

Seniorzy w podróży najlepsze miejsca na lato i jesień



STR. 8-10

W NUMERZE:

BCK - zaproszenia na koncerty

CENTRUM SENIORA

kalendariusz sierpniowy (str. 4)

„Barwne przenikanie”

wystawa malarska (str. 6)

Ziemia Tarnowska

polski biegun ciepła (str. 7)

Senior w podróży

(str. 8-10)

Nostrzyk żółty

z poradnika zielarki (str. 11)

Oleander -

piękny truciciel

(str. 12)

Śladami Fryderyka Chopina

ścieżkami globtrotera (str. 13)

Miasto Splotów – święto kultury, miasta i ludzi

Bielsko-Biała przygotowuje się na trzy dni intensywnego świętowania. Pod hasłem „Miasto Splotów”, od 29 do 31 sierpnia mieszkańcy oraz goście będą mogli uczestniczyć w koncertach, pokazach, warsztatach i wielu innych inicjatywach odbywających się w różnych częściach miasta.

Tegoroczna edycja otwiera czas przygotowań do roku 2026, w którym Bielsko-Biała będzie świętować tytuł Polskiej Stolicy Kultury.

Od kameralnych spotkań po duże sceniczne widowiska – Dni Bielska-Białej po raz kolejny pokażą kulturę w wielu odsłonach. Szczegółowy program wydarzeń dostępny jest na stronie: dni2025.bielsko-biala.pl

DNI 29-31.08 BIELSKA- BIAŁEJ

STR. 5



W rytmie lata

Sierpień to miesiąc, który przynosi ze sobą nie tylko pełnię lata, ale i wiele okazji do wspomnień, spotkań oraz odkrywania nowych inspiracji. W najnowszym wydaniu naszej gazety przygotowaliśmy dla Państwa wyjątkowy zestaw tematów – pełnych ciepła, wiedzy i letniego nastroju. Na pierwszym planie zapowiadamy wielkie święto naszego miasta – wydarzenie, które już niebawem zgromadzi mieszkańców i gości w samym sercu lokalnej wspólnoty. Szczegóły uroczystości, plan imprezy oraz atrakcje znajdą Państwo w naszym miesięczniku.

Na wakacyjne dni polecamy kilka praktycznych porad – zarówno podróżnych, jak i zdrowotnych. W rozmowie miesiąca spotykamy się z naturoterapeutką z ośrodka Ziemowit, która ciekawie opowiada o holistycznym podejściu do leczenia i zdrowotnych właściwościach Jarnołtówka. Nie zabraknie również nostalgii – wspomnienie z czasów w PRL-u przywoła smaki, obrazy i emocje, które na zawsze zapisały się w pamięci wielu z nas. Miłośnicy przyrody znajdą w tym numerze aż dwa interesujące materiały. Pierwszy z nich poświęcony jest kwiatom oleandru – roślinie urodziwej, choć pełnej tajemnic. W drugim artykule nasza zaprzyjaźniona zielarka opowie o nostrzyku i jego cennych właściwościach.

Na koniec zapraszamy w niezwykłą podróż śladami wielkiego pianisty. Nasz niezawodny globtroter po raz kolejny odkrywa nieznane miejsca i barwne historie, które z pewnością zainspirują niejednego czytelnika.

Z serdecznością,
Redakcja

Czekamy również na opinie dotyczące gazety – chętnie poznamy Wasze sugestie, uwagi oraz pomysły na kolejne artykuły. Jeśli jest temat, który szczególnie Was interesuje lub chcielibyście, abyśmy poruszyli konkretne zagadnienie, dajcie nam znać! Wasze propozycje pomogą nam tworzyć pismo jeszcze lepiej odpowiadające na potrzeby i oczekiwania naszych czytelników. Możecie pisać do nas listy, wysłać e-maile lub skontaktować się poprzez nasze media społecznościowe. Każda wiadomość jest dla nas cenna!

tel. 506 571 716, e-mail: redakcja@seniorbb.pl

Adres redakcji: 43-300 Bielsko-Biała, ul. Z. Krasińskiego 29



Zajęcia w sierpniu w parku Słowackiego

Poniedziałki

4 sierpnia, godz. 9:00 – Zdrowy kręgosłup
4, 11, 18, 25 sierpnia, godz. 10:00 – Latino solo

Wtorki

5 sierpnia, godz. 9:00 – Gimnastyka taneczna
5, 12, 19, 26 sierpnia, godz. 10:00 – Latino solo

Środy

6 sierpnia, godz. 9:00 – La Blast
6, 13, 20, 27 sierpnia, godz. 10:00 – Poranne rozciąganie

Ważne!

Na wszystkie zajęcia należy zabrać wodę. Na gimnastykę – hantle i matę. Na zdrowy kręgosłup – matę. Wstęp na zajęcia jest bezpłatny!

Czwartki

7 sierpnia, godz. 9:00 – Gimnastyka taneczna
7, 14, 21, 28 sierpnia, godz. 10:00 – Chustotańce

Piątki

1, 8 sierpnia, godz. 9:00 – Zdrowy kręgosłup
8, 22 sierpnia, godz. 10:00 – Latino solo
15 sierpnia – święto (zajęcia odwołane)
29 sierpnia, godz. 9:00–11:00 – Zakończenie akcji „Dzień Dobry BCK”

Uczestnicy zajęć - fot. Szkoła Tańca dla Seniorów



Dyżur RADY SENIORÓW

czwartek, w godzinach od 11.00 do 13.00
Centrum Seniora, ul. Dmowskiego 6, III piętro
TELEFON - 518 676 301

PROMOCJA



**karczma
ROGATA**
ZAPRASZA



33 810 00 98

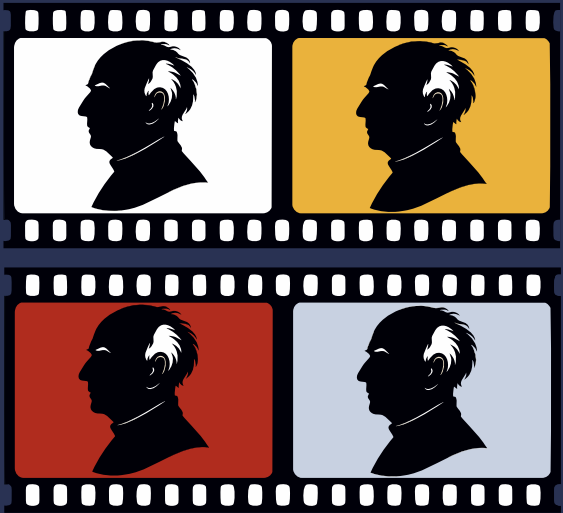


Leszczyńska 40,
43-300 Bielsko-Biała

BB Bielsko-Biała
2026 Polska Stolica Kultury

Wojciech Kilar

Muzyka filmowa



Stanisław Dziewor – trąbka, kierownictwo artystyczne
Michał Dziewor – fortepian
Wacław Golonka – organy
Cinema Brass Band

OFFBEAT ORGAN

10.09.2025 godz. 18.00

BIELSKIE CENTRUM KULTURY IM. MARII KOTERBSKIEJ

BILETY: 60 zł – normalny, 30 zł – ulgowy
do nabycia w kasie BCK oraz na www.bck.bielsko.pl

PELNAKULTURA.INFO

BIELSKIE CENTRUM KULTURY IM. MARII KOTERBSKIEJ

BB Bielsko-Biała
2026 Polska Stolica Kultury

STANISŁAW SOYKA

BUBA BADJIE KUYATEH

KONCERT DLA WSZYSTKICH



24.09.2025 godz. 18.00

BIELSKIE CENTRUM KULTURY IM. MARII KOTERBSKIEJ

BILETY: 60 zł – normalny, 30 zł – ulgowy
do nabycia w kasie BCK oraz na www.bck.bielsko.pl

PELNAKULTURA.INFO

BIELSKIE CENTRUM KULTURY IM. MARII KOTERBSKIEJ

BB Bielsko-Biała
2026 Polska Stolica Kultury

Marcin Kydryński prezentuje SIESTA w drodze



LURA

17.10.2025 godz. 19.00

BIELSKIE CENTRUM KULTURY IM. MARII KOTERBSKIEJ

BILETY: 130 zł – normalny, 65 zł – ulgowy
do nabycia w kasie BCK oraz na www.bck.bielsko.pl

PELNAKULTURA.INFO

BIELSKIE CENTRUM KULTURY IM. MARII KOTERBSKIEJ

BB Bielsko-Biała
2026 Polska Stolica Kultury

ANOTHER PINK FLOYD

PULSE



23.01.2026 godz. 19.00

BIELSKIE CENTRUM KULTURY IM. MARII KOTERBSKIEJ

BILETY: 150 zł – normalny, 75 zł – ulgowy (od 1 października)
130 zł – normalny, 65 zł – ulgowy (do 30 września)
do nabycia w kasie BCK oraz na www.bck.bielsko.pl

PELNAKULTURA.INFO

BIELSKIE CENTRUM KULTURY IM. MARII KOTERBSKIEJ



Program profilaktyki złamań osteoporotycznych

dla mieszkańców miasta Bielska-Białej, na lata 2021-2025

Kobiety 60+

Mężczyźni 70+

u których wcześniej nie rozpoznano osteoporozy i nie leczyli się z powodu tej choroby.

Program profilaktyki obejmuje:

- ocenę ryzyka złamań (FRAX);
- u osób ze zwiększonym ryzykiem złamań - badania densytometryczne i konsultacje lekarskie;
- warsztaty edukacyjne.



Rejestracja

osoby lub telefonicznie od poniedziałku do piątku w godzinach: 9:00 - 13:30.

Beskidzkie Centrum Onkologii
- Szpital Miejski im. Jana Pawła II
PRZYCHODNIA ONKOLOGICZNA
Bielsko-Biala, ul. Wyzwolenia 18



661 307 618



www.onkologia.bielsko.pl

BEZPŁATNE BADANIA PROFILATYCZNE

Informujemy, że jest jeszcze możliwość skorzystania z bezpłatnych badań w ramach Programu profilaktyki złamań osteoporotycznych dla mieszkańców miasta Bielska-Białej, na lata 2021-2025, które **organizuje i finansuje miasto Bielsko-Biała**.

To ostatni rok realizacji programu, zatem tym bardziej, zachęcamy kobiety w wieku 60 lat i więcej oraz mężczyzn w wieku 70 lat i więcej (mieszkańców Bielska-Białej) do skorzystania z bezpłatnych badań.

Program obejmuje:

- oszacowanie 10 letniego ryzyka złamania kości metodą FRAX
- u osób ze zwiększonym ryzykiem złamania kości - badanie densytometryczne i konsultację lekarską,
- warsztaty edukacyjne z lekarzem, fizjoterapeutą i dietetykiem.

Kwalifikacje do udziału w Programie realizowane są w Przychodni Onkologicznej Beskidzkiego Centrum Onkologii-Szpitala Miejskiego im. Jana Pawła II w Bielsku-Białej przy ul. Wyzwolenia 18, w dni powszednie w godzinach 9.00-13.30, a samo badanie densytometryczne realizowane jest na podstawie ustalenia terminu, o czym pacjenci będą informowani przy kwalifikacji.

Badania prowadzone są do wyczerpania limitu.

Więcej informacji o badaniach można uzyskać pod nr **tel. 661 307 618** (od poniedziałku do piątku w godzinach 9.00-13.00).

Jeżeli jeszcze tego nie zrobiłeś – skorzystaj z możliwości bezpłatnego badania!

[WPS]

Centrum Seniora - kalendarium na sierpień

4 sierpnia (poniedziałek)

- 10:00 – Tai Chi dla Seniorów (zapisy)
- 11:00 – Tai Chi dla Seniorów (zapisy)
- 11:00 – Karty, planszówki i inne kłopoty przy kofeinie

5 sierpnia (wtorek)

- 8:30 – Zajęcia ogólnorozwojowe z fizjoterapeutą – GRUPA I (obowiązują zapisy)
- 9:30 – Zajęcia ogólnorozwojowe z fizjoterapeutą – GRUPA II (obowiązują zapisy)
- 11:00 – Sekcja tarasowa z Panem Władkiem
- 11:00 – Warsztaty tworzenia makramy, max 10 osób (obowiązują zapisy)
- 11:00 – Koło Malarckie „Miłośnicy malarstwa”

6 sierpnia (środa)

- 10:00 – Prasówka z Książnicą Beskidzką
- 12:00 – Podróże nieoczywiste: Wietnam – Od zupy Pho do wyspy marzeń* (wycieczka do Wisły)

7 sierpnia (czwartek)

- 8:00 - 14:00 – kawiarenka internetowa

8 sierpnia (piątek)

- 8:00 - 14:00 – kawiarenka internetowa

11 sierpnia (poniedziałek)

- 10:00 – Tai Chi dla Seniorów (zapisy)
- 11:00 – Tai Chi dla Seniorów (zapisy)
- 11:00 – Karty, planszówki i inne kłopoty przy kofeinie

12 sierpnia (wtorek)

- 8:30 – Zajęcia ogólnorozwojowe z fizjoterapeutą – GRUPA I (zapisy)
- 9:30 – Zajęcia ogólnorozwojowe z fizjoterapeutą – GRUPA II (zapisy)
- 10:00 – Biała nieoczywista – spacer z historykiem Jakubem Krajewskim (zbiórka pod Ratuszem)
- 11:00 – Warsztaty tworzenia makramy, max 10 osób (obowiązują zapisy)
- 13:00 – Trening kondycyjny dla zaawansowanych Z BBOSiR-em

13 sierpnia (środa)

- 8:00 - 14:00 – kawiarenka internetowa

14 sierpnia (czwartek)

- 8:00 - 14:00 – kawiarenka internetowa

15 sierpnia (piątek)

Święto - Centrum nieczynne

18 sierpnia - (poniedziałek)

- 10:00 – Tai Chi dla Seniorów (zapisy)
- 11:00 – Tai Chi dla Seniorów (zapisy)
- 11:00 – Karty, planszówki i inne kłopoty przy kofeinie

19 sierpnia (wtorek)

- 8:30 – Zajęcia ogólnorozwojowe z fizjoterapeutą – GRUPA I (zapisy)
- 9:30 – Zajęcia ogólnorozwojowe z fizjoterapeutą – GRUPA II (zapisy)
- 11:00 – Warsztaty tworzenia makramy (zapisy)
- 13:00 – Trening kondycyjny dla zaawansowanych Z BBOSiR-em

20 sierpnia (środa)

- 10:00 – Prasówka z Książnicą Beskidzką
- 10:00 – Wykład: *Róża – Królowa Kwiatów* – Katarzyna Gruisen

21 sierpnia (czwartek)

- 10:00-14:00 – Kawiarenka internetowa
- 11:00 – Wernisaż miniatur Marka Jusińskiego: Kiedy mniej znaczy więcej. O cierpliwości ukrytej w detalach”

22 sierpnia (piątek)

- 10:00-14:00 – Kawiarenka internetowa

25 sierpnia (poniedziałek)

- 10:00 – Tai Chi dla Seniorów (zapisy)
- 11:00 – Tai Chi dla Seniorów (zapisy)
- 11:00 – Karty, planszówki i inne kłopoty przy kofeinie

26 sierpnia (wtorek)

- 8:30 – Zajęcia ogólnorozwojowe z fizjoterapeutą – GRUPA I (obowiązują zapisy)
- 9:30 – Zajęcia ogólnorozwojowe z fizjoterapeutą – GRUPA II (obowiązują zapisy)
- 11:00 – Warsztaty tworzenia makramy, max 10 osób (obowiązują zapisy)
- 11:00 – Koło Malarckie „Miłośnicy malarstwa”
- 13:00 – Trening kondycyjny z BBOSiR-em

27 sierpnia (środa)

- 10:00-14:00 – Kawiarenka internetowa

28 sierpnia (czwartek)

- Bezpłatne badania przesiewowe 9:00 - 14:00
- badanie słuchu – SATIS Pracownia Słuchu
- * badanie wzroku – Optyk Jasieczek
- * konsultacje z fizjoterapeutą – mgr Edyta Jaromin (Fizjo\&Feet)
- 10:00 - 13:00 - konsultacje z podologiem Ania Madzia
- 29 sierpnia (piątek) - 10:00 - 12:00 - kawiarenka internetowa**

DNI BIELSKA- BIAŁEJ

29.08.2025 – 31.08.2025



29.08

- 10:00 – 12:00 Warsztaty kulinarne dla dzieci
- 10:00 – 18:00 BB Graffiti Jam
- 16:00 – 18:00 Pokaz kulinarny Pascala Brodnickiego
- 16:00 – 19:00 Wystawa ilustracji Damiana Górnego
- 17:00 Krople wody – Remigiusz Gryt
– instalacja ceramiczna
- 18:00 „Splecione światy”. 80 lat ZPAP
– wernisaż wystawy
- 19:00 – 01:00 Art Square
- 19:00 – 01:00 Epokowe Balety – z tańcem przez epoki:
Bielska Orkiestra Kameralna
Alien BSC & Majtis
DJ Michał Sandecki
- 21:00 Spektakl plenerowy „Sajlen Dysko”

Książnica Beskidzka
Wiadukt ul. PCK
Książnica Beskidzka
Punkt 11
centrum miasta

Galeria Bielska BWA

Rynek
Plac Wojska Polskiego

Plac Bolesława Chrobrego

30.08

- 10:00 – 18:00 BB Graffiti Jam
- 12:00 – 18:00 Tkamy relacje – piknik rodzinny
- 12:00 – 18:00 Bookcrossing i książka na receptę
- 15:00 – 18:00 5. Święto Róży
- 16:00 Spotkanie z Magdaleną Grzebałkowską
- 18:00 Wernisaż Katarzyny Zawady
- 19:00 – 01:00 Art Square
- 20:00 – 22:00 Margaret – koncert
- 22:00 „Jestem...” – widowisko multimedialne
w ramach projektu T-shirt Story

Wiadukt ul. PCK
Łąka za Książnicą i budynek główny
Książnica Beskidzka
Willa Teodora Sixta
Książnica Beskidzka
Książnica Beskidzka
Rynek
Plac Wojska Polskiego
Amfiteatr OKO, Studio
Filmów Rysunkowych

31.08

- 10:00 – 18:00 BB Graffiti Jam
- 14:00 – 19:00 TRZECI RODZINNY PIKNIK spLATA
- 20:00 „Jeszcze w zielone gramy...” – koncert
przebojów Wojciecha Młynarskiego
- 20:00 – 01:00 Art Square

Wiadukt ul. PCK
ul. Zamkowa/Plac Żwirki i Wigury
teren przed Teatrem Polskim

Rynek

WYDARZENIA TOWARZYSZĄCE

21.08

- 10:00 Ścieżka oddechowa
„Oddech krok po kroku” – inauguracja

Park Włókniarzy

28.08

- 19:00 Cubana Dance Show – gala taneczna

Plac Wojska Polskiego

29.08

- 9:00 – 19:00 Warsztaty przyrodniczo-ekologiczne

Centrum Edukacji Ekologicznej
Ekosynteza

30.08

- 10:00 – 18:00 Piknik Ekologiczny

Centrum Edukacji Ekologicznej
Ekosynteza

30.08

- 12:00 – 18:00 Wioska harcerska

Park za Ratuszem



Wydawnictwo SONIA DRAGA



„Czas bogini”
Ewa Kassala
Liczba stron: 328
Format: 150×230 mm
Oprawa: miękka ze skrzydełkami
Premiera: 24 sierpnia 2022
Cena: 29,94 zł

*Porywająca opowieść
o Słowianach przed
przyjęciem
chrześcijaństwa..*

Początki państwa polskiego to czas niepokojów i napięć, to przesiąknięta krwią ziemia, powszechna przemoc i bezprawie, gwałty, niewolnictwo i handel ludźmi. Z kart powieści wyłania się postać Mieszka I, władcy potężnego, choć pełnego sprzeczności, rozdartego pomiędzy pogaństwem a chrześcijaństwem, chęcią niesienia pokoju i koniecznością prowadzenia wojen, mężczyzny targanego namiętnościami, uwikłanego w sieć intryg i płomienny, acz burzliwy romans. Czy najpotężniejszy z Piastów rzeczywiście przyjął chrzest w 966 roku? I jaką cenę zapłacił za przejście ze świata pogańskiego do Europy?

Mieszko doskonale wie, że przystąpienie do chrześcijańskiego imperium jest konieczne dla rozwoju państwa, jednak jest przywiązany do pogańskich bogiń i bożków, obrzędów i rytuałów, magii i amuletów oraz... kuszących kapłanek, z których najbliższą sercu jest Ragana.

Kolejne powieści z cyklu to „Czas potęgi” i „Czas korony”

Drodzy Czytelnicy!
Mamy dla Was wyjątkową niespodziankę – bezpłatne egzemplarze książek do rozdania! Jeśli chcecie je zdobyć, piszcie szybko na adres: redakcja@seniorbb.pl
Tutaj liczy się refleks – kto pierwszy, ten lepszy!



„Wędrowna aptekarka”
Iny Lorentz
Tłumaczenie: Barbara Niedźwiecka
Liczba stron: 480
Format: 143 × 205 mm
Oprawa: miękka ze skrzydełkami
Premiera: 6 kwietnia 2022
Cena: 32,94

*Przełomowe czasy,
tajemniczy skarb,
nieustraszona kobieta*

Turyngia, XVIII wiek

Ojciec Klary, wędrowny aptekarz Martin, znika bez śladu, a rok później ten sam los spotyka jego najstarszego syna. Pozostawiona bez środków do życia rodzina znajduje się w krytycznej sytuacji. Klara postanawia więc wyruszyć do stolicy księstwa, żeby prosić władcę o pomoc. Chce pójść w ślady ojca i utrzymać bliskich, działając jako wędrowna aptekarka.

Droga jest jednak trudna i niebezpieczna, a największe zagrożenie czyha ze strony krewnego. Stryj Alois usilnie pragnie wejść w posiadanie skarbu, który rzekomo ukrył ojciec Klary. Dziewczyna na szczęście nie jest sama – gdy zostaje oskarżona o czary, może liczyć na wsparcie przyjaciółki Marthy. Poza tym czuwa nad nią także Tobias, w którym kobieta budzi nie tylko nieklamany podziw...

Kolejne tytuły z serii to „Miłość aptekarki”, „Porwanie aptekarki”, „Córka aptekarki”

„Barwne przenikanie”

wielogłos malarski artystów-seniorów w Książnicy Beskidzkiej

Książnica Beskidzka w Bielsku-Białej po raz kolejny otworzyła swoje przestrzenie dla twórczości artystów-seniorów. Wystawa „Barwne przenikanie”, otwarta oficjalnie 11 lipca, prezentowała prace 26 członków grupy malarskiej działającej przy bielskim Uniwersytecie Trzeciego Wieku, pod opieką artystyczną profesora Ernesta Zawady. Ekspozycja pokazała szeroki przekrój tematyczny i stylistyczny – od abstrakcji, przez pejzaże i portrety, aż po malarstwo zaangażowane społecznie. Różnorodność

spojrzeń na rzeczywistość była odzwierciedleniem nie tylko indywidualnych doświadczeń twórców, ale także ukazała bogactwo form wyrazu, jakie daje malarstwo w dojrzałym wieku. Wystawa jest jednocześnie symbolicznym podsumowaniem 29. roku akademickiego Bielskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku. Dla uczestników to kolejny dowód na to, że pasja i potrzeba tworzenia nie znają ograniczeń wiekowych – przeciwnie, z wiekiem często nabierają nowych odcieni i głębi.

[AR]



Autor fotografii - Leszek Buzdrewicz

Ziemia Tarnowska - polski biegun ciepła

Dnia 16 lipca br. członkowie PTTK Podbeskidzie, wspierani przez władze Bielska-Białej, wyruszyli na jednodniową wycieczkę w ramach projektu „Aktywny Senior”. Hasło wyprawy mogłoby brzmieć: „Tarnów i Dąbrowa Tarnowska – historia, kultura i dialog w jeden dzień”. Pilotką grupy była **Janina Dyrda**, znana z doskonałej organizacji i dbałości o maksymalne wykorzystanie czasu na zwiedzanie. Ze swoimi wrażeniami z wyprawy podzieliła się z nami pani **Maria Cyran**.

Tarnów: Perła renesansu i miasto bohaterów

Szlak wycieczki rozpoczął się na placu Katedralnym w Tarnowie, przy pomniku Jana Pawła II autorstwa Bronisława Chromego (odśloniętym w 1981 r.). Tam czekał na nas przewodnik, który wprowadził nas w historię najstarszego tarnowskiego kościoła – późnogotyckiej katedry z połowy XIV w., wielokrotnie rozbudowywanej. Zwrócił uwagę na neogotycką wieżę zwieńczoną ostrosłupowym dachem i iglicą z koroną z 1898 r., upamiętniającą cesarza Franciszka Józefa I. Przez misternie rzeźbione, metalowe drzwi weszliśmy do świątyni, zatrzymując się na moment przy gotycko-renesansowym portalu.

Wnętrze katedry zachwyliło nas monumentalnymi nagrobkami członków rodów Tarnowskich i Ostrogskich. Przewodnik wskazywał cenne detale, m.in. gotycko-renesansowy pomnik Barbary z Rożnowa – matki hetmana Tarnowskiego i wnuczki Zawiszy Czarnego – oraz renesansowe grobowce samego hetmana Jana Tarnowskiego, jego dzieci i pierwszej żony Barbary z Tęczyna. Jej postać wyrzeźbił Hieronim Canavesi, włoski artysta działający w Polsce od 1562 r.

Ten zespół sepulkralny uchodzi za

porównywalny z nagrobkami w katedrze wawelskiej.

Zadumę wywołał widok brązowego ołtarza według projektu Czesława Dźwigaja, przy którym w 1986 r. umieszczono barokową Pietę – polichromowaną i złożoną rzeźbę Matki Boskiej Bolesnej. Maryja, trzymająca martwe ciało Syna, kieruje wzrok ku niebu, wyrażając niemą skargę. Wychodząc z katedry, zauważyliśmy gotyckie stalle – mniejsze z pięcioma, większe z siedmioma siedziskami.

Rynek i wielcy Tarnowianie

Następnie dotarliśmy na Rynek, wytyczony w 1330 roku, który do dziś zachował średniowieczny układ i pozostaje sercem kulturalnym Tarnowa. W jego centrum stoi piętnastowieczny Ratusz z 30-metrową wieżą, z której w południe rozbrzmiewa hejnał. Otaczają go renesansowe kamienice mieszczańskie, dziś mieszczące muzea i kawiarnie.

Krótki postój na placu **Jana Szczepanika** (1872–1926) pozwolił nam zapoznać się z wystawą plenerową poświęconą jego wynalazkom.

Szczepanik – wizjoner i konstruktor – był autorem ponad 50 innowacyjnych projektów. Uznawany za prekursora telewizji, eksperymentował z maszynami latającymi i okrętami podwodnymi, udoskonalając fotografię barwną oraz film dźwiękowy.

Szczególne zainteresowanie wzbudziła jego kuloodporna tkanina, która uratowała życie królowi Hiszpanii Alfonsowi XIII – karetą obita tym materiałem przetrwała zamach bombowy. W dowód wdzięczności, 2 czerwca 1902 r. monarcha odznaczył polskiego wynalazcę Orderem Izabeli Katolickiej. Po latach spędzonych w Wiedniu Szczepanik osiedlił się w Tarnowie, gdzie zmarł i został pochowany na Starym Cmentarzu.

Barwne i pełne heroizmu było życie **Józefa Bema**, urodzonego w 1794 r. na przedmieściu Tarnowa. Generał, uczestnik wyprawy napoleońskiej na Rosję, powstania listopadowego i Wiosny Ludów, zapisał się jako niestrudzony bojownik o wolność.

Przy jego pomniku wysłuchaliśmy historii o upadku rewolucji węgierskiej, emigracji do Turcji, przyjęciu islamu i służbie w armii osmańskiej. Zmarł na malarię zimą 1850 r. w Aleppo. W 1929 r. jego prochy sprowadzono do Tarnowa i złożono w mauzoleum w Parku Strzeleckim.

Pamięć o Bemie utrwalił Cyprian Kamil Norwid w „Żołobnym rapsodzie”, gdzie pogrzbowy orszak symbolizuje ludzkość podążającą ku zagładzie – przed którą mogą ocalić świat jedynie nowi herosi, duchowi spadkobiercy generała. Znajdujący się nieopodal



mural, inspirowany fragmentem „Panoramy Siedmiogrodzkiej”, jedynie przemknął nam przed oczami.

Ślady żydowskiego dziedzictwa

Spacerując uliczkami Tarnowa, minęliśmy pomnik Władysława Łokietka autorstwa Czesława Dźwigaja oraz upamiętniający poetę i dramaturga Romana Brandstaettera. Po drodze towarzyszyły nam liczne architektoniczne detale – m.in. charakterystyczne maszkarony. Naszym kolejnym przystankiem był **Skwer Starej Synagogi**, gdzie z dawnej siedemnastowiecznej bożnicy zachowała się jedynie bima – czterokolumnowy podest służący do odczytywania Tory. Odwiedziliśmy również mykwę, rytualną łaźnię z początku XX wieku, zbudowaną w stylu mauretańskim.



Po drugiej stronie ulicy zatrzymaliśmy się przy symbolicznym miejscu pamięci – tablicy upamiętniającej pierwszy transport 728 polskich więźniów politycznych do niemieckiego obozu koncentracyjnego Auschwitz, który wyruszył z Tarnowa 14 czerwca 1940 roku.

Dąbrowa Tarnowska: Spotkanie Kultur

Ostatnim punktem tarnowskiej trasy

było Muzeum Etnograficzne, gdzie obejrzelśmy stałą wystawę poświęconą kulturze i historii Romów – pierwszą tego typu na świecie.

Ekspozycja, rozmieszczona w trzech salach, obejmuje tradycyjne stroje, narzędzia, fotografie, obrazy oraz eksponaty dokumentujące koczowniczy tryb życia, zawody (np. kowalstwo), zwyczaje i proces kształtowania się tożsamości narodowej Romów – z flagą i hymnem na czele.

Na muzealnym dziedzińcu zobaczyliśmy także oryginalne wozy taborowe, namiot i inne rekwizyty codziennego użytku.

Na zakończenie przewodniczka przypomniła postać **Felicji Curyłowej** – malarki i propagatorki sztuki ludowej z Żalipia. Jej chata oraz inne zabudowania wiejskie stanowią dziś barwny przykład tradycyjnej sztuki zdobniczej Powiśla Dąbrowskiego.

Na trasie wycieczki znalazł się także Ośrodek Spotkania Kultur w Dąbrowie Tarnowskiej – dawna synagoga, dziś miejsce dialogu religijnego i kulturowego.



Jak podkreśliła przewodniczka, spotykają się tu ortodoksyjni Żydzi, duchowni chrześcijańscy, agnostycy i potomkowie cadyków, tworząc przestrzeń otwartą na ekumeniczne wartości i wzajemne zrozumienie.

Wnętrze obiektu zachwyca bogatym wystrojem malarskim sali modlitwnej i dawnego babińca. Poznaliśmy symbolikę zwierząt przedstawionych na sklepieniach, oglądaliśmy przedmioty kultu religijnego oraz imponujący księgozbiór Rotha – ponad 200 ocalałych z zagłady ksiąg, w tym cztery wyjątkowe „białe kruki”. Ich zbiór zawdzięczamy Rothowi – byłemu więźniowi obozów koncentracyjnych, który po wojnie zamieszkał w Dąbrowie i poświęcił się ratowaniu dziedzictwa judaizmu.

Dzięki takim ludziom ocalono fragment wielokulturowej spuścizny Rzeczypospolitej.

Maria Cyran
materiał nadesłany
zdjęcia: autorka



Senior w ruchu, to nie starzec w fotelu...

Wywiad z dyplomowaną naturoterapeutką, mgr Katarzyną Malik-Mendleską

Szlak Biskupia Kopa



Redakcja: Pani Kasiu, mówi się, że wiek to tylko liczba. Czy naprawdę siedemdziesiątka to nie czas zasiąść już faktycznie przed telewizorem i krytykować biernie świat zamiast jeszcze próbować aktywnie z niego czerpać?

Katarzyna Malik-Mendleska: Zdecydowanie nie warto nigdzie zasiadać! Siedemdziesiątka to idealny moment, by zadbać o siebie bardziej niż kiedykolwiek. I nie mam na myśli tylko zdrowego jedzenia czy leków. Mówię o całościowym podejściu: ruchu, oddechu, kontakcie z naturą i drugim człowiekiem, a wszystko to właśnie na żywo, poza swoim fotelem, poza mieszkaniem, poza miastem, poza swoją tak zwaną „bańką” - w nowym obcym miejscu.

R: I tu dochodzimy od razu na początku do sedna - gdzie? Wielu ma siły, środki i nawet chęci ale nie mają wiedzy i pomysłu a często i odwagi na własną decyzję dokąd ruszyć po wstaniu z tego przyśłowowego fotela. Żeby to było naprawdę ciekawe miejsce, niebagatelne, dające spokój i izolację - ale nie bez ludzi, dające naturę - ale niewymagającą np. wspinaczki, dające poczucie zmiany - ale nieodległe, bezpieczne a z dreszczykiem no i przede wszystkim godne zaufania?

KMM: wydawało by się, że te wymagania sobie zaprzeczają, ale mam to szczęście, że osobiście reprezentuję Góry Opawskie. Choć w naszym przepięknym kraju mamy niewątpliwie wiele atrakcyjnych miejsc, to przytoczone powyżej „wytyczne” są do połączenia jedynie tu, pod **Biskupią Kopą**, między Prudnikiem, Głuchołazami a Złatą Horą w Czechach.

Ten magiczny trójkąt, to kawałek ziemi z najprawdziwszymi jednorożcami*, który właśnie łączy wydawałoby się te przeciwieństwa.

Jak my tu, pół żartem pół serio, mawiamy na dolinę **Jarnołtówka „na opak”!**

R: Zanim przejdziemy do kwestii, gdzie w tym regionie najlepiej zamieszkać, chciałabym najpierw zapytać: co takiego jest w tej lokalizacji, że - jak rozumiem - odnajduje w niej Pani swoiste dopełnienie swojej filozofii?

KMM: po prostu, stawiam na miejscu, gdzie natura mówi do człowieka szeptem - nie krzykiem. Gdzie jest przestrzeń, by naprawdę usłyszeć siebie. Ta cisza, to powietrze, ta przyroda, one **leczą już samą swoją obecnością**. Jako naturoterapeutka wierzę w siłę natury w holistycznym tandemie z człowiekiem. A tu, w tych górach, mogę działać dokładnie, spokojnie i skutecznie. Tu mogę łączyć rehabilitację, konsultacje, zabiegi ziołowe, dietę i masaże - w miejscu, które sprzyja regeneracji na zarówno na płaszczyźnie fizycznej jak i emocjonalnej. I wie Pani, co jest najpiękniejsze? Że seniorzy, którzy przyjeżdżają tu na turnusy czy wczasy zdrowotne bardzo szybko czują się jak... u siebie. A dla mnie to największy komplement.

Dajemy miejsce, w którym ludzie czują się bezpiecznie i dobrze co buduje zaufanie, a to fundament wdrażania mojego fachowego warsztatu.

R: To czym się Pani w ogóle zajmuje?

KMM: to pytanie słyszę bardzo często! Naturoterapia to dziedzina, która łączy tradycyjną mądrość z nowoczesnym podejściem do zdrowia. Ukończyłam studia z zakresu naturoterapii, mam też liczne szkolenia z ziołolecznictwa, dietyki holistycznej, medycyny chińskiej technik relaksacyjnych i regeneracyjnych.

Ale dla mnie najważniejsze nie są certyfikaty, tylko człowiek. Patrząc na każdego maksymalnie szeroko,

nie tylko przez pryzmat kręgosłupa czy nadciśnienia, ale całej jego historii, emocji, codzienności.

R: Czyli nie tylko ciało, ale i dusza?

KMM: to taki wyświechtany zwrot. Bardziej: nie tylko biodro ale i trzustka, nie tylko włosy ale i stolec, nie tylko oko ale i pięta... nie rozdzielałam problemów staram się znaleźć między nimi konsekwentne wzorce zależności w drodze do przywrócenia dobrostanu.

Ciało nie kłamie, jeśli boli, to chce coś powiedzieć. A ja staram się słuchać. Dla mnie najważniejsze w pracy jest zaufanie. Kiedy senior przychodzi na zabieg i po kilku dniach mówi: „*Wie Pani, lepiej mi się śpi*” albo „*Pierwszy raz od dawna bez bólu uklęknęłam w kościele*” - to wiem, że robię coś dobrego. To daje ogromną satysfakcję i sens.

R: Rozmarzyłam się... gdzie jest ten raj?

KMM: A4 Katowice - Wrocław, w Krapkowicach w lewo do oporu, (do granicy Polsko Czeskiej - red.) To oczywiście żarcik logistyczny. Staramy się wraz z zespołem tworzyć Go - ten raj, w **Ziemowicie**. Mamy otoczenie, mamy zaplecze infrastrukturalne i zabiegowe, mamy doświadczenie żywieniowe, np. od lat jesteśmy liderem turnusów z dietą dr. Ewy Dąbrowskiej, a od tego lata oferujemy wspaniałą dietę keto, ale przede wszystkim mamy Gości - świadomie przez wielkie „G”, bo to oni są największą wartością sami dla siebie. To w grupach uczestników budują się najwspanialsze relacje, motywacje, zrozumienie, wspieranie, przyjaźnie, czasem romans, a na pewno niespotykana atmosfera budująca unikatową jakość pobytów.

R: Czyli turnus to nie tylko „leczenie”, ale też... życie towarzyskie?

KMM: bardzo nie chciałabym trywializować, ale tak! To ogromnie ważne. Samotni seniorzy często czują się wykluczeni. A tutaj są i wspólne troski, i jest wspólna zabawa, jest kawusia, spacer, rozmowa - czasem do rana, wieczorki przy muzyce i „Anioł Pański” w zadumie. Właśnie ta społeczna aktywizacja zawsze działa lepiej niż tabletka! Widzę to na własne oczy, Goście rozkwitają. Mobilizacja przez innych, szczery śmiech, wspólne łyzy, wsparcie - to forma znakomitej terapii.

R: Krótko mówiąc, warto zainwestować w siebie?

KMM: Absolutnie. Seniorzy 70+ mają ogromny potencjał i nie można go roztrwonić na plotkowanie o rodzinie i sąsiadach, trzeba o siebie zadbać. Tego typu wyjazdy jak wczasy zdrowotne, turnusy rehabilitacyjne (często z dofinansowaniem), pobyty dietetyczne - to nie fanaberia.

To realne wsparcie dla serca, stawów, kręgosłupa, mózgu i duszy.

A kiedy ktoś mówi: „Po co mi to?”, odpowiadam: „Po to, żebyś żył dłużej i z uśmiechem.”!

R: Podsumowując, wiemy dokąd, wiemy po co, wiemy z kim, to jeszcze pytanie - kiedy?

KMM: zawsze, natomiast faktycznie aktualnie, chwilę warto poczekać zanim wrócą do szkół rozbawione, gwarne i kolorowe tłumy dzieci i wnuki naszych seniorów, zostawiając im przepiękny jesienny złoty - nomen omen - spokój!

Wrzesień i październik - to najpiękniejszy czas, nie tylko estetycznie ale i zdrowotnie. Z medycznego punktu widzenia stabilna pogoda, bezpieczne warunki klimatyczne, komfortowy wypoczynek. A barwy tego stanu roślinności, to już wisienka na tym pieczołowicie przez naturę przygotowanym „obrazku” - torcie.

R: Od razu dają znać mojej Mamie, słuchawka w dłoń i niech umawia termin na koniec września, a może i ja się z nią wybiorę? Dziękuję Ci Kasiu za rozmowę i inspirację.

KMM: To ja dziękuję. I zapraszam na: www.naopak.info - po ruch, zioła, słońce i serdeczność, które czekają za rogiem!

** Jak głosi legenda, lasy nad Złotym Potokiem zamieszkiwał jednorożec - zwierzę, które siało postrach wśród przybyszów. Był on potężny, biały, z długim, ostro zakończonym rogiem na głowie. Nieliczni śmiałkowicie, którzy zapuszczali się w lasy, ginęli bez śladu. Pewnego dnia grupa drwali, która wybrała się do lasu w celu pozyskania drewna, usłyszała przeraźliwy ryk, zawołanie i sapanie. Strach sparaliżował ich na moment, ale ciekawość była silniejsza. Pobiegli w kierunku, skąd dochodził głos. Po chwili ujrzeli jednorożca.... Jednorożec jest oficjalnym herbem wsi Jarnołtówek.*



Katarzyna Malik-Mendleska jest dyrektorem do spraw rozwoju i głównym specjalistą departamentu rehabilitacji i fizjoterapii w ośrodku Ziemowit, Jarnołtówek 204, 48-267 Jarnołtówek, tel. 604450039, <https://osrodekziemowit.pl/>.

Parawan, kijki czy pomost?

Gdzie zaplanować wakacje po sześćdziesiątce

Morze, góry, jeziora – i coś jeszcze. Czyli jak wypoczywać z głową (i z korzyścią dla zdrowia)

Wiek ma swoje prawa. I swoje potrzeby. Niby wciąż jesteśmy młodzi duchem, ale kolana już nie te, ciśnienie się obraża, a kręgosłup wyraźnie domaga się szacunku.

Nic dziwnego, że planując wakacje, myślimy nie tylko o tym, gdzie jest ładnie, ale przede wszystkim – gdzie będzie dobrze dla zdrowia. Bo co z tego, że nad morzem słońce świeci, skoro przy trzecim schylaniu się po muszelkę złapie nas rwa kulszowa?

Z drugiej strony – nie trzeba przecież leżeć plackiem w sanatorium i pić litrami siarki, żeby poczuć się lepiej. Wystarczy wybrać miejsce mądrze. Tyle mamy w Polsce – kurortów, uzdrowisk, jezior, górskich wiosek, których nie zdeptały jeszcze tłumy wczasowiczów. Trzeba tylko wiedzieć, co komu służy.

Ale zanim w ogóle zaczniemy się zastanawiać: „morze czy góry?”, warto wykonać jeszcze jeden ruch – do przychodni.

Zrób przegląd u lekarza. Kardiolog, pulmonolog, a nawet zwykły internista może zasugerować drobne korekty – zmianę dawkowania leków, kontrolę ciśnienia, a może nawet szczepienie. Może też powiedzieć coś ważnego: „*Tak, proszę jechać – ale niech pani nie nosi walizki sama*”.

A skoro już o walizce mowa – leki pakuj jako pierwsze. I nie na styk. Zabierz zapas na kilka dni więcej, razem z listą przyjmowanych preparatów i opisem dawkowania.

Trzymaj je w torbie podręcznej – nie w bagażu, który może się zgubić w bagażniku autobusu czy luku samolotu. To drobne rzeczy, ale one decydują o tym, czy wypoczywasz, czy się martwisz.

Jeśli chcesz odetchnąć pełną piersią – jedź nad morze

Nie od dziś wiadomo, że jod działa cuda. Zwłaszcza na tarczycę, odporność i drogi oddechowe. A i na skołatane nerwy morskie fale działają lepiej niż niejedna melisa. Nad Bałtykiem wypoczywa się inaczej – nie biega się z plecakiem, tylko z kijkami. A wieczorem – krzyżówki i flądra. Klasyka.

Dla seniorów z astmą, problemami zatok czy nerwicą – Świnoujście, Kołobrzeg lub Ustka to sprawdzone kierunki. A jeśli ktoś marzy o ciszy i spokoju – Sztutowo, Jarosławiec, Pogorzelnica czy Dąbki są jak szept wśród nadmorskich krzyków.

Na krążenie i kręgosłup – w góry, ale z rozwagą

Nie trzeba zdobywać Rysów. Czasem wystarczy spacer ścieżką edukacyjną z kijkami i termosikiem w plecaku. Góry leczą – powietrzem, zielenią, perspektywą. Kiedy patrzysz z polany na panoramę Beskidów, jakoś łatwiej oddychać. I na duszy, i w płucach.

Szczawnica, Krynica-Zdrój, Polanica – to uzdrowiskowa klasyka. Ale dla tych, którzy chcą uciec od sanatoryjnych marszów parami, polecamy Soblówkę, Ochotnicę Górną, a dla potrzebujących zabiegów – małe, ciche Wapienne. Tam to dopiero się odpoczywa – jak u babci na wsi, tylko z borowiną.

A jeśli chcesz uspokoić serce – wybierz jeziora

Jeziora to terapia łagodna. Żadnych wielkich emocji, żadnych paragonów grozy. Tylko woda, szuwały, czasem rybak na horyzoncie. Dla seniorów z nadciśnieniem, cukrzycą czy bezsennością – jak znalazł. Tu nikt nie pędzi, bo nie ma po co. A organizm odpoczywa w swoim tempie.

Masz ochotę na klasykę? Proszę bardzo – Mikołajki albo Giżycko. Ale jeśli wolisz ciszę i bociana na łące – wybierz Lubniewice, Nielisz albo Wigry. Można się zakochać – w krajo-brazie, niekoniecznie w kuracjuszu.

A jeśli zdrowie woła wyraźniej – wybierz miejsce według dolegliwości.

Nie ma co się obrażać na organizm. Trzeba go traktować jak przyjaciela – czasem marudnego, ale szczerzego. Dlatego jeśli masz konkretne potrzeby, nie wybieraj w ciemno. Oto miniściągą, którą warto mieć pod ręką:

- ♦ **Układ oddechowy** – Rabka-Zdrój, Szczawnica, Inowrocław
- ♦ **Stawy, kości, reumatyzm** – Busko-Zdrój, Iwonicz-Zdrój, Łądek-Zdrój
- ♦ **Serce i krążenie** – Nałęczów, Kudowa-Zdrój, Wysowa-Zdrój
- ♦ **Trawienie, wątroba, przemiana materii** – Krynica-Zdrój, Polanica-Zdrój, Duszniki-Zdrój
- ♦ **Stres, przemęczenie, nerwica** – Ciechocinek, Ustroń, Sopotnia Wielka
- ♦ **Skóra (łuszczyca, AZS, alergie)** – Kołobrzeg, Świnoujście, Solec-Zdrój
- ♦ **Kobiece sprawy** – Świeradów-Zdrój, Muszyna, Wapienne
- ♦ **Cukrzyca i otyłość** – Piwniczna-Zdrój, Augustów, Wysowa-Zdrój

I jeszcze jedno – nie pakuj oczekiwań na siłę. Bo niezależnie od tego, czy wybierzesz morze, góry, jeziora, sanatorium czy hotel z widokiem na parking – najważniejsze, żebyś wrócił z poczuciem, że to był czas dla Ciebie.

Z herbatą na tarasie, z książką pod pachą, z nowym znajomym od sudoku albo tylko z cichym: „to były dobre dni”.

I niech tak właśnie będzie. Na zdrowie.

[AR]



REKLAMA



Ośrodek Wczasowy Komandor w Pogorzeli zaprasza na wypoczynek nad morze

WCZASY DLA SENIORÓW OFERTA SPECJALNA 2025

1-12.09.2025

1760 ZŁ*

Za dopłatą 130 zł/osoba/doba turnus wrześniowy
można rozpocząć 30 lub 31 sierpnia.

*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

Parawan z „Mewą”, bułka z ogórkiem i wczasy z FWP

To się zaczęło od zdjęcia.

Stare, lekko pożółkłe, z wyblakłą dedykacją na odwrocie: „Międzyzdroje, 1984. Maria i Kaśka z Zakładów Mięsnych, pozdrawiamy!”. Dwie dziewczyny – jedna w kostiumie w paski, druga w grochy – siedzą na plaży, nogi w wodzie, w tle parawan z oranżadą i siatka pełna jedzenia, jakby nikt nie wiedział, że są sklepy. Patrząc na to zdjęcie i myśląc: a może pojechać znowu? Jeszcze raz zobaczyć to morze, które znało nas lepiej niż niejednego sąsiad z klatki.

Tamte wczasy: dostawało się, nie planowało

W PRL-u nikt nie mówił: „jadę na city break” albo „rezerwuję przez aplikację”. Jechało się, bo zakład pracy przydzielił. Talon, kartka, skierowanie – wczasy z FWP (Fundusz Wczasów Pracowniczych - przyp. red. dla młodszego pokolenia). Dwa tygodnie, często z pełnym wyżywieniem, za grosze. Pokój z umywalką, herbata w szklance z koszyczkiem, koc i toaletka, która znała nasze kremy z kiosku Ruchu. I klimat wspólnoty – zjeżdżał się cały wydział zakładu.

Kaowiec organizował dansingi, rano zbiórke na wycieczkę, dzieci miały zabawy z panią Zosią z działu kadr.

Pociąg – wakacyjna przygoda z kanapką z jajkiem

Wakacje zaczynały się na peronie. Pociąg do Łeby, Kołobrzegu czy Władysławowa, to była osobna wyprawa. Wagony bez klimatyzacji, przedziały, siatki na bagaż, okna otwierane na siłę i przeciagi, które nikogo nie dziwiły. Rodzice z torbami wypchanymi bułkami, pomidorami, jajkami na twardo i pasztetem. Dzieci na kolanach – bilet „do lat 4”, nawet jak miały 6. Często spanie pomiędzy ławkami.

W przedziale grano w karty, dzielono się jedzeniem. Papier toaletowy, termos, dmuchane rękawki – wszystko trzeba było upchnąć w torbie. Cztery godziny opóźnienia? Bywało. Ale to też była część przygody.

Plaża w PRL-u: bez filtra UV

Na miejscu – od razu plaża. Parawan rozstawiany strategicznie – przed wiatrem i wzrokiem sąsiadów. Kostiumy jednoczesne, często ręcznie szywane, japonki, siatka i koc – czasem

szorstki jak papier ścierny, ale nasz.

W siatce bułki, ogórki kiszane, słoik z kompotem, kawałek placka. Dzieci budowały zamki, szukały bursztynów, zakopywały się po szyję. Sprzedawcy wózków nawoływali rymowane: „Moja babcia chorowała, zjadła lody – wyzdrowiała”. Woda zawsze zimna – ale się wchodziło. Bez narzekania.

Wieczory z muzyką i zapachem smażonej ryby

Po plaży – obiad w stołówce: zupa jarzynowa, kompot z suszu, mielony z buraczkami. Potem drzemka i... wieczór. Dla dorosłych – potańcówki w świetlicy. Dla młodych – spacer, gofry, cymbargaj. Nikt nie potrzebował Wi-Fi. Wystarczył magnetofon z Trójką i piwo z kiosku przy moście.

Była śmiechoterapia – rozmowa z sąsiadką z pokoju, opowieści o dzieciach, przepis na ogórki małosolne.

Ustka, 2025 – powrót po czterdziestu latach

W tym roku córka powiedziała: „Mamo, jedziemy same. Do Ustki.” Najpierw opór – bo drogo, bo zdrowie. Potem stwierdziłam: a czemu nie? Spakowa-

łam walizkę, słoik ogórków, nowy kostium – z wysokim stanem, modelujący. Pociąg z klimatyzacją, miejsce przy oknie. Ale bez kanapki z jajkiem – coś było nie tak.

W Ustce – kolorowo. Czysto. Ale na plaży zobaczyłam znajomy parawan z napisem „Mewa”. I panią czytającą „Kobietę i życie”. Wtedy poczułam: morze pamięta. Wchłonęło moje łzy bez pytania.

Weszłam do wody. I znowu byłam Marią z kolanem, które nie to – ale z sercem, które znało to miejsce. Dzieci biegały z wiaderkami – jak kiedyś ja. Zawołam: „fala z lewej!” – śmiały się, że babcia zna morze. A ja je znałam. Bo ja tu byłam, zanim one się narodziły.

Co przywiozłam z tej podróży?

Nie pamiątki. Nie muszelki. Ale pewność, że nie trzeba udawać młodszej, by czuć radość. Że po sześćdziesiątce to nie koniec. To inny rytm. Wolniejszy taniec – ale ten sam walc.

A parawan z „Mewą”? Kupiłam. I tak – ogórki też miałam.

[SP]

REKALMA



Seniorzy nad morzem 2025 r.

W CENIE: ...

- 7 noclegów w pokoju wyposażonym w łazienkę z ręcznikami, TV, lodówkę, sprzęt plażowy; (pokój Ekonomiczny 12m² i dwa tapczaniki jednoosobowe, pokój Komfort 22-24m² i łóżko małżeńskie).
- Całodzienne wyżywienie – śniadanie i obiadokolacja w formie bufetu.
- 10 zabiegów fizykalnych w dni robocze z zakresu elektroterapii, światłolecznictwa, krioterapii miejscowej, hydroterapii solankowej czy inhalacji.
- Nieograniczone korzystanie z krytego kompleksu basenowego, w którego skład wchodzi: basen rekreacyjny z atrakcjami: bicz i kaskady wodne, przeciwprąd, jacuzzi, ścieżka do masażu stóp, **BASEN SOLANKOWY**.
- Korzystanie z sauny fińskiej.
- Poranna gimnastyka w basenie przeprowadzana od poniedziałku do piątku Nielimitowany dostęp do Sali Fitness.
- Wieczorek taneczny z ciastem i lampką wina lub biesiada grillowa (zamiast obiadokolacji) przy muzyce na żywo zgodnie z kalendarzem imprez obiektu.
- Internet bezprzewodowy.
- Korzystanie z tenisa stołowego, bilarda i kijów do Nordic Walking.

ZA DODATKOWĄ OPŁATĄ: ...

- parking monitorowany 15zł za dzień – konieczna rezerwacja,
- opłata klimatyczna ok. 2,5zł za dzień za osobę,
- wypożyczenie rowerów, szlafroków,
- masaże, okłady borowinowe,
- wycieczki.

INFORMACJE DODATKOWE: ...

- Pobyt rozpoczyna się o godz. 15:00 w dniu przyjazdu obiadokolacją, a kończy się o godz. 10:00 po śniadaniu.
- Świadczenia niewykorzystane nie są refundowane i nie podlegają zamianom na inne, regulamin dostępny na stronie internetowej
- Pakiet nie łączy się z innymi promocjami ani rabatami.
- Warunkiem rezerwacji pokoju jest wpłata zadatku w wysokości 30% wartości pobytu na konto bankowe: 26 9376 0001 2002 0009 4458 0001, którego właścicielem jest: Henryk Gmyrek, 72-350 Niechorze Al. Bursztynowa 31, z dopiskiem: zadatek na pobyt, w terminie: 3 dni roboczych od momentu dokonania rezerwacji.
- Pozostała należność płatna w dniu przyjazdu.

RODZAJ POKOJU	13.09. - 18.10.2025
EKONOMICZNY	1750zł
KOMFORTOWY	1820zł
1-OSOBOWY	1960zł



JUŻ OD
1750
zł/os

Kompleks Wypoczynkowo-Rehabilitacyjny Jantar-SPA

Al. Bursztynowa 31, 72-350 Niechorze

Tel. 91 38 63 359

575 242 777

575 210 777

jantar24@wp.pl

www.niechorze.jantar.ta.pl



Nostrzyk żółty

W czasie upałów szukamy cienia i ochłody, by złagodzić skutki wysokich temperatur. To szczególnie trudny okres dla osób z problemami krążeniowymi i chorobami serca. Lekarze przypominają o konieczności nawadniania organizmu i dbania o układ krążenia. Gdy temperatura spada, a powietrze staje się lżejsze do oddychania, warto wybrać się na spacer – dla zdrowia serca, zmniejszenia obrzęków i poprawy samopoczucia.

A spacerując po słonecznych łąkach i brzegach lasów poprzyglądać się roślinom tam rosnącym. Wśród nich możemy znaleźć roślinę, którą dzisiaj Państwu przybliżę.

Nostrzyk żółty (*Melilotus officinalis*) to jednoroczna lub dwuletnia roślina dorastająca do metra wysokości. Łodygę ma ciekawą, wzniesioną i mocno rozgałęzioną. Ma nieregularnie ząbkowane, lancetowate liście i jest

obsypana drobnymi, motylkowatymi kwiatami. Ich intensywnie żółty kolor przyciąga wzrok i owady, które chętnie częstują się ich nektarem.

Nostrzyk ma przyjemny zapach, który wykorzystuje się do aromatyzowania serów lub tytoniu. Stanowi też doskonałą paszę dla zwierząt.

Jednak przede wszystkim nostrzyk zwany też **tatarską trawą** jest składnikiem leków w medycynie klasycznej, ziołolecznictwie czy homeopatii. W medycynie starożytnej i ludowej nostrzyk był używany jako składnik mieszanek odtruwających i polecanych przy schorzeniach nerek. Jako że popularnie występuje w całej Europie często sięgała też po niego medycyna klasztorna.

Surowcem, podobnie jak za dawnych czasów, jest obecnie ziele, które zbieramy ze stanowisk naturalnych. Jest ono bogate w garbniki, związki kumarynowe, flawonoidy,

alantoinę oraz sole mineralne, jak również witaminy C i E. Nostrzyk jest głównie znany ze swoich **właściwości przeciwzapalnych** oraz zwiększających napięcie naczyń krwionośnych. Poprawia krążenie w układzie krwionośnym i limfatycznym. Z tego powodu poleca się go stosować w formie naparów lub wyciągów alkoholowych by niwelować zaburzenia krążenia obwodowego i mózgowego. Możemy go polecić przy przewlekłej niewydolności żylnej, zakrzepicy żył głębokich, żylakach kończyn dolnych czy hemoroidach. Pomocny będzie też przy uczuciu mrowienia w kończynach i zaburzeniach funkcjonowania układu limfatycznego takich jak: obrzęki czy zapalenie naczyń chłonnych. Wpływa także korzystnie na niedotlenienie i dokrwienie mózgu. Pamiętać jednak trzeba by nie stosować go równocześnie z lekami rozrzedzającymi krew. Tatarska trawa działa też uspokajająco dlatego możemy ją wykorzystywać w bezsenności, nerwicy wegetatywnej, niepokoju, stresie ale również gdy spożywamy nadmierne ilości kawy lub innych używek bogatych w kofeinę. Działanie rozkurczowe i prze-

ciwzapalne wspomogą nas podczas kolki jelitowej i niestrawności. Dodatkowo ochroni miąższ wątroby poprzez działanie odtruwające. Nostrzyk może pobudzać krwawienie miesięczne.

Możliwości przeciwzapalne i dezynfekujące będziemy wykorzystywać miejscowo. Napary pomogą w stanach zapalnych brzegów powiek i zapaleniu spojówek. Okłady natomiast przyniosą ulgę w ropnym zapaleniu skóry, owrzodzeniach, trudno gojących się ranach czy wybroczynach po kontuzjach.

Możemy zmieścić nimi cziraki oraz stosować do przemycania odleżyn oraz łagodzenia świądu skóry.

Nostrzyk znalazł też swoje zastosowanie w kosmetyce w preparatach oczyszczają-

cych i łagodzących stany zapalne w trądziku i łojotoku oraz jako dodatek zapachowy. Możemy go z powodzeniem dodawać do nalewek dla zwiększenia ich aromatu.

Roślina znajdzie również swoje miejsce w ogrodach.

Ponieważ chmura kwitnących na żółto kwiatów może doskonale sprawdzić się w naturalistycznych nasadzeniach jako roślina strukturalna stanowiąca tło dla innych bylin.

Warto podczas letniego pobytu na łące poszukać nostrzyka choćby dlatego by bliżej poznać to zioło. A po wysuszony produkt polecam wybrać się do zielarni i jeśli wskazania do jego stosowania pokrywają się z Państwa potrzebami zastosować go w domowej terapii.

dla Seniora BB - Monika Tyrna
Naturopieuta, Refleksolog



SKLEP ZIELARSKO-MEDYCZNY

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

STRAČONKA 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

Upały nie muszą być groźne – jak bezpiecznie przetrwać lato

W sierpniu termometry nierzadko pokazują ponad 30 stopni Celsjusza. Choć wiele osób cieszy się z wakacyjnej pogody, warto pamiętać, że dla seniorów i osób przewlekle chorych upały mogą być naprawdę niebezpieczne. Dobrze wiedzieć, jak się chronić, aby gorące dni nie zakończyły się wizytą u lekarza.

Jak rozpoznać, że organizm źle znosi wysoką temperaturę?

Pierwsze objawy przegrzania lub odwodnienia bywają podstępne i łatwo je zlekceważyć. Należy zwrócić szczególną uwagę na:

- silne zmęczenie i ospałość,
- zawroty głowy i uczucie mdłości,
- suchość w ustach i zmniejszone oddawanie moczu,
- przyspieszony puls i kołatanie serca.

Jeśli pojawi się którykolwiek z tych symptomów, nie wolno czekać. Trzeba natychmiast usiąść w cieniu lub w chłodnym pomieszczeniu i pozwolić pić wodę. W razie pogorszenia stanu zdrowia – wezwać pomoc.

Nawadniaj się regularnie – to najważniejsze

Osoby starsze często piją za mało, bo nie odczuwają tak silnego pragnienia jak młodszy. A to prosta droga do odwodnienia. Latem warto pić niewielkie porcje wody co 20–30 minut – zanim zacniemy czuć pragnienie.

Unikajmy słodkich napojów i dużych ilości kawy, które odwadniają.

Dobrze sprawdzają się domowe **napoje izotoniczne**. Ich przygotowanie jest proste: wystarczy litr chłodnej wody, dwie łyżki miodu, sok z połowy cytryny i odrobina soli (ok. 1/3 łyżeczki). Taki płyn uzupełni elektrolity i pomoże w upały.

Jak zadbać o mieszkanie i balkon?

Przy długotrwałych upałach warto chronić mieszkanie przed nagrzaniami. Zasłoń okna zasłonami lub roletami, szczególnie od strony południowej. Wietrz tylko wcześniej rano i późnym wieczorem. Jeśli masz balkon, możesz ustawić na nim miskę z zimną wodą – odrobinę schłodzi powietrze.

W domu warto przygotować chłodne okłady na kark i nadgarstki – przyniosą ulgę, kiedy temperatura jest nie do wytrzymania.

Strój i codzienne aktywności

W gorące dni najlepiej nosić lekkie, przewiewne ubrania w jasnych kolorach. Niezbędna jest czapka lub kapelusz chroniący głowę przed słońcem. W godzinach od 11.00 do 16.00 unikaj wychodzenia na zewnątrz, jeśli nie jest to konieczne. Zakupy i sprawy urzędowe najlepiej załatwiać rano.

Leki i choroby przewlekłe – bądź czujny

Wiele popularnych leków – np. na nadciśnienie, moczopędnych czy regulujących pracę serca – może zwiększać ryzyko odwodnienia lub zmieniać reakcję organizmu na upał. Jeśli zażywasz takie środki, zapytaj lekarza, czy w czasie wysokich temperatur nie trzeba zmodyfikować dawki. Osoby z chorobami serca, cukrzycą i niewydolnością nerek muszą szczególnie uważać i pić wodę regularnie.

Pamiętaj – Twoje zdrowie jest najważniejsze

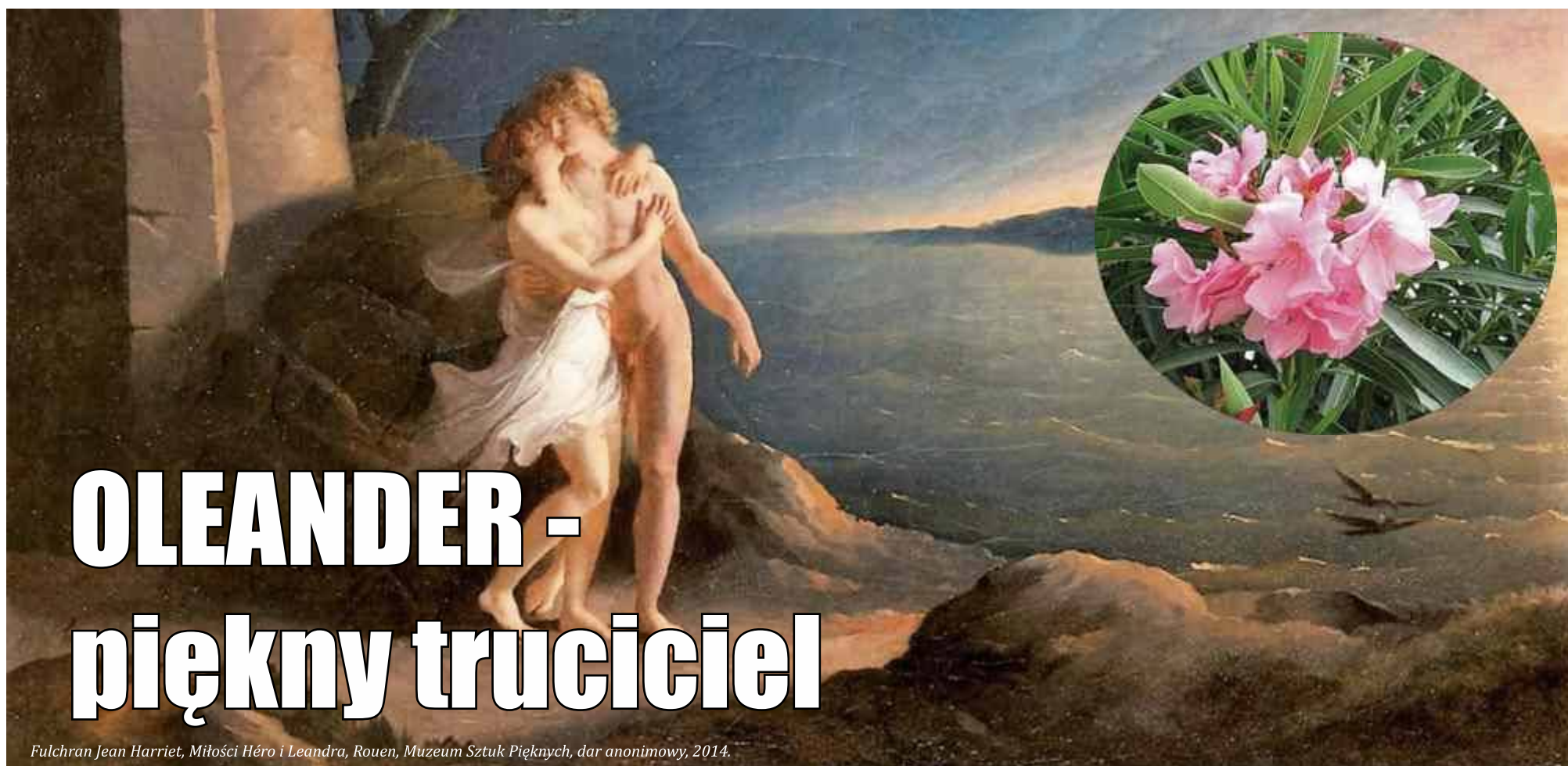
Latem nie trzeba rezygnować ze spacerów czy spotkań towarzyskich, ale warto planować je rozsądnie. Wysoka temperatura nie musi być

groźna, jeśli zadbasz o siebie i zachowasz ostrożność. Odpoczynek w cieniu i chłodnym pomieszczeniu to nie kaprys, ale zdrowy wybór. W upalne dni słuchaj swojego organizmu i nie bój się prosić o pomoc, gdy poczujesz się źle.

Życzymy bezpiecznego i spokojnego sierpnia – pełnego słońca, ale bez niepotrzebnego ryzyka!

[AR]





OLEANDER - piękny truciciel

Fulchran Jean Harriet, Miłości Héro i Leandra, Rouen, Muzeum Sztuk Pięknych, dar anonimowy, 2014.

Podczas tegorocznego lata miałam przyjemność rozpocząć wyprawę zielarską po wybrzeżu Chorwacji w bardzo nietypowy sposób – żeglując katamaranem. Wakacje połączone z prowadzeniem warsztatów zielarskich dla grupy miłośniczek przyrody, Adriatyku i ziół okazały się owocne również dla mnie.

Mogąc pod pływać do dzikich brzegów, często niedostępnych dla turystów, odnajdywałyśmy ciekawe stanowiska starych krzewów rozmarynu, tymianku, dzikich kaparów, pachnącej kocanki, fenkułu, szatwii, opuncji czy powszechnie występującego na skałach kowniatka morskiego. Ale rośliną, która zawsze kojarzy mi się z wakacjami w Chorwacji czy Włoszech jest **oleander**.

Powstało wiele teorii co do pochodzenia nazwy tej rośliny. Najpiękniejsza legenda głosi, że kwiat został nazwany na cześć **Leandra** – **ukochanego Hero**. Będąc kapłanką poświęciła swoje życie bogini Afrodycie więc nie mogła poślubić przystojnego młodzieńca.

Kochankowie mieszkając na przeciwnych brzegach morskiej cieśniny, spotykali się potajemnie co noc w wieży będącej siedzibą Hero. Aby Leander mógł trafić w ciemnościach na drugi brzeg, dziewczyna zapalała lampkę oliwną w najwyższym oknie.

Pewnej wietrznej nocy lampka zgasła, a Leander tracąc orientację w toni morskiej zachłysnął się słoną wodą i utonął. Rankiem Hero znalazła martwego młodzieńca na brzegu, a ten trzymał w dłoni kwiaty zerwane dla ukochanej. **Były to różowe oleandry**. Dziewczyna w rozpaczę wołała „Och! Leander!”. Od tej pory kwiat był zwany olenadrem.

Niektórzy językoznawcy są przekonani, że nazwa pochodzi od greckich słów: ollyo znaczącego „zabijam” połączonego z aner, andros czyli „człowiek”. A więc w nazwie zawarte jest mniej więcej ostrzeżenie:

„Człowieku! Zabijam!” lub „Potrafię zabić człowieka!”. I jest to właściwe ostrzeżenie, gdyż oleander jest rośliną śmiertelnie trującą. Dla dziecka toksyczną dawką jest spożycie nawet jednego małego listka. Na szczęście mimo częstych zatruc w krajach śródziemnomorskich, odsetek przypadków śmiertelnych jest stosunkowo niski dzięki współczesnej możliwości udzielania szybkiej pomocy medycznej. Pierwsze objawy to wymioty, biegunka i zaburzenia pracy serca.

Składnikiem toksycznym oleandra jest glikozyd nasercowy zwany **oleandryną**. Już w starożytnej Grecji, Rzymie i Indiach oleander był używany jako lek nasercowy. W XIX

wieku ekstrakty z rośliny były zalecane przy niewydolności mięśnia sercowego i zaburzeniach rytmu serca jednak zbyt duża ilość skutków ubocznych i zatruc zmusiła lekarzy to zaprzestania używania rośliny w lecznictwie.

Znana jest historia przekazywana z pokolenia na pokolenia o żołnierzach Aleksandra Wielkiego, którzy zmarli po uczcie przy ognisku, gdzie do opiekania mięsa użyto patyków z oleandra. Z toksykologicznego punktu widzenia jest to bardzo prawdopodobne. Już w starożytności wyrocznie (np. słynna Pytia) prawdopodobnie korzystały również z oleandrowego dymu, by wprowadzić się w trans i przepowiedzieć wyrocznie.

W krajach śródziemnomorskich **oleander** występuje od tysięcy lat. Zdobił rzymskie posiadłości, co można często zauważyć na malo-

wanych obrazach przedstawiających życie w starożytnej Italii. Roślina jest mało wymagająca i potrafi rosnąć nawet na bardzo suchych glebach.

Niestety w naszym klimacie z przymrozkami możemy cieszyć się jej pięknem jedynie latem. Na zimę doniczkę z oleandrem należy schować w cieplejsze miejsce i cierpliwie czekać na wiosnę.

Wizerunek olenadra znalazł się w herbie Hiroszimy – podobno po wybuchu bomby atomowej jego kwiaty zakwitły w mieście jako pierwsze.

Kupując sadzonkę owianego złą sławą oleandra pamiętajmy o jego trującej mocy i pilnujmy nasze wnuki!

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

**Zapraszam do mojego
GABINETU ZIOŁOLECZNICTWA w Bielsku-Białej
Warsztaty, szkolenia i prelekcje
o tematyce zielarskiej dla młodszych i starszych
Umawianie wizyt: 698 101 503
www.gruisen.pl**

**20 sierpnia o godzinie 10.00
pani Katarzyna Gruisen
zaprasza do Centrum Seniora
na wykład
o „Róży - królowej kwiatów” -
wstęp wolny**

Róża jest tym dla kultury Zachodu, czym lotos dla Orientu. Królowa kwiatów inspirowała już władców starożytnego Sumeru, Persji i Rzymu. Jest najczęściej wymienianym kwiatem w europejskiej poezji i literaturze. Zachwycała swoim pięknem malarzy, rzeźbiarzy ale także mistrzów perfumiarstwa, szefów kuchni i ogrodników. Kleopatra wiedziała doskonale, że właśnie róża pomoże jej zatrzymać młodość skóry i zdobyć kochanka. Opowieść o symbolice róży i jej roli w historii świata nigdy się nie kończy...

Śladami Fryderyka Chopina

ścieżkami globtrotera



Mariańskie Łaźnie

Moja sierpniowa propozycja wakacyjnego tripu będzie z pewnością intrygująca. A dotyczyć będzie postaci słynnego kompozytora.

Naszą podróż rozpoczniemy nieco przewrotnie od Bielska-Białej, w którym to mieście niestety, niektórzy mają awersję do dźwięków fortepianu na Placu Wojska Polskiego.

Niewielu wie, że Fryderyk Chopin (bo o nim mowa) w listopadzie 1830 r. przejeżdżał przez **Białą** dyliżansem pocztowym Traktem Cesarskim. Zatrzymał się na krótki odpoczynek w domu nr 22 na wschodniej pierzei bielskiego Rynku, gdzie w latach 1775–1873 mieścił się urząd pocztowy. To właśnie tam podróżni mogli się posilić przed dalszą drogą do Wiednia lub Lwowa.

Była to podróż Chopina na wieczną emigrację – przez Drezno do Paryża – którą szczegółowo opisywał w listach do rodziny w Żelazowej Woli.

Wspominał w nich nie tylko o Bielsku, ale także o urokach krajobrazu Ziemi Cieszyńskiej. Mimo starań społeczników, do dziś fakt ten nie został godnie upamiętniony – brakuje choćby tablicy informacyjnej czy wzmianek w materiałach historycznych i turystycznych. Pierwszym wyjątkiem są koncerty muzyki Chopina w zamku w Grodźcu Śląskim, obok którego kompozytor również przejeżdżał – i który tę historię potrafił właściwie wykorzystać.

Aby zobaczyć, jak robią to Czesi wystarczy pojechać do kilku miejsc, które przyciągają z całego świata tłumy kuracjuszy i melomanów.

W pierwszej kolejności warto udać się do **Mariańskich Łaźni** – uzdrowiska, które już od XIX w. przyciąga kuracjuszy nie tylko ze względów zdrowotnych, ale i kulturowych. Kurort przez wiele lat służył głównie wyższemu sferom. Bywali tutaj Johann W. von Goethe, Franz Kafka, Zygmunt Freud, Strauss, Wagner, Thomas Edison, Maria Curie-Skłodowska i oczy-

wiście Fryderyk Chopin. Jego pobyt upamiętnienia obelisk z medalionem odsłonięty w 1960 r., w 150. rocznicę jego urodzin. Chopin został również upamiętniony swoim drzewem, skwarem oraz kamieniem pamięci. Tutaj Chopin spotkał się z swoimi rodzicami ale także przeżył swoją pierwszą nieszczęśliwą miłość do ukochanej Marii Wodzińskiej. Kompozytor zamieszkał w kurorcie w domu w stylu empire „Pod Białym Łabędziem”, gdzie spotykał się również z czeskim nauczycielem muzyki **Wojciechem Żywym**, który jako pierwszy udzielał mu lekcji gry na fortepianie. W 1952 r. w kurorcie otwarto Dom Chopina, który stał się muzeum. W nim możemy zobaczyć bogate zbiory oraz ekspozycje w tym m.in. wyjątkowe jak odlew gipsowy jego lewej ręki, maskę pośmiertną, czy plakaty, książki, medale, kopie kompozycji, w tym kompozycja *Pierścień* napisana dla swojej ukochanej Marii. W tym roku kurort tradycyjnie zaprasza na **koncert Chopinowski**, który będzie w dniach **17-24 sierpnia**.

O najlepszych zaletach kurortu można pisać bez końca, lecz do największych należą liczne i bogate zasoby wód mineralnych! Będąc tutaj możecie doznać rozkoszy samego brytyjskiego króla Edwarda VII kąpać się w jego wannie w Hotelu Nowe Łaźnie. W miejscowym **Muzeum Bohemini** możecie podziwiać ogromny park miniatur najwspanialszych budowli Czech.

Warto spróbować wód z ponad 40 źródeł mineralnych, które wspomagają leczenie wielu dolegliwości. A jeśli ktoś woli chmielowe terapie – wystarczy zajrzeć do pobliskiej **Chodowej Plany**, gdzie czeka nie tylko znakomite piwo z lokalnego browaru, ale i relaksująca kąpiel... w piwie!

Mariańskie Łaźnie to najlepsze w Czechach miejsce, gdzie możecie pałaszować wyborne smakowo oblaty, (poprzednikami miały być opłatki

komunijne!). Dla wszystkich głęboko przeżywających wakacyjne romanse, (i nie tylko) wiecznie młodych i zakochanych zapraszam na romantyczny pokaz „śpiewających fontann”. Co ciekawe pokazy tylko w okresie letnim odbywają się o nieparzystych godzinach, co należy przypomnieć zakochanym, którzy często tracą poczucie czasu!

Podróżując śladami Chopina musimy koniecznie udać się do pobliskiego średniowiecznego miasta królewskiego **Loket** (po polsku Łokieć), gdzie znajduje się najstarszy kamienny zamek Czech, z bogatą ekspozycją historyczną, archeologiczną, porcelany i mroczną izbą tortur.

Warto podążając wraz z Chopinem zobaczyć **Decin nad Łabą**, gdzie na wysokiej skale jest warowny zamek z X w. wraz z urzekającymi ogrodami i parkami, które są rezerwatami przyrody. Piękno majestatycznego zamku oraz miasta i okolic można zobaczyć z pokładów rejsowych statków.

Kolejnym atrakcyjnym miejscem

estetycznych doznań jest uroczy **staw Sfinksa** w parku lub romantyczny ogród w stylu francuskim, gdzie spacerować pozwolą nam na wypoczynek ale także zmysłową teleportację w czasie.

Polecane miejsca na mapie naszej podróży mają tablice pamiątkowe odwiedzin Chopina!

Po muzycznych doznaniach czas na spotkanie z dreszczykiem! Na południe od Pragi, w miejscowości **Protivín** (ok. 1,5 godziny jazdy), znajduje się jedyne w Europie muzeum oraz największa hodowla krokodyli – ZOO Krokodyli. Można tu zobaczyć aż 22 gatunki tych gadów, w tym osobniki przekraczające 4 metry długości.

Niezwykłą atrakcją jest wystawa młodych krokodyli, gdzie obserwujemy proces inkubacji i wykluwania się maluchów. Na miejscu znajduje się również imponująca kolekcja jadowitych węży z całego świata oraz bogato opisana ekspozycja szkieletów w Muzeum Zoologicznym.

To wyprawa tylko dla odważnych!



Teplice

wizyty Chopina były **Teplice** (Cieplice) nad Łabą, które są najstarszym uzdrowiskiem w Czechach. Bywali tutaj cesarz Ferdynand I, car Aleksander II, Ludwik Bonaparte, Goethe ale także Beethoven. Kurort to miejsce związane także z innym naszym rodakiem - wybitnym matematykiem i mechanikiem Adamem Kochańskim wychowawcą królewicza Jakuba Sobieskiego. Uczony pracował nad perpetuum mobile i został pochowany w kościele jezuickim w pobliskim Chomutovie.

Ostatnim śladem kompozytora jest romantyczny barokowy zamek **Duchcov** z bogatą historią, gdzie spędził ostatnie lata swojego życia pisząc pamiętniki największy kochanek i osobowość Europy **Giacomo Casanova**. Zamek proponuje spotkanie z mitami greckimi i pięknem antycznej sztuki. Dopełnieniem finezyjnych

Gotowi na emocje? Ahoj, przygodo! Widzimy się we wrześniu z kolejnymi propozycjami dla Globtroterów!



Mieszkaniec farmy krokodyli

Pozdrawiam
globtroter **Wiesław Bierczak** z Bielska-Białej

Prószyński i S-ka



Przy stole Jane Austen. Przepisy inspirowane jej powieściami
Robert Tunesley Anderson
KATEGORIA: kulinaria
Tłumaczenie: Magdalena Moltzan-Małkowska
Data wydania: 07.08.2025
Oprawa: twarda
Format: 193 x 252 mm
Liczba stron: 160
Cena detaliczna: 69,99 zł



Blog niecodzienny
Maria Czubaszek
KATEGORIA: dzienniki,
listy
Data wydania: 07.08.2025
Oprawa: zintegrowana
Format: 147 x 208 mm
Liczba stron: 800
CENA: 79.99 zł



Melodia na życie
Elżbieta Pytlarz
KATEGORIA: literatura
obyczajowa
Data wydania: 21.08.2025
Oprawa: miękka
Format: 135 x 210 mm
Liczba stron: 328
Cena detaliczna: 45.00 zł

Prószyński i S-ka

Rozwiązanie wewnątrz numeru

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

Krzyżówka na SIERPIEŃ

[illegible]

Nagrody książkowe za prawidłowe rozwiązanie krzyżówki z numeru lipcowego otrzymują:
Piotr Piętka, Władysława Kaczmarczyk i Ewa Bucko.
Nagrody do odebrania w redakcji, ulica Krasińskiego 29 w Bielsku-Białej, w godzinach od 9.00 do 16.00
Rozwiązania krzyżówki SIERPNIOWEJ prosimy przesać do 27.08 na adres:

Litery z pól ponumerowanych od 1 do 28 utworzą rozwiązanie - polskie powiedzenie.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28		

„Złota Myśl Roku” – wyjątkowy konkurs dla Seniorów

Zapraszamy Was do wyjątkowego konkursu, który pozwoli odkryć siłę słów i wspólnie stworzyć piękną, inspirującą myśl przewodnią. W każdym wydaniu naszej gazety znajdziecie **kupon z fragmentem hasła** – to może być część przysłowia, sentencji lub mądrego cytatu. Zbierajcie kupony przez cały rok, a na koniec skompletujcie pełne hasło. Każdy, kto **prześle do nas wszystkie kupony** wraz z poprawnym hasłem, weźmie udział w losowaniu atrakcyjnych nagród!

Dlaczego warto? To okazja do świetnej zabawy i wspólnego odkrywania mądrości ukrytych w słowach. Każdy kupon to krok bliżej do wygranej – cennych nagród czekających właśnie na Ciebie! Zbieranie kuponów to także motywacja do regularnego czytania naszej gazety.

Jak wziąć udział?

Czytaj każde wydanie gazety i wycinaj kupony z fragmentami hasła. Zbieraj kupony przez 12 miesięcy. Prześlij do nas wszystkie kupony na koniec roku i czekaj na wyniki losowania!

gdy kierujemy się

INTROLIGATOR



PRACOWNIA OPRAWIANIA I NAPRAWIANIA
KSIĄŻEK ORAZ STARODRUKÓW
788 524 010

INTROLIGO
WOICICIANA

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

SZYBKA WYCENA

zapraszamy do współpracy

510 215 366

www.zwykawicher.pl

Odnowimy Twoją

wannę

tel. 32/384 91 98

kom. 501 707 632

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

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

! NIE WYRZUCAJ NA ŚMIETNIK !

ZAOPIEKUJĘ SIĘ TWOIMI KSIĄŻKAMI

INTROLIGATOR

788-524-010

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 Świątoszówka

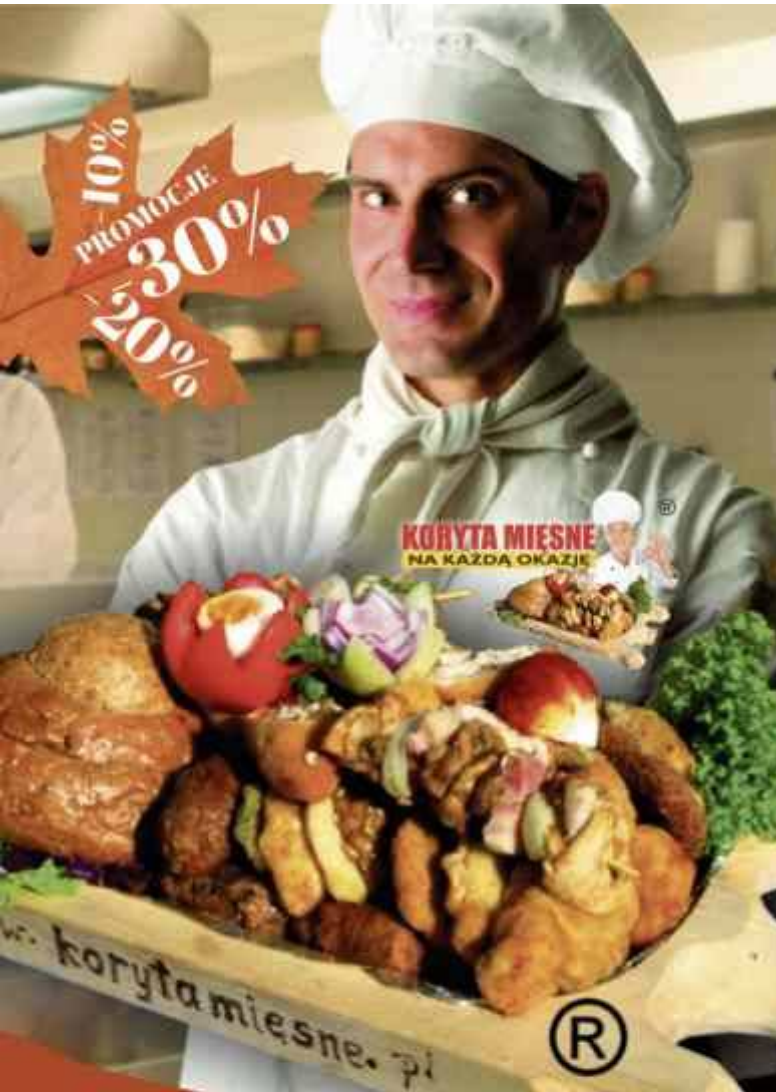
e-mail: linegal@wp.pl www.galinska.com.pl

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

**OGŁOSZENIA DROBNE
SPRZEDAM - KUPIĘ - PRACA
NA PORTALU WWW.BIELSKIRYNEK.PL**

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



**10%
20%
30%
PROWOCJE**

KORYTA MIESNE
NA KAŻDĄ OKAZJĘ

korytamiesne.pl

TEL. 694914012
KorytaMiesne.pl
Sprawdź jakie rabaty na jesień!

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)

prenumerata grupowa

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

310 zł

Prenumerata roczna

Pakiet egzemplarzy
30 12 kolejnych numerów

W tytule przelewu należy wpisać: imię i nazwisko lub nazwę instytucji,
adres wysyłki, miesiąc rozpoczęcia prenumeraty i ilość egzemplarzy

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

Ciekawostki z miasta i regionu

Skwer Esperanto – zielony zakątek z historią w tle

Niepozorny, zapomniany i zaniedbany skwer w centrum Bielska-Białej. Wielu mieszkańców przechodzi tędy codziennie – idąc z przystanku autobusowego przy hotelu President na dworzec albo skracając drogę z ulicy 3 Maja na ul. Wałową. Niewielki trójkątny teren wciśnięty pomiędzy ruchliwe ulice nosi nazwę **Skweru Esperanto**. Na pierwszy rzut oka – kilka ławek i stare kasztanowce. Ale jeśli przyjrzeć się uważniej, widać tu kawałek historii naszego miasta i ślad dawnych społecznych inicjatyw.

Skąd ta nazwa – Esperanto?

Odpowiedź jest prostsza, niż mogłoby się wydawać. Przede wszystkim – ulica, przy której leży skwer, nosi imię **Ludwika Zamenhafa**, twórcy międzynarodowego języka esperanto. Język ten miał zbliżać ludzi różnych narodowości i kultur. Dla wielu był symbolem porozumienia ponad granicami. W Bielsku-Białej działało kiedyś aktywne koło esperantystów, które w latach PRL-u organizowało tu społeczne akcje porządkowania zieleni. Do dziś starsi mieszkańcy pamiętają czyny społeczne, kiedy młodzież i działacze Polskiego Związku Esperantystów

grabili liście i odnawiali ławki. Nazwa została – i tak skwer Esperanto przetrwał w miejskim krajobrazie.

Choć wydaje się, że istnieje od zawsze, jego historia sięga końca XIX wieku. Wtedy to, w 1890 roku, **Bielsko-Bialskie Towarzystwo Upiększania Miasta** wystąpiło do magistratu o pieniądze na stworzenie „zielonego zakątka” przy nowej drodze do dworca kolejowego. Miasto przyznało 250 florenów – nie małą wtedy sumę – i na stromym skraju drogi powstał park z drzewami, krzewami, ławkami i nawet.... szaletem publicznym.

Dla mieszkańców szybko stał się miejscem odpoczynku – można było usiąść w cieniu kasztanowców i popatrzeć na rozrastające się miasto. W 1894 r. magistrat przejął jego utrzymanie na stałe.

Dzisiaj skwer ma nieco zmęczone oblicze. Przechadzając się tu, łatwo zauważyć popękane ławki i resztki dawnych balustrad. Miejsce często bywa zaśmiecone, co od lat sygnalizują mieszkańcy i radni. Nie jest to jednak wyłącznie problem braku troski. Warto wiedzieć, że teren skweru nie należy do miasta. To własność Skarbu Państwa i częściowo Polskich Kolei Państwowych.

Miasto może go sprzątać i stawiać kosze na śmieci, ale nie może np. wymienić nawierzchni ani budować nowych alejek bez zgody właściciela. Dlatego wszelkie większe inwestycje od lat grzęzną w biurokratycznych formalnościach. Skwer Esperanto nie jest wielką atrakcją turystyczną. Ale dla tych, którzy pamiętają Bielsko-Białą sprzed kilkudziesięciu lat, to miejsce ma swój sentymentalny urok. Jest jak pocztówka z epoki, w której sadzenie drzew

i zakładanie parków było powodem do dumy. A że dziś skwer prosi się o więcej troski – tym bardziej warto tu zajrzeć, usiąść na chwilę i przypomnieć sobie, że każde miasto tworzą nie tylko nowe inwestycje, ale i takie zielone skrawki historii.

[AR]



Widok na park i dawną Synagogę - 1911 rok / źródło: AKON Ansichtskarten Online

PORTAL DLA SENIORÓW

WWW.SENIORBB.PL



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

REDAKCJA@SENIORBB.PL

