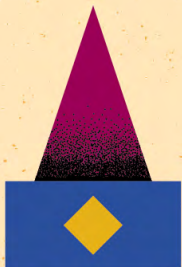


# WYTNIJ i wklej

ZIN dobrych praktyk kultury



## **frajda pot.**

«niezwykła przyjemność, uciecha»

Frajdą nazywamy chwilę, w której zatracamy się w czymś, co daje nam czystą radość i przyjemność. To poczucie swobody, które pojawia się, gdy zanurzamy się w czymś, co pozwala nam oderwać się od codzienności. W kontekście kultury, frajda to moment, w którym na nowo odkrywamy przyjemność z tworzenia, odbierania i dzielenia się sztuką, czy to w formie muzyki, filmu, sztuk wizualnych, czy literatury.

Artykuły i grafiki opublikowane w tym numerze zina dobrych praktyk kultury „Wytnij i wklej” pokazują różnorodność interpretacji tematu frajda oraz radość zrodzoną z odbioru, tworzenia i refleksji nad kulturą, zarówno tą popularną, jak i tą bardziej niszową, lokalną.

**Joanna Jęczalik**

Koordynatorka

Rzeszowskiego Inkubatora Kultury

## Mieć z czegoś frajdę – ach, jakie to wspaniałe!

Czysta radość, bez oceniania, bez presji otoczenia i... siebie samych. Brzmi prosto, a jednak jak trudno to osiągnąć.

W świecie pełnym tutoriali, kreatywnych zestawów z półproduktami i gotowców, które wystarczy tylko złożyć zgodnie z instrukcją, coraz częściej zadajemy sobie pytanie: czy proces twórczy jest jeszcze naprawdę nasz? Czy ta rzekoma swoboda nie została zaplanowana za nas przez producenta? A gdy efekt końcowy różni się od idealnego obrazu z opakowania, czy to rozczarowanie nie odbiera nam ochoty do działania? „*Nie umiem tworzyć*”, „*Nie mam talentu*” – jak często to słyszymy.

Inspiracją do stworzenia cyklu warsztatów **FRAJDA** był brak zajęć skupionych na samym procesie twórczym, a nie na efekcie końcowym. Wierzymy, że twórczość, kreatywność i kreowanie nowych rzeczy są dla każdego. Chciałyśmy pokazać dzieciom – i przypomnieć dorosłym – że wyobraźnia nie zna granic.

Podczas pięciu spotkań, poświęconych tematom: **KREATYWNOSĆ, FOTOGRAFIA, DŹWIĘK, RECYKLING, RUCH**, zaproponowałyśmy ćwiczenia rozwijające kreatywność i pokazujące, że możliwości zabawy, doświadczania i odkrywania rzeczywistości są tak nieograniczone, jak nasza wyobraźnia.







Cykl warsztatów zakończył się wernisażem, podczas którego dzieci miały okazję opowiedzieć rodzicom i bliskim o tym, co robiły na zajęciach, oraz zaprezentować efekty swojej **frajdy**.

Warsztaty odbyły się w terminie 18-22 sierpnia 2025 roku.

**Wiek uczestników:** 6-10 lat

**Prowadzące:** Joanna Jęczalik i Wiktoria Cieśla





Grafika „**Będziesz ze mną w parze?**” ilustruje **frajdę** z udziału w projekcie choreograficznym prowadzonym przez Weronikę Pelczyńską, Magdę Fejdasz i Angelikę Mizińską pt. *“Popartneruj mi, siostrzo!”*

**Paulina Fonferek** - aktorka, performerka, dramatopisarka. Publikowała teksty w *Magazynie Tlen Literacki*, w *Ruchowych Tekstach* oraz *Magazynie Szajn*, *Zakład* i *Piśmie Trytytka*, dla których też ilustrowała.

Więcej prac autorki na stronie [www.paulinafonferek.pl](http://www.paulinafonferek.pl)



Przedstawiłam **frajde**, jako moment powrotu do dzieciństwa, gdzie swoboda, błogostan i radość mojego dzieciństwa dawały mi przestrzeń i otwarte serca do twórczości. Teraz wracam do tego tworząc, nie zastanawiając się, czy robię to poprawnie, czy mogę nazywać się artystką/kolażystką mimo, że nie zajmuję się na co dzień sztuką. Czasem po prostu tnę papier, czasem brudzę dziesięć palców farbą sprawdzając czy ta metoda R.F.Snow ma sens, czasami siedzę na prostym programie i dopasowuje obrazy. Ale tworzę. Oddycham tym. I to jest dla mnie **frajda**.

**Maria Dziadosz** - *oligofrenopedagog, na codzień pracuje z dziećmi z niepełnosprawnością intelektualną. Hobbyistycznie tworzy kolaże papierowe i cyfrowe, prowadzi warsztaty z kolażu analogowego w Rzeszowie. Kocha papier, słowo i naturę - w swoich pracach często odnosi się do szeroko pojętej miłości.*



## LABA, czyli Letnie Aktywności Bez Ambicji w Muzeum Osiedli Mieszkaniowych

W marcu 2024 roku dostałam pytanie, gdzie siebie widzę za 5 lat i jakie bym chciała osiągnąć sukcesy. Powiedziałam z przerażeniem, że błagam, żadnych sukcesów. Marzy mi się, żeby nie musieć bez przerwy progresować i zwiększać swojego performansu, słuchać podcastów o ważnych sprawach przy sprzątanii (koniecznie po angielsku), być produktywną, efektywną i efektowną.

W maju 2025 zobaczyłam na osiedlu Słowackiego panią, która na balkonie czytała gazetę. To był przełom w moim życiu.

W sierpniu 2025 jako Kolektyw [ZOBACZ JAK] zaprosiliśmy lubelską społeczność na LABĘ w Muzeum Osiedli Mieszkaniowych.

Za każdym razem, gdy piszemy lub mówimy o labie, natychmiast pojawia się komentarz: *“O ludzie, jak ja potrzebuję laby! To jest to, czego szukam”*. Wniosek jest prosty – wszyscy i wszystkie potrzebujemy laby. Świat potrzebuje laby, bez laby zginiemy. Czym była LABA? Absolutnie niczym spektakularnym. Nie było kursu nurkowania, jogi na pustyni, rozwoju osobistego. Był za to tygodniowy cykl działań społeczno-kulturalnych w powolnym rytmie lata na osiedlu.







Ramy nadała mu hansenowska forma otwarta, wspólnotowość, sąsiedzkość, beztroska i oddech od produktywności. Pozwoliliśmy i pozwoliłyśmy sobie na to, co w dzieciństwie było nieodłącznym elementem wakacji – grę w karty, turniej w państwa-miasta, piknik pod blokiem, potańcówkę czy wieczorny koncert na targu. Można było spróbować nowych metod parzenia kawy, wymienić się rzeczami na targu sąsiedzkim, czy wziąć udział w dyskusji o filmach po wspólnym przewertowaniu Teletygodnia. LABA zwalniała nas z presji, uczyła afirmowania zwyczajności, radości z bycia razem i wspólnego nic-nie-robienia. Dawała pretekst do tego, żeby bezkarnie wrócić do prostoty i rozwiązywać krzyżówki, leżąc pod drzewem.

We wrześniu 2025 opowiadaliśmy o LABIE na Zjeździe Towarzystwa Kulturoznawczego. Obecna na sali semiolożka zauważyła, że nadanie czemuś nazwy jest aktem nadania znaczenia. Czujemy się więc naukowo uprawnieni, wręcz zobowiązani, do dalszego szerzenia idei LABY gdzie się da.

**Zespół kuratorski:** Kolektyw [ZOBACZ JAK] - Paulina Mazurek, Michał Tokarz **Organizacja:** Muzeum Osiedli Mieszkaniowych, ul. Wileńska 21, 20-603 Lublin **Koordinacja:** Krystian Kamiński **Współpraca:** Agata Sztorc-Gromaszek, Michał Fronk Plakat, **grafiki:** poster\_Ka - Karola Kurpiel

## **Paulina Mazurek - 1/2 Kolektywu [ZOBACZ JAK]**

Kolektyw [ZOBACZ JAK] - Paulina Tokarz-Mazurek i Michał Tokarz-Mazurek, ur. 1995.

Lubelski duet artystyczno-edukatorski, doktoranci sztuk plastycznych w Szkole Doktorskiej Uniwersytetu Komisji Edukacji Narodowej w Krakowie. Centrum ich praktyki stanowi sztuka jako doświadczenie społeczne – osadzona w codzienności, zorientowana na relacje, świadoma miejsca. W swoich działaniach operują językiem żartu i przyjemnego nonsensu, dekonstruując utarte konwencje kultury materialnej i społecznych rytuałów. Ich projekty łączą refleksję nad tożsamością lokalną z praktykami artystycznymi, które nie boją się być niepoważne – a przez to poważne w inny sposób. Tworzą prace intermedialne łączące instalację, fotografię, grafikę, działania performatywne, nowe media, wideo i wiele innych. Do swoich działań zapraszają odbiorców - na etapie pracy nad projektami i ich prezentacji.

Autorzy cykli LABA (Letnie Aktywności Bez Ambicji) i CHANDRA (Ckliwe Harmonogram Na Dni Rozleniwionej Apatii) w Muzeum Osiedli Mieszkaniowych.

Nominowani do Żurawi 2024 w kategorii Obraz, stypendyści lubelskiego Stypendium Kulturalnego Bogdanki 2023.

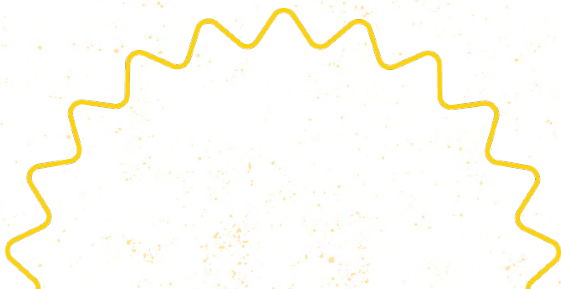
Rozjaśniasz moje chwile!



**Fajda**, to naprawdę piękna sprawa – i właśnie taką bajkową, pocieszną sztukę uwielbiam tworzyć!

**Żaneta Szwed** - studentka IV roku Grafiki na Wydziale Sztuk Pięknych Uniwersytetu Rzeszowskiego. Jej największą pasją jest tworzenie bajkowych ilustracji, które odzwierciedlają świat wyobraźni i magii. Marzy o tym, aby w przyszłości ilustrować książki dla dzieci, a obecnie rozwija swój warsztat artystyczny, koncentrując się na tworzeniu bajkowych historii.

 [@art\\_from\\_meadows](#)



## Idź do miasta jak na plac zabaw

W jakichś aspektach przestrzeń miasta można potraktować analogicznie do obszaru placu zabaw, na którym dzieci spotykają się, nawiązują interakcje, znajomości, grają w gry, rywalizują, bawią się i kłócą. Przede wszystkim są jednak miejscami spotkań i połączeń. Mają kolektywny, społeczny, aktywizujący charakter. Dobrze jest wyciągać go także z tkanki miasta, które dzięki połączeniu funkcjonalności z estetyką, kultury niskiej z wysoką i nawiązującej w jakiś sposób do dziecięcych zabaw performatywności, ma ogromny potencjał do stawiania się przestrzenią – łącznikiem.

Proces ten działa w dwie strony. Z jednej to specjalnie zaprojektowana przestrzeń, poprzez elementy urbanistyczne, małą architekturę, dizajn, placówki kultury, imprezy może zachęcać do zaangażowania. Sprzyjają temu wszelkie miejsca rekreacji, obszary na pikniki i wypoczynek, wybiegi i wygodne, zachęcające do wspólnego spędzenia czasu siedziska. Z drugiej – to ludzie kreują atmosferę, ich zachowania zaczynają określać jakąś część miasta, determinować ją, wymyślają jej przeznaczenie. Przez powtarzalność pewnych zachowań, utrwalanie przeznaczenia „zabawek” tworzą reguły gier, w które inni z czasem też zaczynają grać w tym miejscu regularnie. Powstaje coś w typie metaforycznego placu zabaw.

Spojrzenie na walory zabudowy, sztukę w plenerze i kreowanie miejsc na obszary rozrywki i interaktywności w kontekście porównania do placu zabaw może nauczyć nas przede wszystkim intuicyjności w testowaniu narzędzi do zabawy i poznawaniu innych osób, swobody, spontaniczności, żywiołowości i wychodzenia poza ramy, po to by realizować potrzeby socjalizacyjną i poznawczą.

Używanie tych wskazówek z placów zabaw i sięganie do dziecięcych reminiscencji ma zachęcić do kultywowania kolektywnej natury ludzkiej, odbierania kultury różnymi zmysłami - nie tylko wzrokiem, słuchem, ale też dotykiem, węchem, wręcz całym ciałem. To impuls do podejmowania zwykłych, prostych, codziennych interakcji, tworzenia platform porozumienia, wyznaczania wspólnych punktów.

**Marta Leszek** - absolwentka dziennikarstwa i kultur mediów, autorka tekstów, copywriterka. Już w czasie studiów zajęła się tematem antropologii miasta i przyglądaniem się partycypacji w jego przestrzeni, między innymi w kontekście, gdy łączy się ona z muzyką, na przykład w czasie festiwalu. Pisała o muzyce, filmie, literaturze, mieście i innych obszarach kultury i sztuki dla takich tytułów jak "Tygiel Kultury", "Pismo Folkowe", "Projektor", "Lśnienie" i "Kultura Enter".



pozwól jej płynąć  
żyć własnym życiem

właśnie wtedy powstają  
najpiękniejsze obrazy



Największą **fajdą** w malarstwie są dla mnie ecoliny. Farby w małych szklanych fiolkach, co pięknie dzwonią, jak kupujesz kilka sztuk i kładziesz w tą samą kieszeń. Wyglądają, jak alchemiczne mikstury i działają podobnie. Całkowita nieprzewidywalność i niepowtarzalność. Starać się nad nimi panować, to jak panować nad oceanem, starać się skopiować pracę, to jak kopiować gwiazdę. Niewykonalne. I właśnie to znajduję najbardziej pięknym w tym medium. Współtworzą obraz razem ze mną, bawią się razem ze mną.

**Daria Lisek**

 [@poczujkreske](https://www.instagram.com/poczujkreske)

## Muzyczne retrospekcje

Muzyka to dla mnie coś więcej niż tylko dźwięki płynące z głośników...

Odkąd ukształtowała się moja wrażliwość na muzykę jest ona dla mnie tak samo ważna jak jedzenie, picie czy oddychanie.

Oczywiście wciąż, niezmiennie od lata daje mi ona *"fajdę"*, a przede wszystkim *fajdę* daje mi kolekcjonowanie muzyki w formie fizycznej CD, winyle czy kasety magnetofonowe. Cieszy mnie ogromnie poznawanie osób odpowiedzialnych za dźwięki towarzyszące mi w życiu, niezależnie od nastroju: czy to smutek, czy radość, muzyka zawsze jest gdy jej potrzebuję.

Dlatego sam postanowiłem zrobić coś dla muzyki i pisać o niej, starając się przedstawić jak największej grupie osób dźwięki kształtujące to kim jestem na swoim blogu *"Muzyczne retrospekcje"* na którego serdecznie zapraszam. Jeżeli swoim gadaniem zachce choć jedna osobę do zainteresowania, poznania jakiegoś zespołu to wiem, że to co robię ma znaczenie.

**Kamil Tyski** - pasjonata dobrej muzyki. Prowadzę profil o nazwie Muzyczne Retrospekcje. Znajdziecie tam recenzję, wywiady czy rolki z koncertów. Jak powiedział Louis Armstrong *"Muzyka jest sensem życia"* i tak też jest w moim życiu.




Spotkanie w busie z zespołem Drowning Pool,  
przed koncertem w Krakowskim HYPE PARK.

**Robić swoje**

*nikogo oraz niczego się nie bać.*


**DODATEK NADZWYCZAJNY!**

**Film Dokumentalny!**



Seria powstała z fragmentów prasowych i obrazów, a każdy kolaż kończy się ręcznie dopisanym zdaniem „film dokumentalny”, które nadaje całości przewrotny ton. Dla mnie frajda to proces wycinania i układania – odkrywanie nowych znaczeń w rzeczach już istniejących. To zabawa, która łączy chaos i porządek, lekkość i refleksję. Seria jest zapisem radości tworzenia – spontanicznej, swobodnej i inspirującej.

**Aleksandra Konieczna** – animatorka kultury, debiutująca producentka dokumentalna i tegoroczna absolwentka Wajda School na kierunku Development Kreatywny. Zawodowo związana z animacją kultury oraz kierowaniem produkcją filmową. Współpracuje z wrocławską ekipą Good Story Bro. Twórczyni Archiwum Społecznego Filmowej Historii Wrocławia. W wolnych chwilach tworzy kolaże analogowe oraz plakaty inspirowane przeżyciami młodych ludzi we współczesnym świecie i kinem.



## Muzeum Dobranocek

Wiele osób sądzi, że praca w muzeum to zadanie dla nerdów: grzebanie w zakurzonych dokumentach, opracowywanie i wypełnianie kart katalogowych, dokonywanie wiecznym piórem wpisów do księgi inwentarzowej, wpływu i ruchu muzealiów czy opracowywanie kwerend.

Nic z tych rzeczy! Robimy swoje i czerpiemy radość z tworzenia nowych wystaw, opracowywania scenariuszy, organizowania zajęć, warsztatów, różnych wydarzeń, a nawet prowadzenia ewidencji muzealiów w nowoczesnym systemie do zarządzania zbiorami.

Dlaczego praca w Muzeum Dobranocek to **fajda**? Powodów jest wiele: pierwszy to charakter instytucji i jego zbiorów – trudno nie pokochać pracy, w której ciągle dzieje się coś nowego, interesującego i związanego z naszą wspólną pasją.

Drugi to współpraca – ciągle poznajemy nowe osoby z różnych instytucji z całej Polski, z którymi realizujemy projekty wystawiennicze i cieszymy z osiągniętych efektów.

Kolejny powód to świadomość tego, że to co robimy jest dla kogoś ważne i wartościowe.

W 2019 roku w ramach współpracy z Fundacją Mam Marzenie odwiedził nas 13-letni chłopiec. W wieku 5 lat zdiagnozowano u niego autyzm, zmagał się także z nowotworem. Zwiedził z rodziną ekspozycję muzeum oraz uczestniczył w pokazach filmowych i atrakcjach przygotowanych specjalnie dla niego. Zdradził nam, że bardzo chce poznać twórców filmowych, w czym mogliśmy mu pomóc.

Kibicuje nam przy kolejnych realizacjach wystaw i projektów, a my towarzyszymy mu w jego twórczej drodze. Kilka tygodni temu Tomek odwiedził nas po raz kolejny. Przyjechała też ekipa telewizyjna, by nakręcić o nim program. Teraz ma 19 lat. Bardzo urósł i zmężniał, na szczęście udało mu się wygrać z nowotworem. Ma wiele sukcesów i wygranych festiwali animacji – to wielka radość widzieć jego rozwój jako artysty.

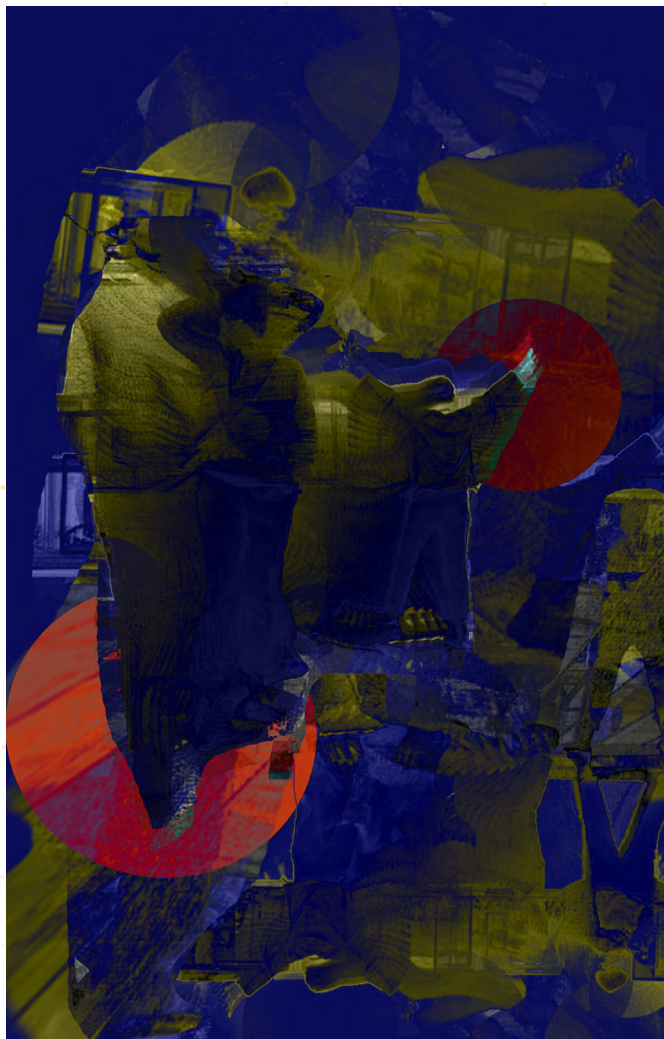
Dzięki takim chwilom mamy poczucie sensu pracy i czerpiemy radość nie tylko z realizacji bardzo ważnych zadań statutowych, ale także z codziennych czynności, bo każdego dnia może nas odwiedzić ktoś taki jak Tomek.



**Katarzyna Lubas** - wraz z pomysłodawcą Wojciechem Jamą organizowała od podstaw Muzeum Dobranoczek w Rzeszowie, w którym aktualnie pełni funkcję dyrektora. Pomysłodawczyni i realizatorka licznych wystaw, wydarzeń kulturalnych oraz programów edukacyjnych, autorka projektów na rzecz dostępności kultury oraz licznych publikacji. Zrealizowała pomniki: „Reksia”, „Gucia i Cezara”, „Małego Pingwina Pik-Poka”, „Misia Colargola”, „Gąski Balbinki”, „Trzech Misiów”, dzięki którym w muzeum można poznawać bajkowych bohaterów przez dotyk. Wielbicielka Reksia, Misia Uszatka oraz akcji „ABC XXI Fundacji Cała Polska Czyta Dzieciom”.

Na zdjęciu Katarzyna Lubas z oryginalną lalką filmową Misia Uszatka z kolekcji Muzeum Dobranoczek w Rzeszowie.





Kolaż cyfrowy przedstawia w nieoczywisty sposób "frajdę", która wypełnia człowieka podczas improwizacji tanecznej. Wiąże się ona chyba przede wszystkim z wolnością i intuicyjnością, pozostawia przestrzeń dla poszukiwań i samopoznawania. Dobrze jest bowiem nie musieć znać więcej niż jednego kroku wprzód.

**Justyna Środoń** - studentka Wydziału Sztuk Pięknych Uniwersytetu Rzeszowskiego. W 2024 r. obroniła licencjat na kierunku Sztuki Wizualne. W swojej twórczości skupia się na tematyce przemijania i ulotności, poszukując form, które oddają kruchość ludzkich doświadczeń. *Frajda to dla niej przede wszystkim taniec – forma wolności, która inspiruje autorkę do odkrywania dynamiki i emocji w swoich pracach wizualnych.*



## ATRAKCJA. ZOSIA.

Od jakiegoś czasu przyglądałam się szyldowi pewnego komisju przy ulicy Sobieskiego w Rzeszowie. Było w nim coś hipnotyzującego. Ze względu na grafikę na tablicy nazwałam to miejsce pieszczotliwie „słoneczkiem”. Nie wiedziałam jeszcze dlaczego, ale ciągnęło mnie tam – może przez kolor, może przez nostalgię, a może przez tę nieuchwytną aurę, którą mają tylko miejsca z historią. Kiedy w ramach Europejskiego Stadionu Kultury ogłoszono open call na działania z zakresu sztuk wizualnych, zgłosiłam się razem z Anną Sudół – artystką i przyjaciółką, z którą wielokrotnie współpracowałam. Od razu wiedziałyśmy, że chcemy zrobić coś w przestrzeni miejskiej, coś, co w subtelny sposób odświeży codzienność. Wybór padł właśnie na komisj ze „słoneczkiem”.

Przez kilka tygodni pracowałyśmy nad tym, by przywrócić blask witrynie i szyldowi należącemu do pani Doroty. Planowałyśmy, sprzątałyśmy, malowałyśmy, odświeżałyśmy front. Chciałyśmy, żeby to miejsce znów nabrało światła – dosłownie i w przenośni.

Długo szukałyśmy właściwej formy, robiłyśmy wizualizacje, zmieniałyśmy koncepcje. I wtedy wydarzył się mały cud. Podczas zdejmowania starego szyldu odkryłyśmy napis z lat 90. – „Zosia”. Piękne, charakterystyczne liternictwo, trochę sentymtalne. Od razu wiedziałyśmy, że to ono jest prawdziwym sercem tego miejsca.





↑ Komis  
przed interwencją



→  
Komis w trakcie  
interwencji



Udało nam się przekonać panią Dorotę, by choć na chwilę przywrócić dawną „Zosię”. Kiedy litery znów pojawiły się nad witryną, miałyśmy wrażenie, że całe to miejsce – i jego historia – nabrały nowego oddechu.

Po pewnym czasie szyld wrócił do swojego współczesnego wyglądu. Pani Dorota postanowiła przywrócić napis „Komis”. Rozumiałyśmy jej decyzję – to w końcu jej codzienność, jej znak rozpoznawczy. A „Zosia”? Znów śpi pod warstwą blachy, czekając na kogoś, kto pewnego dnia znów ją odkryje.

Dla nas ta interwencja była ważna. Spotkałyśmy fantastycznych ludzi, usłyszałyśmy mnóstwo ciepłych słów od mieszkańców kamienicy i poczułyśmy, że nasze działanie naprawdę wniosło trochę słońca w miejską przestrzeń.

Komis pani Doroty wygląda dziś inaczej, niż planowałyśmy, ale to nic. Najważniejsze są historie, które wydarzyły się w trakcie. Bo czasem właśnie takie drobne gesty – odmalowanie szyldu, rozmowa, odkrycie zakurzonego napisu – potrafią na chwilę rozświetlić rzeczywistość i przypomnieć, że w każdej warstwie miasta drzemie jakaś zapomniana opowieść.

**Weronika Krupa**





**Weronika Krupa i Anna Sudoł** urodzone w 1990 roku na Podkarpaciu. Uczyły się w Liceum Plastycznym w Rzeszowie. Są absolwentkami Akademii Sztuk Pięknych. Współpracują ze sobą od lat m.in. pisząc teksty do Magazynu Łątek, czy współtworząc wystawy a także inne wydarzenia o charakterze artystycznym. Weronika Krupa zawodowo pracuje jako ilustratorka i kostiumografka. Jest stypendystką Ministra Kultury, Dziedzictwa Narodowego i Sportu za rok 2021. Anna Sudoł na co dzień pisze i uczy. Współtworzy zespół Czarodziej i Pan Enigmo. Pod koniec 2020 nakładem wydawnictwa Korporacja Ha!Art ukazała się jej debiutancka powieść *"Projekt"*.

**Wydawca:**

Rzeszowski Inkubator Kultury  
Estrada Rzeszowska

**Redakcja i korekta:**

Joanna Jęczalik  
Katarzyna Malina

**Skład i opracowanie graficzne:**


Jakub Kowalski

**Podziękowania:**

Nieustannie dla wszystkich!

Grudzień 2025, Rzeszów

 inkubator.rzeszow

 r\_i\_kultury

[www.inkubatorokultury.eu](http://www.inkubatorokultury.eu)

