

SENIOR BB

ISSN 2719-5716
WYDANIE BEZPŁATNE

Listopad 2025

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

ROK VI NR 11 (77)

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

Maria Łaskawiec - laureatka plebiscytu „AKTYWNY SENIOR ROKU 2025”



W NUMERZE:

23. Jazzowa Jesień

CENTRUM SENIORA

kalendariusz na listopad (str. 4)

Dni Seniora

powspominajmy (str. 5)

#CYBERSI

(str. 6)

wspomnienia o Józefie Figlu

(str. 7)

Bon senioralny

coraz bliżej (str. 8)

Nie mam wyboru

list od czytelniczki (str. 10)

Silny jak dąb

z poradnika zielarki (str. 11)

Szlakami pamięci...

ścieżkami globtrotera (str. 13)

13. Targi EKOstyl

STR.

9

REKLAMA



REPERTUAR
ZESKANUJ
QR KOD
KUP BILET

Cavatina Hall
Bielsko-Biała

scena-bilety.pl

KUP BILETY ONLINE NA KONCERTY W BIELSKU-BIAŁEJ I CIESZYNIE

REPERTUAR
ZESKANUJ
QR KOD
KUP BILET

Teatr Cieszyń



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



Listopad w pomarańczowych barwach

Listopad świeci na pomarańczowo. To miesiąc, w którym mówimy wprost: stop przemocy wobec seniorów. Przemoc ma wiele twarzy: od słów, które upokarzają, przez gesty wymuszające posłuszeństwo, po dotkliwe zaniedbanie. W tym numerze zapowiadamy wydarzenia Fundacji Strefa Kobiet i zapraszamy na pomarańczowy marsz przeciwko Przemocy. Równolegle wracamy do wątków z IX Kongresu Gospodarki Senioralnej w Warszawie, którego patronem medialnym była Gazeta „SeniorBB”. Hejt wobec osób starszych był tam jednym z wielu tematów, obok bezpieczeństwa cyfrowego, dostępności usług i jakości życia w dojrzałym wieku. Dajemy praktyczne podsumowanie i krótki poradnik: jak zgłaszać, dokumentować i nie nakręcać spirali nienawiści. Aby nie zostać wyłącznie przy sprawach trudnych zapraszamy na Jazzową Jesień w Bielskim Centrum Kultury. Muzyka łączy pokolenia i przywraca oddech wspólnocie. Inspiracją jednego z tekstów jest pytanie naszej Czytelniczki: „Czy mamy prawo decydować o tym, co stanie się z naszymi prochami po śmierci?” Jaka jest odpowiedź? - przeczytajcie. Nie zabraknie spaceru z naszym redakcyjnym globtroterem po nieznanym nekropoliach. To podróż w przestrzeni i w pamięci: ku historiom zapisanym w kamieniu, liściach i ciszy. A w naszym Poradniku Zielarki tym razem zagłębimy pod potężne dęby i odkrywamy zdrowotne właściwości ich owoców - żołądki.

Z pozdrowieniami
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

III edycja konkursu literackiego
"OPOWIEŚCI NA DOBBRANOC.."



WEZ UDZIAŁ W WYJĄTKOWYM PROJEKcie!

Zapraszamy seniorów do wzięcia udziału w konkursie na napisanie autorskiego utworu literackiego: bajki, opowiadania bądź wiersza skierowanego do dzieci w wieku od 5 do 10 lat.

Wyróżnione utwory opublikowane zostaną w wydawnictwie książkowym pt. "Opowieści na doBbranoc".

DOM KULTURY W WAPENICY
ul. Cieszyńska 100, 43-300 Bielsko-Biała
tel. 33 818 41 48, 571 226 400
wob@domkultury.pl, bielsko.pl

www.mdk.bielsko.pl

Miasto Bielsko-Biała

KSIĄŻNICA BESKIDZKA

MDK

BB 2026

Bielsko-Biała
Polska
Stolica
Kultury

na okładce

Pani **Maria Łaskawiec** - tegoroczna laureatka tytułu AKTYWNY SENIOR 2025. 87-letnia bielszczanka, która udowadnia, że metryka nie wyznacza granic działania. Od lat angażuje się w życie seniorów: od gotowania zupy za Ratuszem dla potrzebujących, po stworzenie i prowadzenie od podstaw klubu seniora przy parafii NMP Królowej Świata w Cygańskim Lesie. To miejsce integruje, wspiera i aktywizuje mieszkańców dzielnicy. Za społeczne zaangażowanie otrzymała statuetkę, dyplom, nagrodę pieniężną oraz uznanie kapituły, władz miasta i lokalnej społeczności. Inspiruje, bo zamiast czekać — robi.

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

23. jazzowa jesień im. Tomasza Stańko w Bielsku-Białej

Jazzowa Jesień im. Tomasza Stańko jest od ponad dwóch dekad jednym z najważniejszych miejsc spotkań artystów, którzy nie uznają granic – w muzyce ani w sztuce. Festiwal, który firmował **Tomasz Stańko** i który od sześciu lat nosi jego imię, oddycha muzyką i nieskończonymi możliwościami. To przestrzeń, w której tradycja spleta się z awangardą, liryzm z drapieżnością, a intymne głosy artystów spotykają się z monumentalnym brzmieniem całych zespołów.

Tegoroczna edycja, odbywająca się w dniach **13–16 listopada**, to cztery listopadowe wieczory, które wypełnią Bielskie Centrum Kultury im. Marii Koterbskiej celebracją dźwięku i wyobraźni. Zaproszą do podróży, która w duchu swojego patrona otwiera drogę do nowych brzmień, sensów i przestrzeni – czasami pełnych subtelności i ciszy, czasami porywających rozmachem, zawsze jednak pełnych wolności.

Muzyka Tomasza Stańko – jego filozofia, estetyka i wrażliwość – pozostaje sercem festiwalu. Nie jako pomnik, lecz jako żywe źródło, z którego wciąż wyrastają nowe pokolenia twórców. Dyrektorką programową wydarzenia jest **Anna Stańko**.

Stałą częścią festiwalu za życia Tomasza Stańko były projekty przygotowywane specjalnie na bielską scenę – **unikatowe premiery**, które czyniły z Jazzowej Jesieni miejsce odkrywania nowej muzyki. Ta tradycja trwa do dziś. W tym roku szczególnymi wydarzeniami będą trzy nowe przedsięwzięcia: projekt Raphaela Rogińskiego z Mariną Džukljev i Markiem Pospieszalskim, wyjątkowe spotkanie Marcina Wasilewskiego Trio z Joe Lovano i Tomaszem Dąbrowskim poświęcone muzyce patrona oraz premierowy nonet Agi Zaryan. Dodatkowo Shai Maestro przyjedzie z nowym projektem The Guesthouse – bielski koncert będzie jedynym występem w Polsce.

Program 23. Jazzowej Jesieni

Na scenie Bielskiego Centrum Kultury zabrzmie niezwykła mozaika głosów i brzmień.

W czwartek festiwal otworzą Raphael Rogiński, Marina Džukljev i Marek Pospieszalski, tworząc muzykę o niezwykłej sile – intuicyjną, zakorzenioną w różnych tradycjach, a jednocześnie pełną świeżych poszukiwań. W części koncertu Rogiński sięgnie również do partytur Tomasza Stańko. W drugiej części wieczoru zabrzmie Craig Taborn z Tomeką Reid i Chesem Smithem – mistrzowie brzmieniowych eksploracji, których wspólna wyobraźnia tworzy dialog wykraczający poza granice gatunku.

Piątek należeć będzie do dwóch odmiennych, lecz równie wciągających opowieści. Mark Turner zaprezentuje projekt Autobiography of An Ex-Colored Man – intymną narrację splecioną z dźwiękiem i słowem w wykonaniu znakomitego składu.

Następnie publiczność spotka się z muzyką Shai Maestro i jego kwartetu The Guesthouse, gdzie subtelność, ekspresja i duchowa głębia zamieniają się w porywające pejzaże brzmieniowe.

W sobotę festiwal zwróci się ku dziedzictwu Tomasza Stańko. Marcin Wasilewski Trio z Joe Lovano i Tomaszem Dąbrowskim przywoła twórczość patrona, ukazując ją z bliska i od środka – w gronie artystów, którzy współtworzyli z nim muzyczne światy. Po tym występie na scenie pojawi się Ambrose Akinmusire z solowym projektem Beauty is Enough – jedną z najbardziej oryginalnych i przejmujących wizji współczesnej trąbki jazzowej.

Niedziela przyniesie nowe energie i świeże głosy. Piotr Matusik Trio – Native Dancer reprezentuje silny głos nowego pokolenia polskiego jazzu, zakorzeniony w Bielsku-Białej i ceniony za dojrzałość oraz własne brzmienie. Premierowy projekt Agi Zaryan z nonetem będzie zamykającym akcentem

tegorocznej edycji – rozbudowany, poetycki i pełen brzmieniowego przepychu, z udziałem czołowych muzyków polskiej sceny jazzowej.

Jak co roku, plakat festiwalu przygotowuje **Piotr Młodożeniec** – autor charakterystycznej identyfikacji wizualnej Jazzowej Jesieni. Koncertom towarzyszyć będzie wystawa prac **Joanny Stańko**, zatytułowana „A4”, oraz instalacja artystyczna jej autorstwa. W niedzielę, 16 listopada, odbędzie się przedpremierowy odsłuch sześciopłytkowego albumu nagrań z archiwów Polskiego Radia: **TOMASZ STAŃKO – POLISH RADIO SESSIONS 1970–91**.

„Jazzowa Jesień jest dla mnie miejscem spotkań niezwykłych artystów – indywidualistów, którzy razem tworzą nową jakość. Program od lat pokazuje, jak wielką siłą jest różnorodność – to, co Tata zawsze najbardziej kochał. Każdy koncert jest inny, ale wszystkie razem tworzą wyjątkową opowieść” – podkreśla Anna Stańko, dyrektorka programowa festiwalu.

Organizatorzy i partnerzy

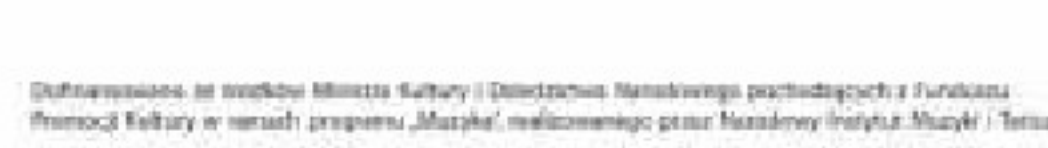
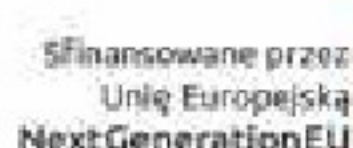
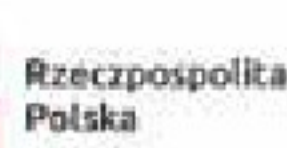
Organizatorem 23. Jazzowej Jesieni im. Tomasza Stańko w Bielsku-Białej jest Gmina Bielsko-Biała i Bielskie Centrum Kultury im. Marii Koterbskiej. Współorganizatorami są Województwo Śląskie i Ars Cameralis – Instytucja Kultury Samorządu Województwa Śląskiego. Dofinansowano ze środków Ministra Kultury i Dziedzictwa Narodowego pochodzących z Funduszu Promocji Kultury w ramach programu „Muzyka”, realizowanego przez Narodowy Instytut Muzyki i Tańca. Festiwal jest współfinansowany przez Unię Europejską w ramach programu NextGenerationEU. Sponsorem głównym festiwalu jest Makita Polska. Patronat nad festiwalem objęli: Prezydent Miasta Bielska-Białej Jarosław Klimaszewski Fundacja im. Tomasza Stańko

Karnety oraz bilety na poszczególne dni festiwalu dostępne są na stronie www.bilety.bck.bielsko.pl oraz w kasach Bielskiego Centrum Kultury.

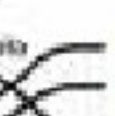
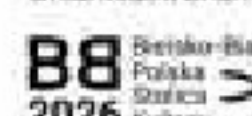


13-16.11. 2025

23. jj. ts. bb



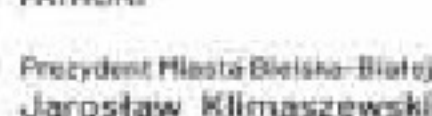
ORGANIZATORZY



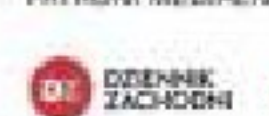
WSPÓŁORGANIZATORZY



PATRONI



PATRONI MEDIALNI



Bielsko-Biała mówi STOP przemocy wobec seniorów. Pomarańczowy Listopad w obronie godności i szacunku

Przemoc nie zna wieku. Dotyka dzieci, dorosłych, a coraz częściej dostrzega się to zjawisko wobec **osób starszych** – tych, którzy zasługują na szczególny szacunek, troskę i bezpieczeństwo. Miasto Bielsko-Biała po raz kolejny włącza się w międzynarodową kampanię „**16 dni przeciw przemocy**”, obchodzoną na całym świecie między 25 listopada a 10 grudnia. W tym roku bielska edycja przebiega pod hasłem „**Pomarańczowy listopad**” – symbolicznie nawiązując do koloru nadziei i solidarności z ofiarami przemocy. Sytuacja krzywdzonej osoby starszej jest trudna, wielowątkowa, dodatkowo komplikuje ją zależność materialna, mieszkaniowa i emocjonalna. Przeprowadzane badania wskazują, że wśród osób starszych doświadczanie przemocy lub zaniedbania może dotyczyć rzędu kilku do nawet kilkunastu procent populacji, w jednym z ogólnopolskich badań wskazano, że ok. 3,6% seniorów deklaruowało przemoc w ciągu ostatnich 3 lat, a ok. 8,5% czuło się

zaniedbywane.

Wiele z tych przypadków nigdy nie zostaje zgłoszonych z obawy przed utratą więzi, poczucia wstydu lub niewiary w skuteczność pomocy.

W ramach akcji Pomarańczowy Listopad 2025 w przestrzeni miejskiej pojawią się pomarańczowe akcenty, takie jak podświetlenie wybranych budynków i miejsc publicznych, a instytucje miejskie prowadzić będą działania informacyjne i edukacyjne.

Do kampanii włączają się także szkoły, placówki kultury oraz organizacje senioralne, które poprzez rozmowy, warsztaty i symboliczne gesty pokażą, że **Bielsko-Biała nie godzi się na przemoc wobec nikogo i pod żadną postacią.**

W ramach wskazanych działań zapraszamy **20 listopada 2025 r.** na godz. 10.00 do Książnicy Beskidzkiej przy ul. Juliusza Słowackiego 17A na konferencję adresowaną do seniorów oraz ich faktycznych opiekunów, poświęconą m.in. prezentacji praw osób starszych oraz rozpoznawaniu i przeciwdziałaniu

przemocy wobec nich, także w codziennej komunikacji.

W naszym mieście działają instytucje miejskie, które oferują wsparcie osobom starszym i ich rodzinom:

♦ Zespół przeciwdziałania uzależnieniom i przemocy domowej Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej w Bielsku-Białej, pl. Ratuszowy 9, kontakt tel. 33 499-25-02, 33 499-25-06, 33 499-25-08 lub osobisty od poniedziałku do piątku w godzinach: 7:30-15:30.

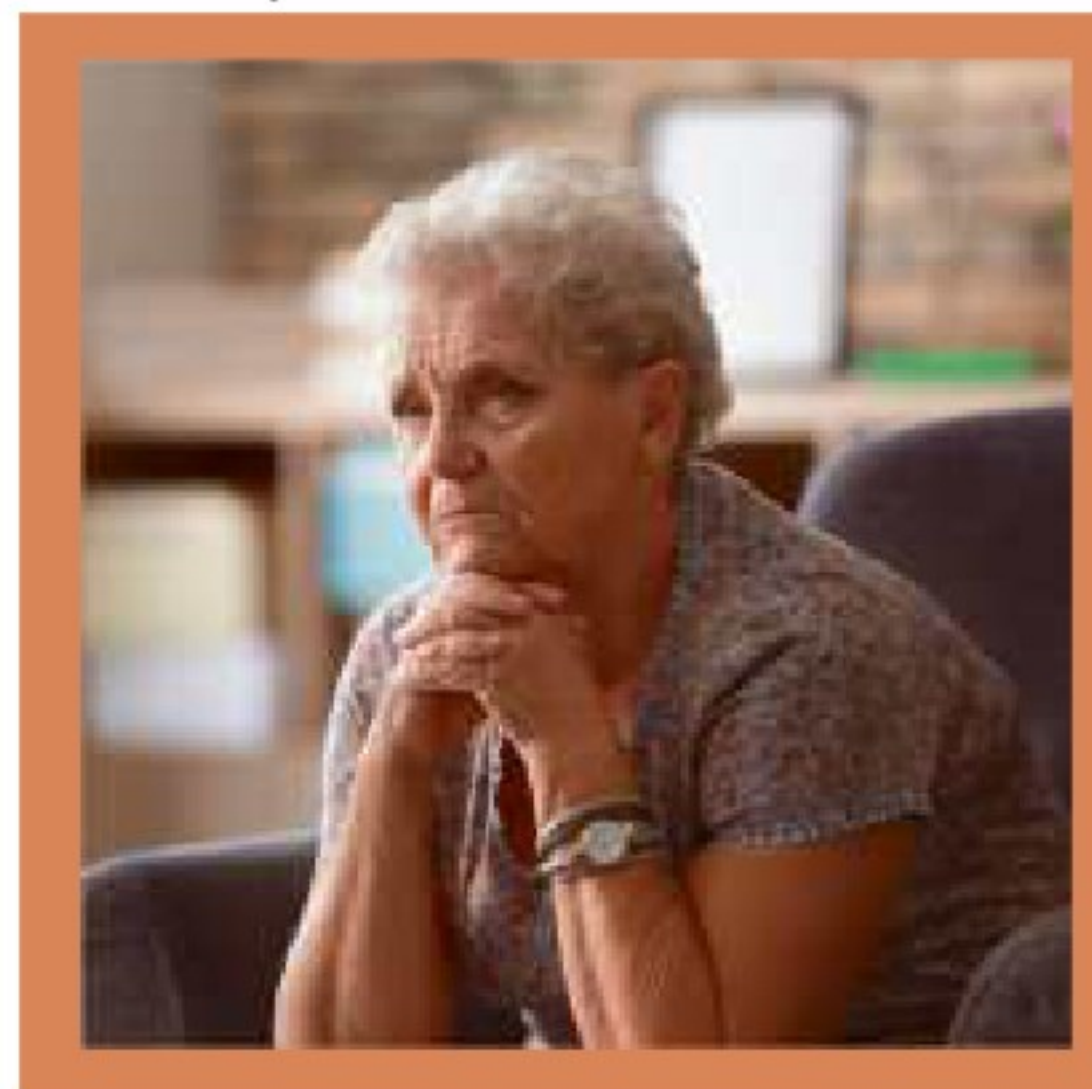
♦ Podbeskidzki Ośrodek Interwencji Kryzysowej w Bielsku-Białej (POIK), ul. Piękna 2, tel. 33 814 62 21 oraz 33 19288.

♦ „Niebieska Linia” (telefon dla osób doświadczających przemocy): 33 811 99 00. Dla niesłyszących/niedosłyszących (SMS): 797 998 600.

Godziny działania i pomoc udzielana jest całodobowo, 7 dni w tygodniu, bez skierowania i bezpłatnie.

Jeśli podejrzewasz, że ktoś z Twoich bliskich lub sąsiadów doświadcza przemocy porozmawiaj z nim, udziel wspar-

cia, zaoferuj osobistą pomoc. Moment, kiedy krzywdzona osoba zaczyna mówić o swoich doświadczeniach bywa dla niej bardzo trudny, dlatego ważne jest potraktowanie jej z uwagą i zrozumieniem. Reaguj. Pomóż. Nie bądź obojętny. Każdy z nas może być głosem sprzeciwu wobec przemocy. **Bo szacunek, empatia i bezpieczeństwo to prawo, nie przywilej – w każdym wieku.**



Centrum Seniora - kalendarium na listopad

3 listopada, poniedziałek

*10:00 Tai Chi, czyli zajęcia ruchowe dla Seniorów (obowiązują zapisy)
11:00 Tai Chi, czyli zajęcia ruchowe dla Seniorów (obowiązują zapisy)
11:00 Karty, planszówki i inne kłopoty przy kofeinie
13:30-14:15 I gr angielski – poziom podstawowy (grupa zamknięta)
13:30-14:15 I gr niemiecki – poziom podstawowy (obowiązują zapisy)
14:20-15:05 II gr angielski – poziom średniozaawansowany (grupa zamknięta)
14:20-15:05 II gr niemiecki poziom średniozaawansowany (obowiązują zapisy)

4 listopada, wtorek

8:30 Zajęcia ogólnorozwojowe z fizjoterapeutą – GRUPA I (obowiązują zapisy)
9:30 Zajęcia ogólnorozwojowe z fizjoterapeutą – GRUPA II (obowiązują zapisy)
12:00 Wernisaż wystawy prac artystycznych Maltańskiego Klubu Seniora
13:15 Trening kondycyjny dla zaawansowanych z BBOSiR-em

5 listopada, środa

KAWIARENKA NIECZYNNA
7:30-15:30 JESIENNA WYMIANA SZAFY
10:00-14:00 Kawiarenka internetowa

6 listopada, czwartek

7:30-18:00 JESIENNA WYMIANA SZAFY
10:00-14:00 Kawiarenka internetowa
12:30 Śpiewanie pieśni patriotycznych z Panią Julią i heligonką
16:00-17:00 Indywidualne e-porady dla Seniorów – projekt Młodzi4IT 2.0 – Jak nie dać się złapać w sieci

7 listopada, piątek

7:30-13:00 JESIENNA WYMIANA SZAFY
10:00-12:00 Kawiarenka internetowa
9:00-11:00 Warsztaty tworzenia miniatur (max 8 osób – obowiązują zapisy)

10 listopada, poniedziałek

CENTRUM SENIORA NIECZYNNE

11 listopada, wtorek

CENTRUM SENIORA NIECZYNNE

12 listopada, środa

7:30-15:30 JESIENNA WYMIANA SZAFY
10:00-14:00 Kawiarenka internetowa
10:00 Cykl spotkań Podróże nieoczywiste: Wyspa, której nie ma?
12:00 Znajomość wpływu psychiki na funkcjonowanie osób w starszym wieku – cz. 2 wykładu Pani Teresy Gaczyńskiej z cyklu Żeby lubić swoje życie

13 listopada, czwartek

7:30-18:00 JESIENNA WYMIANA SZAFY
10:00-14:00 Kawiarenka internetowa
16:00-17:00 Indywidualne e-porady dla Seniorów – projekt Młodzi4IT 2.0 – Jak nie dać się złapać w sieci

14 listopada, piątek

7:30-13:00 JESIENNA WYMIANA SZAFY
10:00-12:00 Kawiarenka internetowa
9:00-11:00 Warsztaty tworzenia miniatur (kontynuacja dla grupy z 8.11)

17 listopada, poniedziałek

7:30-15:30 JESIENNA WYMIANA SZAFY
10:00 Tai Chi, czyli zajęcia ruchowe dla Seniorów (obowiązują zapisy)
11:00 Tai Chi, czyli zajęcia ruchowe dla Seniorów (obowiązują zapisy)
11:00 Karty, planszówki i inne kłopoty przy kofeinie

12:30 Jesienne BINGO

13:30-14:15 I gr angielski – poziom podstawowy (grupa zamknięta)
13:30-14:15 I gr niemiecki – poziom podstawowy (obowiązują zapisy)
14:20-15:05 II gr angielski – poziom średniozaawansowany (grupa zamknięta)
14:20-15:05 II gr niemiecki poziom średniozaawansowany (obowiązują zapisy)

18 listopada, wtorek

7:30-15:30 JESIENNA WYMIANA SZAFY
8:30 Zajęcia ogólnorozwojowe z fizjoterapeutą – GRUPA I (obowiązują zapisy)
9:30 Zajęcia ogólnorozwojowe z fizjoterapeutą – GRUPA II (obowiązują zapisy)
13:15 Trening kondycyjny dla zaawansowanych z BBOSiR-em

19 listopada, środa

7:30-15:30 JESIENNA WYMIANA SZAFY
10:00-14:00 Kawiarenka internetowa
10:00 Królowa Bona – prelekcja Pani Anny Jurczygi

20 listopada, czwartek

7:30-18:00 JESIENNA WYMIANA SZAFY
10:00-14:00 Kawiarenka internetowa
10:00 Konferencja przeciwko przemocy w stosunku do Seniorów – Książnica Beskidzka (ul. Juliusza Słowackiego 17A)

21 listopada, piątek

7:30-13:00 JESIENNA WYMIANA SZAFY
10:00-12:00 Kawiarenka internetowa
9:00-11:00 Warsztaty tworzenia miniatur (kontynuacja dla grupy z 8.11)

24 listopada, poniedziałek

7:30-15:30 JESIENNA WYMIANA SZAFY
10:00 Tai Chi, czyli zajęcia ruchowe dla Seniorów (obowiązują zapisy)
11:00 Tai Chi, czyli zajęcia ruchowe dla Seniorów (obowiązują zapisy)
11:00 Karty, planszówki i inne kłopoty przy kofeinie
12:30 Warsztaty kreatywne z Wydziałem Gospodarki Odpadami Urzędu Miejskiego w Bielsku-Białej – Ekologiczny Senior! (max 25 osób, obowiązują zapisy)
13:30-14:15 I gr angielski – poziom podstawowy (grupa zamknięta)
13:30-14:15 I gr niemiecki – poziom podstawowy (obowiązują zapisy)
14:20-15:05 II gr angielski – poziom średniozaawansowany (grupa zamknięta)
14:20-15:05 II gr niemiecki poziom średniozaawansowany (obowiązują zapisy)

25 listopada, wtorek

7:30-13:00 JESIENNA WYMIANA SZAFY
8:30 Zajęcia ogólnorozwojowe z fizjoterapeutą – GRUPA I (obowiązują zapisy)
9:30 Zajęcia ogólnorozwojowe z fizjoterapeutą – GRUPA II (obowiązują zapisy)
16:00-20:00 Czary-Mary. Hokus Pokus – Ta noc ma swój Fokus. Bal Andrzejkowy w Centrum Seniora - zapisy osobiście w Centrum Seniora od 12 listopada br.

26 listopada, środa

CENTRUM SENIORA NIECZYNNE

27 listopada, czwartek

7:30 - 15:00 CENTRUM SENIORA NIECZYNNE
15:00-18:00 JESIENNA WYMIANA SZAFY

28 listopada, piątek

7:30-13:00 JESIENNA WYMIANA SZAFY
10:00-12:00 Kawiarenka internetowa
9:00-11:00 Warsztaty tworzenia miniatur (kontynuacja dla grupy z 8.11)
10:00 Przy kawie o prawie - Darowizna a dożywocie – spotkanie z prawnikiem ze Stowarzyszenia Dogma

Tak minieły DNI SENIORA w Bielsku-Białej



Aktywny Senior Roku 2025!

1 października w Bielskim Centrum Kultury odbyła się uroczysta gala plebiscytu Aktywny Senior Roku 2025. To już siódma edycja tego wydarzenia zapoczątkowanego przez Radę Seniorów. W tym roku zgłoszono 17 kandydatów i kandydatek. Nagrodę otrzymała Maria Łaskawiec, 87-letnia bielszczanka. Laureatka od lat działa w środowisku seniorów. Uczestniczy w zajęciach Domu Dziennego Pobytu św. Józefa w Cygańskim Lesie, wspierała akcję „Zupa za Ratuszem”, a dwa lata temu założyła i do dziś prowadzi Klub Seniora przy parafii NMP Królowej Świata w Cygańskim Lesie - miejsce spotkań, rozmów i wzajemnej pomocy. *Jestem bardzo szczęśliwa. Dziękuję kapitule*

za docenienie mnie, mojej pracy i mojego klubu. W drugiej kolejności dziękuję paniom Beacie i Ani z Wydziału Polityki Społecznej za to, że zawsze są chętne, pomocne i kiedykolwiek się zwrócę do nich, nie odmawiają. Pani Izio, która mnie otoczyła opieką i pomogła mi – bo jesteśmy najmłodszym klubem, ale jakimś cudem wyszliśmy na powierzchnię. W szczególności jednak chciałam podziękować moim koleżankom i kolegom - seniorom, bo właśnie dzięki nim jestem tutaj – dziękuję wam wszystkim, bardzo, bardzo! – mówiła wzruszona Maria Łaskawiec. Statuetkę wręczyli prezydent Jarosław Klimaszewski oraz Ewa Swatek, naczelnik Wydziału Polityki Społecznej. Specjalną nagrodę –

Honorowy Senior Roku – pani **Urszuli Sidzinie** wręczyła Elżbieta Rosińska, przewodnicząca Rady Seniorów. Wśród pozostałych nominowanych znaleźli się: Urszula Białka, Zofia Bergier, Jan Damek, Anna Duda-Łuka, Janina Dyrda, Kazimiera Jacak, Andrzej Hugieli, Alicja Kasica, Piotr Kochowski, Marianna Krzeszowska, Maria Markiel, Mieczysław Mazanek, Jerzy Okrzesik, Piotr Ryszka, Władysław Szypuła, Karina Wojciechowska. Wieczór zwieńczył koncert Eleni, świętującej 50-lecie pracy artystycznej. Artystka otrzymała urodzinowy tort i kwiaty od zastępcy prezydenta miasta, Adama Ruśniaka.

Piknik KOLORY RADOŚCI



2 października sezonowe lodowisko w Parku Słowackiego zamieniło się w tętniącą kolorami przestrzeń zabawy i integracji.

Wszystko za sprawą pikniku „Kolory Radości”, zorganizowanego przez Urząd Miejski w Bielsku-Białej i Radę Seniorów.

Na scenie prezentowały się lokalne grupy senioralne – od tańca po poezję.

Publiczność rozgrzała Szkoła Tańca dla Seniorów przy BCK-u z programem „Disco Łączy Wszystko”, a uśmiech wywołał Teatr Seniora „Oj tam, oj tam...” z Wapienicy. Duże brawa zebrały Beskidzkie Silverki w pokazie tanecznym i modowym.

Wystąpili też m.in. grupa „As-dur” z Akademii Seniora, „Śpiewające Babeczki” z Komorowic, seniorzy z DDP przy ul. Sterniczej, „Złote Gałgany” z ulicy Jutrzenki, „RETRO” z DK w Wapienicy oraz „Śpiewanie na Złoty” z FAS Złote Łany.

Pięknym momentem był występ Klubu Seniora z Cygańskiego Lasu, który zaprezentował poezję Lidii

Boby i wykonał hymn klubu. Finał należał do zespołu „AS+” od ognistego mambo po taniec Bollywood.

W międzyczasie trwały warsztaty rękodzieła, ekozajęcia, a na stoiskach obecni byli eksperci m.in. z ZUS, Policji, Sanepidu, Dr Orto i Dobrego Dietetyka. Nie zabrakło słodkości od DPS Przyszań i kawy od Palarni Buena.

Piknik zakończyła wesoła konkurencja – przejście pod poprzeczką, które wywołało mnóstwo śmiechu.

Seniorzy pokazali po raz kolejny, że życie po 60-tce może być kolorowe, aktywne i pełne energii!



Seniorzy Artyści w Kubiszówce

Siła pomysłów dojrzałych twórców znów dała o sobie znać. Tak najkrócej podsumować można konkurs artystyczny „Senior - Dialogi serca w sonacie barw i słów”, którego gala finałowa odbyła się 3 października w Domu Kultury im. Wiktorii Kubisz w Bielsku-Białej. Na tegoroczną - VI. już edycję - napłynęło łącznie 126 prac: 43 plastyczne, 15 fotograficznych, 44 rękodzielnicze i 24 literackie. Wśród nich – malarstwo, haft, wyklejanki, wiersze, proza i fotografie:

barwne, pracowite i przyciągające wzrok.

– *Konkurs zorganizowano w ramach Dni Seniora – powiedziała Beata Rozpędek, szefowa Centrum Seniora.*

– *Chcieliśmy zachęcić Seniorów do artystycznej rozmowy z muzyką, emocjami i ciszą. Inspiracją był świat dźwięków – nie tylko tych słyszalnych, ale też tych, które wybrzmiewają w kolorze, słowie, geście i kadrze. Hasło przewodnie brzmiało: Twórz tak, jakbyś słyszał świat – oczami, dłońmi, duszą! – dodała pani Beata.*

Uczestnicy to nieprofesjonalni twórcy 60+ z Bielska-Białej. Jury, złożone z przedstawicieli urzędu oraz instytucji kultury, w każdej kategorii przyznało po dwa wyróżnienia oraz super wyróżnienie dla autora o szczególnie wysokim poziomie warsztatu i oryginalności. Nagrodzona została także najstarsza uczestniczka konkursu - 91-letnia Bogusława Sitarz.

[AR]



IX Kongres Gospodarki Senioralnej w Warszawie

21 października w Centrum Praskim Koneser spotkali się przedstawiciele administracji, biznesu i instytucji publicznych, aby rozmawiać o cyberbezpieczeństwie, edukacji cyfrowej, rynku pracy dla osób 60+ oraz wpływie sztucznej inteligencji na życie seniorów. W programie znalazły się cztery panele tematyczne, warsztaty praktyczne i spotkania ze specjalistami. Redakcja „SeniorBB” objęła wydarzenie patronatem medialnym.

#CYBERSI



„Zacznijmy od słów”. Hejt, który podgrzyza codzienność Seniorów



Organizatorem wydarzenia był Krajowy Instytut Gospodarki Senioralnej (KIGS) z grupy SilverHUB, a głównym partnerem NASK – Państwowy Instytut Badawczy. W formule stacjonarno-online w wydarzeniu wzięło udział niemal cztery tysiące uczestników.

Tegoroczna edycja skupiła się na trzech kluczowych tematach: cyberbezpieczeństwie, edukacji cyfrowej oraz wpływie sztucznej inteligencji na życie osób starszych. Uczestnicy rozmawiali m.in. o tym, jak chronić się przed zagrożeniami w sieci, jak nowe technologie mogą wspierać seniorów w codziennym funkcjonowaniu i jak zapobiegać cyfrowemu wykluczeniu.

– *Korzystanie z technologii nie powinno mieć wieku ani granic. Sztuczna inteligencja i internet mogą zbliżać pokolenia, ale potrzebna jest edukacja i wsparcie* – mówiła Marzena Okła-Drewnowicz, sekretarz stanu w Kancelarii Prezesa Rady Ministrów, gość honorowy Kongresu.

W trakcie czterech paneli tematycznych oraz warsztatów praktycznych poruszano m.in. zagadnienia bezpieczeństwa w sieci, hejtu, dostępności usług cyfrowych i miejsca osób 50+ na rynku pracy przyszłości.

Odbyły się także spotkania z ekspertami i przedstawicielami firm oraz instytucji wspierających cyfrową edukację seniorów.

– *Technologie to nie tylko wyzwanie, ale i szansa* – podkreślała Marzena Rudnicka, prezeska SilverHUB. – *Musimy wspólnie zadbać, by cyfrowy świat był przyjazny i dostępny dla każdego, bez względu na wiek.*

Kongres Gospodarki Senioralnej to również praktyczne działania – uczestnicy mogli wziąć udział w warsztatach przygotowanych m.in. przez Orange Polska i BNP Paribas oraz skorzystać ze strefy wystawienniczej i oferty partnerów wydarzenia.



Rano wiadomości, potem kawa i... komentarze. Internet lubi ostre przyprawy: dopiero co wrzucasz zdjęcie z wnukiem, a już ktoś pod spodem dopisuje, że „starsi powinni dać sobie spokój z nowoczesnością”. Niby drobiazg, ale zostaje w pamięci. I wcale nie jest wyjątkiem - co trzeci badany senior deklaruje, że doświadczył hejtu osobiście. Tak mówi świeży raport „**Hejt wśród seniorów**” przygotowany przez **dr Aleksandrę Chmielewską** i **dr Marlenę Kondrat**, premiero-wo zaprezentowany podczas IX Kongresu Gospodarki Senioralnej #CYBERSI. „*To nie margines, to realny problem*” - podkreślają autorki raportu. A połowa badanych nie wie, gdzie szukać pomocy. To ważny kontekst: mówimy o problemie, który nie kończy się na ekranie - zaczyna się w języku, a kończy w życiu.

„*Jeśli w długowiecznym społeczeństwie ma być miejsce na szacunek wobec wszystkich pokoleń, zacznijmy od słów*” - apeluje we wstępie do raportu **Marzena Rudnicka**, prezeska SilverHub. Trudno o lepszy punkt startu. Internet nie ma wieku, ale ma pamięć; to, co napiszesz w złości, chwilę później czyta ktoś, komu właśnie zabrakło odwagi na kolejny dzień.

Jak to sprawdzono? W sierpniu i wrześniu 2025 r. przeprowadzono anonimową ankietę online w społeczności ABCsenior. Odpowiedziało 533 uczestników, obejmujące pełne spektrum wieku senioralnego: osoby do 60 lat, 61-70, 71-80 oraz 81+. To fotografia trendów - wystarczająco wyraźna, by planować konkretne działania w gminach, klubach seniora i instytucjach.

Czym jest „hejt” w oczach seniorów?

Niemal wszyscy badani wiedzą, co znaczy to słowo. Najczęstsze skojarzenia to obraźliwe komentarze, słowa nienawiści i wyśmiewanie; część osób wrzuca do worka także „krytykę”, co pokazuje, że granica między ostrą opinią a przemocą słowną bywa nieostra. Gdy pytano o konkretne zachowania, wskazywano m.in. szerzenie kłamstw, insynuacje/pomówienia, obelgi i zastraszanie.

Miedzy „młodzigorą” a „starsi niemodni”

Co trzeci ankietowany doświadczył hejtu osobiście. Kiedy badano, czy hejt na seniorów częściej pochodzi od młodszych, ponad połowa odpowiedziała „tak”. Padały uzasadnienia, które znamy aż za dobrze: „nienadążanie za światem i technologią”, inne wartości życiowe, słabsza biegłość cyfrowa. Co trzeci badany dorzucał jeszcze

wygląd - jakby siwe włosy były zaproszeniem do kpin.

To już nie tylko nieuprzejmość. To **ageizm** w praktyce, tyle że ubrany w lajki i emotikony. Autorki raportu uciwie zauważają też drugą stronę lustra: ponad połowa ankietowanych dostrzegła, że i seniorom zdarza się „przyciąć” młodym - często nieświadomie, z poczucia bezradności wobec pędzących zmian. Krótkie spięcia stają się długimi urazami.

A przecież każdy z nas kiedyś był młody, a — miejmy nadzieję - każdy będzie kiedyś starszy. Prosta prawda, która powinna chłodzić rozgrzane kciuki.

Skutki - nie tylko w sieci

Autorki i komentujący eksperci nazywają rzeczy po imieniu: hejt obniża zaufanie do mediów, zniechęca do aktywności online, a u części osób prowadzi do izolacji społecznej i spadku poczucia własnej wartości. Mówimy też o wtórnym wykluczeniu cyfrowym — rezygnacji z sieci nie dlatego, że brakuje sprzętu czy internetu, lecz dlatego, że klimat jest wrogi.

Dobra wiadomość

Ponad połowa deklaruje, że chce się uczyć i już rozmawia o hejcie z rówieśnikami. To nieoceniony kapitał: naturalna sieć wsparcia, w której wiedza miesza się z doświadczeniem. Zamiast wielkich kampanii - spotkania klubowe, UTW, krótkie warsztaty „Krytyka czy hejt? Jak reagować, by nie dokładać iskier”. Prosto, po ludzku, z herbatą w przerwie.

Na koniec kilka praktycznych wskazówek:

Gdy trafiasz na hejt:

- ♦ zrób rzut ekranu,
- ♦ zgłoś w serwisie,
- ♦ zablokuj sprawcę.
- ♦ nie wdawaj się w pyskówki - to tylko dolewanie oliwy do ognia.
- ♦ daj znać swoim (rodzina, znajomi, klub seniora), a jeśli trzeba - skorzystaj z pomocy psychologicznej lub prawnej. I najważniejsze: odróżniaj spór od hejtu. Spór buduje. Hejt niszczy.

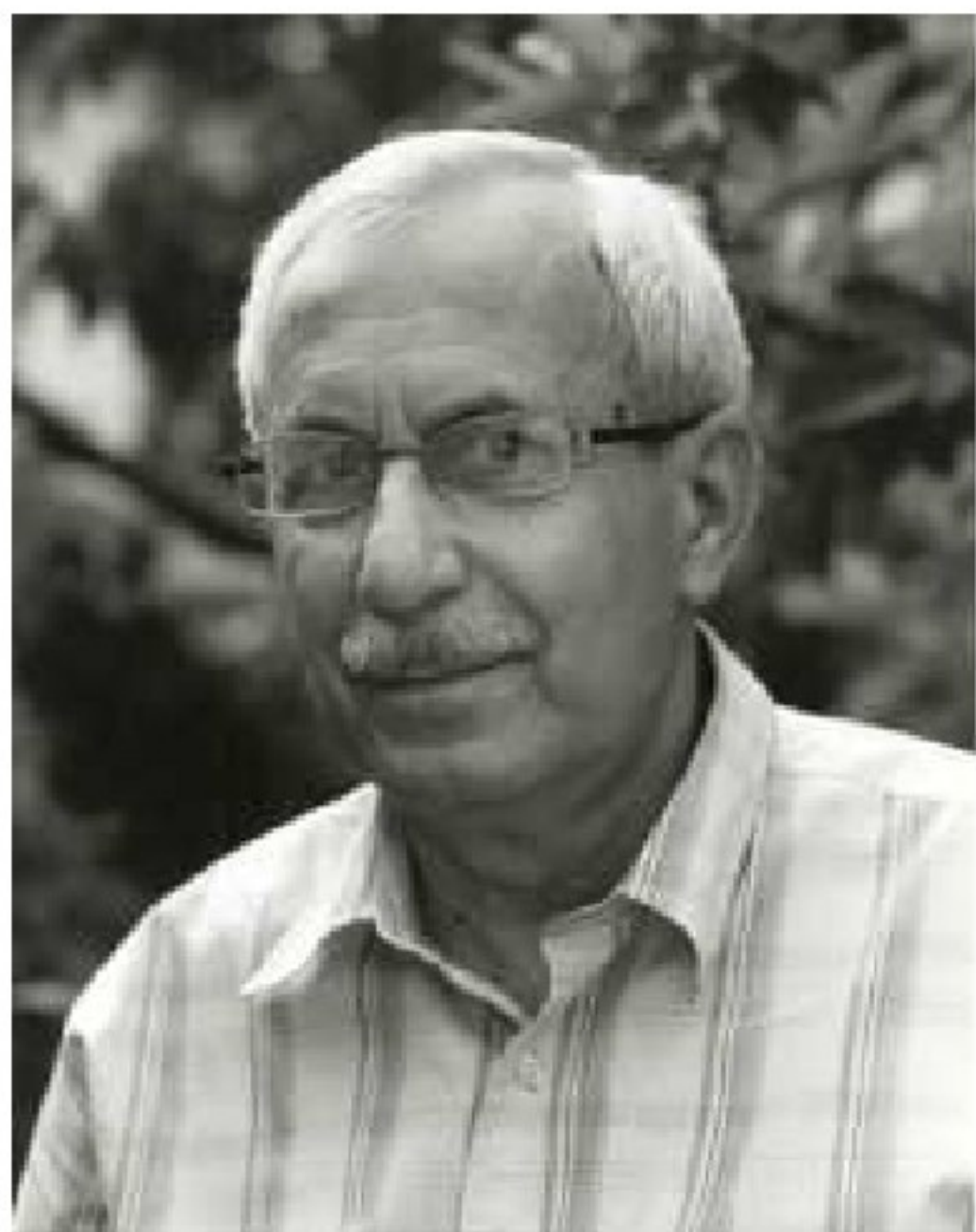
Na koniec wróćmy do #CYBERSI. Kongres w Warszawie pokazał, że cyfrowa codzienność to już część życia seniorów. Raport to plan działania: edukacja, wsparcie, dialog międzypokoleniowy. Reszta - jak mówi Rudnicka - zaczyna się od słów. Naszych słów.

Agata Rucińska

W bielskim klubie MHD Merkury gościły gwiazdy polskiego i światowego jazzu

Pamięci muzyka - Józefa Figla (1947-2025) (cz.1)

Mamy listopad, miesiąc pamięci, refleksji i zadumy nad naszym życiem i przemijaniem. Odwiedzając cmentarze, szczególnie we Wszystkich Świętych i w Dzień Zaduszny wspominamy naszych bliskich i przyjaciół – Tych, których już nie ma wśród nas. W ubiegłym roku odeszło kilku znanych i cenionych muzyków, absolwentów bielskiej szkoły muzycznej - Andrzej Laburda, Sebastian Niedziela, Adam Adamczyk i Urszula Kuś-Janiak. Kilka lat wcześniej pożegnaliśmy Magdę Kanię i Bogusława Skawinę. W czerwcu 2025 zmarł Józef Figiel, bielszczanin od lat mieszkający wraz z rodziną w Częstochowie.



Z Józefem Figlem poznałem się początkiem lat 70-tych. Był wtedy kierownikiem bielskiego klubu „Merkury” Miejskiego Handlu Detalicznego (MHD) przy ul. Barlickiego. Kiedy w 1976 r. wyjechał na stałe do Częstochowy, nasze koleżeńskie kontakty urwały się. Przypadek zrzucił, że po czterech dekadach nasza znajomość ożyła się, a lata 2022-2025 były czasem przyjacielskich relacji. Rozmawialiśmy o muzyce i rodzinie, a także o naszych zdrowotnych dolegliwościach. Planowaliśmy spotkanie w Bielsku-Białej.

Niestety w ostatnim dniu czerwca 2025 pani Jadwiga Figiel przekazała mi bardzo smutną wiadomość, iż odszedł Jej mąż Józef. Tą bolesną dla mnie informacją podzieliłem się z przyjaciółmi muzyka - Andrzejem Zubkiem i Bronisławem Suchankiem. W dowód pamięci przesłali piękne wspomnienia o Zmarłym koledze, podkreślając, że był osobą wyjątkową, obdarzoną wieloma talentami, z pasją twórczego działania.

Tak Józefa Figla wspomina **Bronisław Suchanek** – absolwent katowickiej PWSM, słynny kontrabasista jazzowy, mieszkający w Bostonie (USA):

Dobrze pamiętam Józefa Figla, wspomniała postać, człowiek o wrodzonej kulturze osobistej, ciepły i przyjacielski. Obok sławnej pani Marii Koterbskiej był moim „muzycznym” sąsiadem. Do bielskiej szkoły muzycznej chodziłem przez wiele lat, tą samą trasą od ul. Sempołowskiej do ul. Schodowej. Bywało, że spotykaliśmy na tej drodze panią Marię z synem Romanem. Józef wcześniej zainteresował się muzyką jazzową i z sympatią obserwował pierwsze sukcesy młodszych nieco kolegów: Andrzeja Zubka, Kazimierza Jonkisa i Bogusława Skawiny.

*Kiedy jesienią 1968 r. został kierownikiem klubu MHD, z jego inicjatywy powstał w Bielsku-Białej pierwszy klub jazzowy, w którym mogliśmy zaprezentować nasze umiejętności. W 1969 roku rozpocząłem czteroletnią współpracę z zespołem **Tomasz Stańko Quintet** z udziałem wybitnych muzyków, jak: Zbigniew Seifert, Janusz Muniak, Janusz Stefański. Józef bardzo pozytywnie zareagował na moją propozycję zorganizowania koncertu Kwintetu w jego klubie. Wystąpiliśmy tam dwukrotnie, we wspaniałej atmosferze, którą oprócz muzyki tworzyły wyborne wypieki mojej mamy Heleny. Potem nastąpiły koncerty z poetą fortepianu **Mieczysławem Koszem**, z którym Józef Figiel serdecznie się przyjaźnił. Ostatni koncert w klubie MHD zagrałem 3. maja 1975 r. z grupą **UNION**, w składzie: Janusz Muniak, Jan Jarczyk i Jerzy Bezucha.*

Wkrótce potem Józef przeprowadził się do Częstochowy, a ja wyjechałem do Szwecji. Po wielu latach poprzez inter-

net i media społecznościowe odnowiliśmy kontakt na linii Polska-USA.

Nasza wymiana był pełna wspomnień osobistych i ciekawych wydarzeń, jak nagroda dla Józefa za wiersz o Bielsku-Białej lub wiadomość o znalezionym w archiwum radia Bremen nagraniu Kwintetu Tomasza Stańko.

Z wielkim smutkiem odebrałem wiadomość o odejściu Józefa i z nostalgią spoglądam na ręcznie malowane plakaty jazzowe z klubu MHD oraz na dedykację w książce o niewidomym pianiście Mieczysławie Koszu pt.: Tylko smutek jest piękny:

„Drogiemu Bronkowi z podziękowaniem za piękne bielskie wieczory jazzowe – Józef Figiel, Częstochowa, lipiec 2021”.

Prof. Andrzej Zubek – wybitny pedagog muzyki, pianista, kompozytor, aranżer i dyrygent - wspomina:

Niedawno dotarła do mnie smutna wiadomość o śmierci Józefa Figla – kolegi, muzyka, absolwenta bielskiego Liceum Muzycznego. Nasza znajomość datuje się od wczesnych lat sześćdziesiątych, kiedy to w szkole muzycznej jeszcze przy ul. Schodowej, uczęszczaliśmy wspólnie na zajęcia z kontrpunktu prowadzone wówczas przez prof. Antoniego Poćwierza. Obaj ukończyliśmy zanikający już w liceum kierunek pedagogiczny z zakresu teorii muzyki, w której programowo kontrpunkt miał swoje miejsce. Po zdaniu matury (1967) wraz ze swoim zespołem jazzowym (B. Skawina - trąbka, A. Zubek - fortepian, B. Suchanek - kontrabas, K. Jonkisz - perkusja) znalazłem się w gronie studentów pierwszego roku PWSM w Katowicach, kontynuując na terenie Śląska działalność koncertową. Często też odwiedzałem swoje rodzinne miasto Bielsko-Białą, szuka-

jąc miejsca i sposobności, aby móc skonfrontować swoją twórczość z publicznością na żywo. Nadarzyła się świetna okazja, bowiem spotkałem szkolnego kolegę Józefa Figla, który w owym czasie pełnił funkcję kierownika klubu MHD. Zawsze koleżeński, serdeczny, kochający muzykę, również – jak się okazało – muzykę jazzową. Na estradzie klubu zorganizował nam szereg koncertów, nie tylko naszego Kwintetu, ale i innych zapraszanych przez nas gości – muzyków.

*Jako Kwartet Andrzeja Zubka, przemianowany podczas studiów na **Silesian Jazz Quartet** w składzie: Jerzy Jarosik-flet, Andrzej Zubek – fortepian, Bronisław Suchanek – kontrabas, Kazimierz Jonkisz – perkusja, wystąpiliśmy z solistą. Na saksofonie altowym zagrał z nami Andrzej Fawcett z Wielkiej Brytanii. Zaprosiliśmy także zespół „High Society” z Gliwic, prezentujący jazz tradycyjny. Na deskach klubu występował z recitalem genialny pianista jazzowy Mieczysław Kosz, wspomagany przez Bronisława Suchankę (kontrabas) i Kazimierza Jonkisa (perkusa).*

W klubie miał również miejsce koncert zespołu Tomasz Stańko Quintet, w którym od 1969 r. grał Bronisław Suchanek „wypożyczony” z mojego Kwartetu. Przez całe lata moich studiów klub MHD „Merkury” w Bielsku-Białej był dla naszego zespołu jakby macierzystym klubem jazzowym. Wielką zasługę w tym miał nieodżałowany, świetny kolega - muzyk, organizator życia muzycznego w naszym rodzinnym mieście – Józef Figiel. „Cześć Jego pamięci. Odpoczywaj w Pokoju”.

Druga część wspomnień o muzyku w grudniowym wydaniu Seniora BB.

Wspomnienia zebrał
Zygmunt Czernek



Koncerty jazzowe w bielskim klubie „Merkury” z udziałem słynnych artystów, m. in. Tomasza Stańko, Bronisława Suchankę i Andrzeja Zubka. Lata 1969-75 (zdjęcia ze zbiorów Jerzego Polaka)

„CIENKA CZERWONA LINIA”

Seniorzy ćwiczą ciało i umysł – nawet w deszczu. Projekt „Cienka czerwona linia” trwa!

Od maja do listopada 2025 roku **Stowarzyszenie UTW UBB** realizuje wyjątkowy projekt dla osób 60+ pod tytułem „Cienka czerwona linia”. Celem tej inicjatywy jest poprawa dobrostanu psychicznego i fizycznego seniorów – poprzez zajęcia łączące ruch, relaks i świadomą pracę z ciałem.

Dwa cykle zajęć

W ramach projektu seniorzy mogą wziąć udział w dwóch cyklach:

1. „Uwalniamy stres” – warsztaty

łączące prelekcje o zdrowiu psychicznym z prostymi ćwiczeniami relaksacyjnymi.

2. „Ścieżka zdrowia” – plenerowe spotkania z słow joggingiem, ćwiczeniami oddechowymi, usprawniającymi i medytacyjnymi, które miały odbywać się w Cygańskim Lesie.

Pogoda nas nie zatrzyma

Zajęcia „Ścieżki zdrowia” rozpoczęły się zgodnie z planem 16 września w lesie. Niestety, już od drugiego spotkania przez cztery kolejne tygodnie deszczowa pogoda uniemożliwiła dalsze treningi w plenerze. Organizatorzy jednak nie odpuścili.

Dzięki życzliwości Rady Osiedla Mikuszowice Śląskie, grupa mogła przenieść się na zielony teren integracyjny przy osiedlu – tuż obok lasu, otoczony drzewami i wyposażony w zadaszoną wiatę. To pozwoliło kontynuować zajęcia zgodnie z harmonogramem, mimo niesprzyjającej aury. Uczestnicy nie ukrywają jednak, że z utęsknieniem czekają na powrót do lasu. Bo jak mówią – „ćwiczenia w naturze mają zupełnie inny smak”.

Dlaczego to ważne?

Projekt „Cienka czerwona linia” uczy, jak radzić sobie ze stresem, jak dbać o własne emocje i ciało – bez leków, bez pośpiechu, we własnym tempie.

Daje narzędzia, które pomagają zapobiegać przemęczeniu, kryzysom i spadkom nastroju. I przypomina, że w każdym wieku warto troszczyć się o siebie – nie tylko od święta.

Projekt otrzymał dofinansowanie w konkursie Śląskie Lokalnie, gdzie spośród 530 zgłoszonych organizacji wybrano tylko 52 najlepsze pomysły. Pieniądze pochodzą z Narodowego Instytutu Wolności w ramach programu Fundusz Inicjatyw Obywatelskich NOWEFIO.

[źródło: UTW UBB]



fot. Leszek Buzderowicz

Bon senioralny coraz bliżej. Ustawa ma wejść w życie od nowego roku

Minister ds. polityki senioralnej **Marzena Okla-Drewnowicz** ogłosiła, że prace nad ustawą o bonie senioralnym są już na końcowym etapie. Nowe wsparcie dla osób starszych ma zacząć obowiązywać od początku 2026 roku. Świadczenie ma wspierać codzienną opiekę i usługi w miejscu zamieszkania, a przy tym odciążać rodziny pełniące dziś rolę nieformalnych opiekunów. Podczas Kongresu Senioralnego w Lublinie poinformowała również o zakończeniu konsultacji społecznych w sprawie ustawy o najmie senioralnym. Projekt doprecyzuje, jakie mają być te mieszkania i kto będzie mógł w nich zamieszkać, a także jak gminy mają współpracować z Towarzystwami Budownictwa Społecznego (TBS) i organizacjami społecznymi.

Bon senioralny

Bon senioralny to nowy rodzaj pomocy dla osób starszych, które potrzebują wsparcia w codziennym

życiu, a ich dzieci nie mogą się nimi zająć, ponieważ pracują. Bon będzie miał wartość maksymalnie **2150 zł brutto** miesięcznie i nie będzie wypłacany w gotówce. Pieniądze trafią do gminy, która zorganizuje pomoc – np. opiekuna, który pomoże w domu.

Najem senioralny – przeprowadzka na parter Druga przygotowywana ustawa dotyczy tzw. najmu senioralnego. Chodzi o osoby starsze, które mieszkają wysoko, np. na czwartym piętrze bez windy, i trudno im się poruszać. Nowe przepisy pozwolą takim osobom zamieszkać w mieszkaniu dostosowanym do ich potrzeb, np. na parterze – bez konieczności sprzedaży własnego mieszkania. **Senior podpisze tylko jedną umowę** – z gminą. Dotychczasowe mieszkanie będzie w tym czasie wynajmowane przez gminę, ale pozostanie własnością seniora. Gdy osoba starsza będzie chciała wrócić, będzie miała taką możliwość. Po jej śmierci mieszkanie wejdzie

do spadku, więc nie przeпадnie. – *Chcemy, by seniorzy nie musieli podpisywać ryzykownych umów z nieznanymi, tak jak to się dzieje dziś przy umowach o dożywocie* – podkreśliła ministra.

Nowy program dziennych form opieki

Minister zapowiedziała również nowy program dla gmin i organizacji pozarządowych, który ma wspierać tworzenie dziennych miejsc opieki dla seniorów. Dotychczasowy program kończy się w tym roku. Nowy ma być lepszy, oparty na doświadczeniach z poprzednich lat, i działać przez następne pięć lat.

[mat. prasowy]

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

11 LISTOPADA
107. ROCZNICA
ODZYSKANIA
NIEPODLEGŁOŚCI
WIDOWISKO MUZYCZNE

PIEŚNI KRONIKARZA

MUZYCZNA OPowieść o DRODZE POLAKÓW DO NIEPODLEGŁOŚCI.
HISTORIA ZAPISANA DŹWIĘKIEM, RUCHEM I EMOCJĄ.

11.11.2025
godz. 18.00

11 listopada w Bielsku-Białej odbędą się oficjalne obchody Narodowego Święta Niepodległości. W programie m.in. wspólne śpiewanie hymnu, msza święta w intencji Ojczyzny, apel pamięci oraz multimedialne widowisko artystyczne. Uroczystości rozpoczną się o **godz. 12.00** na placu Ratuszowym, gdzie w ramach ogólnopolskiej akcji „Bielsko-Biała do hymnu” mieszkańcy wspólnie odśpiewają Mazurka Dąbrowskiego. O godz. **14.00** w kościele św. Maksymiliana Kolbego w Aleksandrowicach odprawiona zostanie msza święta w intencji Ojczyzny. Po nabożeństwie uczestnicy wyruszą z pochodniami na Cmentarz Wojska Polskiego przy ul. Saperów. Na cmentarzu, o godz. **15.30**, zaplanowano apel pamięci z udziałem Kompanii Honorowej 18. Batalionu Powietrznodesantowego, po którym złożone zostaną kwiaty przy mogiłach poległych. Wieczorem, o godz. **18.00**, w Bielskim Centrum Kultury im. Marii Koterbskiej odbędzie się widowisko multimedialne pt. „Pieśni Kronikarza”. Projekt łączy muzykę, obraz i ruch sceniczny – na scenie wystąpią soliści, chór, tancerze, aktorzy i akrobaci. Oprawę muzyczną zapewni Bielska Orkiestra Kameralna pod dyktando Mateusza Walacha.

Bilety na koncert do nabycia w kasach BCK-u lub on-line
Cena: 100 zł - zniżki dla Bielską Kartę Seniora, Bielską Kartę Rodzina+

Bon ciepłowniczy 2025 – jak go dostać? Praktyczny przewodnik dla mieszkańców Bielska-Białej

Od 3 listopada mieszkańcy Bielska-Białej mogą ubiegać się o bon ciepłowniczy – jednorazowe wsparcie finansowe dla gospodarstw domowych ogrzewanych z miejskiej sieci. Sprawdź, komu przysługuje, ile wynosi i jak złożyć wniosek.

To dobra wiadomość dla seniorów i rodzin korzystających z ogrzewania miejskiego. Od 3 listopada do **15 grudnia 2025** roku można ubiegać się o bon ciepłowniczy – jednorazowe wsparcie finansowe w wysokości od 500 do nawet 1750 zł. Wysokość bonu zależy od ceny ciepła w Twojej taryfie.

Warunki otrzymania bonu:

- korzystasz z ogrzewania systemowego (ciepło z miejskiej sieci, a nie własny piec, gaz czy prąd),
- cena ciepła przekracza 170 zł netto za 1 GJ (szczegóły poda spółdzielnia lub zarządca),
- spełniasz kryterium dochodowe za 2024 rok:
do 3 272,69 zł miesięcznie – gospodarstwo jednoosobowe,
do 2 454,52 zł na osobę – gospodarstwo wieloosobowe.

Kwoty 13. i 14. emerytury nie będą miały wpływu na przyznanie bonu ciepłowniczego.

Ile wynosi bon w 2025 roku?

- 500 zł – jeśli cena ciepła wynosi między 170 a 200 zł/GJ,
- 1000 zł – przy cenie od 200 do 230 zł/GJ,
- 1750 zł – jeśli cena przekracza 230 zł/GJ.

Uwaga: w 2026 r. stawki rosną dwukrotnie (1000/2000/3500 zł), a wnioski będzie można składać 1 lipca – 31 sierpnia 2026 r.

Jak złożyć wniosek? Krok po kroku

1. Poproś o zaświadczenie o cenie ciepła – u zarządcy, w spółdzielni lub wspólnocie mieszkaniowej. Mają 7 dni na wydanie dokumentu.
2. Złóż wniosek w jednej z form:
 - Miejskie Centrum Świadczeń Rodzinnych (MCŚR), ul. Filarowa 50
 - Urząd Miejski, pl. Ratuszowy 6, stanowisko nr 2 (BOI)
 - elektronicznie: przez ePUAP, na adres: /MOPS_Bielsko_Biala/skrytka

Kto nie może skorzystać?

Gospodarstwa, które ogrzewają się we własnym zakresie (np. własny piec gazowy, węgiel, pellet, pompa ciepła) – **bon dotyczy tylko ciepła z miejskiej sieci.**

PORADY DLA SENIORÓW

CENTRUM SENIORA W BIELSKU-BIAŁEJ

6 | 13 LISTOPADA

GODZ. 16:00 – 17:00

BEZPŁATNE SPOTKANIA Z PORADAMI DLA SENIORÓW

www.mlodzi4it.com

W listopadzie w Centrum Seniora w Bielsku-Białej odbędą się dwa spotkania poświęcone bezpiecznemu korzystaniu z technologii i Internetu. Spotkania odbywają się w ramach drugiej edycji projektu Młodzi4IT 2.0 – Jak nie dać się złapać w sieci, którego celem jest wspieranie seniorów w nauce bezpiecznego korzystania z nowych technologii.

13. Targi EKOstyl

zdrowie, natura i inspiracje pod jednym dachem

Bielsko-Biala, 21–23 listopada 2025 r., Hala pod Dębowcem

Targi EKOstyl to jedno z najważniejszych wydarzeń w regionie promujących zdrowy, ekologiczny styl życia. Najbliższa edycja odbędzie się **21–23 listopada** w Hali pod Dębowcem w Bielsku-Białej (od 10.00 do 18.00). Na odwiedzających czeka ponad **300 stoisk** z naturalną żywnością, ekologicznymi kosmetykami i środkami czystości, produktami konopnymi, wyrobami rzemieślniczymi oraz usługami wspierającymi zdrowie i dobre samopoczucie.

Na miejscu będzie można spróbować miodów, przetworów, zdrowych nalewek, ziół, herbat i świeżo tłoczonych soków. Dla osób zainteresowanych zdrowym odżywianiem przewidziano także konsultacje dietetyczne i doradztwo żywieniowe. Na stoiskach Wystawców będzie można uzyskać wiele zaskakujących informacji na temat możliwości wykorzystania konopi.

W programie wydarzeń:

– **Konferencja targowa** „Zdrowie na wyciągnięcie ręki” z udziałem lekarzy, dietetyków i specjalistów terapii naturalnych

– **Prelekcje i wykłady** o medycynie naturalnej, kosmetykach eko oraz zastosowaniu konopi w zdrowiu i przemyśle

– **Strefa Kulinarna** z pokazami gotowania prowadzonymi przez mistrzów kuchni i możliwość degustacji potraw kuchni świata

– Koncerty relaksacyjne:

„Przed Oddechem” – najgłębsza podróż do Siebie
„Wibracyjna odnowa organizmu” – relaksacyjna i oczyszczająca kąpiel w dźwiękach
Koncert „Zatop się w leczniczych częstotliwościach – Wielkie Hercowanie,”
Koncerty to muzyczne sesje wspierające odprężenie, wewnętrzną harmonię i redukcję stresu – idealne dla osób szukających wytchnienia od codziennych napięć (na koncerty obowiązuje rejestracja)

– EKO Przedszkole

Rodzice i dziadkowie odwiedzający targi z dziećmi mogą skorzystać z EKO Przedszkola, które zapewni bezpieczną i edukacyjną opiekę, w tym ekologiczne warsztaty dla najmłodszych.

Targi EKOstyl to świetna okazja, by jeszcze przed Świętami zaopatrzyć się w zdrowe produkty i wyjątkowe, naturalne prezenty.

Wstęp na wykłady i prelekcje jest bezpłatny.



„Nie mam wyboru”

Czy naprawdę nie możemy sami decydować o tym, co stanie się z naszymi prochami po śmierci?

„Chciałabym, aby moje prochy zostały zagłębione pod oliwką w Hiszpanii, gdzie znajdę spokój, ciepło, miłość mojej rodziny. Gdzie nikt się nie spieszy, nie sprząta i nie myje grobów, nie pali zniczy, nie kładzie kwiatów – nie zaśmieca. Chcę być w tej cudownej, niezmożonej ciszy – wolna i szczęśliwa. Bóg czeka na mnie. To On decyduje o mnie, a nie rząd i kościół.”

Tak zaczyna się list, który trafił do naszej redakcji – napisany przez panią Lidię, seniorkę z Bielska-Białej. Treść porusza, zaskakuje bezpośredniością i odwagą w stawianiu pytań, o których rzadko mówi się głośno.

W kilku akapitach autorka zadaje fundamentalne pytanie: czy człowiek w Polsce ma prawo decydować o swoim pogrzebie i o tym, co stanie się z jego ciałem?

Czy po tylu latach życia „bez wyboru” – jak sama pisze – choć ten jeden raz może o sobie zdecydować?

Pytanie wydało nam się na tyle ważne, że postanowiliśmy sięgnąć do przepisów, praktyki i zwyczajów. I sprawdzić: czy rzeczywiście „nie mamy wyboru”?

Kremacja – tak, ale z warunkami

Zacznijmy od tego, że kremacja w Polsce jest legalna i coraz bardziej popularna. Jeśli chcemy, by po naszym odejściu ciało zostało spopielone, możemy to jasno zaznaczyć – na przykład w testamencie albo w specjalnym oświadczeniu. Rodzina powinna taką wolę uszanować.

Ale – i tu zaczyna się istotne ale – samo spalenie zwłok to dopiero połowa historii. Druga połowa zaczyna się wtedy, gdy ktoś zada pytanie: co dalej z urną i prochami?

Rozsypać prochy?

W Polsce to wykroczenie

Choć w filmach i serialach widzimy piękne sceny rozsypywania prochów nad morzem czy w górach, w naszym kraju jest to po prostu nielegalne. Ustawa z 1959 roku jasno mówi, że prochy trzeba pochować na cmentarzu – w grobie, grobowcu lub kolumbarium.

Nieważne, jak romantycznie brzmi wizja rozsypania popiołów pod ulubionym dębem – polskie prawo takiej opcji nie przewiduje. **Kto się zdecyduje ryzykuje karę grzywny, (do 5 tys. zł), a nawet areszt do 30 dni.**

A może urna w salonie? Też nie

W ostatnich latach pojawiła się moda na przechowywanie urny z prochami w domu – na półce, w ozdobnym reli-

kwiarzu czy nawet w specjalnym sejfie. W Polsce jednak taka praktyka również jest zakazana. Urzędnikowi nie zrobi różnicy czy urna stoi w kredensie, czy w marmurowej kaplicy przy posesji – i tak musi trafić na cmentarz. Jeśli ktoś myśli, że „nikt się nie dowie”, powinien pamiętać: w razie rodzinnego sporu czy zgłoszenia przez życzliwych sąsiadów służby sanitarne mogą nakazać pochówek i wymierzyć karę.

Wyjątek „na wodzie”

- pochówek na morzu

Gdy śmierć nastąpi podczas dalekomorskiego rejsu i nie ma możliwości powrotu do portu w ciągu 24 godzin, dopuszcza się pochówek bezpośrednio w morzu. To jednak wyjątek dotyczący zwłok – nie urn.

A co z wywiezieniem

prochów za granicę?

Jeśli ktoś – jak pani Lidia – marzył, by jego prochy spoczęły pod oliwką w innym kraju, prawo przewiduje taką możliwość. Wywóz urny z prochami za granicę jest legalny, pod warunkiem dopełnienia formalności. Rodzina musi uzyskać odpowiednie dokumenty: przede wszystkim świadectwo kremacji, akt zgonu oraz zaświadczenie starosty zezwalające na transport szczątków.

Niektóre państwa wymagają dodatkowych pozwoleń albo tłumaczeń przysięgłych dokumentów. W praktyce przewóz urny odbywa się najczęściej samolotem jako bagaż rejestrowany albo podręczny – przewoźnik lotniczy może wymagać, aby urna była szczelnie zamknięta i opakowana w sposób uniemożliwiający jej przypadkowe otwarcie.

Dopiero po przekroczeniu granicy obowiązują nas przepisy państwa docelowo-

wego, które w wielu krajach są bardziej liberalne – tam można legalnie rozsypać prochy w wyznaczonym miejscu albo przechowywać urnę w domu.

To rozwiązanie dla tych, którzy chcą, by ostatnia wola była naprawdę wyjątkowa – choć wymaga cierpliwości i dobrego przygotowania dokumentów.

Nowe prawo pogrzebowe

- zmiany, ale nie rewolucje

Od lat trwają rozmowy o reformie tzw. prawa pogrzebowego. Projekt nowej ustawy o cmentarzach przewiduje sporo zmian: elektroniczne karty zgonu, rejestry grobów, nowe standardy dla firm pogrzebowych. Ale jeśli liczyć na rewolucję w kwestii swobody rozsypywania prochów – nic z tego. Projektodawcy jednoznacznie stwierdzili, że prochy wciąż mają trafiać na cmentarz, a pola pamięci czy „łaki rozsypywania” nie znajdą się w katalogu dopuszczalnych form pochówku. Innymi słowy: państwo nadal zamierza stać na straży tradycji. Powstające kilka lat temu „łaki pamięci” działały na pograniczu prawa i w miarę upływu czasu zostały zamknięte.

Co więc możemy zrobić?

Oto kilka praktycznych porad:

Jeśli chcemy kremacji, najlepiej spisać jasne oświadczenie i przekazać rodzinie.

Warto za życia wybrać cmentarz i miejsce pochówku – ułatwi to bliskim decyzje.

Nie planujmy rozsypywania prochów w Polsce – prawo na to nie pozwala.

Jeśli marzymy o pochówku „po swojemu”, można rozważyć wywiezienie urny za granicę – tam przepisy często są łagodniejsze. Pamiętajmy, że domowy relikwiarz z urną w Polsce jest nielegalny.

W stronę prawa do pożegnania po swojemu

Choć polskie prawo wciąż stawia na tradycję, na świecie coraz wyraźniej widać zmianę podejścia do pochówków. W wielu krajach Europy Zachodniej, a także w Stanach Zjednoczonych, coraz częściej powstają „łaki pamięci” i „pola rozsypywania prochów”, gdzie bliscy mogą legalnie żegnać zmarłych wśród natury. Popularność zyskują pochówki ekologiczne – w urnach biodegradowalnych, pod drzewem, a nawet w oceanicznych rafach koralowych. Niektóre firmy przekształcają prochy w diamenty pamięci, inne tworzą z nich elementy sztuki, a w Japonii coraz częściej spotyka się cyfrowe kolumbaria, w których dostęp do urny możliwy jest za pomocą specjalnej karty.

Polska na tle tych zmian pozostaje konserwatywna. Państwo i Kościół utrzymują, że tradycja pochówku na cmentarzu gwarantuje godność i porządek. Jednak rośnie liczba osób, które – tak jak pani Lidia – chcą pożegnać się „po swojemu”, w miejscu i w formie, która ma dla nich znaczenie. Na razie prawo nie daje takiej swobody, ale presja społeczna i globalne trendy mogą w przyszłości to zmienić.

Pytanie brzmi: czy prawo nadąży za ludzkimi pragnieniami, czy też przez kolejne lata będziemy słyszeć: „nie mam wyboru”?

Na własnych warunkach

List pani Lidii stawia pytanie, którego nie można już pomijać: czy każdy z nas powinien mieć prawo do własnego pożegnania?

A co Wy o tym sądzicie? Napiszcie: redakcja@seniorbb.pl

Agata Rucińska

REKLAMA

SENIORZE, NIE JESTEŚ SAMI

Kłopot? Złożone sprawy – PROSTE ROZWIĄZANIA

- zobowiązania, długi, komornik, sąd?
- sprawy rodzinne, majątkowe?
- kłopoty prawne?

MS SIGNUM
KANCELARIA PRAWNA

☎ 790 330 794

✉ biuro@mssignum.eu

ul. Długa 50/257

43-309 Bielsko-Biała

Zawsze jest rozwiązanie mądrego wyjścia z kłopotu.



Silny jak dąb

Listopad przynosi krótsze dni, mniej słońca i więcej wilgoci. Na drzewach pozostały ostatnie żółte i brązowe liście, które przy podmuchu wiatru wirują i opadają na ziemię. Jesienny spacer to dobry sposób na wzmocnienie odporności i chwilę relaksu przy szeleszczących liściach pod stopami. Warto zatrzymać się przy drzewach – ich potężne pnie i korony są teraz wyjątkowo dobrze widoczne. Jednymi z takich olbrzymów są **dęby: szypułkowy i bezszypułkowy**. Dąb od czasów starożytnych to drzewo znane w różnych kulturach. W czasach antycznych dąb był atrybutem **boga Jowisza**, jednego z najważniejszych bogów rzymskich. Liście dębowe i wieńce z nich robione można było zobaczyć na głowach władców rzymskiego cesarstwa. W czasach słowiańskich drzewo to cieszyło się ogromnym szacunkiem. To pod nim odprawiano pogańskie obrzędy, składano ofiary czy spotykano się by radzić, tańczyć i śpiewać.

Było to z pewnością związane nie tylko z dostojnictwem tego drzewa, ale także z jego długowiecznością. **Dąb jest symbolem siły** i stąd to powiedzenie, które jest tytułem artykułu.

Z dębem wiązały się liczne podania i legendy. W dzisiejszych czasach dęby są nadal jednymi z najstarszych drzew i chyba najbardziej znanymi w naszym kraju. Znacie Państwo przecież takie drzewa jak: **Chrobry, Bolesław, Bartek** czy najprawdopodobniej najstarszy z dębów - **Rus**. O mocy tych drzew wciąż są przekonani bioenergoterapeuci czy różdżkarze. Według sympa-

tyków i znawców drzew **dąb ma zdolność wzmacniania organizmu i regenerowania sił witalnych**. Nic więc nie stoi na przeszkodzie by podczas spaceru poprzytulać się do tych gigantów i zaczerpnąć odrobinę energii.

Dąb to drzewo liściaste, które potrafi dorastać do 40 m. Ma silnie rozgałęziony, nieregularny pokrój korony. Młode egzemplarze mają korę gładką, te stare mocno spękana. Owocem jest charakterystyczny jajowaty orzech zwany **żołędziem**, osadzony w zdrewniałej miseczce przypominającej czapeczkę.

Żołędziami zjadają się nie tylko dziki ale również sarny, jelenie czy żubry oraz sójki, które gromadząc je jako zapasy na zimę sadzą całe dębowe lasy. Oba gatunki dębu zarówno ten szypułkowy (*Quercus robur*), jak i ten bezszypułkowy (*Quercus petraea*) rosną w prawie całej Europie.

W Polsce pojawiają się pojedynczo w lasach mieszanych ale potrafią też tworzyć zwarte drzewostany nazywane **dąbrowami**.

Surowcem zielarskim jest kora pozyskiwana ze stanowisk naturalnych z pni i gałęzi młodych drzew. Zawiera ona do 20% garbników, kwasy, trójterpeny i żywice.

Odwary z kory dębu działają przeciwzapalnie i ściągająco dlatego wewnętrznie możemy je stosować w łagodnych lub średnio nasilonych niezbytach żołądka i jelit, we wrzodziejącym zapaleniu jelita grubego, chorobie Leśniowskiego-Crohna, czy w niestrawnościach. **Garbniki zawarte w korze** będą pomocne przy krwawieniach z przewodu pokarmowego czy zatruciach. Działanie przeciwbiegunkowe i prze-

ciwiwbakteryjne ograniczy biegunki o różnym nasileniu.

Właściwości przeciwbakteryjne, przeciwgrzybicze i przeciwwirusowe jakie ma dodatkowo **kora dębu** wykorzystamy też zewnętrznie. Miejscowo pomogą w stanach zapalnych hemoroidów oraz pęknięciach i szczelinie odbytu.

Zastosowanie znajdą tutaj nasiadówki lub maści i żele z wyciągiem z kory dębu. Dodatkowo odwary stosujemy do przemywania skóry przy oparzeniach termicznych, odmrożeniach czy owrzodzeniach np: przy żylakach kończy dolnych.

Antyseptyczna kora dębu sprawdzi się też do płukania w stanach zapalnych jamy ustnej i gardła, jak również w formie irygacji przy upławach z pochwy. Warto też wykorzystywać ją przy ranach i skaleczeniach, stanach zapalnych i swędzie skóry oraz zakażeniach bakteryjnych i mieszanych skóry.

Kora dębu będzie też dobrym dodatkiem do przeciwpotnej kąpieli. Wyciągi z kory znajdziemy w płynach do higieny intymnej czy pastach do zębów.

Spacerując pod dębem z pewnością widzieli Państwo na liściach kuliste twory. To **galasy** – narośla wywołane przez owady. Z tych galasów otrzymuje się taninę czyli związek organiczny o właściwościach przeciwzapalnych i ściągających, którą wykorzystuje się do produkcji leków przeciwbiegunkowych.

Z młodych żołędzi po wysuszeniu i uprażeniu oraz zmieszeniu można przygotować napar podobny do kawy, który ma działanie wzmacniające i odżywcze.

Mam nadzieję, że udało mi się Państwu przybliżyć prozdrowotne właściwości dębu. I liczę na to, że będziecie Państwo od tej chwili patrzyli na te monumentalne drzewa już nie tylko jak na symbol długowieczności, czy źródło wytrzymałego i twardego drewna lub jak na pożywienie dla leśnych zwierząt ale także jak na surowiec, który możemy wykorzystywać w terapiach naturalnych

UZDROWISKOWE HOTELE DLA GRUP SENIORÓW

Hotel Fryderyk w Dusznikach-Zdroju

Skrzyżowanie elegancji i historii, położony na malowniczej ziemi Kłodzkiej.



Hotel Paria w Kudowie-Zdroju

Kameralny obiekt dla gości, którzy szukają wypoczynku w ciszy i relaksu, wyposażony w windę panoramiczną.



Zapewniamy:

- komfortowy pobyt
- strefy SPA
- wieczorki taneczne
- pełne wyżywienie
- wiele atrakcji dodatkowych
- atrakcyjne ceny dla grup seniorów



Rezerwacje i zapytania:

tel. +48 731 361 211

e-mail: biuro@hotelgroup.pl

SKLEP ZIELARSKO-MEDYCZNY

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

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

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

Gdy słońce idzie na urlop

Krótki poradnik o witaminie D dla seniorów

Słońce ma przerwę, ale kości nie. Zimą stawiamy na mądrą suplementację D3 – bez przesady i zgodnie z zaleceniami lekarza.

Co trzeba wiedzieć (esencja):

15 minut słońca latem nie „zabezpiecza” zimy. Letnia synteza nie pokryje jesienno-zimowych miesięcy – stąd potrzeba suplementu.

Dawkowanie (osoby zdrowe):

- 65-75 lat: 800-2000 IU dziennie (w zależności od masy ciała i diety),
- >75 lat: 2000-4000 IU dziennie (często potrzebna wyższa dawka z uwagi na słabszą syntezę i wchłanianie).

Uwaga: konkretną dawkę najlepiej ustala lekarz.

Gdy brakuje witaminy D (dlaczego to ważne):

Kości słabną – rośnie ryzyko osteomalacji/osteoporozy i złamańiskoenergetycznych.

Spada siła mięśni – częstsze bóle i skurcze, większe ryzyko upadków i gorsza równowaga.

Odporność działa gorzej – łatwiej „łapiemy” infekcje w sezonie zimowym.

Nastroj i sprawność mogą się pogarszać – niedobór bywa związany z obniżeniem nastroju i szybszym męczeniem się.

Skąd wziąć witaminę D w jedzeniu?

Najwięcej witaminy D mają: tłuste ryby (łosoś, makrela, śledź, sardynki) oraz jaja. W Polsce margaryny i miksy tłuszczowe są obowiązkowo wzbogacane w witaminę D – to przydatne wsparcie, ale zwykle niewystarczające zimą bez suplementu.

Bezpieczeństwo:

Witamina D jest rozpuszczalna w tłuszczach – nadmiar się kumuluje. Nie przekraczaj zaleceń i nie sięgaj po „mega-dawki” bez wskazań. Objawy przedawkowania mogą obejmować m.in. nudności, osłabienie, podwyższony poziom wapnia.

A co z latem?

Jeśli od maja do września masz codziennie ≥15 min słońca bez filtra (odsłonięte przedramiona i łydki), w tych miesiącach suplement bywa zbędny. To nie dotyczy jesieni i zimy.

REKLAMA

GABINET TERAPII BOWENA

Terapia Bowena przyniesie ci ulgę, gdy:

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

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

ul. Ametystowa 25, Bielsko-Biała



Cisza leczy. Dlaczego hałas szkodzi seniorom bardziej niż myślisz?



Cisza leczy. Dlaczego hałas szkodzi seniorom bardziej, niż myślisz? Czy naprawdę troszczymy się o komfort życia osób starszych?

Regularnie mierzymy ciśnienie, pilnujemy leków i rehabilitacji – ale zapominamy o jednym: o tym, w jakim hałasie żyją seniorzy. Tymczasem to właśnie zbyt wiele dźwięków może odbierać im spokój, bezpieczeństwo i chęć do rozmowy.

Hałas – niewidzialny wróg seniora

Hałas to nie tylko dźwięki z ulicy czy telewizora. To poważne zagrożenie dla zdrowia. Światowa Organizacja Zdrowia uznaje go za drugą – po smogu – najgroźniejszą przyczynę środowiskową pogarszającą zdrowie Europejczyków. U osób starszych, które często zmagają się z chorobami przewlekłymi, nadmiar bodźców dźwiękowych może prowadzić do stresu, problemów ze snem, a nawet przyspieszyć pogorszenie pamięci i zdolności poznawczych. Dla seniora szumy, echo czy niewyraźna mowa to nie drobnostki – to źródła lęku, dezorientacji, a nawet agresji.

Słuch pogarsza się z wiekiem – to fakt. Większość osób po 70. roku życia ma problemy ze słuchem – to aż 60% seniorów. Niedosłuch zwiększa ryzyko demencji, utrudnia rozmowę i często prowadzi do wycofania się z życia społecznego. Często nie chodzi tylko o uszy, ale o to, jak mózg przetwarza

dźwięki – zwłaszcza w hałaśliwym otoczeniu. W takich warunkach nawet najprostsza rozmowa może być stresująca i męcząca.

Nie tylko estetyka

– przestrzeń ma znaczenie

Wielu seniorów mieszka w miejscach, gdzie przestrzeń została zaprojektowana bez myślenia o ciszy. Domy opieki, szpitale, a nawet własne mieszkania często mają twarde podłogi, gładkie ściany i niewiele materiałów tłumiących dźwięki. To powoduje echo i wzmacnia hałas. Coraz więcej placówek zaczyna jednak **dbać o akustykę** – stosując m.in. sufity dźwiękochłonne i materiały, które eliminują pogłos.

Efekt? Więcej spokoju, lepszy sen, mniej stresu. Cisza to nie luksus – to codzienna potrzeba. **Osoby starsze potrzebują spokoju** nie tylko dla zdrowia fizycznego, ale i psychicznego. Dobrze zaprojektowane otoczenie może pomóc im lepiej funkcjonować, porozumiewać się i czuć się bezpiecznie. Cisza ułatwia koncentrację, poprawia nastrój i wspiera leczenie.

Warto więc pytać nie tylko o to, jakie leki przyjmuje senior, ale też: w jakim otoczeniu żyje? Czy słyszy wyraźnie głosy bliskich? Czy może spokojnie odpocząć? Bo troska o seniorów to także troska o to, by mogli nas usłyszeć – dosłownie.

[AR]

GIEŁDA STAROCI W BIELSKU-BIAŁEJ
15 LISTOPADA od 8.00 do 14.00

Szlakami pamięci...

ścieżkami globtrotera



Ossarium w Hallstatt w „Kostnicy - Kapicy Czaszek”

W polskiej tradycji w listopadzie wspominamy zmarłych odwiedzając ich groby. W ramach corocznej tana-toturystyki, zapraszam do miejsc, które są wyjątkowe i zapewniam, że dla wielu nieznane. Przed podróżą warto zobaczyć prerafaelicki obraz **Johna Everetta Millaisa** „Jesienne liście”. Cztery dziewczynki zbierające opadłe liście – w chłodzie jesiennego wieczoru i zapachu paleniska – uruchamiają religijną refleksję nad nieuchronnym upływem czasu: bogactwo i ubóstwo, młodość i piękno przemijają jak te liście. Dopełnia ją obecność postaci z kosą w tajemniczym ogrodzie życia i śmierci.



„Jesienne liście”

Wzbogaceni osobistymi kontemplacjami wyruszamy w podróż do świata, który wcześniej czy później, czeka również na nas!

Zapraszam do **Wiednia** w celu zobaczenia jednego z najstarszych kościołów pod wezwaniem św. Michała. Tutaj w krypcie pochowano w okresie od XVI do XIX wieku około 4 tys. osób. Dzięki szczególnemu klimatowi wiele ciał i trumien zachowało się w wyją-

tkowo dobrym stanie. Możemy tu poznać fascynującą kulturę pochówku minionych wieków. Niesamowite wrażenie robi **ossarium w Hallstatt w „Kostnicy - Kapicy Czaszek”**, które w niewielkiej austriackiej wiosce od XII w. zgromadziło 1200 czaszek, z czego 610 jest pomalowanych wraz z kośćmi. Czaszki ułożone są wg rodzin i daty śmierci. Ze względu, że miejscowy cmentarz jest mały praktykowano ich wyciąganie najczęściej po 10. do 15. latach i umieszczanie w kaplicy. Po oczyszczeniu i wysuszeniu na słońcu były ozdabiane kwiatami i w ten sposób powstał zbiór czaszek i kości. Praktykę tę rozpoczęto w 1720 r. a ostatnia czaszka została umieszczona w kaplicy w 1995 r. i należy do kobiety, która umarła w 1983 r. Na dwóch czaszkach pod krzyżem został namalowany symbol śmierci i grzechu Adama i Ewy. Pod nimi jest krzyż zbawienia. Czaszki duchownych położone są na książkach.

Podobną kaplicę w tym kraju można zobaczyć w wiosce **Lieding** oraz w **Karyntii** przy granicy z Słowenią w Sankt Veit, gdzie funkcjonuje muzeum z licznymi artefaktami anatomicznymi zmarłych. Opuszczamy Austrię i jedziemy do **słonecznej Italii**, gdzie w odległości 50 km od Rzymu na wysokości 1050 m n.p.m. w Górach Prene- styńskich na szczycie Mentorelli znajduje się **Sanktuarium Matki Bożej**. Bazylika powstała w okresie wczesnego średniowiecza za czasów cesarza Konstantyna Wielkiego i została poświęcona przez papieża Sylwestra I przed 335 r. Było to jedno z ulubionych miejsc pielgrzymkowych św. Jana Pawła II. Od 1857 r. służą i pracują w tym klasztorze Zmartwychwstańcy, a od kilku lat 3. zakonników z Polski w tym ojciec Damian Korcz, który z wielkim sercem zawsze czeka na rodaków! W kaplicy-grocie możemy

zobaczyć liczne szczątki zakonników benedyktyńskich. Objawiła się tutaj sama Maryja, a swoje nawrócenie miał św. Benedykt, gdzie swoje modlitewne ekstazy doznawał św. Franciszek z Asyżu. Na skałach zadomowiły się kruki królewskie zwane cesarskimi, które karmiły proroka Eliasza. Jedno z najstarszych sanktuariów maryjnych w Europie jest enklawą ciszy i nieskazitelnej natury.

Na granicy życia i śmierci stają lekarze patomorfologowie, którzy przeprowadzają sekcje zwłok zgłębiając tajniki medycyny. Chcąc poznać tę dziedzinę nauki należy koniecznie udać się do **Teatru anatomicznego** najstarszego na świecie w siedzibie uniwersytetu w **Padwie**. Zachowany w niezmienionej formie od XVI w. jest jedną z wielkich atrakcji turystycznych. Będąc w Padwie należy również odwiedzić **Muzeum Natury**, gdzie wśród eksponatów można zobaczyć mumie oraz czaszki i szkielety z wykopalisk archeologicznych z całego świata. Polecam zobaczenie **Teatru anatomicznego** na bolońskim uniwersytecie, który zaliczany jest do najstarszych w Europie. Studiowali tam: Mikołaj Kopernik, Jan Kochanowski oraz wielu innych Polaków o czym świadczą 22. zachowane herby rodowe na ścianach uczelni. Podobnie jak w Padwie, gdzie oprócz wspomnianych rodaków nauki pobierali m.in. król Stefan Batory, Paweł Włodkowic oraz Marcin Kromer. W poszukiwaniu nietuzinkowych miejsc udajemy się na północ do **Pragi**, gdzie w centrum nad Wełtawą jest **cmentarz Bohnice** leżący na terenie szpitala psychiatrycznego, który jest uznawany za jedno z najbardziej przerażających miejsc w stolicy Czech! Cmentarz został założony na początku XX w. jako miejsce ostatniego spoczynku pacjentów szpitala, którymi nikt się nie interesował. Są tutaj pochowani mordercy oraz przestępcy. Tutaj każdy może poznać historię psychiatrii w Europie od średniowiecza do czasów współczesnych. Promenada wokół opuszczonego cmentarza przyciąga wielu miłośników mistycyzmu. Dla tych, którzy nie lubią dalekich podróży chcąc zobaczyć podobny cmentarz nazywany miejscem grozy, który powstał w 1922 r. muszą pojechać na teren szpitala psychiatrycznego w **Rybniku**. Tutaj większość grobów pochodzi z okresu II wojny światowej, kiedy hitlerowcy mordowali bez żadnych ograniczeń pacjentów w ramach akcji T4 w kostnicy lub w budynku pielęgniarek, gdzie zamordowano ponad 2 tys. ludzi. Cmentarz nie jest odwiedzany nawet w dniach 1. i 2. listopada, a zapalony znicz jest rzad-

kością, co jak na polską tradycję jest czymś osobliwym. Jednym z powodów zapomnienia jest to, że cmentarz jest bezimienny i są tylko kamienne numery. Jeszcze niedawno było tutaj dzikie wysypisko, które zostało uprzątnięte przez miejscowych miłośników zapomnianej historii miasta, którzy w ten sposób oddali należną godność zmarłym.



Zapomniany cmentarz w Rybniku

Wracając do naszego miasta, podobnie jak w zeszłorocznej mojej publikacji, zachęczę Was do odwiedzenia jednej z małych nekropolii i tym razem przybliżę historię cmentarza ewangelickiego przy ul. Sobieskiego w Starym Bielsku, który nie doczekał się do dzisiaj historiografii.

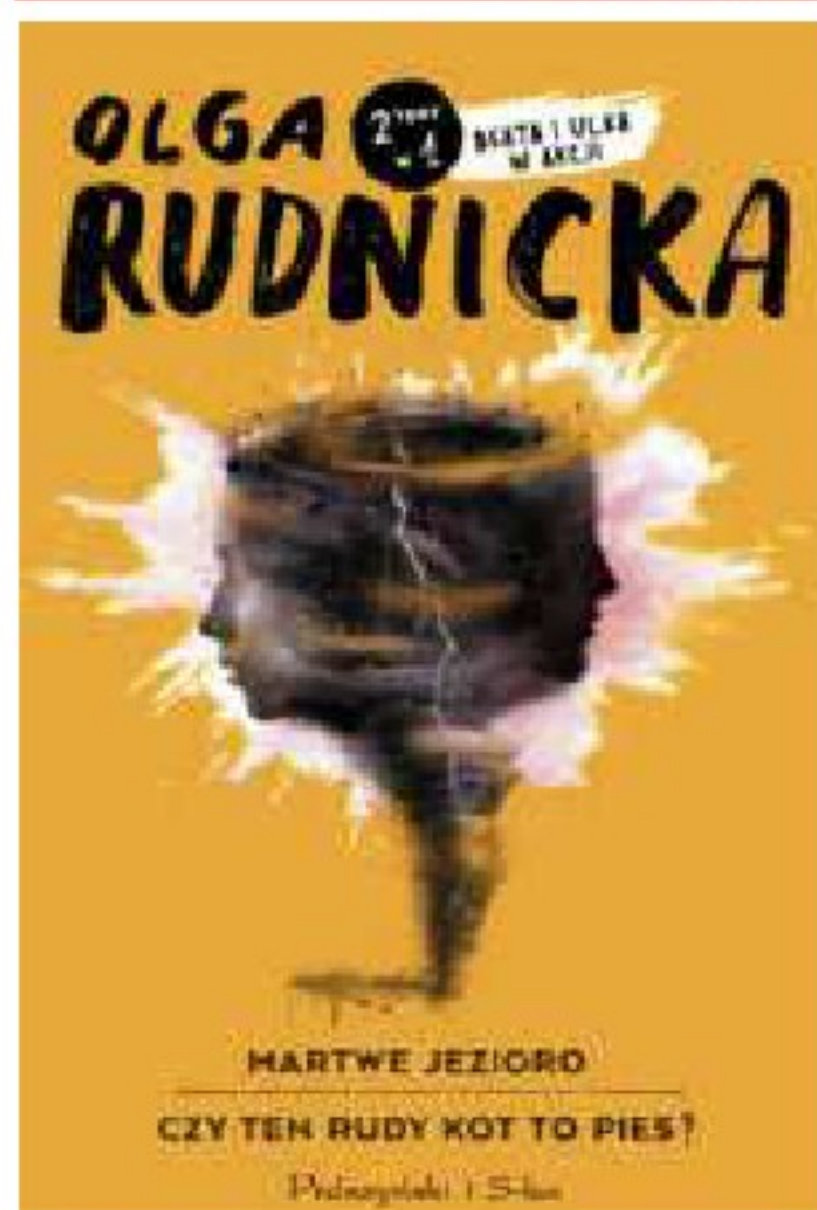
Na cmentarzu mamy jedną z nielicznych już możliwości zobaczyć na starych zdjęciach nagrobnych nie tylko twarze zmarłych ale ich ubiór, który wiązał się z lokalną kulturą oraz wykonywaną profesją zawodową. Nie brakuje również cherubinowych zdjęć zmarłych dzieci. Najstarsze groby są z przełomu XIX i XX w. i pozostały po nich tylko niektóre marmurowe elementy.

Cmentarz skrywa tajemnicę pochówku rozstrzelania więźniów przez hitlerowców w dniu 16.01.1945 r., którzy zostali pochowani na miejscu tej zbrodni. Ich męczeńska śmierć została upamiętniona pomnikiem w rejonie ulic Pod Grodziskiem oraz Sobieskiego, który niestety nie zawiera informacji o ilości rozstrzelanych oraz ich nazwisk. Brak zainteresowania w personalizacji zamordowanych ze strony IPN oraz ZBOWID-u jest nieodrobioną lekcją z historii oraz należnego szacunku i pamięci. Pozostaje tylko ponadczasowy przekaz memento:

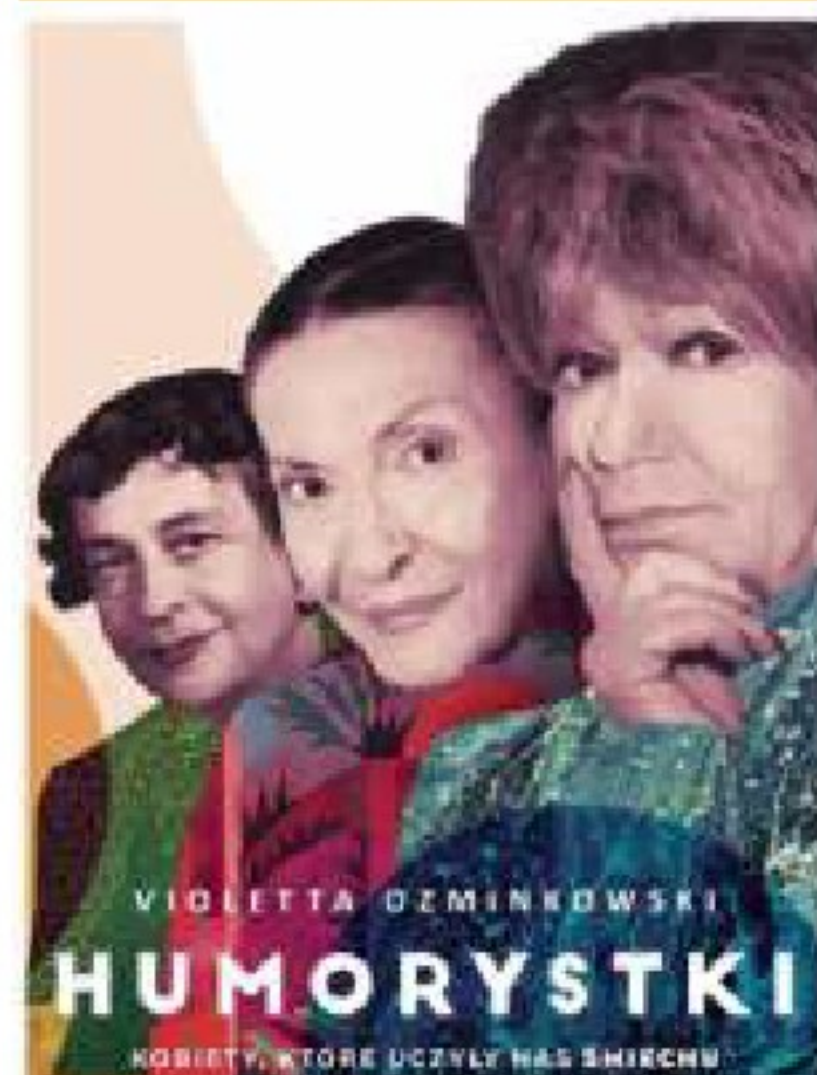
Nie żyjemy, aby umierać, ale umieramy aby żyć wiecznie!

Prószyński i S-ka

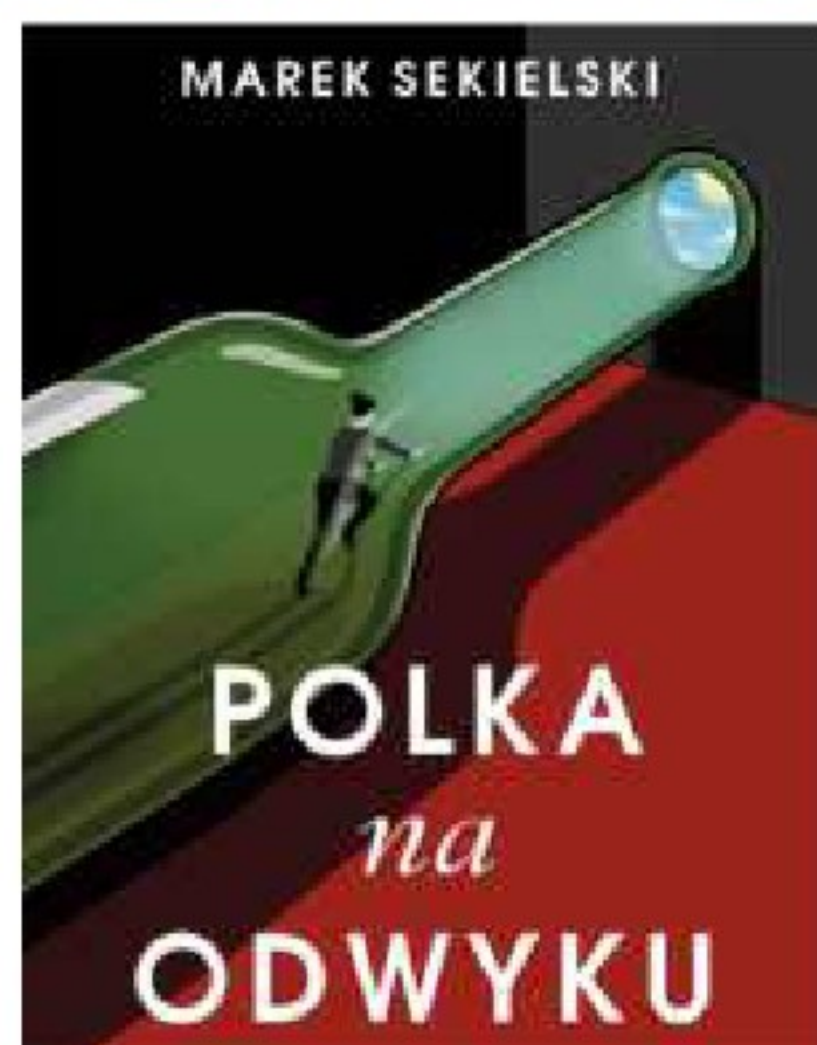
POLECANE NOWOŚCI



Martwe jezioro, Czy ten rudy kot to pies?
Olga Rudnicka
KATEGORIA: kryminał
Data wydania: 27.11.2025
Oprawa: miękka
Format: 125 x 195 mm
Liczba stron: 472
Cena detaliczna: 69,99 zł



Uczyły nas śmiechu
Violetta Ozminkowski
KATEGORIA: biografia
Data wydania: 06.11.2025
Oprawa: twarda
Format: 168 x 240 mm
Liczba stron: 192
CENA: 55,00 zł



Marek Sekielski
Polka na odwyku
KATEGORIA: reportaż
Data wydania: 06.11.2025
Oprawa: miękka
Format: 135 x 210 mm
Liczba stron: 208
Cena detaliczna: 49,99 zł

Prószyński i S-ka

POLECANE NOWOŚCI

Rozwiązanie wewnątrz numeru

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

Krzyżówka na LISTOPAD

prysznic ogrodowy	ciężki na rycerzu	czułki	spójna z nici	od zwrotu do zwrotu	odmierza-ny przez zegar	22	pracownik szpitala	atak, natarcie
		waluta Iranu					łoskot	dirigab akrobata
batog						30	niemieckie góry	
ciastko pod ser			1	7	talizman	4	lubaszka	23
				9	japońska wyspa			25
								18
plynny tłuszcz		24	8		sakwa		legenda	gatunek gryki
łóża, galeria	10	król zwierząt	tragizm					czegoś na coś
			okładka książki	6	5			17
					pijatyka	3		16
ekstrakt	leksykon, słownik		pieczony z jajca				mapa miasta	gra w karty
	11				ponad normę		azotan srebra	
ściniek	32	klub Paula	Paul ... piosenkarz				za plecami	
							ikrak, krzyca	
		20					Galilejska	27
wartość	15				rzędy sultana			
bydło z Tybetu		28		był nim Klepura	huragan			włoskie miasto
	13	19				12		
mieszacz			obecnie atomowa					
			werset z Koranu					
						teatr japoński		
film z kaskadern Kwinto			imię Baez	26				
w kiosie		31				2		

Nagrody książkowe za prawidłowe rozwiązanie krzyżówki z numeru październikowego otrzymują:
Agata Domagała, Justyna Zeman-Wachała, Michalina Zyzańska.
Nagrody do odebrania w redakcji, ulica Krasińskiego 29 w Bielsku-Białej, w godzinach od 9.00 do 16.00
Rozwiązania krzyżówki listopadowej prosimy przelać do 28.12 na adres:
konkurs@bielskirynek.pl.

Litery z pól ponumerowanych od 1 do 32 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	29	30	31	32		

„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!



nasze bogactwo

REKLAMA - 506 571 716

WSZYSTKO DLA PSA I KOTA

Artykuły dla królików i gryzoni

CENTRUM VIPET

Bielsko-Biała, ul. Michałowicza 12

tel. +48 33 497 27 57

www.vipet.pl

 Czynne: pn.-pt. 9⁰⁰-18⁰⁰ sobota 9⁰⁰-14⁰⁰ **DOSTAWA od 99 zł GRATIS**


ZAPRASZAMY NA BADANIE OSTEOPOROZY badanie z kręgosłupa lub szyjki kości udowej

Rejestracja
730 023 103
cena badania
50.00 zł



5 i 19 LISTOPADA

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

**MAŁOWANIE DACHÓW,
ŚCIAN, ELEWACJI, MIESZKAŃ**
SZYBKA WYCENA

zapraszamy do współpracy

510 215 366
www.zwykawicher.pl

USŁUGI REMONTOWE

- *prace ogólnobudowlane
- *prace instalacyjne
- *kafelkowanie
- *malowanie
- *kapitałne remonty
- *wykańczanie wnętrz



43-300 Bielsko-Biała,
ul. Ks. Stojałowskiego 44,
tel. 33 816 62 40, kom. 880 230 455
www.lazienki-sklep.pl

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 Świętoszówka

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

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

OKNA • DRZWI

BRAMY GARAŻOWE ROLETY ZEWNĘTRZNE

www.duobest.pl

ZAPRASZAMY DO BIURA HANDLOWEGO

43-300 Bielsko-Biała 33 810 82 96
ul. Montażowa 38/B 509 987 684
biuro@duobest.pl 505 606 790

ZAMÓW PRENUMERATĘ GAZETY SENIOR BB

 12 kolejnych numerów
gazety „Senior BB”

prenumerata indywidualna

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

95 zł

Prenumerata roczna

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

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

10%
20%
30%
PROMOCJE

KORYTA MIESNE
NA KAŻDĄ OKAZJĘ

TEL. 694914012
KorytaMiesne.pl

Sprawdź jakie rabaty na jesień!

Ciekawostki z miasta i regionu

Pałac Rosta. Willa architekta, która pamięta „Mały Wiedeń”

Jeśli Bielsko-Biała ma swoje „pocztówkowe” adresy, to ulica Komorowicka 48 jest jednym z nich. Stoi tu pałacyk, który wygląda jak z operetki: mansardowy dach, dwie kopuły, mnóstwo rzeźbionych detali. Nie jest to jednak kaprys bogatego przemysłowca, lecz dom własny architekta – wizytówka jego stylu, smaku i warsztatu.

Kim był twórca?

Emanuel Rost junior urodził się 30 sierpnia 1848 r. w Łodygowicach. Był pierworodnym synem znanego architekta **Emanuela Rosta seniora**.

Chodził do szkoły w Białej i do szkoły realnej w Bielsku, a później skończył Politechnikę w Karlsruhe. Szybko poszedł „na swoje”: oprócz biura i firmy budowlanej prowadził tartak, skład materiałów i cegielnię parową. Dzięki temu projektował i budował „od deski do deski”.

W Bielsku i Białej zostawił po sobie dziesiątki realizacji. Do najgłośniejszych należą ratusz w Białej, secesyjna kamienica „Pod Żabami” i rozbudowa klasztoru Córek Bożej Miłości. Każdy z tych adresów pokazuje inną twarz Rosta, ale dopiero jego pałacyk przy Komorowickiej to autoprezentacja pełną gębą – dom i pracownia w jednym.

Willa-portfolio przy Komorowickiej

Budynek powstał w 1903 r. Z zewnątrz – elegancja w stylu „Małego Wiednia”: neobarokowo-secesyjna dekoracja, przysiadłe na gzymsach figury, wazony, kartusze, kobiece głowy i maskary.

Całość wieńczy mansardowy dach z dwiema kopułami, które nadają bryle lekkość i charakter.

Od ogrodu była przeszklona oranżeria, a na piętrze – niewielka kapliczka w narożnym pokoju. W środku do dziś można natrafić na secesyjne smaczki: dekoracyjne drzwi z pałacowymi oprawami, sztukaterie ściennie i sufitowe, masywne wsporniki, boazerie układające się w „obrazki” oraz witraże.

Krótko mówiąc: architekt urządził sobie mieszkanie pokazowe – żeby każdy klient widział, co potrafi.

Losy po wojnie

Po 1945 r. pałacyk – jak wiele prywatnych willi – przeszedł pod zarząd państwa. Mieściły się tu placówki oświatowe, a od końca lat 70. swoją siedzibę ma Pedagogiczna Biblioteka Wojewódzka. To ważne: obiekt nie zamienił się w „martwy zabytek”, tylko dalej służy mieszkańcom.

Czasy obecne: konserwacja i druga młodość

W ostatnim czasie ruszył remont konserwatorski. W planie są prace przy dachu

(wraz z kopułami), odnowienie elewacji, zabezpieczenie fundamentów i konserwacja stolarki – tak, by przywrócić willi dawny blask, a jednocześnie zapewnić jej bezpieczne użytkowanie. Co istotne dla czytelników: biblioteka na czas prac zachowuje dostępność.

Dlaczego warto tam zajrzeć?

Bo to lekcja historii podana w pigułce.

W jednej bryle spotykają się ambicje szybko rozwijającego się „dwumiasta” sprzed stu dwudziestu lat, talent miejscowego architekta i dzisiejsza troska o

dziedzictwo. Jeśli ktoś mówi, że Bielsko-Biała czerpała z Wiednia – tu zobaczy to czarno na białym (a właściwie: w tynku, cegle i miedzi). A poza tym – to świetny przystanek na spokojny spacer po Białej. Warto popatrzeć na detale z bliska: hermy, główki, wazony. Najlepiej w pogodny dzień, kiedy światło rysuje cienie na sztukateriach. Gdyby kopuły umiały mówić, pewnie opowiedziałyby nam historię całego wieku – od secesji, przez wojnę i PRL, aż po dzisiejsze porządki.

[AR]



Willa Rosta w trakcie remontu / fot. Jacek Kachel wyd. prasowy UM

PROMOCJA

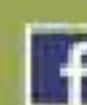


Floradix na Wątrobę Płynna ziołowa formuła

Floradix na Wątrobę zawiera wiele ważnych składników ziołowych: karczoch, mniszek lekarski, kurkumę i inne gorzkie zioła takie jak goryczka i imbir.

- płynna formuła, wysoka przyswajalność
- wspomaga pracę wątroby
- wspiera proces trawienia
- reguluje pracę jelit

Salus
Naturalna ochrona zdrowia od 1916 roku



fb.com/floradixpolska
infolinia: 881 21 21 84



www.floradix.pl
www.salus-haus.com
www.naszazielarnia.pl