

SENIOR BB

ISSN 2719-5716
WYDANIE BEZPŁATNE

Luty 2025

DLA TYCH, KTÓRZY JUŻ NIC NIE MUSZĄ, ALE JESZCZE WIELE MOGĄ

ROK VI NR 2 (66)

Bielsko-Biała, Wapienica, Jaworze, Jasienica, Świętoszówka, Szczyrk, Mazańcowice, Wilkowice, Bystra, Mieszna, Buczkowice, Kozy, Bujaków, Czaniec, Porąbka, Hałcnów, Janowice, Bestwina, Czechowice-Dziedzice



W NUMERZE:

BCK - zaproszenia na koncerty

CENTRUM SENIORA

kalendrium na luty

(str. 4)

„Ścieżkami wyobraźni”

wernisaż wystawy malarzy z UTW (str. 5)

Jak przetrwać zimę

(str. 7)

Uwierzyć w marzenia i w ... Mikołaja

(str. 9)

Znaczenie relacji

w życiu seniorów

(str. 10)

Bratki nie tylko na rabatki

z poradnika zielarki (str. 11)

Lekarstwo bez recepty

(str. 12)

Podróże w poszukiwaniu miłości

ścieżkami globtrotera (str. 13)

**CEKINOWE WYZWANIE
KARNAWAŁ 2.0
w Centrum Seniora
w Bielsku-Białej**



**„Miłość
w słowach zaklęta”**
nagrodzone teksty

STR. **8**

REKLAMA

kup bilet



CAVATINA HALL, BIELSKO-BIAŁA

08.03.2025

ZAKOPOWER

KONCERT Z OKAZJI DNIA KOBIET

KONCERT

biletyna.pl | kupbilecik.pl | eBilet.pl

najnowsze informacje z Bielska-Białej i okolic - bądź na bieżąco www.bielskirynek.pl



Luty pod znakiem miłości

Luty to miesiąc miłości, ciepłych uczuć i serdecznych gestów. Choć zima wciąż trwa, dni stają się coraz dłuższe, a my z nadzieją wypatrujemy pierwszych oznak wiosny. W tym numerze SENIOR BB tematyka miłości i przyjaźni zdominowała nasze łamy – wszystko za sprawą Walentynek, które przypominają, że uczucia nie mają wieku.

Prezentujemy najlepsze prace z konkursu „Miłość w słowach zaklęta”, w których nasi czytelnicy dzielą się pięknymi historiami o bliskości, wzruszeniach i przyjaźni. Nie zabraknie też refleksji o tym, jak śmiech wpływa na zdrowie oraz dlaczego dobry sen jest kluczem do dobrego samopoczucia. A skoro zima powoli ustępuje, podpowiadamy, jak przetrwać jej ostatnie tygodnie i z nową energią wkroczyć w wiosnę.

Temat miłości nie ominął także naszego redakcyjnego globtrotera, który tym razem zaprasza do Parku Miłości Michaliny Wiślockiej.

Jeśli natomiast myślicie już o wiosennych i letnich wojażach, warto zerknąć na oferty ośrodków wczasowych, które pojawiają się w tym wydaniu. A może skusicie się na obejrzenie filmu „Uwierz w Mikołaja”? Właśnie zakończono zdjęcia do jego drugiej części, kręconej w Bielsku-Białej! Zapraszamy do lektury i życzymy Państwu dużo ciepła, zdrowia oraz uśmiechu na każdy dzień lutego!

*Z pozdrowieniami,
Wasza 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, wysyłać e-maile lub kontaktować 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



Specjalny koncert z okazji rocznicy Szkoły Tańca dla Seniorów w Bielsku-Białej!

W lutym Bielskie Centrum Kultury im. Marii Koterbskiej zaprasza na wyjątkowe wydarzenie, które uczci okrągłą rocznicę działalności Szkoły Tańca dla Seniorów. Na scenie wystąpią uczniowie szkoły, prezentując efekty swojej pracy pod kierunkiem **Kamili Klimont**, a także goście specjálni. To idealna okazja, by podziwiać taneczne pasje seniorów oraz dołączyć do tej inspirującej inicjatywy, która od lat zachęca do aktywności, radości i integracji. Organizatorzy zapraszają na muzyczno-taneczną podróż dookoła świata – od słonecznej Ameryki Południowej, poprzez kluby dyskotekowe Nowego Jorku, aż po gorące Włochy. Nie zabraknie również typowo słowiańskich klimatów oraz szalonego rock&rolla. **Bilety w cenie 20 złotych.**

KONKURS „MIŁOŚĆ W SŁOWACH ZAKLĘTA” ROZSTRZYGNIĘTY!

Dziękujemy wszystkim, którzy przesłali swoje teksty na konkurs „Miłość w słowach zaklęta”. Zgodnie z zapowiedzią w lutowym wydaniu publikujemy trzy prace, które – według naszej oceny – okazały się najciekawsze.

Autorkami zwycięskich prac są: Barbara Reinberger „Szarozielone oczy wspomnień”, Renata Stopka „Siostrzana miłość” i uczestniczka klubu Senior+ na Złotych Łanach, kryjąca się pod pseudonimem Memoria”.

Wyróżnione przez nas teksty publikujemy na stronie 8.

To z pewnością nie ostatnie wyzwanie, jakie przygotowaliśmy dla naszych czytelników. Zachęcamy Was, drodzy Seniorzy, do dzielenia się swoimi wspomnieniami, refleksjami, wierszami i innymi tekstami. Chętnie opublikujemy je na łamach gazety!

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



**karczma
ROGATA**
ZAPRASZA



33 810 00 98



Leszczyńska 40,
43-300 Bielsko-Biała

szkoła tańca
DLA SENIORÓW



KONCERT JUBILEUSZOWY

Z OKAZJI 5-LECIA SZKOŁY TAŃCA DLA SENIORÓW

8.02.2025 godz. 18.00

BIELSKIE CENTRUM KULTURY IM. MARII KOTERBSKIEJ



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

ARKA NOEGO



23.02.2025 godz. 12.00

BIELSKIE CENTRUM KULTURY IM. MARII KOTERBSKIEJ

BILETY: 40 zł – normalny, 20 zł – ulgowy
do nabycia w kasie BCK oraz na www.bck.bielsko.pl

BIELSKIE CENTRUM KULTURY PELNACHUWA.IT/GO



Koterbska na bis!



Bielska Orkiestra Kameralna
pod kierownictwem Mateusza Walocho

Basia Giewont
Sabina Karwala
Wojciech Myrzech
Olga Szomańska

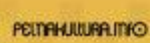
14.03.2025

godz. 19.00



BIELSKIE CENTRUM KULTURY IM. MARII KOTERBSKIEJ

BILETY: 100 zł – normalny, 50 zł – ulgowy
do nabycia w kasie BCK oraz na www.bck.bielsko.pl



GRZEGORZ NIEMCZUK

PÓŹNE ARCYDZIEŁA FRYDERYKA CHOPINA
KONCERT DLA WSZYSTKICH



26.02.2025

godz. 18.00



BIELSKIE CENTRUM KULTURY IM. MARII KOTERBSKIEJ

BILETY: 40 zł – normalny, 20 zł – ulgowy
do nabycia w kasie BCK oraz na www.bck.bielsko.pl





KARTKA WALENTYNKOWA

Zapraszamy Państwa do zrobienia kartek i napisania życzeń Walentynkowych od Seniorów dla Seniorów. Każdy z Nas lubi otrzymywać miłe wiadomości. Walentynki są okazją aby napisać kilka sympatycznych słów do drugiego człowieka i przekazać w ten sposób pozytywną energię. Zachęcamy także do wykonania własnoręcznie małych waleńtkowych arcydzieł niosących optymistyczne przesłanie dla Pań i Panów od Pań i Panów. Na kartki czekamy w Centrum Seniora w Bielsku-Białej przy ul. Romana Dmowskiego 6, III piętro **do 13 lutego 2025 roku**. 14 lutego 2025 roku podczas Walentynkowego BINGO sympatyczne kartki prześlemy uczestnikom tej waleńtkowej gry.

PAMIĄTKOWY ALBUM KONKURSU „SENIOR W MIEŚCIE SPLOTÓW”

Konkurs artystyczny „Senior w Mieście Splotów”, organizowany od pięciu lat przez Wydział Polityki Społecznej w Bielsku-Białej, został upamiętniony albumem. Publikacja zawiera prace **87 uczestników nadesłane w 4 kategoriach: plastycznej, literackiej, rękodzielniczej i fotograficznej**.



Centrum Seniora - kalendarium na luty

3 lutego poniedziałek

7:30–15:30 Odbiór poczty Walentynkowej
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 kofeinie
12:30 Warsztaty tworzenia kreatywnych kartek waleńtkowych

4 lutego wtorek

7:30–15:30 Odbiór poczty Walentynkowej
8:30 Zajęcia ogólnorozwojowe z fizjoterapeutą – GRUPA I (obowiązują zapisy)
9:30 Zajęcia ogólnorozwojowe z fizjoterapeutą – GRUPA II (obowiązują zapisy)
13:00 Sekcja dla Spartan i Ty możesz pobiec – trening ruchowy dla przygotowujących do zawodów sportowych
13:15–14:30 Zespół muzyczny z Julką

5 lutego środa

7:30–15:30 Odbiór poczty Walentynkowej
13:30–14:15 I gr angielski – poziom podstawowy (grupa zamknięta)
13:30–14:15 I gr – poziom podstawowy (grupa zamknięta)
14:20–15:05 II gr angielski – poziom średniozaawansowany (grupa zamknięta)
14:20–15:05 II gr niemiecki – poziom średniozaawansowany (grupa zamknięta)

6 lutego czwartek

Kawiarenka, biblioteka oraz sala gimnastyczna nieczynne
7:30–15:30 Odbiór poczty Walentynkowej
12:00–15:00 E-porady dla Seniora

7 lutego piątek

7:30–13:00 Odbiór poczty Walentynkowej
8:30 Zajęcia ogólnorozwojowe z fizjoterapeutą – GRUPA I (obowiązują zapisy)
9:30 Zajęcia ogólnorozwojowe z fizjoterapeutą – GRUPA II (obowiązują zapisy)

10 lutego poniedziałek

7:30–15:30 Odbiór poczty Walentynkowej
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 kofeinie

11 lutego wtorek

7:30–15:30 Odbiór poczty Walentynkowej
11:00 Koło Malarskie dla Seniorów
13:00 Sekcja dla Spartan i Ty możesz pobiec – trening ruchowy dla przygotowujących do zawodów sportowych
13:15–14:30 Zespół muzyczny z Julką

12 lutego środa

7:30–15:30 Odbiór poczty Walentynkowej
10:00 Wykład Pani Teresy Gaczyńskiej – Carl Gustav Jung – Zwyczajny, nadzwyczajny
13:30–14:15 I gr angielski – poziom podstawowy (grupa zamknięta)
13:30–14:15 I gr niemiecki – poziom podstawowy (grupa zamknięta)
14:20–15:05 II gr angielski – poziom średniozaawansowany (grupa zamknięta)
14:20–15:05 II gr niemiecki – poziom średniozaawansowany (grupa zamknięta)

13 lutego czwartek

Od 13:00 kawiarenka nieczynna
7:30–15:30 Odbiór poczty Walentynkowej
12:00 Sekcja ogrodnicza
12:00–15:00 E-porady dla Seniora

14 lutego piątek

11:00 Walentynkowe BINGO

17 lutego poniedziałek

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 kofeinie

18 lutego wtorek

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

19 lutego środa

10:30 Wykład Pani Anny Jurczygi – „Grecja mało znana...”

20 lutego czwartek

Kawiarenka, biblioteka oraz sala gimnastyczna nieczynne
12:00–15:00 E-porady dla Seniora

24 lutego poniedziałek

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 kofeinie

25 lutego wtorek

8:30 Zajęcia ogólnorozwojowe z fizjoterapeutą – GRUPA I (obowiązują zapisy)
9:30 Zajęcia ogólnorozwojowe z fizjoterapeutą – GRUPA II (obowiązują zapisy)
11:00 Koło Malarskie dla Seniorów
13:00 Sekcja dla Spartan i Ty możesz pobiec – trening ruchowy dla przygotowujących do zawodów sportowych
13:15–14:30 Zespół muzyczny z Julką

26 lutego środa

10:00 Wigilia Tłustego Czwartku i Dzień gier planszowych

27 lutego czwartek

12:00 Sekcja ogrodnicza
12:00–15:00 E-porady dla Seniora

28 lutego piątek

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.



„Ścieżkami wyobraźni” artystyczna podróż malarzy UTW

9 stycznia 2025 roku w galerii Domu Kultury Włókniarzy odbyło się uroczyste otwarcie wystawy uczestników sekcji malarskiej Uniwersytetu Trzeciego Wieku (UTW). Ekspozycja zatytułowana „Ścieżkami wyobraźni” prezentowała prace 24 artystów-amatorów, którzy pod okiem prof. Ernesta Zawady rozwijają swoje umiejętności i pasję do malarstwa. Wystawę można było oglądać do końca stycznia.

Wernisaż zgromadził liczne grono osób – zarówno bliskich i przyjaciół twórców, jak i miłośników sztuki. Gości powitał **Michał Czulak**, kierownik Domu Kultury Włókniarzy, który podkreślił znaczenie działalności sekcji malarskiej UTW dla lokalnej społeczności. Wśród zaproszonych gości znaleźli się m.in.: radny sejmiku województwa śląskiego Rafał Ryplewicz, dyrektor MDK Małgorzata Motyka-Madej oraz pełnomocnik rektora ds. UTW UBB **Renata Morawska-Szetela**.

Prof. Ernest Zawada, który od prawie 30 lat prowadzi zajęcia sekcji malarskiej UTW, przedstawił artystów i ich prace. Podkreślił, że twórczość seniorów to nie tylko rozwijanie talentu, ale również wyjątkowy sposób wyrażania emocji, przeżyć i wspomnień. O znaczeniu sztuki w życiu seniorów mówiła także **Iwonna Wojtasik**, starościna sekcji malarskiej.

Wyjątkową atmosferę wieczoru dopełniła muzyka – wernisaż rozpoczął się nastrojowym występem Pauliny Mazur, wychowanki MDK, która zachwyciła zgromadzonych swoją grą na pianinie.

Prezentowane na wystawie obrazy to barwna mozaika stylów i tematów. Seniorzy czerpali inspirację zarówno z natury, jak i z własnych doświadczeń. Nie brakowało pejzaży, portretów, abstrakcji czy kompozycji inspirowanych codziennym życiem. Widać w nich ogromne zaangażowanie i indywidualne podejście każdego twórcy.

Wystawa „Ścieżkami wyobraźni” to dowód na to, że sztuka nie zna wieku, a pasja do malowania może rozkwitać w każdym momencie życia. Dla uczestników sekcji UTW to nie tylko okazja do rozwijania umiejętności, ale także sposób na integrację i twórcze spędzanie czasu.

[AR]

fot. Marek Malarz z DK Włókniarzy



Diagnostyka+ obrazowa Bielsko-Biała



akcja profilaktyczna

badanie MR
jeden odcinek kręgosłupa

550,00 zł

najniższa cena z ostatnich
30 dni 560,00 zł

Akcja profilaktyczna obowiązuje
w lokalizacji:
Bielsko-Biała, ul. Oświęcimska 39 i
trwa do 28.02.2025 r.

rezonansbielsko.pl

REKLAMA

WCZASY DLA SENIORÓW 2025 Kudowa Zdrój

Serdecznie zapraszamy do wypoczynku w kameralnej „Willi Pod Gwiazdami” w Kudowie Zdrój. Pokoje 2, 3, 4 osobowe z łazienką, TV LCD, Internetem Wifi, czajnikiem. Na miejscu w ośrodku znajduje się Mini SPA. Istnieje możliwość wykupienia dowolnego zabiegu z bogatej oferty zabiegów relaksacyjnych i zdrowotnych. Ponadto uraczymy Państwa znakomitymi domowymi posiłkami, które serwujemy 2 x dziennie. Nasza Willa położona jest około 300 m od Parku Zdrojowego i Pijalni Wód Mineralnych.



7 noclegów *	cena za osobę
styczeń, luty	1150 zł
marzec	1100 zł
kwiecień	1130 zł
maj	1260 zł
czerwiec, lipiec, sierpień, wrzesień	1355 zł
październik	1130 zł
listopad, grudzień	1100 zł

Cena zawiera:

- 7 noclegów
- zakwaterowanie w komfortowym pokoju z łazienką, TV LCD Wifi.
- wyżywienie 2 x dziennie od obiadokolacji w dniu przyjazdu do śniadania w dniu wyjazdu. Śniadanie w formie szwedzkiego stołu + obiadokolacja serwowana (zupa + drugie danie, kawa i herbata)
- **Zabiegi 1 x w turnusie:**
1 x masaż klasyczny częściowy 15 min,
1 x lampa sollux
(istnieje możliwość wykupienia dodatkowych zabiegów)

Gratis:

- Przy min. 25 osobach (zapisy w recepcji):
- kolacja połączona z wieczorkiem muzycznym

- Cena nie zawiera opłaty uzdrowskowej 5,00 zł/os./dzień (płatne gotówką)
- Dopłata do pok. 1 osobowego 30 zł/doba
* nie obejmuje ofert specjalnych

INFORMACJA | REZERWACJA MIEJSC | WŁAŚCICIEL OŚRODKÓW

tel./fax: +48 71 344 82 48 | tel: +48 71 346 04 18 | tel. kom.: +48 697 094 500

ul. Rynek 56/57/3 | 50-116 Wrocław | www.bratniak.turystyka.pl

email: info@bratniak.turystyka.pl | [facebook.com/biurooturystycznebratniak](https://www.facebook.com/biurooturystycznebratniak)

Konto: SANTANDER 13 1090 2398 0000 0006 0801 9501

Wspominamy beskidzkiego muzyka (1951-2024) (cz.2)

Adam Adamczyk i Kwaśnica Bavarian Show



W grudniowym wydaniu SENIORA BB przybliżyłem Państwu osobę Adama Adamczyka, naszego rodzimego multiinstrumentalisty, grającego w przeszłości (1971-75) w znanej wrocławskiej grupie dixielandowej „Sami Swoi”. W latach 80. i kolejnych dekadach, muzyczno-artystyczna droga Adama była równie twórcza. W barwną treść życia muzyka znacząco wpisało się wieloletnie, profesjonalne muzykowanie w słynnym zespole Kwaśnica Bavarian Show (1988-2010), cieszącym się ogromną popularnością na polskich i zagranicznych scenach muzycznych.

Pedagog i instrumentalista

Z Adamem Adamczykiem spotkałem się w 1983 r. w Wojewódzkim Domu Kultury w Bielsku-Białej, gdzie pracował w charakterze konsultanta i instruktora muzyki, ja zaś w owym czasie zawiadywałem Domem Kultury „Metalowiec” bielskiej FSM.

Kiedy okazało się, że jako bielszczanin (rodem z Żywiecczyny) mieszkamy w nieodległym osiedlowym sąsiedztwie, nasze kontakty ożywiły się i nabrały przyjacielskiego wymiaru. W trakcie okazjonalnych towarzyskich spotkań poznaliśmy się rodzinnie. W okresie 1984-87 Adam uczył w szkołach muzycznych - PSM I stopnia w Oświęcimiu oraz w PSM I i II st. w Cieszynie.

Jako świetny tubista doraźnie wspierał amatorskie orkiestry dęte, m.in. bielską orkiestrę kolejową grającą pod batutą **Leopolda Skupienia**.

W grudniu 1987 r. nawiązał współpracę z zespołem **Zygmunta Kwaśnicy „Kwaśnica Bavarian Show”**, z którym, w ramach kontraktu pagartowskiego muzykował w RFN (Hamburg), a następnie przez wiele lat w Szwecji (Sztokholm). „W owym czasie w zespole tym grali moi muzyczni przyjaciele: świetny klawecista i saksofonista **Janek Laszczak** z Kóz

oraz znakomity trębacz ze Skoczowa - **Piotrek Brudny**. Rok później dołączył do nas wspaniały puzonista i tubista **Michał Kondziołka**. Grając w Zillertalu w Hamburgu na tzw. Oktoberfestach, prezentowaliśmy muzykę w stylu alpejskim (bawarsko-tyrolskim) ujmując wysokim poziomem artystyczno-wykonawczym” - wspominał Adam.

Zespół Kwaśnica Bavarian Show

Wieloletnie koncertowanie zespołu w Niemczech zaowocowało otrzymaniem zaproszenia na wyjazd do Szwecji, na sezonowe muzykowanie (maj-sierpień) w Sztokholmie, w ramach długoterminowego kontraktu pagartowskiego.

Zespół Kwaśnicy przyjmując nazwę „**Sigismund's Bavarian Show**” przez 15 lat (1990-2004) występował w znanej szwedzkiej restauracji „Tyrol”, a także w przynależnym do lokalu parku „Tivoli”. Grając w plenerze instrumentalności przebiegali się w stroje clauunów i bawili muzyką rozrywkową. „W Tyrolu dominowała muzyka tyrolska i bawarska. Występowaliśmy zwykle w 6-osobowym składzie, a przez pewien czas również z solistką **Ulą Wacharczyk**. W Sztokholmie zespół cieszył się wielką popularnością” - opowiadał po latach Adam.

Niezależnie od sezonowych wojaży skandynawskich zespół Kwaśnicy z dużym powodzeniem koncertował w kraju. Atutem grupy była atrakcyjna oferta programowa: występy w oryginalnych strojach tyrolskich, muzyka górali alpejskich w polskim wykonaniu, oprawa muzyczna Oktoberfestów i karczm piwnych, biesiady tyrolskie, festyny i zabawy karnawałowe.

Warto podkreślić, że Adam Adamczyk także aktywnie uczestniczył w społecznym ruchu muzycznym regionu. Przez pewien czas prowadził Miejską Orkiestrę Kameralną w Żywcu, a także orkiestrę dętą w Ligocie.

Okresowo współpracował z orkiestrą dętą żywieckiej „Śrubiarni” pod batutą kapelmistrza **Karola Piątka**. Od 2005 roku formacja muzyczna

Kwaśnica Bavarian Show koncertowała głównie w Polsce, ale także wielokrotnie w Austrii i Francji.

Uczestniczyłem w wielu występach tego znakomitego zespołu. Szczególnie zapadł mi w pamięci koncert na bielskiej Starówce, 20 maja 2010 r. Adam popisowo zagrał na akordeonie, a jodłowaniem zachwycił licznie przybyłą publiczność. Zespół wystąpił w składzie: Zygmunt Kwaśnica (wokal, lider), Artur Kwaśnica (keyboard), Adam Adamczyk (akordeon), Roman Niemczyk (klarnet, saksofon), Sylwester Witek (trąbka) i Michał Kondziołka (puzon, tuba).

W trakcie naszych koleżeńskich rozmów (Adam zadziwiał pamięcią do szczegółów), pojawiały się wątki osobiste, rodzinne i muzyczne. Te ostatnie najczęściej dotyczyły okresu szwedzkich wojaży zespołu Kwaśnica Bavarian Show. „Grając w Sztokholmie spotkałem wielu wspaniałych artystów. Poznałem mieszkających tam od lat muzyków - bielszczanina **Zbyszka Bizonia** i **Jana Knapa**, dawnych członków legendarnego zespołu **Czerwono-Czarni**. Koncertowali tam także artyści z Polski, m.in. **Andrzej Rosiewicz** i **Jacek Lech** oraz znani bielscy muzycy - **Tadek Janiak** i **Jurek Zaziąbło**.

Przez kilka sezonów byłem organistą w Polskiej Misji Katolickiej.”

Życie muzyka w nowej odsłonie

W listopadzie 2010 r. Adam Adamczyk nagle ciężko zachorował i z dnia na dzień musiał zrezygnować z czynnego muzykowania. Przeżył dzięki wysiłkom lekarzy, a przede wszystkim dzięki swojej żonie Ewie, która z wielkim poświęceniem i ogromną determinacją walczyła o życie Adama.

W akcję pomocy w leczeniu i wielomiesięcznej rehabilitacji chorego muzyka włączyli się członkowie zespołów i orkiestr, z którymi przez wiele lat współpracował. Po blisko dwóch latach Adam stanął na nogi i pomimo ograniczeń ruchowych podejmował różne zajęcia związane z muzyką.

Aranżował utwory na orkiestry i zes-

poły muzyczne oraz udzielał lekcji gry na akordeonie. Okazjonalnie grywał na keyboardzie, najczęściej ze swoim serdecznym kolegą klasowym, altowiolistą **Piotrem Lalikiem**. Na scenie Adam pojawiał się sporadycznie. Tak było w czerwcu 2015 r. w Książnicy Beskidzkiej, na promocji książki **Tadeusza Trębacza** „Hej ode wsi do miasta”. Wystąpił wtedy ze swoim uczniem Kacprem, zdolnym akordeonistą, zapewniając mu akompaniament. Natomiast w styczniu 2016 roku, grając na keyboardzie dołączył do naszej kapeli biesiadnej „Starzy Przyjaciele”, która wystąpiła na imprezie karnawałowej dla członków Stowarzyszenia Mieszkańców Mikuszowic Krakowskich, organizowanej w miejscowym domu kultury, dziś imienia Jacka Lecha.

W latach 2017-2023 Adam Adamczyk, jako doświadczony muzyk, aranżer i instrumentalista z zaangażowaniem i powodzeniem prowadził Gminną Młodzieżową Orkiestrę Dętą w Wilkowicach, kontynuując dzieło swoich poprzedników - **Ludwika Kusia** i **Czesława Koniora**. Niestety choroba stopniowo nasilała się i Adam postanowił szukać swojego następcy.

W czerwcu 2023 roku Koncertem Jubileuszowym z okazji 20-lecia GMOD zakończył sześcioletnią współpracę z wilkowską orkiestrą i w trakcie występu, dziękując muzykom, batutę dyrygencką przekazał nowemu kapelmistrzowi **Pawłowi Kryście**.

Adam Adamczyk odszedł w czerwcu 2024 r. Spoczął na żywieckim cmentarzu, w grobie rodzinnym, obok zmarłej kilka lat wcześniej, ukochanej żony Ewy. Żałobną muzyką pożegnali Go członkowie wielu orkiestr dętych i liczne grono muzycznych przyjaciół, a wśród nich Łukasz i Paweł Golcowie.

Wspomnienia spisał
Zygmunt Czernek



Kwaśnica Bavarian Show, Sztokholm - I połowa lat 90.



Spotkanie na bielskiej Starówce



Kwaśnica Bavarian Show - lata 2000-2010

JAK PRZETRWAĆ ZIMĘ

Ach ta zima! Czas, kiedy śnieg skrzy-
pi pod butami, herbata smakuje jak
nigdy wcześniej, a my otulamy się
kocem, patrząc na mróz za oknem
(takie są przynajmniej wyobrażenia
o tej porze roku!). Ale nie dajmy się
zwieść romantycznej aurze! Zima, to
także wyzwanie dla naszego zdro-
wia. Jak przetrwać najchłodniejsze
miesiące w dobrej formie i – co
ważniejsze – cieszyć się nimi?
Oto kilka praktycznych (i z przy-
mrużeniem oka) porad.

Ubieraj się mądrze, nie modnie

Oczami wyobraźni widzisz, jak
wnuki z dezaprobatą patrzą, gdy
zakładasz czapkę z pomponem?
Nie przejmuj się!

Czapka to podstawa – przez głowę
ucieka sporo ciepła, a my przecież
nie chcemy być chodzącymi grzej-
nikami. Dodaj do tego szalik, ręk-
awiczki i solidne buty. Może i nie
trafisz na okładkę magazynu moda-
wego, ale za to unikniesz prze-
ziębień i poślizgnięć.

Nie zapominaj o ruchu

Tak, wiem – kanapa woła, koc kusi, a
ulubiony serial już czeka. Ale pa-
miętaj, że zimowe lenistwo to
pułapka!

Spacer po śniegu (lecz ostrożnie,
bez szaleństw na lodzie) nie tylko
poprawia kondycję, ale i nastrój.
Jeśli nie przepadasz za chłodem,
wybierz ćwiczenia w domu – kilka
prostych skłonów czy rozciąganie to
świetny sposób, by utrzymać formę.

Dbaj o dietę zimową

Makowiec i pierogi wciąż kuszą po
świętach, ale zimą organizm po-
trzebuje czegoś więcej niż świą-
tecznych kalorii. Postaw na ciepłe
zupy, kasze i warzywa korzeniowe –
marchewka, burak i seler są nie
tylko zdrowe, ale też tanie i pyszne.
Pamiętaj też o herbacie z imbiem –
rozgrzewa lepiej niż koc!

Nie zapominaj o witaminie D

Słońca zimą jak na lekarstwo, a nasz
organizm woła o witaminę D. Dlate-
go warto sięgnąć po suplementy lub
produkty, które ją zawierają – tłuste
ryby, jajka czy wzbogacane mleko.
Jeśli masz okazję wyjść na spacer
w słoneczny dzień – korzystaj z

każdej chwili – Twoje kości Ci
podziękują.

Ciepło w domu to podstawa

Niby oczywiste, ale kto z nas nie pró-
bował „zaoszczędzić” na ogrzewaniu,
chodząc w domu w trzech swetrach?
Nie warto! Optymalna temperatura
w domu to 20–22°C.
Pamiętaj też o regularnym wietrze-
niu – świeże powietrze poprawia
samopoczucie i zapobiega rozwija-
niu się wirusów.

Zadbaj o zdrowie psychiczne

Zima bywa melancholijna – krótkie
dni i brak słońca mogą wprawić w
smutny nastrój. Dlatego pielęgnuj re-
lacje z bliskimi: zaprosz znajomych na
herbatę, zadzwoń do wnuków lub
zapisz się na zajęcia w klubie seniora.
Ciepłe rozmowy rozgrzewają lepiej
niż kaloryfer.

Bądź czujny na zagrożenia zimy

Zimą łatwo o upadki na oblodzonym
chodniku – warto wyposażyć się
w antypoślizgowe nakładki na buty.
Pamiętaj też, by w czasie siarczystych
mrozów unikać długich spacerów,
zwłaszcza jeżeli masz problemy z
krążeniem. A jeśli poczujesz pier-
wsze oznaki przeziębienia, nie zwle-
kaj – gorąca herbata, ciepły koc
i wizyta u lekarza mogą zdziałać
cuda.

Senior zimą jak wiosną

Zima to nie tylko wyzwanie, ale
i szansa – na zdrowe nawyki, spoko-
jniejsze dni i troskę o siebie. Otul się
ciepło, zadbaj o zdrowie i korzystaj
z tego pięknego czasu. Bo kto powie-
dzał, że zima ma być ponura?
Z uśmiechem, gorącą herbatą i zdro-
wiem na pierwszym miejscu –
przetrwamy każdą zimą! ^[AR]



WCZASY DLA SENIORÓW 2025 Świnoujście

Promień Słońca

Kompleks dwóch budynków: „Karkonosze” oraz „Temida” usytuowanych w centrum dzielnicy nadmorskiej, w odległości zaledwie 80 metrów od wejścia na najpiękniejszą i najszerzą plażę w Polsce. Wszystkie pokoje posiadają łazienkę, TV z dostępem do telewizji polskiej oraz niemieckiej, czajnik bezprzewodowy, ręczniki. Bezpłatny dostęp do Internetu Wi-Fi na terenie całego obiektu. Posiłki serwujemy w naszej nowoczesnej- stylowej jadalni znajdującej się w budynku „Temida”. Specjalna propozycja dla seniorów, to przede wszystkim atrakcyjna cena, ale także poprawa samopoczucia i zdrowia.



7 noclegów *	Temida od sb-sb (cena za osobę)	Karkonosze od nd-nd (cena za osobę)
styczeń, luty, marzec	1090 zł	1155 zł
kwiecień	1155 zł	1220 zł
maj 03.05 - 18.05	1280 zł	1345 zł
wrzesień 13.09 - 28.09	1280 zł	1345 zł
październik 28.09 - 18.10	1220 zł	1280 zł
październik, listopad, grudzień 18.10 - 18.12	1155 zł	1220 zł

Cena zawiera:

- 7 noclegów
- zakwaterowanie w komfortowym pokoju z łazienką, TV, Wi-Fi.
- wyżywienie 3 x dziennie od kolacji w dniu przyjazdu do śniadania w dniu wyjazdu. Śniadanie w formie szwedzkiego stołu, obiad i kolacja serwowane do stolika.

Gratis:

Przy min. 25 osobach (zapis w recepcji):

- kolacja połączona z wieczorkiem muzycznym
- 1 x popołudnie z ciastem i kawą

- Cena nie zawiera opłaty uzdrowskowej 6,38 zł/os./dzień (płatne gotówką)
- Dopłata do pok. 1 osobowego 35 zł/doba

* nie obejmuje ofert specjalnych

INFORMACJA | REZERWACJA MIEJSC | WŁAŚCICIEL OŚRODKÓW

tel./fax: +48 71 344 82 48 | tel: +48 71 346 04 18 | tel. kom.: +48 697 094 500

ul. Rynek 56/57/3 | 50-116 Wrocław | www.bratniak.turystyka.pl

email: info@bratniak.turystyka.pl | [facebook.com/biurooturystycznebratniak](https://www.facebook.com/biurooturystycznebratniak)

Konto: SANTANDER 13 1090 2398 0000 0006 0801 9501

FUNDACJA DLA DZIECI “Dar Serca” w Bielsku-Białej



1,5% Państwa podatku
to pomoc dzieciom
specjalnej troski:
**chorym, leczonym,
rehabilitowanym
i z rodzin najuboższych.**

KRS 0000 121 785

druk sfinansowano z 1.5% podatku

kup bilet



CAVATINA HALL, BIELSKO-BIAŁA

22.03.2025 MAŁGORZATA OSTROWSKA

TRASA KONCERTOWA „LEGENDA”

KONCERT

biletyna.pl | kupbilecik.pl | eBilet.pl

„Szarozielone oczy wspomnień”

Zamykam oczy, a wspomnienia, niczym migawki dawnych chwil, ożywają w mojej wyobraźni. Jego twarz – wyrazista, o szarozielonych oczach – pojawia się przed moim wewnętrznym spojrzeniem, a na ustach rodzi się delikatny uśmiech.

Wracam myślami do czasów podstawówki, kiedy to wszystko się zaczęło. On był uczniem klasy VII b, ja zaś – dziewczyną przeciętną w nauce, lecz zakochaną w literaturze. On zawsze zajmował miejsce w środkowym rzędzie, kilka ławek przede mną.

Ja, nieśmiała, siedziałam przy oknie w prawym rzędzie. Przyszedł do naszej szkoły na początku siódmej klasy i już od pierwszej chwili przyciągnął moją uwagę. Była to moja pierwsza miłość – nagła, niewinna i całkowicie pochłaniająca.

Nieśmiałość była moim wiernym cieniem. Wychowana przez matkę, która samotnie dźwigała ciężar życia po stracie ojca, wśród trzech sióstr zawsze czułam odpowiedzialność za innych, choć sama czułam się zagubiona. Byłam najstarsza, a mimo to tak bardzo pragnęłam prostoty i lekkości, którą widziałam w jego uśmiechu.

To uczucie do niego ogarnęło mnie bez reszty. Początkowo tylko ukradkiem zerkiałam w jego stronę, z każdą chwilą coraz bardziej. Jednak odwagi, by podejść do niego i zamienić choćby słowo, nigdy mi nie starczyło.

Zawsze stał z kolegami na jednym końcu korytarza, a ja z koleżanką na drugim. Co ciekawe, ona również była nim oczarowana, co tylko wzmagало mój lęk przed podjęciem jakiegokolwiek kroku. Byłam zbyt nieśmiała, zbyt zamknięta w sobie. Pewnego dnia podczas wyjątkowo nużącej lekcji, zamiast skupiać się na nauczycielu, nie mogłam oderwać wzroku od niego. Wtedy stało się coś, co na zawsze wyryło się w mojej pamięci – odwrócił się i spojrzał wprost na mnie.

Zrobił zabawną minę, wyciągnął język, jakby w nieśmiałym żarcie. Powtórzył to jeszcze raz, zerkając, czy nikt inny nie patrzy. W tej chwili miałam wrażenie, że ziemia usuwa mi się spod stóp. Wstyd palił mnie od środka – byłam pewna, że odkrył moją tajemnicę w najgorszy z możliwych sposobów.

Nie pamiętam, jak dotarłam do domu tamtego dnia. Wieczorem, skulona w łóżku, zanosilałam się cichym płaczem. Moja młodzieńcza miłość, tak idealizowana, legła w gruzach.

Następnego dnia, mimo próśb i błagań, mama nie pozwoliła mi zostać w domu. Szłam do szkoły z opuszczoną głową, w obawie przed kolejnym upokorzeniem. Przez cały dzień unikałam jego spojrzeń, zmieniałam nawet miejsce w klasie, by nie widzieć jego twarzy. Czułam się pusta, jakby w moim sercu zabrakło miejsca na radość i nadzieję.

W ósmej klasie zmieniałam się. Stałam się pewniejsza siebie, bardziej świadoma swoich emocji. On zaczął się do mnie uśmiechać, próbował zagadnąć, ale ja już nie pozwoliłam sobie na to, by ponownie zbliżyć się do niego. Moje uczucie do niego wygasło, choć pozostało trwałe ślad w moim sercu. Lata później, będąc już licealistką, spotkałam go przypadkiem na ulicy. Nasze spojrzenia na moment się spotkały, ale on nie powiedział „cześć”. Przeszedł obok mnie, jakbyśmy nigdy się nie znali.

Choć minęło tyle lat, jego szarozielone oczy nadal tkwią w mojej pamięci, przypominając o tej pierwszej miłości – tak niewinnej, a jednocześnie bolesnej. Miłości, która choć ulotna, pozostawiła w moim sercu niezatarty ślad.

Barbara Reinberger

„Siostrzana miłość”

Mów do mnie zawsze słowem i gestem,
Postaram się to zrozumieć - bo jestem.
Gdy pada deszcz, gdy słońce na niebie,
Zawsze przyjdź, mogę wysłuchać Ciebie.
Czy burza wkoło szaleje, czy zawierucha,
Wyszeptaj mi swoje zmartwienia do ucha.
Schowam je w swoim sercu głęboko na dnie,
Nikt się o nich nie dowie, nikt nie ukradnie.
Nie zdradzę Cię żadnym słowem i gestem,
Moje drzwi są otwarte, zawsze jestem.
Jak od deszczu parasol, ja Cię ochronię,
Gdy przybiegniesz zmartwiona do mnie.
Przyjmę życzliwym słowem i miłym gestem
Może wtedy pomogę ? Przytulę jeszcze.
Z policzka ocierać będę każdą Twoją łezkę,
Pocieszę jak potrafię – dla Ciebie jestem.
Gdy ciężar zmartwień będzie Cię przytłaczać,
Dam swój rękaw, by się w niego wypłakać.
Po ciężkim dniu, gdy długo sen nie nadchodzi,
Pamiętaj, jest ktoś, kogo bardzo obchodzisz.
Minie ledwie sekunda, a gotowa już jestem,
Pocieszę Cię wtedy swoim słowem, gestem.
Gdy pilnie potrzebna będzie dobra rada,
Zawsze znajdę czas, żeby o tym pogadać.
Pomogę słowem, gestem. Wiesz, że wesprę
W dzień i każdej nocy, po to blisko jestem.
A gdy troski przeminą, Ty otulona szczęściem,
Przybiegnij do mnie z radosnym słowem i gestem.
Podziel się tym ze mną, bo czekam, bo jestem.
Gdy oczy mokre będą od łez, bo się śmiesz,
Będę przy Tobie szczęśliwa, że promieniejesz.
Czy będziesz radosna, czy nadejdą chwile złe,
Zawsze przyjdź, opowiedz, a wysłucham Cię.
Jak się czujesz, mów wszystko, słowem i gestem.
O każdej porze czekam, bo dla Ciebie jestem.

Renata Stopka

Miłość pachnąca gorzkimi migdałami...

„Nadzieja pozwala iść naprzód,
Odwaga – stać w miejscu,
MIŁOŚĆ – powraca...”

Miłość jest jednym z najrzadszych zjawisk, przypomina – choć to słabe porównanie – kometę – zjawia się rzadko, czasem budzi lęk – zapowiada katastrofę, pachnie gorzkimi migdałami....

Jest miłość tak rzadkim zjawiskiem jak geniusz, jest częścią geniuszu. Pod słowem „miłość” nie należy rozumieć określać: zakochanie, dobrana para, udane małżeństwo itp. W znanych nam dotychczas dziejach było zaledwie kilkanaście zdarzeń miłosnych, które „dokonywały” wielkich dzieł – zmieniały granice państw i kultur, tworzyły herosów myśli, wiedzy, nauki, sztuki. Były impulsem do wielkich odkryć i wynalazków, powodem najwyższych wzlotów, ale i najboleśniejszych upadków. Taką miłość zapowiada zwykle (jedno lub kilka) silne i namiętne, zazwyczaj burzliwe uczucie; nie ma miłość wiele wspólnego z rozmarzeniem, jest wielką namiętnością, koniecznością, przeznaczeniem, losem, fatalizmem.

Jest dojrzałością, najwyższą skalą temperatury uczuciowej człowieka. To droga do doskonalenia się, świadomości, pracy.

Jeden człowiek staje się darem dla drugiego człowieka – nie myśli o sobie, lecz o tym drugim. Miłość wiąże i dzieli, dzieli i wiąże, bo człowiek zrodzony jest z miłości, nie może, nie powinien, popełniać błędów kochając. Kochamy tak czy tak – chodzi o to, żeby kochać mądrze, dobrze. Miłość pozwala nam rozumieć świat, choć może „zjawić się” tam, gdzie istnieją różnice – ona połączy je wtedy w jedność, bo miłość to jest „to”, że niemożliwe staje się możliwe, że coś, co nie ma prawa być – jest...

Miłość jest wcześniejsza od nas – tworzy nas, rządzi nami gdziekolwiek idziemy, dokądkolwiek się śpieszymy, czymkolwiek się zajmujemy. Czerwony kolor to znak serca, znak miłości, a człowiek stworzony jest dla drugiego człowieka. Zakochując się w tym „drugim” myślą i sercem zaczynamy być koło niego, nie myślimy o sobie, ale o nim.

Zaczynamy wtedy „iść” w swój los, swój świat; własny ojciec, matka, rodzinny dom – dotąd tak bliscy, staje się jakiś inny....

Odkrywamy w tym innym, drugim człowieku jakieś inne, nowe źródło. Darem człowieka staje się drugi człowiek – staje się to, co ma się stać, co powinno się stać – dla siebie stworzeni będą razem.

Potrzeba nam, zwłaszcza dzisiaj, wartości jednoznacznych, uczuć prawdziwych, pięknych i wzniosłych, żeby „odwracały” uwagę od spraw, wobec których jesteśmy bezsilni, bezradni. Żeby pozwoliły uwierzyć, że jesteśmy komuś potrzebni, jak on nam. Wtedy z nadzieją pójdziemy przed siebie, razem, aby zacząć od nowa, bo:

„Życie za krótkie
Wieczność za wieczna
I tylko MIŁOŚĆ
W sam raz skrojona
na wieczne Życie
na żywą Wieczność...”
(Juliusz Wątroba
„Tylko Miłość”)

Uwierzyć w marzenia i w... Mikołaja



Olgiert Łukaszewicz i Dorota Stalińska (jagoda)

Czy na miłość, marzenia i przygodę kiedykolwiek jest za późno?

Twórcy filmu „Uwierz w Mikołaja 2” chcą pokazać, że odpowiedź brzmi: absolutnie nie!

Na przełomie stycznia i lutego w Bielsku-Białej trwały zdjęcia do kontynuacji ciepłej, świątecznej opowieści, której pierwsza część podbiła serca widzów.

Jednym z kluczowych miejsc akcji ponownie będzie niezwykle dom seniora **Happy End** – pełen wzruszeń, humoru i niespodzianek. To tutaj, w pierwszej części filmu, mieszkańcy pokazali, że życie po sześćdziesiątce może być pełne radości, przyjaźni, a nawet miłości.

Na planie filmowym, na bielskiej Starówce, spotkaliśmy **Magdalenę Witkiewicz**, autorkę literackiego pierwowzoru, a obecnie również współscenarzystkę drugiej części filmu.

– *W moich książkach seniorzy zawsze odgrywają ważną rolę. Wielu moich czytelników to osoby starsze, które często powtarzają mi, że wewnątrz wciąż czują się młodzi. Pamiętam słowa jednej z pań, która powie-*

działa: Mam 80 lat, ale nadal jestem taka sama jak w wieku 18. Tylko opakowanie się trochę pomarszczyło. To pokazuje, że marzenia i emocje są ponadczasowe – zdradziła nam w rozmowie pisarka.

Ci, którzy mieli okazję obejrzeć pierwszą część filmu, wiedzą, że wśród pensjonariuszy domu Happy End znalazła się plejada aktorów starszego pokolenia. Choć w drugiej części nie zobaczymy już **Bohdana Łazuki i Macieja Damięckiego**, to do zespołu dołączył **Olgiert Łukaszewicz**. Wraz z **Dorotą Stalińską, Ewą Szykalską, Krysztyną Tkacz i Izabelą Olejnik** – odtwórczyniami ról mieszkańców filmowego domu seniora – gościł na planie na bielskiej Starówce.

Pierwsza część filmu pokazała, że emerytura nie oznacza końca przygód, a święta mogą przynieść nieoczekiwane zmiany. W nowej odsłonie filmu twórcy idą o krok dalej, jeszcze mocniej akcentując międzypokoleniowe relacje i pokazując, że życie potrafi zaskakiwać w każdym wieku.

– *Bardzo zależało mi, by losy bohaterów z Happy Endu ponownie znalazły się w centrum*

wydarzeń. To osoby pełne pasji, mądrości i humoru. Uwielbiam o nich pisać, bo w ich historiach jest coś, co dotyka każdego z nas – podkreśliła Witkiewicz.

Twórcy zapowiadają, że film, choć lekki i świąteczny, nie uniknie tematów refleksyjnych. Pojawia się w nim momenty zadumy, przypominające, jak ważna jest bliskość i nadzieja.

Dla Magdaleny Witkiewicz praca nad scenariuszem to zupełnie nowe doświadczenie. Jak sama przyznaje, pisanie powieści różni się od tworzenia scenariusza filmowego.

– *W książce mogę wejść w myśli bohaterów, opisać ich emocje. W filmie trzeba wszystko pokazać gestem, spojrzeniem, dialogiem. To zupełnie inna forma opowiadania historii* – powiedziała pisarka, obiecując równocześnie, że nie zostawi swoich czytelników bez słowa pisanego.

Tuż przed premierą filmu, ukaże się bowiem nowa jej książka, rozwijająca wątki znane z ekranu.



Marta Lipińska w roli babci Sabiny

„Uwierz w Mikołaja 2” obiecuje ciepłą, świąteczną opowieść, która przypomni widzom, że na miłość, marzenia i nowe początki nigdy nie jest za późno. Czy dom seniora Happy End ponownie stanie się miejscem cudów? O tym przekonamy się już w listopadzie. Jedno jest pewne – ta historia dostarczy wzruszeń i pokaże, że prawdziwe życie zaczyna się wtedy, kiedy przestajemy patrzeć na metrykę.

[Agata Rucińska]

Zdjęcia z planu filmowego można oglądać na portalu www.bielskirynek.pl

REKLAMA

OŚRODEK WYPOCZYNKOWY
KOMANDOR
W POGORZELICY

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



Izabela Olejnik (Irenka) i Ewa Szykalska (Malwina)

#AkademiaZdrowiaTimago

Z SENIORAMI NAM PO DRODZE

NFZ

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.

TLENOTERAPIA ZAWSZE I WSZĘDZIE

Domowa tlenoterapia to rozwiązanie dla osób borykających się z chorobami dróg oddechowych, takimi jak: katar, zapalenie zatok, astma oskrzelowa, czy przewlekła obturacyjna choroba płuc (POChP). Korzyści płynące z tlenoterapii mogą być również odczuwalne dla pacjentów z chorobami serca i układu krążenia. Przed rozpoczęciem tlenoterapii należy skonsultować się z lekarzem, który może ocenić, jakie stężenie tlenu i jaki przepływ są odpowiednie dla pacjenta.

Przenośny SPIRIT-3 marki Timago pozwala na korzystanie z terapii tlenowej w dowolnym miejscu. Dzięki najnowszym technologiom urządzenie może posłużyć w domu, ale również w podróży.



WYSOKIE STĘŻENIE TLENU

Spirit-3 zapewnia wysokie stężenie tlenu na poziomie 93% 3%, co jest zgodne ze standardem medycznym, a natężenie przepływu można dostosować do indywidualnych potrzeb pacjenta.



ZASTOSOWANIE W RÓŻNYCH MIEJSCACH

Spirit-3 można używać w domu, samochodzie, a nawet w samolocie - działa dobrze na dużych wysokościach. Maksymalny czas użytkowania na jednej baterii wynosi 5 godzin na poziomie 1, a czas ładowania to zaledwie 3 godziny i 40 minut.



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

PODMIOT PROWADZĄCY REKLAMĘ: TIMAGO INTERNATIONAL GROUP SP. Z O.O. I SP. - SP.K.

Znaczenie relacji w życiu seniorów – miłość, przyjaźń i wsparcie

Relacje międzyludzkie pełnią kluczową rolę w każdym etapie życia, ale ich znaczenie szczególnie wzrasta na emeryturze. Miłość, przyjaźń i wsparcie to fundamenty, które nadają życiu seniorów głęboki sens i pomagają przetrwać trudne chwile. Jakie korzyści niosą relacje w tym wieku i dlaczego warto o nie dbać? Na te pytania odpowiadają eksperci seniorzy.

Relacje jako źródło zdrowia i szczęścia

Psycholodzy podkreślają, że relacje społeczne mają ogromny wpływ na zdrowie fizyczne i psychiczne seniorów. „Liczne badania wskazują, że osoby starsze, które utrzymują bliskie kontakty z innymi, rzadziej cierpią na depresję i choroby przewlekłe. Relacje mogą działać jak naturalny antydepresant – poprawiają samopoczucie i budują poczucie przynależności” – tłumaczą eksperci. Według danych WHO (Światowej Organizacji Zdrowia) seniorzy, którzy czują się społecznie izolowani, są bardziej narażeni na choroby sercowo-naczyniowe, demencję i spadek odporności. Przyjaciele, rodzina czy grupy wsparcia mogą działać jak „tarczę ochronną” przeciwko takim problemom.

Miłość – późne odkrycie czy kontynuacja szczęścia?

Miłość w wieku dojrzałym bywa postrzegana przez społeczeństwo jako mniej istotna, jednak nic bardziej mylnego. „Miłość w starszym wieku może być równie intensywna i piękna jak ta w młodości, ale często opiera się na głębszym zrozumieniu i wspólnych wartościach” – mówi terapeuta par.

Pani Maria, 72-letnia wdowa, opowiada: „Po śmierci męża byłam przekonana, że nie znajdę już nikogo, kto wypełni tę pustkę. Ale dwa lata temu poznałam Jerzego na warsztatach tanecznych. Nasza relacja daje mi radość i motywację do działania każdego dnia”.

Eksperti zachęcają, by seniorzy otwierali się na nowe znajomości, nawet jeśli obawiają się odrzucenia. To, że mamy więcej lat, nie oznacza, że powinniśmy rezygnować z miłości.

Przyjaźń – bezcenny skarb na emeryturze

Przyjaciele pełnią szczególną rolę w życiu osób starszych. Jak zaznacza socjolog specjalizujący się w starzeniu społeczeństwa,

„przyjaciele często stają się dla seniorów rodziną z wyboru, szczególnie gdy dzieci mieszkają daleko lub gdy brakuje innych bliskich”.

Dla 68-letniego Kazimierza z Warszawy, grupa przyjaciół z klubu brydżowego stała się drugim domem. „Spotykamy się raz w tygodniu, a czasem częściej. To nie tylko brydż – rozmawiamy, wspieramy się i dzielimy codziennymi troskami. Dzięki nim czuję się młodszy” – mówi senior.

Wsparcie społeczne – antidotum na samotność

Samotność to jedno z największych wyzwań, z jakimi borykają się osoby starsze. Badania przeprowadzone przez Uniwersytet w Oksfordzie wskazują, że aż **30% seniorów w Europie odczuwa regularną samotność**. Tymczasem wsparcie społeczne – czy to od rodziny, czy od przyjaciół – może skutecznie przeciwdziałać negatywnym skutkom izolacji. Pani Zofia, 76-letnia, opowiada, jak grupy wsparcia zmieniły jej życie: „Po przejściu na emeryturę poczułam, że tracę cel. Koleżanka namówiła mnie na udział w klubie seniora. Teraz regularnie uczestniczę w warsztatach artystycznych i spotkaniach tematycznych. To dla mnie nie tylko rozwój, ale też poczucie, że jestem potrzebna”.

Jak dbać o relacje w starszym wieku?

1. Bądź otwarty na nowe znajomości

Nie bój się podejmować inicjatywy – zapisanie się na zajęcia, udział w spotkaniach seniorów czy lokalnych wydarzeniach to świetny sposób na poznanie nowych osób.

2. Inwestuj w istniejące relacje

Regularne rozmowy z bliskimi, wspólne spędzanie czasu i okazywanie zainteresowania budują więzi.

3. Korzystaj z technologii

Wideorozmowy, grupy na portalach społecznościowych czy fora dla seniorów to dobre narzędzia do utrzymywania kontaktów, zwłaszcza gdy odległość jest przeszkodą.

Relacje społeczne to klucz do szczęśliwego i zdrowego życia na emeryturze. Miłość, przyjaźń i wsparcie mogą nie tylko wzbogacić codzienność, ale też przedłużyć życie i poprawić jego jakość. Dlatego warto pielęgnować istniejące więzi i nie bać się otwierać na nowe.

[AR]

GIEŁDA STAROCI zaprasza
15 LUTEGO OD 8.00 DO 14
Plac Wojska Polskiego



BRATKI

nie tylko na rabatki

W kalendarzu co prawda mamy luty, ale aura za oknem zdaje się tego nie potwierdzać. Staropolskie porzekadło „*Idzie luty, podkuj buty*” nijak się ma do pogody za oknem. To chyba właśnie dlatego coraz śmiejemy myślimy o wiosnie. Według chińskiego kalendarza luty jest miesiącem, w którym zaczyna się wiosna. Oznacza to, że najwyższy czas zastanowić się nad kuracjami oczyszczającymi, odtruwającymi i wzmacniającymi wątrobę. Warto też zrobić coś dla samopoczucia i **posadzić bratki**, które wesołymi barwami umilą nam codzienność, a którym chłód i zmienna aura nie zaszkodzi. Znanie i lubiane przez nas kwiaty powstały przez skrzyżowanie **fiolka trójbarwnego**, który jest rośliną leczniczą, z dwoma innymi gatunkami fiołków. Dzisiaj skupimy się na fiołku trójbarwnym (*Viola tricolor*), bo to on właśnie może wywierać korzystny wpływ na nasz organizm.

Fiołek trójbarwny zwany też potocznie bratkiem, to roślina jednoroczna lub dwuletnia dorastająca do 40 cm. Ma drobne sercowate i lancetowate liście oraz pojedyncze biało-żółto-fioletowe kwiaty. Jego wizerunek odkryto już na średniowiecznych miniaturach w bibliotece w Brukseli.

Pierwszy opis tej rośliny pojawił się natomiast już w 1531 r. Bratek jest rośliną występującą na terenie całego kraju. Spotkać go można na łąkach, polach i ugorach. Surowcem zielarskim jest ziele pozyskiwane zarówno ze stanowisk naturalnych, jak i z upraw.

Roślina zawiera flawonoidy głównie kwercetynę i rutozyd, dodatkowo antocyjany, saponiny, śluz, garbniki, karotenoidy, olejek eteryczny oraz pochodne kwasu salicylowego.

Flawonoidy zawarte w fiołku mają działanie uszczelniające i zwiększające napięcie naczyń krwionośnych, dlatego napary możemy

używać przy kruchości naczyń włosowatych w tzw. pajęczkach, siniakach czy krwawych wybroczynach.

Wskazaniem będą też skazy krwotoczne, żylaki, nadciśnienie tętnicze, uszkodzenia siatkówki oraz krwotoki z nosa, czy krwawienia z przewodu pokarmowego.

Właściwości moczopędne i odtruwające będą pomocne w infekcjach i stanach zapalnych dróg moczowych, w łagodnych stanach zapalnych i niewydolności nerek.

Wykorzystamy napary także w kamicy nerkowej i dróg moczowych, krwiomoczu, skąpomoczu oraz przy obrzękach. Działanie oczyszczające i poprawiające metabolizm, to z kolei pomoc w dniu moczanowej, chorobach reumatycznych czy wspomaganie usuwania nagromadzonych w organizmie toksyn. Warto sięgać po fiołek również przy toczniu rumieniowatym czy łuszczycy.

Bratek jest także popularnym ziołem używanym w trądziku i egzemach.

Działanie lekko wykrztuśne, napotne i przeciwgorączkowe daje również możliwość dołączenia tego zioła do preparatów stosowanych w infekcjach dróg oddechowych oraz w przeziębieniach.

W lecznictwie ludowym odwary z fiołka trójbarwnego stosowano do „oczyszczania krwi”.

Możemy stosować go także zewnętrznie. Okłady i prze-mywania przygotowane z naparu wykorzystujemy w stanach zapalnych skóry, egzemie, świądzie skóry czy trudno gojących ranach.

Ponieważ bratek dobrze o-

czyszcza skórę dlatego poleca się go szczególnie do prze-mywania cery trądzikowej.

Z ziele bratka warto też przygotować kąpiel, którą wykorzystamy w łagodnych dolegliwościach łuszczycowych czy w wypryskach.

Kąpiel ta dodatkowo usuwa zmęczenie i wygładza skórę. Roślina nadaje się do płukania gardła w stanach zapalnych i anginie.

W przeszłości kobiety dbające o wygląd wypijały herbatkę z bratka by mieć piękną i gładką skórę.

W sklepach zielarskich i aptekach znajdziemy zarówno herbatki przygotowane z fiołka trójbarwnego, jak i tabletki zawierające bratek lub też wzbogacone drożdżami. Ich właściwości oczyszczające przydadzą się nie tylko by zadbać o trądzik czy promienną cerę ale również by przygotować cały organizm na nadchodzącą wiosnę.

Tym, którzy nie mogą się już doczekać zbliżającej się pory roku polecam posadzić bratki. Ozdobią i ożywią swoimi intensywnymi barwami okno i balkon, a ewentualny śnieg czy niższa temperatura nie zrobią im krzywdy.



dla Seniora BB
Monika Tyrna
Naturopieuta

Zdrowy sen zimą po 60-tce regeneracja w krótsze dni

O śnie, zimie i sztuce spania w wieku 60+



Zima to czas, kiedy słońce zasypia szybciej niż większość z nas. Dla osób po 60. roku życia może być to wyzwanie – sen bywa kapryśny, dzień krótki, a noce zdają się ciągnąć w nieskończoność.

Ale nie ma co narzekać, bo i na to są sposoby. Z odrobiną humoru i praktyki zimowe wieczory można zamienić w czas regeneracji. Jak? Zaraz się dowiecie!

Czy to już pora spać, czy jeszcze nie?

W wieku 60+ zegar biologiczny zaczyna działać według własnych zasad. Nagle 21 to „późno w nocy”, a 5 rano to idealna pora na pobudkę. Nic dziwnego – poziom melatoniny, czyli hormonu snu, z wiekiem spada.

Dlatego wieczory czasami przypominają walkę o przetrwanie: „Czy uda mi się nie zasnąć na kanapie przed wiadomościami?”

Co z tym zrobić?

Regularność przede wszystkim – kładź się spać i wstawaj o tych samych porach, nawet jeśli „Klan” kończy się o 20:30. Przyciemnij światła wieczorem – lampa z jasnym światłem LED, to świetny wynalazek, ale nie przed snem. Zrób klimat jak z epoki świeczników.

Nie ma złej pogody na spacer (chyba, że pada śnieg po kolana)

Krótki dzień to zima, zwłaszcza jeśli większość światła dziennego spędzamy w domu. A przecież wystarczy kwadrans spaceru na świeżym powietrzu, żeby zyskać energię i poprawić nastrój.

Dla osób starszych to szczególnie ważne, bo naturalne światło reguluje rytm dobowy i poprawia jakość snu. Nie wierzysz? Lampy do terapii światłem to hit – pół godziny dziennie przy takim „sztucznym zimowym słońcu” może zdziałać cuda. Ale pamiętaj: żadna lampa nie zastąpi ciepłego szalika i czapki podczas spaceru.

Ciepłe mleko i zupa – powrót do korzeni
Mówią, że wieczorem lepiej

nie jeść ciężko, a na pewno nie jeść późno. To prawda. Tylko kto odmówi sobie ciepłej zupy, gdy za oknem mróz? Dlatego:

- Ciepłe mleko z miodem – klasyk babcinych czasów. Magnez i tryptofan w mleku wspierają produkcję melatoniny.

- Lekka kolacja przed 19 – ryż na mleku albo kanapka z awokado to zdecydowanie lepszy wybór niż bigos.

A co z tym chrapaniem?

Nie będziemy owijać w bawełnę – chrapanie to prawdziwa zmora. Zimą, gdy powietrze w domu jest suche problem tylko się pogłębia. Rozwiązanie?

- Zainwestuj w nawilżacz powietrza – działa na sen, skórę i, co najważniejsze, na cierpliwość małżonka.

- Spróbuj poduszki ortopedycznej – może nie zatrzyma chrapania, ale na pewno ulży twoim plecocom.

Medytacja?

A komu to potrzebne?!

Z wiekiem coraz trudniej wyłączyć głowę. Myślimy o wnukach, zdrowiu, rachunkach... Tymczasem medytacja to świetny sposób na wy-ciszenie. Nie, nie musisz siedzieć po turecku i mruczeć „om”. Wystarczy, że przez 5 minut przed snem będziesz głęboko oddychać i wyobrażać sobie, że leżysz na słonecznej plaży (albo w ciepłej, cichej sypialni – co kto woli).

Sen po 60-tce – mit czy rzeczywistość?

Wielu seniorów martwi się, że śpią mniej niż kiedyś. Spokojnie – to naturalne.

Organizm potrzebuje mniej snu, ale jego jakość wciąż jest kluczowa. Dlatego zamiast liczyć godziny snu, zadbaj o jego rytm i regularność.

I pamiętaj – sen to nie luksus, to twoja tajna broń na zimowe zmęczenie!

[AR]

SKLEP ZIELARSKO-MEDYCZNY

- LEKI
- SUPLEMENTY DIETY
- ZIOŁA
- ZDROWA ŻYWNOSĆ
- 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

LEKARSTWO bez recepty

Śmiech to naturalny lek – nie wymaga recepty, nie ma skutków ubocznych i jest dostępny dla każdego.

Terapia śmiechem, zwana również **gelotologią**, zyskuje coraz większą popularność, zwłaszcza w pracy z osobami starszymi. Pomaga nie tylko poprawić nastrój, ale także wspiera zdrowie fizyczne i psychiczne.

Dlaczego śmiech jest ważny dla zdrowia?

Śmiech angażuje całe ciało. Twarz się rozluźnia, a głębszy oddech poprawia dotlenienie organizmu. Podczas śmiechu nasz mózg uwalnia **endorfiny**, nazywane hormonami szczęścia, które redukują stres i poprawiają samopoczucie. Jednocześnie obniża się poziom **kortyzolu** – hormonu stresu, co wzmacnia

odporność i korzystnie wpływa na układ sercowo-naczyniowy. Dla osób starszych ma to szczególne znaczenie.

Seniorzy często zmagają się z samotnością, bólem przewlekłym czy depresją. Śmiech pomaga łagodzić napięcie i budować więzi społeczne, poprawiając jakość życia.

Jak działa terapia śmiechem?

Terapia śmiechem przybiera różne formy. Jedną z popularniejszych metod jest tzw. „**śmiech bez powodu**”, stosowany w jodze śmiechu.

Ćwiczenia polegają na początkowym symulowaniu śmiechu, który stopniowo staje się autentyczny i zaraźliwy.

W domach seniora czy na warsztatach organizuje się również spotkania z terapeutami śmiechu. Łączą one za-



bawy, opowiadanie anegdot i ćwiczenia oddechowe, a wszystko to odbywa się w atmosferze pełnej akceptacji i radości.

Korzyści terapii śmiechem dla seniorów

Regularny śmiech niesie za sobą wiele korzyści:

✓ **Poprawia krążenie**, co wspiera zdrowie serca i obniża ryzyko nadciśnienia.

✓ **Zwiększa dotlenienie** organizmu, co pozytywnie wpływa na pracę mózgu.

✓ **Pomaga w walce z bólem**

– endorfiny działają jak naturalne środki przeciwbólowe, co jest szczególnie ważne dla osób cierpiących na choroby stawów.

✓ **Redukuje stres**, lęk i poczucie samotności, zwiększając chęć do kontaktów społecznych.

Jak wprowadzić więcej śmiechu do codzienności?

Nie trzeba uczestniczyć w specjalnych zajęciach, by czerpać korzyści z terapii śmiechem. Oto kilka prostych sposobów:

➔ Oglądaj komedie i czytaj humorystyczne książki.

➔ Spędzaj czas z wnukami i przyjaciółmi – wspólne rozmowy i zabawy to doskonałe źródło radości.

➔ Rozpoczynaj dzień od

uśmiechu – wystarczy spojrzeć w lustro i świadomie się uśmiechnąć.

Śmiech to zdrowie – potwierdzają to badania

Naukowcy od lat badają wpływ śmiechu na organizm. Wyniki są jednoznaczne: osoby, które często się śmieją, rzadziej chorują na depresję, mają silniejszy układ odpornościowy i lepiej radzą sobie z bólem.

Dla seniorów terapia śmiechem to nie tylko metoda poprawy zdrowia, ale także sposób na odnalezienie radości w codziennym życiu. Bo niezależnie od wieku – warto szukać powodów do uśmiechu!

[AR]

REKLAMA

WILLA ALFA KUDOWA-ZDRÓJ

Wczasy z wyżywieniem HB (śniadanie + obiadokolacja) (DOSTĘPNE W TERMINIE DO 28.04.25)

11 dni - 10 nocy - 1659 zł - zamiast 2400 zł/os
8 dni - 7 nocy - 1199 zł - zamiast 1699 zł/os

WCZASY OD MAJA DO WRZEŚNIA

7 nocy - 8 dni HB - 1269 zł/os - zamiast 1499 zł/os
10 nocy - 11 dni HB - 1759 zł/os - zamiast 2299 zł/os
13 nocy - 14 dni HB - 2199 zł/os - zamiast 2860 zł/os

MAJÓWKA + DŁUGI WEEKEND BOŻE CIAŁO 30.04.-4.05.2025, 18-22.06.2025

4 noce - 5 dni BB - 599 zł/os - zamiast 999 zł/os
4 noce - 5 dni HB+ wycieczka - 899 zł/os - zamiast 1499 zł/os



Zapraszamy do Willi Alfa - kameralnego ośrodka w samym sercu Kudowy-Zdrój. Doskonała lokalizacja sprawia, że każdy pobyt tutaj staje się niezapomnianym przeżyciem. Położenie tuż obok Parku Zdrojowego gwarantuje nie tylko łatwy dostęp do atrakcji, ale także spokój i relaks dla naszych gości.

ul. Słoneczna 12a
57-350 Kudowa-Zdrój
tel. 510 150 966
repcja@alfakudowa.pl

SPOTKANIA PROMOCYJNE KALENDARZA BESKIDZKIEGO

Bielsko-Biała - 11 lutego 2025 r., godz. 17.00

Finałowa promocja Kalendarza Beskidzkiego odbędzie się w Książnicy Beskidzkiej przy ul. Słowackiego 17A. Na spotkaniu obecny będzie bohater rocznika, **Sebastian Kawa**, światowej klasy szybownik i pierwszy Polak uhonorowany Złotym Medalem Międzynarodowej Federacji Lotniczej (FAI). Jego osiągnięcia, w tym lot nad K2 w Karakorum, są szczególnie podkreślone w tej edycji.

Bielsko-Biała - 20 lutego 2025 r. godzina 17.00

Spotkanie w Domu Kultury Włókniarzy przy ul. 1 Maja 12 w Bielsku-Białej. Bohaterem zbiorowym będzie **Zespół Pieśni i Tańca „Beskid”**, o którym obszerny szkic napisał literat i satyryk Lech Kotwicz. Będzie także rozmowa o Ignacym Bieńku, którego pamięci tekst poświęciła w Kalendarzu Beskidzkim AD 2025 pisarka Kinga Kawczak.

Podczas spotkań będzie można kupić Kalendarz Beskidzki AD 2025 po cenie promocyjnej, a także starsze egzemplarze, porozmawiać z autorami i bohaterami tekstów oraz zaproponować nowe, fascynujące tematy do podjęcia w następnej edycji rocznika.

Podróże w poszukiwaniu miłości

ścieżkami globtrotera



Rzeźby w Parku Miłości

Od średniowiecza lutowe imieniny świętego Walentego są tradycyjnie miesiącem zakochanych oraz tych, którzy wciąż szukają miłości.

Ponadczasowa mądrość mówi, że „Nigdy nie przestawaj kochać, a życie nigdy nie przestanie być piękne!”.

Opis towarzyszących miłości romantycznych motyli w brzuchu pozostawmy poetom, a sami skupmy się na związanej z nią fizjologii. Bo miłość swoimi uczuciami wywołuje w ciele prawdziwą burzę!

Autorytety naukowe renomowanych światowych uczelni aksjomatycznie udowodnili, że zakochanie zwalcza w organizmie stany zapalne, zapobiega cukrzycy, chorobom serca i niektórym nowotworom. A nawet... wzmacnia włosy. Powoduje również szybsze gojenie się urazów i większą odporność na ból.

Czego można chcieć więcej, aby zmierzyć się z tym kupidynowym wyzwaniem jednocześnie pamiętając, że do miłości należy podejść bez opamiętania albo nie podchodzić wcale!

Z pewnością pomoże w tym wspólny wyjazd do wyjątkowych miejsc, które nam to ułatwią. Starłem się znaleźć takie miejsca na terenie naszego kraju, ale także całego świata, wszak miłość nie zna granic i czasu!

Pierwszym z nich jest urokliwe miasto **Lubniewice** w woj. lubuskim położone nad jeziorami Lubiąż i Krajnik. Miasto zamieszkuje tylko około 2. tys. osób, co czyni je jednym z najmniejszych w Polsce. Miasto otaczają tereny o dużej lesistości, ale także w pobliżu znajduje się szereg jezior, co warto zobaczyć szczególnie w okresie letnim. Ciekawostką jest, że Lubniewice miały, podobnie jak nasze miasto, bogatą historię związaną z przemysłem włókienniczym, przynosząc tym samym

znaczny intratę wzbogacającą mieszkańców oraz przyczyniając się do rozwoju miasta. Ciekawa jest jego heraldyka. W tarczy hiszpańskiej zobaczymy na białym polu postać kobiety w błękitnej sukni, która ukoronowana jest złotą koroną i trzyma w ręku dwa złote jabłka - symbol miłości!

W okresie panowania niemieckiego miasto do 1945 roku nosiło nazwę **Königswalde** (Królewskie Lasy), a kobieta w herbie była naga i kojarzona była z syrenami, rusałkami i duchami leśnymi. Symbolika herbu w pełni oddaje najlepsze walory turystyczne rozległych lasów oraz licznych jezior. Bogata flora i fauna, wody jezior, łagodny klimat, liczne zabytki oraz dobrze zagospodarowane ośrodki wypoczynkowe, campingi i pola namiotowe pozwalają na realizację różnych form turystyki.

W poszukiwaniu Amora należy koniecznie udać się do **Parku Miłości** im. dr Michaliny Wisłockiej, który powstał w 2013 r. Park został nazwany dla uczczenia lekarki, która jako pierwsza w Polsce tak otwarcie mówiła i pisała o seksie, ucząc, jak czerpać z niego radość. Całe piękno parku najlepiej widoczne jest latem, gdy majestatyczne, ponad stuletnie drzewa oraz różnorodne krzewy i rośliny ozdobne tworzą malowniczy krajobraz. Warto odwiedzić to miejsce także w maju, kiedy przyroda budzi się do życia, a nasze emocje rozkwitają wraz z nią!

W zimie możemy zobaczyć w parkowych alejkach drewniane rzeźby powstałe na warsztatach artystycznych nawiązujące zmysłowo do szeroko pojętej tematyki miłości - rodzicielskiej, partnerskiej czy przyrody.

W Parku można przejść **Mostkiem**

Miłości, gdzie pary zakochanych zawieszają kłódki potwierdzające ich dożgonną miłość. Znajduje się tam także **Ławeczka Miłości** na której należy przysiąc z partnerem by scementować swój związek!

W miasteczku wytyczono trasę turystyczną wspomnianej lekarki, która tutaj często wypoczywała w ośrodku wczasowym. Wrócimy tutaj, co obiecuje, w okresie letniej kanikuly, bo **Ziemię Lubuską** warto zobaczyć!

Teraz proponuję eskapadę miłości do Źródełka Miłości nad lewym brzegiem rzeki Tanew we wsi **Huta Szumy**.

Źródło jest naturalnym, samoczynnym wypływem wody. Źródło przez cały rok ma stałą temperaturę 8-9 stopni Celsjusza i jest na terenie rezerwatu przyrody **Nad Tanwią** w Parku Krajobrazowym Puszczy Solskiej. Prowadzą obok niego popularne szlaki turystyki pieszej i rowerowej.

Miejscowe legendy zapewniają, że wypicie wody źródlanej gwarantuje spełnienie wszystkich marzeń. Inna mówi, że jeżeli chłopak z dziewczyną w słoneczny poranek lub w księżycową noc wiosną napiją się wody ze źródła (magia miłości działa również w dzień św. Walentego!) to zakochają się w sobie wzajemnie, a ich miłość będzie trwała do końca życia!

W mojej zeszłorocznej propozycji wyjazdu na Rostocze obiecałem, że przypomnę historię **płaczących kamieni**, których woda nigdy nie zamarza, a różnorodne formy skalne na stoku Wysokiej Góry (tylko 280 m n.p.m.) robią wrażenie. Jak przekazuje legenda, kamienie płaczą, gdyż są to łzy dziewczyny, która zdradziła ukochanego, mimo danej mu przysięgi wierności. Kamienie przestaną płakać dopiero wtedy, gdy w Noc Świętojańską pocałuje tu swojego chłopca dziewczyna, która nie zdradziła i nie zdradzi! Kamień w dalszym ciągu płacze, a łzy stają się coraz bardziej obfite! A może to właśnie Wasze uczucia miłości na zawsze odmienią to

miejsce?

Dla zakochanych i szukających miłości globtroterów po raz pierwszy proponuję wyjazd do **Rumunii**. Tutaj, w Karpatach Południowych możecie dotrzeć do **Hotelu Lodowego** położonego na wysokości ponad 2 tys. m n.p.m. jedynie kolejką górską.

W pobliżu jest **jeziro Balea**, wokół którego rozciąga się rezerwat przyrody o łącznej powierzchni 150 ha. Cały hotel oraz jego wyposażenie zostały wyrzeźbione w lodzie przez miejscowych artystów i rzemieślników. Podobno piękna i komfortu hotelu zazdrości sama Królowa Śniegu oraz Arktos! W hotelu jest także kaplica, gdzie można zawrzeć związek małżeński, który jak zapewniają miejscowi, nigdy nie ulegnie odwilży! Hotel jest czynny od 23 grudnia do końca kwietnia. Co ciekawe, weselne przyjęcie można zorganizować na łyżwach w Parku Zimowym.

Dla tych, którzy lubią gorące klimaty proponuję wyjazd na wyspę **Playa Amor** (Wyspę Miłości) należącą do Meksyku. Wyspa na Pacyfiku według estety jest najpiękniejszą plażą na świecie! W ubiegłym wieku była terenem wojskowym, gdzie dokonywano testów bombowych. Skalny krater to jeden z nielicznych przykładów destrukcyjnej działalności człowieka, której nieoczekiwany skutek zdumiewa i zachwyca!

Obecnie jest tutaj rezerwat przyrody. Plaża Miłości przyciąga zakochanych z całego świata, którzy niestety muszą rezerwować miejsca z wieloletnim wyprzedzeniem. Plażę może dziennie odwiedzić maksymalnie 116 osób, a każdy turysta może być tutaj tylko przez 30 minut.

Ale czegoż nie robi się dla wielkiej miłości?! Kordialnie życzę najpiękniejszych uczuć i randek, które zaowocują miłością. Pamiętajcie, że człowiek staje się dojrzały wtedy, gdy obdarza miłością nie oczekując nic w zamian!

[Globtroter z Bielska-Białej]

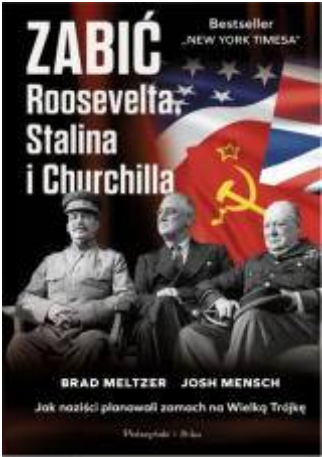


Playa del Amor

Prószyński i S-ka
POLECANE NOWOŚCI



Gry zstępne
Katarzyna Ryrych
KATEGORIA: lit.
obyczajowa
Data wydania: 06.02.2025
Oprawa: miękka
Format: 125 x 195 mm
Liczba stron: 288
Cena detaliczna: 47.00 zł



Zabić Roosevelta, Stalina
i Churchilla. Jak naziści
planowali zamach na
Wielką Trójkę
KATEGORIA: historia
Data wydania: 20.02.2025
Oprawa: twarda
Format: 165 x 240 mm
Liczba stron: 456
CENA: 69.99 zł



Obóz zagłady w Bełżcu w
relacjach ocalałych i
zeznaniach polskich
świadków
KATEGORIA: lit. faktu
Data wydania: 27.02.2025
Oprawa: twarda
Format: 135 x 206 mm
Liczba stron: 464
Cena detaliczna: 69,99 zł

Prószyński i S-ka
POLECANE NOWOŚCI

Rozwiązanie wewnątrz numeru

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

Krzyżówka na LUTY

Wojciech w roli Korczaka	namiar statku	czapka ulana ... pracz		insekt	stolica Peru	5	w bok		szafrań		nazwisko wspak	
	23				13	15			rzeka w Austrii		ropucha, kururu	
biblijny głodomór zagrodze- nie drogi					7	podmiej- ska willa	gałąź rzeki		dawna Persja dystanso- metr			9
	11		3				12	taniec rewiowy			14	
strofa w poezji	16					bita droga	my, wy, ...		wykłada teorię bytu	25	piastun	
król Aten		jaźń		nosiciel genów								
				rodzaj biegu	1			10		24		
			8			część Wawra		2	19		krewna ary	na tapczanie
kum	przetwór- stwo zbóż		posadzka z klepek					6	27			
						kolczaste drzewo						
wykravek		dziwołag	stop z platyną					4	rodzaj trąbki partia tenisa			
							zużel					
					18			20	haracz			
bieg rzeki						tragedia Sofoklesa						
Endre, poeta					zatrata	pradawny Indianin						godność, tytuł
wyniki upraw			muchówka									
			pias, taniec			21						
							Scala					
normy, przepisy			brat Kalina			22						
objaw, sympptom												

Nagrody książkowe za prawidłowe rozwiązanie krzyżówki z numeru STYCZNIOWEGO otrzymują: Maria Turaj, Anna Mihałowicz, i Czesław Majer. Nagrody do odebrania w redakcji, ulica Krasińskiego 29 w Bielsku-Białej, w godzinach od 9.00 do 16.00

Rozwiązania krzyżówki lutowej prosimy przesyłać do 27.02 na adres: konkurs@bielskirynek.pl

Litery z pól ponumerowanych od 1 do 27 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							

„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!

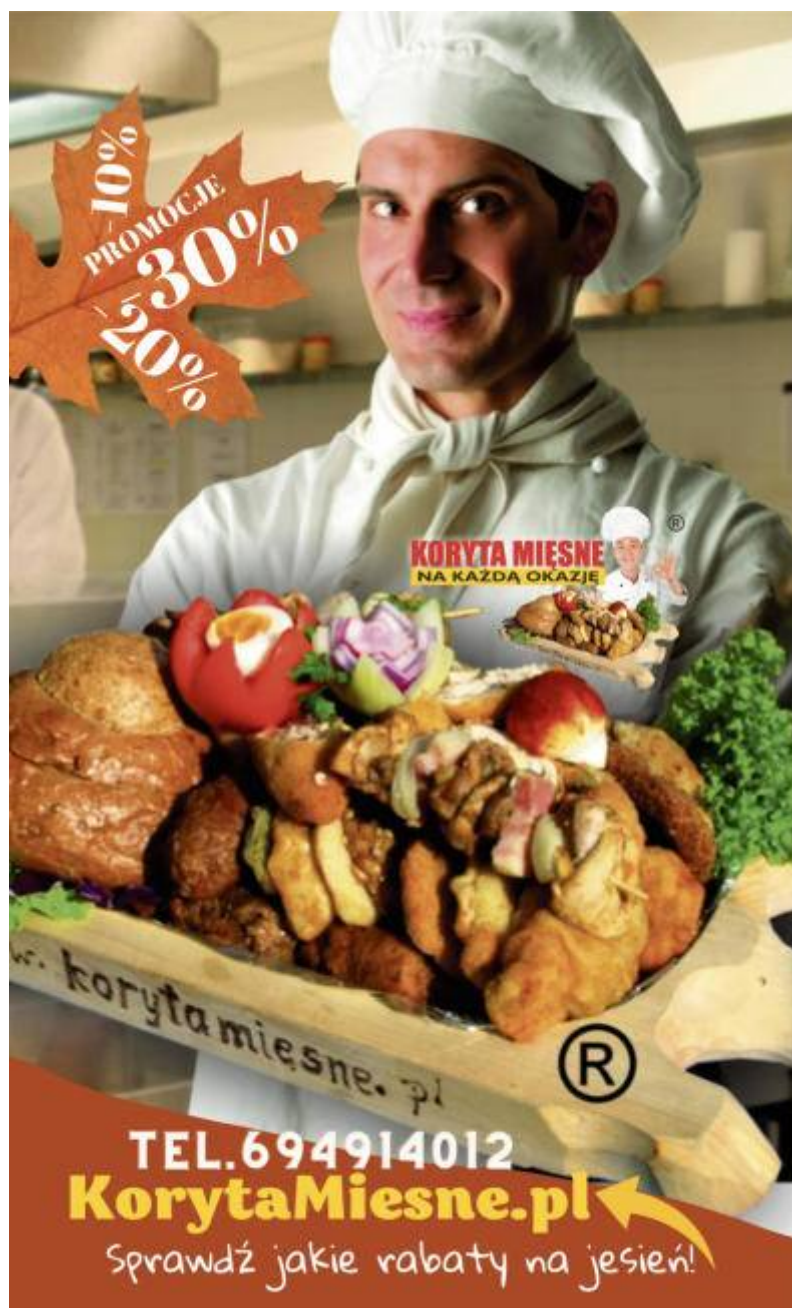
Dlaczego warto? To okazja do świetnej zabawy i wspólnego odkrywania mądrości ukrytych w słowach. Każdy kupon to krok bliżej do wygranej – cennych nagród czekających właśnie na Ciebie! Zbieranie kuponów to także motywacja do regularnego czytania naszej gazety.

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!



to najcenniejsze



**10%
PROMOCJE
30%
20%**

KORYTA MIĘSNE
NA KAŻDĄ OKAZJĘ

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

**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

**MIEJSCE
NA TWOJĄ
REKLAMĘ**

506 571 716

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

OPRAWIAM W SKÓRĘ, PŁÓTNO I PAPIER

INTROLIGATOR

PRACOWNIA

**OPRAWIANIA I NAPRAWIANIA
KSIĄŻEK ORAZ STARODRUKÓW**

788-524-010

Pracownia kołder - Piotr Galiński

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

tel. 605 315 391 ul. Ogrodowa 59
33/815 29 87 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

duoBEST 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 przeszłością

Płynąca kamienica - od księgarni po lumpeks

Majestatyczna kamienica przy ul. Wzgórze 20 w Bielsku-Białej to budynek, który nie tylko zachwyca swoją architekturą, ale również skrywa w sobie bogatą historię. Zbudowana w 1911 roku dla **Franza Kriegera**, znanego intrologatora, wydawcy pocztówek i właściciela sklepów papierniczych, od ponad stu lat stanowi ważny element miejskiego krajobrazu. Charakterystyczny kształt budynku przypomina dziób okrętu, stąd nazwa „płynąca” kamienica. W miejscu obecnej budowli znajdował się wcześniej skromny, jednopiętrowy budynek należący do intrologatora **Adolfa Urbana**. Po jego śmierci w 1895 r. nieruchomości przejęli spadkobiercy. W 1905 r. nowym właścicielem został Franz Krieger, który postanowił wznieść bardziej okazałą budowlę. Projekt powierzono wiedeńskiemu architektowi Ernstowi Lindnerowi. Od momentu ukończenia budowy kamienica pełniła różnorodne funkcje. Na parterze znajdowały się sklepy i punkty usługowe, które odpowiadały

na potrzeby mieszkańców dynamicznie rozwijającego się miasta. W budynku działały m.in. zakład intrologatorski Franza Kriegera, magiel Karola Hirschfelda, zakład fryzjerski Karola Flocha oraz „instytut optyczny” Fryderyka Kohna, który oferował szeroką gamę produktów – od barometrów i lup po gramofony i aparaty fotograficzne. W okresie międzywojennym parter kamienicy był świadkiem kolejnych zmian. Znajdowały się tam sklep obuwniczy Markusa Rosnera, skład bielizny Oskara Nitschmanna, sklep z włóczkami renomowanej marki „Trójkąt w kole”, warsztat złotniczy Roberta Böhma oraz sklep ze słodyczami rodziny Brandstätterów. Po II wojnie światowej przez długie lata działał tu sklep spożywczy „Gospośia”, zaś nieco na uboczu, w zaułku kamienicy, funkcjonowała cukiernia „Cichy Kącik” Stanisława Kulki, stanowiąca popularne miejsce spotkań mieszkańców. Obecnie na parterze znajduje się sklep z odzieżą używaną.

[AR]



Zanim kamienica przy ulicy Wzgórze 20 przybrała znany nam dzisiaj majestatyczny wygląd, w roku 1905 prezentowała się nader skromnie (budynek po prawej).



Widok na kamienicę z lat 60. od frontu widoczny szyld sklepu obuwniczego

W nowej kamienicy funkcjonowały m.in.: sklep z wykładzinami „Linoleum” oraz sklep obuwniczy Markusa Rosnera – „Del – Ka”.

PROMOCJA

kup bilet



CAVATINA HALL, BIELSKO-BIAŁA

14 i 15.02.2025 VARIUS MANX & KASIA STANKIEWICZ

90'/35

WALENTYNKI

biletyna.pl | kupbilecik.pl | eBilet.pl

PORTAL DLA SENIORÓW

WWW.SENIORBB.PL

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

REDAKCJA@SENIORBB.PL

