lekarza Dioskurydesa (ok. 40–ok. 90). Współczesna medycyna, jak przed wiekami Teofrast, wykorzystuje pączki kwiatowe tuż przed ich rozwinięciem, korę zdjętą z gałęzi i korzeni po ruszeniu soków na wiosnę i dojrzałe owoce. Preparaty z tarniny działają ściągająco, przeciwbiegunkowo, napotnie i moczopędnie. W medycynie ludowej zachował się do XX stulecia zwyczaj leczenia świętym ogniem. Przekaz z 1897 roku donosi o chorej na niedowład nóg kobiecie, której zalecono przechodzenie boso przez płonące tarninowe ognisko. Święty ogień niemoc miał uleczyć. Niestety wyników kuracji nie opisano.

W czasie polowań na czarownice w Anglii tarnina była potępiona jako roślina obrzędowa wykorzystywana do czarów i budowy stosów. Na wschodzie Europy przypisywano jej skuteczną ochronę przed czarownicami i wampirami. Z tego powodu pola i podwó-



Krzak tarniny. Fot. Barbara Gieron

rza obsadzano tymi kolczastymi, ozdobnymi krzewami. W kulturze słowiańskiej cierniste krzewy sadzono na grobach samobójców. Palono na tarninowych stosach wiedźmy, a kołkami z tarniny zabijano stworzenia uważane za wcielenia złego, w tym też uważane za przedstawicieli szatana, nietoperze. Uważano też, że wykonano z niej koronę cierniową dla Jezusa Chrystusa, więc w kulturze chrześcijańskiej przypisywano tarninie związek z szatanem. Legenda poznańska podaje jednak, że Bóg, obsypując tarninę niezliczoną ilością białego kwiecia, dowodzi niewinności tej ciernistej rośliny. U Bułgarów do XIX wieku żywy był przesąd, że owoc tarniny, ewentualnie gałązka tarniny wzięta do ust podczas pogrzebu chroni przed wypadaniem zębów. W celtyckiej mitologii tarnina z białym przepychem kwiatów i czarnymi gałęziami stała między życiem i śmiercią.

**„tak tarnino
kilka czystych taktów
to bardzo dużo
to wszystko”**

„Tarnina” Zbigniew Herbert

Bibliografia:

Simona Kossak, „O ziołach i zwierzętach”, Wydawnictwo Marginesy, Warszawa 2017

ZAPISANE W WODZIE

Barbara Gieroń

„Początkiem wszechrzeczy jest woda.”

Tales z Miletu

Woda to bezbarwna i bezwonna substancja, występująca na całej Ziemi. Jako związek chemiczny (tlenek wodoru o wzorze H_2O) występuje w trzech stanach skupienia. W wodach powierzchniowych i podziemnych stanowi ciecz, w atmosferze jest gazem, a w opadach (śniegu, gradzie) oraz lodowcach i zmarzlinie istnieje w stanie stałym. Powierzchnia Ziemi jest prawie w 71% pokryta wodą. Z tego aż 97% to woda mórz i oceanów. Pozostała część wody jest uwięziona w lodowcach, trwałej pokrywie śnieżnej i zmarzlinie, tworzy rzeki i zbiorniki wodne, znajduje się w wodach podziemnych, glebie, powietrzu oraz jest składnikiem organizmów żywych, także człowieka. Jedynie 2,5% objętości wód naturalnych stanowią wody słodkie, które są niezbędne do życia roślin, zwierząt

i ludzi. Niestety 1/3 ludności świata mieszka na terenach objętych deficytem wody, a 11% populacji nie ma zapewnionego dostępu do czystej wody pitnej. Jak napisał Ryszard Kapuściński w Hebanie, „Pustynia nauczy cię jednego – powiedział saharyjski kupiec wędrowny w Niamey – że jest coś, czego można pragnąć i kochać bardziej niż kobietę. To jest woda.”

Woda to także niosący zniszczenie i śmierć nieokielzany żywioł. To oceaniczne szkwały i tsunami, potwór zatapiający okręty, statki i jachty, porywający domy, łamiący mosty, obrywający urwiska, rozrywający tamy i ochronne wały. W minionych epokach wyłobiła jaskinie, kaniony, wskazała trakty dla wędrowców. Ale przecież nie tylko niszczy, gasi pożary i zwykle pragnienie,



Woda. Fot. Barbara Gieroń

a wylewający Nil czy Ganges nawadniają graniczące z korytem rzeki gleby.

Woda zmywa brud a uważa się że i grzech, oczyszcza noworodki i zmarłych, a gregoriańska, z domieszką wina, soli i popiołu, święci kościoły. Już dla starożytnych miała zasadnicze znaczenie we wszystkich ceremoniach rytualnego oczyszczenia.

W hinduizmie Ganges uważany jest za rzekę oczyszczenia spływającą z włosów Śiwy. Jak podaje 4. Księga Królewska 5, 1-27 prorok Elizeusz za pomocą siedmiokrotnej kąpeli w Jordanie wyleczył z trądu syryjskiego wodza Naamana. W Jordanie Jan Chrzciciel ochrzcił nie tylko tłumy przyszłych chrześcijan, ale także Jezusa (Ewangelia wg Mateusza 3, 5-16).

Rzeki i strumienie, a szczególnie źródła, a więc wodę wytryskującą z bulgotem z wnętrza ziemi czy skały, czczono już w starożytności jako istotę żywą, z natury boską.

Dla Greków duchy źródlane uosabiane były z nimfami. Źródła wróżebne dały początek naj słynniejszym wyroczniom Apollina w Delfach i w Didymie koło Miletu.

Źródła, których wody znikają pod powierzchnią ziemi, jak choćby Styks w Arkadii czy Kassotis pod Delfami, uważano za zejścia do podziemnego świata zmarłych – Hadesu. Krainy, którą opływały rzeki: Styks – rzeka graniczna, Acheron – rzeka smutku, Kocytos – rzeka płaczów i jęków oraz Lete – rzeka zapomnienia. Na szczęście, wspomniane są również rzeki wypływające z Edenu, raj u ziemskiego. Opływając świat, są gwarancją przezorności, umiarkowania, siły i sprawiedliwości. Wiara w uzdrowicielską moc wody źródlanej jest kulturowana i współcześnie. W średniowieczu wierzono w istnienie magicznego źródła, przywracającego kąpiącym się w nim ludziom młodość. Jezioro nieśmiertelności w hinduskim Amritsarze to święte miejsce rytualnych kąpeli Sikhów.

Woda od wieków jest twórczą inspiracją. Jedno z dziewiętnastowiecznych arcydzieł baletowych „Jezioro Łabędzie” Piotra Czaj-

kowskiego jest oparte na kompilacji różnych legend o dziewczynie zaklętej w ptaka.

Coleridge, Southey i Wordsworth, rozstawiając malowniczą Krainę Jezior (Lake District), od 1817 roku określani mianem poetów jezior, stali się pierwszym pokoleniem romantyków w literaturze angielskiej.

W Mickiewiczowskich romantycznych balladach, w tym w Świtezi, także opiewane jest piękno jeziora. Choćby w tej strofie: „Jeżeli nocną przybliżysz się doba/ I zwrócisz ku wodom lice,/ Gwiazdy nad tobą i gwiazdy pod tobą,/ I dwa obaczysz księżycy.”// A wszystkie nimfy, świtezianki, wodnice, utopce i pozostali tajemniczy mieszkańcy śródleśnych akwenów dodają kolejnym wersom tych opowieści dodatkowego uroku.

Zachwycony Źródłem Aretuzy na wybrzeżu morskim w Syrakuzach na Sycylii, Karol Szymanowski skomponował utwór na skrzypce i fortepian, w którym melodia, opowiadając mit o nimfie Aretuzie uciekającej przed niechcianą miłością boga Alfejosa i zamieniającej się ostatecznie w źródło tuż przy brzegu morza, przenosi słuchacza w krainę antycznej baśni. Woda inspirowała także malarzy. Odkrywali w niej światło impresjoniści, odbijał w Tamizie płonący Parlament Turner, najwierniejszym piewcą Bugu pozostaje Stanisław Baj. Artysta, który od ćwierćwiecza maluje tylko jedną rzekę, jedno jej zakole, aby uchwycić to co płynne i nieuchwytnie – czas i światło.

● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ●
● Oceany, morza, rzeki, strumienie, jeziora, stawy i sadzawki, wodospady, źródła, studnie i fontanny. Kropla. Nie wymyślę celniejszego zakończenia: **„Nie starczy ust do wymówienia przelotnych imion twoich, wodo.”** (Wisława Szymborska, Woda) ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ●

Bibliografia:
Władysław Kopaliński, „Słownik symboli”, Wiedza Powszechna, Warszawa 1991

WAKACJE U ESPERANTYSTÓW

Maria Baran



Jolanta Kieres – życzenia urodzinowe
Fot. Arch. prywatne

Zajęcia edukacyjne w stowarzyszeniu Centrum Edukacji Międzykulturowej, którego członkami są przede wszystkim seniorzy, a wśród nich także słuchacze SUTW, zakończyły się w czerwcu. Nie oznacza to, że działalność CEM została zawieszona na okres wakacji. W lipcu miały miejsce ważne wydarzenia dla organizacji i środowiska esperanckiego.

W Siedlcach odbył się 40. Polski Kongres Esperancki. W kongresie uczestniczyła 3-osobowa delegacja. W Turynie we Włoszech 29 lipca rozpoczął się 108. Światowy Kongres Esperanta, na który z Nowego Sącza wyjechała 16-osobowa grupa seniorów

esperantystów z CEM. Niezwykle spotkanie integracyjne miłośników esperanta odbyło się z okazji osiemdziesiątych urodzin Jolanty Kieres.

Jola jest wielką propagatorką języka esperanto, pełni od kilkadziesiątu już lat funkcję prezesa Klubu Esperantystów przy Miejskim Ośrodku Kultury, była jedną z założycielek stowarzyszenia i jest wiceprezesem zarządu CEM. Jest również aktywną studentką SUTW od momentu jego powstania, przez kilkanaście lat była członkiem jego Zarządu. Prowadząc lektoraty z języka esperanto dla słuchaczy, jest równocześnie błyszczącą gwiazdą grupy teatralnej „Gwiazdeczki”. Prowadzi Klub Lekarza Seniora przy nowosądeckiej delegaturze Okręgowej Izby Lekarskiej. Podróżuje po świecie. Jej aktywność intelektualna i fizyczna jest godna podziwu.

O Joli trzeba przede wszystkim powiedzieć i napisać, że jest wspaniałym człowiekiem i wspaniałą koleżanką. Życzymy dostojnej Jubilatce dalszych lat radosnego życia w takiej kondycji oraz z takim poczuciem humoru jak dotychczas!

LETNIA WĘDRÓWKA

Barbara Gieróń



Spacer historyczno-przyrodniczy (wędrówka piesza studentów SUTW w terenie górskim) pod przewodnictwem Aleksandra Żarnowskiego – PTTK Nowy Sącz.

Po nocnej ulewie, jak to się niekiedy zdarza, zaświeciło słońce. Nic zatem nie stanęło na przeszkodzie, aby odwiedzić częściowo odrestaurowane ruiny rycerskiego zamku i spojrzeć ze szczytu zamkowej góry na rozległą panoramę doliny Popradu. Według kroniki Długosza około 1244 roku osiedlili się w zamku niemieccy rycerze, a kolejnym

właścicielem został kasztelan sądecki Piotr Wyżga. Zamek strzegł szlaku handlowego wiodącego doliną Popradu w kierunku Węgier. Stał się też komorą celną za sprawą przywileju wydanego przez Władysława Łokietka w 1312 roku dla starosądeckich klarysek, co pozwalało klasztorowi pobierać cło od towarów spławianych rzeką. W XVI wieku zamek, tracąc na strategicznym znaczeniu, został opuszczony, stając się stopniowo ruiną. Ostatecznego zniszczenia dokonały wojska siedmiogrodzkiego księcia Jerzego Rakoczego, pustoszące



Ruiny zamku w Rytrze. Fot. Barbara Gieróń



Na trasie w kierunku Cyrli. Fot. Barbara Gieron

Sądcecczynę w 1657 roku. W XIX wieku malownicze ruiny zainteresowały romantycznych poetów i pisarzy. Opis ryterskiego zamku i ludową opowieść o jego powstaniu zamieścił w „Sądeczyźnie” (1863) Szczesny Morawski; pisali o nim Żegota Pauli w „Wyimkach z podróży po Galicyi w r. 1831 („Rozmaitości”, 1835)”, Franciszek Kmietowicz w „Z Podkarpacia Zachodniego” (1936) i Jan Wiktor w „Pieninach i ziemi sądeckiej” (1958). Jako motyw literacki zamek w Rytrze pojawia się w opowiadaniu „W starem zamczysku” Walerii Szalay (1904), w dramacie Jana Joachima Czecha „Na ryterskim zamku” i w powieści „Rogaś z Doliny Roztoki” (1957) Marii Kownackiej.

Według jednej z legend w podziemiach zamku pozostawiono, strzeżone przez biesa pod postacią koguta, a czekające na szczęśliwego znalazcę, wielkie skarby. W innej opowieści ryterski zamek powstał za sprawą św. Kingi i aniołów znoszących kamienie do budowy murów, w ko-

lejnej nadmienia się o istnieniu tajemnego przejścia prowadzącego do zamku w Nawojowej. W najciekawszym podaniu podziemnych skarbów pilnuje potępiony duch niejakiego Marcinka, za życia rządcy zamku, po śmierci zjawy pojawiającej się nocą na białym koniu, w dzień natomiast przeziadującej na ukrytych za życia piwnicznych skarbach. Duch Marcinka nie może zaznać spokoju wskutek chciwości i krzywoprzysięstwa. Nieszczęsny rządcza nie tylko nie oddał beczki pełnej złotych i srebrnych monet, zabranej przypadkiem zamiast antałka z winem z piwnicy węgierskiego kupca, ale przed sądem wyparł się tego czynu. Przysięgał Marcinek przed starosądeckim sądem w te słowa: „Bodaj mnie ziemia w swe łono nie przyjęła, bodajem nie miał po śmierci spoczynku od Boga, jeśli mówię nieprawdę”. I rzeczywiście, zgodnie z życzeniem, ku przestrodze innych kłamców, błąka się w ruinach od wieków.

Spacer, pośród buków, zaprowadził nas także na Cyrłę, polanę w Beskidzie Sądeckim w Paśmie Jaworzyny, położonej na południowo-wschodnich, opadających do doliny potoku Głębozanka stokach Makowicy, na wysokości ok. 830-860 m n.p.m. Nazwy Cyrchła, Cyrhła, Cyrła, Cerchła, Czerszła, Czerszelka oznaczają ocerchlowaną (oczerszlowaną) polanę, tzn. taką, której granice zostały wyznaczone przez obłupienie kory na drzewach granicznych. W wyremontowanych budynkach dawnego gospodarstwa od wielu lat mieści się prywatne i przyjazne wędrowcom schronisko – Chata Górską Cyrła. Odpoczywamy, posilamy się, a z polany podziwiamy opadające do doliny Popradu, Pasma Radziejowej. Sesję fotograficzną przed schroniskiem kończą pierwsze krople deszczu i pomruki zbliżającej się burzy. Na szczęście otaczające nas góry, paryje, Poprad w dolinie, a może nawet towarzysząca nam podczas zejścia do Rytra ulewa zatrzymały pioruny.

Bibliografia:

Tomasz Darmochwał, Beskid Sądecki, Agencja TD, Białystok 1998

W PIENINACH

Barbara Gieroń



Szczawnica – odkrywamy tajemnice Pienin. Wyjazd edukacyjno-integracyjny SUTW pod przewodnictwem Aleksandra Żarnowskiego (PTTK Nowy Sącz).

Zaczęliśmy od wycieczki przez jeden z najpiękniejszych wąwozów skalnych Małych Pienin – **Wąwóz Homole**. Jego ściany zbudowane są głównie ze skał wapiennych, pochodzących z okresu jury i kredy z domieszką łupków i margli. W wąwozie góruje nad nami Wapiennik, poszarpana grań Grzebień, Niska Skała i mająca aż 120 m wysokości Wysoka Skała oraz pokryte porostami i płatami muraw naskalnych wysokie urwiska Prokwitowskiej Homoli. Na wapiennych skałach rosną rzadkie gatunki roślin wapieniolubnych i liczne okazy światłolubnych jałowców. Dnem wąwozu, tworząc liczne kaskady, płynie potok Kamionka. Dawniej pokonywano go przeskakując po dużych kamieniach, obecnie dla wygody i prawdopodobnie bezpieczeństwa turystów wykonano nad Kamionką metalowe mostki i schodki. Dajemy więc radę, a ścieżka wyprowadza nas na zasłaną blokami wapienia polanę Dubantowska Dolinka, gdzie znajdują się tzw. Kamienne Księgi. W skałach tych, jak głosi legenda, są tajemnym pismem zapisane ludzkie losy. Podobno odczytał tę przepowiednię sędziwy pop z Lipnika, ale Pan Bóg, nie chcąc by ludzie znali swoją przyszłość, odebrał mu mowę. Powrót do Jaworek to spacer z widokiem na urokliwe Pasma Radziejowej Beskidu Sądeckiego.

Muzeum Pienińskie im. Józefa Szalaya w Szlachtowej to kolejny przystanek naszej wyprawy. Na ekspozycję składają się między innymi pamiątki po wysiedlonych w ramach akcji „Wisła” mieszkańcach rusińskich wsi: Szlachtowej, Jaworek, Białej Wody i Czar-

nej Wody. Badacz Łemkowszczyzny Roman Reinfuss doszukał się cech odróżniających Rusinów z Doliny Grajcarka od rdzennych Łemków zza Pasma Radziejowej i nazwał ich Rusinami Szlachtowskimi. Oni sami nazywali się Rusnakami, a zajmowali się pasterstwem i uprawą roli.



Widok na Szczawnicę. Fot. Barbara Gieroń

Ekspozycja muzeum prezentuje również życie i kulturę górali pienińskich. Są to ekspozycje związane z wyposażeniem dawnych izb i gospodarstw domowych oraz tradycjami regionu – pasterstwem, rolnictwem, rybołówstwem czyli zawodami, którymi od wieków zajmowała się miejscowa ludność, także stroje i sztuka ludowa.

Wśród eksponatów znajdują się między innymi zbiory biograficzne, pamiątki związane ze Szczawnicą i charakterystyczne dla tej miejscowości godła domów. Wyeksponowana jest również historia szczawnickiego uzdrowiska, działalność Józefa Szalaya, Adama Stadnickiego oraz Jana Wiktora.

W Szczawnicy mieliśmy okazję odetchnąć w Parku Dolnym u podnóża Bryjarki. W cieniu starych drzew, podziwiając barwnych mieszkańców oczka wodnego, grzybienie, trzciny i malownicze wierzby, fontannę i sztuczną grotę z 1890 roku sławiącą, zasłu-

żonego dla uzdrowiska, Mikołaja Zyblikiewicza. Spacer **Promenadą wzdłuż Grajcarka** był nie tylko okazją do ruchu na świeżym powietrzu, ale także momentem na skorzystanie z bezcennych właściwości leczniczych tutejszego mikroklimatu.

Ukoronowaniem wycieczki była stała wystawa przyrodnicza zlokalizowana w Dyrekcji **Pienińskiego Parku Narodowego** w Krościenku. Na ekspozycji znajdują się interesujące makiety, model lasu naturalnej wielkości, eksponaty geologiczne oraz słynna, złamana gałąź reliktovej sosny z Sokolicy. Film przedstawiający pienińskie łąki i skały oraz życie i proces introdukcji ginącego motyla niepylaka apollo przeniósł nas na wiosenne pienińskie łąki.

Bibliografia:

Józef Nyka, Pieniny, Wydawnictwo Trawers, Latchorzew 2000

SENIORZE, ODKRYJ MAŁOPOLSKĘ!

Katarzyna Zygmunt



W okresie od 1 czerwca do 30 października 2023 r. Stowarzyszenie Sądecki Uniwersytet Trzeciego Wieku realizuje projekt „Seniorze, odkryj Małopolskę!”, którego celem jest propagowanie aktywnych i wartościowych form spędzania czasu wolnego wśród seniorów 60+ z Nowego Sącza i powiatu nowosądeckiego oraz zwiększenie dostępności turystyki dla osób starszych.

Działania zrealizowane w projekcie były dostosowane do potrzeb, zainteresowań i możliwości seniorów, integrowały, aktywizowały i edukowały.

W ramach projektu zorganizowano:

- spacer historyczno-przyrodniczy na Cyrle i do Rytra (25 lipca 2023 r.);

- wyjazd edukacyjno-integracyjny: „Szczawnica: odkrywamy tajemnice Pienin” (11 lipca 2023 r.);

- wyjazd edukacyjno-integracyjny „Gorlice jakich nie znacie!” (2 sierpnia 2023 r.).

Przewodnikiem grup podczas spaceru i wyjazdów był pan Aleksander Żarnowski.

Srebrna
 MAŁOPOLSKA

„Seniorze, odkryj Małopolskę!”
Projekt zrealizowano przy wsparciu finansowym Województwa Małopolskiego

WYJAZD EDUKACYJNO-INTEGRACYJNY „GORLICE JAKICH NIE ZNACIE!”

Fot. Elżbieta Cabak



WYJAZD EDUKACYJNO-INTEGRACYJNY „SZCZAWNICA: ODKRYWAMY TAJEMNICE PIENIN”

Fot. Barbara Gieróń



SPACER HISTORYCZNO-PRZYRODNICZY: RYTRO, CYRLA Fot. Barbara Gieróń



„Seniorze odkryj Małopolskę”. Projekt zrealizowano przy wsparciu finansowym Województwa Małopolskiego

Srebrna
MAŁOPOLSKA

MAŁOPOLSKA



**KOMITET
DO SPRAW
POŻYTKU
PUBLICZNEGO**



Narodowy Instytut Wolności
Centrum Rozwoju Społeczności Obywatelskich

Sfinansowano ze środków Narodowego Instytutu Wolności –
Centrum Rozwoju Społeczności Obywatelskiego
w ramach Rządowego Programu Rozwoju Organizacji Obywatelskich
na lata 2018–2030 PROO



Rządowy Program
Rozwoju Organizacji
Obywatelskich
na lata 2018 – 2030
PROO