

## Rusza projekt „Fachowiec dla seniora”. Skorzystają osoby starsze i z niepełnosprawnością

W pierwszym numerze Gazety Seniora „Srebrni” zastanawialiśmy się czy łomżyńscy seniorzy zyskają możliwość poprawy jakości swojego życia w postaci „złotej rączki”, fachowca który mógłby pomóc w trudnościach codziennego życia, naprawiając drobne usterki. Rozważaliśmy wówczas jak bardzo jest to potrzebna inicjatywa.

Okazuje się, że zainteresowanie seniorów było tak duże, a zapotrzebowanie na taką formę pomocy jeszcze większe, że projekt został zaakceptowany przez Prezydenta Miasta Łomży. Okazał się „strzałem w 10”. I już od 1 września łomżyńscy seniorzy mają możliwość skorzystania z projektu „Fachowiec dla Seniora”. Jego celem jest właśnie poprawa jakości życia przez zapewnienie osobom 60+ dostępu do bezpłatnych usług w zakresie drobnych napraw domowych. Projekt jest skierowany również do osób z niepełnosprawnością.

Drobne naprawy techniczne realizują uczestnicy projektu



Centrum Integracji Społecznej, którzy od 1 września przyjmują zgłoszenia, weryfikują je i po wyznaczeniu terminu dokonują napraw. Potrzebę usunięcia usterki można zgłaszać pod numerem telefonu 86 2156899 lub osobiście w siedzibie CIS przy ul. Farnej 1. Koszt zakupu materiałów niezbędnych do naprawy leży po stronie zgłaszającego. Osoby dokonujące napraw nie będą pobierały żadnych opłat za wykonaną usługę, ani też nie będą brały pieniędzy na zakup materiałów.

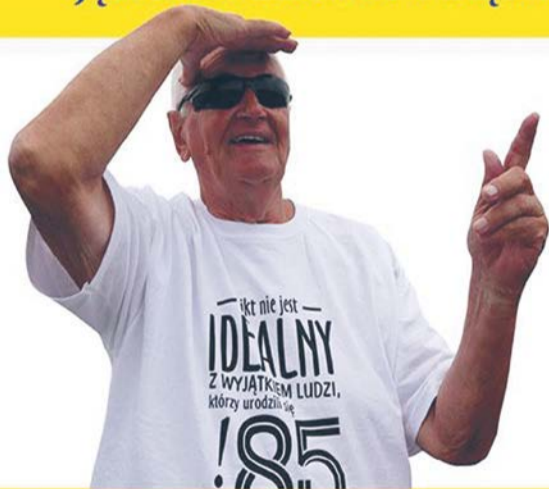
W ramach projektu „Fachowiec dla Seniora” zgłaszający usterkę senior może skorzystać z usługi maksymalnie raz w miesiącu (12 razy w roku). W wyjątkowych przypadkach możliwe będzie skorzystanie przez seniora z dodatkowej liczby usług, po analizie przypadku dokonanej przez Centrum Integracji Społecznej w Łomży.

Fot. Pralaby

Dokończenie na str. III

## Aktywny senior decyduje II ŁOMŻYŃSKIE FORUM SENIORA

18 września 2020 r. godz. 10.00-14.00  
Jędrusiowa Dolina w Piątnicy



„Łomżyński Senior Decyduje!”

Już 18 września weź udział w II Forum Seniora, na którym odbędzie się debata na temat działań władz samorządowych w zakresie polityki senioralnej. Głównym jego celem jest integracja i aktywizacja seniorów we wspólnocie lokalnej.

W forum wezmą udział seniorzy, którzy uczestniczyli w Szkole Liderów Seniorów oraz w warsztatach:

- Łomżyński senior decyduje,
- Od seniora do redaktora,
- Zdrowy, aktywny, kompetentny senior.

II Forum Seniora odbędzie się 18 września, w godzinach od 10:00 do 14:00, w Jędrusiowej Dolinie przy ul. Stawiskowskiej 59 w Piątnicy. Wydarzenie organizowane jest przez Podlaską Federację Organizacji Poza-rządowych i Ośrodek Wsparcia Ekonomii Społecznej w Łomży, a także przez Łomżyńską Radę Seniorów.

Rejestracja uczestników odbywa się w Ośrodku Wsparcia Ekonomii Społecznej w Łomży, przy ul. Polowej 45, lub pod numerem telefonu: 794 000 782

oraz adresem e-mail: lomza.sekretariat@gmail.com. Osobą wyznaczoną do kontaktu jest Magdalena Kamińska. Organizatorzy zapewniają seniorom transport oraz obiad. W ramach wydarzenia będą stosowane wytyczne Ministerstwa Zdrowia odnośnie imprez i spotkań okolicznościowych w trakcie epidemii SARS-CoV-2 w Polsce.

Zamieszczając poniżej program II Forum Seniora zachęcamy do uczestnictwa.

9:50 - 10:15 - Rejestracja uczestników

10:15 - 10:30 - Oficjalne otwarcie II Łomżyńskiego Forum Seniora

10:30 - 10:50 - Występ zespołu „Maryna”

10:50 - 11:00 - Uroczyste wręczenie certyfikatów ukończenia Szkoły Liderów Seniora

11:00 - 11:10 - Wystąpienie: Stanisław Kaseja (wiersze i przemyslenia), Alicja Jamiołkowska (Moja piosenka)

11:10 - 11:20 - Uroczyste wręczenie wyróżnień „Miejsce Przyjazne Seniorom”

11:20 - 11:40 - Warsztaty muzyczne podopiecznych Dziennego Domu Senior +

11:40 - 12:00 - Przerwa kawowa

Część wykładowa:  
12:00 - 12:20 - Krzysztof Kozicki „Złota Rączka dla Seniora” jako sukces seniorów z Łomży!

12:20 - 12:40 - Magdalena Steczkowska - psycholog - trening motywacyjny

12:40 - 13:00 - Justyna Jarząbska - Trening umiejętności liderskich

13:00 - 13:20 - Marcin Pieńkowski - Powiatowy Rzecznik Konsumentów „Seniorzy najbardziej narażeni na nieuczciwość sprzedawców”

13:20 - 13:40 - Marlena Siok - Gazeta Seniora „Srebrni”

13:40 - 13:50 - Tomasz Wysocki - Efekty działania przedsiębiorstwa społecznego na rzecz seniorów

13:50 - Podsumowanie II Forum Seniora

14:00 - Obiad dla uczestników forum



# Solidarność. Bohaterowie wolności

Należy zrobić wszystko, aby ludzie Solidarności znowu przemówili. Chciałbym, aby po latach oddać klimat tamtych czasów, czego byłem naocznym świadkiem. Należy przekazać rzetelną ocenę tamtego okresu, który był trudny dla Polaków. Niech to będą wydarzenia historyczne o sierpniu 1980 roku.

Nie chcę, aby o tym okresie mówiono i pisano, że był.

Jestem człowiekiem zbyt starym, nie umiem chodzić w stadzie, śpiewać w chórze, pierwszy rzucić kamieniem w bliźniego, ani go wychwalać. Mogę być denerwujący dla otoczenia. Kto takich ludzi potrzebuje?

Przeżyłem bezkrwawą rewolucję Solidarności.

Czy dane mi będzie przeżyć podobne przemiany wynikające z ruchów obywatelskich i organizacji pozarządowych, której początkiem może być 2020 rok, wynikający z lipcowych wyborów na Prezydenta RP?

Początek jest frapujący. W ruchu demokratycznym może być zaangażowanych 10 milionów obywateli, porównywalnie do 9,5 miliona ludzi pracy pierwszej Solidarności demokratycznej. W wydarzeniach lipca 2020 roku nie ma nudy.

Będą zapewne opracowania naukowe z analizami porównawczymi i komentarzami.

Polska na naszych oczach znów staje się inna. Mamy wizję budowy Polski zielonej i cyfrowej.

Nie mogą w tym zakresie być ograniczenia przez nadmiernie rozbudowany aparat biurokratyczno-partyjny. Nie wolno niszczyć tkanki społeczno-samorządowej, budowy społeczeństwa obywatelskiego. Brak skutecznego ośrodka decyzyjnego. Efekty ludzkiej pracy nieracjonalnie są wykorzystywane.

Staram się poszukiwać najbardziej odpowiedniej formy inwersji i narracji okresu sierpnia 1980 roku i lipca 2020 roku. Jest to edycja Polska, państwa obywatelskiego odnosząca się do naszego codziennego życia społeczno-politycznego.

Cieszy nas każde szczęśliwe życie. Zasadniczym źródłem narracji jest przekaz bohaterów tamtych i obecnych dni, tak jak pamiętamy, że było lub jak chcielibyśmy aby było.

Rewolucję ustrojową roku '89 można uznać za sukces Polski. W pojęciu społecznym była



Oryginalny plakat NSZZ Solidarność pochodzi z prywatnych zbiorów Artura Filipkowskiego / Telewizja Narew

to jednak rewolucja klasy średniej, inteligencji, której proces dokonywał się odgórnie, tzw. Reformy Balcerowicza. Na początku procesu była akceptacja społeczna, ponieważ miała wymiar zmian ekonomicznych. Jednak bunt podskórnie narastał przeciwko wpływom elit zachodniej Europy.

Czy przeżywamy obecnie Zimną Wojnę Domową?

Polska dla mnie jest źródłem energii i sensu życia. Moja akceptacja Polski po 1989 roku nie była nadmiernie optymistyczna. Miałem świadomość, że trzeba zapłacić za cenę sukcesu. W tych warunkach było niemożliwe uzyskanie konsensusu społecznego. Kryzys światowy w 2008 roku zaostrzył stosunki między władzą a społeczeństwem. Był to nasz Polski dramat pisany od początku przemian. Brak było autorytetów i przywódcy, który mógłby doprowadzić Polskę do zbudowania kapitalizmu. Brakowało nam dobrego i sprawiedliwego gospodarza.

Czy nasza demokracja umiera po cichu?

Jako wyborcy mamy bardzo ograniczoną wiedzę o polityce Państwa. Czy uczniowie wy-

szą ze szkoły niezbędną wiedzę o polityce naszego kraju?

Nie musimy się kochać i jednoczyć, wystarczy tworzyć klimat dla dialogu. Pluralizm jest warunkiem demokracji. Należy w szerokim konsensusie wypracować program społeczny dla wszystkich mieszkańców bez względu na wiek.

Po roku 1989 kolejne ekipy rządowe są obciążane za afery na styku polityki i gospodarki, a także blokady społecznego i pokoleniowego awansu.

Brak zgody na system, w którym korupcja, nepotyzm, klientelizm stają się normą dla zdobywania zwolenników. Nastąpiła faktyczna likwidacja służby cywilnej, zaniechano procedury przetargowe w zamówieniach publicznych dla podmiotów prywatnych i pozarządowych, np. Ministerstwo Zdrowia (wykorzystując epidemię). Jednym słowem obniżamy standard państwa nowoczesnego i demokratycznego.

Walka społeczeństwa obywatelskiego, broniąca praworządności i demokracji z populistyczną prawicą, jest sporem dużo ważniejszym niż spór prawicy z lewicą.

Sięgam do historii, ten podział istnieje od czasów, kiedy Targowica skupiająca płatnych zdrajców, ale również ludzi uważających się za szczerych patriotów, broniących suwerenności przed jakobizmem i pruskim protestantyzmem, wystąpiła przeciwko Konstytucji 3 maja. Także ten podział wracał po 1989 roku pod różnymi postaciami, np. w sporze o przynależność do NATO i UE, o gospodarkę rynkową oraz nieśmiały rozdział kościoła i państwa w zakresie politycznym. Zapewniono, że nic co zostało dane przez rząd nie będzie odebrane.

Strona demokratyczno-opozycyjna musi zaproponować własne 500+ motywacyjne, prorozwojowe, inwestujące w młode pokolenie, równości szans – małe ośrodki między dużymi metropoliami, uwolnienie dzieci ze środowisk

patologicznych, obniżki podatków i zwiększenia kwoty wolnej od podatku.

Młodzieży należy zapewnić wiedzę i pokoleniową zmianę by mogła w przyszłości przejąć „stery” nie powielając błędów przeszłości w sferach publicznych. Opozycja demokratyczna nie może wyrzec się chrześcijaństwa. Polski kościół nie jest własnością jednej partii. Powinien być prowadzony dialog katolików świeckich z lewicą laicką. Opozycja demokratyczna musi dotrzeć na polską wieś. Wieś jest podzielona na prawdziwych rolników i mieszkańców żyjących z zasiłków.

Opozycja demokratyczna nie powinna prowadzić kulturowych wojen, w czym lubują się radykalni maniacy, których postulaty prowadzą do absurdu. Organizacje pozarządowe i ruchy społeczne nie mogą być konkurencją dla partii opozycyjnych. Konieczny jest dialog i wsparcie. Zjednoczona Europa musi być silna, by znów budowała ze Stanami Zjednoczonymi Atlantycką Wspólnotę.

STANISŁAW KASEJA

## Zrzutka na istniejące potrzeby

Same transfery gotówkowe nie budują państwa dobrobytu, ani państwa solidarnego i silnego. Wszystkie nasze programy z „+” w naszych warunkach osiągną efekt odwrotny do zamierzonego, dlatego, że nie mamy dobrych usług publicznych.

Zamiast państwa solidarnego mamy państwo, w którym każdy obywatel musi radzić sobie sam. Obywatel dostaje jakieś dodatkowe pieniądze od rządu, ale później musi za nie kupić sobie usługi, które zapewnić powinno państwo. Nie ma zatem państwa równościowego, ponieważ bogaci i tak sobie dobrze radzą.

Partie nie dbają o społeczeństwo wspólnotowe, brak zacieśnienia więzi społecznych. Inicjatywy obywatelskie powinny znaleźć własny głos.

Należy jednak uszanować transfery gotówkowe, ponieważ zagłosowali na nie konkretni ludzie i kwoty te są uwzględniane w swoich budżetach.

Zwracam uwagę na istniejący paradoks. Pieniądze z 500+ przeznaczone na dzieci, to te wcześniej opłacone z naszych podatków. Zamiast obiecywać kolejne 500+ proponujemy dzieciom lepszą szkołę, sprawną ochronę zdrowia i godne sprawiedliwe emerytury.

Należy budować sprawne usługi publiczne. Spójność społeczeństwa i dobrze działające usługi poszerzają naszą wolność. Człowiek urodzony w rodzinie patologicznej, jest mocno ograniczony w swej wolności. Dobra szkoła, sprawne szpitale i godne emerytury to inwestycje w gospodarkę. Zła szkoła nie wykształci przyszłych innowatorów. Polska nie może być montownią Europy. Brak dostępu do dobrego lekarza specjalisty sprawia, iż pracownik jest mniej wydajny w pracy. Usługi muszą być traktowane jako inwestycje.

Konfederaci słusznie argumentują o podwójnym opodatkowaniu. Dlaczego mamy płacić prywatnie za coś skoro już płacimy z naszych podatków. Szkoła powinna wyrównywać szanse. Nie każdy rodzi się w zamożnej rodzinie. Czy dzieci nie ze swej winy mają mieć zamknięty dostęp do dobrej edukacji.

Kiedy wybuchnie pożar organizujemy zbiórki na straż pożarną. Zbieramy wspólnie pieniądze na doposażenie jednego oddziału szpitalnego, hospicjum, czy wysłanie dziecka na operację za granicą.

Chcę żyć w kraju, w którym ratujemy chorych na miejscu w Łomży z publicznych pieniędzy. Budżet NFZ to ponad 100 mld zł rocznie. Ile jesteśmy w stanie zebrać?

STANISŁAW KASEJA

SKŁAD REDAKCJI | Redaktor naczelny: Grażyna Czajkowska

Zastępca redaktora naczelnego: Jadwiga Kruczevska

Współpraca: Stanisław Kaseja, Danuta Waśko, Janina Surowik, Bożena Świążkowska, Maria Romanowska

Podlaska Federacja Organizacji Pozarządowych

ul. Warszawska 44/1, III piętro, 15-077 Białystok

Biuro: 85 732 02 58

PARTEREM III WYDANIA GAZETY SENIORA JEST TELEWIZJA NAREW – ARTUR FILIPKOWSKI



# Rusza projekt „Fachowiec dla seniora” . Skorzystają osoby starsze i z niepełnosprawnością

Katalog napraw świadczonych w ramach usługi obejmuje m.in.:

- wymianę/naprawę ciekących kranów w kuchni i łazience,
- udrażnianie zatkanych odpływów,
- naprawę nieszczelnych rur pod umywalką lub zlewozmywakiem,
- naprawę spłuczki,
- montaż/wymianę deski sedesowej,
- odpowietrzenie kaloryfera,
- podłączenie pralki/zmywarki,
- ustawienie i wypoziomowanie sprzętu AGD,
- wymianę żarówki, świetlówek,
- wieszanie obrazów, pólek, lustro,
- naprawę/wymianę gniazdek elektrycznego lub włącznika światła,
- regulację/uszczelnienie drzwi i okien,
- naprawę klamek/zamków w drzwiach i oknach,
- naprawę listew przypodłogowych, montaż listew progowych,
- smarowanie zamków drzwi wejściowych,
- smarowanie skrzypiących zawiasów drzwi w mieszkaniu,
- skręcanie stołu i krzesel,

- złożenie szafki małogabarytowej (np. na buty),
- wymiana uszkodzonych uchwytów meblowych,
- wymiana uszkodzonych zawiasów meblowych, regulacja drzwiczek meblowych,
- wyniesienie z domu elektrośmieci (zepsuta pralka, lodówka itp.) oraz odwiezienie ich do PSZOK,
- inne drobne czynności naprawcze i montażowe, które zostaną zaakceptowane przez Realizatorów,

Projekt nie może obejmować:

- napraw, które powinny zostać wykonane na rzecz mieszkańca na podstawie umów ze wspólnotą mieszkaniową lub administracją,
- usług sprząających (przypinanie firan/zasłon, mycie okien, odgrzybianie ścian itp.),
- usług wymagających specjalnych uprawnień (w tym naprawy związane z instalacją gazową) - osoba wykonująca usługę ma prawo odmówić jej wykonania ze względu na brak specjalnych uprawnień,
- kompleksowych usług remontowych (odmalowywania ścian,

drzwi, kładzenia paneli, kładzenia gładzi itp.).

W tym wydaniu Gazety Seniora „Srebrni” publikujemy pełen regulamin określający warunki korzystania z usługi „Fachowiec dla Seniora”.

## REGULAMIN korzystania z usługi Fachowiec dla Seniora §1 ZAŁOŻENIA OGÓLNE

1. Niniejszy Regulamin określa warunki korzystania z usługi Fachowiec dla Seniora dalej Usługą.
2. Realizatorami usługi jest Centrum Integracji Społecznej w Łomży ul. Dworna 13.
3. Z usług mogą skorzystać Seniorzy w wieku 60+ z terenu m. Łomża potrzebujący pomocy w drobnych naprawach domowych.
4. Przedmiotem Usługi jest bezpłatna pomoc przy drobnych domowych usterekach.
5. Projekt jest realizowany na terenie całej Łomży.
6. Usługa będzie świadczona nieprzerwanie od 01.09.2020 do 01.09.2021, w wymiarze określonym umową z Operatorem projektu.
7. Administratorem danych osobowych jest Centrum Integracji Społecznej w Łomży.
8. Przetwarzanie danych osobowych odbywać się będzie na zasadach przewidzianych w Rozporządzeniu Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) 2016/679 z 27.04.2016 r. w sprawie ochrony osób fizycznych w związku z przetwarzaniem danych osobowych i w sprawie swobodnego przepływu takich danych oraz uchylenia dyrektywy 95/46/WE (ogólne rozporządzenie o ochronie danych, Dz. Urz. UE L 119 z 04.05.2016 r.).
9. Dane osobowe będą przetwarzane wyłącznie w celu realizacji prawidłowej realizacji i monitoringu projektu „Fachowiec dla Seniora” na lata 2020 – 2021.
10. Skargi, wnioski i uwagi na temat usługi Złota Rączka dla seniora można zgłaszać do Centrum Integracji

Społecznej w Łomży, z siedzibą przy ul. Dworna 13. 11. W ramach projektu „Fachowiec dla Seniora” zgłaszający usterek senior może skorzystać z usług maksymalnie raz w miesiącu (12 razy do roku). W wyjątkowych przypadkach możliwe będzie skorzystanie przez seniora z dodatkowej liczby usług, po analizie przypadku dokonanej przez Centrum Integracji Społecznej w Łomży.

## §2 REALIZACJA USŁUGI

1. Zgłoszenie usterek przyjmowane jest przez: Pracownika Centrum Integracji Społecznej w Łomży dostępnym w lokalu przy ulicy Dworna 13, 18-400 Łomża, lub pod numerem telefonu 86 215 68 99.
2. Osoba przyjmująca zgłoszenie wpisuje je do Karty Usługi (Załącznik nr 2 do Regulaminu), z którą specjalista pojawia się u seniora.
3. Karta zgłoszenia jest podpisywana po wykonaniu usługi przez seniora oraz specjalistę i jest podstawą do rozliczeń i ewentualnych reklamacji.
4. Podczas wizyty, specjalista naprawia tylko te usterek, które zostały zgłoszone przez seniora telefonicznie.
5. Fachowcy zostają wyposażeni w maseczki ochronne/przyłbice, rękawiczki ochronne oraz identyfikatory.
6. Specjalista ma prawo odmówić wykonania usługi w przypadku:
  - a) Braku możliwości naprawy usterek przy wykorzystaniu środków przewidzianych w projekcie.
  - b) Zachowań agresywnych ze strony odbiorcy.
  - c) Okoliczności zagrażających zdrowiu i życiu specjalisty lub innych osób.
  - d) Niepoprawnie zgłoszonym zleceniem, przekraczającym założenia projektu.
  - e) Nieobecności seniora podczas wizyty.
  - f) Sprzeczności z prawem Rzeczypospolitej Polskiej.
  - g) naprawy, które powinny zostać wykonane na rzecz mieszkańca na podstawie umów ze wspólnotą mieszkaniową lub administracją.
  - h) Usługa ma dotyczyć sprzązania (mycie okien, odgrzybianie ścian itp.).
  - i) Usługa wymaga specjalnych uprawnień (instalacje gazowe itp.).

j) Zgłoszenie dotyczy kompleksowej usługi remontowej (odmalowanie ścian, drzwi, kładzenie paneli, gładzi itp.).

7. Usługi świadczone w projekcie są bezpłatne i nie ma możliwości dopłacania do wykonania innych napraw niż uwzględnione w regulaminie.
  8. W przypadku konieczności zakupu dodatkowych materiałów do wykonania Usługi możliwa jest druga wizyta pracownika technicznego w ramach jednego zgłoszenia (w nieodległym terminie).
  9. W ramach jednej Usługi może być naprawionych kilka usterek o ile nie przekroczy to maksymalnego czasu określonego w regulaminie.
  10. Specjalista nie może przyjmować od seniora żadnych świadczeń pieniężnych – zarówno dopłat do usługi jak i środków na zakup materiałów.
  11. Specjalista nie jest zobowiązany do zakupu materiałów w imieniu seniora.
  12. W sytuacji wystąpienia dodatkowych, nieprzewidzianych usterek po wykonaniu Usługi zostaną one niezwłocznie usunięte przez pracownika technicznego realizującego daną Usługę bez dodatkowych kosztów dla Seniora w ramach reklamacji.
  13. O wykonaniu Usługi i zgodności z założeniami projektu decyduje pracownik techniczny po weryfikacji zgłoszenia w miejscu wystąpienia usterek.
  14. Usługa jest realizowana w terminie 10 dni roboczych od przyjęcia zgłoszenia, w ustalonym dniu i porze z seniorem.
  15. Specjalista lub koordynator informuje seniora telefonicznie w przypadku dużych opóźnień lub konieczności przełożenia wizyty.
  16. W ramach projektu „Fachowiec dla Seniora” zgłaszający usterek senior może skorzystać z usług maksymalnie raz w miesiącu (12 razy do roku). W wyjątkowych przypadkach możliwe będzie skorzystanie przez seniora z dodatkowej liczby usług, po analizie przypadku dokonanej przez Centrum Integracji Społecznej w Łomży.
- Na czas epidemii COVID-19 uprasza się seniorów podczas wizyty fachowców o przestrzeganie wszelkich zaleceń dotyczących zaślania twarzy i ogólnej ostrożności.

## „Weź dziecię i wychowaj je dla mnie...”

**Skończyły się wakacje, a przecież tak niedawno się zaczęły.**

„Niebo czyste bez chmury, jak dzwon pełen chwały, ciszę swoją ogromną tłumią łąk odgłosy.

Ostre w trawach szeleszczą rozdzwonione kosy, nim zachód rozda znużeń spokój doskonały”.

Po tych wspaniałościach zostaną tylko wspomnienia.

„Cisza w sercu. Jakże ją łatwo spłoszyć lub zatruć. Weź tę chwilę w dłonie, jak światło, osłoń od wiatru”.

Jeszcze myślami jestem w tych zdumiewających okolicach, idę po łące nad strugą, jakby to było wczoraj. Drzewa, ptaki, dym na ścierniskach, pach o czysty, ale to już tylko nasze myśli.

W mieście gwaro. Na ulice wyległy tłumy dzieci i młodzieży. Białe, lśniące od nowych bluzek i bucików.

Wracamy, dzwoni pierwszo wrześnie dzwonek. Zamyka on już wrota piaszczystych plaż z leżakami i kolorowymi parasolami, jak wezbrany ogród. Jeszcze myślami jestem na złotej plaży, ocieram z twarzy sól i ziarenka

szorstkich wodorostów. Wracam jeszcze do wspomnień, do mego zielonego lata, śpiewam piosenkę z Mazur, oglądam pocztówkę znad morza.

Z wielkim zainteresowaniem czytam słowa poety:

„Coraz ciszej. Wrzesień! Wrzesień!  
Słońce rzuca blask z ukosa,  
I dzień krótszy, chłodna rosa –  
Ha i jesień Polska jesień!  
Polska jesień!  
O! Jesieni złota nasza!  
Tyś jak darów Boża czasa,  
Dziwne mądra, pełna części  
I kojącej pełna treści...  
To już jesień.

(W.Pd. – „Pieśń o ziemi”)

Nieśmiały początek jesieni i początek nowego roku szkolnego. Znakomity okres na pewne zamyślenia, na małą chwilę samotności.

Skończyły się wakacje. Nikt tego nie odwróci, ale droga przez życie, po krótkiej przerwie na odpoczynek, ponownie się rozpoczyna. Warto wyruszyć w nią rozsądnie, z wiarą i nadzieją na dobrą

pracę. W godnych warunkach i porządku, z zadumą nad celem pracy, nad moim stosunkiem do otaczającej rzeczywistości, do ojczyzny, miejsca w którym mieszkam, żyję, pracuję i rozwijam się.

„Dziwnie mądra pora roku,  
Zdrowa duszy, czuła oku,  
Gdy liść zwiędły się przegania,  
Ziemia, zda się, w ów czas marzy  
Wielkie prace, wielkie stróże,  
Wielkie dzieje, wielkie burze;  
I żywotem swoim wazy  
Wielkie myśli zmartwychwstania”.

(W. Pd. „Pieśń o Ziemi”)

Wraz z początkiem roku szkolnego nieuchronnie zbliża się jesień. Pokazuje nam swoje oblicze poprzez złote liście, bogate sady i nieco smutny las. Pusta dotychczas szkoła ożywa, ujawniając swój niepowtarzalny klimat.

Każda szkoła jest inna, jedyna w swoim rodzaju. Każdy z uczniów współtworzy szkołę, sprawia, że jest ona właśnie taka, a nie inna. Każdy zostawia w niej część siebie. Jednocześnie szkoła

wpływa na nasze myśli, nadzieje, marzenia, kształtuje charakter, uwrażliwia.

Można z pewnością powiedzieć, że: „Dobra szkoła dodaje swoim uczniom wiary, godności i odwagi”.

Zadania stojące przed każdym, rozpoczynając od Ministerstwa Edukacji Narodowej, poprzez nauczycieli, aż do uczniów i ich rodziców są ambitne. Uczniów i nauczycieli cze-

ka wiele zmian w programach nauczania, ale jest to niezwykle istotne, bo dotyczy rozwoju młodego człowieka. To jak zostanie ukształtowany, jakie wartości przekaza mu nauczyciele i wychowawcy, ile wiedzy przyswoi w ciągu roku zależy w dużej mierze od właściwej organizacji systemu nauczania i wychowania.

Oby po latach można było powiedzieć...

„Szkoło, szkoło kochana, gdy Cię wspominam tęsknota w serce się wgrzywa. Oczy mam pełne łez”.

ALICJA JAMIOŁKOWSKA-KĘPCZYŃSKA





# Ballada o Białym Rycerzu, jego dzielnych wojach i o krzyżackich na Mazowszu podbojach

**Dawno, dawno temu, jak głosi legenda, bo jak było naprawdę, nikt już nie pamięta -** Był, żył rycerz Pomścibor, bardzo poważany, co prowadził swych wojów do walki z wrogami. W Średniowieczu ziemie nasze były nękane najazdami wrogów podstępnych niesłychanie. A szczególnie zaś Krzyżacy okrutni byli, ludność mordowali, zagrody niszczyli.

**Wezwał Księżę Janusz rycerza Pomścibora. - Zbudujesz gród warowny w nadgranicznych borach.** Miejsce sam obierz i bacz Pomściborze, aby powstał gród mocny, co bronić się może, w którego podwojach drużyna mężna twoja będzie miała ostoję po udanych bojach. Dobierz sobie rycerzu najdzielniejszych wojów i ruszaj na rubieże pilnować spokoju. Czas przegonić Jadźwingów, Litwinów, Krzyżaków, dość już bezkarnych na nasze ziemie ataków.

**Pomścibor przyjął z pokorą księcia wyzwania. Miał tylko do niego dwa krótkie pytania;**  
-Czy mogę ze sobą wziąć żonę w strony obce ?  
-Czy mogę ten gródek nazwać Małym Płockiem?  
Księżę Mazowiecki wyraził swoją zgodę i dzielny rycerz wyruszył w daleką drogę. Na białutkim rumaku, na czele orszaku, w błyszczącej zbroi, jak na rycerza przystoi.

**Niewiele czasu od wyprawy minęło jak w borach, nad rzeką Cetną grodzisko stało.** Po moczarach i lasach wieść się niosła taka, że Pomścibor skutecznie rozbija Krzyżaka. Oddziały krzyżackie zaczęły ginąć w borach, przyczyną tego było męstwo Pomścibora.

**Długo myślał i rozmyślał komtur krzyżacki jakiej by tu móc użyć podstępnej zasadzki,**

ażeby Pomścibora nareszcie pokonać. I wtedy wpadł na pomysł – porwać jego żonę. Porwanie się udało, lecz Krzyżacy niedługo się cieszyli, bo Polacy na odsiecz prędko wyruszyli.

**Pomścibor także swą zasadzkę przygotował. Żonę swoją uwolnił, wroga poturbował.** W tej ciężkiej bitwie zginął Zygryd – brat komtura. Dopiero zaczęła się wielka awantura !

**Na wieść o tym rozsierdził się komtur srodze. Zwołał wielu rycerzy, kazał jechać w drogę.** Wydał rozkaz, by śmierć jego brata pomścili i gródek w Małym Płocku doszczętnie zniszczyli. Wiele razy Krzyżacy gródek oblegali ale zawsze Polacy wroga przeganiali.

**Więc wrogowie użyli fortelu takiego, by dostać się do środka gródka warownego.** -Napadniemy na Mały Płock w nocy zniecka, może będzie to wreszcie skuteczna zasadzka. Dali swemu szpiegowi takie oto zadanie, podstępnie do twierdzy warownej się dostanie. Potem poda wartownikom zatrute piwo a gdy ci padną, otworzy bramę co żywo ! Wtedy opór obrońców będzie przełamany i nareszcie Pomścibor będzie pokonany.

**Akcja według zamierzeń była bardzo krótka. Krzyżacy wymordowali mieszkańców gródka.** Z obleżonej warowni Pomścibor ocalał, dosiadł swego rumaka, w smutku się oddalał. Przyrzekł sobie w rozpacz; - nie zaznam spokoju, dopóki nie pomszczę śmierci braci moich.

**Wiele czasu od tamtych wydarzeń minęło. Wiele wody w Skrodzie i Cetnie przepłynęło.** Dzisiaj możesz zobaczyć ziemne umocnienia,

Grodzisko wewnątrz, tak zwany majdan (5 m. wysokości i widoczne ślady fosy)



Gdyby mówić mogła małopłocka ziemia, Mówiłaby, jakie tu były zdarzenia. Co naprawdę w średniowieczu tu się działo, Gdy grodzisko w Małym Płocku powstawało.

Gdyby Cetna o tych czasach mówić miała, To jej woda cichuteńko by szeptała Ile złego i dobrego tu widziała, Bo przez wieki przez te ziemie przepływała.

Gdyby stare drzewa mówić potrafiły, To na pewno też by do nas przemówiły. Długo i ciekawie by opowiadały, Wieki tutaj rosną – niejedno widziały.

Gdyby tutejsze grodzisko mówić umiało, To by z dumą, chętnie nam opowiedziało Ile razy wrogowie na nie napadali I jak dzielnie Polacy atak odpierali.

DANUTA WAŚKO

resztki dawnej świetności grodu na tych ziemiach. Możesz także o północy, kiedy przyjdzie pora, ujrzeć na grodzisku rycerza Pomścibora. Na rumaku białym, w poświacie księżycy, galopuje wokół grodu jako błyskawica.

**To już koniec legendy, więc kończę pisanie. Niechaj ta historia w pamięci pozostanie.**

Przez kilkanaście lat mieszkałam na wsi, w gminie Mały Płock. Zainteresowała mnie małopłockie grodzisko. Zaciekawiała mnie historia tego miejsca. I tak trafiłam na wydany przez Wojewódzką Bibliotekę Publiczną w Białymstoku (rok 1995), zbiór legend zebranych przez Walentynę Niewińską pt. "Legendy województw: białostockiego, łomżyńskiego, suwalskiego". W tym zbiorze, na stronie 37 znajduje się „Niezwyczajna historia o białym rycerzu z Małego Płocka” pisana prozą. To na jej podstawie napisałam moją balladę. Powstał też przy okazji wiersz pt. "Gdyby....." Oba utwory powstały w 2012 roku. Do tej pory leżały w szufladzie, nie były nigdzie publikowane.

DANUTA WAŚKO



Grodzisko w Małym Płocku. Podstawa nasypu wału 25 m, wysokość 10 m



„Nie licz lat, niech sobie płyną,  
Śmieję się zdrowo, czuję się młodo,  
Bowie życie na wesoło,  
Fantastyczną jest przygodą”.

# Reaktywacja zespołu „Maryna” działającego w Klubie Seniora Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej w Łomży

Kiedy po raz pierwszy zetknęłam się z zespołem artystycznym w Klubie Seniora nosił on nazwę „Senior Vita”. Na uroczystości 25-lecia Klubu Seniora MOPS, 21 czerwca 2017 roku, zespół występował po raz pierwszy pod moim kierownictwem. Opracowałam program składający się z dwóch części. W pierwszej były śpiewane piosenki popularne. Natomiast w drugiej części naszego programu zespół wykonał kilka pieśni kurpiowskich śpiewanych gwarą, jako zwiastun tego co zamierzamy robić w przyszłości. Śpiew pieśni ludowych, w strojach kurpiowskich bardzo podobał się widzowi.

Już wcześniej były rozmowy na temat kontynuacji pracy zespołu w takiej formie jak działał z powodzeniem przez wiele lat. Zespół „Maryna” założyli moi rodzice w lutym 1970 roku i działał on z początku przy Zarządzie Wojewódzkim Polskiego Komitetu Pomocy Społecznej w Łomży, a następnie przy Miejskim Ośrodku Pomocy Społecznej. Moi rodzice przez cały czas pracowali społecznie i nazwali zespół „Maryna” od nazwy kurpiowskiej basetli.

Podjęłam się kontynuacji „dzieła” rodziców. Dzień 11.08.2017 roku jest oficjalnym rozpoczęciem pracy zespołu, po dłuższej przerwie, na zasadzie jak to kiedyś bywało przez wiele...wiele lat. Zespół ma w swoim repertuarze piosenki popularne, biesiadne, wojskowe, pieśni patriotyczne i ludowe z różnych regionów Polski. Propagujemy folklor kurpiowski ze względu na jego bliskość. Śpiewamy pieśni, doskonalimy gwarę, uczymy się tańców i pracujemy nad scenkami, w oparciu o dawne zwyczaje i obrzędy na Kurpiach. Piszę scenariusze czerpiąc wzory z materiałów źródłowych, opracowuję choreografię, uczę gwary, śpiewu oraz akompaniuję na próbach i w czasie występów. Nie jestem rodowitą kurpianką, ale lata doświadczenia i „siedzenia” w temacie, wertowania w materiałach i wrastania w folklor, dają efekty. Muszę brać pod uwagę wiek członków zespołu, ich możliwości i umiejętności. Członkami zespołu są seniorzy – amatorzy, w większości nigdy nie brali udziału w żadnych zespołach artystycznych. Wiele osób nie miało możliwości ukazania swoich ukrytych talentów, dopiero w zespole mogą się realizować. Zaskakują mnie swoimi zdolnościami aktorskimi i pomysłami choreograficznymi.

## Zespół „Maryna” skończył trzy lata! Fety nie było, bo takie czasy

Ze względu na epidemię świętowanie urodzin zostało odłożone na „lepsze czasy”.

Jako trzylatek zdziałał bardzo wiele. Jest znany w łomżyńskim środowisku senioralnym i nie tylko. Jesteśmy zapraszani na różne uroczystości i wydarzenia okolicznościowe. Wyjeżdżamy na konkursy i przeglądy kultury ludowej. W zależności od potrzeb dobierany jest odpowiedni repertuar.

Rok 2017 – 13 występów (od sierpnia do grudnia),

Rok 2018 – 26 występów,

Rok 2019 – 19 występów,

Rok 2020 – 3 występy (ostatni 11 marca).

Zważywszy na wysoką, średnią wieku członków zespołu, suma występów ....imponująca. Nasza działalność udokumentowana jest zdjęciami z każdego wydarzenia, w którym braliśmy udział. Mam wiele dyplomów, nagród i podziękowań.

Gdyby nie zaangażowanie seniorów – amatorów, nie byłoby takich efektów w tak krótkim czasie. Spotykamy się dwa razy w tygodniu, wszyscy systematycznie biorą udział w próbach. Łączy nas zamiłowanie do muzyki, śpiewu i tańca.

## Zespół tańca ludowego „Radość”.

Nazwa jest adekwatna do radości i zadowolenia z takiej formy umuzykalnienia. Uczę podstawowych kroków i figur tańców ludowych z różnych regionów Polski.



Zespół „Radość”, po raz pierwszy wystąpił na Senioradzie 2019, prowadząc poloneza na płycie Starego Rynku oraz tańcząc kujawiaka. Tańce wzbudziły zachwyt widzów. Poloneza tańczył z nami zastępca prezydenta, Andrzej Garlicki, dyrektor Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej, Wiesław Jagielak, Łomżyńska Rada Seniorów, członkowie Domu Dziennego Pobytu Senior +, klubowicze Klubu Seniora MOPS, a także osoby z widowni.

## Wpływ pandemii na działalność artystyczną klubowych zespołów

Pandemia ujemnie wpłynęła na pracę zespołów. Przede wszystkim na próby przychodzi mniej osób z obawy o swoje zdrowie. Jak wiemy, seniorzy znajdują się w tak zwanej grupie podwyższonego ryzyka zachorowania na COVID-19. Nie mogę wymagać pełnej dyscypliny, jeśli chodzi o frekwencję. Z grupą, która zdecydowała się przychodzić na zajęcia, ćwiczymy regularnie dwa razy w tygodniu śpiew. Natomiast zajęcia taneczne są zawieszane do odwołania.

Planowałam nabór nowych seniorów, do obu zespołów, ale z wiadomych względów jest to na razie niemożliwe.



liwe. Nie planuje się większości wydarzeń, w których braliśmy udział. Mam na myśli różnego rodzaju przeglądy zespołów. Wyjeżdżaliśmy do Zbójnej na Regionalny Przegląd Kapel, Śpiewaków i Gawędziarzy Ludowych, do Nowogrodu na Ogólnopolski Konkurs Zespołów Kurpiowskich, do Węgorzowa na Międzynarodowy Festiwal Kultury Ludowej. Oprócz tego w Łomży i poza nią byliśmy zapraszani na różne wydarzenia i uroczystości okolicznościowe. Łomżyńskiej Seniorady też nie będzie w tym roku. Mimo to pracujemy nad utrwalaniem programu, doskonaleniem formy, by gdy przyjdzie sprzyjająca pora być przygotowanym na występy.

Opracowujemy nowe piosenki popularne do naszego repertuaru. Obecnie pracujemy nad scenką kurpiowską „Miodobranie na Kurpiach”. Szlifujemy gwarę, poprawiamy wykonanie pieśni i choreografię. Seniorzy z dużym zaangażowaniem podchodzą do tematu. Nasza wspólna praca i pasja bardzo aktywizuje i integruje grupę. Seniorzy chcą czuć się potrzebni, dają rozrywkę i radość innym, sami przy tym dobrze się bawiąc. Rzeczy niemożliwe stają się możliwe. I to cieszy!

## Wiek

Z **DUMĄ** przyznaj się do **WIEKU**,  
bo świadczy o **CZŁOWIEKU**.

Wiek emeryta jest po to **DANY**,  
żeby **ZREALIZOWAĆ** niezrealizowane swoje **PLANY**.

Mama **KRZYCZY**, tata **KRZYCZY**  
**NIE MAJĄ** dla mnie czasu.  
Tylko **BABCIA I DZIADEK** nie boją się mojego **HAŁASU**.

JANINA SUROWIK

DANUTA WAŚKO



## Łomżyńska plaża



**W społeczeństwie łomżyńskim nie ma czasu na starzenie się. Miejsce seniora nie jest w domu przed telewizorem, w kolejce do lekarza. Może przy wnuczkach, ale najlepiej na łomżyńskiej plaży przy moście Hubala.**

Wydaje mi się to wszystko nierealne. Już prawie koniec lata, zaraz będziemy podziwiać złotą polską jesień. Zawsze mamy lekki żal, że lato tak szybko przemija.

Jest lato musi być plaża. Plaża nas w dużym stopniu obnaża. Na plaży jesteśmy przyjaciółmi, patrzymy na innego człowieka i komentujemy głośno co widzimy.

Panowie bardziej patrzają, sięgając wzrokiem od stóp do głów. Czasami żartobliwie robią niestosowne uwagi. Koneserzy kobiecej urody.

Panie komentują bezlitośnie szczególnie inne kobiety. Chyba w ten sposób poprawiają sobie samopoczucie.

Jak my się lubimy, dlatego tak chętnie przychodzimy na plażę przy starym moście od kilkadziesiąt lat. Słońce, cudowni ludzie, czego chcieć więcej. Plaża w Łomży żyje. Od samego rana.

Przychodzą do rzeki seniorzy. Uważają że woda Narwi leczy wszystkie dolegliwości, więc pływają dostojnie lub brodzą w wodzie. A potem poleżą na słońcu i z ukochanym piaskiem wracają do domu.

Od 9-tej na plażę ruszają wszyscy starzy i młodzi, piękni i mniej piękni. I nikt się nie przejmując jak wygląda. Nikt się nie chowa za parawanami. Star-

sza pani smaży się w bikini, dzieci pluskają się w wodzie i radośnie krzyczą. Młodzieniec robi pompki. Pod prąd rzeki płynie chłopak, a za nim szczupła dziewczyna w nieokreślonym wieku.

Dookoła plaży widzimy ciała prawdziwe, niedoskonałe i dlatego wspaniałe. Z pełnym zrozumieniem przyjmujemy uwagi policji i pływających na motor-łodziach ratowników.

Na plaży prowadzimy rozmowy o problemach dnia codziennego. Plaża sprzyja w prowadzeniu dialogu otwartego na wszystkie sfery życia. Korzystamy, więc jak najwięcej z kąpeli nie tylko słonecznych bo z tych swobodnych spotkań rodzą się ciekawe tematy.

STANISŁAW KASEJA

## Czy kwiaty są w niebie?

Pytamy o nasze potrzeby, pragnienia i możliwości...  
O nasze życie.

Dziś dominuje niepewność co do przyszłości.

Czy mamy nowe wyjście?

Czy zwyciężymy zło, które jest naszym ciemnym zyciem?

Gdzie jest nasza przemiana jako narodu?

Odnowienie przymierza.

Na cóż się przyda podnoszenie z gruzów domów i pałaców?

Główna rana nie zostanie uleczona, tak jak długo potrwa nasz własny smutek.

Czy wyjdziemy z kręgu niemocy?

TAK.

Gdy spełnimy dar odnowionego przymierza, przywróceni jedności.

Spółczesność odrodzi się jako wspólnota, gdy odnajdzie kult swego posłannictwa i przeznaczenia.

Nie musimy się wyrwać spod tyranii wspólnego zewnętrznego wroga.

Jest to odkrycie własnej wewnętrznej tożsamości przeżywanej w pozytywnej i realnej wspólnoty.

STANISŁAW KASEJA

*złote myśli*

Życie kończy się kiedy przestajesz marzyć.

Nadzieja umiera, gdy przestajesz wierzyć.

Miłość kończy się z chwilą, w której przestajesz o nią dbać.

JANINA SUROWIK

## Konkurs na najpiękniejszą łomżyńską działkę rozstrzygnięty

**Ogłoszony po raz pierwszy z inicjatywy Prezydenta Łomży Mariusza Chrzanowskiego we współpracy z Polskim Związkiem Działkowców konkurs pn. "Piękno mojej działki" spotkał się z dużym zainteresowaniem łomżyńskich działkowców. W zabawie wzięli udział użytkownicy reprezentujący wszystkie rodzinne ogrody działkowe w Łomży.**

Celem konkursu było zaprezentowanie najpiękniejszych działek w łomżyńskich Rodzinnych Ogrodach Działkowych poprzez docenienie osobistego zaangażowania ich użytkowników oraz inwencji w wykorzystaniu terenu przy planowaniu nasadzeń i naniesień, a także wykazanie społecznej, proekologicznej i prozdrowotnej roli jaką pełni działka.

Działkowcy bardzo pozytywnie ocenili miejską inicjatywę. Jak zauważa Ewa Sokołowska z łomżyńskiego biura Okręgowego Zarządu Podlaskiego PZD.

- W związku z panującą pandemią SARS-CoV-2 zarówno Okręgowy Zarząd Podlaski jak i Krajowa Rada Polskiego Związku Działkowców zrezygnowały w tym roku z organizacji kon-

kursu na "Najpiękniejszy ogród działkowy" czy "Wzorową działkę". Inicjatywa miasta wypełnia tę lukę przy okazji pozwalając zaprezentować piękno łomżyńskich działek szerszym rzeszom odbiorców.

Powołana przez Miasto Łomża i PZD wspólna Komisja Konkursowa nie miała łatwego zadania. Wszystkie zgłoszone działki prezentowały bardzo wysoki poziom i o ostatecznym wyniku zdecydowały szczegóły, takie jak ilość elementów ozdobnych na działce, oryginalna i unikatowa kompozycja roślin czy ilość gatunków i odmian roślin.

- Komisja dokonując oględzin brała pod uwagę rozplanowanie i urządzenie działki, jej estetykę a także pomysłowość w wykorzystaniu i rozplanowaniu małej architektury. Ocenie podlegały też elementy proekologiczne na działce takie jak np. karmniki czy domki dla ptaków jak również oryginalność i stan zdrowotny roślin - informuje przewodnicząca Komisji Konkursowej Dorota Bączek.

Zwycięzcami konkursu zostali Państwo Danuta i Marek Palińscy uprawiający działkę w ROD



**Kącik romantyczny na zwycięskiej działce Marka i Danuty Palińskich z ROD "Aster"**

"Aster". Przepiękna kompozycja i bogaty dobór roślin ozdobnych w połączeniu z niezwykle pomyslowym rozplanowaniem i wykorzystaniem działki (kącik romantyczny, kącik jadalny, bogactwo wykonanych własnoręcznie elementów małej architektury) urzekły przedstawicieli jury.

Na podium stanęli ponadto Państwo Barbara i Zbigniew Olkiewicz z ROD "Aster" (II miejsce) oraz Pan Daniel Grelach z ROD "Grobla" (III miejsce). Wśród laureatów znaleźli się tak-

że: Państwo Elżbieta i Krzysztof Piotrowscy ( ROD "Wiarus"), Pan Jan Dzbeński (ROD "Grobla"), Pani Hanna Grabowska (ROD "Wiarus"), Państwo Barbara i Włodzimierz Załęscy (ROD "Aster"), Pan Tadeusz Dzbeński (ROD "Grobla"), Pani Emilia Gałarska (ROD im. Jakuba Wagi w Łomży), Państwo Krystyna i Sławomir Kordas (ROD "Aster").

- Słowa uznania należą się wszystkim uczestnikom konkursu. Każdy z działkowców stara się

upiększyć swoją działkę zgodnie ze swoim upodobaniem. Różnorodność w wyglądzie działki, doborze roślin czy umiejętnego wykorzystania elementów małej architektury wynika z charakteru jego użytkownika. Zawsze jednak stanowi owoc ciężkiej pracy oraz serca włożonego przez działkowca - zgodnie stwierdzają członkowie Komisji Konkursowej.

Uroczyste wręczenie nagród zwycięzcom przez Prezydenta Miasta Łomża Mariusza Chrzanowskiego oraz Prezesa Okręgowego Zarządu Podlaskiego Polskiego Związku Działkowców Andrzeja Bojko odbędzie się w drugiej połowie września w Centrum Aktywności Turystycznej i Kulturalnej - "Domek Pastora" w Łomży.

Konkurs potwierdził zasadę, iż zarówno poszczególne działki jak i całe Rodzinne Ogrody Działkowe są chlubą Łomży i jej wizytówką, co wielokrotnie w przeszłości potwierdzały najwyższe miejsca jakie zajmowali łomżyńscy działkowcy w organizowanych przez Polski Związek Działkowców konkursach wojewódzkich i ogólnopolskich.

TEKST I FOT. KRZYSZTOF FABISZEWSKI