



W NUMERZE:

BCK - zaproszenia na koncerty

CENTRUM SENIORA

kalendariusz styczniowy (str. 4)

Nowy rok - nowe cele

Jak wytrwać w postanowieniach (str. 5)

„Pole możliwości”

Uniwersytet Trzeciego Wieku (str. 6)

Musical VIVA MARIA

Stalinizm w porywającej oprawie swingu (str. 8-9)

Co czeka seniorów w 2025 roku?

(str. 10)

Rzepa na większą krzepę

z poradnika zielarki (str. 11)

Od kory wierzby po aspirynę

(str. 12)

W krainie przygód Karola Maya

ścieżkami globtrotera (str. 13)

Dzień Babci i Dziadka

21/22 stycznia
Wszystkiego Najlepszego

KONKURS!

„Złota myśl roku”

STR. 14

PROMOCJA

kup bilet



CAVATINA HALL, BIELSKO-BIAŁA

17.01.2025 MARYLA RODOWICZ

NAJWIĘKSZE PRZEBOJE - AKUSTYCZNIE

KONCERT

biletyna.pl | kupbilecik.pl | eBilet.pl



Dzień dobry w Nowym Roku!

No i stało się. 2025 – brzmi trochę jak tytuł filmu science fiction, ale spójrzmy prawdzie w oczy: jesteśmy tu i teraz. Rok, który wita nas zimową szarością, ma w sobie jednak coś magnetycznego. To taki moment, kiedy każdy z nas patrzy na nowy kalendarz i myśli: „A może tym razem zrobię coś inaczej?”. Może w tym roku uda się trochę zwolnić, trochę więcej uśmiechać, trochę mniej narzekać na pogodę?

My, w „SeniorBB”, zaczynamy ten rok pełni zapału. Dlaczego? Bo widzimy, jak wielu z Was robi rzeczy niezwykle. Kto powiedział, że po sześćdziesiątce czas tylko na rozwiązywanie krzyżówek i spacerów do apteki? Otóż nie!

Mamy w planach pokazać Wam historie ludzi, którzy wciąż znajdują w życiu radość i energię. To nie są opowieści z dalekiego świata – to Wasi sąsiedzi, znajomi, może nawet Wy sami. Wiemy, że życie potrafi być wymagające. Dlatego chcemy dostarczać Wam nie tylko wiedzy i praktycznych porad, ale też czegoś, co doda otuchy i podniesie na duchu. Czy to przepisy na zdrowe dania, czy wskazówki, jak ogarnąć zakupy online – wszystko to, co sprawia, że codzienność staje się łatwiejsza, znajdziecie na naszych łamach.

Chcemy Was słuchać, Kochani.

Wasze historie, doświadczenia, a nawet troski – to wszystko tworzy naszą gazetę. Dlatego piszcie i dzwońcie do nas. Bez Was nie byłoby gazety „Senior BB”.

Życzymy Wam roku pełnego ciepła, zdrowia i bliskich ludzi, którzy zawsze wiedzą, kiedy zadzwonić i zapytać: „Jak się masz?”. A my? My obiecujemy, że będziemy tu dla Was. Gotowi, by opisywać świat z jego lepszej strony. Z najlepszymi myślami i noworocznym uśmiechem,

Wasza redakcja „Senior BB”



22 stycznia, na godzinę 17.00, Dom Kultury Włókniarzy (ul. 1 Maja 12) zaprasza na Koncert Świąteczny z okazji Dnia Babci i Dziadka - wstęp wolny.

„Miłość w słowach zamknięta” KONKURS Z OKAZJI ZBLIŻAJĄCYCH SIĘ WALENTYNEK

Z okazji zbliżających się Walentynek serdecznie zapraszamy wszystkich seniorów do udziału w naszym konkursie literackim! Tematem przewodnim jest oczywiście miłość we wszystkich jej wymiarach oraz refleksje na temat więzi partnerskiej i emocji, które towarzyszą nam przez całe życie.

Zasady konkursu:

Forma prac: Wiersz lub proza (np. wspomnienie, opowiadanie itp.)

Tematyka: Miłość widziana przez pryzmat doświadczenia – zarówno te pierwsze uczucia, jak i głębokie więzi budowane przez lata.

Długość prac: Maksymalnie 2000 słów dla prozy lub 40 wersów dla wiersza.

Kto może wziąć udział? - każdy senior z Bielska-Białej i okolic.

Prace prosimy przysyłać:

Drogą mailową na adres: redakcja@seniorbb.pl

Pocztą tradycyjną na adres naszej redakcji: ulica Krasińskiego 29, 43-300 Bielsko-Biała

Na wasze literackie dzieła czekamy do 25 stycznia!

Rozstrzygnięcie konkursu:

Oceniemy tekst pod kątem oryginalności, stylu i emocjonalnego przekazu. Najlepsze prace zostaną opublikowane w lutowym wydaniu naszej gazety, w sam raz na Walentynki. Na zwycięzców czekają także nagrody-niespodzianki.

Niech wasze wspomnienia i refleksje staną się inspiracją dla innych.

Pokażcie, jak pięknie można opisać miłość – zarówno tę z dawnych lat, jak i tę, która towarzyszy wam dzisiaj. Z niecierpliwością czekamy na wasze historie!

Prezentujemy pierwszego sponsora nagród w naszym konkursie „Złota myśl roku” - szczegóły na stronie 14



karczma
ROGATA
ZAPRASZA



33 810 00 98



Łeszczyńska 40,
43-300 Bielsko-Biała

Bielskie Centrum Kultury
im. Marii Koterbskiej

NIEZNANE PRZESTRZENIE BRZMIENIOWE

15.01.2025 godz. 18.00

OFFBEAT



ORGAN



BB 2026 Bielsko-Biała Polska Stolica Kultury

PELNAKULTURA.INFO

60 zł – normalny, 30 zł – ulgowy

bilety do nabycia w kasie BCK oraz na www.bck.bielsko.pl

Bielskie Centrum Kultury
im. Marii Koterbskiej

WSTYD

Anna Dereszowska • Marieta Żukowska
Szymon Bobrowski • Wojciech Zieliński

reżyseria
Wojciech Malajka

autor
Marek Modzelewski



TIT

spektakloVe

17.01.2025

BIELSKIE CENTRUM KULTURY IM. MARII KOTERBSKIEJ

godz. 17.00

godz. 20.00



PELNAKULTURA.INFO

BILETY: 130 zł – normalny, 65 zł – ulgowy

do nabycia w kasie BCK oraz na www.bck.bielsko.pl

BB2026 Bielsko-Biała pierwsza Polska Stolica Kultury

BB 2026 Bielsko-Biała Polska Stolica Kultury

BAL U PANA KLEKSA



26.01.2025

BIELSKIE CENTRUM KULTURY IM. MARII KOTERBSKIEJ

godz. 11.00



BILETY: 40 zł – normalny, 20 zł – ulgowy

do nabycia w kasie BCK oraz na www.bck.bielsko.pl

Bielskie Centrum Kultury
im. Marii Koterbskiej

PELNAKULTURA.INFO



Bielskie Centrum Kultury
im. Marii Koterbskiej

Krzysztof Kiljański



29 01.2025

BIELSKIE CENTRUM KULTURY IM. MARII KOTERBSKIEJ

godz. 18.00



BB 2026 Bielsko-Biała Polska Stolica Kultury

PELNAKULTURA.INFO

40 zł – normalny, 20 zł – ulgowy

bilety do nabycia w kasie BCK oraz na www.bck.bielsko.pl



Stowarzyszenie Teatr Grodzki przygotowało bogaty program pełen twórczych warsztatów i spotkań, które pozwolą na rozwój osobisty, integrację oraz aktywizację społeczną.

Projekt potrwa od 4 listopada 2024 r. do 31 maja 2026 r.

W ramach projektu seniorzy będą mogli wziąć udział w:

- ♦ warsztatach odnawiania mebli,
- warsztatach majsterkowania w drewnie,
- ♦ warsztatach teatralnych,
- ♦ warsztatach szycia,
- ♦ warsztatach ogrodniczych,
- ♦ warsztatach robienia mydła,
- ♦ warsztatach decoupage,
- ♦ warsztatach z dietetyki,
- ♦ warsztatach z muzykoterapii,
- ♦ warsztatach z podstaw obsługi komputera i smartfona.

NABÓR TRWA DO 24 STYCZNIA 2025 R.

To wyjątkowa okazja nie tylko do nauki, ale i do budowania relacji oraz wymiany doświadczeń w inspirującej atmosferze! Projekt realizowany jest w duchu ZERO WASTE, dbając o środowisko i promując zrównoważony rozwój.

Lokalizacja: Centrum Seniora, ul. Romana Dmowskiego 6, 43-300 Bielsko-Biała

Centrum Seniora - kalendarium na styczeń

1 stycznia środa

NOWY ROK - Centrum nieczynne

2 stycznia czwartek

9:00–14:00 Kawiarenka Internetowa

8:00–9:30 Tańczę SOLO – zajęcia taneczno-ruchowe (obowiązują zapisy)

3 stycznia piątek

14:00–16:00 E-porady dla Seniora

9:00–14:00 Kawiarenka Internetowa

10:00 Noworoczne BINGO z Anią i Beatką

6 stycznia poniedziałek

Święto Trzech Króli Centrum nieczynne

7 stycznia wtorek

9:00–14:00 Kawiarenka Internetowa

9:00 Spotkanie z cyklu: Przyjdź, przynieś, wymień... zimowa wymiana szafy

10:00 Tai Chi, czyli zajęcia ruchowe dla Seniorów (grupa zamknięta)*

11:00 Tai Chi, czyli zajęcia ruchowe dla Seniorów (grupa zamknięta)*

13:15–14:30 Zespół muzyczny z Julką

8 stycznia środa

9:00–14:00 Kawiarenka Internetowa

9:00 Spotkanie z cyklu: Przyjdź, przynieś, wymień... zimowa wymiana szafy

10:00 Znaczenie słów w komunikacji – Cytaty o książkach, autorach. Wykład Pani Teresy Gaczyńskiej

9 stycznia czwartek

9:00–14:00 Kawiarenka Internetowa

9:00 Spotkanie z cyklu: Przyjdź, przynieś, wymień... zimowa wymiana szafy

8:30–10:00 Tańczę SOLO – zajęcia taneczno-ruchowe (obowiązują zapisy)

12:00 Sekcja ogrodnicza – przesadzanie kwiatków

14:00–16:00 E-porady dla Seniora

10 stycznia piątek

9:00–14:00 Kawiarenka Internetowa

9:00 Spotkanie z cyklu: Przyjdź, przynieś, wymień... zimowa wymiana szafy

13 stycznia poniedziałek

9:00–14:00 Kawiarenka Internetowa

9:00 Spotkanie z cyklu: Przyjdź, przynieś, wymień... zimowa wymiana szafy

10:00 Tai Chi, czyli zajęcia ruchowe dla Seniorów (grupa zamknięta)*

11:00 Tai Chi, czyli zajęcia ruchowe dla Seniorów (grupa zamknięta)*

11:00 Karty, planszówki i inne kłopoty przy kafeinie

14 stycznia wtorek

9:00–14:00 Kawiarenka Internetowa

8:30 Zajęcia ogólnorozwojowe z fizjoterapeutą – GRUPA I (obowiązują zapisy)

9:30 Zajęcia ogólnorozwojowe z fizjoterapeutą – GRUPA II (obowiązują zapisy)

9:00 Spotkanie z cyklu: Przyjdź, przynieś, wymień... zimowa wymiana szafy

11:00 Koło Malarskie dla Seniorów

13:15–14:30 Zespół muzyczny z Julką

13:00 Sekcja dla Spartan i Ty możesz pobiec – trening ruchowy dla przygotowujących do zawodów sportowych

15 stycznia środa

9:00–14:00 Kawiarenka Internetowa

9:00 Spotkanie z cyklu: Przyjdź, przynieś, wymień... zimowa wymiana szafy

13:30–14:15 I gr. angielski – poziom podstawowy

13:30–14:15 I gr. niemiecki – poziom podstawowy

14:20–15:05 II gr. angielski – poziom średniozaawansowany

14:20–15:05 II gr. niemiecki – poziom średniozaawansowany

16 stycznia czwartek

9:00–14:00 Kawiarenka Internetowa

9:00 Spotkanie z cyklu: Przyjdź, przynieś, wymień... zimowa wymiana szafy

8:30 Zajęcia ogólnorozwojowe z fizjoterapeutą – GRUPA I (obowiązują zapisy)

9:30 Zajęcia ogólnorozwojowe z fizjoterapeutą – GRUPA II (obowiązują zapisy)

17 stycznia piątek

9:00–13:00 Kawiarenka Internetowa

9:00 Spotkanie z cyklu: Przyjdź, przynieś, wymień... zimowa wymiana szafy

10:00 Jasełka i śpiewanie kolęd – od 11:00 parada spod Ratusza

20 stycznia poniedziałek

9:00–14:00 Kawiarenka Internetowa

9:00 Spotkanie z cyklu: Przyjdź, przynieś, wymień... zimowa wymiana szafy

10:00 Tai Chi, czyli zajęcia ruchowe dla Seniorów (grupa zamknięta)*

11:00 Tai Chi, czyli zajęcia ruchowe dla Seniorów (grupa zamknięta)*

11:00 Karty, planszówki i inne kłopoty przy kafeinie

21 stycznia wtorek

9:00–14:00 Kawiarenka Internetowa

9:00 Spotkanie z cyklu: Przyjdź, przynieś, wymień... zimowa wymiana szafy

11:00 Kolędowanie z Panią Julią i heligonką

13:15–14:30 Zespół muzyczny z Julką

13:00 Sekcja dla Spartan i Ty możesz pobiec – trening ruchowy dla przygotowujących do zawodów sportowych

22 stycznia środa

9:00–14:00 Kawiarenka Internetowa

9:00 Spotkanie z cyklu: Przyjdź, przynieś, wymień... zimowa wymiana szafy

13:30–14:15 I gr. angielski – poziom podstawowy

13:30–14:15 I gr. niemiecki – poziom podstawowy

14:20–15:05 II gr. angielski – poziom średniozaawansowany

14:20–15:05 II gr. Niemiecki – poziom średniozaawansowany

23 stycznia czwartek

9:00–14:00 Kawiarenka Internetowa

9:00 Spotkanie z cyklu: Przyjdź, przynieś, wymień... zimowa wymiana szafy

8:30–10:00 Tańczę SOLO – zajęcia taneczno-ruchowe (obowiązują zapisy)

12:00 Sekcja ogrodnicza – przesadzanie kwiatków

24 stycznia piątek

9:00–14:00 Kawiarenka Internetowa

9:00 Spotkanie z cyklu: Przyjdź, przynieś, wymień... zimowa wymiana szafy

27 stycznia poniedziałek

9:00–14:00 Kawiarenka Internetowa

10:00 Tai Chi, czyli zajęcia ruchowe dla Seniorów (grupa zamknięta)*

11:00 Tai Chi, czyli zajęcia ruchowe dla Seniorów (grupa zamknięta)*

11:00 Karty, planszówki i inne kłopoty przy kafeinie

28 stycznia wtorek

9:00–14:00 Kawiarenka Internetowa

11:00 Koło Malarskie dla Seniorów

8:30 Zajęcia ogólnorozwojowe z fizjoterapeutą – GRUPA I (obowiązują zapisy)

9:30 Zajęcia ogólnorozwojowe z fizjoterapeutą – GRUPA II (obowiązują zapisy)

13:15–14:30 Zespół muzyczny z Julką

13:00 Sekcja dla Spartan i Ty możesz pobiec – trening ruchowy dla przygotowujących do zawodów sportowych

29 stycznia środa

9:00–14:00 Kawiarenka Internetowa

13:30–14:15 I gr. angielski – poziom podstawowy

13:30–14:15 I gr. niemiecki – poziom podstawowy

14:20–15:05 II gr. angielski – poziom średniozaawansowany

14:20–15:05 II gr. niemiecki – poziom średniozaawansowany

30 stycznia czwartek

9:00–14:00 Kawiarenka Internetowa

8:30–10:00 Tańczę SOLO – zajęcia taneczno-ruchowe (obowiązują zapisy)

17:00–21:00 Zabawa karnawałowa „Karnawał 2.0 – Cekinowe wyzwanie”

31 stycznia piątek

9:00–14:00 Kawiarenka Internetowa

8:30 Zajęcia ogólnorozwojowe z fizjoterapeutą – GRUPA I (obowiązują zapisy)

9:30 Zajęcia ogólnorozwojowe z fizjoterapeutą – GRUPA II (obowiązują zapisy)

* Zajęcia realizowane z projektu „Spleceni z miastem” w ramach Programu Fundusze Europejskie dla Śląskiego 2021-2027 współfinansowanego ze środków Fundusze na rzecz Sprawiedliwej Transformacji.

Nowy rok, nowe cele – jak senior wygrywa z postanowieniami

Wyznaczanie realistycznych celów noworocznych pozwala nie tylko poprawić zdrowie i samopoczucie, ale również daje poczucie satysfakcji i spełnienia. Najważniejsze to zacząć od małych kroków i pamiętać, że każdy dzień to szansa na nowy początek.

Nowory rok, nowa ja! A może raczej – nowy rok, te same dylematy? Ach, te cudowne chwile na początku stycznia, gdy kalendarze pachną świeżym papierem, a my z zapałem wpisujemy postanowienia, które (oczywiście!) odmienią nasze życie. Czy na pewno? Drogi Czytelniku, pozwól, że zabiorę Cię na krótką wycieczkę przez świat noworocznych marzeń, gdzie senior ma przewagę nad każdym młodszym pokoleniem. Bo kto jak kto, ale my już wiemy, jak podchodzić do życia z dystansem – i humorem!

Postanowienia, a rzeczywistość

Wyobraź sobie scenę: pierwszy dzień stycznia, w tle gra telewizor, na stole kawałek makowca, a Ty z długopisem w ręku spisujesz cele. „Będę ćwiczyć codziennie!” – wpisujesz z entuzjazmem. Problem w tym, że 3 stycznia przypominasz sobie, że masz co prawda kijki do nordic walkingu, ale one tak przyjemnie stoją w kącie.

A ten makowiec? No cóż, przecież marnować się nie może. I tutaj właśnie pojawia się pytanie: jak wyznaczać cele, żeby były one bardziej

jak przyjemny spacer, a nie górską wspinaczkę bez butów?

Zasada senioralnej prostoty

Po pierwsze, drogi Czytelniku, cel musi być prosty.

Zapomnij o „zdobyciu Everestu w 30 dni” czy „nauczeniu się francuskiego w tydzień”. Seniorzy, wiedzą, że lepiej powiedzieć:

„Codziennie zrobię 30-minutowy spacer”. Dlaczego? Bo spacer, to coś, co naprawdę możesz zrobić – i nie musisz przy tym kupować drogiego sprzętu ani szukać trenera personalnego.

Lekarz Twoim przyjacielem, nie wrogiem

Po drugie, konsultacja lekarska to nie fanaberia, a sprytny ruch strategiczny. Chcesz zacząć ćwiczyć? Super! Ale zanim rzucisz się w wir aktywności, upewnij się, że Twoje serce, stawy i kręgosłup podzielają Twój zapał. Lekarz powie Ci, co można, a czego unikać. A Ty poczujesz się jak mistrz strategii – wszystko zaplanowane z rozmysłem!

Radość z małych kroków

Drogi Czytelniku, pamiętasz, jak nauczyłeś się obsługiwać smartfon? No właśnie. Małe

kroki! Postanowienia też tak działają. Może nie od razu przebiegniesz maraton (choć kto wie?), ale już codzienny spacer po parku to sukces. Celebryzuj te drobne osiągnięcia – uśmiechnij się, kiedy w połowie stycznia stwierdzisz, że codziennie pijesz herbatę z miodem zamiast kawy z pięcioma łyżeczkami cukru. Mały krok, ale jaki wielki dla zdrowia!

Wsparcie od bliskich

Pamiętaj, że masz prawo angażować rodzinę w swoje cele. Chcesz więcej spacerować? Namów wnuki – one uwielbiają aktywność, a Ty zyskasz pretekst do wspólnych chwil. A może Twoim celem jest zdrowe odżywianie? Znajdź przepis na danie, które robi wrażenie na całej rodzinie. Nawet jeśli będzie to zupa jarzynowa – kto by się nie skusił?

Humor jako klucz do sukcesu

Nie zapominaj o najważniejszym: dystansie do samego siebie. Gdy zdarzy Ci się ominąć dzień ćwiczeń, a zamiast sałatki zjedasz pączka – nie panikuj! Jak to mówi znane powiedzenie: „Nie od razu Rzym zbudowano”.

Uśmiechnij się, powiedz sobie: „Trening mentalny też jest ważny” i wróć do swoich postanowień następnego dnia.

Senior na medal

Drogi Czytelniku, noworoczne postanowienia to nie wyrok, ale szansa. Szansa na to, by coś poprawić, czegoś spróbować i mieć z tego frajdę. A kto wie, może na końcu tego roku spojrzysz na swoje zapiski i pomyślisz: „Kurczę, udało mi się zrobić coś dobrego dla siebie!”. Pamiętaj: jesteś mistrzem swojego życia, a cele to tylko kolejne etapy tej fascynującej podróży.

**Powodzenia –
i szczęśliwego Nowego
Roku!**

[AR]



**Ośrodek Wczasowy
Komandor w Pogorzeli
zaprasza na wypoczynek
nad morze**

**WCZASY DLA SENIORÓW
OFERTA SPECJALNA 2025**

TURNUSY RÓŻNEJ DŁUGOŚCI

OSTATNIE POKOJE W TERMINACH:

17-25.05 1440 ZŁ
cena za osobę za turnus

1-14.06 2340 ZŁ
cena za osobę za turnus

1-12.09 2090 ZŁ
cena za osobę za turnus

- pokoje wyposażone w grzejniki
- 3 posiłki dziennie (najlepsze jedzenie nad morzem)
- komfortowe pokoje 2, 3 i 4-osobowe z łazienką, TV, tarasem lub trawnikiem
- wieczorki taneczne z muzyką na żywo
- ognisko
- cisza, spokój i piękne miejsca do spacerów oraz wycieczek rowerowych

Ośrodek Wczasowy Komandor jest przystosowany do potrzeb osób niepełnosprawnych.

Rezerwacje i zapytania:
rezerwacje@owkomandor.pl
lub 696 521 854

„POLE MOŻLIWOŚCI”



Od 12 listopada do 20 grudnia 2024 roku Stowarzyszenie UTW UBB realizowało projekt „Pole możliwości”

Od 12 listopada do 20 grudnia 2024 r. Stowarzyszenie UTW Uniwersytetu Bielsko-Bialskiego (UTW UBB) prowadziło zajęcia w ramach projektu „Pole możliwości”. Projekt był częścią rządowego programu „Aktywni+” na lata 2021-2025, a jego działania skierowano do seniorów z województwa śląskiego, zarówno dotychczasowych słuchaczy UTW, jak i nowych uczestników.

W przedsięwzięciu wzięło udział ponad 100 osób. Celem projektu było poszerzenie „pola możliwości” seniorów poprzez różnorodne formy aktywności. Zajęcia miały wzmocnić uczestników fizycznie, intelektualnie i twórczo, jednocześnie budując ich poczucie sprawczości.

Oferta obejmowała: zajęcia ruchowe w plenerze: 10 godzin nordic walking i 10 godzin slow joggingu; zajęcia ruchowe na sali: 80 godzin, w tym gimnastyka rehabilitacyjna, joga, pilates, gimnastyka kręgosłupa, body shape, gimnastyka taneczna oraz ćwiczenia dna miednicy; gimnastyka umysłu: 25 godzin ćwiczeń intelektualnych; zajęcia twórcze: 8 godzin lekcji malarskich.

Projekt trwał niewiele ponad miesiąc, ale w tym czasie udało się przeprowadzić aż **133 godziny** zajęć aktywizujących. Ich organizacja była możliwa dzięki zaangażowaniu wolontariuszy, w tym **Renaty Morawskiej-Szeteli**, prezes Stowarzyszenia UTW UBB, która pełniła rolę koordynatora

projektu. Od początku października seniorzy byli informowani o planowanych działaniach. Promowano ideę „Pola możliwości” – podkreślając, że niezależnie od wieku każdy z nas może poszerzać swoje horyzonty i dbać o zdrowie oraz rozwój.

Uczestnicy chętnie angażowali się w zajęcia, które cieszyły się dużym zainteresowaniem i były wysoko oceniane. Wszystko wskazuje na to, że projekt osiągnął założone cele.

Seniorzy nie tylko zwiększyli swoją aktywność, ale także nabrali motywacji do dalszego działania. Dzięki pozytywnym efektom zajęcia będą kontynuowane poza programem. „Pole możliwości” nie tylko zintegrowało środowisko senioralne, ale także

pokazało, że aktywność jest możliwa na każdym etapie życia. Inicjatywa Stowarzyszenia UTW UBB to przykład, jak skutecznie realizować działania na rzecz osób starszych, dając im przestrzeń do rozwoju.

[AR]

Zadanie publiczne współfinansowane ze środków otrzymanych ze Skarbu Państwa – Kancelarii Prezesa Rady Ministrów, w ramach rządowego programu wieloletniego na rzecz Osób Starszych „Aktywni+” na lata 2021-2025. Edycja 2024.

„Publikacja wyraża jedynie poglądy autorów i nie może być utożsamiana z oficjalnym stanowiskiem Kancelarii Prezesa Rady Ministrów”.

fot. Leszek Buzderewicz



Zrealizowano 100 godzin zajęć ruchowych



Zorganizowano cykl 5 zajęć zwiększających „pole możliwości” umysłu



Przeprowadzono 8 godzin lekcji malarskich

Drodzy Czytelnicy

W grudniu ubiegłego roku na łamach gazety ukazał się tekst o **Adamie Adamczyku** - „Wspominamy beskidzkiego muzyka 1951-2024”. Z przyczyn obiektywnych, zapowiadana, dru-

ga część wspomnień o znanym beskidzkim instrumentalście, ukaże się w lutowym wydaniu SENIORA BB. W artykule tym poznamy bogate spektrum muzyczno-artystycznej działalności rodzimego muzyka. W jego zawodową aktywność estradową zna-

cząco wpisało się wieloletnie muzykowanie w słynnym zespole „**Kwaśnica Bavarian Show**”.

Zespół ten koncertując w kraju i za granicą, cieszył się ogromną popularnością, a Adam Adamczyk zachwycał wspaniałą grą na akordeonie, także podczas występów

w Bielsku-Białej.

Korzystając z okazji iż jesteśmy u progu Nowego 2025 Roku, z serca życzę Państwu - zdrowia, szczęścia i pomyślności oraz wiele dobra na każdy dzień.

Zygmunt Czernek - autor wspomnień



Zespół „Kwaśnica Bavarian Show”

INTROLIGATOR



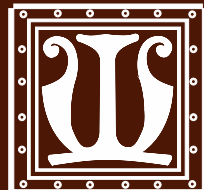
Renowacja zniszczonej książki to zadanie wymagające precyzji i doświadczenia. Blok książki, wykonany z papieru o różnej gramaturze (170-220 g/m.²), był zbyt delikatny, by odbudować składki i wszyć je z powrotem w grzbiet. Pogrubienie grzbietu uniemożliwiłoby dopasowanie do oryginalnej oprawy. Zdecydowano się więc na wiązanie bloku na 30 zwięzach, co zapewniło stabilność i trwałość. Całość wzmocniono elastycznymi materiałami i nową kapitałą.

Pierwszym etapem było usunięcie wadliwej naprawy, w wyniku której klej połączył się ze skórą i twardymi elementami okładki. Podczas usuwania grzbiet rozpadł się na cztery części, które scalono za pomocą wzmocnień krawędziowych (tzw. scyzur). Ze względu na uszkodzenia oryginalna skóra została zastąpiona nową, dobraną kolorystycznie i technicznie.

Odtworzono oryginalne ornamenty, wykonując złocenia na nowej skórze, która lepiej spełniała swoje funkcje. Grzbiet dodatkowo podklejono płótnem dla większej elastyczności. Po zakończeniu napraw połączono blok z okładką. Minimalne przesunięcie składek (ok. 2 mm) było wynikiem naturalnych trudności przy tego typu pracach.

Na okładkę wprawiono cztery kamienie szlachetne w ozdobne mosiężne oprawy, a ubytki wypełniono elastycznym klejem, zabezpieczając książkę na przyszłość.

**PRACOWNIA OPRAWIANIA I NAPRAWIANIA
KSIAŻEK ORAZ STARODRUKÓW**
788 524 010

INTROLIGO

WOICICIANA

Refleksje po premierze musicalu VIVA MARIA

Stalinizm w porywającej oprawie swingu

Casting na odtwórczynię roli młodziutkiej gwiazdy swingu okazał się najważniejszym bodaj kluczem do artystycznego sukcesu niezwykłego musicalu. Wyłonione spośród 50 kandydatek z całego kraju dwie utalentowane adepty sztuki scenicznej (Dominika Handzlik i Żaneta Rus) wcieliły się naprzemiennie w postać Marii Koterbskiej z lat 1945-1954. Żaneta RUS, wywodząca się z Żywca studentka warszawskiej Akademii Teatralnej im. Aleksandra Zelwerowicza, wzbudziła spontaniczny zachwyt publiczności zgromadzonej w Teatrze Polskim w Bielsku-Białej na grudniowej prapremierze widowiska VIVA MARIA w reżyserii Witolda Mazurkiewicza.

23-letnia żywczanka nie była jednak jedynym atutem przedstawienia. Jego główną zaletą wydaje się scenariusz niecodziennego musicalu, osadzonego głęboko w powojennych realiach Polski Ludowej. Autor tego tworzywa literackiego, **Roman Frankl**, syn Marii Koterbskiej, wykorzystał swoje rodzinne wspomnienia do nakreślenia burzliwych losów Mamy w ponurych czasach stalinizmu.

Sam zresztą zagrał jedną z ważnych ról w bielskim spektaklu – związanego z Radiem Katowice kompozytora **Jerzego Haralda**, który odkrył dla świata wokalny talent młodej dziewczyny z Białej (warto przypomnieć, że miasto o nazwie Bielsko-Biała powstało dopiero w 1951 r.). Scenariusz Frankla w reżyserskich rękach Mazurkiewicza stał się zaś cennym załącznikiem wyjątkowo sugestywnego dzieła scenicznego, w którym przygnębiająca historia miesza



się na każdym niemal kroku z chwytliwą muzyką.

Nowojorskie wzorce z Piątej Alei Siermiężna rzeczywistość powojennej Polski, zatrutowanej wiejącymi ze Wschodu wiatrami tzw. socrealizmu, nie sprzyjała bezkompromisowej artystce zakochanej bez pamięci w swingu. Twórczość światowych gwiazd tego gatunku (Ella Fitzgerald, Billie Holiday, Nat King Cole czy Frank Sinatra) była bowiem traktowana przez komunistów sprawujących niepodzielną władzę w naszym kraju jako „imperialistyczne dziwactwa”.

– *Nie będzie mi tu jakaś szansonistka wzorowała się na Piątej Alei* (centralnej ulicy nowojorskiego Manhattanu), *bo my mamy nasze Aleje Jerozolimskie* – oświadcza w pewnym momencie z nieskrywaną partyjną szczerością groteskowy dygnitarz odpowiedzialny za sferę nadwiślańskiej kultury.

Apteka – gwarancją spokojnego bytu

Rodzice Marii Koterbskiej nie chcieli, by ich córka poświęciła się karierze piosenkarki. Wybrali dla niej studia w zakresie farmacji, bo gwarantowało to bezpieczne i spokojne życie.

Dziewczyna była jednak niespokojnym duchem artystycznym i nie widziała się absolutnie w roli farmaceutki sprzedającej lekarstwa w aptece. Jej uwielbienie dla swingu mocno drażniło decydentów.

Próbowali na różne sposoby zniechęcić ją do śpiewania piosenek utrzymanych w zniechęcającym przez komunistów stylu. Usiłowali ponadto zaszkodzić poważnie jej rodzinie.

Kazimierz, brat artystki, siedział w więzieniu za swoją wojenną przynależność do Armii Krajowej, a Jan, świeżo poślubiony mąż Marii, został oskarżony o udział w zmistyfikowanej aferze dolarowej.

Sceniczna huśtawka nastrojów

Dwuaktowe przedstawienie VIVA MARIA ma momentami wstrząsający, a chwilami – zupełnie wzruszający charakter. Dramatyczne fakty sprzed wielu dekad (w tym zwłaszcza zdumiewająca zmiana nazwy Katowic na Stalinogród) splatają się z radosnymi zdarzeniami z życia rozśpiewanej i roztańczonej bohaterki musicalu.

Sceniczną konfrontację ponurego świata partyjnych notabli z radosną przestrzenią pulsującą emocjami epoki swingu podkreśla oprawa scenograficzna i kostiumowa musicalu.

To zasługa scenografa **Damiana Styry** (pomysłowego twórcy obrotowych konstrukcji przestrzennych, zawierających m.in. przytłaczającą swoim wyglądem celę więzienną) oraz kreatywnej **Igi Sylwestrzak**, autorki kostiumów teatralnych. Szarobure stroje decydentów komunis-



Rafał Sawicki, Tomasz Lorek i Wiktoria Węgrzyn-Lichosyt

różnią się radykalnie od atrakcyjnych i wielobarwnych ubiorów zespołu towarzyszącego występom młodzieżowej Marii Koterbskiej.

Dodajmy, że Iga Sylwestrzak dała się już poznać w przeszłości z przygotowania niebanalnych kostiumów w bielskich spektaklach „Nikt nie kocha tak jak tenor”, „Lettycja i lubczyk”, „Sztukmistrz z miasta Lublina”, a także strojów dla śpiewających w teatralnym oknie aktorów prezentujących utwory z rockowego dorobku Romualda Lipki („Budka Suflera”).

Od Led Zeppelin do ...swingu

Świetną współtwórczynią widowiska jest też **Katarzyna Zielonka**, która zadbała o efektowną choreografię w musicalu. Sceniczne układy taneczne są po prostu urocze, co dotyczy nie tylko fragmentów przedstawienia, w których rozbrzmiewają nieśmiertelne szlagiery Koterbskiej – „Brzydula i rudzielec”, „Karuzela”, „Niebieskie tramwaje”, „Serduszko puka w rytmie cha-cha”, „Do grającej szafy grosik wrzuć” (ostatni z wymienionych utworów jest zresztą – o czym warto wspomnieć – najbliższym formule ekspresyjnego rock’n’rolla nagraniem z całego repertuaru artystki).

Publiczność ma również okazję oglądać upiorne tańce na krześle w wykonaniu aktorów kreujących role partyjnych dygnitarzy. Wygląda to naprawdę uciechnie!

Do tej pory Katarzyna Zielonka kojarzyła mi się tylko z chorzowskim musicaliem SCHOOL OF ROCK (czerwcowa premiera na deskach Teatru Rozrywki). Wraz z Jarosławem Stańkiem stworzyła tam oprawę choreograficzną dynamicznego spektaklu popularyzującego rockowe brzmienia zespołów AC/DC, Led Zeppelin czy Motorhead. Teraz samodzielnie opracowała układy taneczne w spektaklu pulsującym swingiem.



Nota bene – już w pierwszych minutach przedstawienia pojawia się w dźwiękowym tle fragment „Moonlight serenade” – kultowego utworu słynnej amerykańskiej orkiestry tanecznej Glenna Millera. Wprowadza to widzów w nostalgiczny nastrój niezapomnianej ery swingu (zespół z USA wystąpił 20 grudnia na koncercie w bielskiej Cavatina Hall – przyp. redakcji).

Wszystkie hity Koterbskiej (przygotowanie wokalne aktorów – **Beata Przybytek**) są prezentowane podczas spektaklu z towarzyszeniem czteroosobowego zespołu **Jacka Obstarczyka**. Muzycy są usadowieni w specjalnej wnęcie poniżej poziomu sceny. Nie tylko jednak grają na swoich instrumentach, lecz także realizują niekonwencjonalne zadania sceniczne, powierzone im przez reżysera.

Nadaje to całości nowatorski i oryginalny koloryt inscenizacyjny.

Aktorskie perełki

Najwyższy czas, by wspomnieć wreszcie o obsadzie poszczególnych ról aktorskich w musicalu VIVA MARIA. Kilku artystów zasługuje bezspornie na duże słowa uznania. Z jak najlepszej strony pokazali się – oprócz wspomnianej już **Żanety Rus** – debiutujący na bielskiej scenie **Karol Jasiński** (Janek, ukochany Marysi), **Roman Frankl** (popularny wśród słuchaczy radiowych kompozytor Harald), **Tomasz Lorek** (groteskowo-kabaretowy minister kultury), **Wiktoria Wegrzyn-Lichosyt** (pani Basia, nonszalancka sekretarka ministra), **Rafał Sawicki** (partyjny dygnitarz Nowak) oraz **Sławomir Miska** (odrażający ubek, którego można

w razie potrzeby udobruchać podarunkiem w postaci zegarka).

Synowska dedykacja

Spektakl wystawiony jeszcze w roku stulecia urodzin Marii Koterbskiej (premier 14 grudnia 2024 r.), stanowiącej przecież muzyczny symbol wizerunkowy Bielska-Białej, jest bezspornie wzruszającym przejawem pamięci o sławnej bielszczance. Artystyczne walory widowiska można zawdzięczać w głównej mierze **Romanowi Franklowi** – mieszkającemu dziś w Wiedniu śpiewającemu aktorowi, muzykowi, cenionemu konferansjerowi estradowemu, a nade wszystko autorowi scenariusza musicalu, dedykowanego w całości jego Mamie.

dla Seniora BB
Zbigniew Lubowski
[fot. Dorota Koperska]

56. ŻYWIECKIE GODY ZAWITAJĄ DO BIELSKA-BIAŁEJ

Tegoroczne Żywieckie Gody, jedno z najważniejszych wydarzeń beskidzkiego karnawału, odbędą się w dniach **11-26 stycznia**, a ich zwieńczeniem będzie koncert finałowy w Bielsku-Białej. **26 stycznia o godzinie 17.00** w Domu Kultury im. Wiktorii Kubisz (ul. J. Słowackiego 17) wystąpią laureaci festiwalu, prezentując tradycyjne kolędy, widowiska obrzędowe i żywiolowe występy muzyczno-taneczne.

W ramach tegorocznego festiwalu przewidziano bogaty program: przeglądy zespołów kolędniczych i obrzędowych w Żywcu i Milówce, barwne korowody, konkurs trzaskania z bata, koncerty kolęd, potańcówki oraz pokazy tradycyjnych prac gospodarskich, takich jak skubanie pierza czy przędzenie wełny.

Koncert finałowy w Bielsku-Białej będzie kulminacją tych wydarzeń, oferując publiczności wyjątkowe widowisko w duchu beskidzkiego folkloru.

To doskonała okazja, by poczuć magię tradycji i wspólnie kolędować z najlepszymi grupami regionu. Organizatorzy zapraszają wszystkich miłośników kultury i folkloru na ten niezapomniany wieczór.

Głównym organizatorem jest Regionalny Ośrodek Kultury w Bielsku-Białej we współpracy z lokalnymi instytucjami. Wydarzenie dofinansowano ze środków Ministra Kultury i Dziedzictwa Narodowego.

9 stycznia, o godzinie 13.00 barwny korowód noworocznych dziadów wyruszy z placu Chrobrego w kierunku placu Ratuszowego.



Co czeka seniorów w 2025 roku?

Rok 2025 przyniesie szereg istotnych zmian w świadczeniach dla seniorów, które wynikają z przyjętych już projektów ustaw oraz ustawy budżetowej. Nowe przepisy mają na celu poprawę sytuacji finansowej osób starszych. Oto najważniejsze zmiany, jakie wejdą w życie.



Waloryzacja emerytur – większe świadczenia

W marcu 2025 roku emerytury wzrosną w wyniku corocznej waloryzacji. Rząd prognozuje, że wskaźnik wyniesie 5,82%.

Przykłady podwyżek:

- ♦ Minimalna emerytura brutto wzrośnie z 1 780,96 zł do 1 884,61 zł (na rękę około 1 715 zł).
- ♦ Średni miesięczny zysk z waloryzacji wyniesie około 94 zł netto.

Rząd zastrzega możliwość wprowadzenia drugiej waloryzacji, jeśli inflacja wzrośnie powyżej zakładanych prognoz. Decyzja o dodatkowej podwyżce zostanie jednak podjęta najwcześniej w połowie 2025 roku.

Wyższe trzynaste i czternaste emerytury

Dodatkowe świadczenia w postaci trzynastek i czternastek będą nadal wypłacane.

Ich wysokość wzrośnie proporcjonalnie do waloryzacji minimalnej emerytury.

Co warto wiedzieć?

- ♦ Trzynastki wypłacane automatycznie wyniosą około 1 879,27 zł brutto.
 - ♦ Czternastki będą wypłacane tylko dla osób z dochodem nieprzekraczającym 2 900 zł brutto.
- Z uwagi na brak waloryzacji progu dochodowego do czternastek, wielu emerytów może stracić prawo do tego świadczenia. Ekspertiści wskazują na konieczność zmiany tych zasad, aby dostosować próg do rosnących świadczeń.

Renta wdowia – nowe możliwości

Od 1 lipca 2025 roku wejdą w życie zmiany dotyczące rent rodzinnych. Wdowy i wdowcy będą mieli możliwość korzystniejszego łączenia swojej emerytury z rentą po zmarłym małżonku.

Dwa warianty do wyboru:

1. Pobieranie 100% swojej emerytury i 15% renty rodzinnej.
2. Pobieranie 100% renty rodzinnej i 15% swojej emerytury.

Przykład:

- Pan Paweł otrzymuje 2 000 zł emerytury i przysługuje mu renta rodzinna w wysokości 3 000 zł.

- Wariant 1: 2 450 zł (2 000 zł + 15% z 3 000 zł).

- Wariant 2: 3 300 zł (3 000 zł + 15% z 2 000 zł).

Seniorzy będą mogli skorzystać z kalkulatora udostępnionego przez ZUS, który pomoże wybrać korzystniejszą opcję.

Świadczenie honorowe – większe pieniądze dla stulatków

Zmienia się zasady przyznawania świadczeń honorowych dla osób, które ukończyły 100 lat.

Najważniejsze zmiany:

- ♦ Obecna wysokość świadczenia wynosi 6 246,13 zł brutto.
 - ♦ Po waloryzacji w 2025 roku wzrośnie do 6 590,91 zł brutto.
 - ♦ Świadczenie będzie ujednolicone dla wszystkich stulatków i zwaloryzowane każdego roku.
- ZUS automatycznie przyzna nowe kwoty bez konieczności składania wniosków.

Wyższe limity dochodowe w programie 500 plus dla niesamodzielnych

Po raz pierwszy od wprowadzenia programu „500 plus dla niesamodzielnych” w 2019 roku, próg dochodowy zostanie zwaloryzowany o 5,82%.

Co się zmieni?

- ♦ Limit dochodu wzrośnie z 1 919,38 zł do 2 052,88 zł brutto.
- ♦ Maksymalna kwota świadczenia pozostanie na poziomie 500 zł.

Osoby przekraczające nowy próg dochodowy nadal będą mogły otrzymać wsparcie w zmniejszonej kwocie, zgodnie z zasadą „złotówka za złotówkę”.

[mat.prasowy]

Zanim złożysz wniosek o rentę wdowią, sprawdź czy spełniasz warunki

Osoby uprawnione do renty rodzinnej po zmarłym małżonku oraz innego świadczenia emerytalno-rentowego będą mogły łączyć te świadczenia od **1 lipca 2025 roku**, czyli otrzymać rentę wdowią, o ile spełniają określone kryteria. **Jednym z nich jest wiek wdowy lub wdowca.**

Od 1 stycznia 2025 r. osoby uprawnione będą mogły składać wnioski o tzw. rentę wdowią. To w praktyce nie jest to nowe świadczenie, ale zbieg dwóch różnych świadczeń. ZUS będzie przyjmował wnioski od stycznia, ale prawo do tego świadczenia zostanie przyznane od miesiąca, w którym złożony został wniosek, jednak nie wcześniej niż od 1 lipca 2025 r. - *To oznacza, że jeśli ktoś spełnia warunki do renty wdowiej już teraz to ma kilka miesięcy na złożenie wniosku. Nie musi się tego robić od razu, w pierwszych dniach stycznia. Wniosek o rentę wdowią można złożyć w lutym, w marcu, w kwietniu, w maju, w czerwcu czy w lipcu i też będzie złożony o czasie. Ważne, aby to zrobić przed końcem lipca, wówczas świadczenie będzie przyznane od 1 lipca 2025 r.* – wyjaśnia Beata Kopczyńska, regionalna rzeczniczka prasowa ZUS w województwie śląskim.

Ważne informacje i procedura krok po kroku

Aby otrzymać „rentę wdowią”, konieczne jest spełnienie jednego kluczowego warunku – **posiadanie prawa do dwóch różnych świadczeń emerytalno-rentowych, w tym renty rodzinnej po zmarłym współmałżonku**. Jeśli dotychczas nie ubiegałeś się o rentę rodzinną, musisz najpierw ją uzyskać. Oto, jak to zrobić krok po kroku:

Złóż wniosek o rentę rodzinną (formularz ERR)

Jeżeli nie pobierasz jeszcze renty rodzinnej po zmarłym małżonku, w pierwszej kolejności należy złożyć wniosek o jej przyznanie. Nawet jeśli do tej pory renta rodzinna wydawała się mniej korzystna niż inne świadczenie, jest to konieczny krok, aby w przyszłości móc ubiegać się o „rentę wdowią”.

Wniosek o łączenie świadczeń (formularz ERWD)

Gdy renta rodzinna zostanie już przyznana, należy złożyć drugi wniosek – o ustalenie zbiegu świadczeń z rentą rodzinną.

Użyj w tym celu formularza ERWD.

Termin składania wniosku: Masz czas do 31 lipca 2025 roku, aby dopełnić wszystkich formalności.

Osoby pobierające rentę rodzinną, ale nieposiadające emerytury

Jeżeli obecnie otrzymujesz rentę rodzinną, ale nigdy nie składałeś wniosku o przyznanie emerytury, powinieneś najpierw zawnieioskować o to drugie świadczenie. Dopiero po jego uzyskaniu możesz ubiegać się o „rentę wdowią”.

Maksymalna wysokość renty wdowiej

Wysokość „renty wdowiej” na początkowym etapie składa się z dwóch części. Pierwsza to renta rodzinna, która dla jednej osoby wynosi 85% świadczenia, jakie przysługiwałoby zmarłemu małżonkowi. Druga część to dodatek w wysokości 15% Twojego własnego świadczenia, na przykład emerytury lub renty. Alternatywnie możesz wybrać opcję, w której otrzymasz 15% renty rodzinnej oraz 100% swojego wypracowanego świadczenia. Decyzja zależy od tego, która z tych opcji jest dla Ciebie bardziej korzystna.

Natomiast od **1 stycznia 2027 roku** wysokość drugiego świadczenia wypłacanego w zbiegu ulegnie podwyższeniu z urzędu do **25 proc.** Należy jednak pamiętać, że łączna suma obu świadczeń, nie może przekroczyć trzykrotnej wysokości najniższej emerytury (**obecnie jest to 5 342,88 zł brutto**). W przypadku, gdy suma świadczeń w zbiegu przekroczy tę kwotę, świadczenie zostanie pomniejszone o kwotę przekroczenia.

Kryterium wieku i wspólność małżeńska

Kolejne kryterium, które należy spełnić to tzw. kryterium wieku. Osoba ubiegająca się o rentę wdowią, oprócz posiadania prawa do dwóch świadczeń, w tym renty rodzinnej po zmarłym małżonku, musi mieć ukończony odpowiedni wiek – **kobieta 60 lat, a mężczyzna 65 lat**, pozostawać we wspólności małżeńskiej do dnia śmierci małżonka oraz nabyć prawo do renty rodzinnej po zmarłym małżonku nie wcześniej niż 5 lat przed osiągnięciem wieku 60 lat przez kobietę i 65 lat przez mężczyznę.

[źródło: ZUS]

#AkademiaZdrowiaTimago

Z SENIORAMI NAM PO DRODZE



Z myślą o Waszym komforcie i zdrowiu, firma Timago oferuje szeroki wybór produktów medycznych, które mogą pomóc w unikaniu tych trudności. Nasze produkty są zaprojektowane z myślą o Waszych potrzebach. Dzięki nim możecie cieszyć się większą swobodą, pewnością siebie i spokojem ducha.

ZŁAMANIE? SKRĘCENIE? JAK SOBIE Z NIM PORADZIĆ I UTRZYMAĆ MOBILNOŚĆ?

Złamanie nogi to sytuacja, której każdy chce uniknąć, ale dzięki nowoczesnym rozwiązaniom ortopedycznym nie musisz rezygnować z aktywności ani cierpieć w gipsie podczas upalnych dni. Oto trzy różne opcje butów marszowych, które mogą zastąpić tradycyjny gips i pomóc w szybkim powrocie do zdrowia i sprawności.

ORTEZA A GIPS

Orteza różni się od tradycyjnego gipsu przede wszystkim materiałem wykonania. Ortezy są zrobione z PCV z miękką wyściółką, zapewniającą dobrą wentylację i odprowadzanie wilgoci. Siłę stabilizacji można dopasować indywidualnie dla każdego buta. Ortezy są dostępne w różnych rozmiarach.

ODCIĄŻENIE KONTUZJOWANEJ NOGI:

KULE I KNEE WALKER

Wspomaganie ortezy kulą lub najnowszym rozwiązaniem, jakim jest Knee Walker, przynosi wiele korzyści, głównie poprzez zwiększenie stabilności chodu oraz komfort poruszania się także na dłuższe dystanse. Kule umożliwiają utrzymanie równowagi i przenoszenie ciężaru ciała, co jest ważne podczas reedukacji chodu po urazie.



PRO-WALKER

Dwukomorowa orteza sztywna zaprojektowana do stabilizacji stopy i podudzia w pozycji neutralnej - dostępna w wersji krótkiej (LOW) oraz długiej.



KNEE WALKER

Podpórka czterokołowa aluminiowa z podparciem na kolano (hulajnoga kolanowa), pomaga w utrzymaniu równowagi i poprawia komfort poruszania się

PYTANIA I PORADY DOT. SPRZĘTU MEDYCZNEGO

TO JEST WYRÓB MEDYCZNY.
UŻYWAJ GO ZGODNIE
Z INSTRUKCJĄ
UŻYWANIA LUB ETYKIETĄ.

tel +48 33 499 50 00
e-mail: info@timago.com



Poświęteczny czas i nadchodzący nowy rok, to okres kiedy zaczynamy czynić postanowienia. Z jednej strony po świątecznym ucztowaniu odczuwamy potrzebę, by nasz organizm odpoczął od większej ilości jedzenia, z drugiej myślimy, że warto by odtruć wątrobę i przygotować ją na czas wzmożonej pracy, jaka będzie ją czekać, na wiosnę.

Dodatkowo musimy pamiętać, że zimowy czas i zmieniająca pogoda wpływają na ogólną kondycję naszego organizmu powodując jego osłabienie. Rzepa, o której dzisiaj chcę napisać, może okazać się doskonałym warzywem, aby wzmocnić, odtruć i wspomóc w codziennych trudach nasze ciało i pomóc nam osiągnąć wytyczone cele.

Rzepa, a raczej powinienam napisać **rzodkiew czarna** (*Raphanus sativus*), to roślina jednoroczna lub dwuletnia o zgrubiałym, kulistym korzeniu, którego skórka bywa czarna lub biała w zależności od odmiany. Mięsz korzenia ma charakterystyczny ostry smak i specyficzny zapach, który ma wielu zwolenników, jak i przeciwników. **Surowcem zielarskim** jest świeży korzeń bogaty w glikozydy izosiarkocyjanowe, witaminy: C, z grupy B oraz w sole mineralne: potasu, magnezu, siarki i wapnia.

Rzodkiew zwyczajna, bo tak też bywa nazywana, pochodzi z Azji, a ogromną popularnością cieszy się w Chinach, Japonii czy Indiach. Jednak już w starożytnym Egipcie, w świątyniach Karnaku możemy znaleźć wizerunki tej rośliny, która w tamtych czasach była uprawiana na dużą skalę.

Rzymianie rozpowszechnili rzodkiew w europejskich prowincjach cesarstwa, a przekazy głoszą, że w Naderanii uprawiano ją dla cesarza Tyberiusza.

Wzmianki o rzodkwi znajdziemy też w kapitulach Karola Wielkiego, a przedstawienia odkrywamy na freskach w Pompejach.

W starożytności lekarze

RZEPA na większą krzepe

uważali, że rzodkiew leczy choroby płuc i kaszel, a także wspomaga wzrok i łagodzi dolegliwości kobiece.

Obecnie **czarną rzodkiew** również wykorzystujemy w stanach zapalnych dróg oddechowych - głównie ze względu na jej działanie przeciwbakteryjne, przeciwwirusowe i przeciwwgrzybicze.

Możemy ją podawać, gdy infekcji towarzyszy kaszel, nawet wtedy, gdy plwocina jest podbarwiona krwią.

Do czasów współczesnych odkryto jeszcze inne zastosowania tej rośliny. Rzodkiew pobudzając wydzielanie i pracę żołądka będzie się sprawdzać przy niestrawności, zgadze czy nadkwasocie.

Działanie żółciopędne i żółciotwórcze, jakie wykazują wyciągi i sok, będzie pomocne w stanach zapalnych wątroby i dróg żółciowych, ale również w kamicy żółciowej przy niewielkich kamieniach oraz zaparciach. Poleca się ją również w braku łaknienia, bolesnych wzdęciach i niezycie dwunastnicy.

Lekkie działanie moczopędne możemy wykorzystywać w stanach zapalnych układu moczowego.

Rzepa będąc dobry i cennym źródłem składników mineralnych ma działanie wzmacniające, co może się przydać przy osłabieniu organizmu. Na tym jednak nie koniec.

Czarna rzodkiew będzie pomocna w schorzeniach skóry, trądziku, liszajach i owrzodzeniach.

Przemysł kosmetyczny wykorzystuje rzepę dodając ją do szamponów i wcierek wzmacniających włosy i przeciwdziałających ich wypadaniu. Dobrze sprawdzi się też w

leczeniu łupieżu i łojotoku.

Na tych przykładach widać, że czarna rzodkiew to bardzo zdrowe i cenne warzywo cechujące się bogatym składem mineralnym.

Doskonale nada się nie tylko jako smaczna sałatka powstała przez starcie korzenia i zmieszanie ze śmietaną, ale również jako własnoręcznie wyciśnięty sok. Warto też wziąć przykład z mieszkańców Chin i Japonii, którzy z rzodkwi przygotowują kiszonki. To wpłynie nie tylko na urozmaicenie naszych codziennych posiłków, ale wspomaga nasz organizm wzmacniając go, a jednocześnie odtruwając.

Zachęcam tych z państwa, którzy niezbyt lubią to warzywo by sięgać po nie częściej i spożywać w stanie surowym, bo właśnie wtedy własności lecznicze są najsilniejsze. Pamiętajmy jedynie, by sięgać po rzepę ostrożnie gdy mamy mocno podrażniony żołądek i nie pijmy soku na czczo.

Zdrowy organizm to przecież nasz kapitał, który będzie potrzebny nie tylko na nowy rok, ale i na kolejne lata.

A ta mała zmiana w diecie może nam przynieść wymierne korzyści.

dla Seniora BB
Monika Tyrna
Naturolteraapeuta



SKLEP ZIELARSKO-MEDYCZNY

- LEKI
- SUPLEMENTY DIETY
- ZIOŁA
- ZDROWA ŻYWNOŚĆ
- PRODUKTY BEZGLUTENOWE
- KOSMETYKI NATURALNE

STRACONKA UL. GÓRSKA 129 (BUDYNEK OSP)
tel. 33/ 814 07 43, email: monikatyrna@interia.pl

od 9.00 do 18.00 (w soboty) od 9.00 do 13.00



Od kory wierzby po aspirynę

W ciągu 200 ostatnich lat medycyna dokonała olbrzymiego postępu, ale nadal przeziębienie można leczyć tylko objawowo. A jak radzili sobie nasi przodkowie? Okazuje się, że nie ma wielkiej różnicy pomiędzy naturalnymi metodami stosowanymi przez starożytnych Greków, a współczesnym ziołolecznictwem. Pierwsze ślady używania ziół odna-

leziono na zębach neandertalczyków. Były to rumianek, nostrzyk i turówka. Pierwszy spisany dokument zawierający aż 900 receptur ziołowo-mineralnych został odnaleziony w Tebach. Słynny papirus Ebersa (nazwisko niemieckiego egiptologa) jest datowany na 1550 r. p.n.e. i zawiera konkretne porady na zwalczanie objawów przeziębienia.

Dowiadujemy się, że już wówczas

REKLAMA

stosowano mleko i miód na złagodzenie bólu gardła, a czosnek, cebulę, anyż, koper, kminek, miętę, mirrę i kadzidło na walkę z infekcją. Zioła bogate w salicylany na obniżenie gorączki zalecał już najsłynniejszy grecki lekarz Hipokrates 400 lat przed naszą erą. Jego nauki kontynuował kolejny znany starożytny medyk - Dioskurides z I wieku naszej ery.

W swojej księdze medycznej „*De Materia Medica*”, z której uczyły się całe pokolenia lekarzy, wymienia **korę wierzby**, jako lek na obniżenie gorączki i uśmierzanie bólu. Ta nieatrakcyjna, szara kora ratowała ludzi przez setki lat. Potwierdzają to liczne dokumenty, między innymi wspomnienia ze słynnej wyprawy Lewisa i Clarka. Panowie kierowali ekspedycją w latach 1804-1806, eksplorującą dziką Luizjanę zakupioną przez Stany Zjednoczone od Francuzów.

Odwar z kory wierzby (*salicis cortex*) niejedną raz uratował życie uczestnikom tego szaleńczego marszu.

Kilkanaście lat później niemiecki chemik Johann Andreas Buchner postanowił przyjrzeć się owemu cudowi natury. W 1828 r. dociekliwy naukowiec wyizolował gorzką substancję z gałązek wierzby i nazywa ją „salicyną”. I tak zaczyna się historia słynnej Aspiryny.

Koncern Bayern doprowadza do opatentowania kwasu acetylosalicylowego w roku 1897. Biała tabletką podbija świat i przyczynia się do wyparcia leków naturalnych z aptek.

Aspiryna traci na popularności po wynalezieniu paracetamolu w 1956 r. i ibuprofenu w 1962 r. Wyższość syntetycznej tabletki nad ziołowymi salicylanami to wygoda i pewność dawki. Ale korzyść z naturalnych środków obniżających gorączkę to

brak skutków ubocznych i bogactwo innych związków wspierających organizm w walce z wirusem. Jeśli infekcja nie jest poważna i lekarz nie widzi przeciwwskazań warto sięgnąć po stare metody obniżania gorączki i uśmierzania bólu.

Oto moja ulubiona mieszanka ziołowa na przeziębienie:

Po 1 łyżce owoców dzikiej róży, liści maliny, kory wierzby, pączków topoli, owoców i kwiatów czarnego bzu, kwiatów wierzby błotnej, kwiatów lipy, anyżu i tymianku. Zioła dokładnie wymieszać.

3 łyżki stołowe ziół zalać 3 szklankami zimnej wody i doprowadzić do wrzenia pod przykryciem. Gotować na małym ogniu jeszcze 1 minutę i odstawić na 30 minut. Zioła przecedzić, podgrzać, dodać sok malinowy i wlać do termosu. Pić po pół szklanki co 2-3 godziny.

Najważniejszą czynnością na samym początku infekcji jest rozgrzanie organizmu. Dobrym naparem jest mieszanka kardamonu, cząbrku, majeranku, tymianku, goździków i pokruszonej kory cynamonowej. Zioła odmierzamy z każdego po 1 łyżeczkę i dodajemy 1 łyżkę startego imbiru.

Wszystko wsypujemy do termosu i zalewamy jednym litrem wrzątku. Zakręcamy termos i czekamy minimum jedną godzinę (czym dłużej tym lepiej). Po tym czasie dodajemy miód lipowy lub sok z malin. Napar pijamy cały dzień.

Z życzeniami zdrowego
Nowego Roku !

dla Seniora BB
Katarzyna Gruisen
dypl. zielarz-fitoterapeuta
www.gruisen.pl

GABINET TERAPII BOWENA

Terapia Bowena przyniesie ci ulgę, gdy:

- skarżysz się na bóle pleców, lędźwi i rwę kulszową,
- masz problemy z krążeniem, ciśnieniem i sercem,
- twój kolana i biodra nie są już takie sprawne,
- pojawił się problem z miesiączkowaniem,
- twój pęcherz i układ moczowy szwankuje,
- masz problemy z tarczycą,
- dokuczają ci zawroty i bóle głowy, migreny i zatoki.

umów się na wizytę - 507 051 793, 603 840 225

ul. Ametystowa 25, Bielsko-Biała



Zapraszam do mojego
**GABINETU
ZIOŁOLECZNICTWA**
w Bielsku-Białej

Umawianie wizyt:
tel. 886 14 14 15
www.gruisen.pl

PROMOCJA

kup bilet



CAVATINA HALL, BIELSKO-BIAŁA

24.01.2025 MACIEJ MALEŃCZUK

KLAUZULA SUMIENIA

KONCERT

biletyna.pl | kupbilecik.pl | eBilet.pl

W krainie przygód Karola Maya

Ścieżkami globtrotera

W styczniowym wydaniu gazety serdecznie pozdrawiam wszystkich globtroterów, którzy od kilku lat czytając moje propozycje podróży do miejsc nieznanych, w pełni z nich korzystają. To dla mnie ogromna satysfakcja, motywującą do szukania właśnie takich miejsc!

Odwołując się do ponadczasowej mądrości ludowej, która mówi: „Z Nowym Rokiem, nowym krokiem”, podniosłem poprzeczkę w odkrywaniu, tego co najciekawsze. Tym razem zapraszam na wyprawę do dziewiczej **Puszczy Rominckiej**, rozległego, zwartego kompleksu leśnego stanowiącego część Pojezierza Litewskiego. Jest to zarazem najbardziej na północny wschód wysunięta część **Mazur Garbatych**, podzielona między Polskę i Rosję. Znacząca większość puszczy znajduje się po stronie polskiej, co tym bardziej zachęca do wędrówek po najczystszych regionie naszego kraju. Zapewniam, że nieprzebyte bory ukrywają do dzisiaj starosłowiańskie, tajemnicze uroczyska oraz kurhany pruskich ludów bałtyckich zamieszkujących w średniowieczu tereny między Pomorzem, Mazowszem, Litwą i Bałtykiem. Teren bytności tych ludów był ogromny, ponieważ sięgał od Mierzei Wiślanej aż do Zalewu Kurońskiego, gdzie graniczył z litewską Żmudzią. Wobec przymusowej chrystianizacji przeprowadzonej przez **rycerzy Zakonu Krzyżackiego**, plemiona pruskie, które nigdy nie utworzyły jednolitego państwa w ciągu niespełna 100. lat zostały poddane eksterminacji i tylko nieliczni ulegli asymilacji.

Na podbitych ziemiach powstało najpierw Państwo Krzyżackie a następnie **Księstwo i Królestwo Prus**, które zostało wcielone do Cesarstwa Niemieckiego, po czym do Republiki Weimarskiej, aby ostatecznie 25 lutego 1947 r. wraz z upadkiem III Rzeszy zniknąć, jako źródło i nośnik militarystyki niemieckiej. Obszar Prus jest fascynujący dla amatorów historii nie tylko średniowiecza ale szczególnie okresu II wojny światowej, co stwierdzam z autopsji i postaram się wrócić do tego tematu w okresie letniej kanikuły.

Chcąc przybliżyć urokliwość Puszczy



Rominckiej, pozwolę sobie na małą retrospekcję filmową, mam na myśli jeden z seriali polskich z gatunku płaszcza i szpady „Czarne Chmury”, gdzie możemy zobaczyć urzekające plenery leśne oraz mazurskie jeziora podczas ucieczki pułkownika **Krzyszofa Dowgirda** oraz jego kompana wachmistrza Kacpra Pilcha przed dragonami i rajtarami. Całość dopełnia muzyka kompozytora Waldemara Kazaneckiego, która została uznana za najlepszą w tej dziedzinie sztuki.



Jest to jednak tylko przedsmak wielkiej przygody! Będąc w Puszczy Rominckiej możemy wjechać na teren **Republiki Ściborskiej** założonej przez małżeństwo Justynę i Darka Morszczynów, którzy wraz z dziećmi zamieszkali w starym gospodarstwie mazurskim z XIX w., gdzie znaleźli swój azyl i raj na ziemi.

Republika jest ekologiczną osadą usytuowaną w pobliżu **Bań Mazurskich**. Tutaj znajduje się m.in. wioska indiańska wraz z muzeum poświęconej kulturze indiańskiej i eskimoskiej, a także ciekawa hodowla psów zaprzęgowych. Obiekt jest miejscem stworzonym dla miłośników przygód i entuzjastów wyzwania.

Co ciekawe i wyjątkowe w skali świata, osada ma własną granicę, gdzie znajduje się szlaban i budka graniczna. W tej republice panują odrębne prawa i zasady. Teren wolny jest od wszelkiego rodzaju

używek, negatywnego słownictwa i potraw mięsnych. Obowiązuje tu zakaz palenia, wnoszenia i picia alkoholu.

Powyższe normy prawne odwołują się do skautingu! Ponadto goście, którzy mogą zamieszkać w spartańskich chatkach traperskich lub wigwamach poznając codzienne życie, tradycję i kulturę Indian oraz traperów z XIX w. muszą pożegnać się z cywilizacyjną komunikacją - telefony, laptopy - oddając je do depozytu.

Na terenie osady jest najstarsza pasieka w Polsce ale także hodowla koników polskich. Można tutaj zasmakować do woli wodę pitną ze studni. Działają tutaj Muzeum Marii Rodziewiczówny autorki książki „Lato leśnych ludzi”. Ponadto funkcjonują tematyczne ogrody z przetwórstwem ziołowym oraz pijalnia ziół. Znajduje się tu ogród miętowy z 250. gatunkami mięty, ogród warzywny, starych przypraw oraz aptekarski. **Osada Ruska** zaprasza na relaks w tradycyjnej bani, znajdującej się tuż przy stawie torfowym, gdzie można zażywać kąpeli. Na odważnych czekają również brzożowe witki. W okresie zimy odbywają się niezapomniane **wycieczki psim zaprzęgiem**. Można również wziąć udział we wspólnym biegu z czworonogami (canicross). Tutaj goście otrzymują niepowtarzalną możliwość dowodzenia psim zaprzęgiem. Nauka prowadzenia zaprzęgu odbywa się przy każdej pogodzie, a na śniegu korzysta się na ogół z san maszarskich. Tutaj można doświadczyć wspaniałych emocji uczestnicząc w letnich lub zimowych obozach przygodowych.



W sezonie letnim największą popularnością cieszą się obozy ojców z synami oraz rodzinne. Program takich obozów

obejmuje: wyprawy trapeskie przez dziką rzekę i Rysie Bagno, survival w lesie i nocleg w chatkach, w tipi oraz dogoterapia z psami husky. Gospodarze osady zapewniają ekologiczne wyżywienie. Tutaj możemy mieć bliski kontakt z jeleniami, bobrami, borsukami, wilkami, rysiami, czy niedźwiedziami podczas tropienia ich śladów lub miejsc żerowisk i ich leży.

Pobyty w **Republice Ściborskiej** przez cały rok zapewnia relaks, przygodę i wypoczynek na łonie natury z czego warto skorzystać! Nie zapomnieliśmy o naszych kochanych seniorach, którym tak wiele w swoim życiu zawdzięczamy dlatego w dniu ich święta warto zorganizować rodzinną wyprawę, która będzie wielką radością, ale także sentymentalną podróżą do lat ich młodości i dzieciństwa. Proponuję wyjazd do **Muzeum Zabawek i Zabawy w Kielcach**, które zapewniam, łączy pokolenia. Działają nieprzerwanie od 1979 r. i jego ekspozycja jest największa w Polsce. Na 631 m² powierzchni wystawienniczej zaprezentowano lalki z całego świata, zabawki historyczne i ludowe, modele samochodów i samolotów, statków, kolejkę elektryczną i marionetki teatralne. Są tutaj miniaturowe maszyny do szycia, rzutniki na szklane przeźroczka, pokoiki dla lalek, zagraniczne i polskie klocki. Placówka posiada również interesujące wystawy stałe, takie jak:

Popołudniowa herbatka, Na babcinym strychu, czy Misie w lesie. Muzeum jest niezwykle przygodą, gdzie stworzono wystawy interaktywne, na których każdy może nie tylko obejrzeć, ale i dotknąć eksponaty. Dla dzieci zorganizowany jest kącik zabaw. W okresie przedświątecznym organizowane są również warsztaty rodzinne w przygotowaniu ozdób bożonarodzeniowych oraz wielkanocnych.

Muzeum zaprasza również do **Apteki Wyobraźni** - Magia Karmelu, do której można się dostać przez tajemne przejście w szafie, które prowadzi do nieograniczonego świata bajek i zabawy.

Zapewniam, że to miejsce buduje emocjonalny pomost między pokoleniami!

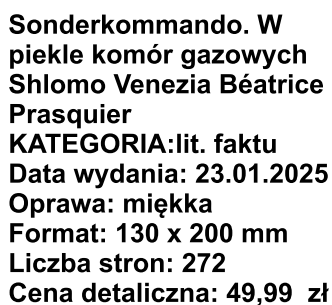
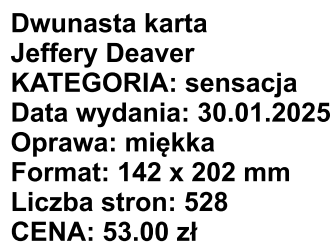
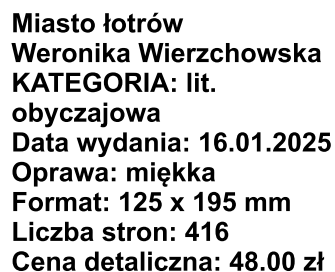
Drugą propozycją jest teleportacja do świata dziecięcej (i nie tylko) lektury Julesa Verne w tym wyjątkowej „2000 mil Podmorskiej Żeglugi”. W tym celu warto udać się do prawdziwego podmorskiego świata, jakim jest pobyt w największym **oceanarium** w Polsce na terenie wrocławskiego ZOO. W zbiorniku o pojemności miliona litrów wody powstał ekosystem rafy koralowej, gdzie można podziwiać ponad 60. gatunków pięknych kolorowych ryb. Podmorski świat przybliży nam 18. metrowy przeźroczysty tunel z akrylu, który umożliwia podziwianie żółwia zielonego, rekinów i płaszczy. Możemy wspólnie, jak kapitan Nemo, egzaltować się do woli życiem oceanów bez przemieszczania się jego Nautilusem, który z pisarskiej fantazji stał się jednak spełnioną rzeczywistością, podobnie jak lot w kosmos.

Życzę miłych, odlotowych wrażeń i spełnienia - do siego roku!

[Globtroter z Bielska-Białej]



POLECANE NOWOŚCI



POLECANE NOWOŚCI

5	1		6		8			
						4	6	1
	3	4			7			
				1				
		1	9	6			5	
	7						9	
9					1	3		
1				9		5		
				5	2	7		9

Mądrość i doświadczenie

**ZAPRASZAMY NA
BADANIE OSTEOPOROZY**
badanie z kręgosłupa
lub szyjki kości udowej

**Rejestracja
730 023 103
cena badania
50.00 zł**



17 i 30 STYCZNIA

Bielsko-Biała, ul. Komorowicka 23
(IV piętro)

**MAŁOWANIE DACHÓW,
ŚCIAN, ELEWACJI, MIESZKAŃ**

SZYBKA WYCENA

zapraszamy do współpracy

510 215 366

www.zwyzkawicher.pl

**Odnowimy Twoją
wanne**

tel. 32/384 91 98

kom. 501 707 632

OPRAWIAM W SKÓRĘ, PŁÓTNO i PAPIER

INTROLIGATOR

PRACOWNIA

**OPRAWIANIA I NAPRAWIANIA
KSIĄŻEK ORAZ STARODRUKÓW**

788-524-010

**MASZ NIEPOTRZEBNE KSIĄŻKI
I NIE MASZ CO Z NIMI ZROBIĆ?**

! NIE WYRZUCAJ NA ŚMIETNIK !

ZAOPIEKUJĘ SIĘ TWOIMI KSIĄŻKAMI

INTROLIGATOR

788-524-010

**MIEJSCE
NA TWOJĄ
REKLAMĘ**

506 571 716

5	1	9	6	4	8	2	7	3
7	8	2	5	3	9	4	6	1
6	3	4	1	2	7	9	8	5
8	9	5	7	1	4	6	3	2
2	4	1	9	6	3	8	5	7
3	7	6	2	8	5	1	9	4
9	5	8	4	7	1	3	2	6
1	2	7	3	9	6	5	4	8
4	6	3	8	5	2	7	1	9

Pracownia kołder - Piotr Galiński

Szycie i sprzedaż kołder - NOWOŚĆ - **kołdry z alpaki**

tel. 605 315 391

33/815 29 87

ul. Ogrodowa 59

43-386 Świętoszówka

e-mail: linegal@wp.pl www.galinska.com.pl

czyszczenie pierza, szycie i przeróbki kołder
z wełny, pierza i puchu

OKNA • DRZWI
BRAMY GARAZOWE ROLETY ZEWNĘTRZNE
www.duobest.pl
ZAPRASZAMY DO BIURA HANDLOWEGO
43-300 Bielsko-Biała 33 810 82 96
ul. Montażowa 38/B 509 987 684
biuro@duobest.pl 505 606 790



ZAMÓW PRENUMERATĘ GAZETY SENIOR BB

**12 kolejnych numerów
gazety „Senior BB”**



prenumerata indywidualna

Bezpośrednia dostawa do **twojej skrzynki
pocztowej** listem zwykłym Poczty Polskiej
(wysyłka od kolejnego wydania)

95 zł

Prenumerata roczna

(w jednej przesyłce możesz zamówić
maksymalnie 2 egzemplarze tego
samego numeru i podzielić się
ze znajomymi)

W tytule przelewu należy wpisać imię i nazwisko /nazwę instytucji/, miesiąc rozpoczęcia
prenumeraty oraz ilość egzemplarzy

prenumerata grupowa

Bezpośrednia dostawa
do **instytucji/firmy** przesyłką kurierską
(wysyłka od kolejnego wydania)

310 zł

Prenumerata roczna

Pakiet egzemplarzy
30 12 kolejnych numerów

NUMER KONTA DO WPŁAT - 75 1050 1070 1000 0001 0518 7793

JAK ZAMÓWIĆ?

zadzwoń - tel. 506 571 716 lub 33/ 815 00 89
napisz - redakcja@seniorbb.pl

Kamienice z przeszłości

NAD ŚCIEŻKĄ - ulica, której już nie ma

O ulicy Nad ścieżką niewiele pamięta, gdyż oficjalnie zniknęła z mapy naszego miasta w 1972 r., gdy budowano most na rzece Białej.

Wyburzono wówczas kamienice w północnej pierzei ulicy, zaś południowa została przyporzędowana dzisiejszej ulicy Stojałowskiego (dziś jest to ślepa uliczka służąca za parking). W latach przedwojennych uliczka nosiła nazwę **Staggasse** i to właśnie tam rozegrał się dramat, wpisany do kronik kryminalnych miasta.

17 września 1937 roku w budynku przy ulicy Staggasse 4 (dzisiaj Stojałowskiego 2) mieściła się restauracja **Anny Landau**, zarządzana przez **Karola Normana**.

Dzierżawca wyznania mojżeszowego chciał zamknąć lokal, aby przygotować się do szabasu. 28 letni robotnik **Leon Wanat** nie miał jednak zamiaru przyspieszyć swojej konsumpcji. Po sprzeczce

jaka wywiązała się między obu panami, wylądowali na komisariacie. I gdy wydawało się, że spór został załagodzony, na widok zbliżającego się do restauracji Wanata, właściciel wyciągnął broń i śmiertelnie postrzelił swojego klienta. W obawie przed linczem schronił się na komisariacie, gdzie przyznał się do winy. Pogrzeb Leona Wanata przybrał formę antyżydowskiej manifestacji - tłum idąc ulicami Grunwaldzką i Dąbrowskiego dopuścił się dewastacji witryn żydowskich sklepów. Ostatecznie Karol Norman został skazany na 6 lat więzienia i koszty sądowe w wysokości 320 zł.

Jak wkrótce się okazało morderstwo nie było jedyną tragedią w obu rodzinach - niedługo po pogrzebie Leona - młoda wdowa Władysława Wanat popełniła samobójstwo, wypijając na grobie męża esencję octową (3.09.39 r.). Po wkroczeniu do miasta

wojsk hitlerowskich straceni zostali wszyscy więźniowie pochodzenia żydowskiego skazani za morderstwo - w tym także Karol Norman. Żona i córka dzierżawcy wywiezione zostały do obozu w Auschwitz i tam zamordowane.

[AR]



Widok z lat 1920-29, kamienice widoczne po prawej stronie, z wyjątkiem ostatniej, zostały wyburzone w roku 1972, podczas budowy mostu na Białej.



Poniżej widok współczesny - 2018 r. Kamienica przy ulicy Stojałowskiego 4.



Kamienica przy ul. Stojałowskiego 2- niemy świadek tamtych wydarzeń.

PORTAL DLA SENIORÓW

WWW.SENIORBB.PL



- ZAPROSZENIA NA WYDARZENIA
- PRZYDATNE WIADOMOŚCI
- FELIETONY
- SENIORZY PISZĄ
- NOWOCZESNE TECHNOLOGIE
- AKTYWNY SENIOR

REDAKCJA@SENIORBB.PL

