

OD WRZEŚNIA **DO WRZEŚNIA**



Być jak Karski

Spis treści



DROGA DO TRADYCJI

- Rozpoczynamy rok Jana Karskiego **4**
- Ćwierć wieku Fundacji **6**
- Po prostu być **10**
- Człowiekowi potrzebny jest drugi człowiek **11**
- Miłości i pokoju! **12**
- Lipcowy nabór **13**
- Ostatni Dzwonek: Maturzyści 2024 gotowi na nowe wyzwania! **14**



DROGA DO KULTURY

- Filmowa lekcja człowieczeństwa **15**
- Moja misja to poprawianie świata poprzez filmy **16**
- O problemach pogrążonego w kłamstwie świata **18**



DROGA DO WIEDZY

- Polityka to nie abstrakcja **20**
- Zmieniaj paradygmaty – zmieniaj siebie, czyli opowieść z happy endem **21**
- Sztuka czy zwyczajna umiejętność? **22**
- Radość tworzenia, radość poznawania **23**
- Historia, której nie wolno zapomnieć **24**



DROGA DO RADOŚCI

- Opowieści z Ciechanowca **25**
 - » Mówić i czuć jak Karski i Szekspir, czyli ściągą ze storytellingu **27**
- Maniery przy stole – level pro **28**
- Życie to oszałamiające piękno... szczególnie w Łucznicy! **30**
 - » Mój portret **33**
 - » 5, 4, 3, 2, 1 – odważ się! **35**
 - » Kochali i wymagali **35**



Szanowni Państwo,

patronem roku stypendialnego 2023/2024 został Jan Karcki – człowiek, który uczy odwagi myślenia, odczuwania, wrażliwości, działania w obronie innych.

Podczas inauguracji stypendyści w formie krótkiej debaty postawili pytania o sens misji Karckiego, którą on sam nazywał nieudaną. Ponieważ był skromnym człowiekiem, twierdził, że skoro w czasie wojny „nie zatrzymał Holocaustu”, to nie można przypisać mu żadnych zasług. Misja Karckiego dopiero z perspektywy czasu okazała się sukcesem. Jej skutkiem było i jest nadal budzenie sumień, zaświadczenie prawdzie, stawanie w obronie wolności i godności każdego człowieka.

Miniony rok obfitował w ciekawe spotkania i rozmowy, podczas których staraliśmy się pokazać stypendystom, że nikt nie może być obojętny wobec zła, krzywdy i niesprawiedliwości. Dziś zło może przybierać różne formy, jedne są widoczne, inne schowane pod maskami. Łamanie prawa, dyskryminacja słabszych, brak empatii, hejt w sieci czy degradacja środowiska naturalnego – to tylko kilka przykładów zła, na które każdy powinien reagować.

Od początku nasza Fundacja stawia na pozytywną zmianę „etyki osobowości i charakteru”. W sposób praktyczny realizuje samowychowywanie na zasadzie: sam pomyśl, wybierz i zacznij działać. Pokazuje, że nie należy się obawiać innego spojrzenia. Od 25 lat zachęca do odwagi i sięgania po to, co wydaje się nieosiągalne lub zbyt trudne.

Wciąż pozostajemy pod ogromnym wrażeniem spotkania z panem Sławomirem Grünbergiem, wybitnym twórcą filmowym, który wraz ze swoją żoną odwiedził naszą Fundację. Wspólnie z mieszkańcami Ostrowi Mazowieckiej obejrzelśmy jego film „Karcki i władcy ludzkości”, a potem długo rozmawialiśmy. Gorąco polecamy Państwu wywiad z reżyserem, którego udzielił naszej gazecie.

Fundacja to nie tylko tematy tak poważne i istotne dla kształtowania osobowości młodych ludzi rozpoczynających dorosłe życie. To również cały szereg zajęć i warsztatów przygotowujących do codziennego życia. O wielu z nich mogą Państwo przeczytać w tym wydaniu. Zachęcamy do lektury, być może zainspirują Państwa lub bliskich, lub – po prostu – dadzą praktyczne rady.

Redakcja



Rozpoczynamy rok Jana Karskiego

Światłeczko Fundacji trafiło do kolejnych stypendystów. Inauguracja roku fundacyjnego 2023/2024 odbyła się w Ostrowi Mazowieckiej 22 września 2023 roku i zapoczątkowała obchody 25-lecia Fundacji. Otworzyła też rok Jana Karskiego, patrona, który uczy nas, że zawsze trzeba reagować na zło i być wiernym obranym zasadom.



W jubileuszowym spotkaniu wzięli udział Założyciele Państwo Anna i Maciej Formanowiczowie, nowo przyjęci stypendyści i ich rodzice, aktualni stypendyści, absolwenci, współpracownicy i przyjaciele Fundacji, a także dyrektorzy lokalnych szkół średnich i przedstawiciele organizacji społecznych. Z radością powitaliśmy również gości z Łucznicy – panią Zosię Bisiak-Bystram i pana Tadeusza Bystrama.

Państwo Anna i Maciej Formanowiczowie przypomnieli zebranym kolejne lata działalności fundacyjnej oraz podziękowali wszystkim współpracownikom, absolwentom i stypendystom za wspólną drogę. Przywoływali ważne wyjazdy, wykłady i spotkania z wybitnymi osobami. Odwołali się również do patrona bieżącego roku, Jana Karskiego.

DLACZEGO KARSKI?

Jan Karski oraz słowa wypowiedziane w dniu obchodów 75. rocznicy wyzwolenia Auschwitz, 27 stycznia 2020 r. przez Mariana Turskiego „**Nie bądź obojętny**” będą nam towarzyszyć przez najbliższe miesiące i przypominać, że musimy reagować na

niesprawiedliwości i dyskryminację. Karski mówi nam, że ważne jest wskazywanie zła i walka o zmianę, nawet jeżeli jest skazana na niepowodzenie.

■ Sądzymy, że zarówno postać i czyny Jana Karskiego, jak i jego ponadczasowa misja mogą być bardzo dobrym przykładem dla młodych ludzi. Nie chodzi tu o powrót do czasów II wojny światowej, ale o zwrócenie uwagi na zło, nietolerancję, obojętność, z jaką mamy do czynienia również dzisiaj i to czasami bardzo blisko nas. Słowa „Nie bądź obojętny” Mariana Turskiego muszą stanowić istotne przesłanie dla każdego, a przede wszystkim dla młodych, wchodzących w życie ludzi, aby zachowując czujność, nie pozwolili na ekspansję zła. Bardzo często to zło jest niewidzialne, dlatego czujność musi być ogromna. Jan Karski niesie przesłanie mówiące o obronie praw człowieka, otwartości, odwadze, tolerancji i empatii. Jest wspaniałym przykładem do naśladowania również we współczesnej rzeczywistości – tak wybór tegorocznego patrona uzasadniali Państwo **Anna i Maciej Formanowiczowie**.



➤ Tradycją inauguracji jest wykonanie piosenki o „Naszej Drodze”



➤ Tarcza mocy Jana Karskiego symbolizująca jego cechy: solidarność z innymi, otwartość, odwagę, zrozumienie.



➤ Debata na temat misji Jana Karskiego: „Sukces czy porażka?”



W części przygotowanej przez młodzież odbyła się minidebata na temat działalności konspiracyjnej Jana Karskiego. Uczestnicy zastanawiali się, czy misja Karskiego – którą on sam oceniał jako porażkę, ponieważ jego apel o pomoc nie odniósł skutku – miała sens.

Na zakończenie spotkania stypendyści zaprezentowali osobiste tarcze mocy, które wykonali podczas obozu w Łęcznicy na zajęciach z ceramiki. Symbolizują one życiową misję i mocne strony stypendystów. Nie zabrakło też tarcz Fundacji i Jana Karskiego.

Karol Kowalczyk

➤ Na herbie Fundacji są przedstawione ambicja, sukcesy stypendystów, siła doskonalenia siebie i dobre relacje





Ćwierć wieku Fundacji

Nie do uwierzenia, że rozpoczęliśmy wejście na „Naszą Drogę” 25 lat temu! Ile to już wspólnych przeżyć, spotkań, wyjazdów i... fundacyjnych pokoleń. W malowniczym Ciechanowcu 21 października 2023 roku obchodziliśmy srebrny jubileusz Fundacji. Czas wypełniły wspomnienia, wielogodzinne rozmowy oraz troska o przyszłość.



Od początku najważniejszą inspiracją dla inicjatywy fundacyjnej był człowiek i jego droga do pogłębionego rozumienia samego siebie, innych ludzi i świata.

Anna i Maciej Formanowiczowie

Oprawa wydarzenia została dopracowana w najdrobniejszych szczegółach m.in. dzięki staraniom komitetu organizacyjnego złożonego z absolwentów Fundacji: **Joanny Tyl, Kingi Radomskiej, Kacpra Buratyńskiego, Mateusza Rutkowskiego, Patryka Brzuskiego, Pauliny Godlewskiej, Joanny Żochowskiej, Małgorzaty Legackiej i Magdaleny Kośnik**. Kilka tygodni wcześniej zespół ten opracował scenariusz wydarzenia i zadbał o każdy element, aby zapewnić nam wszystkim niezapomniane przeżycia.

Obchody zaczęliśmy od wczesnych godzin potu-dniowych zabawą integracyjną, by lepiej się poznać. Służyła temu m.in. ścianka wsparcia, tj. duża tablica, na której wieszaliśmy karty z informacjami o sobie: gdzie mieszkamy, pracujemy, w jakich obszarach możemy wesprzeć innych stypendystów. Podczas

zajęć integracyjnych odbyła się prezentacja na temat 25-letniej działalności Fundacji przygotowana przez dwie absolwentki – Asię Tyl i Asię Żochowską. Przedstawiły one przegląd działań, wspomnienia z wyjazdów i ciekawych spotkań. Po niej przeszliśmy do quizu, który miał sprawdzić wiedzę wszystkich roczników fundacyjnych. Tu już emocje sięgały zenitu! Podzieleni na kilka drużyn z zapalem walczyliśmy o punkty, odpowiadając na pytania dotyczące 25-letniej historii Fundacji.

Uroczysta wieczorna gala, która odbyła się w sali bankietowej hotelu, była zwieńczeniem dnia i jednocześnie oficjalną częścią obchodów jubileuszu. W eleganckich strojach zajęliśmy miejsca przy stołach nazwanych Wartościami Fundacji. Przemówienie Założycieli wskazało, że od początku najważniejszą



inspiracją dla inicjatywy fundacyjnej był człowiek i jego droga do pogłębionego rozumienia samego siebie, innych ludzi i świata. Z zainteresowaniem wystuchaliśmy debaty „Przeszłość i przyszłość Fundacji” z udziałem Państwa Formanowiczów, współpracujących z Fundacją par: Ewy Krawieckiej, Zofii Sokolik i Barbary Porowskiej, a także starszych i młodszych absolwentów. Uczestnicy zastanawiali się nad kierunkiem, w którym powinna zmierzać Fundacja. Dyskutowali, czy i jakie zmiany warto wprowadzić, a co powinno pozostać stałe i niezmiennie, jak dostosować przyszłe działania do dynamicznych zmian zachodzących wokół nas.

Galę uświetniły występy stypendystek i stypendystów, którzy śpiewali i grali znane utwory muzyczne.

Na zakończenie oficjalnej części swoimi refleksjami podzielili się m.in. pani Barbara Porowska (wypowiedź p. Basi publikujemy poniżej), a także pan Tadeusz Bystram, współzałożyciel Akademii Łucznica, z którą Fundacja współpracuje od wielu lat (refleksje p. Tadeusza są na kolejnej stronie).



Po części oficjalnej przyszedł czas na zabawę i pamiątkowe zdjęcia. Zagrała muzyka, a my tanecznym krokiem ruszyliśmy na parkiet, na którym bawiliśmy się do późnych godzin wieczornych.

Redakcja

*stoimy przy życiu (...),
jako tkacze przy swych krosnach.
Z dnia na dzień tkaninę tkamy
wzorzystą dla pokolenia.*

K.I. Gałczyński, „Pieśń IV”

Minęło pięć lat od naszego spotkania. Do 20-letniej fundacyjnej tkaniny dotkaliśmy kolejne wzory, na pewno w różnych kolorach. Z czego utkany jest nasz gobelin? Utkany jest z naszych relacji, a barwy jego różne – są to barwy koleżeństwa, przyjaźni, miłości, pracy, sukcesu, zawodu, radości, złości, gniewu, prawdy, wybaczenia, wdzięczności. Pewnie dzisiaj o tym ze sobą będziemy rozmawiać.

Bardzo wielu z Was w różnych tekstach pisze, że Fundacja to: Akceptacja, Wspólnota, Wsparcie, Przestrzeń do rozwoju osobistego. I ja tak czuję,

i ja tak myślę, i ja to wiem, ponieważ Fundacja jest dla mnie tym samym – wsparciem, wspólnotą, przestrzenią do osobistego rozwoju.

Przez 25 lat tkąłem razem z Wami ten fundacyjny gobelin, który – gdy patrzę wstecz i tu i teraz – udał się, jest niezwykły. Tkąłem też bardzo ważny rozdział mojego życia zatytułowany Fundacja AMF „Nasza Droga”.

Dziękuję bardzo za ten rozdział, za zaproszenie mnie do wspólnego krosna, Założycielom Fundacji Państwu Annie i Maciejowi Formanowiczom, współtowarzyszkom tkania i Wam tu zebranych, i tym, którzy nie mogli przyjechać. Dziękuję za radość spotkań i rozmów, za Waszą młodą energię, kreatywność, poczucie humoru i serdeczność. Tkajmy więc tkaninę wzorzystą dla pokolenia. Dajmy barwny i dobry wzór.

Barbara Porowska



ĆWIERĆ WIEKU FUNDACJI



🔵 Dziś nikt z nas nie wyobraża sobie Fundacji bez Akademii Łucznicy. Miejsca stworzonego przez p. Zofię Bisiak i p. Tadeusza Bystrama. Tu spotyka się sztukę i godzinami rozmawia o życiu, przyszłości, o ważnych i... nieważnych sprawach. Bardzo dziękujemy p. Zosi, p. Tadeuszowi i całemu zespołowi Akademii Łucznica.

Wrażliwość i Fundacja

Mam w pamięci rocznicę jubileuszową Fundacji. Pamiętam... usiadłem przy stole z napisem „Wrażliwość”. Bardzo się ucieszyłem, ponieważ wielu absolwentów podczas tego wieczoru dyskutowało o sztucznej inteligencji. Ja nie jestem jej fanem. Sama nazwa „sztuczna” mnie odrzuca, gdyż nie lubię nic sztucznego prócz sztuki, ale sztuka jest przecież naturalna. Nie ma czegoś takiego jak sztuczna wrażliwość, gdyż wrażliwość może być tylko autentyczna i dogłębnie prawdziwa. Miałem prezent dla założycieli Fundacji: książkę o mojej ulubionej Madonnie Skępskiej, która jest uosobieniem wrażliwości. Figura licząca ponad pięć wieków, wykonana z lipowego drewna o naturalnej, złocistej barwie ma wygląd nastoletniej, delikatnej dziewczynki. Przychodzi mi na myśl wiersz ks. Twardowskiego opisujący „Skępską Królową”, która tęskni do szkoły, piórnika i kredek. Największą wrażliwość właśnie znajdujemy u dzieci i młodzieży. I mnie,

kiedy byłem dzieckiem, wszystko dziwiło; patrzyłem na świat z zachwytem, chociaż do końca go nie rozumiałem. Patrzenie oczami dziecka już wtedy kształtowało mą wrażliwość. Żaden komputer nigdy nie osiągnie takiej dziecięcej wrażliwości. Myślę, że dzieci połączone są z kosmosem i gwiazdami – i są to nieodgadnione tajemnice, a wszystko co nieodgadnione jest wspaniałe.

Styl działania Fundacji, ogrom zdarzeń i działań kształtują przede wszystkim wrażliwość młodych ludzi. Jednym z takich miejsc jest właśnie Łucznica i jej piękno przyrody, obecność zwierząt. My mamy uczyć się prawdziwego świata, a nie sztucznej inteligencji. Właśnie tu stypendyści tworzą rękoma (dziś te ręce są coraz bardziej bierne i bezradne) i tu mogą nimi kształtować piękno przy pomocy farb, gliny, szkła, wikliny. Wrażliwość jest w naszym sercu, mózgu i także w naszych rękach. Połączenie wszystkiego prowadzi do nieskończonej wrażliwości.

Tadeusz Bystram





ĆWIERĆ WIEKU FUNDACJI



➡ Ścianka wsparcia to sposób na nawiązywanie relacji między starszymi a młodszymi. Na kartach zamieściliśmy informacje o tym, gdzie mieszkamy, czym się zajmujemy, jak można się z nami skontaktować oraz w czym jesteśmy dobrzy i otwarci na pomoc.



➡ Co za wieczór, co za miny (!), czyli zabawa w fotobudce



➡ Komitet organizacyjny obchodów 25-lecia. Brawo WY!



➡ Jeśli chcesz, znajdziesz drogę, lecz pamiętaj: miej odwagę myśleć, miej odwagę myśleć... – rapowała Weronika w piosence fundacyjnej „Nasza Droga”, do której słowa napisał p. Jacek Cygan, a muzykę skomponował p. Jerzy Filar.



➡ Integracji czas

➡ Emocje podczas quizu o Fundacji rozpalily wszystkich

DWADZIEŚCIA PIĘĆ LAT
FUNDACJI AMF „NASZA DROGA”
KRONIKA LAT 2018–2023

25^{lecie}

„Z szacunkiem dla upływającego czasu, ale i z wielką radością spoglądamy dziś wstecz. Nasza Fundacja skończyła już dwadzieścia pięć lat; powstała dokładnie 18 lutego 1998 roku... Takimi słowami zaczyna się okolicznościowa publikacja „Dwadzieścia pięć lat Fundacji AMF Nasza Droga. Kronika lat 2018–2023”. Jest ona kontynuacją pamiątkowej książki, która ukazała się z okazji dwudziestolecia Fundacji. Oprócz kalendarium ostatnich pięciu lat zawiera wypowiedzi stypendystów, jak zmieniliśmy się przez te lata, jakie wydarzenia wywarły na nas największy wpływ oraz co chcemy przekazać następnym pokoleniom.



Po prostu być

Zauważenie drugiego człowieka oraz poświęcony mu czas są cenniejsze od wszystkich prezentów.

Mikołajki to w Fundacji tradycyjnie czas spotkania stypendystów i opiekunów z uczestnikami oraz pracownikami Środowiskowego Domu Samopomocy w Ostrowi Mazowieckiej. Wprowadzamy się wtedy w świąteczny klimat oraz obdarowujemy czymś bardzo cennym – czasem i uwagą.

Tegoroczne spotkanie odbyło się **6 grudnia** w Starej Elektrowni. Na początku uczestnicy ŚDS zaprezentowali dwie piosenki oraz wiersz w języku migowym. Następnie my, stypendyści, zaśpiewaliśmy kilka kolęd i złożyliśmy wszystkim świąteczno-noworoczne życzenia.

Kolejnym punktem była projekcja dwóch filmów przygotowanych przez ŚDS. Pierwszy ukazywał codzienność tej instytucji, drugi zaś był prezentem-niespodzianką dla pani doktor Anny Formanowicz. Zawierał życzenia uczestników z okazji zbliżających się świąt. Każde słowo było przepiętne ciepłem, troską, życzliwością oraz sympatią, jaką ludzie tworzący Dom darzą panią Annę.

Nadszedł czas na upominki od Świętego Mikołaja, który przybył wraz ze Śnieżynkami (w role te wcielił się stypendyści). Do każdego podarku dołączone były wykonane przez nas zawieszki. Dominującym motywem prac było uskrzydłone serce, które symbolizuje to, jak relacje międzyludzkie przyczyniają się do naszego duchowego wzrostu. Sprawiają, że stajemy się wewnętrznie silniejsi, bardziej empatyczni oraz jesteśmy w stanie dać coś z siebie, by sprawić radość drugiej osobie. Dzięki współpracy możemy także o wiele więcej zdziałać, zatem wnosimy się ku wyżynom rozwoju, tak jakbyśmy mieli skrzydła.

Wydarzenie było okazją do zastanowienia się nad tym, co jest najważniejsze w świąta. Gdy zadajemy sobie to pytanie, często, być może z przyzwyczajenia, odpowiadamy, że rodzina, chwile spędzone w jej gronie. Ktoś może pomyśleć, że duchowe przeżycie pamiętki narodzenia Chrystusa. Jednak nierzadko w praktyce wygląda to inaczej. Dopóki nie zobaczymy uśmiechu na twarzach naszych bliskich, spowodowanego celebrowaniem wspólnego czasu, jest to tylko teoretyczne rozważanie.

Spędzając mikołajki w ŚDS, mogłam się przekonać, że zauważenie drugiego człowieka oraz poświęcony mu czas są cenniejsze od wszystkich prezentów. Podczas spotkania niejednokrotnie zostało podkreślone, że uczestnicy cieszą się, gdy mogą się z nami zobaczyć. Ponadto, są to osoby ze specjalnymi potrzebami, a siła i zaangażowanie ich opiekunów jest źródłem inspiracji. Spędzenie choćby jednego popołudnia w ich towarzystwie daje możliwość do pogłębionej refleksji nad wartością wspólnoty, miłości oraz empatii.

Wioletta Skoczeń



➡ Wystarczy tak niewiele, by dać i otrzymać radość



Człowiekowi potrzebny jest drugi człowiek

Trzeba być autentycznym, zaangażowanym, kreatywnym, empatycznym, mieć dużo pomysłów na zajęcia. Uczestnicy potrzebują nowości i wyzwań – mówi pani Katarzyna Kolasińska, kierowniczką Środowiskowego Domu Samopomocy w Ostrowi Mazowieckiej w rozmowie z naszą stypendystką.

Jak doszło do tego, że została Pani kierowniczką Domu?

👉 **Katarzyna Kolasińska:** W 1998 roku rozpoczęłam pracę w MOPS-ie w Ostrowi Mazowieckiej. Tworzyła się tam świetlica terapeutyczna dla osób z niepełnosprawnościami, które po zakończeniu nauki przebywały w domach. Pierwszym moim zadaniem było dotarcie do osób, które chciałyby zamienić „siedzenie w domu” na aktywność, i utworzenie dla nich ciekawej oferty zajęć. Tak też się stało. Zebrała się grupa osób, która zaczęła regularnie przychodzić do świetlicy. Pracowaliśmy, organizując różnorodne zajęcia. Były to m.in. zajęcia kulinarne, gimnastyczne, plastyczne, wyjścia do miejskiej biblioteki, domu kultury, spacerów. Pamiętam, jak zimą chodziliśmy do Ogródka Jordanowskiego na górki, z których zjeżdżaliśmy na sankach.

Tamten czas w świetlicy wspominam bardzo dobrze, bardzo ciepło. To wtedy poznałam panią doktor Annę Formanowicz. Wtedy też dzięki Fundacji AMF byliśmy na wakacjach w Pucku. Mam takie wspomnienie, że dla niektórych osób był to pierwszy raz, gdy wyjechały poza Ostrów.

Ale nie należy stać w miejscu, więc przyszedł czas na zmiany. W 2000 roku ówczesne władze Ostrowi utworzyły Środowiskowy Dom Samopomocy. Do 2013 ośrodek był w strukturach MOPS, a potem stał się jednostką samodzielną podlegającą burmistrzowi miasta – tak jest do dziś. Na stanowisko kierownika powołał mnie ówczesny burmistrz.

Co jest teraz dla Pani największym wyzwaniem w pracy?

👉 Wyzwania są codziennie. Praca z osobami, które potrzebują więcej uwagi, jest właśnie wyzwaniem, trzeba być autentycznym, zaangażowanym, kreatywnym, empatycznym, mieć dużo pomysłów na zajęcia, na terapię, treningi, wyjścia, wyjazdy. Ciągłe się doszkalać. Uczestnicy potrzebują nowości, wyzwań.

Prowadzony przez Panią Dom tętni życiem. Dużo się dzieje, jest barwnie, mnóstwo artystycznych prac i zdjęć z wyjazdów. Czuć, że podopieczni dobrze się tu czują.

👉 Dobłą atmosferę tworzą uczestnicy i zespół, który tu pracuje.

Czego możemy się uczyć od uczestników ŚDS?

👉 Od uczestników uczymy się radości, prostoty życia, dobroci, ale też i stanowczości, a także najważniejszego, że człowiekowi potrzebny jest drugi człowiek.

Wiele osób czuje skrępowanie wobec osoby z niepełnosprawnością. Nie wiedzą, jak się zachować, żeby nie sprawić jej przykrości, nie urazić. Co mogłaby Pani poradzić tym osobom?

👉 Podchodzić trzeba tak samo, jak do każdego człowieka, z szacunkiem, naturalnie. Jeśli znajdziemy się w szczególnej sytuacji, to warto zapytać osobę z niepełnosprawnością, czy potrzebuje pomocy.

Czym jest dla Pani współpraca z naszą Fundacją?

👉 Zaczę od tego, że chciałabym serdecznie podziękować Pani Annie Formanowicz za wieloletnią współpracę. To dla mnie radość i zaszczyt, że spotkałam Panią doktor na swojej drodze. Spotkania z Fundacją są dla nas bardzo ważne, tworzy się podczas nich szczególna więź z młodzieżą. Uczestnicy Domu ogromnie cieszą się z tego wspólnego czasu, a także świątecznych prezentów, które od Was otrzymują. Jeszcze raz dziękuję.

Bardzo dziękuję za te słowa. Na koniec proszę opowiedzieć, czym zajmuje się Pani w wolnym czasie.

👉 Lubię spędzać czas z najbliższymi, a także słuchać ciekawych audycji radiowych, słuchowisk, w ogóle lubię radio. Od dziecka słuchałam audycji dla dzieci i wszystko widziałam oczami wyobraźni. Kocham mojego psa, lubię go głaskać, przytulać się do niego, to mój terapeuta. Zajmuję się ogródkiem przydomowym, sporo czytam książek i czasopism.

Dziękuję za rozmowę.

**Rozmawiała
Wioletta Skoczeń**





Miłości i pokoju!

Czegóż więcej sobie życzyć w niespokojnych czasach? Od lat wigilijne spotkania dają wszystkim poczucie bezpieczeństwa i ciągłości tradycji.

Spotkanie **16 grudnia** rozpoczęło się od części artystycznej, obfitującej w różnorodne występy. Stypendyści zaprezentowali swoje talenty wokalne, grali na instrumentach muzycznych oraz wyrażali emocje w tańcu i recytowaniu własnych wierszy. Dla kilkorga osób były to prawdziwe sceniczne debiuty.

W życzeniach świątecznych skierowanych do stypendystów Państwo Anna i Maciej Formanowiczowie mówili o potrzebie miłości, budowania pokoju i bycia otwartym na drugiego człowieka. Zachęcali do dbania o swój wewnętrzny pokój, mimo trudnej sytuacji, jaką mamy dziś na świecie. Wielokrotnie nawiązali do tematu bieżącego roku fundacyjnego, szlachetnej postawy Jana Karłowicza i słów Mariana Turkowskiego wypowiedzianych w Auschwitz: „Nie bądź obojętny”.

Na zakończenie głos zabrali absolwenci Fundacji. Opowiedzieli, jak wygląda ich obecna droga, jakie kierunki studiują, gdzie pracują, jak potoczyła się ich ścieżka zawodowa i rodzinna.

W Fundacji zawsze obdarzamy się uśmiechem i dobrą energią, a tradycyjne spotkanie wigilijne jest czasem, w którym to wsparcie możemy poczuć jeszcze mocniej.

Redakcja



Podczas wigilii nasza stypendystka, Wioletta Skoczeń, podzieliła się swoją twórczością. Jeden z dwóch wierszy, które publikujemy, mieliśmy okazję usłyszeć w jej interpretacji, która doskonale oddała emocje utworu.

DZIEŃ – CZŁOWIEK

*Już cię nie ma
już przeminąłeś.
I miniesz też dziś,
bo nie możesz trwać dłużej
niż jest ci dane.
Tyle masz zapisane –
dwadzieścia cztery godziny,
i ani sekundy więcej.
To długo?
Zawsze za krótko dla tych,
którzy zbyt często spoglądają na zegarek...*

*Czas, czas, czas!!!
Nie mam czasu,
spieszę się,
daj mi spokój!*

*Już cię nie ma,
bo zaginąłeś w czasie,
którego zawsze było mało.
Co ci pozostało?
Trwać w nieświadomości,
w wiecznej gonitwy niebycie...
...lub spojrzeć w serce
i rozpocząć życie.*

Wioletta Skoczeń



➔ Szczere życzenia to najbardziej wzruszający moment fundacyjnych wigilii



Moja pierwsza wigilia

Była to moja pierwsza wigilia fundacyjna. Przysporzyła mi wiele uśmiechów i pewność, że znajduję się wśród odpowiednich ludzi. W trakcie przygotowań do świąt często jesteśmy zabiegani. Czasem może nawet zaniedbujemy przez to swoich bliskich. Często zapominamy, jak istotny powinien być dla nas Bóg i drugi człowiek, zatracamy się w materializmie. Dni przelatują nam przez palce, a chwile wypełniają nas goryczą zamiast radością. My sami chwilami potrzebujemy, aby ktoś nas zatrzymał i rozjaśnił takie dni.

Przykładem jest wypowiedź **Oliwii**:

■ ■ Zawsze w Fundacji ceniłam sobie rodzinną atmosferę, a to właśnie takie spotkania jak wigilia pozwalają nam budować między sobą bliskie relacje. Czasem w biegu codziennych obowiązków zapominamy, jak ważne powinno być dla nas Boże Narodzenie. Cudownie jest spędzić wigilijny wieczór, czując się przynależnym do tak wspaniałej grupy ludzi.

GDZIEŚ DALEKO

*Tęsknię za czymś nieokreślonym
co widać na horyzoncie
gdy wschodzi słońce
i gdy w duszy swojej się przeglądam*

*Tęsknię za czymś
co widać w kolorach i w ciszy nieba
w którym zamknęła się tajemnica
nieodgadniona część mojego życia
przeznaczenie*

Tęsknię za czymś

Wioletta Skoczeń

Wypowiedzi absolwentów podczas wigilii ukazały, jak Fundacja uskrzydla młodych i jak ważna jest dla nas wszystkich fundacyjna wspólnota. Odnosi się do tego **Monika**:

■ ■ Gdy wszystko było przygotowane, zaczęliśmy dzielić się opłatkiem, a następnie zasiedliśmy do stołu. Jedzenia nie brakowało, każdy mógł spróbować czegoś innego niż u siebie w domu. Atmosfera była bardzo przyjemna, a wspólne śpiewanie kolęd poprawiło humor i wprowadziło w świąteczny nastrój. To było inne niż w moim rodzinnym domu. Coś magicznego. Czułam, że wszystkie zgromadzone tam osoby były tak szczere ze swoimi intencjami. Jestem wdzięczna, że mogłam przeżyć w ten sposób tegoroczną wigilię.

Barbara Traczyk

Lipcowy nabór

Tradycyjnie początek lipca jest czasem składania wniosków i ubieganie się o miejsce w gronie stypendystów. W tym roku (jak zwykle) komisja miała trudny wybór – spośród ponad 20 uzdolnionych kandydatek i kandydatów wyłoniła 10 osób, a pozostałe zaproszono do udziału w otwartych spotkaniach.





Ostatni Dzwonek: Maturzyści 2024 gotowi na nowe wyzwania!

Zakończenie roku szkolnego zbiegło się z uroczystym zakończeniem roku w Fundacji, podczas którego zawsze żegnamy najstarszy rocznik stypendystów.



21 czerwca spotkaliśmy się w sali Infocentrum w Ostrowi Mazowieckiej. W krótkim artystycznym podsumowaniu, stworzonym i wyreżyserowanym przez młodszych stypendystów, przypomnieliśmy postać Jana Karskiego oraz ważne wydarzenia, w których uczestniczyliśmy w minionym roku, m.in.: 25-lecie Fundacji, spotkanie z panem Sławomirem Grünbergiem, spektakl „Mizantrop”, wyjazd do Treblińki oraz zimowisko.

Multimedialna prezentacja zdjęć była niespodzianką dla maturzystów. Przyniosła wiele wspomnień ze wspólnie spędzonych chwil. Po jej obejrzeniu

koleżanki i koledzy z najstarszego rocznika podzielili się swoimi doświadczeniami, opowiedzieli o tym, co dała im Fundacja, i podziękowali za wspólne cztery lata (wspomnieniowe wypowiedzi Julii i Wioli publikujemy obok/poniżej).

Na zakończenie usłyszeliśmy ciepłe słowa od pani Anny Formanowicz, która pogratulowała osobom zaangażowanym w przygotowanie oprawy uroczystości, a wszystkim maturzystom życzyła dostania się na wymarzone kierunki studiów.

Julia Lewandowska

Oliwia Nowacka

Bardzo miło wspominam ostatnie zimowisko, a szczególnie warsztaty z dramy. Śmiałam się do łez i zrelaksowałam – tego właśnie potrzebowałam. W mojej pamięci dobrze zapisało się także to, jak w pierwszej klasie przeprowadziłam wśród uczniów liceum ankietę dotyczącą książek. Analiza zgromadzonych informacji była niezwykle ciekawym doświadczeniem. Czas spędzony w Łucznicy również dobrze pamiętam, a dodatkowo przypomina mi o nim rękodzieło, które tam powstało. To unikatowa pamiątka. Podczas fundacyjnych spotkań i wyjazdów czułam się jak w innym świecie, gdzie ludzie są pełni pasji, otwarci, mają swoje zainteresowania, rozwijają talenty. Ja także otrzymałam tu wiele szans rozwoju.

Wioletta Skoczeń



Filmowa lekcja człowieczeństwa

Jesienią na zaproszenie Fundacji AMF do Ostrowi Mazowieckiej przyjechał wybitny twórca filmów dokumentalnych Sławomir Grünberg. Z tej okazji wspólnie z władzami miasta oraz dyrekcją Miejskiego Domu Kultury zorganizowaliśmy specjalne pokazy filmu „Karski i władcy ludzkości” połączone ze spotkaniem z reżyserem.

Sławomir Grünberg – reżyser, operator, producent filmu „Karski i władcy ludzkości” – jest znanym i cenionym na całym świecie dokumentalistą, laureatem wielu nagród oraz wyróżnień, w tym nagrody EMMY. Jego dzieło „Karski i władcy ludzkości” to niezwykle obraz zrealizowany w nowatorskiej formule łączącej w sobie archiwalne materiały, wywiady i nowoczesne animacje. Film opowiada historię Jana Karskiego, bohatera Polskiego Państwa



👉 Jesteśmy bardzo wdzięczni za poruszający film o Janie Karskim

Podziemnego, który podjął się tajnej i niebezpiecznej misji poinformowania świata zachodniego o Holokauście. Dokument wszedł do kin w 2015 roku, zdobywając znakomite recenzje krytyków i popularność wśród widzów w Polsce i na świecie.

Pokaz filmu oraz spotkanie z reżyserem są częścią programu, który realizujemy w tym roku fundacyjnym. Jego hasłem przewodnim są słowa Mariana Turskiego wypowiedziane w Auschwitz: „Nie bądź obojętny”. Historia Jana Karskiego bardzo dobrze wpisuje się w ten temat. Jest aktualna i uniwersalna, ponieważ uczy, żeby nie być obojętnym wobec zła i reagować na nie nawet w obliczu zagrożenia. Reżyser filmu, pokazując Karskiego jako bohatera ponadczasowego, pragnie skłonić młode osoby – szukające wzorców do naśladowania – do refleksji i stawiania sobie pytań: „czy ja też mogę zmienić świat?”, „czy jako jednostka powinienem/powinnam reagować, gdy widzę zło?”.

Niespodzianką był drugi film, do którego obejrzenia zaprosiła nas żona reżysera, Barbara Grünberg, mówiąc, że jest to jej ulubiony dokument zrealizowany przez męża. Film „Ja, Kaya – dziewczyna ze

Śląska” opowiadał historię urodzonej w Piekarach Śląskich Kaji Mireckiej-Ploss, pisarki, wybitnej polskiej działaczki społecznej w Stanach Zjednoczonych, długoletniej przyjaciółki Jana Karskiego. W filmie zobaczyliśmy portret odważnej i niezłomnej kobiety, zaangażowanej w pomoc polskim dzieciom ze Śląska.

Po obu projekcjach stypendyści mogli zadać reżyserowi pytania, na które chętnie i szczegółowo odpowiadał. Powiedział m.in. o tym, dlaczego postanowił stworzyć film o Janie Karskim, co było największą przeszkodą podczas pracy i czy dziś zmieniłby coś przy produkcji filmu. Dowiedzieliśmy się także, co skłoniło go do zostania reżyserem, a także usłyszeliśmy cenne rady dla osób, które chciałyby zmieniać świat.

Wydarzenia odbyły się w dniach **15–17 listopada 2023 roku** w kinie Ostrowia. Uczestniczyła w nich młodzież ostrowskich szkół średnich i klas ósmych szkół podstawowych, a także seniorzy Uniwersytetu Trzeciego Wieku w Ostrowi Mazowieckiej.

Julia Nowakowska



Moja misja to poprawianie świata poprzez filmy

Dobrze, jeśli są filmy niepokojące, bo wierzę w niepokój, który buduje i który zapobiega konfliktom – mówi Sławomir Grünberg, twórca filmu „Karski i władcy ludzkości”, w wywiadzie, którego udzielił naszej fundacyjnej gazecie.

Co skłoniło Pana do pochylenia się nad postacią Jana Karskiego?

👉 **Sławomir Grünberg:** Mieszkalem i pracowałem w Stanach Zjednoczonych prawie 40 lat i realizowałem wyłącznie filmy dokumentalne jako niezależny filmowiec.

Jan Karski jako postać historyczna, z biografią przypominającą scenariusz filmu, długo czekał na wielką monografię. W 2007 troje moich nowojorskich znajomych (dyrektor Nowojorskiego Instytutu Kulturalnego, konsul generalny w Nowym Jorku i były ambasador Polski w Izraelu) zaprosiło mnie na rozmowę, żeby zainteresować tematem Jana Karskiego jako ewentualnego bohatera mojego następnego filmu. Zainteresowałem się tą propozycją w zasadzie od razu. To właśnie Jan Karski był tęcznikiem dwóch kontynentów w sprawie żydowskiej, a mnie interesowały filmy o tematyce relacji polsko-żydowskich i Holocaustu.

Jeżeli poprzez moje filmy o tematyce żydowskiej doprowadzam do dyskusji i powoduję, że ludzie czegoś się dowiadują, może nawet zmieniają się – to wspaniale, cieszę się z tego. W końcu żyjemy po to, żeby zostawić po sobie wartościowy ślad, a ja staram się robić to poprzez moje filmy. Dobrze, jeśli są filmy niepokojące, bo wierzę w niepokój, który buduje i który zapobiega konfliktom.

Jan Karski to bohater uniwersalny, ponadczasowy, który powinien stać się wzorem do naśladowania dla młodego pokolenia w Stanach, w Polsce, na całym świecie.

Jaki był największy kryzys podczas tworzenia filmu?

👉 Muszę przyznać się, że w mojej ponad czterdziestoletniej karierze dokumentalisty i z ponad 50 filmami na koncie, nigdy nie miałem takich problemów z realizacją filmu, jak w przypadku filmu o Janie Karskim. Wydawać by się mogło, że zebranie funduszy na film o takiej tematyce i w tym czasie nie powinno być problemem. Okazało się, że się myliłem. Moje starania o uzyskanie funduszy na realizację tego filmu często spotykały się z odmową tylko i wyłącznie



Jan Karski to bohater uniwersalny, ponadczasowy, który powinien stać się wzorem do naśladowania dla młodego pokolenia w Stanach, w Polsce, na całym świecie.

dlatego, że postanowiłem włączyć do filmu elementy kreatywnej animacji, która w tamtym okresie uznawana była przez potencjalnych sponsorów za pomysł ryzykowny. Mimo kilku podjętych prób ostatecznie „Karski i władcy ludzkości” powstał m.in. bez wsparcia Polskiego Instytutu Sztuki Filmowej, instytucji, która jest do tego celu powołana.

W ciągu tych siedmiu lat pracy nad filmem zmieniła się także jego koncepcja, z którą się zmagalem, bo nie byłem do końca przekonany, jak opowiedzieć historię, która odbywa się 60-70 lat wcześniej, a główny bohater nie żyje. Bronilem się przed pomysłem dokumentu fabularyzowanego. W mojej ocenie tego rodzaju próby bardzo rzadko się udają. Brakuje często funduszy na dobrych aktorów, na scenografię i efekt końcowy często pachnie amatorszczyzną. Wreszcie, po obejrzeniu w 2009 roku pełnometrażowego historycznego animowanego filmu „Walc z Baszirem”, stwierdziłem, że właśnie przez animację jestem w stanie opowiedzieć tę historię najlepiej. To właśnie animacja, o której udział w filmie tak bardzo walczyłem, spowodowała moim zdaniem, że Jan Karski przemówił do nas wyjątkowo niepowtarzalnym i współczesnym językiem kina.



Jak Pan sądzi, czy miałby Pan tyle odwagi, co Kar-ski, by przedostać się do getta?

➤ Myślę, że gdybym znalazł się w tym samym czasie i w tym samym momencie historii, postąpiłbym tak samo jak Jan Kar-ski. Miałem w moim życiu wiele sytuacji, które wymagały ode mnie podjęcia ryzyka.

Jak doszło do tego, że został Pan reżyserem?

➤ Zaczynałem od fotografii, to była moja pasja od 14. roku życia, kiedy to otrzymałem od wujka na urodziny prezent w postaci aparatu fotograficznego. Statycznie zdjęcia nie wystarczały mi do opowiedzenia tego, co chciałem opisać. Było więc naturalne, że przeszedłem do pracy do telewizji, aby szlifować warsztat. Dostałem się także do łódzkiej szkoły filmowej, gdzie przez dwa lata studiowałem na wydziale operatorskim, a finalnie skończyłem na kierunku reżyserii.

Moja misja to poprawianie świata poprzez filmy, za które się zabieram. Fakt, że wyemigrowałem najpierw do Stanów, a obecnie do Meksyku, z kraju tak innego, jakim jest Polska, świadczy o tym, że mam w sobie ogromną ciekawość nowych krajów, różnych kultur i że bardzo interesują mnie ludzie, ich historie, czasami tak bardzo różne od naszych. W zawodzie filmowca najbardziej cenię samą świadomość, że film posiada tak ogromną siłę i potrafi „zmienić świat”. Jest to jeden z najważniejszych powodów, dla których praca nad dokumentem jest dla mnie ekscytującym i wartym poświęcenia zajęciem. Filmy, których realizowania się podejmuję, są niekiedy trudne, a tematy drażliwe i niejednoznaczne. Staram się nie narzucać rozwiązań, pozostawiam to widzowi. Pragnę poruszyć emocje, przybliżyć coś, czego się boimy, bo jest nieznane. Kamera jest wymarzoną orężem, który umożliwia wejście w świat często dla nas niedostępny w inny sposób. Szczególnie pociągają mnie projekty mówiące o konfliktach, dylematach moralnych, tematy kontrowersyjne, wzbudzające dyskusje. Lubię wyzwania. Filmowanie to też wielka przygoda i to, co jest najbardziej pasjonujące w pracy dokumentalisty – nieoczekiwane znalezisko.

Z jaką postacią historyczną najbardziej się Pan identyfikuje?

➤ Wydaje mi się, że najbardziej przemawia do mnie właśnie Jan Kar-ski, który był niezwykle odważnym i oddanym sprawie walki o równość, prawdę i sprawiedliwość młodym człowiekiem. Trzeba pamiętać, że gdy wybuchła wojna, Kar-ski miał zaledwie 25 lat. Ważne jest również to, że nie musiał podejmować takiego ryzyka i dwukrotnie przedostawać się w przebraniu do warszawskiego getta oraz do obozu przejściowego w Izbicy Lubelskiej. Dostał

propozycję, którą, podejrzewam, ogromny procent ludzi na jego miejscu by odrzucił.

Powtórzę: Jan Kar-ski to dla mnie bohater uniwersalny, ponadczasowy, który powinien stać się wzorem do naśladowania dla młodego pokolenia na całym świecie.

Reakcja wielkich tego świata na żarliwe próby, których podjął się Jan Kar-ski, żeby przekonać „władców ludzkości”, jak się o nich wyrażał, że należy natychmiast zareagować na Holokaust, mają swój odpowiednik we współczesnym świecie. Tak jak wtedy alianci, tak i dziś wielkie mocarstwa przedkładają własne interesy narodowe ponad wartości humanitarne. Obserwujemy to każdego dnia w Ukra-

inie czy Izraelu, a nie tak dawno temu w Ruandzie, gdzie zwaśnione grupy etniczne dokonały masowych i okrutnych mordów na tle religijnym czy rasowym, a świat się temu beczynnie przyglądał i jeżeli reagował, to niezdecydowanie i za późno. Nawet jeżeli grupy te stworzyłyby dziś obozy śmierci, a egzekucje setek ludzi dziennie pokazywane byłyby na żywo w Internecie, uważam, że współcześni „władcy ludzkości” również by nie zareagowali.

Jan Kar-ski był naocznym świadkiem planowanej i precyzyjnie wprowadzanej w życie machiny zagłady narodu żydowskiego i choć spotkał się z niedowierzaniem wielu, wśród jego rozmówców znaleźli się i tacy, którzy zareagowali i wpłynęli na decyzje wielkich mocarstw. Także i dziś widzimy, jak bardzo świat potrzebuje ludzi pokroju Jana Kar-skiego, którzy w imię humanizmu skłonni są poświęcić swoje własne życie.

Jaką radę może Pan dać młodym ludziom, takim jak my, którzy chcą zmienić świat?

➤ Młodzi ludzie z natury rzeczy poszukują sensu życia i właściwych wzorców moralnych, zatem uwierzcie, że postawa i działania Jana Kar-skiego pokazują, że warto sobie czasem stawiać banalnie brzmiące pytanie: „Czy jako jednostka jestem w stanie zmienić świat?”. Robiąc filmy, uświadomiłem sobie, że jednostka ludzka, jeden człowiek, ma w sobie ogromną siłę i potrafi właśnie „zmienić świat”. Jest to bardzo ambitne wyzwanie, ale przy odrobinie szczęścia, poczucia własnej wartości i sensu działania możliwe do zrealizowania. Żeby to zrealizować, należy znaleźć w sobie siłę i dyscyplinę, żeby ta siła mogła się wyzwolić. Dla mnie tą dyscypliną był i jest film, dlatego praca nad filmem dokumentalnym ciągle jest moją wielką pasją.

Bardzo dziękuję za rozmowę.

Rozmawiała Wioletta Skoczeń

„Uwierzcie, że postawa i działania Jana Kar-skiego pokazują, że warto sobie czasem stawiać banalnie brzmiące pytanie: „Czy jako jednostka jestem w stanie zmienić świat?”.



O problemach pogrążonego w kłamstwie świata

Po obejrzeniu sztuki „Mizantrop” w Teatrze Narodowym w Warszawie wcieliśmy się w role krytyków teatralnych.



Fot. Marta Ankiersztajn / Archiwum Artystyczne Teatru Narodowego

Na przedstawienie pojechaliśmy 6 stycznia 2024 roku. Lekcja wiedzy o kulturze zaczęła się już w autokarze, kiedy to pani Zofia Sokolik, stała współpracująca z Fundacją, przybliżyła nam historię Teatru Narodowego. Dowiedzieliśmy się m.in., że jest to najstarszy istniejący do dziś teatr w Polsce, założony przez króla Stanisława Augusta Poniatowskiego.

Po powrocie do domu zachęceni do śmiałego wyrażenia opinii przygotowaliśmy recenzje. Ocenialiśmy

Tytuł: „Mizantrop”

Autor: Molière

Czas i miejsce: XVII wiek, Francja

Reżyseria: Jan Englert

grę aktorską, scenografię i muzykę. Wskazywaliśmy najlepsze sceny oraz postacie, które wywarły na nas największe wrażenie, a także mocne i słabe punkty przedstawienia.

Oto fragmenty wybranych recenzji.

SZTUKA WYWARŁA NA MNIE POZYTYWNE WRAŻENIE, LECZ JEJ PRZESŁANIE NIE JEST OCZYWISTE

■ ■ Bardzo podobała mi się gra aktorska Grzegorza Mąteckiego, który wcielił się w postać Alcesta, oraz Justyny Kowalskiej, która odegrała rolę Celimeny. Wyraźnie zauważalna była ich interpretacyjna praca ze scenariuszem. Modułacja głosu, mimika, gestykulacja, które zaprezentowali, zasługują na uznanie.

Podobały mi się sceny humorystyczne, jak np. przedstawienie charakteru Alcesta przez Celimenę w towarzystwie jej znajomych. Nieco niezrozumiałym momentem sztuki była scena, gdy Alcest zaczął dusić główną bohaterkę.

Sztuka wywarła na mnie pozytywne wrażenie, lecz jej przesłanie nie jest oczywiste. Opowiada o zapalczywej pogardzie dla kłamstwa i ludzkiej głupoty, ale także o sile miłości, która bywa „ślepa”. Mówi również o tym, że prawa rządzące życiem społecznym nie zawsze będą zadowalające, ale ich całkowita kontestacja chyba nie jest możliwa.



Wioletta Skoczeń



PRAWDZIWA UCZTA DLA MIŁOŚNIKÓW TEATRU

„Aktorzy wspaniale wcielają się w swoje postacie, a zwłaszcza główny bohater, Alcest. Jego wewnętrzne konflikty i szczerość w wyrażaniu przemyśleń są poruszające. To wspaniałe doświadczenie zobaczyć, jak aktorzy ożywiają te postacie na scenie.

Scenografia autorstwa Martyny Kander, stroje, muzyka stworzona przez Pawła Paprockiego tworzą niezwykłą atmosferę. To wszystko wspaniale dopełnia obrazu epoki, w której toczy się akcja.

Oliwia Kalata



MUZYKA ZAWSZE POTRAFI DODAĆ MAGII DO PRZEDSTAWIENIA

„Mizantrop” opowiada historię Alcesta, człowieka, który jest znany z tego, że niezbyt dobrze znosi hipokryzję i fałsz. Przez całą sztukę śledzimy jego konflikty z innymi postaciami, które często wywołują wiele humorystycznych sytuacji. Gra aktorów była imponująca, a ich stroje dodawały klimatu i wprowadzały widzów w odpowiedni nastrój. To wspaniale, że wypowiedzi były dopracowane i doskonale odegrane. To naprawdę ważne dla udanej sztuki.

Scena z grą na pianinie była niesamowita. Muzyka zawsze potrafi dodać magii do przedstawienia.

Spektakl bardzo mi się podobał. Komedია mówi o tym, że nie zawsze trzeba mówić prawdę prosto w oczy drugiej osobie, a plotki, które rozsiewamy o innych, mogą do nas wrócić z podwójną siłą.

Alicja Świerżyńska



SZTUKA O PROBLEMACH POGRAŻONEGO W KŁAMSTWIE ŚWIATA

„Mizantrop” to sztuka, która opowiada o problemach pogrążonego w kłamstwie świata. Temat jest bliski wszystkim ludziom, ponieważ dziś prawie wszystko pogrążone jest w fałszu, a prawdziwe relacje trudno znaleźć. Jednak to, że zarówno my, jak i bohaterowie tej sztuki żyjemy w zakłamanym świecie, nie sprawiło, że ten spektakl trafił do mojego serca.

Cała historia przedstawiona w sztuce obraca się wokół głównego bohatera Alcesta i jego konfliktów ze światem (wynikających z tego, że on nie chce być tak fałszywy jak otaczający go ludzie) oraz wokół kobiety, którą Alcest szczerze kocha, ale która jest kłamliwa jak znenawidzony przez niego świat, i która zraniła go najbardziej.

Spektakl był niezwykle wciągający, jednak nie wszystko było dla mnie zrozumiałe. Wiele informacji nie zostało podanych i ukazanych, co sprawiło, że niektóre decyzje bohaterów wydawały mi się chaotyczne i bezpodstawne.

Julia Nowakowska





Polityka to nie abstrakcja

Nie tylko wysokość podatków czy udział w międzynarodowym sojuszu, ale też to, jakie lektury będziemy czytać, może odmienić otaczającą nas rzeczywistość i wpłynąć na kształt „jutra”. Od działań rządzących zależy wiele. Pan Maciej Formanowicz wyjaśnił nam, jak polityka przenika codzienne życie każdego z nas, a także jak wpływa na funkcjonowanie państwa. 9 lutego 2024 roku w Ostrowi Mazowieckiej rozmawialiśmy o demokracji, konstytucji, odpowiedzialności obywatelskiej, wyborach, ale też o populizmie i zawiłościach sceny politycznej.

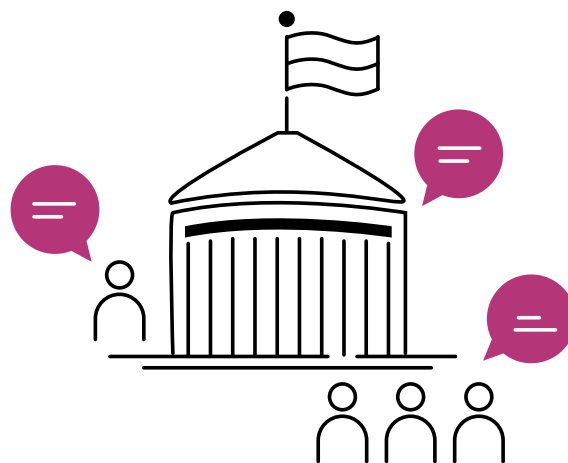
Polityka to sprawa nie tylko rządzących. Każdy może mieć na nią wpływ. Przede wszystkim przez udział w wyborach i głosowanie na kandydatów, którzy reprezentują nasze wartości i przekonania. Ale nie tylko. Również zwykłe kontaktowanie się z przedstawicielami politycznymi, posłami, lokalnymi włodarzami, jak rozmowa, wysyłanie e-maili czy pisanie listów, aby wyrazić swoje opinie, ma sens i może przyczyniać się do ważnych zmian.

PO OWOCACH ICH POZNACIE

Pan Maciej Formanowicz tłumaczył, że nie powinniśmy być bierni w sprawach polityki, ponieważ wcześniej czy później polityka „zainteresuje się nami”. W jakimś stopniu to już się dzieje. Politycy zabiegają o nasze głosy, przekonują, próbują wpływać na nasze decyzje. Ważne jest, abyśmy umieli odróżnić negatywny populizm, którego celem często jest wyłącznie zdobycie lub utrzymanie władzy, od postulatów, które dają realną szansę na rozwiązanie problemów społecznych i gospodarczych. Tę umiejętność trzeba w sobie rozwijać, czyli interesować się bieżącymi sprawami kraju, uważnie słuchać autorytetów, sięgać po sprawdzonych autorów. „Świat jest pełen fałszu – mówił pan Formanowicz – a najlepszym sposobem jest poznawanie ludzi nie po tym, co mówią, ale po tym co robią”.

BYĆ JAK KARSKI

O tym, że warto śledzić bieżące wydarzenia i bacznie obserwować to, co się wokół dzieje, dobrze wiedział Jan Karcki. Był ambitny, wszechstronnie wykształcony, znał kilka języków, miał doświadczenie w pracy w wojsku i kilku ambasadach. Stale podnosił swoją wiedzę z historii i stosunków międzynarodowych, był uważnym obserwatorem, wrażliwym na krzywdę innych. Karcki miał swoje zdanie, nie ulegał prostym rozwiązaniom, nie bał się walczyć o sprawiedliwość i przekonania, nawet wtedy, gdy napotykał



przeszkody. Wszystko to pomogło mu funkcjonować w trudnych czasach wojny, a także zdecydować o podjęciu niebezpiecznej misji przekazania światu informacji o Holokauście. Życie Jana Karckiego może być inspiracją dla nas również i dziś, bo pokazuje, jak ważne jest dbanie o swój rozwój, trzymanie się zasad i dążenie do sprawiedliwości.

NIE MA ZGODY NA ZŁO

Bycie nieobojętnym nie dotyczy tylko wojny. To przekaz na każdy czas. Zawsze, gdy widzimy działania niezgodne z prawem czy krzywdzące innych, powinniśmy być jak Karcki. Reagować na zło, ale też budować mosty, szukać tego, co łączy. Dążenie do porozumienia – a nie walki, znajdowanie wspólnych mianowników – a nie chęć udowadniania swoich racji za wszelką cenę powinny charakteryzować rządzących.

Polityka jest ważną częścią naszego codziennego życia, ponieważ dotyka go w niemal każdym aspekcie. Warto o tym pamiętać i korzystać z praw, jakie daje nam demokracja. Głosować w wyborach, w każdych, od gminnych po unijne, oraz szukać miejsc, gdzie możemy działać tu i teraz, by zmieniać najbliższe otoczenie.

Redakcja



Zmieniaj paradygmaty – zmieniaj siebie

czyli opowieść z happy endem

Paradygmat to nasz sposób widzenia świata. To zbiór określonych przekonań, wyobrażeń, teorii, które determinują to, jak myślimy i działamy. Często tkwimy w utartych schematach, które blokują nasz rozwój, np. „nic mi się nie uda, jestem do niczego, po co się wysilać”. Co zrobić, aby je rozpoznać i zmienić?

Temat paradygmatów poruszyliśmy **15 marca 2024 roku** z panią Ewą Krawiecką podczas spotkania pt. „Zmieniaj paradygmaty – zmieniaj siebie, czyli opowieść z happy endem” w Ostrowi Mazowieckiej. Otrzymaliśmy kilka rad, jak skutecznie wprowadzać zmiany w życiu, by pozbyć się paradygmatów, które nas blokują i zamykają drogę do nowych możliwości.

Na zajęciach pani Ewa przytoczyła słowa Alberta Einsteina: „**Istotne problemy naszego życia nie**

mogą być rozwiązane na tym samym poziomie myślenia, na jakim byliśmy, kiedy je tworzyliśmy”. Oddają one drogę Jana Karskiego, który jako młody człowiek potrafił zmienić swoje patrzenie na siebie i świat, stając się odważnym, gotowym do poświęcenia. Trudne czasy, w jakich żył, wyzwoliły w nim siłę charakteru i wolę działania.

I dziś żyjemy w niełatwych czasach. Odwagi uczymy się przez moralne wybory w codzienności, a jej „szkołą” jest ofiarność i bezinteresowność.

JAK ZACZAĆ? OD DZIAŁANIA!

- ✎ zamiast mówić **MUSZĘ**, powiedz **WYBIERAM**
- ✎ zamiast **MUSZĘ KOŃCZYĆ**, powiedz **KIEDY MOGĘ ZACZAĆ?**
- ✎ zamiast **TO JEST ZA TRUDNE**, powiedz **ZROBIĘ PIERWSZY MAŁY KROK**
- ✎ zamiast **MUSZĘ BYĆ DOSKONAŁY**, powiedz **CHCĘ BYĆ DOSKONAŁE LUDZKI**
- ✎ zamiast **NIE MAM CZASU NA ROZRYWKĘ I ODPOCZYNEK**, powiedz **ZNAJDĘ CZAS NA ROZRYWKĘ I ODPOCZYNEK**



- ✎ **NIE BÓJ SIĘ**, nie obawiaj porażki i niedoskonałości
- ✎ **WYTRWAJ** w zaczynaniu działania, nie lękaj się niedokończenia zadania

Redakcja



Sztuka czy zwyczajna umiejętność?

Parafrazując słowa piosenki w wykonaniu Jerzego Stuhra: przemawiać każdy może – trochę lepiej lub trochę gorzej. Wskazówek dotyczących wystąpień publicznych jest mnóstwo, choć nie wszystkie gwarantują sukces. Trzeba być urodzonym mówcą, aby „porywać” tłumy, czy wystarczają regularne ćwiczenia przed lustrem? Czy dobre wystąpienie publiczne zasługuje na miano sztuki?

Umiejętność publicznego przemawiania przydaje się w wielu sytuacjach. Powinniśmy potrafić jasno wyrazić swoje myśli czy opinię na dany temat – oczywiście z poszanowaniem zdania innych osób oraz zasad kultury wypowiedzi. Patron roku stypendialnego – Jan Karski – był doskonałym mówcą, a Fundacja to dobra przestrzeń do szlifowania zdolności skutecznych wystąpień. Dlatego **26 kwietnia 2024 roku** spotkaliśmy się w Infocentrum, które tego dnia zmieniło się w salę konferencyjną. Każdy z nas przygotował wypowiedź na dwa tematy: „Mój paradygmat, który chcę zmienić w swoim życiu” oraz „Wybrana cecha Jana Karskiego, którą podziwiam i chcę naśladować”.

Na początku spotkania pani prof. Ewa Krawiec przedstawiła nam informacje na temat sposobu mówienia, prawidłowej postawy, gestykulacji czy ubioru osoby, która przemawia publicznie. Rady te okazały się dla nas nieocenioną pomocą w dalszej części spotkania, czyli w naszych wystąpieniach. Niektórzy z nas przemawiali po raz pierwszy w życiu, dlatego możliwe było wystąpienie kilku osób jednocześnie, które stojąc obok przemawiającego, pomagały mu swoją obecnością rozładować stres związany z mówieniem. Inni zdecydowali się na korzystanie z przygotowanej wcześniej treści, którą zapisali na kartce. Była to dobra metoda, gdyż osoby te zaprezentowały się bardziej profesjonalnie. Znaleźli się również śmiałkowie, którzy postanowili zaimprovizować.



Ich wystąpienia były na równie wysokim poziomie. Pani prof. Krawiec po każdej wypowiedzi wskazywała błędy oraz udzielała rad, na co zwrócić większą uwagę, aby prezentować się jeszcze lepiej.

KILKA NAJWAŻNIEJSZYCH ZASAD, KTÓRYMI WARTO SIĘ KIEROWAĆ PODCZAS PRZEMAWIANIA:

- Nie gestykuluj zbyt dynamicznie. Jeśli chcesz zaznaczyć ważną treść gestem, niech będzie on wyraźny, ale twoje dłonie powinny pozostawać w strefie, której granicami są linia barków i linia pasa.
- Nie przestępuj z nogi na nogę, nie kotłysz się. Stój stabilnie na dwóch nogach, delikatnie rozstawionych na szerokość bioder.
- Nie przemieszczaj się szybko po całej dostępnej przestrzeni, w której przemawiasz. Naturalnie będzie wyglądać kilka spokojnych kroków wykonanych w dowolną stronę.
- Gdy omawiasz dane z prezentacji, nie wskazuj na poszczególne elementy palcem, lecz całą, otwartą dłoń.
- Mów spokojnie, spoglądaj na słuchaczy, pokaż, że ich szanujesz. Nie zapominaj o uśmiechu.



- ✚ Przygotuj swoje wystąpienie, a najlepiej poćwicz przed lustrem lub nagraj się, aby skorygować ewentualne błędy.
- ✚ Aby rozładować stres, trzymaj w dłoniach długopis lub kartkę z treścią przemówienia (najlepiej na podkładce). To pozwoli uniknąć nerwowych i niekontrolowanych ruchów rąk. Jeśli trzymasz kartkę, pamiętaj, aby jej nie obracać, nie bawić się nią i nie zasłaniać jak tarczą.
- ✚ Jeśli słuchacz zadaje ci pytanie, pamiętaj o wykonaniu kroku w jego stronę i o kontakcie wzrokowym.
- ✚ Nie powtarzaj nawykowo słów takich, jak „no”, „kurczę” czy przerywników „yyyy”, „eeee”.
- ✚ Nie zaczynaj wypowiedzi od „a więc”.
- ✚ Pamiętaj o stosownym ubiorze. Jeśli masz na sobie marynarkę, zawsze należy zapinąć w niej guziki (oprócz ostatniego).

Każde wystąpienie było wartościowe i pouczające. Paradygmatami, które chcielibyśmy zmienić, są np. skłonność do prokrastynacji, niepewność siebie,

brak odwagi do podjęcia nowych wyzwań czy realizowania marzeń. Zaś cechami Jana Karskiego, które naszym zdaniem warto naśladować, są odwaga, empatia, determinacja w dążeniu do osiągnięcia celu oraz wrażliwość na zło wyrządzane drugiemu człowiekowi.



To spotkanie było niezwykle ciekawą lekcją przemawiania. Wyciągnęłam z niej wnioski, że dzięki treningowi nasze wystąpienia publiczne mogą być na naprawdę wysokim poziomie. Jednak faktem jest, iż niektórzy z nas mają wrodzone predyspozycje do mówienia w porywający sposób, a stres związany z przemawianiem jest u nich niewielki i działa jako dodatkowy motywator. Gdy widzimy i słyszymy taką osobę, często nasuwa nam się myśl, że wystąpienia publiczne to wielka sztuka. Ale czy rzeczywiście tak jest? Jak prawdziwy artysta przemówi swoim dzie-

łem do odbiorcy, tak też skuteczny mówca zyska przychylność i zainteresowanie słuchacza. Ponadto, jednoczesne zastosowanie niemałej liczby zasad, które warunkują dobrą jakość przemówienia, jest, przynajmniej na początku, dość dużym wyzwaniem. Można z powodzeniem wyćwiczyć umiejętność, jednak skarbem jest wrodzona zdolność – podobna do talentu artysty. Zatem przemawiać – to sztuka.

Wioletta Skoczeń



Radość tworzenia, radość poznawania

Pierwszego dnia grudnia udaliśmy się do ostrowskiego Środowiskowego Domu Samopomocy, aby razem z jego podopiecznymi przygotować się na nadchodzące święta Bożego Narodzenia. Wspólnie zrobiliśmy stroiki oraz drewniane choinki. Całe spotkanie przebiegało w bardzo ciepłej, świątecznej atmosferze.

Aniela Kozik



Historia, której nie wolno zapomnieć

➔ Kamienie
wołać będą!
Oto przestanie
Treblinki...



Trudno wyobrazić sobie zbrodnię, do której tu doszło. To zaledwie nieco ponad 80 lat temu.

Pod koniec maja (**25 maja 2024 roku**) pojechaliśmy do Treblinki, aby zwiedzić muzeum poświęcone działającym tu w czasie II wojny światowej dwóm niemieckim obozom – karnej pracy i zagłady. Naszą przewodniczką była pani dr Anita Borkowska z warszawskiego Muzeum Polin.

Zwiedzanie rozpoczęliśmy od obejrzenia znajdującej się w budynku muzeum wystawy prezentującej historię tego miejsca. Następnie przeszliśmy do Obozu Zagłady Treblinka II, gdzie mogliśmy zobaczyć pomnik upamiętniający mękę Żydów oraz kamienie

z nazwami miejscowości, z których ludność żydowska trafiała do obozów.

W czasie wycieczki poznaliśmy historię obozów, okoliczności ich powstania oraz sposób, w jaki zostały zorganizowane. W Treblince zamordowano ok. 900 tys. Żydów, z których ogromna większość pochodziła z Polski. Trafiali tu w dusznych wagonach bydlęcych, stłoczeni, wycieńczeni i przestraszeni. Od początku oszukiwani, bici oraz poniżani, pozbawiani godności, w końcu... mordowani. Tu śmierć poniósł Janusz Korczak, opiekun dzieci, z którymi nie chciał się rozstać nawet w obliczu śmierci.

Należy dbać o miejsca, takie jak Treblinka, aby zachować pamięć o ofiarach i nie dopuścić, by historia się powtórzyła.

Julia Nowakowska

➔ Lekcja
historii
i przestroga
nad makietą
obozu





Opowieści z Ciechanowca

Nasze pięciodniowe zimowisko rozpoczęliśmy 15 stycznia 2024 roku w hotelu Nowodwory w Ciechanowcu. Byliśmy tu kolejny raz i nie zawiedliśmy się. Czekaliśmy na nas różnorodne warsztaty, ciekawe spotkania i rozmowy. Był też czas na relaks i zabawę.



CHODŹ, OPOWIEM CI HISTORIĘ...

W pierwszych dniach skupiliśmy się na storytellingu, czyli umiejętności opowiadania historii w ciekawy sposób. W to zagadnienie wprowadziła nas pani prof. Ewa Krawiecka. Podczas wykładów odkryła przed nami tajniki i zasady dobrze skonstruowanej opowieści. Odwołała się przy tym do literackiego dorobku Williama Szekspira oraz przedstawiła „kręgosłup opowieści” Kenna Adamsa. Mówiliśmy również o inteligencji emocjonalnej. Aby wypróbować w praktyce reguły tworzenia historii, wykonaliśmy w grupach zadanie polegające na stworzeniu krótkiego opowiadania, inspirując się kilkoma obrazkami.

Kulminacyjnym momentem nauki o storytellingu było opowiedzenie przez każdego z nas historii swojego życia. Opowieści były bardzo interesujące. Niektórzy występowali publicznie pierwszy raz, dlatego przełamanie strachu było dla nich dodatkowym sukcesem.

IMPROWIZACJA UCZY ŚMIAŁOŚCI

W kolejnych dniach odwiedziły nas panie instruktorki ze Stowarzyszenia Praktyków Dramy STOP-KLATKA. Jedna z nich poprowadziła dla nas warsztaty o charakterze psychologicznym. Zagraлиśmy w grę, która



➔ Uczymy się empatii poprzez odgrywanie różnych scenek komunikacyjnych

polegała na licytacji wartości i ich zakupie, co pokazało, ile znaczy dla nas każda z nich. Licytowaliśmy m.in. miłość, przyjaźń, pieniądze, przygodę



➡ Każdy tworzył tablicę swych inspiracji i marzeń „na przyszłość”



➡ Sztukę relaksu opanowaliśmy do perfekcji. Ktoś chce dołączyć?

i zaufanie. Wyzwanie dla naszej kreatywności stanowiła zabawa polegająca na „skonstruowaniu” maszyn i urządzeń z naszych ciał.

Ćwiczenia z drugą instruktorką rozwijały umiejętność improwizacji. Umożliwiły swobodną wymianę pomysłów, co pokazało, że mamy ich mnóstwo, jednak niezbędne jest „wyłączenie” wewnętrznego krytyka. Jedną z zabaw, która wyłoniła mistrzów improwizacji, było ułożenie historii, w której każde tworzące ją zdanie będzie rozpoczynało się od kolejnej litery alfabetu.

Warsztaty z improwizacji były nie tylko okazją do rozluźnienia i dobrej zabawy, lecz także pokazały nam, jak ta umiejętność może pomóc w codziennym życiu – w szkole, pracy, kontaktach z innymi ludźmi, podczas wystąpień publicznych. Dzięki niej możemy lepiej opanowywać stres i odnaleźć się w zaskakujących sytuacjach.

KOJĄCE LEKCJE MUZYKI

Z panią Emilią Romanik śpiewaliśmy, graliśmy na instrumentach i ćwiczyliśmy wykonanie piosenki fundacyjnej, a podczas relaksacji i w trakcie różnorodnych gier integracyjnych mogliśmy się lepiej poznać.

Braliśmy także udział w dyskusji na temat przyszłych studiów, która została skonkretyzowana za pomocą metody 6 kapeluszy Edwarda de Bono.

WSPOMNIENIA TO SKARB

Ostatniego wieczoru odwiedzili nas Państwo Formanowiczowie. Zostało zorganizowane ognisko z kuligiem. Po nim wszyscy spotkaliśmy się w sali konferencyjnej, by zmierzyć się z jeszcze

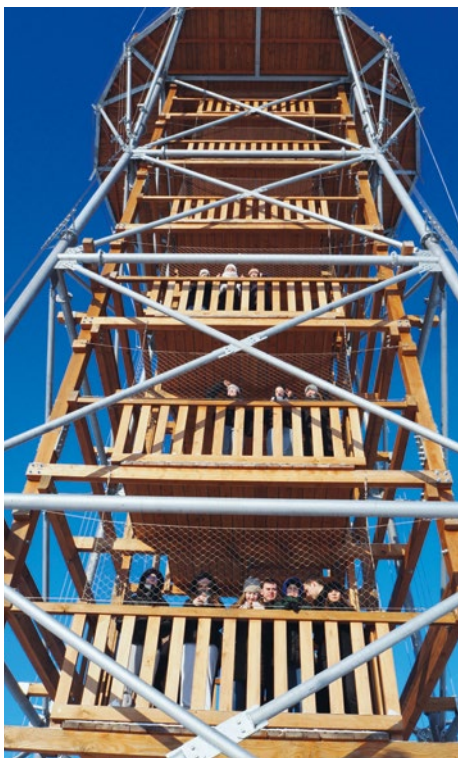
jednym zadaniem od pani prof. Krawieckiej. Polegało ono na przygotowaniu krótkiej wypowiedzi, tzw. *elevator pitch*, czyli kilku zdań, które interesująco przedstawia daną osobę.

Nadszedł moment na wspomnienia i refleksje.

Założyciele Fundacji podzielili się z nami ciekawymi historiami z ich wspólnej drogi. Na koniec pani Emilka zaprezentowała stworzone przez siebie filmy upamiętniające ubiegłoroczne zimowisko oraz to, które właśnie dobiegało końca.

NIE TYLKO ZAJĘCIAMI STYPENDYSTA ŻYJE!

Oprócz wykładów i warsztatów mieliśmy czas na spacer i zabawę, m.in. weszliśmy na wieżę widokową, z której podziwialiśmy panoramę Ciechanowca. Tradycyjnie na zakończenie zimowiska, wieczorem, zatańczyliśmy belgijską, zorganizowaliśmy dyskotekę, a nawet zagraliśmy w „krzesetka”. Bawiliśmy się fantastycznie.





➤ **Odwaga zaczyna się
nierzadko od pierwszego kroku**

Wyjazd sprzyjał zacieśnieniu relacji, a poprzez zajęcia poznaliśmy różne, często nowe dla nas, sposoby na odkrywanie samych siebie i pokonywanie trudności. Niestety, wszystko co miłe, szybko się kończy. Po pięciu dniach zadowoleni wróciliśmy do domów zmotywowani do dalszej pracy nad naszą drogą życia.

**Wioletta Skoczeń
Magdalena Ościłowska**



OPOWIEŚCI Z CIECHANOWCA

Mówić i czuć jak Karski i Szekspir, czyli ściągę ze storytellingu

Kluczem w budowaniu wszystkich związków emocjonalnych – bliższych i dalszych relacji z otoczeniem – jest empatia! Najkrócej mówiąc, empatia to traktowanie innych ludzi ze zrozumieniem i otwartością.

Pierwszym krokiem do bycia empatycznym jest poznanie siebie, swych odczuć, lęków, radości, słabych i mocnych stron. Empatia wyrasta ze samoświadomości. Im bardziej jesteśmy otwarci na własne emocje, tym lepiej odczytujemy uczucia innych osób.

Przewodnikami w coraz lepszym, głębszym rozumieniu siebie i umiejętności „odczytania”, jak w danej sytuacji czuje się ktoś obok nas, może być Karski i Szekspir. Obaj dzięki swej wrażliwości byli również mistrzami komunikacji rozumianej jako wzajemne przekazywanie informacji, umiejętności, pojęć, idei, uczuć itp., za pomocą symboli tworzonych przez słowa, dźwięki, obrazy, a nawet gesty.

Proces komunikowania się, w którym ludzie dążą do dzielenia się znaczeniami za pośrednictwem przekazywania symbolicznych komunikatów, ma służyć doprowadzeniu do wspólnego rozumienia. To sztuka bycia coraz bardziej empatycznym, wyczulonym na to, co chce nam przekazać drugi człowiek.

ABY BYĆ DOBRYM KOMUNIKATOREM, NALEŻY ZACZAĆ OD UWAŻNEGO SŁUCHANIA:

- słuchaj aktywnie, nie biernie (pytaj, notuj itp.)
- skoncentruj uwagę (koncentracja = łatwiejsze zapamiętanie)
- zachowaj kontakt wzrokowy (w rozmowie)
- okaż zainteresowanie
- nie przerywaj
- bądź uważny i cierpliwy

A JAK WZBOGACAĆ SWÓJ WARSZTAT MÓWCY?

- czytaj, oglądaj filmy, chodź do teatru, na wystawy, koncerty
- bądź ciekawy świata i opinii innych osób (nawet jeśli ich nie akceptujesz)
- ucz się na pamięć!
- czy masz 10 ulubionych słów i dlaczego właśnie takich?
- sięgaj do słowników (np. synonimów) – codziennie zapamiętaj jedno słowo + to samo słowo w języku angielskim
- baw się językiem i wyobraźnią: pisz krótkie opowiadania, wymyślaj historyjki, zagraj np. w storycube (dostępne online)
- i przede wszystkim nie zapominaj, że obok ciebie jest drugi człowiek; staraj się go poznać i zrozumieć, tak jak siebie.

Redakcja



Maniery przy stole – level pro

Położenie komórki na stole czy dmuchanie na gorącą zupę są nietaktem, podobnie jak rozmowa o polityce lub chorobie. Lista zasad właściwego zachowania przy stole jest długa, ale warto je znać i przestrzegać, bo mogą się okazać przydatne w wielu sytuacjach.



22 czerwca pojechaliśmy do Warszawy na warsztaty *savoir vivre'u*, na których pani Marzena Nowicka, trenerka Akademii Montemarco Protocol & Etiquett, przekazała nam przydatne wskazówki, jak z klasą zachowywać się przy stole. Dzięki nim jesteśmy bardziej świadomi i lepiej przygotowani do radzenia sobie na oficjalnych przyjęciach i w czasie prywatnych uroczystości, w restauracji czy na proszonym obiedzie.

Poznaliśmy również podstawowe reguły grzecznościowe dotyczące formalnego ubioru oraz sytuacji witania się i przedstawiania. Pani Marzena uświadomiła nam, że to, jak wyglądamy i jak się zachowujemy, wpływa na to, jak nas postrzegają inni. A to z kolei może nam otworzyć (lub zamknąć) wiele drzwi w określonych sytuacjach na studiach czy w pracy zawodowej.

WYBRANE ZASADY SAVOIR VIVRE'U PRZY STOLE, KTÓRE ĆWICZYLIŚMY PODCZAS WSPÓLNEGO OBIADU:

- W restauracji czy na przyjęciu mężczyzna odsuwa kobiecie jej krzesło.
- Na stole nie może leżeć nic, co nie dotyczy jedzenia (telefon też nie).
- Nie trzymamy łokci na stole i nie garbimy się podczas posiłku. O rant stołu można oprzeć przedramiona.
- Nie mówimy smacznego. Sygnał do rozpoczęcia posiłku daje gospodarz, który pierwszy zaczyna jeść lub mówi, żeby zacząć posiłek.
- Serwetkę kładziemy na kolanach. Jeśli musisz na chwilę odejść od stołu, złóż serwetkę i połóż ją na krześle.



- Stuknięcie kieliszka nie jest wymagane przy toaście, można, ale lepiej tylko zbliżyć kielich.
- Etykieta zakłada jak najcichsze jedzenie (bez uderzania łyżką o talerz).
- Jemy bez pośpiechu, małymi kęsami.
- Zupę chłodzimy wahadłowo łyżką (do przodu, do tyłu); dmuchanie na łyżkę zupy jest nieeleganckie, podobnie jak przechylanie talerza, by zjeść resztkę zupy.
- Zupę klarowną można wypić z bulionówki tylko wtedy, gdy nie ma dodatków (rosół bez makaronu, barszcz bez dodatków).
- Chleb należy tamać na małe kawałki, nie gryziemy go i nie kroimy nożem.
- Gdy jesteśmy w trakcie posiłku, ale chcemy zrobić przerwę, to sztucze kładziemy na krzyż na talerzu. Nie kładziemy użytych sztuczków na obrusie, aby go nie poplamzić i nie opieramy ich o brzeg talerza.
- Po skończonym posiłku sztucze układamy na talerzu równolegle do siebie i skierowane częściami, które trzymasz w dłoniach, na godzinę 16:20.
- Torebki nie wieszamy na krześle. Kładziemy ją na kolanach i przykrywamy serwetką. Chyba że jest to restauracja, w której podawane są stołki na torebkę.

- Uśmiech, dziękuję, przepraszam – tego nigdy za wiele!
- Jeśli jesteś zaproszony na obiad/kolację i dostajesz kartę z cenami, to wybierz danie nie za drogie, ale też nie za tanie.
- Gdy zapraszasz kogoś na obiad, to poproś kelnera o kartę bez cen dla swojego gościa.
- Deseru nigdy nie zamawia się z daniem głównym; deser to osobny posiłek i zamawiamy go po zjedzeniu obiadu.
- *Small talk* – jedzenie nie jest celem samym w sobie, najważniejsze jest spotkanie z drugim człowiekiem, spędzenie razem czasu bez patrzenia w telefon czy telewizor.
- Tematy zakazane podczas wspólnego posiłku to: polityka, religia, choroby, narzekanie; dowcipy – zależy od towarzystwa i okoliczności.
- Mężczyzna przy wyjściu zakłada najpierw sam płaszczyk, a potem podaje płaszczyk kobiecie, aby nie było jej za gorąco.

Pomimo tego, że początkowo byłem sceptycznie nastawiony do warsztatów, uważam, że dały mi one cenną lekcję o zachowaniu się przy stole – mówi **Wojtek**. Nawet zmiana chwytu podczas używania sztuczków czy nasza postawa w czasie jedzenia potrafi całkowicie zmienić to, jak zostaniemy odebrani przez innych. Na sali panowała miła atmosfera, była możliwość zadawania pytań oraz ćwiczenia właściwych nawyków. Uważam, że tego typu warsztaty powinny być łatwiej dostępne dla uczniów, żeby mogli się uczyć i praktykować przydatną wiedzę.

Redakcja



➤ *Savoir vivre* to ważna sprawa, ale kto by się przejmował etykietą na spacerze z przyjaciółmi! Po warsztatach zrelaksowani na warszawskiej starówce



Życie to oszałamiające piękno... szczególnie w Łucznicy!

Co roku pod koniec wakacji spotykamy się na letnim obozie artystycznym w Akademii Łucznica. Czas spędzony tutaj, w otoczeniu natury i sztuki, na różnorodnych zajęciach twórczych pod okiem doświadczonych instruktorów sprzyja rozwojowi osobistemu oraz nawiązywaniu relacji. O tym, że jest wyjątkowy, świadczą wypowiedzi nowo przyjętych stypendystów, dla których obóz w Łucznicy jest pierwszym aktywnym spotkaniem z Fundacją. Poprosiliśmy ich o refleksje nad tezą: „Życie jest oszałamiającym pięknem” – poniżej zamieszczamy fragmenty wypowiedzi.



Życie jest oszałamiająco piękne... ponieważ w życiu mamy milion rzeczy, które możemy robić. Każdego dnia odkrywać coś innego, poznać nową koleżankę, nowego kolegę. To tu, w Łucznicy poznałam cudownych ludzi i miło spędzam z nimi czas.
Kacper Sobotka

Zdanie, które powinno być inspiracją – a jednak nasza egzystencja jest pasmem zarówno przyjemnych, jak i nieprzyjemnych chwil. Obecność nie najkorzystniejszych momentów podwyższa wartość tych po drugiej stronie skali względem ogółu. Otwierając oczy na rzeczywistość, która mnie tu otacza, zaczęłam bardziej wszystko doceniać.
Weronika Gutowska

Dzięki przygodzie w Łucznicy zobaczyłem i doświadczyłem tego, jak piękny jest świat, a życie – wspaniałe. Łucznica to miejsce, w którym mogłem się wyciszyć, porozmawiać na trudne tematy, czy po prostu „wyżyć się” na glinie podczas zajęć z ceramiki. Kolejnym dowodem na piękno życia jest to, że nauczyłem się nowych, ciekawych rzeczy, takich jak tworzenia nadruku metodą sitodruku czy wyplatanie bransoletek ze sznurka. Reasumując, żaden człowiek nie powinien wmawiać sobie, że jest jakimś skończonym i nikomu nie potrzebnym zerem, tylko otwierać się na świat i dostrzegać piękno życia nawet w najmniejszych rzeczach.
Adrian Michalik



Sila kobiet!

Moim zdaniem życie składa się z wielu ważnych chwil, które sprawiają, że staje się ono piękne. Zazwyczaj towarzyszą nam w nich bliskie osoby – rodzina, przyjaciele. Te momenty to np. odwiedzenie ulubionego miejsca, spotkanie z przyjaciółmi, obiad z rodziną czy po prostu zwykły dzień. Moim zdaniem ważne jest, żeby doceniać codzienność, ponieważ może to pomóc nam budować szczęście, które sprawia, że życie jest piękne. **Kinga Suchodolska**



Zajęcia z gliny z p. Michałem – kreacja i dobra zabawa

Życie to oszałamiające piękno... Myśl ta zawiera w sobie zachwyt nad codziennymi chwilami. Przypomina mi, że pomimo trudności i wyzwań, w każdym momencie mojego życia mogę dojrzeć coś pięknego, co warto docenić. Właśnie takiego piękna doświadczyłem w Łucznicy przez zawarcie nowych znajomości, wspólną pracę w grupach, spędzanie czasu na łonie natury oraz w inspirującym towarzystwie. Łucznica – miejsce pełne spokoju i zieleni – pozwoliła mi dostrzec wartości kryjące się w zwykłym, niepozornym dniu i uświadomiła, że powinienem się cieszyć z małych rzeczy. Piękno życia można dostrzec tu na każdym kroku. **Wojtek Wasil**





➤ p. Emilka
rozbudza
w nas
muzyczną
wrażliwość

➤ ➤ Jedną z pięknych chwil był wyjazd do Łucznicy, gdzie są wspaniali ludzie, pouczające cytaty i słowa, akceptacja innych, nowe rozwijające doświadczenia. Życie jest złożone z dobrych i złych chwil, a będzie piękne, gdy te złe będziemy traktować jako lekcje, próby i szanse, a dobre będą nas napawać samozadowoleniem, szczęściem i pozytywną energią. **Kinga Jankowska**



➤ Z p. Olą i Basią uczymy się podstaw tkactwa i makramy



➤ ➤ Natura jest piękna i uspokajająca, a tu, w Łucznicy, jest jej tak dużo! Moim zdaniem to głównie natura tworzy piękno życia. Tworzą je też inne osoby – dzięki Fundacji poznałem takie w Łucznicy. **Jakub Orzech**

➤ Pracownia
sitodruku pod
kierunkiem
p. Ani to
fabryka sztuki!





ŁUCZNICA

Mój portret

Na zajęciach z sitodruku każdy wybrał sobie własne zdjęcie i dowolnie je graficznie zmodyfikował. Oto jak przedstawiają nam się nowi stypendyści.

Wybrałem to zdjęcie, ponieważ wyglądam jak „ja w przyszłości”. Postanowiłem, żeby było czarno-białe, aby wyglądało bardziej profesjonalnie (w przyszłości chcę zostać biznesmenem). Jestem w okularach, aby nikt na razie mnie nie rozpoznał. A gdybym był... zwierzęciem, to na pewno byłbym wilkiem, bo lubię żyć w grupie. **Kacper Sobotka**



Jestem jak mój ulubiony obraz – z jednej strony pełen barw, natury i pociągnąć pędzla czy ołówka, a z drugiej składający się z precyzyjnie wyliczonych proporcji.

Sztuka oraz nauka są dla mnie jak odbicie lustrzane tej samej twarzy – obie wymagają kreatywności oraz ścisłości. Pedantyzm przejawiający się w sferach mojego życia umożliwia utrzymanie porządku nie tylko wokół mnie, ale także w moim wnętrzu oraz na płótnie. Wszystko ma swoje miejsce, nic nie znajduje się nigdzie z przypadku.

Jedną z moich obaw było wyjście ze schematu, według którego żyłam. Przełamałam swój strach, dzięki postawieniu kroku, który umożliwił mi zawiązanie nowych znajomości i utrzymaniu dynamiki, która też jest niezbędna oraz którą nabyłam w Łuczniczy.

W przyszłości chcę dać upust swoim ambicjom, które z dnia na dzień się powiększają – a moją misją jest zrealizowanie ich wszystkich. Jestem jak „Elfy” Hansa Zatzki czy obrazy Claude’a Moneta. **Klaudia Jasioneck**



➤ Czarek Gniazdowski



➤ Kamil Kulesza

Nazywam się **Adrian Michalik**, jestem marzycielem. Często odpływam nawet podczas codziennych czynności. Potrafię wyobrazić sobie lepsze, jak i zarazem gorsze życie, co według mnie nie jest wcale taką prostą sztuką. Moją pasją jest poznanie historii nowych miejsc, ogrodnictwo, czy też zabawa ze zwierzętami. Mój autoportret przedstawia tęsknotę za przeszłością, za ludźmi, z którymi już nie będzie nam dane porozmawiać, czy za straconymi chwilami, które przeminęły bezpowrotnie. Moja postawa wskazuje na to, że przeszłości nie da się cofnąć, tylko trzeba iść przed siebie aż do ostatniego tchu.





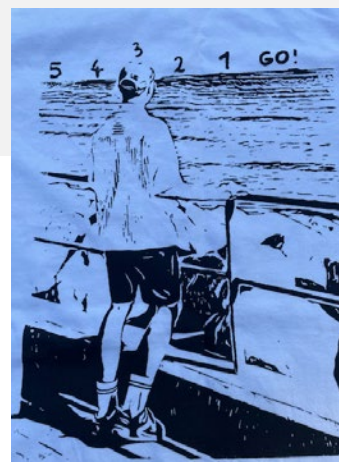
■ Mam na imię Kinga. Jestem osobą ambitną, pracowitą i pomocną. Mój sitodruk przedstawia moje zdjęcie z wakacji nad morzem. Wybrałam to zdjęcie, ponieważ jest ono związane z miłymi wspomnieniami, ale także dlatego, że morze kojarzy mi się z wolnością oraz odwagą. U góry umieściłam jeden z moich ulubionych cytatów, który motywuje mnie do działania i spełniania marzeń.

Kinga Suchodolska



■ Portret przedstawię mnie w chwili, kiedy obserwuję morze. Zdjęcie zostało zrobione na Westerplatte. Patrzę z uwagą na miejsce, do którego 1 września 1939 roku przytył niemiecki okręt wojenny, rozpoczynając napad na Polskę, co było jednocześnie początkiem II wojny światowej.

Jakub Orzech



■ Kim jestem? Jestem wrażliwa, pomocna i odpowiedzialna. Dla mnie sensem odwagi jest udzielanie pomocy, powiedzenie na głos tego, co się czuje, poznawanie nowych osób i zaakceptowanie zmian. Mój portret przedstawia, jaka jestem i to, co dla mnie jest najważniejsze i co lubię. A jaka jestem? To proste. Empatyczna perfekcjonistka, indywidualistka i introwertyczka. Co jest dla mnie najważniejsze? Trudne pytanie. Szkoła? Kariera? Nie, chociaż nie zaprzeczam, że jest „u szczytu”. Jednak na samym szczycie jest moje zdanie oraz teraźniejszość. Co dalej? Ach tak, co lubię? Naturę i niebo, co widać w kolorystyce rysunku. Z pewnością ktoś się zastawia, dlaczego wydruk wykonałam na kurtce a nie na torbie czy koszulce? To proste – ponieważ jestem oryginalna, bo jestem sobą i nie mam zamiaru się zmieniać. Moje motto – poznawanie ludzi jest jak chodzenie po bibliotekach.

Kinga Jankowska



■ Moje zdjęcie przedstawia mnie w nieco innej formie niż na co dzień. Nie ma ono długiej historii, bo zrobiłem je dla zabawy, żeby się pośmiać. Na owym portrecie nie mam włosów na głowie, ale za to mam brodę, co doskonale pasuje do moich okularów, ponieważ przypominam trochę człowieka biznesu. Mój portret jest czarno-biały, co mimo zabawnej historii zdjęcia może dodać mi trochę powagi w roli przedsiębiorcy.

Wojciech Wasil



■ Mój świat składa się z wielu nałożonych na siebie elementów, bez których mój światopogląd nie byłby w stanie funkcjonować. Dążę do ciągłego rozwoju, ponieważ dzięki temu mam możliwość doskonalenia się jako jednostka. Sensem egzystencji w moim przekonaniu jest niesienie pomocy bliźniemu. To, co sprawia, że krew przepływa szybciej, to moment, w którym jestem świadoma, że wpłynęłam pozytywnie na życie drugiej osoby. Nie jestem osobą, której tok rozumowania wychodzi poza wszelkie schematy, interesuję się samorozwojem, kształceniem w sferze psychologii i matematyki. Pasją jest muzyka. Uwielbiam śpiewać oraz tańczyć.

Mój autoportret przedstawia moją osobę skierowaną centralnie w kierunku obiektywu. Mimika mej twarzy przedstawia stan refleksji. Wybrałam to zdjęcie ze względu na jego charakter. Oddaje emocje, stan, w który popada coraz więcej osób wraz z dojrzwaniem. Wybrałam czarną kolorystykę oraz określony wyraz twarzy, by przekazać, jak wartościowe są przemyślenia nad swym bytem i życiowymi sytuacjami.

Weronika Gutowska



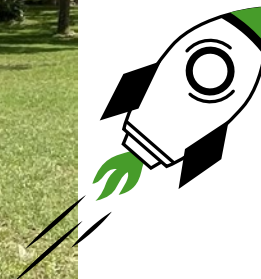
ŁUCZNICA

5, 4, 3, 2, 1 – odważ się!

W Łucznicy każdy sprawdził swoją odwagę – podczas zajęć z ceramiki, makramy, sitodruku, ćwiczeń motywacyjnych, wspólnych dyskusji i pracy nad inauguracją.

Odwaga kierowała czynami Jana Karckiego – naszego ubiegłorocznego patrona, jak i działaniami Marii Grzegorzewskiej i Janusza Korczaka. Odwaga jest przede wszystkim impulsem, aby nie być obojętnym, umieć wyrażać swe zdanie, bronić przekonań i podejmować choćby najmniejszy, codzienny wysiłek.

Poznaliśmy prostą i skuteczną regułę tzw. pięciu sekund, która może dodać nam odwagi w każdej dziedzinie życia i uchronić przed odkładaniem spraw na później. Każdy przecież lęka się zmian i wysiłku.



Jak to zrobić? Trzeba wyobrazić siebie jako... rakietę kosmiczną gotową do startu i zacząć odliczanie: 5, 4, 3, 2, 1 i **natychmiast** (nie wolno zwlekać ani chwili, gdyż nasz mózg zacznie się bronić i wmawiać nam, że to może nie jest najlepszy czas) zacząć coś robić (np. wstać z łóżka, zabrać głos w dyskusji, przestać się kłócić, odłożyć kolejne ciasteczko, zacząć odraabiać lekcje, założyć buty i iść pobiegać).

ŁUCZNICA

Kochali i wymagali

Podczas obozu zapoznaliśmy się z postaciami patronów nadchodzącego roku: Marią Grzegorzewską i Januszem Korczakiem.

Ich działania nacechowane były odwagą dostrzegania problemów, potrzeb innych ludzi i odwagą zupełnie nowego podejścia do kwestii pedagogicznych. Maria Grzegorzewska – pionierka szkolnictwa specjalnego kształciła nauczycieli jako mądrych i odpowiedzialnych wychowawców, którzy w życiu mają się kierować dobrocią. Uczyła, że zawsze należy zaczynać od siebie, kształtując swój charakter i doskonaląc relacje z innymi. Janusz Korczak podobnie stawiał na samodoskonalenie; każdy przecież zasługuje na troskę, szacunek i akceptację. Jego Dom Dzieci był dla tych niekochanych, odrzuconych i trudnych. Kształtował je przez stawianie wymagań, a jednocześnie ufał, otaczał opieką i miłością.

W Wawerskim Domu Kultury w Marysinie jego kierowniczka p. Ewa Andrearczyk opowiedziała nam o dzieciach z „Różyczki” – letniskowego domu, gdzie spędzali wraz ze Starym Doktorem i jego współpracowniczką Stefanią Wilczyńską wakacje.



Migawki z 25-lecia



OD WRZEŚNIA DO WRZEŚNIA

Jednodniówka – magazyn stypendystów www.amf.org.pl

Zespół Redakcyjny: stypendystki i stypendyści FUNDACJI AMF NASZA DROGA: Wioletta Skoczeń (redaktorka prowadząca), Damian Brzostek, Oliwia Gumowska, Karol Kowalczyk, Gabriela Kulesza, Lena Kulesza (zdjęcia), Oliwia Nowacka, Julia Nowakowska Magdalena Ościłowska, Barbara Traczyk

Wsparcie redakcyjne: Ewa Krawiecka, Małgorzata Wilanowska, Julitta Wiechno, Krystyna Brzostek, Emilia Romanik

Zdjęcia: archiwum prywatne stypendystów i archiwum Fundacji

Grafika na okładce: Anna Ludwicka (trikigrafiki.pl)

Jednodniówka ukazała się nakładem własnym.



**FUNDACJA AMF
NASZA DROGA**

07-300 Ostrów Mazowiecka
ul. Biała 1

tel. + 48/29 644 21 16

KRS: 0000159282

www.amf.org.pl