

# GŁOS SENIORA



**Pismo Mieszkańców  
Domu Pomocy Społecznej  
im. L. i A. Helclów w Krakowie**

# Krakowskie zwyczaje wielkanocne

Kraków to miasto pełne niezwykłych opowieści i przekazywanych z pokolenia na pokolenie niepowtarzalnych tradycji.

## Pucheroki

Co roku w Niedzielę Palmową po podkrakowskich wsiach wędrują pucheroki. Ta długa tradycja wywodzi się z samego Krakowa, a jej nazwa pochodzi od łacińskiego słowa „puer”, co znaczy „chłopiec”. W dawnym Krakowie pucherami nazywano ubogich żaków, którzy od średniowiecza chodzili po mieście z cynowymi garnuszkami lub glinianymi miskami i pukając od drzwi do drzwi, prosili o wsparcie. Krakowianie wspomagali zgłodniałych pucherów miską ciepłej stawy lub kawałkiem chleba. Żacy korzystali z tej dobroci szczególnie w okolicy Wielkiej Nocy, gdy stoły w domach uginały się od jedzenia. Wielu z nich zarzucano jednak nieprzyzwoite zachowania, więc często ich przepędzano. Ostatecznie pod koniec XVIII w. w Krakowie zakazano tego zwyczaju. Żacy zaczęli więc odwiedzać okoliczne wioski.

Z czasem zwyczaj ten związał się z Niedzielą Palmową i zadomowił w podkrakowskich wsiach, gdzie kultywowany jest do dziś. Co roku tydzień przed Wielkanocą od wczesnego rana pucheroki odwiedzają Bibice, Zielonki, Modlniczkę,



Trojanowice i inne miejscowości położone na północ od Krakowa. Przebrani chłopcy, z umazanymi sadzą twarzami, chodzą w grupach od domu do domu, śpiewając i recytując wierszyki, za co otrzymują drobne datki, łakocie i wielkanocne pisanki. W ten sposób stara krakowska tradycja związana z uniwersytetem przerodziła się w wesoły zwyczaj, głównie dla dzieci.

## Emaus

W drugi dzień świąt Wielkanocnych przy klasztorze Norbertanek na krakowskim Zwierzyńcu odbywa się barwny odpust zwany Emausem. Jego tradycja sięga czasów średniowiecznych i nawiązuje do opisanego w Ewangelii św. Łukasza wędrowki uczniów Jezusa, którzy w dniu Jego zmartwychwstania „byli w drodze do wsi zwanej Emaus, oddalonej o 60 stadiów od Jerozolimy”. Dawniej emausowe odpusty odbywały się przy kilku kościołach na przedmieściach Krakowa. Tradycja ta przetrwała jednak tylko na Zwierzyńcu. W barwnych kramach na ulicach Kościuszki i Senatorskiej niegdyś sprzedawano m.in. piernikowe serca, różańce z ciasta, cukierki, gliniane gwizdki, ptaszki czy drewniane zabawki i figurki. Wierzono, że niektóre emausowe pamiątki, jak np. gliniane dzwonki, mają moc odpędzania złych mocy i przynoszą szczęście.

Popularne były także drzewka życia, związane z pogańskim kultem drzew. Wiosną, kiedy dzisiaj obchodzimy Wielkanoc, dawniej odbywały się zaduszki. Wierzono, że w tym czasie dusze zmarłych w postaci ptaków przesiadują w koronach drzew. Do tej tradycji nawiązało kilka lat temu Muzeum Krakowa, organizując konkurs na drzewko emausowe. Zgłoszone prace każdego roku są prezentowane w Domu Zwierzynieckim.

## Rękawka

Nie mniej znanym i oryginalnym krakowskim zwyczajem wielkanocnym jest Rękawka, odbywająca się w pierwszy wtorek po Wielkanocy przy kościele św. Benedykta na wzgórzu Lasoty w Podgórzu. Tradycja związana jest ze znajdującym się na wzniesieniu kopcem Kraka, który według przekazu Jana Długosza miał być usypaną mogiłą legendarnego założyciela Krakowa. Sama ta budowla bywa czasem nazywana Rękawką, bo jak głoszą podania, ziemię do usypania tego kopca noszono w rękawach, choć to tylko jedno z możliwych wytłumaczeń tej nazwy.

Dawniej kopiec Kraka i wzgórze Lasoty związane były z obrzędami pogańskimi. Ich pozostałością był praktykowany do XIX w. zwyczaj zrzucania ubogim przez możnych ze zboczy obu wzniesień jabłek, orzechów, pisanek, obwarzanków, bułek i pierników. Towarzyszyły temu różne zabawy, jak np. zawody wspinania się po słupie. Zwycięzcą zostawał ten, komu udało się wejść na samą górę, gdzie czekało na niego pęto kiełbasy. Współcześnie, zgodnie z tradycją, w czasie rękawki z kopca Kraka zrzuca się jajka, a koło kościółka św. Benedykta ustawia kramy.



## Mieszkańcy o Wielkanocy

Lubię Wielkanoc, wiosenne Święta, ponieważ pachną ciepłem, świeżą zielenią, tętnią życiem, słońcem, feerią barw. Tyle pięknych tradycji, kultywowanych przez pokolenia utrzymuje się po dzień dzisiejszy, jeszcze bardziej jednocząc rodzinę. Wspólnie malujemy, ozdabiamy pisanki, przygotowujemy koszyczki do święcenia. To właśnie lubię najbardziej. Przy ozdabianiu rozmawiamy, wspominamy, człowiek szczerze się uśmiechnie, dom tętni radością.



Na stole królują jajka, kurczęta, bukszpan. Najbardziej lubię kielbasę wiejską z chrzanem. Święteczne podjadanie rozpoczyna się od uroczystego śniadania w Niedzielę Wielkanocną. Natomiast w Poniedziałek Wielkanocny najważniejsze jest wzajemne oblewanie się życiodajną wodą.

Wielkanoc związana jest ze Zmartwychwstaniem Chrystusa. Oprócz tradycji rodzinnych odwiedzamy Grób Jezusa w kościele.

W świąteczny Poniedziałek można w Krakowie odwiedzić

Emaus.

*Agnieszka Pilecka*



Ze wzruszeniem wspominam Wielkanoc, ponieważ przy wspólnym stole dzieliliśmy się święconym. Nie mogło się przy tym obejść bez baranka, jajka, a także poświęconego chleba, soli oraz tradycyjnej kiełbasy. Wielkanoc kojarzy mi się przede wszystkim z Męką Jezusa, a potem radością Jego zmartwychwstania oraz przebaczeniem za grzechy.

W Lany Poniedziałek zostałam przez Tatusia lekko polana wodą. Po Rezurekcji i mszy świętej wracaliśmy do domu na uroczyste śniadanie rodzinne.

Obecnie wspólnie obchodzimy uroczystości Wielkanocne. Spędzam je wspólnie z personelem i mieszkańcami mojego oddziału za co jestem bardzo wdzięczna. Cieszę się, że nie spędzam Świąt samotnie.

*Mieszkanka DP 2*

*Isia*



1. Tak, lubię to święto i uważam że jest najważniejsze w Roku Liturgicznym.
2. W przeżywaniu Świąt Wielkanocnych pomaga udział w Triduum Paschalnym: liturgii Wielkiego Czwartku, Wielkiego Piątku i Wielkiej Soboty.
3. Stół wielkanocny nie może się obejść bez święconych jajek i składanych życzeń.
4. W Lany Poniedziałek oblewamy się perfumami lub wodą.
5. Wielkanoc to wspomnienie Zmartwychwstania Pańskiego.
6. Przed świętami w mojej rodzinie robiono porządki duszy i ciała. To pierwsze poprzez pójście do spowiedzi, a to drugie poprzez porządek w całym domu.
7. W Święta moja rodzina zapraszała samotnych znajomych do naszego domu.

Z okazji zbliżających się Świąt chciałabym złożyć najserdeczniejsze życzenia zdrowych, spokojnych, błogostawionych Świąt i mokrego dyngusa.

*Zofia Wałach DP 2*

*„Tej Nocy obrzęd ziemi  
dosięga swego początku  
Tysiąc lat jest jak jedna Noc:  
Noc czuwania przy Twoim grobie...”  
(Karol Wojtyła)*



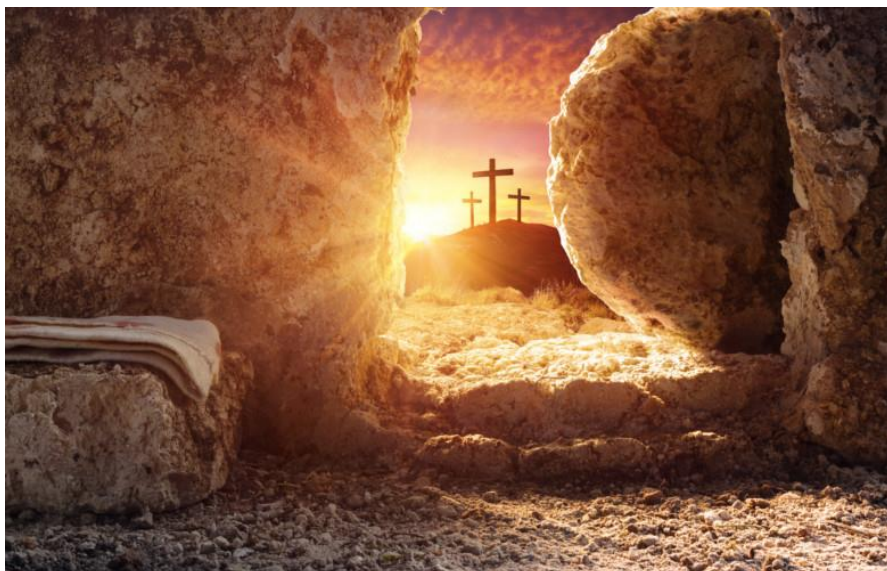
Życzymy, aby Święta Wielkanocne przyniosły  
radość i wzajemną życzliwość.

Niech Zmartwychwstanie, które niesie odrodzenie,  
napęlni nas pokojem i wiarą oraz pozwoli z ufnością patrzeć  
w przyszłość.

Radosnych Świąt  
Zmartwychwstania Pańskiego  
oraz Błogosławieństwa Bożego  
życzy  
**Józefa Grodecka**  
Dyrektor DPS im. Ludwika i Anny Helclów



*Alleluja*  
*– Jezus żyje.....*



Niech nasze życie ożywiają słowa świętego Pawła:

„Gdyby Chrystus nie zmartwychwstał daremna jest nasza wiara..”

Z serdecznymi życzeniami  
z okazji Świąt Zmartwychwstania Pańskiego  
dla Dyrekcji Domu, Mieszkańców i Pracowników.  
Niech Radość Wielkanocnego Poranka opromienia naszą  
pełną trudu codzienność.

s. Lucyna Rybarska  
wraz z Działem Pielęgnacyjno - Opiekuńczym

Zmartwychwstanie jest porankiem nowego życia  
i nowego czasu. Niech ta prawda ożywia naszą wiarę  
i nadzieję oraz ubogaca miłość.

Radosnych Świąt Wielkanocnych spędzonych w serdecznej, rodzinnej,  
pełnej ciepła i nadziei atmosferze życzą

**Pracownicy Działu Terapeutyczno-Społecznego**



Z okazji Świąt Zmartwychwstania Pańskiego składamy z serca  
płynące życzenia: autentycznej radości, niesłabnącej nadziei oraz pełni  
zdrowia.

Życzymy wytrwałości w tym trudnym dla nas wszystkich czasie.

Niech Zmartwychwstały Chrystus napęlni Wasze serca spokojem,  
otoczy opieką Wasze Rodziny, umocni Was w wierze  
i nadziei na lepsze jutro.

Niech tegoroczna Wielkanoc będzie czasem wzajemnej  
życzliwości i wsparcia oraz przypomina o tym, co prawdziwie piękne i  
wartościowe.

**Dział Rehabilitacji**

# ***Wiosna w Helclowskim ogrodzie***

## ***MAGNOLIE***



% podziękowania  
Stowarzyszenie Wspierania  
Helclów  
0000 700 323  
opn 1 462 3002 840 3100 4 0301  
DZIĘKUJEMY:



# Palmy 2022

## Pracownia Terapii Zajęciowej





## **Okrągła rocznica**

7 kwietnia 2022 roku nasz mieszkaniec, pan Czesław Kołodziejczyk będzie obchodził 25 rocznicę zamieszkania w Domu Pomocy Społecznej im. L. i A. Helclów w Krakowie. Z tej okazji dokładnie w ten dzień o godzinie 6.00 w kaplicy Domu zostanie odprawiona msza święta dziękczynna.

Pan Czesław został mieszkańcem w 1997 roku w skrzydle lewym. Po podreperowaniu zdrowia został przeniesiony i od 24 lat mieszka na tym samym oddziale i w tym samym pokoju. Pan Czesław jest bardzo zadowolony z opieki i warunków w domu pomocy.

# *Magiczny Kraków*

Kraków nie jest moim miastem rodzinnym, ale mieszkając w nim od 1940 roku (miałem w tedy 11 lat) mogę śmiało powiedzieć, że jestem Krakusem. Moim rodzinnym miastem jest Bydgoszcz i zawsze pozostanie pewien sentyment do tego miasta. Kraków to czasy okupacji, ale i mojej młodości. Szkoła podstawowa, gimnazjum, liceum i AGH, praca w Biurze Projektów Górniczych. Tutaj zarówno rodzina mojej matki (Kleparz), jak i ojca (Wesoła) też spędzili swoją młodość. To, że znalazłem się w Krakowie to sprawa wojny. W czerwcu 1939 r. przeniesiono fabrykę, w której pracował mój ojciec do Łodzi. Po zajęciu miasta przez Niemców, wyrzucono nas z mieszkania i w maju 1940 roku dostaliśmy pozwolenie na wyjazd do rodziny w Krakowie.

Przyjazd do Krakowa, do rodziny było największym spełnieniem naszych ówczesnych marzeń. Samo miasto znałem, bywałem bardzo często na wakacjach u Babci i Dziadka Jasickich, mieszkających we własnym domku w Bronowicach Małych. Od małego zawsze gdy byłem w Krakowie zwiedzałem różne zabytki miasta, a w szczególności Wawel. Teraz była okupacja i chodzenie po mieście nie było zbyt bezpieczne. Może dlatego nie mam jakiś ukochanych miejsc, czy dzielnic. Na pewno najbardziej interesuje mnie historia Starego Miasta i Kleparza, bo tu spędzili swoją młodość moi przodkowie. Dawny Kleparz to osobne miasto związane nierozdzielnie z bazyliką mniejszą pod wezwaniem św. Floriana. To tu przy dzwonach kościoła witano oficjalne wizyty obcych monarchów oraz ruszał królewski kondukt żałobny. Królowie chowani byli w krakowskiej katedrze na Wawelu.

Trudno jest poznać miasto w ciągu paru, a czasami

w jednym dniu, bo miasto to historia, Budowle, ale przede wszystkim ludzie tworzą ten specyficzny klimat miasta, który powstawał przez wiele stuleci, od stolicy państwa po przez jego upadek i rujnację po najeździe Szwedzkim. Oglądając dzisiejszy Kraków, aż trudno uwierzyć w jakim stanie był on w XIX wieku .Jest jednak coś takiego (w tym roku obchodzi 500 lecie swojego istnienia), że gdy raz ktoś go usłyszy nie zapomni do końca życia to - Dzwon Zygmunta. Miałem szczęście usłyszeć go kilka razy i zawsze nie zależnie od powodu dla którego dzwoni (uruchamiany jest tylko z okazji wielkich Świąt kościelnych oraz wydarzeń państwowych) jego głęboki ton zawiera w sobie zarówno moc i powagę chwili jak i z drugiej strony nadzieję na zwycięstwo, którego tak bardzo zawsze potrzebujemy.

Jeżeli chodzi o wielkość terenu to od czasów prezydentury Juliusza Lea miasto stale się rozrastało. Szczególnie przez ostatnie lata, po II wojnie światowej to powiększenie terenu wynikało przez budowę zakładu hutniczego oraz nowej dzielnicy „Nowa Huta” .Zwiększająca się ilość mieszkańców (w tym studentów), spowodowała zapotrzebowanie na nowe mieszkania. Widać to najlepiej z punktów widokowych jak miasto zostało otoczone nowymi osiedlami mieszkaniowymi. To z kolei zmusiło do przeprojektowania i wybudowania nowego układu komunikacyjnego. Pomimo tych zmian Kraków dalej jest zaliczany do najbardziej zakorkowanych miast Europy. Wynika to z tego, że obecne Stare Miasto to średniowieczny Kraków z Wawelem, Kazimierzem i Kleparzem. Na tym od wieków nie zmienianym układzie znajduje się serce Krakowa. Tu znajduje się Wawel oraz takie obiekty jak Rynek Główny i Mały, muzea, Dworzec Kolejowy i Autobusowy, Cmentarz Rakowicki, kościoły, teatry, szpitale, magistrat, hotele, kina, restauracje, Planty. Do tych wszystkich budynków trzeba dojechać, przywieść gości, wywieść śmieci itd.

Czy Kocham to miasto? Jak nie kochać miasta, w którym przeżyło się tyle lat. Tu założyłem rodzinę, tu brałem ślub w kościele św. Floriana, podobnie jak moi dziadkowie i rodzice, syn chodził do tej samej szkoły co moja mama na pl. Kleparskim, a mieszkałem przez 50 lat na ul. Warszawskiej, na której w klasztorze SS. Szarytek, aż do matury wychowywała się moja mama. Od młodości w naszym domu królowała kuchnia krakowska. Nie zapomnę smaku krakowskiej maczanki; krakowskiego makowca, czy sernika, prawdziwego cwibaka, no i zawsze matka wyganiała mnie na pole, a nie jakieś dwory.

A ja na stare lata zamieszkałem samotnie po śmierci żony Ireny w Domu Pomocy Społecznej im. L. A. Helclów, przeznaczonego dla takich jak ja „Krakusów” i marzę sobie, żeby popływać jak dawniej w balii na Królewskiej Młynówce, którą zasypano,, opalać się na plaży na przeciwko Wawelu, którą zalano i posłuchać jak babcia śpiewa godzinki. A to tak niewiele i tak dużo.

Jaki Kraków będzie w przyszłości? Czekają go dwa rozwiązania: wchłonięcie okolicznych miast jak Wieliczka, Skawina, Niepołomice itp. i stworzenie dużej aglomeracji miejskiej, albo pozostawienie miasta o liczbie mieszkańców około 1 ml. z wygodnym dojazdem do śródmieścia z okolicznych miasteczek.

Dobrze mi było w tym Krakowie i nie żałuję, że się w nim znalazłem i to w tak ciekawych czasach. Za to zostawiłem mu tysiące zdjęć z różnych uroczystości, ludzi wielkich i sławnych oraz tych którzy tworzą ten klimat krakowski z kwiaciarkami na Rynku i sprzedawczyniami na targowiskach.

Członek Krakowskiego Klubu Fotograficznego

*Jan Jasicki*



Urodziłam się w Krakowie. Moi rodzice zakotwiczyli tu w czasach studenckich, po studiach wzięli ślub. Niedługo potem przyszliśmy na świat, ja i mój dwa lata młodszy brat. Mieszkaliśmy w Nowej Hucie od urodzenia. W 19090 roku przeprowadziliśmy się do nowo wybudowanego domu w Płaszowie.

Najbardziej lubię w Krakowie Stare Miasto i Kazimierz. Ich zabytkowe kamienice, specyficzna atmosfera, koncerty, targi.

Już będąc dzieckiem lubiłam słuchać legend o Krakowie, szczególnie trzęsąc się ze strachu, gdy opowiadano o smoku wawelskim. Miasto smakuje przede wszystkim obwarzankiem, maczanką na Kazimierzu, kiełbaską z grilla pod Halą Targową. Zaglądnąć najsmaczniej można na Szeroką czy Rynek Główny, gdzie kamienica w kamienicę, drzwi w drzwi restauracja, knajpki kuszą zapachami, smakami.

Najpiękniejszym z zabytków są Sukiennice, targowisko cepeliowskich pamiątek w samym sercu Krakowa. Ogrom oferowanych tradycyjnych bibelotów przyciąga turystów z różnych stron świata. Spoza zabytków z przewodnika warto wdepnąć na gwarny Kazimierz czy wyciszyć się na Bielanach lub najzwyczajniej w świecie przespacerować się alejkami wzdłuż Wisły.

Kraków kocham za różnorodność, zderzenie wielu kultur, głośność imprez kulturalnych, wielobarwność, wymieszanie stylów. Lubię także rozświetlone cmentarze na 1 listopada, kwiaciarki na Rynku Głównym, zapraszające do kupna tulipanów na 8 marca, skaczącego Lajkonika, Emaus w Święta Wielkanocne, noc świętojańską i rzucanie wianków do Wisły.

Oprócz tradycji pojawiają się nowoczesne bloki, odnowiono rozrastające się uczelnie, pojawiły się szpitale, markety, kompleksy kinowe.

Kraków nadal będzie się rozrastał, przyjmując turystów, obcokrajowców, zachowując przy tym swój specyficzny klimat, nęcącą atmosferę atrakcji.

Agnieszka Pilecka



Urodziłam się w Krakowie i nadal w nim mieszkam. Kocham go od urodzenia i wszystko, co się z nim wiąże. Najbardziej lubianą przeze mnie częścią Krakowa jest Stare Miasto, ulica Łobzowska, a zabytkiem to Wawel.

Najbardziej lubię legendę o Kraku, o hejnale z wieży Mariackiej i o Lajkoniku. Kraków dla mnie smakuje przede wszystkim



obwarzankiem. Turystom polecam zajrzeć do Sukiennic, do Muzeum Narodowego i Filharmonii.

W Krakowie na pewno zaszły wielkie zmiany, miasto się rozrosło, wypiękniało, powstały nowe parki, place zabaw oraz posadzono więcej drzew przez co miasto zyskało dużo zieleni.



*Plac zabaw na Plantach przy ulicy św. Gertrudy*

W perspektywie zaplanowano nowe obiekty sportowe, rekreacyjne dla młodzieży, jak również zadbano w dużej mierze o kulturę. Imprezy mają swoje nowe lokalizacje w Tauron Arenie i w ICE Kraków. Sądzę, że nadal Kraków będzie się cieszył powodzeniem w oczach naszych i przyjezdnych.

**Centrum**

**Kongresowe**

**ICE Kraków**





Redakcja – Zespół psychologów

**Pismo Mieszkańców  
Domu Pomocy Społecznej  
im. L. i A. Helclów w Krakowie**