



rys. Piotr Bał

*Już zbliża się Boże Narodzenie,  
Które do mnie nareszcie przychodzi,  
Co roku mamy to wzruszenie,  
Gdy Święto to co roku nadchodzi...*

*To Święto Bożego Narodzenia  
Tak oczekiwane każdego roku,  
Stale żywe w moich wspomnieniach  
Piękne i wonne choinki o zmroku...*

*Te choinki wonne tulity do snu,  
Tulity mnie świąteczne świerki,  
Pachnące, wonne tą żywicą,  
A na tej choince szklane iskierki...*

*I te choinki zielone razem,  
A na nich tańczuchy papierowe,  
Anielskie włosy jak przedza jasne,  
Cieszyły oko swym obrazem...*

Marek Migdał

## Boże Narodzenie

### Redakcja:

Sylwester Chalastra  
Barbara Dąbska  
Bożena Florek  
Tadeusz Gorlach  
Krzysztof Kijowski  
Anna Kwiatkowska  
Marek Migdał  
Marian Skoczylas  
Elżbieta Tokarz  
Lidia Wąsik  
Wojciech Wierzbicki

### Współpracują:

Marzena  
Hoszowska-Dylewska  
Emilia Ożana  
Perła

### Prowadzenie:

Beata Słowakiewicz

### Pomagają:

Anna Mikołajczyk  
Dorota Najder

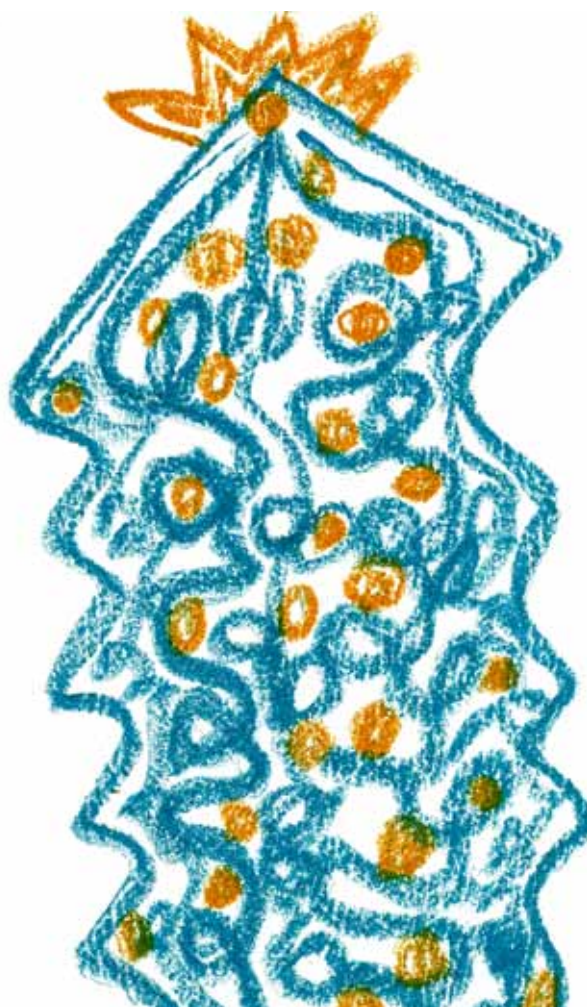
# Drodzy Czytelnicy!

W tym pięknym czasie Bożego Narodzenia i witania Nowego Roku składamy Wam najserdeczniejsze życzenia. Wszystkiego dobrego Wam życzymy, ciepła i zdrowia na przyszłe dni i godziny, byśmy nigdy nie byli sami, a przy świątecznym stole się jednoczyli i radowali, a kolędy głośno śpiewali. Niech nadchodzące Święta będą dla każdego z nas wspaniałym czasem spędzonym bez trosk i zmartwień, a Nowonarodzona Dziecina sprawi, że w naszych sercach promyk nadziei i szczęścia się pojawi, a magia Bożego Narodzenia niech przetrwa w nas jak najdłużej! Na nadchodzący Nowy Rok życzymy wszystkim zdrowia i szczęścia, niech nie opuszcza nas pomyślność i niech spełniają się nasze marzenia!

Redakcja

## Spis treści

Historia Narodzenia Pańskiego (Lidia Wąsik).....	3
Wiersze świąteczne (Marek Migdał).....	6
Tradycje bożonarodzeniowe (Barbara Dąbska).....	7
Święta Bożego Narodzenia – czym są dla mnie? (Bożena Florek).....	9
Boże Narodzenie mojego dzieciństwa (Anna Kwiatkowska).....	11
Święta (Marek Migdał).....	13
Myśli na Boże Narodzenie (Perła).....	14
Narodzenie Pańskie (Perła).....	16
Wiersze (Tadeusz Gorlach).....	17
Świąteczne drzewko (Marian Skoczylas).....	18
Choinka (Marek Migdał).....	19
Boże Narodzenie w sztuce (Emilia Ożana).....	20
Wigilia (Marek Migdał).....	21
Jasełka 2014/2015 (Bożena Florek).....	22
Leśna choinka (Marek Migdał).....	21
Impresje (Krzysztof Kijowski).....	25
Tak, wierzę w Świętego Mikołaja! (Elżbieta Tokarz).....	26
Mikołaj i rekolekcje adwentowe w Przytulisku (Barbara Dąbska).....	27
Anioły, Nowy Rok, Kolędnicy (Marek Migdał).....	28
Zima. Święta Bożego Narodzenia (Anna Kwiatkowska).....	30
„Listy do M. 2” (Marek Migdał).....	34
Zima.....	35
Z życia Domu.....	40
„Wariacje nie tylko na temat Brzechwy” (Bożena Florek).....	41
Andrzejki (Bożena Florek).....	46
Zakopane (Lidia Wąsik).....	49
Strony Rady Mieszkańców.....	57
Pożegnania.....	57



rys. Anna Kwiatkowska

# Historia Narodzenia Pańskiego



Lidia Wąsik

Na tle rozbłyskującej pierwszej gwiazdki, gdzie w tym dniu wszyscy powinni być razem, gdy zmrok nadchodzi, wówczas spotykamy się przy wigilijnym stole, dzieląc się wzajemnie opłatkiem składamy sobie najserdeczniejsze życzenia. W pokoju stół przykryty śnieżnobiałym obrusem, na nim żłobek, a w nim na sianku Jezus Nowonarodzony. Prócz tego półmiski z wszelkimi świątecznymi przysmakami, które zostały przygotowane na tę okazję, i dodatkowe miejsce dla nieznanego przybysza, który zmarł i puka do nas na rozgrzanie. W tle rozbrzmiewają pastorałki i kolędy opowiadające o Narodzinach Jezuska, nastrój jest wzniosły. Po uro-

W owym czasie cesarz August wydał dekret o powszechnym spisie ludności w całym państwie. W związku ze spisem, wszyscy wyruszyli w podróż i udawali się do swych rodzinnych miast. W podróż wyruszył także Józef razem z Marią, która była już w zaawansowanej ciąży. Według Ewangelii Mateusza i Łukasza, jedy-nych pism w Nowym Testamencie, które zawierają informacje o poczęciu i narodzinach Jezusa, został on poczęty nie przez Józefa, lecz przez Ducha Świętego w łonie Marii. Z Nazaretu w Galilei Józef z Marią mu-



czystej Wigilii ludzie wyruszają na Pasterkę, by czcić to wielkie wydarzenie, jakim jest Boże Narodzenie.

Zgodnie z przekazem nowotestamentowym Jezus Chrystus urodził się w żydowskiej rodzinie, jako syn dziewicy Marii poślubionej Józefowi, który był potomkiem króla Dawida. Miejsce narodzin według Ewangelii to Betlejem, wioska niedaleko Jerozolimy.

sieli dotrzeć do Betlejem w Judei, było to bowiem rodzinne miasto króla Dawida, z którego rodu pochodził Józef. Gdy dotarli na miejsce, nadszedł czas porodu i Maria urodziła swojego pierwszego syna. W miejscowym zajeździe nie było już wolnych miejsc, więc zatrzymali się w stajni. Tam Maria owinęła Jezusa w pieluszki i położyła w żłobie.



Tej nocy, wśród pasterzy, którzy w tej okolicy pilnowali owiec, pojawił się Anioł Pana, który przybył z radosną nowiną – pasterze zobaczyli jasność pochodzącą od Boga i najpierw bardzo się przestraszyli. Wtedy Anioł powiedział do nich: „Nie bójcie się! Oto zwiastuję wam radość wielką, która będzie udziałem całego narodu: dziś w mieście Dawida narodził się wam Zbawiciel, którym jest Mesjasz, Pan. A to będzie znakiem dla was: Znajdziecie Niemowlę, owinięte w pieluszki i leżące w żłobie”. Do anioła przyłączyło się wiele innych aniołów, wielbiących Boga słowami: „Chwała Bogu, który jest w niebie! On daje pokój tym, których kocha!”. Gdy aniołowie wrócili do nieba, pasterze wybrali się do Betlejem, gdzie znaleźli Marię z Józefem oraz niemowlę położone w żłobie. Gdy je zobaczyli, pokłonili Mu się, pokłękali na kolana i z wielką radością mówili wszystkim o tym, co usłyszeli o nim od anioła. Ludzie słuchali ich z wielkim zdziwieniem. Pasterze zaś wrócili do swoich owiec, wielbiąc Boga i oddając mu chwałę za to, że zobaczyli i usłyszeli to, co zapowiedział anioł.

Ewangelia Mateusza opowiada o odwiedzinach Mędrców ze Wschodu, którzy szli z darami prowadzeni przez gwiazdę betlejemską, aby oddać pokłon Jezusowi. Mędrcy wyrazili swym pokłonem cześć wobec Jezusa, rozpoznali obecność w nim tajemnicę zba-

wiającego Boga. Gdy przybyli do Jerozolimy, pytali: „Gdzie jest nowonarodzony król żydowski? Ujrzelśmy bowiem jego gwiazdę na Wschodzie i przybyliśmy oddać mu pokłon”. Kiedy usłyszał to król Herod, przeraził się. Zebrał więc wszystkich arcykapłanów i uczonych ludu i wypytywał ich, gdzie ma się narodzić Mesjasz. Ci mu odpowiedzieli: W Betlejem judzkim. Wtedy Herod przywołał potajemnie Mędrców i wypytał ich dokładnie o czas ukazania się gwiazdy. A kierując ich do Betlejem, rzekł: Udajcie się tam i wypytajcie starannie o Dziecię, a gdy Je znajdziecie donieście mi, abym i ja mógł pójść i oddać Mu pokłon. Oni zaś wysłuchawszy króla, ruszyli w drogę. A oto gwiazda, którą widzieli na Wschodzie, szła przed nimi, aż przysłała i zatrzymała się nad miejscem, gdzie było Dziecię. Gdy ujrzeni gwiazdę, bardzo się uradowali. Weszli do domu i zobaczyli Dziecię z Matką Jego, Maryją; upadli na twarz i oddali Mu pokłon. I otworzywszy swe skarby, ofiarowali Mu dary: złoto, kadzidło i mirrę. A otrzymawszy we śnie nakaz, żeby nie wracali do Heroda, inną drogą udali się do swojej ojczyzny. W Ewangelii opisana jest tzw. rzeź niewiniątek, której mieli dokonać żołnierze Heroda, pragnącego pozbyć się rywala do korony królewskiej. Ostrzeżeni przez anioła Józef i Maria wraz z dzieckiem podjęli się ucieczki do Egip-

tu, dopiero po śmierci Heroda wrócili do Nazaretu. Po ośmiu dniach od narodzenia, podczas uroczystości obrzezania, nadano dziecku imię Jezus – takie było bowiem polecenie anioła, przekazane Marii jeszcze przed poczęciem.

Gdy nadszedł czas wyznaczony przez Prawo Mojżesza, Józef i Maria zanieśli Jezusa do Jerozolimy, aby go powierzyć Panu. W Prawie tym napisano bowiem: „Każdy pierwszy syn należy do Pana”. Gdy Józef i Maria spełnili wszystkie wymogi Prawa Pana, wrócili do Nazaretu, swojego rodzinnego miasta w Galilei. Mijał czas i chłopiec dorastał, rozwijał się i stawał się coraz mądrzejszy. Bóg zaś miał go w swojej opiece.

Ta piękna historia o Narodzeniu Pana skłania nas, oprócz przeżywania wielkiej radości, do głębokiego zastanawiania się. Trudno jest nam zrozumieć dlaczego nasz Pan, Mesjasz, Syn Boży przyszedł na świat w tak trudnych warunkach – w stajence, a nie w pałacu, dlaczego Bóg na to pozwalał? Tak jak Maria zaufała Bogu, że On czuwa, że nie zostawił jej w tak trudnej sytuacji, że tak to zaplanował, musimy i my zaufać Bogu w naszym życiu i troskach. Jest to bardzo pouczająca tajemnica – aby doświadczyć radości, trzeba najpierw zaufać, że Bóg wie, co robi. Również w naszym życiu Pan Bóg nie zawsze prowadzi nas na skróty, nie zawsze prostą

drogą, nie zawsze bez bólu. Trzeba jednak ufać, że Pan wie, co robi i że cały czas troszczy się o nas i panuje nad sytuacją, trzeba tylko bardzo ufać.

W tym świątecznym okresie Boża radość i miłość Bożego Narodzenia otwiera wrażliwe serca. W moim sercu są w tym czasie bardzo mocne i ciepłe doznania, bardziej niż zwykle otwieram się na międzyludzkie więzi, w tym więzi rodzinne, wewnątrznie odczuwam ciepło mojej rodziny. W tym czasie rodzi się Osoba, która pragnie nas zjednoczyć, w tym czasie nikt nie powinien być sam. Wzruszające kolędy uświadamiają nam, jak bardzo ważną rolę spełnia drugi człowiek i życzliwość międzyludzka. Tajemnicą wielkiej nowiny jest Nowonarodzony Chrystus, który wskazuje nam drogę prawdy i życia. Okres świąteczny skłania nas do stawiania sobie poprzeczek i do osiągania coraz to lepszych celów. Wszystkim Czytelnikom życzę zdrowia, szczęścia, wzajemnej miłości, by miło spędzili czas przy stole wigilijnym wśród pierników i serników, by Święta były miłe, spokojne i radosne, a Nowy Rok przyniósł same sukcesy i spełnienie marzeń!

*Źródła: Wikipedia, jezus.pl, opoka.org*

*Ilustracje: Autorka*



# Wiersze świąteczne

*Ten wiersz świąteczny ja tu piszę  
I w nim o Świętach wspominam  
A wokół ja mam tu ciszę  
I wiersz ten ja pisać zaczynam...*

*Te wiersze świąteczne nieznane  
Na dziś, na jutro poskładane  
Takie cudowne, świąteczne  
Z mego serca są tu pisane*

*Te wiersze ja tutaj układam  
I pomału je tu piszę  
A strofy te tutaj składam,  
Bo wiersz ten w myśli słyszę*

*Te wiersze świąteczne ja piszę,  
O święcie tegoż Mikołaja,  
Ten głos, który ciągle słyszę,  
Z dzieciństwa mi się wyłania...*

*To Święto Bożego Narodzenia  
Święto obchodzone co roku  
Kiedy składamy sobie życzenia  
W magicznych świąt tych toku*

*Wspominam sobie dni świąteczne  
Z tego co było rok temu, lat wiele,  
Te dni pogodne i stateczne  
Spędzone często w kościele*

*W kościele jest tak świątecznie  
Tych dni podniosłość doskonała,  
Te myśli świąteczne – dni całe  
Czy oddać wszystko to zdołam...*



Marek Migdał



rys. Wojciech Wierzbicki

# Tradycje bożonarodzeniowe



Barbara Dąbska

Święta Bożego Narodzenia to najpiękniejsze święta. Czasem poprzedzającym Boże Narodzenie jest Adwent, który przygotowuje chrześcijan na Narodzenie Pańskie. Są to święta rodzinne, o bardzo bogatej tradycji.

Punktem kulminacyjnym przeżyć adwentowych jest Wigilia Bożego Narodzenia. Tego dnia wszyscy oczekujemy pierwszej gwiazdy na niebie. Jest to pamiątka gwiazdy betlejemskiej, którą według Ewangelisty św. Mateusza, ujrzeni Trzej Królowie. Od ujżenia pierwszej gwiazdy rozpoczyna się wieczerza pańska, zwana Wigi-

łożona z postnych potraw. Wigilia ma charakter rodzinny. Zaprasza się czasami na nią, oprócz krewnych, osoby mieszkające samotnie. Stół nakrywa się białym obrusem, a pod nim kładzie się siano dla przypomnienia sianka, na którym spoczywało Dziecię Boże.

Najpierw czytana jest Ewangelia o Narodzeniu Pańskim, następnie odbywa się moment kulminacyjny wieczoru – łamanie się opłatkiem, kiedy wszyscy



rys. Stanisław Dyraga

lią. Jest to wieczór czuwania i oczekiwania na przyjście Syna Bożego. Jest to najpiękniejszy wieczór w roku, pełen zadumy w gronie rodzinnym, czas pojednania, nawet w czasie wojen jest to czas rozejmu, polegający na wstrzymaniu się od działań wojennych. Na obchody wigilijne złożyły się zarówno obrzędy antyczne, pogańskie, jak i chrześcijańskie. Słowo „wigilia” pochodzi z języka łacińskiego i oznacza czwanie. W Polsce Wigilia weszła na stałe do tradycji dopiero w XVIII wieku, główną jej częścią jest uroczysta wieczerza,

uczestnicy składają sobie życzenia, a nawet w trakcie łamania się następuje moment pojednania zwaśnionych członków rodziny. Tradycja ta pochodzi od prastarego zwyczaju tzw. eulogiiów, jaki zachował się z pierwszych wieków chrześcijaństwa. Wieczerza wigilijna nawiązuje do uczt pierwszych chrześcijan, organizowanych na pamiątkę Ostatniej Wieczerzy. Zwyczaj ten oznacza również wzajemne poświęcenie się jednych dla drugich i uczy, że należy podzielić się nawet ostatnim kawałkiem chleba.

Przy stole wigilijnym zostawiamy zawsze jedno wolne miejsce, przeznaczone przede wszystkim dla przygodnego gościa. Pozostawiając wolne miejsce przy stole wyrażamy pamięć o naszych bliskich, którzy nie mogą spędzić Świąt z nami. Miejsce to może również przywołać nam na pamięć zmarłego członka rodziny. Do tradycji wigilijnej należy, aby do stołu zasiadała parzysta liczba osób, nieparzysta zaś ilość uczestników miała wróżyć nieszczęście, najbardziej unikana była liczba 13, co bierze początek od Ostatniej Wieczerzy, kiedy to jako trzynasty biesiadnik przybył Judasz Iskariota.

W Wigilię obowiązuje post ścisły. Od dawna już istniał w Kościele zwyczaj, że poprzedniego dnia przed większymi uroczystościami obowiązywał post i wierni przez całą noc oczekiwali na tę uroczystość, wspólnie się modląc. W czasie Wigilii podaje się tylko potrawy postne, powinno być ich dwanaście, według liczby apostołów, chociaż

według tradycji pierwotnie ilość potraw wigilijnych powinna być nieparzysta, co miało zapewnić urodzaj. Wskazane jest kosztowanie wszystkich potraw, co według tradycji ma zapewnić by nie zabrakło którejś podczas następnej wieczerzy wigilijnej. Tradycyjne zupy wigilijne to najczęściej barszcz czerwony z uszkami, zupa grzybowa lub rzadziej – migdałowa. Oprócz dań rybnych podawane są: staropolski groch z kapustą, potrawy z grzybów suszonych, kompoty z suszonych owoców, a także łamańce z makiem lub pochodząca ze wschodnich rejonów Polski słynna kutia oraz ciasta, zwłaszcza świąteczny makowiec.

Wieczera trwa do północy, kiedy to idzie się na Pasterkę, mszę odprawianą w kościołach dokładnie o północy. Zgodnie z tradycją upamiętnia ona przybycie do Betlejem pasterzy i złożenie przez nich hołdu Nowonarodzonemu Mesjaszowi.

Nieodłączną częścią wieczoru wigilijnego jest wspólne śpiewanie kolęd. Są to pieśni opowiadające o narodzeniu Jezusa. Najstarsze sięgają czasów średniowiecza, ich wprowadzenie i upowszechnienie, podobnie jak zwyczaju budowy szopek, zawdzięczamy franciszkanom. Forma muzyczna kolęd jest bardzo różnorodna,

jedne są uroczystymi hymnami, inne to marsze, mazury („Dzisiaj w Betlejem”), polonezy („Bóg się rodzi”), lub nawet krakowiaki („Hej, bracia, czy śpicie”). Twórcami kolęd byli między innymi Fryderyk Chopin, Stanisław Moniuszko, Cyprian Norwid, Adam Mickiewicz, wszyscy twórcy polscy mocno podkreślali czar i potęgę kolędy. Także św. Jan Paweł II wyrażał się o kolędach



rys. Jacek Świstek

z wielkim sentymentem i szacunkiem. Według tradycji chrześcijańskiej autorem pierwszej kolędy, jak i pierwszej szopki, był św. Franciszek z Asyżu, który chcąc odświeżyć pamięć o narodzinach Dzieciątka Jezus kazał przynieść do grotty siana, przyprowadzić woła oraz ośła i zawołał braci. Kiedy zgromadziła się ludność z okolic i zabrzmiały pieśni, św. Franciszek odczytał Ewangelię, a potem wygłosił kazanie o narodzeniu Jezusa. Szopkę tę zorganizował na trzy lata przed śmiercią, w Greccio koło Rieti, sto kilometrów od Rzymu. Początkowo inscenizowane w kościołach szopki były niezwykle proste, pozostawały też wiernie przekazom ewangelicznym. W XIX wieku powstały różne regionalne formy polskich szopek bożonarodzeniowych. Do najbardziej znanych i najciekawszych należą szopki krakowskie, których architekturę wzoruje się na zabytkowych budowlach Krakowa.

Istotnym elementem Świąt jest też choinka, ubrana w różnorodne ozdoby, bombki, orzechy, cukierki, pod którą układa się świąteczne prezenty. Zielone drzewko ma dawać łaskę Bożą, szczęście, radość i pomyślność dla całej rodziny. Tego właśnie życzę wszystkim Czytelnikom, Wesołych Świąt!

Źródło: [czasdzieci.pl](http://czasdzieci.pl)



# Święta Bożego Narodzenia – czym są dla mnie?



**Bożena Florek**

Święta Bożego Narodzenia przeżywałam do trzydziestego siódmego roku życia w domu rodzinnym. Zasady wiary chrześcijańskiej znam dzięki 10-letniej nauce religii, mam tu na myśli głównie pacierz, katechizm i Pismo Święte, czyli Stary i Nowy Testament oraz uczestnictwo w codziennej Eucharystii. Pamiątkę narodzenia Jezusa Chrystusa w Betlejem obchodzimy 25 grudnia i 26 grudnia w katolicyzmie z wielkim rytuałem. Oczekiwanie na narodziny Zbawiciela nazywamy Adwentem, od którego rozpoczyna się rok liturgiczny. Matka Jezusa Chrystusa, Maryja stała się brzemiennej za sprawą Ducha Świętego, co zwiastuje jej Archanioł Boży Gabriel. Józefowi – cieśli z Nazaretu we śnie objawia się anioł i mówi, że nie narazi Maryi na zniesławienie, gdy zabierze ją jako małżonkę do siebie. Brzemienista Maryja i Józef wędrują od domu do domu i nawet w gospodzie nie znajdują miejsca na nocleg.

Przed narodzinami Jezusa Jan Chrzciciel głosił: „Ja chrzczę wodą, ale po mnie przyjdzie ten, który chrzczył będzie Duchem Świętym” i nawoływał „Prostujcie ścieżki i bądźcie gotowi”.

Dalej opisując historię narodzin Jezusa dowiadujemy się ze świętych ksiąg, że zmęczona Maryja i Józef doszli w końcu do stajenki w Betlejem, tu nadszedł czas na rozwiązanie i tu narodził się Zbawiciel. Jako pierwsi narodziny Jezusa zobaczyli pastuszkowie, który w tym czasie pilnowali swoich trzód. Następnie za gwiazdą Betlejemską przyszedli ze wschodu trzej królowie: Kacper, Melchior i Baltazar oraz przynieśli dary: mirrę, kadzidło i złoto. Trzej królowie powiedzieli, że

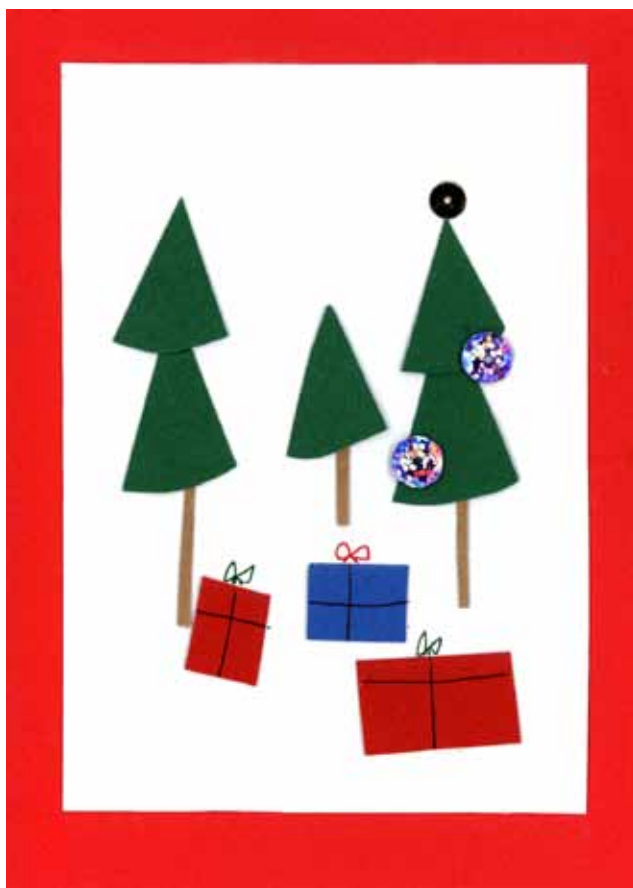
panujący ówczasie król Herod wie o narodzinach Dzieciątka, które miało być królem żydowskim, więc wydał rozkaz, aby zamordować wszystkie niemowlęta do drugiego roku życia. Dlatego Maryja i Józef z Dzieciątkiem musieli wyruszyć w dalszą drogę. Gdy nastąpiły dni oczyszczenia według zwyczaju prawa Maryja i Józef przynieśli Dzieciątka do świątyni w Jerozolimie. Przed świątynią starzec Symeon wziął Dzieciątka Jezus

i powiedział: „Oto Ten przeznaczony jest na upadek i na powstanie wielu w Izraelu, i na znak, któremu sprzeciwiać się będą”. Do chwili obecnej odbywają się pielgrzymki do groty betlejemskiej, gdzie znajduje się gwiazda z zatartym napisem łacińskim. Z takimi wiadomościami powinien katolik przystąpić do wieczery wigilijnej.

Tradycyjnie mówi się o Wigilii, że powinna składać się z 12 dań postawionych na stole nakrytym białym obrusem, a pod nim powinno być sianko. Nie zapominajmy o jednym pustym talerzu dla tego obcego. Jednakże w zależności od budżetów rodzinnych i statusów społecznych może być mniej tych

dań. Święta tuż, tuż, a więc wraz z pierwszą gwiazdką na niebie rozpoczynamy wieczerzę wigilijną. Po odczytaniu fragmentu Pisma Świętego o Narodzinach Zbawiciela i po modlitwie, najpierw gospodarz składa życzenia żonie, a następnie wszyscy domownicy łamiąc się opłatkiem mówią sobie przeważnie po 3 życzenia. Po tym tradycyjnym rytuale następuje konsumpcja dań wigilijnych. U mnie święta właśnie tak wyglądały. Lu-





biłam jak po Wigilii mama nuciła kolędy i zachęcała tym mnie i rodzeństwo do wspólnego śpiewu. Po Wigilii oczekiwałam na północ aby udać się na pasterkę, która jest pierwszą mszą po Narodzinach Jezusa. Kato-  
licy lubią organizować najczęściej przed świątyniami szopki ruchome z udziałem zwierząt, a po świątach szopki zrobione plastycznie, które przeznaczone są do konkursów.

Święta Bożego Narodzenia mają dla mnie jeszcze jedno znaczenie – są dla mnie także moim upragnionym oczekiwaniem na rozpoczęcie kolejnego roku życia, ponieważ 26 grudnia, w dzień św. Szczepana, przypada dzień moich urodzin.

Od trzydziestego siódmego roku życia spędzam czas świąteczny w naszym Domu i tu też mile wspomi-

nam ten okres, choć z większym wzruszeniem. Dzięki personelowi, że mogę tutaj jak w rodzinie spędzić Święta Bożego Narodzenia. Część ludzi spędza święta w różnych miejscach pracy i to dotyczy między innymi naszego personelu, który stara się abyśmy wszyscy ten okres spędzili w pogodnej, życzliwej, cierpliwej atmosferze. Mimo, że 26 grudnia przypada dzień moich urodzin, to jednak nie liczę tylko na prezenty, lecz przede wszystkim na spełnienie życzeń składanych przez moich najbliższych. Wszystkie kobiety proszę, aby z wielkim ciepłym i pogodą ducha, niczym Maryja Jezusa, otaczały swoje nowonarodzone dzieci. Święta Bożego Narodzenia to czas, który daje mi nadzieję i nastraja do optymistycznego spojrzenia na nadchodzące jutro.

Kartki zostały wykonane podczas warsztatów plastycznych w naszym Domu

## Złote Myśli

*W Święta najbardziej lubię... gorącą herbatę  
i drugiego człowieka aby z nim porozmawiać...*

**Marzena Hoszowska-Dylewska**

# Boże Narodzenie mojego dzieciństwa



**Anna  
Kwiatkowska**

Wspomnienia te obejmują okres mojego dzieciństwa, do 10 roku życia. Wtedy jeszcze większość mojej dalszej rodziny żyła, żyli Rodzice, był z nami Brat – starszy o 5 lat, żyła Babcia – mama Taty. I wtedy właściwie w czasie świątecznych przygotowań każda osoba w naszym domu coś robiła, w czymś pomagała, więc czuła się potrzebna, a nawet niezastąpiona. Święta w naszym domu obchodziliśmy kameralnie, w naszym gronie, to znaczy czas do Wigilii, czasem ktoś inny się pojawiał,

sama. Pamiętam, że podłogi np. froterowaliśmy z bratem, własnymi nogami, na wełnianych szmatkach lub filcach (mieliśmy ponad 120 m<sup>2</sup> mieszkania w starej kamienicy). Nieraz na tydzień przed świętami używaliśmy wanny jako „akwarium” dla karpia, ale nie było to oczywiście akwarium a ja na chłodno odliczałam ten dzień kiedy „odejda” aby znaleźć się na talerzach i w tajemnicy przed wszystkimi wrzucałam im do wody



ale to dopiero w I i II dzień Świąt. Przygotowania do Świąt zaczynały się u nas już na dwa czy nawet trzy miesiące przed Świętami. Mama zносиła do domu wszystko to, co było w tamtym czasie niedostępne, m.in. bakalie do ciast, czekolady, kakao, cukier itp. Prawie wszystko było potrzebne i prawie wszystko było później nieosiągalne, ponieważ zostało wykupione (susz mieliśmy własnej roboty z ogrodu na wsi, podobnie konfitury). Z początkiem grudnia zaczynało się wielkie generalne sprzątanie, pranie, prasowanie, czyszczenie, szorowanie i pastowanie – wszystkiego. Czasem pościel, obrusy, czy serwetki dawane były do prania i do magła, ale póki babcia miała siłę, robiła to wszystko

chleb i nie pamiętam co jeszcze. To Tacie przypadało oprawianie i patroszenie ryb, ćwiartowanie. Pamiętam, że głowy zostawiał dla Babci do zupy rybnej i na „smak” do karpia po żydowsku z rodzynkami. Pamiętam też, że nieraz obrane łuski suszyliśmy i zawijaliśmy w papierki, które po Wigilii w Święta rozdawaliśmy biesiadnikom do noszenia w portfelach jako talizmany na szczęście w finansach. Mama dobrze знаła się po swojej babci na każdym mięsie i rozbieraniu go ze skór i poszczególnych partii. Babcia natomiast robiła pyszny sernik i ciasta, zwłaszcza na Wigilię – drożdżowy zawijaniec z konfiturami, oraz przyprawiała i doprawiała potrawy, wszystkie z taką wirtuozerią aby było smacznie i by

nie czuło się surowizny. Babcia miała czas i cierpliwość, podobnie jak Tata, do wszystkiego. Pamiętam, że Mama natomiast często – z racji swej pracy do późnych godzin – przypalała dania jeśli zmęczenie powodowało, że przy nich przysypiała. W dzień wigilijny Brat z Tatą przynosił trzymetrowego świerka, osadzali go na bardzo ciężkim stelażu, było przy tym dużo pracy. Moim głównym zadaniem było przyozdobienie choinki – już wcześniej przygotowywałam ozdoby z kolorowych papierów, z bibuły, orzechów. Nie miałam natomiast wtedy dostępu do srebrnych i kolorowych „sopli” – jeszcze przedwojennych baniek naszych dziadków – te ozdoby zawieszali na choince dorośli z uwagi na kruchość i delikatność ozdób. Na koniec na Wigilię zapraszany był ksiądz do wspólnej modlitwy świątecznej i o powodzenie w Nowym Roku, a my już wcześniej wysyłaliśmy mnóstwo kartek świątecznych znajomym i rozległej dalszej rodzinie. Opłatek wigilijny czasem smarowaliśmy miodem i zlepialiśmy podwójnie, a później dzieliliśmy na mniejsze kawałki, którymi składaliśmy sobie życzenia. Była to dla mnie uroczysta chwila – zupełnie jak na Pasterce o dwunastej w nocy w kościele Franciszkanów. Nie pamiętam już szczegółowo dań wigilijnych, ale było ich dość dużo. Do wyboru były dwie, nieraz nawet trzy zupy: zupa rybna, barszcz czerwony z grochem lub uszkami lub krokietami albo zupa grzybowa z łazankami z domowego ciasta. Danie główne oczywiście stanowił karp, ja w tamtym czasie dostawałam smażonego dorsza lub filet z mintaja, a to ze względu na brak ości. Były z reguły trzy lub cztery sałatki: ziemniaczana, jarzynowa, fasolowa z czerwoną kapustą, czy z białej kiszzonej kapusty. Dopiero w I i II dzień Świąt było czerwone mięso, paszтет z drobiu i dziczyzny, ryba po żydowsku, schab, rosół z kilku gatunków mięs. Oczywiście począwszy od Wigilii piliśmy kompot z suszu, który mroził się w ogromnym garnku na balkonie. Jednak w noc Wigilijną po Pasterce i śpiewaniu wspólnie kolęd, zawsze lub prawie zawsze zasypiałam niemal czując płatki opadającego śniegu na parapet. Jakby to był jakiś niespotykany delikatny dźwięk, równie uroczysty jak cała Wigilia. Prezenty były już dawno rozpakowane. Od Mamy rzeczy praktyczne: swetry, czapki, szale, rękawiczki. Od Babci coś specjalnego, o co wcześniej ją prosiłam. Od Siostry Taty fajne zabawki przywiezione z jej miejsca pracy (byłej Czechosłowacji). Od Taty książki lub nowy model szachów. Jeszcze często od Mamy klocki z obrazkami lub literkami. Wszystko szeleściło jak w sklepie ze słodyczami, ale zamiast słodyczy znajdowałam zagraniczne owoce, kokosy, pomarańcze, mandarynki. Dla mnie Świąta, wydłużone o Sylwester i Nowy Rok, były też okresem wypoczynku w ruchu. Chodziliśmy z Tatą na narty, sanki lub do krewnych. Wtedy wszystko

wydawało mi się bajkowe i podniosłe, napawało radością i optymizmem. Zwłaszcza kiedy odwiedzaliśmy krakowskie kościoły by podziwiać szopki z Jezuskiem oraz tak zwane szopki krakowskie robione przez profesjonalistów i amatorów. Czasem, jeśli po Świątach dniem roboczym wypadała sobota, szliśmy do Teatru Groteska na „żywe bajki” lub do Kina Kijów na bony od mamy z pracy, na tzw. „Mikołajki”. Zwykle była to paczka ze słodyczami oraz dobrą książką i film „bez ograniczeń wiekowych”. Dopóki żyła Babcia (czyli do 10. roku mojego życia) miałam prawdziwe dzieciństwo i prawdziwe Świąta. Ale teraz wiem, jak żyło mi się bez troski przy jej pracowitości, dbaniu o szczegóły i przy miłości, którą nas darzyła. Teraz mogę przypuszczać, jak wiele wysiłku ją to kosztowało, ale to czego mnie nauczyła nie poszło na marne. Codziennie wieczorem mówiłyśmy pacierz, była to pierwsza modlitwa, której mnie Babcia nauczyła, jak tylko zaczęłam mówić:



„Aniele Boży, Strózu mój,  
Ty zawsze przy mnie stój,  
Rano, wieczór, we dnie, w nocy,  
Bądź mi zawsze ku pomocy.  
Strzeż duszy, ciała mego,  
Broń mnie od wszystkiego złego,  
Zachowaj mnie zawsze czystego  
i zaprowadź mnie do żywota wiecznego.  
W imię Ojca i Syna i Ducha Świętego. Amen”

*Rysunki: Autorka*

# Święta

*Święta nadejdą nam tutaj wkrótce,  
Te święta memu sercu najdroższe –  
Boże Narodzenie w blasku poźłótce,  
daje przeżycia miłe, najłaskawsze.*

*To Święto obchodzone podniośle,  
Które w grudniu tutaj będzie  
To Święto świętowane wzniośle  
W całej Polsce i wszędzie...*

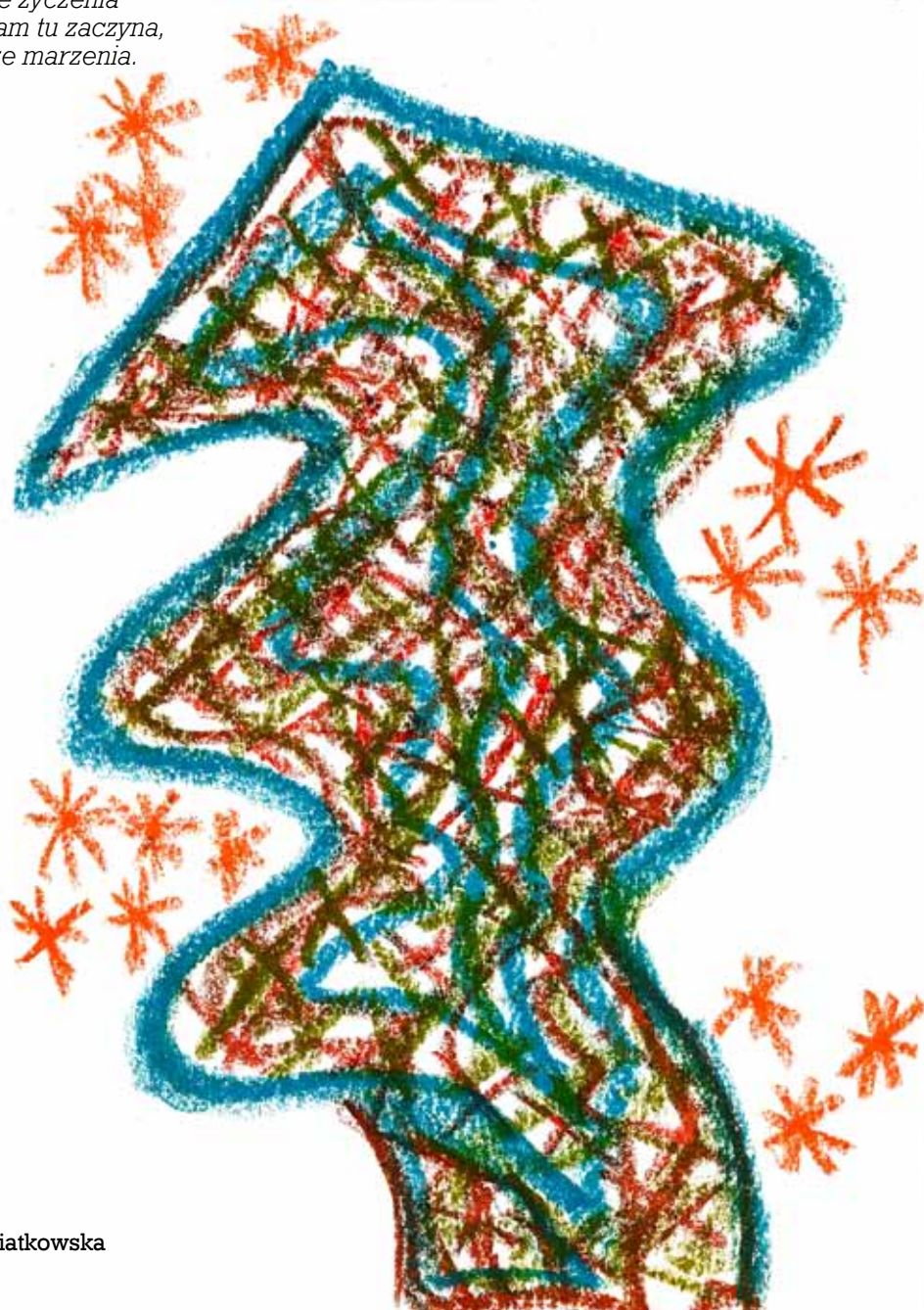
*Które się Wigilią u nas rozpoczyna,  
Gdy składamy sobie życzenia  
I moc wrażeń się nam tu zaczyna,  
Przybliżają się nasze marzenia.*

*W czwartek dwudziestego czwartego  
W grudniu będzie Wigilia,  
W piątek dwudziestego piątego  
Zbiera się grono, cała familia.*

*By się ogrzać przy gorącym piecyku  
Od zimna, które mnie tak zmroziło,  
By usiąść z innymi przy stoliku  
Oby nam ciepło i wesoło tu było...*



**Marek Migdał**



rys. Anna Kwiatkowska

# Myśli na Boże Narodzenie

Perta

Wilija zycie, święta, miłość umila.

Łamanie się i dzielenie się Opłatkami jest najważniejszym momentem Wieczery Wigilijnej Bożego Narodzenia.

Niewymowna świąteczna radość czyni wam zadość.

Mamy przed sobą tyle prawdziwych, dobrych i świętych dni do spełnienia i wprowadzenia w życie.

Święta Bożego Narodzenia są drugimi po Wielkanocy najbardziej doskonałymi i świętymi dniami świętego narodu.

Wielkanoc i Boże Narodzenie są największymi mistycznymi dniami Świąt. Tak szczególnie jest w wieczności.

Uważam, że jedynie Niebo i Polska najlepiej obchodzą czas Świąt. Chodzi przede wszystkim o Opłatek.

Opłatek znaczy ofiarę.

Wspomnienia są zawsze bez wad. Wspomnienia silniejsze będą niż ty.

Wyjątkowa, szczególna i niezwykła powinna być modlitwa w uroczyste Święta.

Święta pokazują jak prawdziwe, dobre i piękne jest życie.

Najlepsze, najszlachetniejsze, największe, najwspanialsze, najdoskonalsze i najświętsze jest wspomnienie na modlitwie.

Wielcy wierzą w cuda.

Boże Narodzenie jest drugim najcudowniejszym świętem po Wielkanocy.

Boże Narodzenie jest najcudowniejszym Cudem cudu.

W takie świątobliwe dni Pan Bóg czyni nam cuda Narodu.

Uroczyste Święta bardzo szybko mijają, w mgnieniu oka. Nie martw się, każdy dzień w święto zmień, każdy dzień w cud zmień.

Marzymy, by coś zostało z tych dni.

Marzenia są najskrytszymi życzeniami.

Marzenia jak ptaki szybują po niebie.

Uroczyste Święta są majestatyczne i dostojne.

Zwiastowanie Archanioła Maryi Pannie jest największym nieskończeniem doskonałym i świętym począciem jakiegokolwiek Osoby.

W Święta mamy największe bogactwo pożywienia, raj podniebienia czułych ust.

O choinka, jaka choinka!

Święty jest uśmiechnięty. Prawdziwy święty jest wniebowzięty. Rzeczywista święta jest wniebowzięta.

Na modlitwie ręce miej w podzięce. Ręce i serce miej w podzięce.

Wielcy łaskami, cnotami, skarbaami i darami Bożymi, Maryjnymi, Anielskimi i Świętymi najbardziej doskonale i święcie przeżywają i obchodzą uroczyste Święta.

W Święta jest wyjątkowa, szczególna i niezwykła atmosfera modlitwy. Podobnie jest podczas nabożeństw Kościoła.

Czasem Święta obchodzą całe rodziny. Wtedy jest największy zjazd rodzin.

W święte uroczystości poważnie bawmy się w życie rodzinne.

Prawdziwe uroczystości stają się świętami.

Święta są nie z tej ziemi.

Miłość Świąt jest nie z tej ziemi.

Wszystko kręci się wokół miłości. Im więcej chęci, tym bardziej się kręci.

Miłość jest najbardziej doskonałym fundamentem życia.

Szczególnie w Święta okazujemy sobie wielkie serce.

Serce jest największą opoką miłości. Serce jest największą mistyczną duszą miłości. Serce jest największą świątynią miłości.

Piękno jest największym celem sztuki. Piękno jest najdoskonalszym i najświętszym kształtem miłości.

Nie ma, jak Święta w rodzinnym domu, w Ojczyźnie.

Ojczyzna jest największym domem rodzinnym świętego narodu.

Wigilia z Bożym Narodzeniem rozwesela.

Boże Narodzenie to wielkie święte spełnienie marzeń Pana o objawieniu niepojętej miłości Boga.

Dobrze się darzy, jak w Święta coś się wydarzy.

Różne są sposoby spędzania czasu Świąt.

Płyną gwiazdy, jak stulecia.

Pierwszą gwiazdą na niebie na Gwiazdkę Wigilii jest Wenus, która jako jedyna kręci się odwrotnie do wskazówek zegara.

Spędzenie czasu uroczystości jest wielką świętą sztuką miłości.

W Święta jest najwięcej jedzenia, jak na posiedzenia.

Rarytasy z mięsa i kielbasy są szczególnie na Święta.

W melodii jest siła zaklęta, i czar, i moc.

Życie jest nie z tej ziemi.

Dobro zachęca do dobra.



Taki Mikołaj, jakie prezenty.

Prawie wszystko jest wielką prostą sztuką.

Będziesz przejęty, mając prezenty.

Mów o szczęściu, o spotkaniu naszym mów.

Szczęście wieczne jest cudem Boskiej Miłości.

Szczęście jest zaspokojeniem wszelkich potrzeb istot żywych.

Szczęście jest największą niespodzianką miłości.

Szczęście jest największym spełnionym marzeniem miłości i wprowadzonym w życie.

Ciesz się tym, co jest ważne.

Czas wszystko zmienia, lecz nie zmienia marzeń.

Choineczki, jak laleczki.

W pobożnych domach w Wigilię czyta się Ewangelię Wigilijną.

Pismo Święte jest nieskończenie doskonałą i świętą prozą poetycką Ducha Świętego.

Biblia jest najdoskonalszą i najświętszą Biblioteką Arcydzieł.

W Święta gości słowo miłości.

Ojczyzna jest bogata Bogiem i chlebem. Ojczyzna jest prawem i obowiązkiem Narodu. Ojczyzna jest ojcowizną przodków. Ojczyzna jest wyjątkową, szczególną i niezwykłą ziemią Narodu. Ojczyzna jest krajem rajskim Narodu. Patriotyzm jest świętą miłością kochanej Ojczyzny.

Coś zostaje z tych dni.

Życia nie można zmarnować.

Można, warto, trzeba chcieć i umieć żyć wiecznie.

Narodzenie Pana lepsze niż śmietana.

Dla wiernych uczniów Chrystusa Boże Narodzenie jest zawsze spełnionym marzeniem.

Narodzenie Pana jest dziejowym wydarzeniem Najwyższego.

Panu się oddajemy, Jemu serca dajemy. Panu wierzymy, Nim się cieszymy. Do Niego spieszmy, tak się ucieszymy.

Kolędy lecą wszędy. Kolędy to nie błędy.

Miód jest największym symbolem dobrej żywności. Kto miód pije, długo żyje.

Uroczystości są prawdziwe, dobre i piękne.

Prawdziwa uroczystość staje się świętem.

Piękno jest najdoskonalszym i najświętszym kształtem miłości.

Miłość jest najcudowniejszym objawieniem życia.

Miłość jest największym darem, ofiarą i poświęceniem.

Każda miłość jest pierwsza, najgorętsza, najszczęsza.

Życzenia Bożego Narodzenia są zaprawdę do spełnienia.

W Święta ludzie radują się, śmieją się, cieszą się i weselą.

Roześmiana twarz wzywa nas do nadziei ponad świat.

Niebo ziemi, niebu ziemia, wszyscy wszystkim ślą życzenia.

# Narodzenie Pańskie

Według Pawła Nowego Przymierza Pan Bóg rządził, posłał i zesłał Syna narodzonego z Niewiasty Pańskiej dla zbawienia świata, aby wszyscy wierni święci, wybrani przez Trójcę Osób Boskich przed założeniem świata mogli stać się Dziećmi Bożymi. Aby objawić i ukazać sposób uleczenia ludzkiej natury po grzechu pierworodnym, sam Bóg obrał naprawdę wyjątkowe, szczególne i niezwykle sposoby i okoliczności Swojego Bożego Narodzenia i przyjścia na świat, aby dać świadectwo Prawdzie, w skrajnym i przejmującym ubóstwie. Tak oto Syn Człowieczy stał się największym ubogim Bóstwem u Boga. A Matka Pana została najwspanialszą, najcudowniejszą, największą, najlepszą, najważniejszą, najszlachetniejszą, najczcigodniejszą, najzacniejszą, najchwalebniejszą, najwielebniejszą, najprawdziwszą, najdoskonalszą i najświętszą Osobą ubogą u Boga w Chrystusie Panu ze wszelkiego stworzenia. **Z prawdziwą miłością świętą i głębokim wzruszeniem rozważamy, przeżywamy, medytujemy, kontemplujemy i wspominamy najcudowniejsze, przedoskonałe i przenajświętsze, nieskończone doskonałe i święte Boże Narodzenie nazywane także Narodzeniem Pańskim**, kiedy przeżywamy i śpiewamy chwalebne i wspaniałe kolędy – pieśni pełne ducha. Wspomnienia są zawsze bez wad. Kolędy to nie błędy. Niechaj ze śpiewaniem pobożnych, nabożnych, natchnionych, świątobliwych i świętych pieśni Boga i bliźniego dziejów Królestwa Pana, łączy się akt głębokiej Wiary z Bóstwem Zbawiciela i wdzięczność i dziękczynienie za Boskie Narodzenie Chrystusa Mesjasza Pana.

Oto zwiastuję Wam radość wielką – w mieście Dawida narodził się wam Chrystus Mesjasz Pan. Jam się na to narodził i na to przyszedłem na świat, aby dać świadectwo prawdzie. Najprawdopodobniej w stajence pasterskiej w Betlejem śpiewał Przenajświętszy Chór 7 Archaniołów na czele z około 100.000 przeczystych duchów światłości Pana. Wszyscy oni razem z Panem Jezusem w stajni świecili przedziwną światłością nieba. Na zewnątrz siebie i chyba nad każdą osobą świeciły aureole, zwane nimbami oprócz Maryi i Świętego Józefa. Tak oto Bóg Ojciec uwielbił i docenił Najświętszą Rodzinę. Trzeci wielki Anioł, Święty Archanioł Gabriel prawdopodobnie naszym zdaniem był największym Aniołem Stróżem historycznego życia Boga na ziemi.

**Najświętsza Rodzina razem stworzyła pierwsze uroczyste Święta Bożego Narodzenia.** W tę świętą uroczystość Kościoła wiernych chrześcijan odprawia się po trzy Msze Święte na dobę: po jednej ofierze w nocy, o świcie, i w Dzień Pański. Ten zwyczaj powstał i narodził się w Jerozolimie nazywanej najważniejszą Matką Miast, a stamtąd przeniesiono go do Wiecznego Miasta, zwanego Rzymem. W największym uroczystym święcie Cudu cudu Bożego Narodzenia Kościół Powszechny czci w onym czasie narodzenie Pana naszego, Jezusa Chrystusa według Ciała. Podobnie jednocześnie jednak wspomina się pochodzenie Słowa od Ojca oraz mistyczne rodzenie się Chrystusa w naszych duszach. Te trzy myśli przewijają i objawiają się w całej liturgii uroczystego, wspaniałego i cudownego oraz doskonałego i świętego dnia Pana i Braci w Chrystusie Panu. Przez Chrystusa, z Chrystusem i w Chrystusie, Amen.



## **To jest**

To  
Adwent  
Jest  
Boże  
Poezja  
Narodzenie  
Na  
Epifanii  
Okres

## **Gwiazda Betlejemka**

Astrologia Matki  
Karnawał Trzech  
Święta Popielec  
Boskiej Gromnicznej  
Sylwester Króli

\*\*\*

Jestem  
Boże  
Pamiętam  
Narodzenie  
Czuwam  
Wigilia



**Tadeusz  
Gorlach**

## **Wigilia**

Adama  
Boże  
I  
Narodzenie  
Ewy

## **Złoto**

Złoto Jezus  
Mirra Tadeusz  
Złoto Święty  
Kadzidło Chrystus  
Złoto Juda

## **Zima**

Grudzień Taka  
Wigilia Jej  
Styczeń Uroda  
Sylwester Zawsze  
Luty Że  
Karnawał Szkoda

## **Sens**

Święty Okres  
Wigilia Gwiazda  
Boże Epifanii  
Nowy Tip  
Narodzenie Trzech  
Rok Top  
Króli Betlejem

## **Te**

Wiersze Reko  
Adwent Wigilia  
Będą Lekcje  
Okres Boże  
Dobre Misje  
Epifanii Narodzenie

## **Zima**

Grudzień Hokej  
Sporty Łyżwiarstwo  
Styczeń Lodowisko  
Zimowe Figurowe  
Luty Cracovii

rys. Leszek Jaskółka



## **To co piszę**

To Ciszę  
Trafia  
Co Kwartalnik  
W  
Piszę Impuls

\*\*\*

Adwent  
Nowy  
Okres  
Rok  
Epifanii  
Trzech  
Sylwestra  
Króli

# Świąteczne drzewko

Choinka, będąca nieodłącznym elementem Świąt Bożego Narodzenia, wywodzi się z przedchrześcijańskiej tradycji ludowej. Drzewa iglaste są uznawane za symbol życia i odradzania się. Tradycja choinek swój początek miała w Alzacji, tam właśnie ubierano drzewka jabłkami i papierowymi ozdobami. Jako drzewko

bożonarodzeniowe pojawiło się w XVI wieku.

W Polsce choinki stały się symbolem Świąt Bożego Narodzenia na przełomie XVIII i XIX wieku. Trafiły do nas za sprawą niemieckich protestantów i początkowo można było

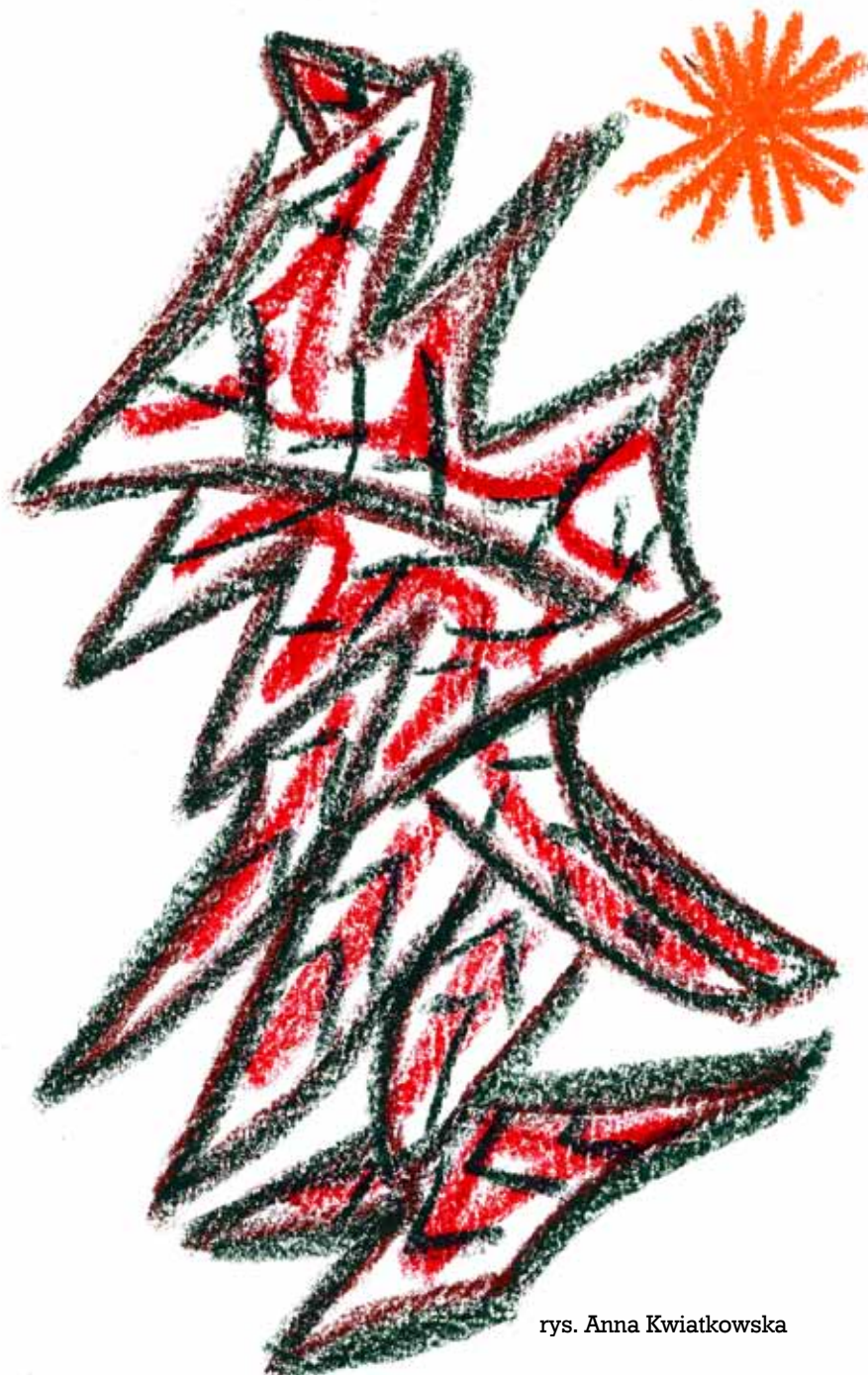


**Marian Skoczylas**

spotkać je tylko w miastach. Z biegiem czasu zwyczaj przystrajania choinki dotarł także na wieś, wypierając stopniowo dotychczasowe tradycyjne ozdoby, jakimi były podłażniczka i jemiola. W kwestii ozdabiania choinek istnieje całkowita dowolność, jednak w dzisiejszych czasach najczęściej wybierane są różnokolorowe bombki i łańcuchy. Za dawnych czasów choinkę przystrajano własnoręcznie wykonanymi piernikami, orzechami, piórkami, owocami i papierowymi ozdobami. Każda z ozdób choinkowych posiada swoją symbolikę. Gwiazda Betlejemską, którą ozdabiamy szczyt drzewka, wskazuje drogę powrotną do domu; oświetlenie chroni przed złymi mocami; jabłka są symbolem zakazanego biblijnego owocu; orzechy niosą dobrobyt i siłę; łańcuchy wzmacniają więzi rodzinne i mają za zadanie chronić dom przed kłopotami; dzwonki z kolei symbolizują radosne nowiny.

Tradycją również są prezenty, które, w zależności od regionu, przynoszone są przez Świętego Mikołaja, Aniołka lub Gwiazdkę i umieszczane pod pięknie przystrojoną choinką.

*Źródło: wikipedia*



rys. Anna Kwiatkowska

# Choinka



Marek Migdał

*Ta świerkowa choinka moja,  
W tymże świątecznym pokoju stoi,  
Choinka ta pięknie ustrojona,  
W ozdobach wszelkich jak w zbroi.*

*Wokół choinki jest tak jasno,  
Od sztucznych ogni, świateł, baniek,  
A od cukierków jest tam ciasno,  
Od tych ozdób, orzechów i świeczek.*

*Choinka stoi na czwórnożu,  
Cała zielona swymi igły,  
Pamiętam – stała w pokoju w rogu  
Jej kształt był całkiem niedościgły.*

*Te włosy anielskie na choince,  
Bombki, orzechy, łańcuchy papierowe,  
Także prezenty są w skrzynce,  
Oraz sztuczne ognie wystrzałowe.*

*Bombki, orzechy i cukierki,  
I od świeczek mienia się iskierki,  
A te świeczki różnokolorowe,  
Białe, żółte, niebieskie i różowe.*

*Choinka świąteczna pachnąca żywicą,  
Prześlicznych ogni sztuczne światła,  
Barwami pięknymi się mieniająca,  
W blaskach włosów anielskich cała.*

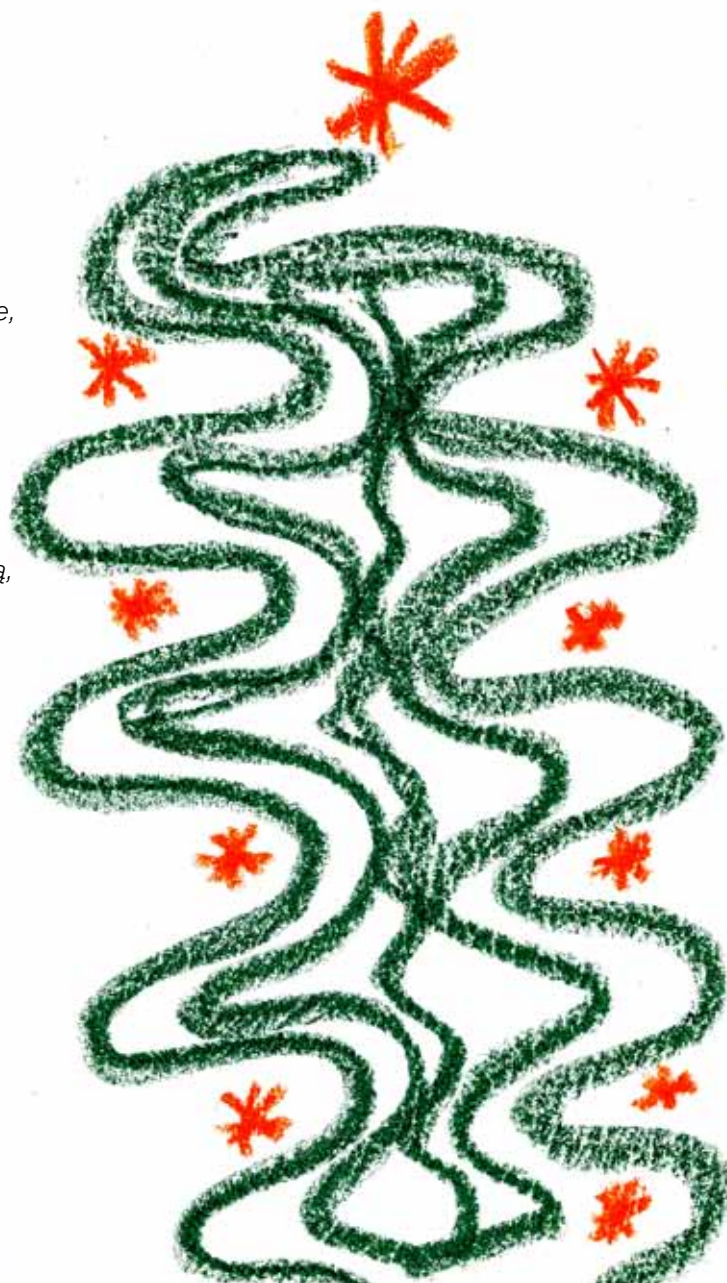
*Te zielone gałązki i ich igły,  
Anielskim włosom przystrojone,  
Ten szyk tych igieł niedościgły  
I gałęzie ozdobami otoczone.*

*Te świeczki płonące i bombki,  
Anielskich włosów łańcuchy te,  
Kolorowe z papieru ozdóbki,  
Zachwycają one serce me.*

*I ze sztucznych ogni iskierki,  
Orzechy, bombki i stroje,  
A obok nich są też cukierki,  
I łańcuchy złożone we dwoje.*

*W to święto prezenty duże  
Pod choinkami się tu ścielą,  
Jedne pakunki są na górze,  
A inne na dole się bielą.*

*Pakunki czerwoną tasiemką  
Naokoło są przewiązane  
I leżą pod choinką wonną  
Piękne, pod nią poukładane.*



rys. Anna Kwiatkowska

# Boże Narodzenie w sztuce

Motyw Bożego Narodzenia jest bardzo popularny w sztuce, temat ten pojawił się już około IV wieku. Wielu znanych artystów pozostawiło po sobie dzieła przedstawiające to niezwykle wydarzenie, jakim jest Narodzenie Jezusa. W sztuce wczesnego chrześcijaństwa malarstwo kierując się opisem biblijnym, prezentowało jedynie najważniejszych uczestników zdarzenia: Marię trzymającą na kolanach małego Jezusa oraz trzech mężczyzn, niosących w dłoniach dary. Najwcześniejsze przedstawienia umiejscawiają Narodziny Pańskie w stajni lub w grotcie. W malarstwie bizantyjskim natomiast, obok Marii leżącej na łożu, znajdowało się Dzieciątko, a także św. Józef, Aniołowie, Trzech Mędrców, pasterze z trzodą oraz niewiasty.

W okresie średniowiecza zaszły zmiany w przedstawieniu Narodzin. Nowe ujęcie tego tematu zainspirował św. Franciszek. Według jego wizji, scenerię towarzyszącą przyjsciu na świat Zbawiciela cechowała wyjątkowa skromność. Maryję przedstawiano jako klęczącą i modlącą się do leżącego na skraju jej szaty Dzieciątka, co podkreślało ubóstwo miejsca. Płaszcz okrywający Dziewicę Maryję był koloru purpury, co uwydatniało królewską godność Matki Jezusa. Temat Narodzin często łączono ze Zwiastowaniem, Hołdem Trzech Króli oraz Pokłonem pasterzy. Dodawano również elementy

pejzażu, architektury, zwiększano liczbę postaci otaczających Dziecię.

Włoski artysta Giotto di Bondone swoją wizję Narodzenia połączył ze Zwiastowaniem pasterzom. Fresk jego autorstwa, który znajduje się w Kaplicy Scrovegnich w Padwie

przedstawia Matkę Bożą, która przy pomocy służebnicy kładzie do żłóbka Dzieciątka, podczas gdy aniołowie zwiastują pasterzom narodzenie Mesjasza. Tłem dla Narodzin Jezusa autor uczynił skalny krajobraz ze skalnym występem zadaszonym drewnianym daszkiem. Zgodnie z bizantyjską tradycją ikonograficzną Giotto di Bondone przedstawił Marię w pozycji leżącej, gdy pochyla się nad małym Jezusem, zbliżając swoją twarz do twarzy dziecka.



„Boże Narodzenie”, fresk Giotto di Bondone

Jak już wspomniałam, wielu malarzy przedstawiło w swoich dziełach temat Bożego Narodzenia, nie sposób wszystkich obrazów opisać, natomiast moją uwagę zwrócił obraz „Pokłon Trzech Króli” Albrechta Dürera, który uderza niezrównaną kolorystyką i doskonałymi proporcjami. Na obrazie tym, w postaci Baltazara, składającego

dar kadzidła, Dürer odtworzył siebie samego. W ten sposób artysta uznał Dziecię siedzące na kolanach Marii za prawdziwego człowieka i prawdziwego Boga.



„Pokłon Trzech Króli” Albrechta Dürera

Źródła:  
niedziela.pl,  
weselewesel.lap.pl

# Wigilia



Marek Migdał

*To słowo Wigilia co roku  
Ciepło, serdecznie je powtarzam  
W dzień dwudziestego czwartego,  
W grudniu się tak rozmarzam...*

*W ten wieczór wigilijny piękny,  
Przy stole biało ubranym,  
W ten dzień świąteczny familijny,  
Łakociami, słodyczkami ustąnam.*

*Zbieramy się licznie, w całej rodzinie  
przy sianku i opłatek wszyscy mają.  
Przy szopce, w blasku pierwszej gwiazdki  
Wszyscy życzenia sobie składają.*

*Ten stół z sernikami na tacach,  
Kruczą piaskową babką z cukrem,  
Świeczkami skwierczącymi,  
Kutią i makowcami z lukrem,*

*Z choinką przepięknie ubraną,  
Całą w woni lasu, zza miasta,  
Z kołędą przez nas śpiewaną,  
Pośród tortów, placków i ciasta.*

*W pokojach są barwne świerki,  
A na nich kolorowe ozdoby,  
A z bombek świecą iskierki,  
Wokół świerku świąteczne osoby.*

*Na tym stole wigilijnym  
Jedzenia picia co niemiara,  
W tym gronie tu familijnym  
Każdy jak może się stara...*

*To święto wigilijne teraz,  
Które w grudniu tutaj będzie,  
To święto obchodzone wzniośle  
W całej Polsce i wszędzie...*

*Te życzenia składane teraz  
Tak w tym, jak i w innym roku,  
W Dzień Wigilijny nieraz,  
Zawsze późno, już o zmroku*

*Wigilia to piękny dzień w roku,  
Co roku się ten dzień nam powtarza,  
Piękny jest w dzień, jak i o zmroku  
I magiczną harmonię wytwarza.*

*Ten dzień jedyny jest taki w roku,  
Co roku się ten dzień nam powtarza,  
Śliczny jest w dzień, jak i o zmroku,  
I jedyny raz w roku się zdarza.*



rys. Jacek Świstek

# Jasełka 2014/2015

Jasełka 2014/2015, które zostały przedstawione w sposób beletrystyczny przez nasz amatorski zespół „Teatr Wyobraźni”, miały charakter tradycyjny. Piękna opowieść została ciekawie urozmaicona, była przeplatana mottami, cytatami i pełna symbolów. Aktorzy przedstawiali swe kwestie i zachęcali do współudziału żywo reagującą widownię. I tak sceniczna historia była przeplatana wspólnym śpiewem najpiękniejszych kolęd.

Następnie Anioł-Narrator woła, że Maryja (Lidia Wąsik) i Józef (Piotr Bal) idą do Betlejem, jest im ciężko, Maryja coraz słabsza, Józef pociesza ją i chroni. „Mówił mi Anioł w Zwiastowaniu, że się Syneczek narodzi w lichej stajence i że ogrzeje go ciepło bydlęce” mówi Maryja, a Anioł-Narrator intonuje kolędę „Nie było miejsca dla Ciebie...”, po czym snuje opowieść o Herodzie (Krzysztof Kijowski),



**Bożena Florek**



Na początku na tle pięknej scenerii słychać melodię pastorałki „Teraz śpij, Dziecino mała”, granej pięknie na organkach przez Pasterza (Bolesław Miś). Po tym nastrojowym rozpoczęciu pojawia się Anioł-Narrator (Bożena Florek), który potem wprowadza każdą scenę. Anioł życzy zebranym, by z tych ślicznych Jasełek płynęła wesoła i rzewna kolęda, woła: „Wszyscy tu siadajcie i Bożą Dziecinę z nami wychwalajcie. Dzieciatku przynosimy dary, muzykę i śpiewy oraz serc naszych ofiary. Płyną życzenia wszystkiego dobrego na dzisiaj i na każdy dzień Roku Nowego”. Pojawia się także Anioł-Kupidyn (Sylwester Chalastra), który zapowiada kolędę góralską „Wesołą nowinę, bracia słuchajcie”.

który nie pragnął niczego prócz władzy i złota. Wtem pojawia się Diabeł (Lidia Wąsik, w podwójnej roli), jego sługa, który mówi, że doniesiono mu, iż narodził się ktoś od Heroda ważniejszy. „Biada ci, biada, strasz-nemu królowi, albowiem w Betlejem Bóg się narodził, i w żłóbku kwili, a Trzej Królowie będą mu pokłon bili”. Wówczas podstępny Diabeł doradza Herodowi, by „zabić wszystkie dzieci w Betlejem narodzone, by żadne nie sięgnęło po berło i koronę”, a następnie, gdy Herod zaprzęduje mu swą duszę, cieszy się: „Za grzechy i zbytki pójdziesz do piekła, boś ty brzydki”. I tak Herod, wraz z żoną (Krystyna Mikulska) tarci tron i trafia do piekła – „No to jazda z tego stołka, siup do piekła, do

kociołka". W dalszej części rozbrzmiewa kolęda „A wczora z wieczora”, po czym na scenie pojawiają się Pastarze (Józef Ćwiok, Marcin Krzywonos, Józef Pająk, Paweł Wierzbicki) wraz z Bacą (Jerzy Burtan), którzy ubolewa, że tylko on czuwa, podczas gdy inni śpią. Wszyscy śpiewają kolędę „Cicha noc”. Nagle Baca widzi na niebie jasną gwiazdę i łunę, szybko budzi Pasterzy, myśląc, że to pożar. W tym momencie pojawia się Anioł-Narrator ze świecą i uspokaja Pasterzy, że jest posłańcem Nieba i obwieszcza światu, że w Betlejem Panna zrodziła Syna, jest to Odkupiciel oczekiwany od lat tysięcy. Anioł woła, by wszyscy popiechli się do stajenki powitać Dzieciątko w żłobie położone. W tle słychać kolędę „Do szopy, hej pasterze”, a na scenie pojawia się tradycyjna Szopka – Maryja z Dzieciątkiem i Święty Józef, Aniołowie (Aneta Nowak, Natasza Szczerba) i Pasterze. Są także Trzej Królowie (Wiesław Gwiazdziński, Marian Skoczylas, Wojciech Wierzbicki) w pięknych złotych szatach i koronach. Brzmi kolęda „Mędrcy świata, Monarchowie”, a Anioł-Kupidyn pyta Mędrców skąd przybyli – „Z dalekich krain, a prowadziła nas Gwiazda” mówi, po czym składają dary: mirrę, kadzidło i złoto. Śpiewana jest kolęda „Lulajże, Jezuniu”, a potem Pasterz (Bolesław Miś) składa wszystkim piękne góralskie życzenia, mówi je z góralską swadą i zaśpiewem, czym budzi wzruszenie i wesołość widzów. Po tych humorystycznych życzeniach wszyscy śpiewają kolędę „Oj, Maluśki, Maluśki”. Anioł-Narrator zaprasza wszystkich do Szopki słowami: „Moi mili goście, chodźcie do stajenki, bo się tam narodził Pan Jezus Maleńki”. Na szczęście nikt nie daje się zwieść Diabłu, który jeszcze próbuje kusić: „Nie idźcie do stajenki, tylko tu podokuczajcie, i zabawcie się w piekło, zaraz wszystkim będzie ciepło! Ach, jak gorąco jest w kotłach ze smołą! Niech te nudne anioły pójdą do stodoły, tam wół i osioł stoją, ludzie się ich boją!”. Święty Józef mówi do Maryi z zachwytem, że „Witają ich tłumy, że aż serce raduje się z dumy, a wszyscy kolędują i w darze serca ofiarują”. Na zakończenie Anioł-Narrator zwraca się do Nowonarodzonego Dziecięcia prosząc, by sprawiło, by nasze serca zawsze go kochały, a do wszystkich zebranych



zwraca się słowami „Gwiazda wszystkich prowadziła różnymi drogami, abyście się cieszyli razem z nami! Niech ta radość zagości zawsze i wszędzie, niech tak będzie, jak w naszej kolędzie!”.

Premiera Jasełek odbyła się w naszym Domu 19 stycznia 2015, a po raz drugi wystawiliśmy je w dniu 22 stycznia 2015 w tuchowskim Domu Kultury. Nasz występ odbył się w ramach XXI Małopolskiego Przeglądu Zespołów Kolędniczych Mieszkańców Domów Pomocy Społecznej im. Stanisława Kurczaba „Kolęda 2015” w Tuchowie.

W imieniu grupy teatralnej „Teatr Wyobraźni” dziękuję nie tylko za rzęsiste oklaski publiczności, ale również terapeutom za umożliwienie nam takiej autoprezentacji, co osobiście uważam za wielki cudotwórczy wyczyn!

# Leśna choinka

*Jodłowe i świerkowe choinki  
pachną słodko żywicą leśną,  
Upajają swym zapachem  
i wonią swą świąteczną.*

*Wonne świerczyny w pokoju  
Rozsiewają swe zapachy wkoło,  
Pachnące jak przy leśnym zdroju  
Te świerczyny i jodły pokoju.*

*Ustawione pomiędzy komodą,  
Są na nich te bańki i wzory,  
Pachną leśnym strumieniem, tą wodą.  
I upajają nas ciepłymi kolorami.*

*Tych bańek na choince dużo się tam świeci  
I błyszczą się w barwach i tych kolorach,  
A sztucznych ogni blask w pokoju tym wzleci  
Pod sufit i pod powałę w różnych wzorach.*

*A łańcuchy papierowe w tych kolorach  
Różnych – wata biała na choince się bieli,  
A bombki świecą się w przeróżnych tam po-  
rach,  
Blask od świeczek i ogni sztucznych się ścieli.*

*Te upominki, paczki różnokolorowe  
W przeróżnych barwach, odcieniach  
Ścielą się pod choinką z wonną żywicą  
Oraz mienią się one w świeczek promieniach.*



Marek Migdał



rys. Stanisław Dyraga



rys.  
Marcin Świerk



*– Zobacz, jak ładna gwiazda...  
– Bo to Gwiazda Betlejemska*



**Krzysztof  
Kijowski**



rys. Stefan Dezsö

*– Czy lubisz zimę?  
– Lubię zimę bo są Święta Bożego Narodzenia, czyli  
narodziny nadziei...*



rys.  
Krzysztof  
Kijowski

*– Zobacz, jaki jest mróz  
– Mrozu się nie widzi, tylko się go czuje...*

# Tak, wierzę w Świętego Mikołaja!

W naszym Domu w piątek 4 grudnia, jak co roku odwiedził nas Święty Mikołaj, przybył z Laponii w towarzystwie Aniołów i Śnieżynek! Przyniósł wór prezentów, tak wielki, że aż zawartość wysypała się na środku korytarza! Dostaliśmy paczki, z których bardzo się ucieszyliśmy. Każdy, grzeczny i mniej grzeczny, otrzymał owoce, kosmetyki i inne podarunki, za które w tym miejscu serdecznie dziękujemy!



**Elżbieta  
Tokarz**

Ale.. Czy ja wierzę w Świętego Mikołaja? Możecie się zdziwić, ale tak, wierzę w Świętego Mikołaja. Zanim zaczniecie się śmiać, już tłumaczę dlaczego w niego wierzę i co to dla mnie znaczy. Oczywiście nie jestem już dzieckiem i moja wiara w Mikołaja oznacza dzisiaj coś zupełnie innego niż lata temu. Pamiętam ten cudowny czas, gdy w dzieciństwie szczerze wierzyłam, że istnieje Święty, który przybywa na saniach z reniferami z daleka, z samego nieba, wierzyłam, że zabiera moje listy, które do niego pisałam. Pamiętam, jak wyczekiwałam tej tajemniczej postaci. Dzisiaj wiem przecież kto daje nam prezenty, przyczyniając się do naszego szczęścia. To, że wierzę w Mikołaja oznacza właśnie, że ufam, że znajdzie się ktoś, kto zechce sprawić mi przyjemność. Cieszę się z podarków, ale najważniejszy jest dla mnie sam symbol, przecież prezenty od Świętego Mikołaja to dowód, że dla kogoś jestem ważna, to symbol ludzkiej życzliwości. Więc powtarzam – wierzę w Świętego Mikołaja i Was też do tego namawiam!!!

## Mikołaj

*Oto Mikołaj tegoż to roku,  
Jak zawsze tutaj do nas przybędzie,  
I czy to za dnia i czy o zmroku,  
Tenże Mikołaj zawsze i wszędzie.*

*Tenże Mikołaj, tu zawsze będzie,  
Do nas rok w rok będzie przychodził,  
W Polsce i całym świecie, wszędzie,  
Tak jakby umarł i się narodził.*

*Z roku na rok się to powtarza,  
I zawsze do dzieci on przychodzi,  
Jak zawsze rok w rok się to zdarza,  
I z roku na rok On nadchodzi!*

**Marek Migdał**

# Mikołaj i rekolekcje adwentowe w Przytulisku



Barbara Dąbska

Dzięki zaproszeniu przez czcigodną i wspianą Siostrę Przełożoną – Zofię Mikształ, miałam zaszczyt być na „Mikołaju” w Przytulisku św. Brata Alberta dla Bezdolnych Kobiet przy ul. Malborskiej 64B w Krakowie. Dnia 6 grudnia, o godz. 16.30, wszystkie mieszkanki i siostry, oraz zaproszeni goście zebrali się w głównym holu czekając na przyjście Świętego Mikołaja. Gdy przyszedł, wszyscy zaczęli śpiewać pieśń „Przyjdź, Gościu nasz” oraz przywitano Świętego oklaskami. Następnie Święty Mikołaj rozpoczął rozdawanie prezentów. Atmosfera była wesoła, gdyż wręczając paczki, Święty żartował. W roli Mikołaja wystąpił kleryk Jezuita imieniem Prokop, pochodzący z Czech. Było naprawdę dużo radości i śmiechu!

Kilka dni później, od piątku 11 grudnia do niedzieli 13, byłam też w Przytulisku na rekolekcjach. Rozpoczęły się one od wprowadzenia – medytacji na temat Wcieleń. W sobotę modlitwy zaczęły się już o 8-ej, po śniadaniu i wspólnej medytacji, rozpoczęły się rekolekcyjne rozważania „Tajemnice radosne”. Potem był czas na rachunek sumienia i Spowiedź Świętą przed Najświętszym Sakramentem, która to spowiedź trwała cztery godziny. Po południu uczestniczyłam w Mszy Świętej odprawianej przez Ojca Jezuitę. Wieczorem po kolacji był wyświetlany film „Filip Neri”. W niedzielę, podobnie jak w sobotę, wspólne modlitwy rozpoczęły się od rana, tematem niedzielnej konferencji było „Szczęście”, potem została odprawiona uroczysta Msza Święta, a po obiedzie nastąpiła Adoracja dziękczynna i zakończenie rekolekcji. Wszystkie konferencje głosili klerycy Jezuiti. Zakon Jezuitów został założony przez św. Ignacego Loyolę. Rekolekcje w Przytulisku odbywały się według charyzmatu ignacjańskiego. Ojcowie Jezuiti pomagają Przytulisku od początków jego istnienia, tj. od roku 1990, kiedy mieściło się jeszcze przy ul. Górników i kiedy Siostrą Przełożoną była Siostra Mirosława – Krystyna Karpińska. Kiedy zamieszkałam

w Przytulisku w 1992 roku, byłam uczestniczką czwartkowych spotkań z Ewangelią, więc tegoroczne rekolekcje z jednej strony nie były mi obce, z drugiej strony stanowiły dla mnie przypomnienie dawnych czasów.

Słuchając konferencji związanych z przyjściem na świat Mesjasza – Syna Bożego miałam wiele ważnych przemyśleń. Utkwiła mi w pamięci ostatnia konferencja pod tytułem „Szczęście”. Osobiście uważam, że moim prawdziwym szczęściem jest obcowanie bezpośrednio z Bogiem. Doktor Kościoła, Św. Teresa od Jezusa zawsze powtarzała, że jej prawdziwym szczęściem jest



rys. Wojciech Wierzbicki

być blisko Boga oraz zostać z Nim do końca życia. Uważam, że pieniądz nie jest tak ważny jak szacunek, dobre słowo, prawda, którą jest właśnie sam Syn Boży. Podczas dziękczynnej modlitwy na zakończenie rekolekcji podziękowałam Panu Jezusowi za otrzymane dary oraz prosiłam o wytrwanie w dalszej trzeźwości do końca życia. W trakcie przerw czytałam książkę Św. Teresy od Dzieciątka Jezus pt. „Prosta droga do świętości”, w której opisuje swoją drogę duchową i takie postępowanie by swymi czynami, słowami ani myślami nie zranić Pana Jezusa. Jestem bardzo zadowolona z tych rekolekcji.

## Anioły



rys. Barbara Podolecka

*Anioły to święte duchy w niebiosach,  
Które zawsze swą białą szatę mają,  
A piękne blaski mają w swych włosach,  
I coraz to piękniejsze się one stają...*

*Anioły są święte, niewinne są zawsze,  
W białości się swych szat okrywają,  
Są to istoty zawsze najjaśkawsze,  
A skrzydła ich od ziemi lekko się odrywają...*



rys. Barbara Podolecka

rys. Leszek Jaskółka



wyk. Norbert Głodzik



## Nowy Rok

*Nowy Rok to jest pora styku dwóch lat,  
Starego Roku i Nowego Roku,  
Upłynęło czasu tegoż cały szmat,  
Wśród zapadającego szybko zmroku...*

rys. Tadeusz Cyrek





rys. Lidia Wąsik



Marek Migdał

rys. Lidia Wąsik



rys. Kazimierz Blarowski



rys. Elżbieta Tokarz

## Kolędnicy

*W Święta chodzą kolędnicy,  
Na harmonii i skrzypcach grają,  
Chodzą, kolędują w okolicy,  
I humor, radość wszyscy mają.*

*Noszą szopki kolędnicy nam,  
A w Szopce Betlejemskiej tej  
Leży Chrystus w żłóbku sam  
W podniosłej to chwili Swej.*

*W szopce tej mają kolędnicy  
Jezuska w żłóbku na sianku,  
Grają, śpiewają na ulicy  
Tak w nocy, jak i o poranku.*

*W tej szopce jest osiołek,  
Są bydlęta i są baranki,  
Jest tam kołyska i Aniołek  
I z siana są plecione wianki.*

*Ta stajenka uboga jest i cicha  
I Jezusik w żłóbku on kwili,  
Stara ta szopka jest i licha  
I ku ziemi się stajenka chyli.*

*A na niebie Gwiazda Betlejemska  
Świeci na ciemnych niebiosach  
I świeci jak gwiazda nieziemska,  
Świeci jak promyk we włosach.*

# Zima. Święta Bożego Narodzenia



**Anna Kwiatkowska**

19 grudnia 2015 roku minie rok jak jestem w naszym Domu przy Łanowej. Przybyłam tutaj, jak wskazuje data, tuż przed Świętami Bożego Narodzenia, z oddziału 31A Szpitala Babińskiego. Pamiętam pierwszy dzień przyjazdu, była zima i naokoło było już bardzo świątecznie – ubrane choinki, bombki i światełka, świąteczne stroiki. A ja... no cóż, wydać się to może dziwne, ale cieszyłam się, że w tym właśnie świątecznym okresie przychodzę do DPS – czułam grunt pod nogami, cieszyłam się że znalazłam dla siebie wreszcie kąt i liczyłam na spokojne nie tylko święta, ale i spokojną przyszłość. Wtedy moja relacja z córką była trudna i pełna napięć, mimo jej propozycji, nie chciałam spędzić z nią świąt.

Dobrze jest mieć własny dom, lecz kiedy wszyscy bliscy z niego odchodzą, lub odchodzą umierając, szukamy dla siebie różnego rozwiązania.

Po przyjeździe, byłam bardzo pozytywnie zaskoczona, od pierwszej chwili nie było nerwowo, nie było źle, nie trzymano mnie pod kluczem ani pod pantoflem, mogłam czuć i myśleć i przeżywać wszystko na swój sposób.

Zostałam przyjęta bardzo serdecznie i bez uprzedzeń, równie miło przyjęła mnie moja współlokatorka, Basia. W ten pierwszy dzień w naszym budynku wiedziałam, że znajdę tutaj swoje miejsce, porównując szpital, mieszkanie chronione czy inne miejsca, gdzie chwilę byłam. Spotkałam kilka osób znanych mi wcześniej z oddziałów szpitalnych, które już wcześniej oceniałam pozytywnie. Tutaj wewnątrz budynku wszystko żyło, na zewnątrz było dla mnie martwe. Początkowo tak właśnie się czułam, dopiero kiedy minął czas stagnacji, zaczęłam ćwiczyć na rehabilitacji ruchowej u Pani

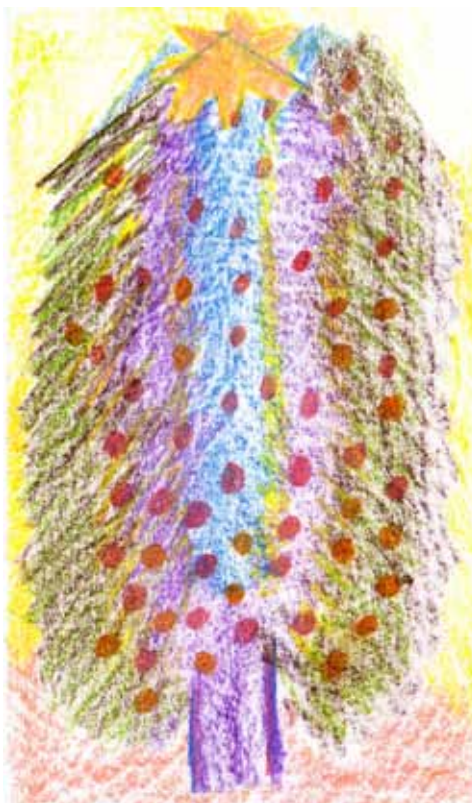
Iwonki, namalowałam kilka obrazków w terapii plastycznej, uczęszczałam od początku do Pani Beatki psycholog, co podtrzymywało we mnie pierwsze wrażenie i przekonanie, że jeszcze nie jest dla mnie za

późno, że poznam jeszcze wiele możliwości działania. Od razu zauważyłam tutaj, że personel działa z wysoką kulturą i fachowością, starając się kształtować u nas, podopiecznych, właściwe postawy. Od samego początku poczułam także sympatię do Basi, mojej współlokatorki, i chociaż czasem się „przegadamy” to pierwsze wrażenie poczucia bezpieczeństwa i zadowolenia od pierwszego dnia kiedy zamieszkałyśmy razem nie minęło. Dobrze mi się z nią mieszka, a kluczową sprawą jest chyba nie wchodzenie sobie zbyt w drogę i unikanie awantur o bzdury. Poza tym Basia potrafi być sympatyczna, ugodowa i na ogół dla wszystkich jest miła i bez uprzedzeń. Znajduję w niej oparcie i w niektórych innych osobach również. Szczególnie mam na myśli Panią Psycholog, która ma wyrobione poczucie taktu i ceni nas wszyst-

kich jednakowo, jednakowo angażując się i pomagając wszystkim w prawie każdych naszych sprawach. Jest uroczą osobą, ma z nami bezpośredni kontakt i pokłady serdecznej miłości, którą nas obdarza. Bardzo lubię Panią Beatkę i żadna godzina z nią nie jest stracona. Dzięki niej i jej pracowitości wychodzi kwartalnik „Impuls” oraz są organizowane spotkania w naszej grupie redakcyjnej, co również jest dla nas psychoterapią. W grupie naszej czuję się zaspokojona emocjonalnie i rozwijam wciąż na nowo swoje pozytywne cechy pragnąc usunąć do końca cechę swojego egocentryzmu.



Poszukuję prostej i łatwej formy kontaktu oraz sposobu wypowiedzenia swoich myśli. Odmieniam swoje zachowania na bardziej pozytywne, przystępne i zrozumiałe. Wiele osób postrzegam, że mają podobne podejście do sprawy i biorą za przykład zachowania pozytywne i pełne dobroci. Basia, moja współlokatorka, to prawie jak rodzina. Spędzam z nią prawie cały wolny czas, oczywiście z przerwami ale ważni też są dla mnie opiekunowie i indywidualna terapia z Panią Psycholog. Nie wiem jeszcze jak sprawdzam się dla innych ale obecnie jestem nowo wybranym członkiem Rady Mieszkańców naszego Domu i cały czas odnoszę wrażenie, że większość moich negatywnych cech poginęła gdzieś po drodze w zamian za poczucie pragnienia abyśmy wszyscy byli dla siebie dobrzy i serdeczni. Aby każdy dzień bez względu na biomet był dla nas przyjemnością. Abyśmy sobie nie ubliżali, wzajemnie pomagali i odczuwali potrzebę bycia z innymi w grupie i byli po prostu grupą zintegrowaną – co w zasadzie obserwuję od początku ale mam parę pomysłów aby było jeszcze lepiej. Tego nauczyła mnie grupa wsparcia na 31A, ale dopiero umiejętności te rozwijałam obserwując rozmowy i uczestnicząc w rozmowach z Panią Psycholog. Cała moja wiedza i inteligencja to zasługa nauczycieli w szkołach, a na czas choroby – psychologów i psychiatrów, dlatego DPS był dla mnie miejscem nieodzownym, mobilizującym do działania i tutaj na Łanowej do niczego nie jestem przymuszana, może z wyjątkiem regularnego jedzenia, co wyszło mi na zdrowie. Całkiem niedawno zaprzyjaźniłam się też z moim niemal rówieśnikiem, Robertem. Chodzimy razem na spacer i jesteśmy dla siebie mili i grzeczni, co jest w kontaktach takich dla mnie nowością. Ze wszystkich

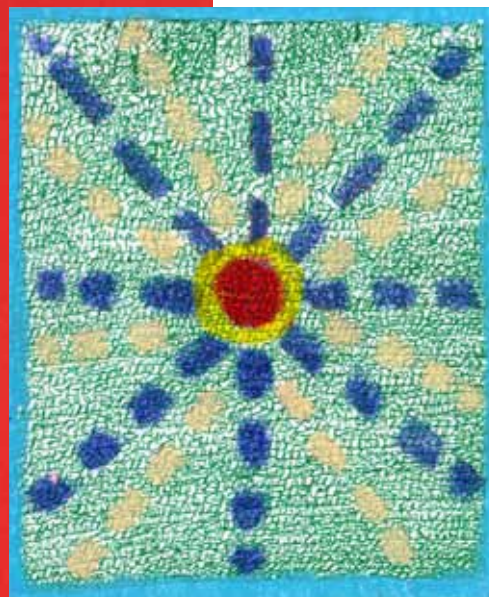


znajomości nie z kobietami jest to dla mnie całkowita nowość, że można się z facetem nie kłócić. Nastąpiła u mnie tutaj poważna zmiana w sposobie interpretacji, nie tylko środowiska, ale i osób je tworzących „tych zdrowych” i „tych chorych”. Nabrałam motywacji do ponownego uczęszczania na warsztaty terapii zajęciowej przy Szpitalu Babińskiego, gdzie chodziłam z przerwami od 2010 roku, ale nigdy wcześniej nie szło mi to tak dobrze jak teraz. Zrozumiałam różnicę pomiędzy uczęszczaniem a uczestnictwem. Jak wiemy są to dwa odrębne pojęcia, toteż za zasługą terapii i pobytu w naszym DPS-ie właśnie uczestniczę w WTZ-ach i mniej więcej dociera do mnie w sposób normalny czego się ode mnie oczekuje. Moje życie nabrało kolorów również w re-

lacji z córką, kiedy to „nie siedzę jej na głowie” i nie mam o wszystko uwag czy pretensji. Dla mojej córki oddałabym wiele, nawet gdyby potrzebowała mojego – dosłownie i w przenośni – serca, ale w ubiegłym roku na Święta wolałam zostać u nas w Domu i mieć taką pozytywną chwilę refleksji. Teraz poprawa między nami jest taka, że nawet planujemy wspólną Wigilię. Córka jest o mnie spokojna, będąc częstym gościem, powtarza mi, że się o mnie już nie martwi, że mam właściwą opiekę i znajomych, jest zadowolona kiedy możemy ze sobą spokojnie porozmawiać i zrozumieć się, a nie kłócić. Czuję się tu doceniana i sama doceniam innych. Jestem też wzruszona tym, że jest mi tutaj dobrze. Powiem szczerze, że lepiej niż w domu. Bo moi rodzice byli bardzo konserwatywni i na niewiele mi pozwalano kiedy byłam z nimi i razem mieszkaliśmy również po urodzeniu przeze mnie dziecka. Było ciężko uświadomić im nasze pokoleniowe różnice i wyrobić sobie o wszystkim własne zdanie bez ich wglą-

PONIEDZIEK "MU" - WIERZE  
 A Z PROKU  
 WYJDA ANIOŁY  
 I TE DOBRYE - JASNE  
 I TE ZŁE - CIEMNE  
 NIEBO "ROZPRZESTACNISZ"  
 MODLITWA  
 BÓG CZYSTY  
 BÓG PRAWY  
 BÓG SILNY  
 BÓG UNIEWOLNIENIY  
 BÓG NIE ZACZAJONY  
 BÓG ABSOLUT  
 USMIĘKLIWY "NAS"  
 ZAPROSI  
 BO ZOBACZYMY  
 SÓLNYE TRAWY  
 PEŁNE PIASKI I ZIELENI  
 PEŁNE KWIATÓW I ŻYWI  
 ZIEMI  
 - ZIEMIĘ - POD ZIEMNĄ  
 PRZEMIANE KAMY  
 PRZEMIANY SIĘ - MODLITWA  
 PAM WIEŚCIZNA - STOLE  
 A OPLATEK  
 PO WĘDRZE Z USŁ DO WSZ  
 ZANAM NASZYMI DŁONAMI  
 ZŁĄCZYMI  
 POSUNIEMY PEŁNĄ KAPUŁONĄ  
 ZAWIĘŻĄ PEŁNĄ JAKOŁĄ  
 WRAZ Z KWIATÓW PEŁNĄ  
 O WOLNIA NAS USMIĘKLIWY  
 Z PIEKŁA  
 CHOROJ WYOBRAZI  
 OD NOSTRADAAMUSOWYCH  
 PRZEPowiedni.

WTZ 28. X 2015 ANNA KWIATKOWSKA



Mieszkańców i całego  
 Personelu, Dyrekcji,  
 Kierownictwa, Opie-  
 kunów, Lekarzy, Psy-  
 chologów, Pielęgniar-  
 ki, Panie Socjalne...  
 dziękuję za wszystko  
 i doceniam Was za  
 to co robicie i za ten  
 szczególny dar serca  
 i umiejętności radze-  
 nia sobie w różnych  
 stanach i stadiach na-  
 szego samopoczucia  
 – mieszkańców, w tak  
 ciężkiej chorobie, jaką  
 jest choroba psychicz-  
 na... Sądzę, że trzeba

być wszechstronnie uzdolnionym i mieć szczególne  
 powołanie, by radzić sobie w tak trudnej pracy.  
 To, co piszę teraz po roku bycia tutaj, w naszym  
 świątecznym „Impulsie”, ma być i jest moim prawdzi-  
 wym przeżywaniem, to moje prawdziwe uczucia. Po  
 blisko 12 miesiącach ciągłego przebywania z sobą  
 i wzajemnego przeżywania radości i smutków, chcę  
 wszystkim z głębi serca podziękować i powiedzieć, jak  
 bardzo jestem zadowolona, że się tutaj znalazłam. Te  
 serdeczne podziękowania niech będą dla Was wszyst-  
 kich moim świątecznym prezentem.

Ilustracje: Autorka, rysunek powyżej wykonany  
 na WTZ Szpitala im. Babińskiego



# Wigilia

*Opustoszały park pozostałe liście  
przykrył zimowy puch  
jeże ukryły się w norkach  
jedynie wiewiórki przemykają gdzieś  
po gałęziach do swoich dziupli  
Słońce igra z nami swym dopingiem  
a my trwamy nadzieją przedświąteczną  
już tylko kolacyjną chwilką  
Bóg chwali swą miłością bliską i jednoznaczną  
do góry nas unosi  
i opadamy delikatnie niczym płatki śniegu  
zanurzając się w sny po Pasterce  
pozwalamy Panience z błękitu i granatu  
upleść wianek  
lepszy niż codzienne ciernie w obolałym życiu  
ufamy Bogu i ufamy sobie  
że ma dla nas a my dla innych  
czyste dłonie  
i serdeczne serce  
pomimo że obecnie jesteśmy jakby w mroku  
i zimowej pierzynie „umiejscowieni”  
wiemy  
że Nowy Rok czyni kolejną szansę naszą  
dla chwały Pana i Pani Jeny większą  
dlatego zamiast się boczyć na duchu upadać  
zmówmy Ojciec Nasz  
a świat wokół  
stanie się ciekawszym i cieplejszym  
mniej osowiałym i trudnym  
a także lepszym  
bez blizn trwałych i upadków  
bez zmiennych nastrojów  
bez chęci żegnania się z życiem niepotrzebnie i zbyt szybko  
a z chęcią trwania w boskim absolutie do kolejnego „początku”*



# „Listy do M. 2”

Recenzję o tym filmie zacznę od tego, że do kina Cinema City w Plazie pojechaliśmy we wtorek 17 listopada 2015 roku, a więc zaledwie kilka dni po premierze tego świątecznego filmu. Wybraliśmy się duża grupa, tj. blisko 20 osób. Kino, do którego się udaliśmy znajduje się w centrum handlowym Plaza, po wejściu do centrum od razu poczuliśmy świąteczną atmosferę – w dole jaśniały choinki, słiczne, piękne radowały duszę i oczy, a oprócz tego świeciły kolorowe oświetlenia sklepów. Po dotarciu do samego kina Cinema City, po zakupieniu biletów przez nasze panie opiekunki, zajęliśmy miejsca w górnych rzędach sali kinowej. Zanim zaczął się film, oglądaliśmy blok reklam, który skojarzył mi się natychmiast z puszczaną dawniej obowiązkowo Kroniką filmową.

A potem zaczął się już film właściwy i przemieśliśmy się w świat niemal bajkowy, romantyczny i świąteczny. Film „Listy do M. 2” powstał w 2015 roku, reżyserem jest Maciej Dejczer. Film stanowi kontynuację filmu Mitji Okorn „Listy do M.” z 2011 roku. Obsada filmu to znani aktorzy: Maciej Stuhr, Roma Gąsiorowska, Tomasz Karolak, Agnieszka Dygant, Piotr Adamczyk, Agnieszka Wagner, Wojciech Malajkat, Paweł Małaszyński, Katarzyna Zielińska, Maciej Zakościelny, Małgorzata Kożuchowska i inni.

Film ten, który bardzo mnie zainteresował i zaintrygował, to radosna i wzruszająca komedia romantyczna. Przedstawia dalszy ciąg losów głównych bohaterów z pierwszej części, członkowie pięciu rodzin przygotowują się do kolejnej Wigilii, w Boże Narodzenie przeżywają trudne sytuacje, które stopniowo rozwiązują się. Na ekranie przewijały się scenki z życia bohaterów w okresie przed Świątami Bożego Narodzenia

i w trakcie samych Świąt, w czasie przedwigilijnym oraz w samą Wigilię. Było więc składanie sobie wzajemnych życzeń wigilijnych i świątecznych – tak w domach, w mieszkaniach, na ulicy, w mieście, i wszędzie wszyscy składali sobie życzenia wigilijne i noworoczne. Życzili sobie Wesółych Świąt i Szczęśliwego Nowego Roku. A wszystko to w scenerii śniegu sypiącego gęsto wielkimi płatkami. Na ekranie był niemal cały czas śnieg, po którym to dzieci i dorośli ślizgali się, turlali



Marek Migdał

z górki na dół, bawili, rzucali kulkami, a dzieci lepiły bałwany. Był także Święty Mikołaj, pokazane było, jak schodził z piątego piętra po balkonach na sam dół, prosto w śnieg, oraz jak został złapany przez psa.

W filmie tym składali sobie wszyscy życzenia zdrowia, szczęścia, pomysłowości, sto lat życia i radości. Były pokazane mieszkania w blokach, pokazane jak dają sobie prezenty pod choinkę, nie tylko dzieciom, ale także prezenty, jakie dawali sobie wzajemnie dorośli – kupili na prezenty przedmioty duże i małe puzderka, a w nich tam były różne biżuterie z brylantami, szafirami, szmaragdami, turkusami i innymi kamieniami szlachetnymi. A wcześniej przed świętami jak chodzili

po sklepach i kupowali te prezenty i inne przedświąteczne zakupy.

Film bardzo mi się podobał, byłem nim zachwycony, ucieszony i uradowany. Na ekranie można było przeżyć świąteczne wzruszenia, to radosna i beztraska komedia w scenerii Świąt i śniegu.

Źródło: [www.filmweb.pl](http://www.filmweb.pl)



# Z I M A



# Z I M A



rys. Marek Migdał

rys. Helena Pączek



rys. Kazimierz Blarowski



rys. Marek Migdał



# Z I M A



rys. Wojciech Wierzbicki

## Śnieżki

*Kulki, kule śniegu i liczne śnieżki  
W powietrzu latają i świstają,  
Bawią się dzieci, bo humor już mają,  
I w śniegu powstają śladów ścieżki.*

*Te kule śniegu oraz te śnieżynki,  
Którymi dzieci w siebie rzucają,  
Podobne do śniegowej tej pierzynki,  
I radość wielką dzieci te tam mają.*



Marek Migdał



## Zimowe dni

*Zimowe dni się zaczynają  
Wtedy, kiedy zima nadchodzi,  
I białe płatki opadają,  
I wtedy ta zima przychodzi.*

*Te dni zimowe są co roku,  
Co chwilę płatki opadają,  
Tak za dnia, jak i o tym zmroku,  
I płatki śniegu tu spadają.*

*Ten czas zimowych dni nadchodzi,  
I zbliża się macocha teraz,  
W ten czas, który tu przychodzi,  
A powtarza to się tu nieraz.*

*Ten czas zimowych dni co roku,  
W płatkach śniegu wirujących,  
Za dnia, a także o tym zmroku,  
Tych płatków śniegu się kłębiących.*

*Te płatki śniegu wirujące,  
W powietrzu na dół spadają,  
W blasku słońca spadające  
Na ziemię płatki opadają.*

*W słoneczny dzień ten wesoły,  
W blasku słońca niżonego,  
Ten śnieg zakrywa wszystkie doły,  
Trawy kobierca zielonego.*

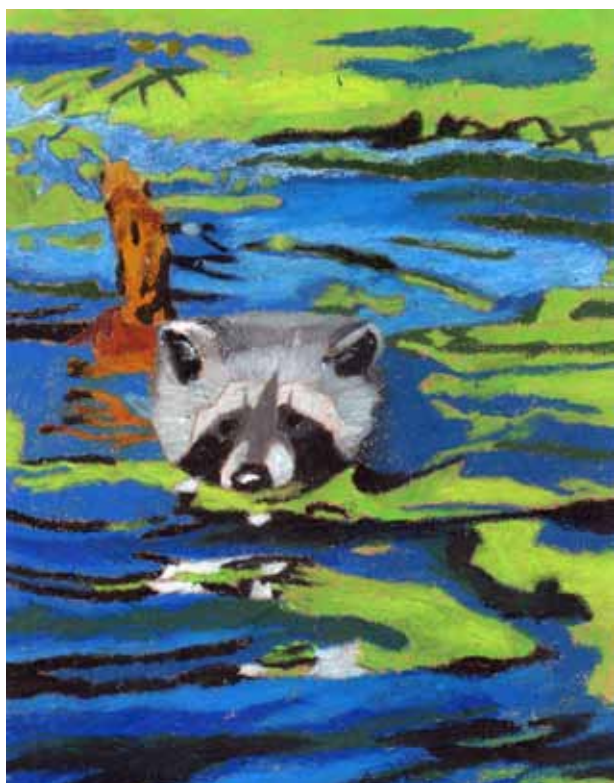
*Gdy zima się zbliża wokół,  
Liści nie ma już na tych drzewach,  
Biało się robi naokoło  
W leśnych bez liści ostępach.*

*Gdy nastaną te zimowe dni,  
A śnieg biały wokół spadnie,  
I białą śnieżną się wokół szkli,  
Wtedy ostatni liść upadnie.*

*Te dni zimowe, które przybędą  
W grudniu, styczniu tego roku,  
I w lutym, marcu tam będą  
Z dnia, wieczorem i o zmroku.*

rys. Tomasz Wawro

# Z I M A



Wojciech  
Wierzbicki



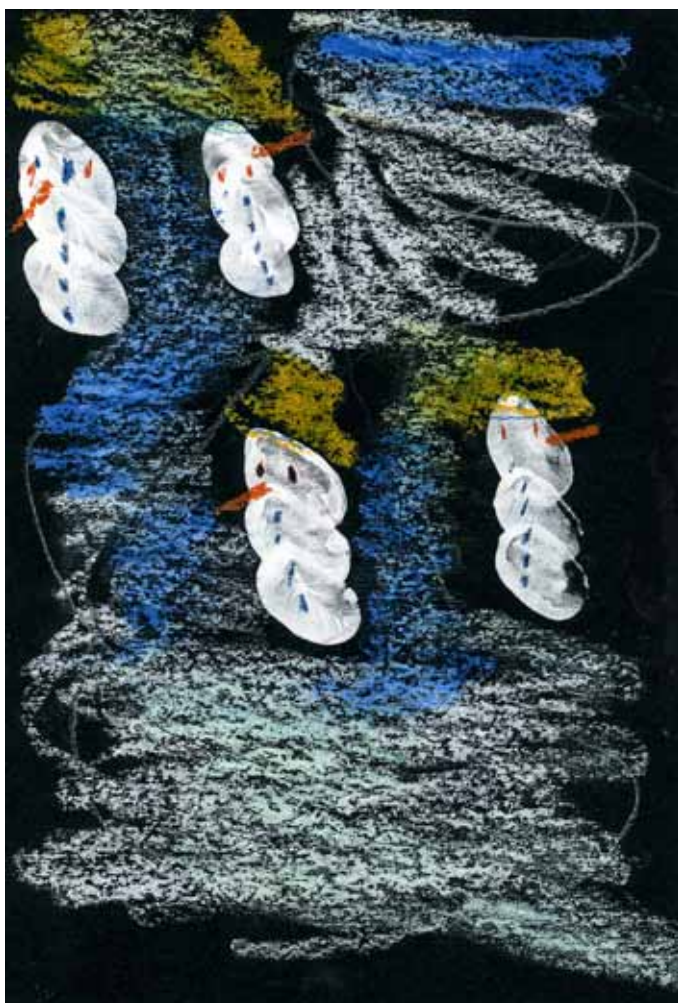
# Humor na zimę

– Jasiu, dlaczego nie lepisz  
bałwana?  
– Nie lepię, bo w zeszłym roku  
ulepiłem i mówili mi, że zrobiłem  
autoportret.



Krzysztof Kijowski  
tekst

rys. Marzena Zendak



rys. Leszek Jaskółka

rys. Sylwester Chalastra

# Z ŻYCIA DOMU

Kalendarium opracowały:  
D. Najder, B. Słowakiewicz

W ostatnim tegorocznym numerze, jak nakazuje nam nasza redakcyjna tradycja, przedstawiamy kalendarium najciekawszych wydarzeń z całego roku, w których uczestniczyliśmy. Zachęcamy Was do wspomnień.

## TEATR

Nasza grupa teatralna „Teatr Wyobraźni”, która działa już ponad 20 lat, pracowała w tym roku bardzo intensywnie. Przygotowała dwa nowe przedstawienia: „Teksańska Karramba” (o przedstawieniu pisała w numerze 60 i szerzej w numerze 61 Bożena Florek) oraz „Wariacje nie tylko na temat Brzechwy” (przedstawienie opisuje obok także Bożena Florek). Tradycyjnie, jak co roku, grupa przygotowała też Jasełka.

**19.01** Grupa teatralna „Teatr Wyobraźni” wystawiła w naszym Domu Jasełka (przedstawienie opisuje w tym numerze Bożena Florek). Na ten premierowy występ zostały zaproszone nasze rodziny oraz goście z Domu przy ul. Łanowej 39.

**22.01** Po raz drugi wystawiliśmy nasze Jasełka, tym razem w Tuchowie na XXI Małopolskim Przeglądzie Zespołów Kołędniczych Mieszkańców Domów Pomocy Społecznej im. Stanisława Kurczaba „Koleśda 2015”. Oprócz występów wzięliśmy również udział w konkursie szopek. Nasze przedstawienie oraz szopka zostały nagrodzone.

**16.04** Grupa teatralna wystąpiła w Centrum Młodzieży im. Dr. Henryka Jordana przy ul. Krupniczej 38 w Krakowie w ramach XIII Przeglądu Teatralno-Muzycznego „O Buławę Lajkonika” z przedstawieniem „Teksańska Karramba”, za które otrzymała wyróżnienie (o Przeglądzie pisała w numerze 61 Lidia Wąsik).

**26.05** Grupa teatralna wystawiła po raz drugi tegoroczne przedstawienie, tym razem na terenie naszego Domu, podczas spotkania z okazji Dnia Matki, na które zaprosiliśmy nasze rodziny.

**17.11** W naszym Domu w ramach „Dnia sztuk wszelakich” odbyła się premiera przedstawienia „Wariacje nie tylko na temat Brzechwy” (przedstawienie opisuje obok Bożena Florek).

Podobnie jak w innych latach, regularnie bywaliśmy na ciekawych spektaklach i imprezach kulturalnych, które odbywały się w naszym mieście, między innymi w ramach XVI Tygodnia Osób Niepełnosprawnych „Kocham Kraków z wzajemnością”, który odbywał się w dniach od 29 maja do 5 czerwca (o Tygodniu pisały w numerze 61 Bożena Florek i Lidia Wąsik).

**01.02** Wybraliśmy się do Teatru Ludowego na sztukę Williama Shakespeare'a „Hamlet” w reżyserii Krzysztofa Minkowskiego. Sztuka opowiada o człowieku, który funkcjonuje na granicy politycznych systemów.



„Teksańska Karramba”



Grupa teatralna podczas próby



## „Wariacje nie tylko na temat Brzechwy”

17 listopada tego roku Teatr Wyobraźni działający w naszym Domu przygotował przedstawienie oparte na wierszach Jana Brzechwy i Juliana Tuwima. Przedstawienie to składało się z wielu różnorodnych scenek satyrycznych opartych na popularnych i lubianych wierszach dla dzieci, młodzieży i dorosłych. Akcja wszystkich humorystycznych scenek rozgrywa się na ławeczce, na której siedzi lalka, którą wcześniej wykonaliśmy na terapii. Pierwsza scena przedstawia młodzieńca śpiącego na ławce, którego przechodnie traktują jako chorego, czy bezdomnego. W tle słychać piosenkę „Ach śpij, kochanie”. Gdy na scenie pojawia się policjant, mężczyzna wstaje i zamiast dokumentów podaje mu kartkę z wypisanymi sentencjami. W drugiej scenie kobieta przytacza najpierw cytaty z „Quo Vadis” dotyczący powitania Ligii Kaliny przez Marka Winnicjusza, a brzmi on: „Nie wiem, czyliś bóstwem jest, czy panną śmiertelną, lecz jeśliś jest mieszkanką ziemskiego padole, błogosławiony Twój ojciec z matką pospołu. Nie byle kto Ty jesteś i nie byle jaka głowa”. Następnie inna aktorka recytuje czterowersowy wiersz dla mamy: „Mamo, mamu coś ci dam, tylko jedno serce mam, a to serce jest jak kwiat, mamu, mamu, żyj sto lat”. Po tym wystąpieniu kobieta w zabawny sposób recytuje znany nam wszystkim wiersz „Samochwała”. W trzeciej scenie przedstawiony zostaje wiersz „Kaczka Dziwaczka”, odegrany w niezwykle zabawny sposób, śmiechu jest dużo, a scena kończy się słowami: „Kucharz obiad podając zauważył, że z kaczki zrobił się zajac, w dodatku cały w buraczkach, taka to była dziwaczka.” W scenie czwartej aktorzy prezentują wiersz „Figielek”. Kilka osób gestykulacją prezentują uczucia zwierząt. Potem jedna z kobiet siedzących na ławce śpiewa piosenkę „Hanko modrooka, nie siadaj u potoka”, w której jeżeli w każdym słowie zmienimy wszystkie samogłoski rozpoczynające się od litery I, to w efekcie uzyskamy zaimprovizowany język chiński. Piąta scena przedstawia trzy osoby: kobietę i mężczyznę, podziwiających nocne niebo, księżyc i gwiazdy, oraz mężczyznę, który prosi o pieniądze i deklamuje wiersz „Idzie niebo”. Scena szоста przedstawia grupę turystów zmierzających do muzeum eksponatów według teorii ewolucji Darwina. Jeden z uczestników wycieczki zauważył żywy, śpiący „eksponat”, który okazał się być misiem. Pani przewodnik wyraziła nadzieję, że nie na tym etapie zakończyła się teoria ewolucji. W scenie siódmej zaprezentowano wiersz „Małpa w kąpielu”, natomiast w ósmej, podczas odgrywania sceny urodzin dwóch jubilatów, aktor recytuje wiersz „Wolność Tomku w swoim domku”. W kolejnej scenie mężczyzna i kobieta recytują wiersz „Na straganie”, w którym spersonifikowane warzywa opowiadają o swoim wyglądzie i samopoczuciu. Puentą tego wiersza jest scenka w przychodni NFZ, gdzie pacjenci są kolejno przepuszczani do przodu przez jednego mężczyznę, także oczekującego na wizytę. Wszyscy po kolei wyrażają swoje uwagi sprzecząc się, kto ma wejść do lekarza jako pierwszy. Każdy z pacjentów ma inny status społeczny i inny powód przyścia do przychodni. W efekcie okazuje się, iż mężczyzna, który ustąpił w kolejce miejsca wszystkim oczekującym, jako pierwszy odbył wizytę lekarską. Wszyscy pacjenci wyrazili swoje oburzenie, a trzej panowie kończą słowami „A to feler, westchnął seler”. W scenie ostatniej kobieta i mężczyzna prezentują swoje wokalne umiejętności, przedstawiając w formie piosenki dwa wiersze: „Tańcowała igła z nitką” oraz „Tańcowały dwa Michały”. Na zakończenie przedstawienia aktorzy puszczają bańki mydlane. Przedstawienie było bardzo żartobliwe, publiczność bawiła się doskonale i nagrodziła aktorów rześystymi brawami.



Bożena Florek

**02.06** Po raz kolejny byliśmy w Teatrze Ludowym, tym razem na przedstawieniu „Pyza na polskich drózkach”.

**03.06** W ramach Tygodnia Osób Niepełnosprawnych „Kocham Kraków z wzajemnością” byliśmy w Teatrze Bagatela na sztuce „Mayday II” w reżyserii Marcina Sławińskiego. Spektakl przedstawia perypetie angielskiego taksówkarza i jego obu żon.

**05.06** W Teatrze Stu obejrzelśmy komedię romantyczną „Roma i Julian” w reżyserii Krzysztofa Jasińskiego. Atutem spektaklu jest znakomity dowcip, a przede wszystkim fascynująca intryga.

**06.10** W Nowohuckim Centrum Kultury w ramach Krakowskich Spotkań Artystycznych „Gaudium” obejrzelśmy tegoroczne przedstawienia.

**03.11** Po raz drugi udaliśmy się do NCK, tym razem aby obejrzyć Koncert Laureatów „Gaudium”.

**22.11** Wybraliśmy się na sztukę „Jasne światło” wystawioną przez Wspólnotę Salezjańską Ziemia Boga. W spektaklu fikcja miesza się z prawdziwymi zdarzeniami, jest to opowieść o młodej dziewczynie, która zmagą się z cierpieniem.



## MUZYKA

Bardzo chętnie spędzamy czas na obcowaniu z muzyką, która daje nam wiele radości. Sami organizujemy spotkania z piosenką, gdzie gramy i śpiewamy, chętnie też uczestniczymy w koncertach muzyki lekkiej i poważnej, festiwalach piosenki i innych muzycznych spotkaniach.

**24.01** Wybraliśmy się do Domu Kultury Podgórze, gdzie wysłuchaliśmy koncertu w wykonaniu uczniów Szkoły Muzycznej im. Bronisława Rutkowskiego. W programie koncertu były utwory kompozytorów polskich i zagranicznych na fortepian, skrzypce, flet i gitarę.

**25.02** Po raz kolejny byliśmy w Domu Kultury Podgórze, tym razem na koncercie piosenki autorskiej i poetyckiej do wierszy Tadeusza Śliwiaka, w wykonaniu córki poety, Weroniki Śliwiak. W programie koncertu znalazły się piosenki z repertuaru Anny German, Sławy Przybylskiej, Marka Grechuty, oraz Piotra Szczepanika (*o koncercie pisała w numerze 60 Barbara Dąbska i Mirek Konieczny*).

**01.03** Wysłuchaliśmy koncertu pieśni patriotycznych w kościele Bożego Ciała na krakowskim Kazimierzu. Koncert ten odbył się w ramach Krakowskich Obchodów Narodowego Dnia Pamięci Żołnierzy Wyklętych (*o koncercie pisała w numerze 60 Barbara Dąbska*).

**28.04** Byliśmy w Centrum Sztuki Współczesnej Solvay na Festiwalu Karaoke dla dzieci z ośrodków specjalnych.

**24.05** Wybraliśmy się do Nowohuckiego Centrum Kultury na „Spotkanie z piosenką”. Jest to cykliczna impreza prowadzona od 12 lat przez Wojciecha Dąbrowskiego. Spotkanie zatytułowane „Serce matki” miało szczególny charakter, przygotowano program specjalny z okazji Dnia Matki oraz 114. rocznicy urodzin Mieczysława Fogga (*o koncercie pisała w numerze 61 Barbara Dąbska*).

**04.07** Wzięliśmy udział w Festiwalu Kultury Żydowskiej przy ul. Szerokiej. W tym roku była to już 26. edycja festiwalu, którego celem jest popularyzacja kultury żydowskiej.

**05.07** Po raz kolejny wybraliśmy się do NCK-u, tym razem na koncert grupy wokalnoinstrumentalnej „Prasłowianki”. Grupa składa się z byłych członków Zespołu Pieśni i Tańca UJ „Słowianki”, a w jej repertuarze znajdują się ludowe pieśni krajów słowiańskich, głównie bałkańskich, w tym: Serbii, Macedonii, Dalmacji, Bośni oraz Chorwacji.

**09.07** W ramach XXIV Międzynarodowego Festiwalu Letnie Koncerty Organowe wysłuchaliśmy koncertu Tobiasza Horna w Bazylice Mariackiej.

**23.07** Byliśmy w Bazylice OO. Paulinów Na Skałce na kolejnym koncercie muzyki organowej, tym razem wystąpił Dariusz Bąkowski-Kois (*o koncercie pisała w numerze 62 Krzysztof Kijowski*).

**26.07** Wysłuchaliśmy recitalu Artura Gotza „Mężczyzna prawie idealny”, który odbył się na Scenie Letniej NCK-u. Artur Gotz to aktor i wokalista młodego pokolenia, który debiutował w krakowskiej Piwnicy pod Baranami.

**31.07** W ramach IV Międzynarodowych Dni Kultury Romskiej wybraliśmy się do NCK-u. Wysłuchaliśmy koncertu, którego gościem specjalnym był zespół „Piersi”.

**04.08** W ramach Festiwalu Letnie Koncerty Organowe uczestniczyliśmy w kolejnym koncercie, tym razem w Bazylice Na Piaskach.



IV Międzynarodowe Dni Kultury Romskiej

**30.08** Wybraliśmy się do NCK na koncert piosenek Jacka Kaczmarskiego w wykonaniu Piotra Kajetana Matczuka i Michała Konstrata.

**27.09** W ramach XII Ogólnopolskiego Festiwalu Piosenki Retro 2015 w NCK odbyło się spotkanie, na którym wystąpili z piosenkami retro Anna Nowak i Wojciech Dąbrowski.

**30.09** Na zaproszenie DPS przy ul. Kluzeka uczestniczyliśmy w spotkaniu poetycko-muzycznym „Powitanie jesieni”. Przedstawiciele naszego Domu przygotowali kilka piosenek, nie tylko w języku polskim, ale również francuskim.

**30.09** W ramach „Jesiennego Spotkania” w Rynku Podgórskim wysłuchaliśmy koncertu Zbigniewa Wodeckiego.

**25.10** Byliśmy kolejny raz w Nowohuckim Centrum Kultury na „Spotkaniu z piosenką”, podczas którego wysłuchaliśmy starych, niezapomnianych polskich przebojów.



III Festiwal Piosenki Serialowej i Filmowej

**29.10** Na zaproszenie zaprzyjaźnionego Domu przy ul. Łanowej 39 uczestniczyliśmy w III Festiwalu Piosenki Serialowej i Filmowej. Nasz Dom reprezentowały trzy osoby, które zaśpiewały utwory z seriali „Jan Serce” i „Jak miłość” oraz przebój Hanki Ordonówny „Miłość ci wszystko wybaczy”.

**13.11** Po raz kolejny zostaliśmy zaproszeni do Domu przy ul. Łanowej 39, gdzie tym razem odbyło się uroczyste spotkanie z okazji Święta Niepodległości, śpiewaliśmy wspólnie pieśni patriotyczne.

**17.11** W drugiej części „Dnia sztuk wszelakich”, podczas którego wystąpiła grupa teatralna, w kawiarni odbyło się ulubione przez nas karaoke.

# SPOTKANIA, ZABAWY I PIKNIKI

Tradycyjnie w ciągu roku organizowaliśmy okolicznościowe spotkania, bawiliśmy się na wielu zabawach i piknikach, nie tylko w naszym Domu, ale także poza nim, często na zaproszenie zaprzyjaźnionych Domów i instytucji. Jak co roku też do późnych godzin bawiliśmy się na naszym tradycyjnym pikniku integracyjnym.

**21.01** Obchodziliśmy Dzień Babci i Dziadka, z tej okazji odbyła się pierwsza w tym roku zabawa karnawałowa połączona z poczęstunkiem.

**23.01** Nadal z okazji Dnia Babci i Dziadka wystąpiły dla nas dzieci z Samorządowego Przedszkola nr 14 przy ul. Młyńskiej Bocznej 4. Po występie otrzymaliśmy od dzieci wykonane przez nich własnoręcznie serduszka z dedykacjami, my podarowaliśmy im anioła wykonanego na terapii.

**25.01** Odbyła się zabawa karnawałowa przeplatana konkursami, między innymi na najlepszą parę taneczną.

**04.02** Bawiliśmy się na kolejnej już w tym roku zabawie karnawałowej zorganizowanej w naszym Domu.

**12.02** Uczestniczyliśmy w spotkaniu z okazji Tłustego Czwartku. Podczas spotkania poznawaliśmy tradycje związane z Tłustym Czwartkiem, nie zabrakło również tradycyjnych pączków.

**12.02** Zostaliśmy zaproszeni do DPS przy ul. Nowaczyńskiego na zabawę karnawałową. Były różne konkursy, między innymi konkurs na najciekawsze przebranie, a także smaczny poczęstunek.

**13.02** Z okazji Święta Zakochanych w kawiarence została zorganizowana zabawa walentynkowa, podczas spotkania były odczytywane dedykacje zapisane na sercach.

**17.02** W naszym Domu odbyła się kolejna zabawa karnawałowa. Zabawa była bardzo udana, był oczywiście tradycyjny poczęstunek i tańce.

**05.03** Na uroczystym spotkaniu w kawiarence, zorganizowanym z okazji Dnia Kobiet, wysłuchaliśmy życzeń oraz koncertu w wykonaniu Tomasza Hellnera.

**26.05** W naszym Domu odbyło się spotkanie z okazji Dnia Matki, z tej okazji wystąpiła grupa teatralna z przedstawieniem „Teksańska Karramba”, wysłuchaliśmy także wierszy i piosenek w wykonaniu mieszkańców.

**30.05** Zostaliśmy zaproszeni na piknik integracyjny do Domu przy ul. Ułanów 25. W tym roku piknik odbywał się pod hasłem „Zapachniała wiosna majem...”. Wśród wielu atrakcji były konkursy z nagrodami, zawody zręcznościowe oraz grill.

**02.06** Na zaproszenie Środowiskowego Domu Samopomocy bawiliśmy się na pikniku w Zagórzanach. Piknik był bardzo udany, zorganizowano różne gry i zabawy, konkursy, a także zabawę taneczną.

**10.06** Z okazji Dnia Mieszkańca zostaliśmy zaproszeni do zaprzyjaźnionego Domu przy ul. Nowaczyńskiego na piknik organizowany przez Stowarzyszenie na rzecz Domu Pomocy Społecznej im. Św. Brata Alberta i DPS Nowaczyńskiego 1.

**17.06** Byliśmy na kolejnym pikniku, tym razem z okazji XI Powiatowego Dnia Seniora w Więckowicach. Impreza odbywała się pod hasłami: „Piknik integracyjny – Nie tylko dla seniora”, „Kultura rodzi się z wiekiem”, „Aktywność to zdrowie” (o pikniku pisał w numerze 61 Mirek Konieczny).



Występ dzieci z okazji Dnia Babci i Dziadka



Piknik na Ułanów



Piknik Leśny w naszym Domu



**23.06** Na zaproszenie Domu przy ul. Łanowej 43 uczestniczyliśmy w pikniku, który w tym roku odbywał się pod hasłem „Cygan musi żyć w taborze, tabor musi wędrować”. Atrakcją pikniku był konkurs na piosenkę romską.

**24.06** Tym razem bawiliśmy się w Domu przy ul. Łanowej 39 na pikniku pod hasłem „Noc Kabały”. W trakcie pikniku odbył się konkurs na najpiękniejszy wianek świętojański.

**25.06** Uczestniczyliśmy w XII Pikniku Świętojańskim zorganizowanym przez Dom przy ul. Kłuzeka. To cykliczna impreza organizowana przez DPS i Stowarzyszenie „Być”. Zostało przygotowanych wiele atrakcji, były występy artystyczne, konkursy oraz recital Haliny Kunickiej „Świat nie jest taki zły”.



Piknik na powitanie jesieni w DPS przy ul. Nowaczyńskiego

**03.09** W naszym Domu odbył się piknik integracyjny, w tym roku pod hasłem „Piknik leśny”. Wśród wielu atrakcji był pokaz tańca indyjskiego, występ zespołu „Andrusy”, możliwość przejażdżki konnej, kula wodna, a także aukcja prac mieszkańców (o pikniku pisała w numerze 62 Bożena Florek).

**08.09** Na zaproszenie DPS przy ul. Sołtysowskiej 13D wybraliśmy się na kolejny piknik. Impreza była bardzo udana, były konkursy, a także zabawa taneczna.

**22.09** Zostaliśmy zaproszeni do zaprzyjaźnionego Domu przy ul. Nowaczyńskiego na Piknik Jesienny na pożegnanie lata.

**23.09** W naszym Domu odbył się Piknik Jesienny na pożegnanie lata. Było karaoke, a także grill.

**26.11** Jak co roku o tej porze bawiliśmy się na zabawie andrzejkowej, były tańce i tradycyjne wróżby (o *Andrzejkach* pisze na następnej stronie Bożena Florek).

**31.12** W tę szczególną noc będziemy się bawić na szampańskiej zabawie sylwestrowej!



Piknik w DPS przy ul. Sołtysowskiej

## Andrzejki 2015

26 listopada odbyła się w naszym Domu kolejna zabawa andrzejkowa. Na początku zabawy przypominałam krótko historię Andrzejek i tym samym został otwarty wieczór czarów, wróżb i magii. Zabawa upływała w rytmie znanych piosenek biesiadnych, natomiast w przerwie od tańców przeprowadzane były wróżby.



Pierwszą wróżbą wieczoru było nakłuwanie szpilką serca, na odwrocie którego wypisane były imiona. Dla niewiast były to imiona męskie, natomiast dla mężczyzn kobiece. Imię, które zostało przekłute mieliśmy umiejscowić w literaturze lub stworzyć dowcip z tym imieniem w roli głównej. Nie mogło zabraknąć najważniejszej tradycyjnej wróżby andrzejkowej, jaką jest lanie gorącego wosku przez dziurkę od klucza do naczynia wypełnionego zimną wodą. W efekcie powstawały woskowe figury o przeróżnych kształtach, których cienie rzucaliśmy później na ścianę. I tu musiała zadziałać nasza wyobraźnia i fantazja. Tworzyliśmy rozmaite żarty na temat kształtów tych cieni. I tak pośród woskowych wróżb znalazł się cień smoka, zwiastujący, iż związany z nim Krakus znajdzie ukochaną; kogut, a na nim Twardowski, który wygrał z diabłem; rycerz w zbroi, który znalazł damę serca; gondola z Wenecji; lampa Alladyna, która spełnia marzenia oraz wiele, wiele innych. Następnie uczestnicy zabawy andrzejkowej podawali swój znak Zodiaku, a jedna z terapeutek odczytywała odpowiednie horoskopy. Potem nastąpiła druga część zabawy tanecznej, tym razem w rytm dynamicznej, ekspresyjnej muzyki młodzieżowej. Po zabawie nastąpiła przerwa na poczęstunek, który składał się z ciasta, owoców i napojów. Zabawa andrzejkowa trwała kilka godzin i była bardzo udana. Dziękujemy Paniom, które przygotowały tę wspaniałą imprezę i wszystkim życzymy spełnienia wróżb andrzejkowych.

Bożena Florek

## TWÓRCZOŚĆ WŁASNA

Kwitnie nasza twórczość artystyczna. Oprócz przedstawień o wieloletniej tradycji, powstają także prace plastyczne i literackie. Przez cały rok odbywają się zajęcia w pracowniach terapeutycznych, latem odbywały się warsztaty o różnorodnej tematyce, m.in. plastyczne czy ceramiczne. Powstaje wiele ciekawych prac, wiele z nich prezentowaliśmy w poprzednich numerach. Nasze prace plastyczne i literackie brały też udział w różnych konkursach, a także były prezentowane na wystawach.



Praca Marzeny Zendak



Praca Sylwestra Chalastry



Praca Łukasza Ruśnicy



Na konkursie biżuterii i ozdób ekologicznych Re-kreacja

**10-13.02** W naszym domu odbył się kiermasz walentynkowy, na którym były sprzedawane prace wykonane na terapii.

**23-25.03** Odbył się kiermasz świąteczny na Wydziale Leśnym Uniwersytetu Rolniczego, podczas którego były sprzedawane nasze prace.

**14.05** Wybraliśmy się do kina „Sfinks”, gdzie obejrzelśmy wystawę prac uczestników WTZ, między innymi też Marzeny Zendak (poprzednia strona).

**10.06** Byliśmy w Muzeum Archeologicznym na warsztatach „Zabawy prądiejową ceramiką”.

**22.06** Rozpoczęliśmy nasze coroczne warsztaty letnie, jedną z atrakcji było karaoke, a także grill.

**19.11** Na zaproszenie Domu przy ul. Kluzeka wzięliśmy udział w konkursie biżuterii i ozdób ekologicznych Re-kreacja.

*Duchu, co od zarania mi towarzyszysz, nie tylko w przestrzeni  
Co klatki otwierasz, po coś drzwi zamykasz wskazując na okna  
Ty, coś w brzoje, fiolecie i morskiej zieleni  
Proszę Cię o nic takie  
O firankę z światła  
Pada dziś deszcz, brak słów jak zwykle  
Nelinearne nietchnięte sploty zostawić każesz  
Piszę do Ciebie pierwszy wiersz  
Łzy w wierszu – wiersz w deszczu  
Pożółkły zwój papieru prosi o wizerunek  
Jak gąbka nasiąkam wilgocią z mów  
Insygnia stuleci też śmiać się umieją  
Prosimy Cię wszyscy  
Unieś kurtynę tych najprostszycy słów*

**Marzena Hoszowska-Dylewska**

## WYJŚCIA I WYCIECZKI

Przez cały rok chętnie braliśmy udział w spacerach, wyjściach i wycieczkach. Mieliśmy okazję zobaczyć wiele ciekawych miejsc, a także zwiedzić wiele muzeów i wystaw. Wiele z tych atrakcji zapewnili nam organizatorzy Tygodnia Osób Niepełnosprawnych „Kocham Kraków z wzajemnością”, który odbywał się już po raz szesnasty w dniach od 29 maja do 5 czerwca (o Tygodniu pisały w numerze 61 Bożena Florek i Lidia Wąsik). Kilka wspaniałych wyjazdów odbyło się także w ramach projektu „Lasy dla życia 2015 – rekreacja i rehabilitacja osób niepełnosprawnych” (o projekcie pisała w numerze 62 Lidia Wąsik).

**17.01** Wyszliśmy do Muzeum Historycznego Miasta Krakowa na wystawę szopek krakowskich. Mieliśmy okazję podziwiać szopki konkursowe wykonane przez artystów dorosłych i dzieci.

**06.02** Byliśmy na całodniowej wycieczce w Chorzowskim Planetarium, gdzie znajduje się teleskop o największej na świecie soczewce (o wycieczce pisał w numerze 60 Mirek Konieczny).



Chorzowskie Planetarium

**10.03** Wybraliśmy się na wiosenny spacer na Bulwary Wiślane.

**20.03** Na powitanie wiosny odbyło się tradycyjne Topienie Marzanny nad Bagrami.

**20.03** Byliśmy na wystawie fotografii pt. „Gospodarka leśna” w Wojewódzkiej Bibliotece Publicznej przy ul. Rajskiej 1. Było to podsumowanie konkursu fotograficznego „Leśne inspiracje”.

**07.04** Wybraliśmy się na Kopiec Kraka, gdzie odbywał się tradycyjny odpust „Rękawka”.

**09.04** Udaliśmy się na spacer do Rynku Głównego, dużą atrakcją było wejście na Wieżę Mariacką.

**25.04** Wybraliśmy się na kolejny krakowski spacer, tym razem na Kazimierz, a później do Rynku Głównego.

**28.04** Korzystając z ładnej pogody, wybraliśmy się na spacer na Bulwary Wiślane i Wawel.

**28.04** Odbyła się wycieczka do Suchoj Beskidzkiej. Jednym z punktów programu było zwiedzanie zamku oraz znajdującego się w nim Muzeum Miejskiego Suchoj Beskidzkiej (o wycieczce pisała w numerze 61 Lidia Wąsik).

**29.04** W ramach akcji zorganizowanej przez Lasy Państwowe uczestniczyliśmy w akcji „Drzewko dla Małopolski” zorganizowanej w Nadleśnictwie Brzesko.

**08.05** Wybraliśmy się na spacer do pięknego Ogrodu Botanicznego Uniwersytetu Jagiellońskiego.

**09.05** Byliśmy na Targach biżuterii i rękodziela na Placu Nowym.

**14.05** Wybraliśmy się na całodniową krajoznawczą wycieczkę do Skomielnej Czarnej (o wycieczce pisał w numerze 61 Mirek Konieczny).

**14.05** W kinie „Sfinks” obejrzelśmy wystawę prac uczestników WTZ, między innymi Marzeny Zendak. Następnie w Ośrodku Kultury im. Cypriana Kamila Norwida znajdującym się na Os. Górali 4 obejrzelśmy wystawę „Sumi-e i haiga” Lidii Rozmus.

**29.05** Uczestniczyliśmy w oficjalnym otwarciu XVI Tygodnia Osób Niepełnosprawnych „Kocham Kraków z Wzajemnością” w Rynku Głównym. Z tej okazji odbył się plener malarski „Pod niebem Krakowa”, wysłuchaliśmy także koncertu Anny Żeber i Jerzego Michała Bożyka oraz koncertu Jacka Wójcickiego.

**02.06** Nadal w ramach Tygodnia Osób Niepełnosprawnych odbyło się wyjście do Galerii Sztuki Polskiej XIX wieku w Sukiennicach.

**02.06** Również w ramach Tygodnia byliśmy w Muzeum Lotnictwa Polskiego, gdzie obejrzelśmy ciekawe eksponaty, a także interesujący seans filmowy.

**03.06** W ramach Tygodnia „Kocham Kraków” uczestniczyliśmy w malowniczym rejsie statkiem po Wiśle.

**03.06** W tym samym dniu byliśmy w Muzeum Etnograficznym, oglądaliśmy stałą ekspozycję, były to między innymi maszyny tkackie oraz ceramika.

**05.06** Tym razem, nadal w ramach Tygodnia Osób Niepełnosprawnych, zwiedzaliśmy Dom Jana Matejki. Zbiory muzeum liczą około 6000 eksponatów, są to przedmioty codziennego użytku i pamiątki po artyście.

**05.06** Wybraliśmy się do Cricoteki, jest to Ośrodek Dokumentacji Sztuki Tadeusza Kantora. Obejrzelśmy ciekawe eksponaty z przedstawień.

**10.06** Byliśmy w Muzeum Archeologicznym na warsztatach „Zabawy prądziejową ceramiką”.

**25.06** Po raz kolejny udaliśmy się na spacer do pełnego wielu ciekawych gatunków roślin Ogrodu Botanicznego.

**03.07** Uczestniczyliśmy w plenerowej imprezie integracyjnej w Puszczy Niepołomickiej, której hasłem przewodnim było „Świętowanie lata – czas w las!”, która uroczystie zainaugurowała tegoroczną odsłonę projektu



W Suchoj Beskidzkiej



## Zakopane

We wtorkowy sierpniowy poranek wyruszyliśmy na wspólną całodniową wycieczkę autokarową do Zakopanego, by miło spędzić czas i poszerzyć swą wiedzę z historii i geografii naszego kraju. Już w drodze cieszyłam się na spotkaniem z pięknym Zakopanem i Tatrami, z Gubałówką i Krupówkami. Poprzednio byłam w Zakopanem kilka lat wcześniej i teraz chętnie do niego wracałam. Panował upał, więc w drogę wybraliśmy się zaopatrzeni w odpowiednią odzież, czapki od słońca i litry wody. Właśnie z powodu pogody musieliśmy też nieco zmodyfikować nasze wycieczkowe plany, ale o tym za chwilę.



Naszą wizytę w Zakopanem zaczęliśmy w znakomitych nastrojach od Krupówek. Co prawda jak zawsze tłoczne, pełne straganów i oscypków, lecz ja i tak lubię tę ulicę. Krupówki są reprezentacyjną ulicą Zakopanego położoną w centrum miasta, mają ponad kilometr długości i są dzisiaj popularnym deptakiem. Należą do najpopularniejszych ulic w Polsce, obok naszej ulicy Floriańskiej, Krakowskiego Przedmieścia w Warszawie, czy Sopotkiego „Monciaka” (ul. Monte Cassino). Wzdłuż Krupówek znajduje się wiele sklepów, restauracji, a także Muzeum Tatrzańskie im. dra Tytusa Chałubińskiego, Dworzec Tatrzański, czy neoromański kościół parafialny pw. Świętej Rodziny. W połowie ulicy Krupówki rozciąga się widok na Giewont. Nazwa ulicy pochodzi od położonej w jej głównej części polany Krupówki, należącej do rodziny Krupowskich lub Krupów. Ulica była początkowo wąską ścieżką łączącą ulicę Kościeliską z Kuźnicami, biegła wśród rozproszonych zabudowań, przez łąki, bagna i las. Jako trakt łączący kuźniczną hutę z Kościołem przy ul. Kościeliskiej ścieżka była coraz bardziej uczęszczana, aż wreszcie około 1870 roku nabrała charakteru ulicy. Stopniowo rozszerzało się góralskie osadnictwo, a w najbardziej na południe wysuniętym punkcie wsi u progu lat 70-tych zatrzymywali się letnicy. W 1878 roku na podmokłej polanie stanął dom Walerego Eljasza, był to pierwszy dom w Zakopanem wybudowany przez letnika i wykorzystywany tylko w okresie letnim. W kolejnych latach następował rozwój ulicy, i u progu XX wieku Krupówki stały się ważnym centrum handlowym, usługowym i administracyjnym, a środkowy odcinek ulicy szybko nabrał charakteru miejskiego o zwartej murowanej zabudowie. Przyczynił się do tego pożar, który w styczniu 1899 roku strawił kilkanaście domów w samym środku Krupówek. Na ich zgliszczach już w następnym roku wyrosły pierwsze murowane kamienice. W latach 90-tych ubiegłego wieku Krupówki poddano gruntownemu remontowi - położono betonową i granitową kostkę, ustawiono latarnie i nowe ławki. Tradycyjnie można tam skorzystać z takich atrakcji jak przejażdżka dorożką, czy zdjęcie z misiem. Spacer po Krupówkach sprawił nam wiele przyjemności, szliśmy w promieniach słońca, czasami ktoś kupił oscypka lub inny drobiazgi.

I tak dotarliśmy pod samą Gubałówkę. Jest to jedno z najpopularniejszych miejsc w Zakopanem, stanowi podłużne wzniesienie o wysokości 1126 m, leży w Paśmie Gubałowskim, po północno-zachodniej stronie Zakopanego. Po wschodniej stronie Gubałówki znajduje się najwyższe położona miejscowość w Polsce – Żąb, a po zachodniej stronie Gubałówka sąsiaduje z Butorowskim Wierchem. U podnóża północnych stoków Gubałówki w dolinie potoku Bystrego położone jest Nowe Bystre. Nazwa Gubałówka pochodzi od znajdującej się na niej polany Gubałówka, nazwa tej zaś od nazwiska Gubała. Na Gubałówkę prowadzi kolej linowo-terenowa z Zakopanego, wybudowana w 1938 roku, o długości 1298 m, przy różnicy wysokości ok. 300 m, zmodernizowana w 2001 roku. Po modernizacji kolejka na Gubałówkę stała się jedną z najnowocześniejszych kolei linowo-terenowych w Polsce. Z Gubałówki rozciąga się przepiękny widok na panoramę całych polskich Tatr, Zakopanego i Podhala, Pienin, Gorców, Beskidu Żywieckiego, jak i ich słowackiej części. Ten widok to według mnie główny atut Gubałówki, na szczycie znajdują się restauracje i ogródki. To dobre miejsce dla miłośników letnich wędrówek



i wycieczek rowerowych, a także opalania. Zimą działa wyciąg orczykowy Górna Polana o długości 300 m, Polana jest sztucznie śnieżona i oświetlona, dlatego można tu szusować na nartach do późnych godzin wieczornych.

Jadąc kolejką na szczyt Gubałówki, oglądaliśmy piękne krajobrazy, a już ze szczytu podziwialiśmy wspaniałą panoramę Tatr z charakterystyczną sylwetką Giewontu dobrze wyodrębniającą się z pasma górskiego. Ten symbol Zakopanego kojarzy się jak wiadomo z postacią śpiącego rycerza, a na szczycie widoczny jest wielki stalowy krzyż. Szczyt ten, o wysokości 1894 m, jest równie piękny, jak niebezpieczny, zginęło na nim najwięcej osób w Tatrach. Giewont należy do Tatr Zachodnich, masyw o długości 2,7 km składa się z trzech części – Wielkiego, Małego i Długiego Giewontu, między nimi znajdują się przełęcze – Giewonka Przełęcz, Kondracka i Wielki Uplaz. Wejście na szczyt Giewontu jest możliwe od strony południowej, zbocza północne są natomiast niedostępne. Krzyż na szczycie ma wysokość piętnastu metrów i przy dobrej widoczności jest widziany z najodleglejszych zakątków Zakopanego. Jest to dar od mieszkańców Zakopanego ufundowany w 1900 rocznicę narodzin Jezusa Chrystusa i jako obiekt pielgrzymek ściąga w to miejsce wielu ludzi. Krzyż, obok dużej ilości przełęczy, jest powodem tak dużej liczby wypadków – ściąga on często wyładowania atmosferyczne, powodując śmierć turystów wskutek uderzenia pioruna.



Z postacią Śpiącego Rycerza wiążą się legendy. Takich legend, przekazywanych z pokolenia na pokolenie jest wiele, krążą one wśród górali, którzy opowiadają o śpiących rycerzach zaciekawionym turystom. Jedną z legend to „Giewont z Kondrackiej Przełęczy”. Mówi ona o Giewoncie, który miał sześciu braci i sześć siostr. Każde z rodzeństwa zajęło się tym, co umiało robić najlepiej, Giewont – najsilniejszy i najdzielniejszy postanowił zostać rycerzem, aby czuwać nad spokojem matki, braci i siostr. Jedną z siostr spodobała się królowi Mrozowi i ten koniecznie chciał mieć ją za żonę. Giewont nie pozwolił jej zabrać, co wywołało gniew króla. Król miał kochankę o imieniu Zima – oboje postanowili się zemścić. Intryga polegała na tym, by omamić Giewonta pięknem – Zima zrobiła na nim ogromne wrażenie, co wykorzystał król Mróz. Zamroził ziemię pod nogami rycerza, który runął, powalony przez posłańców króla. Gdy król miał zadać ostatni cios, Giewont nagle zapadł w kamienny sen. I tak śpi dzielny rycerz do dziś, spoglądając raz po raz na Zakopane... Inna legenda opowiada o gaździe Kubie z Kościeliska, który jako doskonały kowal był u zaśpionych rycerzy w Giewoncie, by podkuć im setki rycerskich koni. Mówi się, że wojsko zakłęte w Giewoncie śpi, ale wstanie gdy przyjdą złe czasy dla kraju.

Będąc na Gubałówce obserwowaliśmy niebo nad Tatrami i właśnie wtedy zobaczyliśmy na nim ciemne chmury, z których po chwili zaczął padać ulewny deszcz, a nawet zagrzmiało. Ulewę przeczekaliśmy pod zadaszeniem, a gdy trochę ustało, podążyliśmy do autokaru, gdyż mieliśmy jeszcze w planie odwiedzenie DPS w Zakopanem, gdzie zostaliśmy zaproszeni na grilla. Jedliśmy smaczne kielbaski, urozmaicając sobie czas wesołym śpiewaniem w rytm dźwięków gitary, zachęcając wszystkich do wspólnego muzykowania. Nie udało nam się, właśnie z uwagi na burzliwą pogodę – upał i burze, odwiedzić zaplanowanego zabytkowego kościółka na Krzeptówkach, zrobimy to na pewno następnym razem.

Trzeba przyznać, że Zakopane to miejsce, gdzie każdy turysta z kraju i zza granicy znajdzie dla siebie swoją ulubioną atrakcję, którą będzie mógł wspominać miło, nawet gdy minie pewien czas. Obok wspomnień pięknych krajobrazów i obiektów, przykładem mogą być także pamiątki, które zwyczajowo kupujemy w takich jak Zakopane turystycznych miejscach. Wśród regionalnych przedmiotów wystawianych popularnie na sprzedaż dla turystów mamy: futra z owiec pasących się na podhalańskich łąkach, skórzane kierpce, inne elementy stroju góralskiego, ciepłe swetry i skarpety z owczej wełny, parzenice, ciupagi, kolorowe chusty i korale. Nie można zapominać o sprzedawanych w Zakopanem i okolicach serach wędzonych z mleka owczego zwanych oscypkami.

W drodze powrotnej zmęczeni, ale bardzo zadowoleni, dziękowaliśmy sobie za wspólnie spędzony czas, potem żegnaliśmy się już czekając na następną wycieczkę.

**Lidia Wąsik**

*Źródła: ezakopane.pl, krupowki.biz, myzakopane.pl, e-zakopane.pl*

„Lasy dla życia 2015 – rekreacja i rehabilitacja osób niepełnosprawnych” (o imprezie pisała w numerze 61 i szerzej o projekcie w numerze 62 Lidia Wąsik).

**06.07** Wybraliśmy się do Galerii „Stańczyk” Fundacji Sztuki Osób Niepełnosprawnych na wystawę poplenerową „Pod niebem Krakowa”.

**14.07** W ramach projektu „Lasy dla życia” wybraliśmy się na drugą wycieczkę, tym razem do Ojcowskiego Parku Narodowego, gdzie spacerowaliśmy szlakiem Ojcowskiego Parku Narodowego, a także obejrzelśmy ciekawą Ekspozycję Przyrodniczą w Ojcowskim Zamku.

**14.07** Zwiedziliśmy Muzeum Narodowe, a później spacerowaliśmy po krakowskim Rynku.

**04.08** Odbyła się wycieczka do Zakopanego. Wycieczkę rozpoczęliśmy od spaceru po Krupówkach, następnie wyjechaliśmy na Gubałówkę, gdzie na tarasie widokowym wysłuchaliśmy historii Giewontu, podjechaliśmy także pod Wielką Krokiew (o wycieczce pisał w numerze 62 Mirek Konieczny, a obok relację zamieszcza Lidia Wąsik).

**25.08** W ramach projektu odbył się kolejny, już trzeci wyjazd krajoznawczy, tym razem do Nadleśnictwa Miechów. Zwiedziliśmy Bazylikę Grobu Bożego, następnie wysłuchaliśmy ciekawej opowieści leśnika o drzewach, a na zakończenie był grill.

**08.09** Tym razem, nadal w ramach projektu udaliśmy się do Niepołomic. Zwiedziliśmy Zamek Królewski w Niepołomicach, a także obejrzelśmy Wystawę Trofeów Myśliwskich. Następnie zatrzymaliśmy się na leśnej polanie, gdzie oprócz grillowania, wysłuchaliśmy ciekawej prelekcji przyrodniczej.

**30.09** Na zaproszenie DPS przy ul. Kluzeka uczestniczyliśmy w spotkaniu poetycko-muzycznym zatytułowanym „Powitanie jesieni”.

**04.10** Po raz kolejny wybraliśmy się na spacer do często odwiedzanego przez nas ostatnio Ogrodu Botanicznego.

**08.10** Byliśmy na kolejnej wycieczce krajoznawczej w ramach projektu „Lasy dla życia”, tym razem w Nadleśnictwie Krzeszowice. W programie jesiennego wyjazdu znalazło się m.in. wspólne sadzenie Drzewa Życia, a także zwiedzanie drewnianego kościoła wpisane w szlak architektury drewnianej województwa małopolskiego – Sanktuarium Matki Bożej z cudownym Obrazem Matki Boskiej Paczółtowskiej. Był to ostatni wyjazd w ramach Projektu.

**13.10** Byliśmy w Muzeum Bursztynu, które znajduje się w Krakowie przy ul. Św. Jana, bogata ekspozycja prezentuje historię i ciekawostki związane z bursztynem, można podziwiać piękne wyroby – zarówno jubilerskie od klasycznych bursztynowych koralów, poprzez naszyjniki czy bransolety, rzeźby, a także przedmioty codziennego użytku.

**14.10** Wybraliśmy się do Nowohuckiego Centrum Kultury, gdzie obejrzelśmy konkurs tańca.

**17.10** Byliśmy na wystawie pokonkursowej w Centrum Sztuki Współczesnej Solvay w Krakowie na wystawie „Miasto – Masa – Maszyna”. Prezentowane na wystawie prace zostały wyróżnione w konkursie, do którego Stowarzyszenie Integracji oraz Aktywizacji Zawodowej i Społecznej Osób Niepełnosprawnych Emaus zaprosiło osoby niepełnosprawne z Małopolski.



Sadzenie Drzewa Życia



W Ogrodzie Botanicznym

**20.10** Wybraliśmy się po raz drugi do Centrum Sztuki Współczesnej Solvay w Krakowie na wernisaż wystawy malarstwa Aleksandry Zuba-Benn i Marcina Janusza.

**10.11** Zwiedzaliśmy Skarbiec Koronny i Zbrojownię na Zamku Królewskim na Wawelu.

**19.11** Kolejny raz udaliśmy się do NCK-u, aby obejrzeć inscenizację „Wesela Krakowskiego” w wykonaniu Zespołu Pieśni i Tańca „Nowa Huta”.

**19.11** Na zaproszenie Domu przy ul. Kluzeka wzięliśmy udział w konkursie biżuterii i ozdób ekologicznych Re-kreacja.

**25.11** Po raz drugi wybraliśmy się na Wawel, tym razem obejrzeliśmy główną ekspozycję wnętrz zamkowych, która obejmuje reprezentacyjne sale zamku.

**29.11** Wybraliśmy się do Muzeum Narodowego w Krakowie do Galerii Sztuki Polskiej XIX wieku w Sukiennicach. W zbiorach Muzeum znajdują się bezcenne dzieła sztuki polskiej lub z Polską związane, między innymi „Madonna z Krużlowej”, „Pochodnie Nerona” Henryka Siemiradzkiego, „Hołd pruski” Jana Matejki, czy „Szał uniesień” Władysława Podkowińskiego.

**30.11** Byliśmy w Kopalni Soli „Wieliczka”. Zwiedziliśmy Kaplicę św. Jana Pawła II oraz Kaplicę św. Kingi, którą zdobią jedyne w swoim rodzaju solne dzieła sztuki.



W kopalni w Wieliczce

## MSZE I PIELGRZYMKI

Jak co roku, uczestniczyliśmy w uroczystych mszach świętych i pielgrzymkach, które przyniosły nam wiele duchowych przeżyć.

**11.02** Uczestniczyliśmy w uroczystej Mszy Świętej z okazji XXIII Światowego Dnia Chorego w Sanktuarium Miłosierdzia Bożego w Łagiewnikach. Obchodom przewodniczył Metropolita Krakowski ks. kard. Stanisław Dziwisz.

**29.03** W Niedzielę Palmową uczestniczyliśmy w Mszy Świętej i konkursie palm wielkanocnych w Bazylice Ojców Franciszkanów, tam też poświęciliśmy przygotowaną przez nas palmę.

## ŚWIĘTA, ŚWIĘTA...

Jak co roku, z radością oczekujemy Świąt i dużo wcześniej rozpoczynamy świąteczne przygotowania. Wspólnie z terapeutami przygotowujemy wystrój Domu: na Wielkanoc stroimy go w kurczaki, zające i pisanki, a w grudniu ubieramy choinki, przygotowujemy świąteczne stroiki, wieszamy gałązki przystrojone w bombki i anioły. Od wielu lat nasze świąteczne prace prezentujemy też na świątecznych kiermaszach.

**17.01** Wybraliśmy się do Muzeum Historycznego Miasta Krakowa na wystawę Szopek krakowskich. Mieliśmy okazję podziwiać szopki konkursowe wykonane przez dzieci i dorosłych.

**19.01** Grupa teatralna „Teatr Wyobraźni” wystawiła w naszym Domu Jasełka. Na premierę Jasełek zostały zaproszone nasze rodziny oraz goście z Domu przy ul. Łanowej 39.

**20.01** W naszym Domu odbyła się Kolęda – pokoje odwiedzał ksiądz z kolędnikami, którzy przy akompaniamencie gitary śpiewali kolędy.

**22.01** Po raz drugi wystawiliśmy nasze Jasełka, tym razem w Tuchowie na XXI Małopolskim Przeglądzie Zespołów Kolędniczych DPS im. St. Kurczaba. Oprócz występów, wzięliśmy również udział w konkursie szopek. Nasze przedstawienie oraz szopka zostały nagrodzone.

**22.01** Na zaproszenie Domu przy ul. Łanowej 39 uczestniczyliśmy we wspólnym kolędowaniu „Hej kolęda, kolęda”.

**24.01 i 31.01** Byliśmy dwukrotnie w Domu Kultury Podgórze na koncercie kolęd i pastorałek.

**23-25.03** Odbył się kiermasz świąteczny na Wydziale Leśnym Uniwersytetu Rolniczego. Podczas kiermaszu były sprzedawane nasze prace wykonane na terapii.

**28.03** Wybraliśmy się na spacer do Rynku Głównego, gdzie odbywały się Targi Świąteczne.

**29.03** W Niedzielę Palmową uczestniczyliśmy w Mszy Świętej i konkursie palm wielkanocnych w Bazylice Ojców Franciszkanów, tam też poświęciliśmy przygotowaną przez nas palmę. Spotkanie rozpoczęło się Mszą Świętą, po której na krążgankach Bazyliki odbyła się część konkursowa.

**31.03** Na zaproszenie Prezydenta Miasta Krakowa uczestniczyliśmy w uroczystym Wielkanocnym Spotkaniu, które odbyło się w NCK. Były życzenia, poczęstunek i świąteczne paczki.

**01.04** W Wielkim Tygodniu tradycyjnie organizujemy uroczyste spotkania, na których dzielimy się święconym jajkiem i składamy sobie życzenia. Tego dnia w kawiarence odbyło się Spotkanie Świąteczne dla osób angażujących się w zajęcia terapeutyczne.

**02.04** W Wielki Czwartek odbyły się uroczyste Spotkania Świąteczne w poszczególnych budynkach. Panowała świąteczna atmosfera, mieszkańcy i personel składali sobie życzenia i dzielili się święconym jajkiem.

**04.12** Odwiedził nas Święty Mikołaj z prezentami, które sprawiły nam wielką radość. W tym dniu obył się również tradycyjny Mikołajkowy Turniej Tenisa Stołowego.

**15-18.12.** Nasze prace bożonarodzeniowe – kartki, choinki, anioły, stroiki świąteczne i wiele innych, zostały wystawione na kiermaszu świątecznym w MDK im. A. Bursy na Os. Tysiąclecia, na Uniwersytecie Rolniczym, a także na terenie naszego Domu.

**22.12** Jak co roku, osoby zaangażowane w różne formy zajęć terapeutycznych spotkają się na tradycyjnym „Oplątku” na terapii.

**23.12** Tego dnia odbędzie się uroczyste Spotkanie Świąteczne, w którym uczestniczyć będą wszyscy mieszkańcy i personel.



Szopka w Tuchowie

## WCZASY

**16.09-30.09** W tym roku odpoczywaliśmy na turnusie rehabilitacyjnym w Solinie, wczasy były bardzo udane, mieliśmy wiele wycieczek, imprez i innych atrakcji (o turnusie pisali w numerze 62 Lidia Wąsik i Wojciech Wierzbicki).



# SPORT

Jak co roku uczestniczyliśmy w wielu imprezach i zawodach sportowych, podczas których mogliśmy się wykazać zręcznością i sprawnością, a także duchem rywalizacji. Także na co dzień staraliśmy się dbać o sprawność fizyczną – poza zajęciami rehabilitacyjnymi, z których korzystamy, chętnie urządaliśmy na terenie Domu zawody świetlicowe, między innymi w tenisa stołowego. Regularnie odbywały się treningi piłki nożnej, często graliśmy także w gry stolikowe.

**20.01** Jak mieliśmy w zwyczaju w ubiegłym roku, udaliśmy się do Centrum Handlowego Plaza, gdzie znajduje się Kręgielnia Fantasy Park. Gra w kręgle od pewnego czasu stała się jedną z naszych ulubionych gier sportowych.

**21.01** Byliśmy na meczu koszykówki kobiet Wisła Can-Pack Kraków – ZVVZ USK Praga.



**25.02** Po raz drugi w tym roku wybraliśmy się na kręgle.

**07.03** Wybraliśmy się na mecz Wisła Kraków – Zawisza Bydgoszcz.



Na meczu koszykówki

**16.03** Uczestniczyliśmy w IV Turnieju Warcabowym zorganizowanym w DPS im. A.L. Helclów.

**16.03** Wzięliśmy udział w IV Turnieju Gier Holowych w DPS przy ul. Kluzeka 6. Reprezentanci naszego Domu zajęli II miejsce.

**19.03** Ponownie całą grupą wybraliśmy się do Centrum Handlowego Plaza na kręgle.

**01.04** Byliśmy na meczu półfinałowym Mistrzostw Polski w koszykówce kobiet Wisła Can-Pack Kraków – CCC Polkowice.

**10.04** Po raz kolejny wybraliśmy się na mecz piłki nożnej, tym razem rozgrywany przez drużyny: Wisła Kraków i Górnik Zabrze.

**17.04** Po raz kolejny w tym roku wybraliśmy się na kręgle.

**18.04** Udaliśmy się na mecz koszykówki kobiet Wisła Can-Pack z Artègo Bydgoszcz.

**08.05** Ponownie udaliśmy się do Kręgielni Fantasy Park. Byliśmy tam już kolejny raz, bo gra bardzo nam się spodobała.

**16.05** Braлиśmy udział w zawodach sportowych na stadionie AWF Kraków, gdzie mogliśmy sprawdzić swoją kondycję fizyczną testem Coopera podczas 12-minutowego biegu.

**21.05** Wzięliśmy udział w I Turnieju Gier Podwórkowych w DPS przy ul. Kluzeka 6. Zostały zorganizowane cztery konkurencje: Wyścig Pokoju, Ścianka, Strzały na bramkę oraz Klasy.

**30.05** W ramach Tygodnia „Kocham Kraków z wzajemnością” uczestniczyliśmy w IX Małopolskich Zawodach Wspinaczkowych Osób Niepełnosprawnych



Turniej piłki nożnej w Czarnej

im. Jurka Gizy na KS Bronowiance. Zawody odbywały się w kategoriach: wspinanie na czas i wspinanie dowolne, tzw. Freestyle, czyli konkurs dla każdego. Nasz Dom reprezentowało kilka osób, w nagrodę otrzymaliśmy dyplomy oraz medale.



**03.06** Wybraliśmy się na mecz Wisła Kraków – Śląsk Wrocław na stadionie TS Wisła przy ul. Reymonta.

**10-12.06** Wzięliśmy udział w Turnieju Piłki Nożnej w Czarnej koło Dębicy, gdzie zajęliśmy I miejsce i awansowaliśmy do Turnieju Finałowego w Toruniu.

**01-03.07** Uczestniczyliśmy w Finale Międzynarodowego Turnieju Piłki Nożnej „Seni Cup Toruń”.

**18.06** Na zaproszenie DPS przy ul. Kluzeka braliśmy udział w II Turnieju Boules. W turnieju rywalizowało osiem drużyn, został on rozegrany w ogrodzie na specjalnym bulodromie.

Turniej w boules w DPS przy ulicy Kluzeka



**28.07** Zostaliśmy zaproszeni do sąsiedniego Domu przy ul. Łanowej 39 na I Turniej Gry w Kości pod hasłem „Kości zostały rzucone, czyli I Pirackie Starcie”. Każdy Dom był reprezentowany przez trzech uczestników, którzy wystąpili w pirackich przebraniach i pod pirackimi przydomkami.

IV Olimpiada Ogrodowa

**28.08** Wybraliśmy się na mecz piłki nożnej Wisła Kraków – Śląsk Wrocław.

**09.09** Wzięliśmy udział w IV Olimpiadzie Ogrodowej w DPS przy ul. Kluzeka 6. W olimpiadzie wzięło udział ponad 50 osób, zawodnicy rywalizowali w czterech konkurencjach.

**16.09** Uczestniczyliśmy w XII Dniu Sportu im. Tadeusza Giżyckiego w Izdebniku. Nasi przedstawiciele wzięli udział w konkurencjach indywidualnych (pchnięcie kulą, rzuty do kosza, rzuty na bramkę, golf, rzut piłeczką), a także w biegu przełajowym „O Puchar Starosty Wadowickiego”.



XII Dniu Sportu w Izdebniku

**15.10** Dom „Seniora Naftowca” przy ul. Kluzeka zorganizował Turniej Gry w Remika. W Turnieju wzięło udział 30 graczy z małopolskich Domów Pomocy Społecznej. Nasz Dom reprezentowało kilka osób, do finału weszły dwie osoby, otrzymaliśmy pamiątkowe dyplomy i nagrody.

**29.10** Po raz kolejny udaliśmy się do Plazy na kręgle.

**03.12** Wzięliśmy udział w IV Turnieju Gier Barowych w DPS przy ul. Kluzeka 6.

**04.12** Rozegraliśmy tradycyjny Mikołajkowy Turniej Tenisa Stołowego, którego byliśmy organizatorem. Rozgrywki odbywały się w szkole podstawowej nr 153 im. ks. prof. J. Tischnera.



Mikołajkowy Turniej Tenisa Stołowego

## KINO

Wśród naszych ulubionych form spędzania czasu jest także kino, chętnie przenosimy się w świat prezentowany na wielkim ekranie.

**26.01** Wybraliśmy się do kina Kijów na polską komedię pt. „Wkręceni 2” w reżyserii Piotra Wereśniaka. W rolach głównych, podobnie jak w pierwszej części, wystąpili Paweł Domagała i Bartosz Opania.

**25.03** Udaliśmy się do kina Cinema City w Galerii Kazimierz na film w reżyserii Macieja Bochniaka pt. „Disco Polo”. Jest to historia młodych muzyków z prowincji, którzy w błyskawiczny sposób zdobywają szczyty list przebojów.

**19.08** Tym razem w kinie Pod Baranami obejrzelśmy wspaniały portret prof. Zbigniewa Religi przedstawiony w filmie zatytułowanym „Bogowie” w reżyserii Łukasza Palkowskiego. Film opowiada o tym słynnym kardiologu i o okolicznościach, w jakich przeprowadził on pierwszą w Polsce udaną transplantację serca w 1985 roku. W rolę profesora wcielił się znakomity Tomasz Kot.

**13.10** Byliśmy w kinie ARS przy ul. Tomasza na przejmującym filmie o zmaganiu się z chorobą nowotworową pt. „Chemia” w reżyserii Bartosza Prokopowicza. To inspirowana prawdziwymi wydarzeniami opowieść o niezwykłej miłości dwójki młodych ludzi balansujących na granicy życia i śmierci.

**17.11** W oczekiwaniu na zimę i Boże Narodzenie, wybraliśmy się do kina Cinema City w Galerii Plaza na film „Listy do M. 2”, film bardzo nam się podobał i przeniósł nas na chwilę w prawdziwie świąteczne klimaty (*recenzję filmu zamieszcza Marek Migdał w tym numerze*).



## RÓŻNE

W ostatnim czasie, od lipca do października, uczestniczyliśmy w kilku całonocnych wycieczkach połączonych z plenerowymi imprezami integracyjnymi o charakterze kulturalno-rozrywkowym. Wyjazdy rekreacyjno-rehabilitacyjne odbywały się w ramach projektu „Lasy dla życia 2015 – rekreacja i rehabilitacja osób niepełnosprawnych”, realizowanego przez Forum Rozwoju Inicjatyw Lokalnych we współpracy z naszym Domem. W ubiegłorocznej edycji projektu uczestnikami były osoby w wieku 50+ i 60+. W tym roku natomiast projekt został skierowany do młodszego pokolenia o różnym stopniu niepełnosprawności. Celem naszych wyjazdów była edukacja przyrodnicza, rozwój naszej aktywności fizycznej i rehabilitacja z wykorzystaniem środowiska naturalnego. W ten wakacyjny czas mogliśmy także integrować się z mieszkańcami innego Domu Pomocy, DPS ul. Nowaczyńskiego 1. W projekcie brali udział wolontariusze – studenci krakowskich uczelni: AWF i Wydziału Leśnego Uniwersytetu Rolniczego. Celem naszych wyjazdów były małopolskie lasy: Ojcowski Park Narodowy, Nadleśnictwa: Miechów, Niepołomice i Krzeszowice. Zajęcia ruchowe prowadziły instruktorki z AWF, a odbywały się one w otoczeniu lasu, dzięki czemu mogliśmy poznać jego terapeutyczne właściwości.

Dom współpracuje z Regionalną Dyrekcją Lasów Państwowych w Krakowie. Współpraca trwa już od ośmiu lat. RDLp objęła patronatem honorowym piknik integracyjny organizowany na terenie Domu, przygotowywała stoiska edukacyjne, przekazała gałęzie do stroików świątecznych i choinki na Boże Narodzenie.

W ramach profilaktyki uzależnień Dom współpracuje ze Stowarzyszeniem Rodzin Abstynenckich „Krağ”. W ramach współpracy odbywają się na terenie naszego Domu spotkania grupy AA, w których oprócz nas uczestniczą również osoby ze środowiska. Wspieramy się wzajemnie w trzeźwieniu. Ponadto jeździmy do klubu w Nowej Hucie na spotkania terapeutyczne i integracyjne, spędzamy wspólnie czas na imprezach okolicznościowych i wyjazdach poza miasto.



# Strony Rady Mieszkańców

Jesienią tego roku wygasła dwuletnia kadencja poprzedniej Rady Mieszkańców, w dniu 1 października na zebraniu społeczności odbyły się wybory do nowej Rady. W wyniku głosowania zostały wybrane osoby, które cieszą się zaufaniem i przez kolejne dwa lata będą przedstawicielami naszej społeczności.

Rada spotykała się przez cały rok regularnie co dwa tygodnie. W zebraniach Rady i społeczności brały udział panie psycholog. Omawiano sprawy zgłaszane przez mieszkańców, a następnie w ważniejszych sprawach przedstawiciele Rady kontaktowali się z Kierownictwem Działu Terapeutyczno-Opiekuńczego. Przedstawiciele Rady spotykali się także regularnie z Kierownikiem Działu Żywienia.

Pod koniec każdego miesiąca Rada organizowała zebrania społeczności, które odbywały się w kawiarence „Grosik” w bud. 41. Na zebraniach omawiane były imprezy i wydarzenia, które miały miejsce w mijającym miesiącu, mieszkańcy byli informowani o planach na następny miesiąc. Była także możliwość dyskusji na bieżące tematy, zadawania pytań i zgłaszania własnych propozycji.

Na zakończenie roku Rada Mieszkańców składa serdeczne podziękowania wszystkim, którzy z nią współpracowali – Dyrekcji, Kierownictwu, całemu Personelowi i wszystkim Mieszkańcom.

Rada dziękuje wszystkim, którzy regularnie przychodzili na zebrania społeczności, a w szczególności tym, którzy aktywnie w nich uczestniczyli. Zebrania społeczności będą organizowane nadal pod koniec każdego miesiąca, będziemy omawiać aktualności z życia Domu i bieżące sprawy. Rada nadal gorąco zachęca do licznego udziału w comiesięcznych zebraniach społeczności i prosi mieszkańców o kontaktowanie się w różnych sprawach, w których może być pomocna.

Z okazji Świąt Bożego Narodzenia, Rada składa wszystkim najserdeczniejsze życzenia Zdrowych Wesołych Świąt Bożego Narodzenia i Szczęśliwego Nowego Roku 2016!

Rada Mieszkańców

## Rada Mieszkańców:

Jan Chudy  
Bożena Florek  
Krzysztof Kijowski  
Anna Kwiatkowska  
Marian Skoczylas  
Romana Wądrzyk  
Wojciech Wierzbicki

rys. Tadeusz Cyrek



## Pożegnania

W minionym kwartale odeszli od nas:

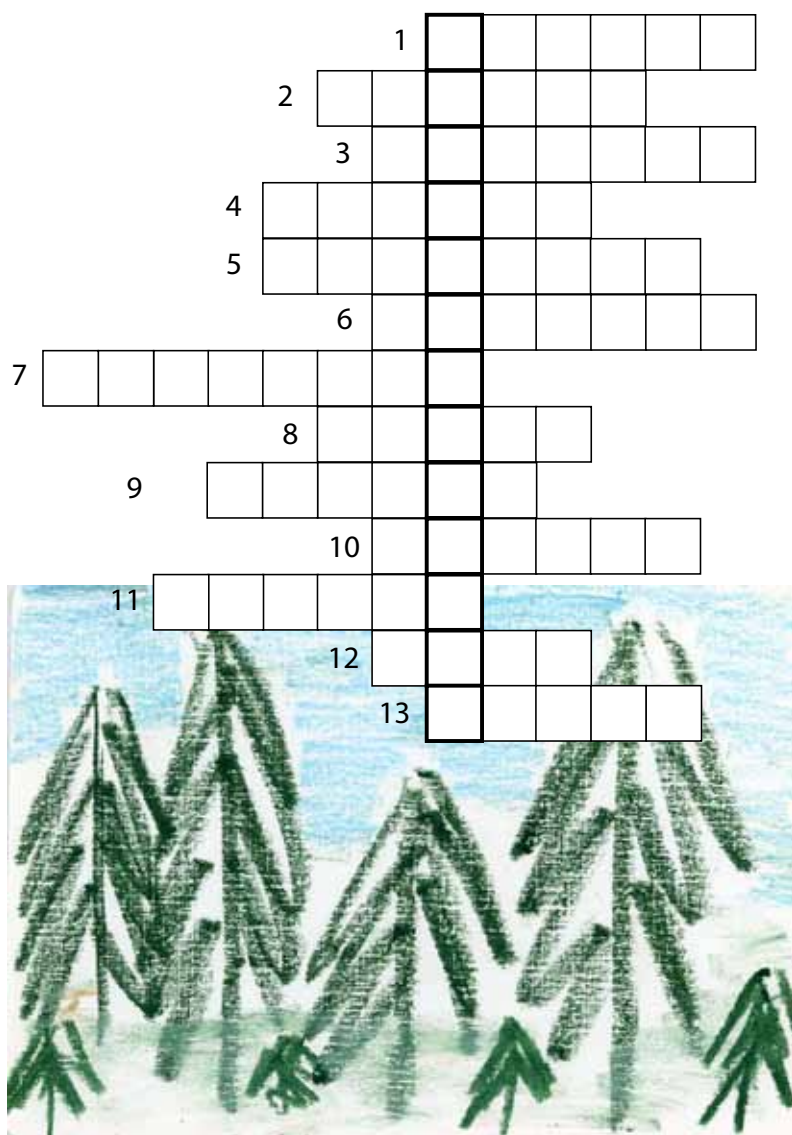
**Pan Mieczysław Augustyniak** – mieszkał w naszym Domu (bud. 43E) wiele lat, dożył z nami pięknego wieku, zapamiętamy go wszyscy jako osobę bardzo spokojną i miłą.

**Pani Teresa Kucińska** – mieszkanka bud. 41, choć w naszym Domu mieszkała od niedawna, zaskarbiła sobie sympatię pozostałych swoim serdecznym uśmiechem, pogodą ducha i uprzejmością.

**Pan Marian Malinowski** – pomimo, iż mieszkał w naszym Domu krótko (bud. 41B), dał się poznać jako osoba niezwykle ciepła, bardzo lubiana przez innych, a także uzdolniona muzycznie.

Polecamy ich modlitwie. Pozostaną w naszej pamięci...

# Świąteczna krzyżówka z hasłem



## Objaśnienie haseł:

- 1) Suszone, wspaniałe na wigilijny kompot
- 2) Czas oczekiwania na Narodziny Dzieciątka
- 3) Najpiękniejsza kolacja
- 4) Wesole i głośne, głoszące radość z Narodzenia Pana
- 5) Jeden z Trzech Króli, ofiarował kadzidło
- 6) Obok pasterzy w Szopce Betlejemskiej
- 7) Miejsce Narodzin Jezusa
- 8) Zimowy biały puch
- 9) Ruchoma, Krakowska lub żywa...
- 10) Błyszczące na choince
- 11) Wśród świątecznych łakoci i... w redakcji „Impulsu”
- 12) Ryba na wigilijnym stole
- 13) W betlejemskiej stajence obok Maryi pochylony nad Dzieciątkiem

rys. Marcin Świerk

„Impuls” ukazuje się od 2000 roku. Powstaje w efekcie psychoterapii grupowej. Zajęcia, prowadzone przez psychologa, odbywają się w ramach rehabilitacji psychiatrycznej.  
Kontakt: mgr Beata Słowakiewicz – psycholog, DPS ul. Łanowa 41, Kraków, tel. 659-00-48 w. 18

Stowarzyszenie Przyjaciół Osób Niepełnosprawnych „Wspólna Radość” jest organizacją pozarządową działającą od 1999 roku. Od 2007 roku jest organizacją pożytku publicznego. Działa na rzecz osób niepełnosprawnych, wspiera Dom Pomocy Społecznej w Krakowie przy ul. Łanowej 41. Misją Stowarzyszenia jest rozwijanie i promowanie inicjatyw, postaw i działań zmierzających do pełnego rozwoju osób niepełnosprawnych, a także ich integracja społeczna ze środowiskiem. Na konto Stowarzyszenia można przekazać 1% swojego podatku wpisując numer KRS 0000151562.

Dom Pomocy Społecznej  
ul. Łanowa 41,  
30-725 Kraków,  
tel. 650-56-00

Stowarzyszenie Przyjaciół Osób  
Niepełnosprawnych „Wspólna Radość”  
ul. Łanowa 41, 30-725 Kraków, tel. 650-56-00  
Nr konta: 08124044321111001050364748  
Bank Pekao