

SENIOR BB

ISSN 2719-5716
WYDANIE BEZPŁATNE

Maj 2025

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

ROK VI NR 5 (69)

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



**VIII Festiwal
Twórczości
Artystycznej
Seniorów**

STR. **7**

W NUMERZE:

BCK - zaproszenia na koncerty

CENTRUM SENIORA

kalendrium majowe

(str. 4)

ZAPLANUJ Z NAMI MAJ

(str. 8)

SENIORZY - pionierzy ZERO WASTE

(str. 9)

Seniorzy nie składają broni

(str. 10)

WIŚNIOWY SAD

(str. 11)

z poradnika zielarki

Uwaga na kleszcze

(str. 11)

Ze szkolnego zielnika

(str. 12)

Od polskiego Nilu do pirackiej wyspy

ścieżkami globtrotera

(str. 13)

25 LAT FESTIWALU FERMENTY

STR. **6**





Majowe klimaty

Maj – miesiąc kwitnących kasztanów, ciepłych poranków i dłuższych, jasnych wieczorów – przynosi nam nową energię oraz mnóstwo okazji do spotkań, podróży i odkrywania małych i wielkich przyjemności życia. W tym numerze przygotowaliśmy dla Was przewodnik po najciekawszych wydarzeniach kulturalnych, koncertach oraz imprezach, które w nadchodzących tygodniach odbędą się w Bielsku-Białej i okolicach.

Sz szczególnie serdecznie zapraszamy do zapoznania się z naszą relacją z Festiwalu Twórczości Artystycznej Seniorów, który w minionych dniach odbył się w Hałcnowie. Było to prawdziwe święto talentu, pasji i życiowej radości! Na scenie zaprezentowali się artyści w dojrzałym wieku – rękodzielnicy, poeci, muzycy i tancerze – udowadniając, że kreatywność nie zna ograniczeń wieku. Festiwal udowodnił, jak ważne jest pielęgnowanie swoich pasji oraz dzielenie się nimi z innymi.

Maj to czas, kiedy natura przypomina nam, że życie to nie tylko codzienne obowiązki, ale przede wszystkim chwile zachwyty i wdzięczności. Czy potrafimy jeszcze zatrzymać się na moment, by zauważyć zapach świeżo skoszonej trawy, szelest liści poruszanych wiatrem, ciepło promieni słońca na twarzy? To właśnie w takich drobiazgach ukryte jest prawdziwe szczęście. Serdecznie zapraszamy do lektury oraz aktywnego spędzania tego pięknego czasu – bo maj jest po to, by cieszyć się życiem, naturą i wspólnymi chwilami.

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, wysyłać 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

MDK - DOM KULTURY IM. WIKTORII KUBISZ ORAZ GRUPA TWÓRCZA FERMENT
ZAPRASZAJĄ NA WYDARZENIE W RAMACH
FESTIWALU FERMENTY
BENEFIS SIEDEMDZIESIĄTKI JULIUSZA WĄTROBY
O RĄNY JULEK!
CZYLI CO MI LEŻY NA WĄTROBIE
6 MAJA 2025 GODZ. 18.00
DOM KULTURY IM. WIKTORII KUBISZ

WSTĘP WOLNY
BB2026 Bielsko-Biała pierwsza Polska Stolica Kultury

DOM KULTURY IM. WIKTORII KUBISZ
ul. Juliusza Słowackiego 17
43-300 Bielsko-Biała
tel. 33 812 58 56, 571 229 436
kubiszowka@mdk.bielsko.pl

www.mdk.bielsko.pl

MDK
MIEJSKI DOM KULTURY W BIELSKU-BIAŁYM

Kubiszówka zaprasza na wyjątkowy benefis Juliusza Wątroby – poety, prozaika i mistrza słowa, który od 70 lat nie daje się rutynie. Kilkadziesiąt tomików, tysiące wersów i jedno spotkanie, którego nie warto przegapić. Będzie poezja, będzie śmiech, będą wspomnienia – i wszystko to z niepowtarzalnym wdziękiem Jubilata.

Dyżur RADY SENIORÓW

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

PROMOCJA



karczma
ROGATA
ZAPRASZA



33 810 00 98



Leszczyńska 40,
43-300 Bielsko-Biała

BB 2026 Bielsko-Biała Polska Stolica Kultury

UPIÓR W OPERZE

DONALD MACKENZIE

OFFBEAT
ORGAN

SEANS FILMOWY
Z MUZYKĄ
ORGANOWĄ NA ŻYWO

14.05.2025 godz. 18.00

BIELSKIE CENTRUM KULTURY IM. MARII KOTERBSKIEJ

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

POLNAKULTURA.INFO

BB 2026 Bielsko-Biała Polska Stolica Kultury

WOD WOD

LESZEK MOŻDŻER



16.05.2025 godz. 19.00

BIELSKIE CENTRUM KULTURY IM. MARII KOTERBSKIEJ

BILETY: 200 zł – normalny, 100 zł – ulgowy
do nabycia w kasie BCK oraz na www.bck.bielsko.pl

POLNAKULTURA.INFO

BB 2026 Bielsko-Biała Polska Stolica Kultury



Sonia Bohosiewicz

10 sekretów Marilyn Monroe

28.05.2025 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

POLNAKULTURA.INFO

BB 2026 Bielsko-Biała Polska Stolica Kultury



Beata Przybytek

PREMIERA NOWEJ PŁYTY
Ja tu tylko śpiewam

14.06.2025 godz. 19.00

BIELSKIE CENTRUM KULTURY IM. MARII KOTERBSKIEJ

BILETY: 80 zł – normalny, 40 zł – ulgowy
do nabycia w kasie BCK oraz na www.bck.bielsko.pl

POLNAKULTURA.INFO

WSTĘP BEZPŁATNY

ORGANIZATORZY I PARTNERZY:

KLUB PACJENTA

28.05.2025
godz. 10:00

MIEJSCE SPOTKANIA:
Centrum Seniora 3 piętro,
ul. Romana Dmowskiego 6,
Bielsko-Biała

Program:

- Zaburzenia w trakcie snu**
- Izabela Dąbrowska, pielęgniarka koordynująca, Uzdrowisko Ustron
- Ruch leczy serce - jak bezpiecznie podejmować aktywność fizyczną w warunkach domowych**
- Kingi Ekiert, fizjoterapeutka, Uzdrowisko Ustron
- Indywidualne spotkania ze specjalistami i badania:**
 - badania przesiewowe: pomiar ciśnienia, saturacji, poziomu glukozy, 6-odprowadzeniowe EKG
 - porady pielęgniarstwa, fizjoterapeutów oraz farmaceutów
 - stoisko edukacyjne PSSE w Bielsku-Białej
 - stoisko ds. profilaktyki Śląskiego OW NFZ, analiza składu masy ciała, możliwości wyrobienia karty EKUZ, informacje na temat programów profilaktycznych
 - stoisko informacyjne Uzdrowiska Ustron

PARTNERZY:

Klub Pacjenta w Centrum Seniora.

Fundacja „Z sercem do Pacjenta” serdecznie zaprasza na Klub Pacjenta w Bielsku-Białej!

28 maja 2025 r. o 10:00 w Centrum Seniora przy ul. Romana Dmowskiego 6 (3. piętro) w Bielsku-Białej odbędzie się **Klub Pacjenta** – bezpłatne spotkanie edukacyjno-zdrowotne organizowane przez Fundację „Z sercem do Pacjenta”, Jarosława Klimaszewskiego – Prezydenta Bielska-Białej, Radę Seniorów Miasta Bielska-Białej oraz Centrum Seniora. To doskonała okazja dla mieszkańców Bielska-Białej i okolic, aby poszerzyć swoją wiedzę o profilaktyce zdrowotnej i skorzystać z badań przesiewowych oraz rozmów z ekspertami.

Katarzyna Kucia-Garnarczyk, prezes Fundacji „Z sercem do Pacjenta” poinformowała, że podczas spotkania Klubu Pacjenta będą Państwo mieli okazję zdobyć cenną wiedzę na temat zaburzeń w trakcie snu, o których opowie **Izabela Dąbrowska** pielęgniarka koordynująca z Uzdrowiska Ustron. Dowiedzie się także jak bezpiecznie podejmować aktywność fizyczną w warunkach domowych z prelekcji pt. „Ruch leczy serce” **Kingi Ekiert** fizjoterapeutki z Uzdrowiska Ustron.

Uczestnicy Klubu Pacjenta będą mogli wykonać badania przesiewowe, w tym:

6-cio odprowadzeniowe EKG – badanie elektrycznej aktywności serca, które pozwala wykryć zaburzenia rytmu, niedokrwienie i inne schorzenia serca, pomiar

poziomu cukru we krwi - badanie, które pozwala zidentyfikować podwyższony poziom cukru, będący sygnałem ryzyka cukrzycy lub problemów metabolicznych, pomiar ciśnienia krwi – istotny w kontekście nadciśnienia tętniczego, które często przebiega bezobjawowo, ale zwiększa ryzyko zawału serca i udaru mózgu, pomiar natlenienia organizmu – wskaźnik poziomu tlenu we krwi, co jest kluczowe dla kondycji układu sercowo-naczyniowego oraz wydolności fizycznej.

Dodatkowo będzie można wykonać analizę składu masy ciała oraz porozmawiać z przedstawicielami Śląskiego Oddziału Wojewódzkiego NFZ i Powiatowej Stacji Sanitarno-Epidemiologicznej w Bielsku-Białej.

Zabierz ze sobą bliskich i znajomych!

Serdecznie zapraszamy wszystkich mieszkańców Bielska-Białej i okolic do uczestnictwa w tym wydarzeniu, które odbywa się pod patronatem Ministerstwa Zdrowia, Narodowego Funduszu Zdrowia oraz Prezydenta Bielska-Białej.

Klub Pacjenta w Centrum Seniora!

Szczegóły dotyczące pozostałych wydarzeń z Klubów Pacjenta dostępne są na: www.zsercemdopacjenta.pl
Do zobaczenia 28 maja – zadbajmy wspólnie o zdrowie!

[WPS]

Centrum Seniora - kalendarium na maj

2 maja, piątek - Kawiarnia nieczynna

5 maja, poniedziałek

10:00 Tai Chi, czyli zajęcia ruchowe dla Seniorów (zapisy)

11:00 Tai Chi, czyli zajęcia ruchowe dla Seniorów (zapisy)

11:00 Karty, planszówki i inne kłopoty przy kofeinie

6 maja, wtorek

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

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

11:00 Koło Malarskie dla Seniorów

11:00 Bingo w Kapeluszu – Wiosenna Rewia Liczb!

7 maja, środa

10:00 Wykład Teresy Gaczyńskiej - Relacje osób starszych z bliskimi

12:00 Sekcja Ogrodnicza na tarasie

17:00 Wystawa prac malarskich Leszka Henryka Dryi w MDK

Preisnerówka - ul. Wzgórze 11

8 maja, czwartek

12:00 Spotkanie z Dr n. med. Rafałem Wiśniowskim – Kierownikiem Oddziału Diennej Kliniki Onkologii Bielskiego Centrum Onkologii – Szpitala Miejskiego w Bielsku-Białej, z którym porozmawiamy o profilaktyce onkologicznej

12:00–13:00 E-porady dla Seniora

12 maja, poniedziałek

10:00 Tai Chi, czyli zajęcia ruchowe dla Seniorów (zapisy)

11:00 Tai Chi, czyli zajęcia ruchowe dla Seniorów (zapisy)

11:00 Karty, planszówki i inne kłopoty przy kofeinie

13 maja, wtorek

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

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

11:00 Wernisaż wystawy prac Koła Malarskiego dla Seniorów

w Centrum Seniora

14 maja, środa

10:00 Dział Zbiorów Regionalnych Książnicy Beskidzkiej zaprasza na spotkanie: Prasówka z tamtych lat – odkryjmy razem historię regionu z Jackiem Kachlem

11:00 Spotkanie i zwiedzanie Państwowej Straży Pożarnej w Bielsku-Białej, ul. Leszczyńska 43

15 maja, czwartek

12:00 Cykl spotkań Podróże nieoczywiste: "Viva la España flamenco, fiesta i corrida – mozaika kultury"

12:00–13:00 E-porady dla Seniora

19 maja, poniedziałek

10:00 Tai Chi, czyli zajęcia ruchowe dla Seniorów (zapisy)

11:00 Tai Chi, czyli zajęcia ruchowe dla Seniorów (zapisy)

11:00 Karty, planszówki i inne kłopoty przy kofeinie

20 maja, wtorek

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

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

21 maja, środa

12:00 Spotkanie z Panem Jerzym Pijanowskim w Parku Miejskim na Placu Mickiewicza pod pomnikiem (szczegóły na plakacie)

22 maja, czwartek

12:00–13:00 E-porady dla Seniora

15:00 Spotkanie w kapciach - Pidżama Party - Szlafrok Show!

24 maja, sobota

10:00 VIII Międzynarodowy Dzień Slow Joggingu organizowany przez Stowarzyszenie Slow Jogging Polska przy wsparciu Stowarzyszenia UTW UBB oraz pod patronatem Prezydenta Miasta Bielska-Białej. ZBIÓRKA: na palcu Ratuszowym, w razie złej pogody w Centrum Seniora.

26 maja, poniedziałek

10:00 Tai Chi, czyli zajęcia ruchowe dla Seniorów (zapisy)

11:00 Tai Chi, czyli zajęcia ruchowe dla Seniorów (zapisy)

11:00 Karty, planszówki i inne kłopoty przy kofeinie

27 maja, wtorek

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

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

11:00 Koło Malarskie dla Seniorów

13:15–14:30 Zespół muzyczny z Julką

28 maja, środa

W tym dniu kawiarnia, biblioteka i sala gimnastyczna są nieczynne

10:00 Klub Pacjenta z Fundacją Z sercem do Pacjenta

29 maja, czwartek

12:00–13:00 E-porady dla Seniora

Centrum Seniora, ul. Dmowskiego 6, p. III tel. 33/ 49 71 753 lub 754

Sanatorium ambulatoryjne – kuracja na własnych zasadach

Marzy Ci się wyjazd do sanatorium, ale trzy tygodnie poza domem to dla Ciebie za długo?

A może chciałabyś/chciałbyś sam wybrać uzdrowisko i termin leczenia? Mamy dobrą wiadomość: istnieje coś takiego jak **sanatorium ambulatoryjne**. To forma leczenia uzdrowiskowego, w której NFZ pokrywa koszt zabiegów, a Ty codziennie dojeżdżasz na kurację, mieszkać i żywić się we własnym zakresie poza ośrodkiem.

Brzmi nietypowo? Spokojnie – wyjaśnimy, na czym to polega, czym różni się od tradycyjnego sanatorium, kto może skorzystać i jak zdobyć skierowanie. Zapraszamy do lektury z filiżanką ulubionej herbaty.

Sanatorium ambulatoryjne polega na codziennym korzystaniu z zabiegów zdrowotnych w uzdrowisku bez konieczności całonocnego pobytu. **Mieszkasz tam, gdzie chcesz** – w pensjonacie, hotelu czy u rodziny – a na zabiegi po prostu dojeżdżasz. To forma leczenia dla osób samodzielnych, które nie wymagają całonocnej opieki medycznej, a chcą poprawić stan zdrowia i jednocześnie zachować niezależność. **Taki turnus trwa od 6 do 18 dni zabiegowych**, a każdego dnia odbywasz minimum trzy zabiegi – m.in. kąpiele borowinowe, inhalacje, masaże czy gimnastykę. Kuracje odbywają się od poniedziałku do soboty, a niedziele zostają na odpoczynek lub spacer po okolicy. Największą różnicą między sanatorium ambulatoryjnym a tradycyjnym jest brak zakwaterowania w ośrodku. NFZ pokrywa wyłącznie koszt leczenia – nocleg, wyżywienie i dojazd pozostają po stronie pacjenta. Jednak w zamian zyskujesz pełną elastyczność – sam wybierasz miejscowość i termin leczenia (jeśli NFZ ma tam podpisaną umowę), co jest dużym udogodnieniem, zwłaszcza dla osób aktywnych, opiekujących się rodziną czy wciąż pracujących. Nie musisz porzucać domowych obowiązków na pełne trzy tygodnie – możesz skrócić pobyt do tygodnia lub dwóch, dostosowując leczenie do swojego życia.

Ambulatoryjna kuracja to dobra propozycja dla osób cierpiących na przewlekłe schorzenia – m.in. choroby narządu ruchu (stawy, kręgosłup), serca, układu oddechowego, reumatyzm, cukrzycę, otyłość, choroby skóry i osteoporozę. O tym, czy kwalifikujesz się na leczenie, decyduje lekarz rodzinny lub specjalista. To on wystawia skierowanie – dziś już elektroniczne – i wskazuje formę leczenia. Jeśli zależy Ci właśnie na trybie ambulatoryjnym, powiedz o tym lekarzowi podczas wizyty. Po zatwierdzeniu skierowania przez NFZ, Fundusz przydziela uzdrowisko i termin – lub uwzględnia Twoje preferencje, jeśli je wcześniej zgłosiłeś. Potem pozostaje już tylko znaleźć nocleg, zaplanować dojazd i cieszyć się zdrowotną kuracją.

W Polsce z leczenia ambulatoryjnego można skorzystać w wielu znanych uzdrowiskach. **Ciechocinek, Kołobrzeg, Duszniki-Zdrój, Szczawnica, Uniejów, Świnoujście czy Ustroń** – wszystkie oferują zabiegi dla pacjentów NFZ w tej formule. Każda miejscowość ma swoje specjalizacje – jedne są idealne na choroby płuc, inne na schorzenia stawów czy serca. Przed wyborem warto sprawdzić, które uzdrowisko najlepiej pasuje do Twoich dolegliwości. Taki model leczenia ma wiele zalet – możliwość wyboru miejsca i terminu, krótsze oczekiwanie niż w tradycyjnym trybie, niezależność i elastyczność. Daje też szansę na aktywny wypoczynek – po porannych zabiegach zostaje czas na relaks, spacer, zwiedzanie czy spotkania towarzyskie. To leczenie i urlop w jednym, w dodatku w pięknej okolicy. Oczywiście są też pewne niedogodności – trzeba samodzielnie zorganizować zakwaterowanie i codziennie dojeżdżać na zabiegi. Dla niektórych może to być bariera, szczególnie jeśli liczyli na gotowy pakiet „wszystko w cenie”. Jednak dla wielu seniorów, którzy chcą leczyć się na własnych warunkach, to idealne rozwiązanie. Sanatorium ambulatoryjne pozwala poczuć, że to Ty decydujesz o swoim zdrowiu. Jeśli czujesz, że ta forma leczenia może być dla Ciebie – porozmawiaj z lekarzem i zapytaj o skierowanie. Może już wkrótce spędzisz tydzień lub dwa w uzdrowisku, łącząc pożyteczne z przyjemnym.

[AR]



Sanatoria droższe od maja: co muszą wiedzieć seniorzy

Od 1 maja 2025 roku osoby korzystające z leczenia uzdrowiskowego w ramach Narodowego Funduszu Zdrowia (NFZ) muszą liczyć się z wyższymi kosztami zakwaterowania i wyżywienia. Nowe stawki obowiązują w tzw. sezonie wysokim, który trwa od **1 maja do 30 września**.

Nowe stawki dzienne za pobyt w sanatorium:

- ♦ Pokój jednoosobowy z pełnym węzłem sanitarnym: 40,90 zł
- ♦ Pokój dwuosobowy z łazienką: 27,30 zł
- ♦ Pokój wieloosobowy bez łazienki: 11,90 zł

Dla porównania, w sezonie jesienno-zimowym (do 30 kwietnia 2025 roku) stawki wynosiły odpowiednio: 32,60 zł, 19,50 zł i 10,60 zł.

Koszt 21-dniowego turnusu:

Przy standardowym 21-dniowym turnusie, różnica w całkowitym koszcie pobytu będzie znacząca. Na przykład, pobyt w pokoju jednoosobowym z pełnym węzłem sanitarnym wzrośnie z 684,60 zł do 858,90 zł, co oznacza podwyżkę o **174,30 zł**.

Dodatkowe koszty:

Warto pamiętać, że NFZ pokrywa koszty zabiegów leczniczych, ale pacjenci muszą we własnym zakresie opłacić:

- ♦ Zakwaterowanie i wyżywienie
- ♦ Dojazd do uzdrowiska i z powrotem
- ♦ Opłatę klimatyczną
- ♦ Ewentualne dodatkowe zabiegi czy badania diagnostyczne

Zwolnienia z opłat:

Niektóre grupy pacjentów mogą skorzystać z leczenia uzdrowiskowego bez ponoszenia kosztów zakwaterowania i wyżywienia. Dotyczy to m.in.:

- ♦ Dzieci i młodzieży do ukończenia 18. roku życia (lub do 26. roku życia, jeśli kontynuują naukę)
- ♦ Osób z orzeczeniem o znacznym stopniu niepełnosprawności
- ♦ Innych
- ♦ Kombatantów i osób represjonowanych
- ♦ Osób zatrudnionych przy produkcji wyrobów zawierających azbest

Aby skorzystać ze zwolnienia, należy złożyć dokumenty do NFZ

Podwyżki w sanatoriach od 1 maja 2025 roku są znaczące i mogą wpłynąć na decyzje wielu seniorów dotyczące leczenia uzdrowiskowego. Warto dokładnie zaplanować budżet na taki wyjazd i sprawdzić, czy nie przysługują nam zwolnienia z opłat.

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

GIEŁDA STAROCI zaprasza
17 MAJA OD 8.00 DO 14.00
Plac Wojska Polskiego

Fermentujemy już 25 lat!



fot. Karina Czernecka

Dlaczego właśnie Stare Bielsko stało się kolebką Fermentów? Co ma w sobie to miejsce, że to tu wszystko się zaczęło?

Fermenty musiały narodzić się właśnie w Starym Bielsku! My, organizatorzy, tutaj się wychowaliśmy, stąd wywodzą się nasze korzenie. A że radość i energia są w nas wpisane – nie mogło być inaczej. Starobielszczanie mają w sobie prawdziwy gen przetrwania. To właśnie tutaj, przed wiekami, narodziło się pierwsze Bielsko – które później, z nie do końca jasnych powodów, przeniosło się bliżej obecnego rynku. Ci, którzy zostali, nazwali swoją osadę Starym Bielskiem – i trwamy do dziś (śmiech). Ten „gen” bardzo pomaga w radzeniu sobie z wyzwaniami – a przy organizacji każdego projektu, jak wiadomo, trudności nie brakuje.

Co najbardziej zaskoczyłoby widzów pierwszej edycji, gdyby dziś pojawili się na 25. Festiwalu Fermenty?

25 lat historii, setki artystów, tysiące wspomnień – Festiwal Fermenty zapisał się na stałe w kulturalnej mapie Bielska-Białej. O początkach, rozwoju i planach na przyszłość rozmawiamy z Adamem Ruśniakiem – współtwórcą i pomysłodawcą Festiwalu Fermenty.

Pierwsza edycja była skromnym wydarzeniem – w zasadzie jednowieczornym kabaretonem, który odbył się w październiku 1999 roku w szkolnej jadalni. Scena? Zaimprovizowana z ławek z szatni. Reflektor? Jeden. Mikrofony? Posklejane taśmą. Wśród występujących – głównie my, organizatorzy. Dziś Fermenty to tygodniowy festiwal kabaretowy o ogólnopolskim zasięgu, przyciągający artystów, osobowości telewizyjne i przedstawicieli branży rozrywkowej z całego kraju. Festiwal odbywa się w różnych miejscach Bielska-Białej i obejmuje nie tylko występy kabaretowe, ale również wystawy, prelekcje i wydawnictwa.

Kto dziś „fermentuje” razem z Panem? Jak wygląda organizacja Festiwalu od kuchni? Ile w tym wszystkim pasji, a ile codziennego wysiłku? Komu chciałby Pan szczególnie podziękować?

Przede wszystkim chciałbym podziękować wszystkim, którzy przez lata tworzyli Festiwal – organizatorom, sponsorom, artystom i oczywiście naszej publiczności. Grupa Twórcza FERMENT powstała w latach dziewięćdziesiątych ubiegłego wieku. Skład zmieniał się przez lata, ale czwórka z nas – moja siostra Agata Ruśniak, nasza przyjaciółka Basia Tymczyszyn, Piotr „PePe” Szczutowski i ja – jesteśmy w ścisłym składzie od samego początku. Od kilku lat współtworzą z nami także Dorota Chomik oraz Marta Gancarz – kierowniczka Domu Kultury w Starym Bielsku. Kiedy nadchodzi Festiwal, grono „Fermen-

ciaków” znacząco się powiększa – pracujemy wtedy razem w kilkudziesięcioosobowym zespole. Cieszy nas szczególnie to, że dołączają także młodzi, chętni do pomocy. Ogromne wsparcie otrzymujemy też od miejscowych instytucji kultury: Bielskiego Centrum Kultury, Miejskiego Domu Kultury oraz Książnicy Beskidzkiej.

Czy Fermenty wciąż chcą „mieszać” w kulturze, prowokować i eksperymentować, czy raczej stały się już stabilną instytucją?

Fermenty – jak sama nazwa wskazuje – cały czas są w ruchu! My – organizatorzy – nieustannie szukamy nowych form wyrazu i artystycznych doznań. Każda edycja jest inna od poprzedniej. W czasie przygotowań żartobliwie mówimy, że „fermentujemy”. Uwielbiamy eksperymentować, wprowadzać nowości i otwierać się na różne formy kabaretowej sztuki.

Ćwierć wieku za Wami – to raczej powód do dumy czy moment, który otwiera nowy rozdział? Co „fermentuje” na przyszłość?

Dwudziesta piąta edycja Fermentów to dla nas powód do ogromnej dumy i satysfakcji. Utrzymać festiwal przez tyle lat, rozwijać go, walczyć z przeciwnościami – to wielka radość. Z drugiej strony – to też zamknięcie pewnego etapu i impuls do dalszych zmian. Mamy już plany na nowe bloki tematyczne – na przykład przegląd europejskiego kina komediowego połączony ze spotkaniami z twórcami. Chcemy, żeby Fermenty nie tylko bawiły, ale także inspirowały.

Na koniec: powstała także książka z okazji ćwierćwiecza Festiwalu. Co znajdziemy w „Skazanych na kabaret”?

Książka „Skazani na kabaret. 25. Edycji Festiwalu Fermenty” autorstwa Małgorzaty Ireny Skórskiej to piękne podsumowanie naszej wspólnej historii. Znajdziemy w niej wspomnienia organizatorów, uczestników i artystów, bogato ilustrowane fotografiami z archiwum festiwalu. To również szczegółowe kalendarium wszystkich dotychczasowych edycji – z anegdotami, które pozwalają poczuć atmosferę tamtych chwil. Ta publikacja to dla nas coś więcej niż tylko album – to świadectwo pasji, wytrwałości i tego niezwykłego fermentu, który od ćwierć wieku łączy ludzi wokół radości tworzenia. Oficjalna premiera książki odbędzie się **7 maja o godzinie 17:00 w Książnicy Beskidzkiej.**

Dziękujemy za rozmowę, i za ćwierć wieku nieustającego „fermentowania” w kulturze! Do zobaczenia na premierze książki. I na kolejnych edycjach Festiwalu Fermenty – tam, gdzie pasja, kabaret i radość spotykają się od 25 lat.

Agata Rucińska



Dom Kultury im. Wiktorii Kubisz **6 maja, godz. 18.00**
O RANY JULEK, CZYLI CO MI LEŻY NA WĄTROBIE - benefis
wstęp wolny

Książnica Beskidzka - **7 maja, godz. 17.00** – SKAZANI NA KABARET. 25 EDYCJI FESTIWALU FERMENTY, promocja książki - **wstęp wolny**

Bielskie Centrum Kultury im. Marii Koterbskiej (BCK) **8 maja, godz. 19.00** – Stand FERMENT Up, fermentowa „rozbiegówka” TYLKO DLA DOROSŁYCH - **bilety 70 zł**

8 maja, godz. 22.00 – Cafe Maria w BCK - ŻÓŁTA SOFA „W oparach absurdu” - **wstęp wolny**

9 maja, godz. 19.00 – Gala Festiwalowa: Kabaret Moralnego Niepokoju w programie „Normalne to to nie jest” - **bilety 180 zł i 150 zł**

Książnica Beskidzka - **10 maja, godz. 11.00**
ŚNIADANIE FERMENTOWE, promocja książki Tomka

Jachimka. Marek Mosor Widget WRZUCIŁ NA LUZ – wystawa - **wstęp wolny**

Bielskie Centrum Kultury im. Marii Koterbskiej (BCK) **10 maja, godz. 17.00** – Przegląd Kabaretowy **bilety 30 zł**

11 maja, godz. 17.00 – (BCK) Fermenty Charytatywnie, wystąpią Paraniennormalni oraz w bitwie kabaretowej: Zdolni i Skromni kontra kabaret Chyba. Prowadzenie Damian Kubik. Całkowity dochód ze sprzedaży biletów przeznaczony jest na wsparcie projektu – inicjatywa aktywuj dobro – „SamoDZIELNE Mamy” **bilety 80 zł i 70 zł**

Sala sesyjna UM w Bielsku-Białej - **12 maja, godz. 17.00** „Z czego śmialiśmy się w dawnym Bielsku i Białej” - prowadzenie Jacek Kachel - **wstęp wolny**

WIĘCEJ SZCZEGÓŁÓW



VIII Festiwal Twórczości Artystycznej Seniorów

Seniorzy na scenie - pasja, która nie zna metryki

W czwartkowe przedpołudnie, 3 kwietnia, Dom Kultury w Hańcowie tętnił życiem jak w sobotnią noc sylwestrową. Tyle że zamiast szampa był śpiew, taniec, teatr i rękodzieło – a wszystko to w wykonaniu artystów, którzy dawno już nie muszą się spieszyć do pracy. **VIII Festiwal Twórczości Artystycznej Seniorów** zgromadził ponad 180 uczestników z Bielska-Białej, Czechowic-Dziedzic, Buczkowic, Lipnika, Wapienicy, Kęt, Mysłowic i Brzegu. Kiedy wielu z nas, gdy myśli o emeryturze, widzi koc, telewizor i krzyżówki. Ale wystarczyło wejść do sali widowiskowej, żeby przekonać się, że dla niektórych emerytura to po prostu scena – z prawdziwego zdarzenia.

Gdy teatr mówi o życiu – serio i na wesoło

Na scenie jako pierwsi pojawili się aktorzy. A właściwie: aktorzy z krwi i kości. Teatr „Dlaczego NIE?” z Lipnika porwał publiczność „Komedią peryferyjną” – z humorem, który celnie trafiał w codzienne absurdy. Zupełnie inny klimat stworzyła grupa **PANACEUM** ze Stowarzyszenia Akademia Seniora. W „Opowieściach ze starego zamczyska” czuło się echa tajemnicy, staroświecki wdzięk i subtelne życiowe mądrości – takie, które przychodzą z czasem, a zostają na zawsze. Ale to „Teatr i My” z Buczkowic okazał się zwycięzcą. Ich spektakl „Mała ucie... cha” rozbawił, wzruszył i zostawił z pytaniem: „A może jeszcze wszystko przede mną?”. Historia o marzeniu ucieczki z domu spokojnej starości była jak zastrzyk młodości – dla aktorów i widzów.

Sentymentalny akcent dopełniła grupa „Oj tam, oj tam” z Wapienicy. Tym razem, znani ze występów kabaretowych aktorzy, zaskoczyli lirycznymi wierszami o „Jesieni życia”. I jak to jesień – było pięknie, złościście, chwilami nostalgicznie.

Werdykt jury nie mógł być inny – Buczkowice na pierwszym miejscu, Lipnik tuż za nimi, a **PANACEUM** zamknęło podium. „Oj tam, oj tam” otrzymało wyróżnienie – w pełni zasłużone.

Tanec lekki jak piórko – Brzeg króluje na parkiecie

Potem przyszedł czas na taniec. I proszę mi wierzyć – żadnego „krok w prawo, krok w lewo”. To był pełen energii pokaz tańca. Pani **Genowefa Pawelec** porwała publiczność hiszpańskimi rytmami i neapolitańską tarantelą, zdobywając specjalne wyróżnienie i zasłużone owacje. Kiedy na scenę wkroczyły panie z **Beskidzkich Silverek**, przenieśliśmy się prosto do Egiptu. W złotych strojach, z dostojnością godnym Kleopatry, zatańczyły „Królową Nilu” i zgarnęły trzecie miejsce. Publiczność żywo zareagowała na występ **Szkoły Tańca dla Seniorów**, kiedy „Texas Hold'em” i „Cotton Eye Joe” rozgrzały parkiet do czerwoności. Kowbojskie rytmy zapewniły tancerzom drugą lokatę. Ale najgłośniejsze brawa – i pierwsze miejsce – powędrowały do zespołu **SALTARE z Brzeskiego Centrum Kultury**. Ich choreografie „Noce w satynie” i „Krople deszczu” były jak taneczny poemat – delikatne i wzruszające.

Wokalna scena należy do Leśnego Echa

W części wokalne każdy występ był osobną historią – o tęsknocie, radości i życiu pisanym piosenką. Solistki **Danuta Chycka** i **Renata Gabrys** otrzymały specjalne wyróżnienia za wrażliwość, z jaką przeniosły słuchaczy w czasy dawnych melodii. Zespół **RETRO z Wapienicy** urzekł publiczność piosenką „Bajo-bongo” i elegancką stylizacją, zdobywając trzecie miejsce. Tuż przed podium znalazł się kwartet **OLA BAND z Kęt**, który z energetycznym repertuarem wyśpiewał sobie drugą lokatę.

Ale bezkonkurencyjny był zespół **Leśne Echo** z Brzegu. Z utworami „Kowboje” i „Amigo”, a przede wszystkim z charyzmatycznym **Jackiem Ochmańskim** na czele, oczarowali widownię i jury – zgarniając pierwsze miejsce oraz specjalną nagrodę dla frontmena grupy od przewodniczącej Rady Seniorów Elżbiety Rosińskiej.

Rękodzieło z duszą – święta na wyciągnięcie ręki

Jak zwykle festiwalowi towarzyszyła wystawa rękodzieła – pisanki, serwetki, stroiki, rzeźby z naturalnych materiałów... wszystko z dbałością o detale i ogromnym sercem. Jury wyróżniło w tej kategorii prace **Pauliny Wajdeczko, Haliny Dutki, Doroty Jakubiec, Heleny Modrzejewskiej, Urszuli Sidziny i Domu Kultury Komorowice**.

Nagrody specjalne powędrowały do Grupy SENIORITY z Brzegu oraz Dziennego Domu SENIOR+ z Czechowic-Dziedzic.

Nagrody dla osobowości

Scena to nie tylko umiejętności, ale i osobowość – o czym przypomnieli nagrody indywidualne. Zostali nimi uhonorowani: **Tadeusz Maślany** ze Szkoły Tańca dla Seniorów, **Aleksandra Jarosz** z zespołu OLA BAND z Kęt, **Adam Wieczorek** i **Janusz Joniec** z grupy teatralnej PANACEUM, **Ewa Ro-**

gala z teatru „Dlaczego NIE?” z Lipnika i **Stanisława Rożnowska** z zespołu tanecznego SALTARE.

Jadwiga Żak – artystka niezależna, która swoim autorskim repertuarem i grą na gitarze przypominała wszystkim, że dobre teksty i prostota mogą poruszyć głębiej niż najbardziej wyszukane aranżacje, otrzymała indywidualną nagrodę z rąk dyrektorki Miejskiego Domu Kultury Małgorzaty Motyki-Madej.

Brzeg bierze wszystko – i puchar i brawa

Na zakończenie przyszedł czas na najważniejsze trofeum – puchar ufundowany przez pociąg Przemysław Drabka. Trafił tam, gdzie trzeba – do ekipy, która tego dnia brylowała w każdej kategorii.

Brzeskie Centrum Kultury nie miało sobie równych – i zasłużenie odebrało nagrodę główną. Radość? Nie do opisanie. Emocje? Wysokie jak Himalaje. A publiczność? Wstała z miejsc i biła brawo.

VIII Festiwal Twórczości Artystycznej Seniorów zakończył się, ale jedno jest pewne – energia, którą tam zobaczyliśmy, wystarczy na cały rok. Do zobaczenia na kolejnej edycji – bo z takimi artystami warto spotykać się jak najczęściej.

Agata Rucińska



ZAPLANUJ Z NAMI MAJ

Kiedy wiosna wreszcie rozkwita na dobre, a słońce coraz śmielej zagląda w okna, Bielsko-Biała tętni życiem i zaprasza do wspólnego świętowania. Maj to nie tylko patriotyczne rocznice i spacer pośród kwitnących drzew – to również czas, kiedy kultura, historia i sztuka wychodzą z murów instytucji, by spotkać się z mieszkańcami. Dla seniorów to wyjątkowa okazja, by poczuć rytm miasta, odkryć nowe pasje i przeżyć coś pięknego – bez pośpiechu, z refleksją i radością. Sprawdź, jak zaplanować MAJ – w rytmie ognia, tańca, wspomnień i gospelowych dźwięków.

1 MAJA: TANIEC ŁACZY POKOLENIA

Majówkę rozpoczniemy tanecznym krokiem. Na placu Wojska Polskiego o godzinie 16:00 odbędzie się druga edycja obchodów **Międzynarodowego Dnia Tańca**. W programie przewidziano występy ponad 400 tancerzy z 40 zespołów, reprezentujących różne style – od klasycznego jazzu po dynamiczne rytmy salsy i hip-hopu. Co ważne – na scenie nie zabraknie również seniorów, którzy udowodnią, że taniec nie zna wieku. Wydarzenie to nie tylko okazja do podziwiania barwnych choreografii, ale także do integracji międzypokoleniowej i wspólnej radości z ruchu i muzyki.

2 MAJA: OGNISTE WIDOWISKO POD GWIAZDAMI

Dla tych, którzy szukają niecodziennych doznań, ciekawą propozycją będzie „**Scena Ognia**” – spektakl plenerowy przygotowany przez Teatr Ognia Tesserakt i Kolektyw Artystyczny Kapelusznik. Pokaz odbędzie się o godz. 20:00 na placu Bolesława Chrobrego. Widowisko łączy elementy teatru ulicznego, muzyki i sztuki ognia, a jego atmosfera z pewnością zachwyci także starszych widzów.

3 MAJA: PATRIOTYCZNA UROCZYSTOŚĆ I HISTORYCZNY SPEKTAKL

Święto Konstytucji 3 Maja to ważna data w kalendarzu każdego Polaka. Obchody w Bielsku-Białej rozpoczną się **mszą świętą za ojczyznę** o godz. 10:30 w kościele Opatrzności Bożej. Następnie, o godz. 11:30, uczestnicy przejdą na plac Wojska Polskiego, gdzie odbędzie się uroczystość patriotyczna z udziałem władz miasta i pocztów sztandarowych. To doskonała okazja, by wspólnie uczcić pamięć o jednym z najważniejszych wydarzeń w historii Polski. Wieczorem, w Bielskim Centrum Kultury im. Marii Koterbskiej, odbędzie się spektakl muzyczno-teatralny „**Dzień Trzeci Maia, Roku 1791**”. Widowisko przybliży historię Konstytucji 3 Maja w artystycznej oprawie, łącząc muzykę, śpiew i narrację. Bilety są dostępne w kasie BCK – warto zarezerwować je wcześniej.

1-4 MAJA: RODZINNA MAJÓWKA NA SZYNDZIELNI

Dla seniorów ceniących kontakt

z naturą i umiarkowaną aktywność fizyczną, polecamy **majówkę na Szyndzielni**. W tych dniach górską stacją zamieni się w centrum rekreacji i zabawy. Oprócz spacerów z pięknymi widokami, na miejscu dostępne będą liczne atrakcje – także dla wnuków, które można zabrać ze sobą. Warto skorzystać z kolejki gondolowej, a na miejscu rozkoszować się ciszą, świeżym powietrzem i spokojem beskidzkiej przyrody.

10 MAJA: NOC MUZEÓW – PODRÓŻ W CZASIE I PRZESTRZENI

Jedną z najbardziej wyczekiwanych majowych atrakcji będzie **Noc Muzeów**, zaplanowana na sobotę, 10 maja. W tym wyjątkowym dniu Bielsko-Biała otworzy przed mieszkańcami drzwi swoich najciekawszych instytucji – zupełnie za darmo lub za symboliczną opłatą. Dla seniorów to doskonała okazja, by w spokojnym tempie odkrywać bogatą historię miasta, uczestniczyć w oprowadzaniach z przewodnikami i wziąć udział w ciekawych warsztatach.

Wieczór warto zacząć od zwiedzania **Archiwum Państwowego** przy ul. Piłsudskiego 43, gdzie oprócz wystawy dokumentów będzie można skorzystać z porad archiwistycznych i dowiedzieć się, jak samodzielnie poszukiwać śladów rodzinnej historii.

Atrakcją będzie także wizyta w **Automobilklubie Beskidzkim** przy ul. Kazimierza Wielkiego 1, gdzie na pasjonatów motoryzacji czeka ekspozycja zabytkowych samochodów. Miłośnicy techniki powinni koniecznie odwiedzić Szybowcowe Zakłady Doświadczalne **Allstar PZL Glider** przy ul. Cieszyńskiej 325 – tam co pół godziny będzie odbywać się zwiedzanie hali produkcyjnej szybowców. Wśród miejsc o wyjątkowej atmosferze znajdzie się **Studio Filmów Rysunkowych** przy ul. Cieszyńskiej 24, gdzie będzie można zajrzeć za kulisę powstawania kulturowych polskich animacji oraz obejrzeć krótkie projekcje filmowe. Noc Muzeów to także okazja do sentymentalnych spacerów – **Cmentarz katolicki** w Białej oraz **Cmentarz żydowski** przy ul. Cieszyńskiej 92 przygotowały zwiedzanie z przewodnikiem, który opowie o niezwykłych losach dawnych mieszkańców Bielska

i Białej. Latarki będą bardzo przydatne! Warto zajrzeć również do zabytkowych świątyń – **Kościola Ewangelickiego Zbawiciela** na placu Marcina Lutra czy **Kościola św. Stanisława BM** przy ul. św. Stanisława, gdzie poza zwiedzaniem zaplanowano wykłady oraz koncerty. Osoby zainteresowane sztuką współczesną zapraszamy do **Galerii Bielskiej BWA** przy ul. 3 Maja 11 oraz do Willi Sixta przy ul. Mickiewicza 24 – tam czekają wystawy i warsztaty artystyczne. Nie można pominąć także **Teatru Lalek Banialuka** przy ul. Mickiewicza 20, który zaprasza na warsztaty lalkarskie w godzinach 17:00–20:00 (rejestracja: 33 815 09 15). Wzorem ubiegłego roku, na widowni zasiadą niezwykle goście – lalki z dawnych spektakli, budząc wspomnienia i wzruszenia zarówno wśród najmłodszych, jak i tych nieco starszych widzów.

Miłośników lokalnej historii z pewnością zaciekawi zwiedzanie **Zamku Książąt Sułkowskich**, gdzie oprócz nocnych oprowadzań i warsztatów będzie można wziąć udział w miejskiej grze edukacyjnej (wstęp: 5 zł).

Wieczór pełen historii i sztuki warto wzbogacić muzycznym akcentem – o godz. 21:00 w reprezentacyjnej sali **Bielskiego Ratusza** wystąpi Sabina & Theo Loop Act, multiinstrumentalny duet łączący elektryzujący wokół z zapętlonymi wariacjami i brzmieniem żywych instrumentów. To niecodzienne spotkanie nowoczesnych brzmień z klimatem zabytkowego wnętrza odbędzie się dzięki współpracy z Miejskim Domem Kultury. Na tych, którzy szukają bardziej nietypowych miejsc, czekać będą:
- **Pedanteria** – dawna pralnia KL Auschwitz, ul. 11 Listopada 63b,
- **Befaszczot** – fabryka szczotek przy ul. Paderewskiego 7,
- **Bielska Szkoła Przemysłowa** – zwiedzanie zabytkowego budynku przy ul. Teodora Sixta 20.

19-25 MAJA: FESTIWAL GOSPEL - MUZYKA SERCA I DUCHA

Międzynarodowy Festiwal Gospel to propozycja dla tych, którzy szukają głębi w muzyce i wspólnoty w śpiewie. Koncert inauguracyjny odbędzie się 19 maja o godz. 19:30 w **Katedrze św. Mikołaja**, a finałowy – 25 maja o godz. 19:00 w Kościele

Ewangelicko-Augsburskim w Białej. Wstęp na oba wydarzenia jest wolny. Gospel to nie tylko muzyka – to także przesłanie nadziei, wspólnoty i radości. Dla wielu seniorów może to być piękne duchowe przeżycie.

25 MAJA: PIKNIK NAUKOWY - NAUKA NIE MA WIEKU

Na zakończenie miesiąca – coś dla ciekawych świata. W Parku im. Juliusza Słowackiego odbędzie się **Piknik Naukowy**, organizowany w ramach XXV Beskidzkiego Festiwalu Nauki i Sztuki. W programie m.in. pokazy naukowe, interaktywne stoiska, prezentacje uniwersytetu oraz występy artystyczne. To wydarzenie, które łączy pokolenia – idealne na rodzinne spędzenie czasu z wnukami i odkrycie, że nauka może być fascynująca i zabawna w każdym wieku.

26 MAJA - 1 CZERWCA: "MAŁA CZARNA"

Kobiece historie na małej scenie. Pod koniec maja w Bielsku-Białej nie zabraknie także teatralnych emocji. Teatr Polski zaprasza od 26 maja do 1 czerwca 2025 roku na czwartą edycję festiwalu „**Mała Czarna**” – wydarzenia, które w całości poświęcone jest kobiecym monodramom. Tegoroczny program obejmuje sześć spektakli oraz jedno czytanie performatywne.

Maj w Bielsku-Białej obfituje w wydarzenia, które pozwalają nie tylko świętować i bawić się, ale również odkrywać historię, pielęgnować pamięć, rozwijać zainteresowania i budować relacje społeczne. Niezależnie od wieku – warto być aktywnym uczestnikiem miejskiego życia i czerpać z niego pełnymi garściami.

[AR]

Relacji z tych wydarzeń szukajcie na portalu: www.bielskirynek.pl



Seniorzy - pionierzy zero waste

Czyli jak nasze babcie były „eko” zanim to było modne

Zanim Instagram pokochał słoiki, a blogerzy zaczęli robić peeling z fusów po kawie, nasi dziadkowie i babcie już żyli w duchu zero waste. Nie z wyboru, a z rozsądku.

Oszczędność, zaradność i szacunek do przedmiotów były dla nich codziennością.

Cerowanie skarpet, zbieranie deszczówki, przetwory na zimę – to nie były fanaberie.

To było życie.

Zero waste – nowa moda czy powrót do korzeni?

Dziś modne hasła ekologiczne, takie jak „zero waste”, zdobywają dużą popularność wśród młodych. Ale czy to naprawdę coś nowego?

Dla pani Zofii z Lipnika, która wciąż ceruje wnukom skarpetki i kisi ogórki „na zimę”, to raczej powrót do dobrze znanych praktyk. Żadnej filozofii – po prostu rozsądne gospodarowanie tym, co się ma.

Dawne nawyki w nowym świetle

Pamiętacie czasy, gdy nic się nie wyrzucało? Słoiki po ogórkach służyły do dżemów, pudełka po margarynie przechowywały guziki, a resztki z obiadu stawały się bazą na zupę. Dzisiejsi „zerowaste’owcy” mogliby się od naszych seniorów sporo nauczyć. Niektórzy już to robią – choćby na warsztatach w domach kultury, gdzie z babcynych firanek powstają stylowe woreczki na zakupy.

Oszczędnie znaczy zdrowo

Duch zero waste to nie tylko troska o środowisko. To też



konkretne korzyści: mniej wydatków, mniej chemii w domu, więcej zdrowia. Naturalne środki czystości – ocet, soda, cytryna – jeszcze nie tak dawno były w każdej kuchni. A teraz wracają, tyle że w nowych, kolorowych opakowaniach i z angielskimi nazwami. Kto by pomyślał, że „DIY cleaning spray” to po prostu ocet z wodą?

Międzypokoleniowa wymiana skarbów

W czasach, gdy „wszystko jest w internecie”, warto przypomnieć, że największe źródło wiedzy siedzi często na sąsiednim fotelu. Seniorzy

mają nie tylko sprawdzone sposoby na domowe porządki, ale też cierpliwość, której młodszemu często brak.

Wspólne szycie woreczków, gotowanie z resztek, czy nawet rozmowa o tym, „jak to się kiedyś robiło” – może być początkiem czegoś ważniejszego niż tylko ekonawyki.

Małe kroki, wielka zmiana

Nie trzeba od razu rezygnować z całego plastiku i zamieszkać w lepiance. Wystarczy zacząć od drobnych zmian: własna torba na zakupy, kompostowanie, planowanie posiłków. Niby drobiazgi, ale suma tych działań ma znaczenie.

I właśnie w tym nasi seniorzy są mistrzami – wiedzą, że konsekwencja buduje prawdziwą zmianę.

Zero waste to nie fanaberia z internetu. To styl życia, który seniorzy znają od lat. Czas przypomnieć światu, kto naprawdę był pierwszy. A może zamiast wykładu ekologicznego – po prostu zapytać babcię o jej przepis na domowy ocet? I posłuchać, co jeszcze ma do powiedzenia.

[AR]

REKLAMA



Ośrodek Wczasowy Komandor w Pogorzeli
zaprasza na wypoczynek nad morze

WCZASY DLA SENIORÓW
OFERTA SPECJALNA 2025

TURNUSY RÓŻNEJ DŁUGOŚCI

17-25.05 1440 ZŁ*
(3 ostatnie pokoje)

5-15.06 1600 ZŁ*
(7 ostatnich pokoi)

8-19.06 1800 ZŁ*

12-19.06 1300 ZŁ*

15-28.06 2200 ZŁ*

1-12.09 1760 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

REKLAMA

OPRAWIAM W SKÓRĘ, PŁÓTNO I PAPIER

INTROLIGATOR

PRACOWNIA

OPRAWIANIA I NAPRAWIANIA
KSIĄŻEK ORAZ STARODRUKÓW

788-524-010

Emerytura? Tak, ale z pracą na dokładkę! Coraz więcej seniorów nie składa broni

Jeszcze do niedawna emerytura kojarzyła się głównie z odpoczynkiem, działką i czasem dla wnuków. Ale jak pokazują dane z ZUS – coraz więcej seniorów nie wybiera życia „na bocznym torze”. Przeciwnie – wsiadają z powrotem do zawodowego pociągu i jadą przed siebie z pełnym wigorem.

Na koniec 2024 roku aż 872,6 tysięcy emerytów w Polsce było aktywnych zawodowo. To o ponad 50% więcej niż dziewięć lat temu. Średni wiek pracującego seniora? 67,5 lat, ale mężczyźni pracują jeszcze dłużej – średnio do 69. roku życia!

Praca nie tylko dla młodych

Wśród pracujących emerytów przeważają kobiety – stanowią 58,1 % tej grupy. Wyjątkiem jest województwo śląskie, gdzie więcej pracujących seniorów to panowie (52,7 %). I nic dziwnego – śląski hart ducha nie zna wieku emerytalnego.

Najwięcej seniorów dorabia w sektorze opieki zdrowotnej i pomocy społecznej – to aż **16,2 %** wszystkich pracujących emerytów. Panie w tej branży czują się jak ryby w wodzie – aż **23,9 %** z nich znajduje tam zatrudnienie. Mężczyźni z kolei najczęściej wybierają przemysł (**14,8 %**), a w niektórych województwach – handel i naprawę pojazdów.

Bez limitu? Tak – ale z wyjątkiem

Dobra wiadomość: jeśli osiągnąłeś wiek emerytalny (60 lat dla kobiet, 65 dla mężczyzn), możesz dorabiać bez żadnych ograniczeń. I nawet jeśli zarobisz więcej niż przeciętne wynagrodzenie krajowe – **ZUS nie tknie Twojej emerytury.**

Ale! Jest jeden wyjątek, który warto znać – dotyczy osób, którym ZUS dopłaca do emerytury minimalnej (czyli obecnie **1878,91 zł brutto**). Co to w praktyce oznacza?

Jeśli Twoja wyliczona emerytura wynosi np. 1500 zł, a ZUS „dokłada” brakujące 378,91 zł, żebyś dostał(a) emeryturę minimalną – ta dopłata przysługuje tylko wtedy, gdy nie

masz dodatkowych dochodów.

Jeśli zaczniesz pracować i zarobisz więcej niż ta dopłata (w tym przypadku 378,91 zł), ZUS uzna, że nie potrzebujesz już wsparcia i wypłaci tylko Twoją wyliczoną emeryturę – bez dopłaty.

Dorabiasz sporo i nie potrzebujesz dopłaty? To też jest OK!

Jeśli masz okazję dobrze zarobić, a ta „dopłata do minimum” nie robi Ci różnicy – śmiało bierz robotę!

ZUS nie zabierze Ci Twojej podstawowej emerytury. Po prostu nie dopłaci Ci do minimum za te miesiące, w których Twój dochód będzie wysoki.

Przykład:

– Masz emeryturę 1500 zł

– ZUS zwykle dopłaca 378,91 zł

– Dorabiasz 2000 zł miesięcznie

ZUS wypłaci tylko 1500 zł (bez dopłaty), ale Ty i tak masz razem 3500 zł brutto – czyli jesteś na wyraźnym plusie.

I jeszcze jedno – wartość składek nie ginie!

Jeśli jako emeryt/ka dorabiasz na umowie, od której odprowadzane są składki emerytalne (np. umowa o pracę, zlecenie), to co roku możesz wystąpić o ich doliczenie do emerytury. ZUS przeliczy Twoje świadczenie i może je nieco podnieść.

Wniosek? Prosty: **dla wielu emerytura to nie koniec aktywności zawodowej** – to tylko nowy rozdział, w którym sami decydujemy, jak dużo chcemy jeszcze działać. A że doświadczenie seniorów jest bezcenne – tym lepiej, że coraz więcej z nas wciąż chce być potrzebnych i... zarabiać.

Chcesz podzielić się swoją historią pracy na emeryturze? Napisz do naszej redakcji! Opublikujemy wybrane listy w kolejnych numerach.

[AR]

REKLAMA

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

! NIE WYRZUCAJ NA ŚMIETNIK !

ZAOPIEKUJĘ SIĘ TWOIMI KSIĄŻKAMI

INTROLIGATOR

788-524-010

Ponad milion seniorów korzysta już z mLegitymacji ZUS w aplikacji mObywatel

Ponad milion emerytów i rencistów ma już swoją elektroniczną legitymację w smartfonie. Dzięki aplikacji mObywatel można w prosty sposób potwierdzić swoje uprawnienia i korzystać z ulg oraz zniżek – bez konieczności noszenia plastikowej karty.

Coraz więcej seniorów wybiera **nowoczesne rozwiązania**, które ułatwiają codzienne życie. Od stycznia 2023 roku ZUS automatycznie wydaje nowym emerytom i rencistom elektroniczną wersję legitymacji, czyli **mLegitymację**. Dzięki niej można łatwo i szybko potwierdzić swoje prawa do świadczeń, zniżek w komunikacji miejskiej czy ulg na leki – wystarczy mieć przy sobie telefon.

Jak podkreśla Beata Kopczyńska, regionalna rzeczniczka ZUS w województwie śląskim: *Forma elektroniczna jest bardzo wygodna. W jednej aplikacji mObywatel klient ma dostęp nie tylko do mLegitymacji, ale również do dowodu osobistego, recept czy prawa jazdy.*

Coraz więcej seniorów wybiera mLegitymację

Tylko w pierwszym kwartale 2025 roku aż 86 794 osoby pobrały swoją elektroniczną legitymację. To o ponad 3 tysiące więcej niż w analogicznym okresie rok wcześniej. Łącznie z tej możliwości skorzystało już ponad milion osób.

Co ważne, aby otrzymać mLegitymację, nie trzeba składać żadnych wniosków ani odwiedzać placówki ZUS. Wystarczy, że nowy świadczeniobiorca pobierze aplikację mObywatel na swój telefon.

Jak aktywować mLegitymację w trzech prostych krokach?

Jeżeli chcesz korzystać z mLegitymacji, wystarczy:

1. Pobrać darmową aplikację mObywatel ze sklepu Google Play (na Androida) lub App Store (na iPhone'a).
2. Uruchomić aplikację i kliknąć „Dodaj dokument”.
3. Wybrać z listy dokumentów „Legitymację emeryta-rencisty”.

Gotowe! Na ekranie telefonu pojawi się Twoja elektroniczna legitymacja. Teraz wystarczy pokazać ją np. kontrolerowi biletów lub w aptece.

Czy nadal można korzystać z plastikowej legitymacji?

Oczywiście!

Jeśli masz już plastikową legitymację i jest ona ważna – możesz dalej z niej korzystać. Nowa elektroniczna wersja jest po prostu dodatkowym, wygodniejszym rozwiązaniem.

Dla osób, które od stycznia 2023 roku otrzymały wyłącznie mLegitymację, ZUS daje możliwość zamówienia również tradycyjnej, **plastikowej karty**. Wystarczy złożyć wniosek na formularzu ERL (formularz dostępny w ZUS lub online).

Dlaczego warto mieć mLegitymację?

- wygoda – wszystko masz w jednym miejscu, w telefonie.
- bezpieczeństwo – nie zgubisz dokumentu, a dostęp do aplikacji jest chroniony.
- szybkość – błyskawiczne potwierdzenie uprawnień w każdej sytuacji.

Dzięki mLegitymacji można w prosty sposób korzystać ze wszystkich przysługujących ulg i praw, bez konieczności noszenia dodatkowych dokumentów.

[AR]



Wiśniowy sad

Maj to chyba najbardziej lubiany miesiąc przez wszystkich, którzy bacznie obserwują przyrodę. To właśnie wtedy na łąkach i rabatkach pojawiają się coraz liczniejsze kwiaty, a do kwitnących magnolii, migdałków czy pigwów dołączają drzewa owocowe. Czereśnie i wiśnie konkurują z gruszkami i jabłonią. W powietrzu unosi się zapach bzu i pierwszych jaśminów. My dzisiaj przyjrzymy się drzewu, które właśnie o tej porze okryte jest białym kwieciami, a mianowicie **wiśni pospolitej** (*Prunus cerasus*).

Obecnie nasze oczy cieszą też wiśnie ozdobne, które ubrane kwiatami we wszelkich odcieniach różu licznie pojawiają się w ogrodach, parkach czy na skwerach.

Wiśnia to pospolite drzewo dorastające do 10 metrów, o kulistej koronie oraz cienkich i wiotkich gałązkach. Liście są sztywne, ciemno-zielone, ząbkowane a kwiaty pięciopłatkowe zabrane są w baldaszki. Owocem jest kwaśny, ale so-

czysty pestkowiec o kolorze ciemnoczerwonym. Wiśnia jest też rośliną miododajną **uwielbianą przez pszczoły**.

Owoce wiśni znano i spożywano już w epoce kamiennej. Świadczyć o tym pestki jakie są znajdowane podczas wykopaliś w osadach paleolitycznych. Bardziej współczesna historia wiśni, to jednak I wiek p.n.e., kiedy to wódz rzymski Lukullus przywiózł wiśnie do swoich ogrodów.

Rzymianie upowszechnili uprawę tego drzewa w środkowej i zachodniej Europie. A w XV i XVI w. licznie uprawiano ją na terenie dzisiejszych Niemiec. Wiśnia pochodzi z Azji i wschodniej Europy ale obecnie jest bardzo popularnym drzewem owocowym, uprawianym również w Polsce.

Surowcem zielarskim są owoce, liście oraz szypułki. Owoce zawierają kwasy organiczne np.: cytrynowy, pektyny, flawonoidy, witaminy B1, B2 i C oraz prowitaminę A i sole mineralne. Szypułki natomiast są bogate w garbniki. Owoce działają odżyw-

czo i witalizująco dlatego warto po nie sięgać przy osłabieniu organizmu czy niedokrwistości. Pijąc **świeży sok** z owoców działanie wzmacniające będzie przydatne w przeziębieniach, anginie, grypie, stanach gorączkowych czy w stanach zapalnych.

Własności odtruwające i zwiększające łaknienie będą pomocne w zaburzeniach trawienia oraz w ograniczeniu czynności wątroby. Kompot z suszonych owoców poleca się stosować w chorobach pęcherzyka żółciowego oraz wątroby.

Odwar przygotowany z suszonych szypulek ma właściwości moczopędne, co przydaje się w obrzękach, kamicy moczowej oraz w kuracjach odchudzających. Odwar ten będzie też bardzo pomocny w obniżaniu poziomu kwasu moczowego, dlatego warto go stosować u pacjentów cierpiących na dnę moczanową.

Ze względu na zawartość garbników tak przygotowane szypułki możemy używać jako środek przeciwbiegunkowy. Podobnymi właściwościami wykazują się suszone liście wiśni. Jakiś czas temu wykorzystywano również gumożywicę, którą pozyskiwano ze zranionych drzew. Wskazaniem do jej stosowania była

choroba wrzodowa żołądka i dwunastnicy. Obecnie pozyskujemy z pestek wiśni olej. Jest on bogaty w antyoksydanty i niezbędne nienasycone kwasy tłuszczowe (NNKT). Ma właściwości przeciwzapalne dlatego łagodzi dolegliwości jakie mogą towarzyszyć chorobom o tle zapalnym. Dodatkowo wspiera pracę układu sercowo-naczyniowego.

Poprawia też metabolizm glukozy oraz profil lipidowy, co jest ważne dla osób borykających się z chorobami metabolicznymi.

Zimno tłoczony olej z pestek wiśni to także doskonały kosmetyk na twarz i skórę całego ciała. Jak wiadomo wiśnia to doskonały **owoc na przetwory**. Nalewki, kompoty, konfitury czy soki są wartościowymi produktami w domowej

spizarni. Z pewnością u wielu z Was ten soczysty pestkowiec gości w kuchni i jest aromatycznym dodatkiem do deserów czy ciast. W sezonie warto też sięgać po świeże owoce i zjadać je mimo kwaśnego smaku. Bogactwo witamin i substancji redukujących wolne rodniki wpłynie bardzo korzystnie na nasze zdrowie. Świeże liście, jak podają stare książki kulinarne, możemy dodawać do kiszenia ogórków. Wiśnia pospolita, to jak się okazuje roślina wielofunkcyjna. Warto tu wspomnieć, że jej drewno jest wykorzystywane w stolarstwie.

Jeżeli możemy to posadźmy drzewka wiśniowe, bo po czasie wiosennym, będą na nas czekać smakowite i bardzo zdrowe owoce.

dla Seniora BB - Monika Tyrna
Naturopieuta, Refleksolog



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

Uwaga na kleszcze! Jak bezpiecznie cieszyć się wiosną 2025?

Wiosna to czas, na który czekamy z utęsknieniem przez całą zimę. Kwitnące drzewa, ciepłe promienie słońca, śpiew ptaków – wszystko zachęca do spacerów, pracy w ogrodzie czy zabaw z wnukami na świeżym powietrzu. Niestety, ten piękny okres niesie ze sobą również mniej przyjemną wiadomość – wraz z ociepleniem wracają **kleszcze**, które w tym roku są wyjątkowo aktywne i niebezpieczne.

Ekspertki zauważają, że łagodniejsze zimy i zmiany klimatu sprzyjają nie tylko przetrwaniu, ale i rozmnażaniu tych pasożytów.

W efekcie ich liczba rośnie, a wiosna 2025 roku przynosi szczególnie dużą falę zachorowań na **choroby odkleszczowe**. Statystyki mówią same za siebie – w ubiegłym roku zanotowano ponad 25 tysięcy przypadków boreliozy i kilkaset zachorowań na kleszczowe zapalenie móz-

gu. Na tym jednak nie koniec. Do Polski dotarły również egzotyczne gatunki kleszczy, takie jak **Hyalomma marginatum** – pochodzące z Afryki. Są one większe od znanych nam gatunków, bardziej agresywne i – co najbardziej niepokojące – potrafią aktywnie śledzić swoją ofiarę nawet na kilkaset metrów.

Przenoszą nie tylko boreliozę, ale także bardzo groźne wirusy, w tym krymsko-kongijską gorączkę krwotoczną.

Nie oznacza to jednak, że musimy rezygnować z uroków wiosny. Wręcz przeciwnie – wystarczy **odpowiednia ostrożność**. Wybierając się na spacer do lasu czy na łąkę, warto zadbać o odpowiedni ubiór – długie spodnie i rękawy pomogą ograniczyć dostęp kleszczy do skóry.

Pomocne są również środki odstraszające dostępne w aptekach. Po powrocie do domu dobrze jest dokładnie obejrzeć ciało – szczególnie

miejsca takie jak zgięcia łokci, kolan, kark czy okolice uszu, gdzie kleszcze najchętniej się wczepiają.

Jeśli mimo ostrożności dojdzie do ukąszenia, **nie należy panikować**. Ważne jest, by jak najszybciej i prawidłowo usunąć kleszcza – najlepiej pęsetą, chwytając go tuż przy skórze i delikatnie wyciągając. Miejsce należy zdezynfekować, a przez **kilka dni obserwować** – w razie pojawienia się rumienia, gorączki lub innych objawów, trzeba skontaktować się z lekarzem. Warto również rozważyć **szczepienie przeciwko kleszczowemu zapaleniu mózgu**. Jest ono zalecane szczególnie osobom często przebywającym na łonie natury – leśnikom, działkowiczom, turystom. W wielu przypadkach może być ono refundowane, dlatego warto zapytać o nie swojego lekarza rodzinnego.

Nie dajmy więc kleszczom odebrać radości z pierwszych

ciepłych dni. Wystarczy odrobina uwagi i troski o siebie, by z pełni korzystać z piękna wiosny – spacerując, pielęgnując ogród czy spędzając

czas z wnukami bez obaw. Bo przecież zdrowie – nasze i naszych bliskich – jest najcenniejsze.

[AR]

WARTO WIEDZIEĆ

- ♦ **Kleszcze nie skaczą ani nie spadają z drzew!** Choć wiele osób tak uważa, kleszcze w rzeczywistości wspinają się na źdźbła traw i niskie krzewy, gdzie czekają na swoją ofiarę. Wystarczy, że delikatnie musną ją odnóżem – i już są na skórze.
- ♦ **Mogą „polować” na zapach i ciepło ciała.** Niektóre gatunki, jak wspomniany afrykański *Hyalomma*, potrafią aktywnie tropić swoje ofiary, wyczuwając ich pot, dwutlenek węgla i ciepło.
- ♦ **Kleszcz potrafi żyć nawet kilka lat bez jedzenia.** To wyjątkowo wytrzymałe stworzenia – niektóre mogą przetrwać bez pożywienia przez 2–3 lata, czekając cierpliwie na odpowiedniego żywiciela.
- ♦ **Ich ślina zawiera „naturalne znieczulenie”.** Dlatego ukąszenie kleszcza zazwyczaj jest bezbolesne i trudne do zauważenia – co utrudnia jego szybkie wykrycie.
- ♦ **Kleszcze mają aż cztery etapy życia.** Rozwijają się od jaja, przez larwę i nimfę, aż do dorosłej postaci. W każdej fazie – poza jajem – mogą żerować na żywicielu.
- ♦ **Są nie tylko w lesie!** Kleszcze można spotkać również w miejskich parkach, ogrodach, a nawet na działkach czy placach zabaw. Ciepłe i wilgotne środowisko sprzyja ich rozmnażaniu.

Ze szkolnego zieleńnika

Któż z nas nie pamięta tworzenia zieleńnika na lekcji przyrody w szkole podstawowej lub bardziej profesjonalnego na lekcji biologii w liceum? Ja pamiętam doskonale. To był przełom maja i czerwca w III klasie liceum.

Powietrze pachniało bżem (lilakiem) i czeremchą, a kasztanowce były jeszcze pełne białych i kremowych kwiatów. Białe karty twardego bristolu wypełniały się kolorami i zapachem, które na trwałe wyryły się w mojej pamięci. Ten wartościowy sposób nauki botaniki ma swoje korzenie w średniowieczu, kiedy to pielgrzymi powracający z Ziemi Świętej zasuszali zerwane tam kwiaty w modlitewnikach. Był to popularny sposób przewożenia darmowych pamiątek dla siebie i dla swoich bliskich. Najstarszy zachowany zieleńnik pochodzi z XVI wieku autorstwa

Michele Meriniego i znajduje się w muzeum uniwersyteckim we Florencji. Niewątpliwie, najważniejszym popularyzatorem praktyki tworzenia zieleńników w celach dydaktycznych a nie tylko sentymentalnych, był profesor botaniki w Bolonii **Luca Ghini**.

Profesor był nie tylko cenionym nauczycielem, ale również założycielem jednego z pierwszych ogrodów botanicznych na świecie – **Orto e Museo Botanico** w Pizie. Niestety nie zachował się żaden z 300 okazów zieleńnikowych profesora, ale dzięki temu, że hojnie wysyłał zasuszone rośliny innym naukowcom, jego historia zamięłowania do tego typu zbieractwa nie zaginęła.

W Polsce prawdopodobnie pierwszy znany zieleńnik był dziełem **Anny Wazówny** (1568-1625), córki Jana III Wazy, nazywanej królową polskiej botaniki. Zieleńnik był przechowywany

w zbiorach Radziwiłłów w Nieświeżu do II wojny światowej, w czasie której został bezpowrotnie zniszczony. Anna Wazówna była pasjonatką przyrodolecznictwa – zbierała rośliny i badała ich właściwości lecznicze w urządzonym przez siebie pałacowym laboratorium. Sprawowała również mecenat nad działalnością naukową z dziedziny medycyny. To dzięki niej został wydany słynny **Zieleńnik Syreńskiego** liczący 1584 stron grafik i opisów ziół ówczesnej Europy (Szymon Syreński - lekarz, botanik i profesor Akademii Krakowskiej).

Blżej nam znaną autorką zieleńników jest **Eliza Orzeszkowa** – pisarka zakochana w polskiej przyrodzie, a szczególnie we florze nadniemeńskiej. Przed napisaniem „Nad Niemnem” Orzeszkowa postanawia gruntownie zapoznać się z roślinnością i obyczajami mieszkańców okolic Grodna.

W liście do Leopolda Meyeta pisze:

„Dla tej powieści odbyłam w towarzystwie zagrodowych szlachciców i szlachcianek formalne studia botaniki miejscowej tudzież pieśni, bajek, zagadek, podań tutejszego polskiego ludu”. Po napisaniu powieści jej zamięłowanie do botaniki rozwija się jeszcze bardziej. Postanawia stworzyć zieleńnik o charakterze naukowym. W liście do Stanisława Krzemińskiego pisze:

„...Marzę o zrobieniu na rok przyszły dla jakiego etnograficznego zbioru wzorowego zieleńnika z flory tutejszej, z dwoma punktami widzenia wykonanego: botanicznym i ludoznawczym...” Z kolei w liście do prof. Jerzego Aleksandrowicza opisuje swoje obserwacje:

„Pod przewodnictwem tedy znachorek zebrałam na przestrzeni 5-7 mil około trzystu roślin, mających ludową nazwę

i jakiegokolwiek w życiu ludowym zastosowanie. Nazwy bywają najczęściej albo bardzo malownicze i poetyczne; albo określające użytek czyniony z rośliny. Z kategorii pierwszej wymienię: Podarek kukułki – to konwalia...”

Przy pomocy znanych botaników i farmaceutów pomagających jej w identyfikacji roślin i w nadaniu im prawidłowych nazw łacińskich, Orzeszkowa tworzy solidny zieleńnik zawierający 460 roślin.

W ostatecznej formie zieleńnika autorka opisuje **281 roślin na 78 stronach**. Każda roślina jest przyklejona osobno i w większości podpisana nazwą ludową, łacińską oraz polską.

To wyjątkowe etnobotaniczne dzieło po śmierci autorki zostało przekazane Towarzystwu Przyjaciół Nauk w Poznaniu. W czasie II wojny światowej zieleńnik zaginął i został uznany za zniszczony, kiedy niespodziewanie w 1966 roku zgłosił się Jerzy Wojciech Szulczewski – mieszkaniec Puszczykowa pod Poznaniem – przekazując zachowany zieleńnik Poznańskiemu Towarzystwu Przyjaciół Nauk.

Zbiór jest dobrze zachowany, oprawiony w sztywną oprawę, pokrytą granatowym płótnem. Na pierwszej stronie tytułowej znajduje się kompozycja kwiatów w okolic Grodna: kaczeńców, ostróżek i niezapominajek... Pachnie nadniemeńskim brzegiem.

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

Źródła: M.Grenda-Kurmanow „Zieleńniki. Ochrona i konserwacja”
Anna Maria Kielak „Życie i botaniczne pasje Elizy Orzeszkowej”

PROMOCJA

GABINET TERAPII BOWENA Terapia Bowena przyniesie ci ulgę, gdy:

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

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

ul. Ametystowa 25, Bielsko-Biała



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

Od polskiego Nilu do pirackiej wyspy

ścieżkami globtrotera



Rynek w Kolbuszowej

Maj – najpiękniejszy miesiąc w roku, kiedy Wiosna gra pierwsze skrzypce. Pąki pękają, ptaki śpiewają, kwiaty wybuchają kolorami, a zakochani spacerują jak w romantycznym filmie. W tej arkadyjskiej scenerii zapraszam do baśniowej krainy Rusałek, Nimf, Syren i samego Neptuna.

Rozpoczynamy naszą aqua-przygodę nad **polskim Nilem** – nieco krótszym i węższym od afrykańskiego, bo liczącym zaledwie 13 km długości i nieco ponad 2 m szerokości. Przepływa wyłącznie przez **Kolbuszową na Podkarpaciu**. To właśnie tutaj można zmierzyć się z... krokodylami! Co prawda nieruchomymi, ale za to o różnych kształtach i rozmiarach – rozsianymi po mieście, tworzącymi wyjątkowy szlak turystyczny. Według legendy to magnat **Paweł Sanguszk**, a wg innej wersji krakowski literat Józef Piasecki, sprowadził z Egiptu żywego krokodyla. Niestety, nie poradził sobie z chłodem i zmarł, ale mieszkańcy postanowili upamiętnić to wydarzenie, tworząc jedyną w Europie „krokodylą trasę”.

Kolbuszowski Nil zaprasza do spacerów bulwami – nowo zagospodarowanymi przestrzeniami rekreacyjnymi dla pieszych, rowerzystów, miłośników tyrolki, deskorolek i dziecięcej fontanny multimedialnej. Całe miasto otacza **Puszcza Sandomierska** – najstarszy i największy kompleks leśny w Polsce.

W okolicy znajdują się popularne zalewy, m.in. Wilcza Woda, Czyste, Ożanna czy Radawa, idealne do kąpieli, żeglowania, windsurfingu i wędkowania. Dla spragnionych spokoju są tam punkty widokowe, pola campingowe i ścieżki edukacyjne.

Miłośnicy przyrody mokradłowej powinni odwiedzić „**Jeziorko**” koło Blizny – leśny staw pełen lilii wodnych, rechoczących żab i czających się zaszkrońców. Tu jesteśmy tylko gośćmi, zanurzonymi w nieskazitelnej naturze. Na dłuższy pobyt zaprasza rozbudo-

wana baza noclegowa – bo warto tu zostać na dłużej.

Kolejną propozycją wodnego relaksu jest wyjazd na Słowację, do malowniczej **wioski uzdrowskiej Lučka** w powiecie Róžomberok. W otoczeniu górskich szczytów, z Wielkim Choczem na czele, znajduje się tu **Lučanský vodopád** – najpiękniejszy wodospad kaskadowy w kraju. Ma 13 metrów wysokości, a jego woda spływa po trawertynowej skale prosto do naturalnego jeziora, w którym można się kąpać za darmo. Co ważne, źródło ma charakter mineralny i termalny – nie zamarza nawet zimą. Od 1996 roku wodospad objęty jest ochroną jako pomnik przyrody. Miejsce idealne na romantyczny wypad z nutką egzotyki.



Lučanský vodopád

W Tatrach koniecznie trzeba zobaczyć **Wodospady Zimnej Wody** – zespół czterech kaskadowych wodospadów: Małego, Skrytego, Wielkiego i Długiego. Prowadzą do nich liczne szlaki o różnym stopniu trudności, a dla mniej wprawnych piechurów dostępna jest kolejka terenowo-linowa (elektryczka) ze Starego Smokowca. Największy z wodospadów ma 13 metrów wysokości. Te potężne siklawy, spadające z polodowcowych progów doliny, były jednym z pierwszych celów tatrzańskiej turystyki. W okolicy, na potoku Mała Zimna Woda, znajdują się także inne malownicze wodospady – Olbrzymi i Troisty. Leśna przyroda na wysokości ponad 1200 metrów nad poziomem morza zachwyca – trzeba tu być, by naprawdę poczuć potęgę i piękno Tatr, które od

wieków dzielimy z naszymi słowackimi sąsiadami.

Z górskich szlaków przenosimy się na południe Słowacji, na największą wyspę śródlądową Europy – **Wyspę Żytia**, utworzoną przez Dunaj i Mały Dunaj. Choć nazwa sugeruje jedną wyspę, to w rzeczywistości jest to archipelag około 500 wysp, przeciętych rzekami, kanałami i starorzeczami. Teren o powierzchni 1326 km², to jeden z najlepiej zagospodarowanych i najgęściej zaludnionych regionów Słowacji. Przez wyspę przepływa pięć rzek, w tym najdłuższa **słowacka Wag**. Wyspa słynie z bogactwa wód termalnych i mineralnych, idealnych do zdrowotnych kuracji.

Jedną z głównych atrakcji jest **aquapark w Veľkém Mederze** z kilkunastoma basenami termalnymi o zróżnicowanej temperaturze, basenem z falą, dziką rzeką i wodnym placem zabaw położonym w sąsiedztwie 80-hektarowego lasu. Na najmłodszych czekają zjeżdżalnie, trampoliny, wodna ścieżka wspinaczkowa oraz największy w Słowacji park linowy Tarzania (600 m.).

Region zachwyca także przyrodą – lasami łęgowymi i bogactwem ptactwa, w tym białą czapłą i dropami. Spływy kajakowe Dunajem dostarczają wrażeń porównywalnych do wypraw przez Amazonkę czy Kongo. Dodatkową atrakcją jest **malownicza trasa kolejowa** Bratysława–Komarno, która przecina wyspę.

Na odważnych czeka **szlak kajakowy do Morza Czarnego**, z którym warto się zmierzyć z okrzykiem - ahoj przygodo! Na Dunaju można zobaczyć na łodziach kawiarenki, ale również houseboat'y, zupełnie jak w San Francisco!

Największą atrakcją wyspy jest „**Malkia Park**”, który specjalizuje się w ochronie kotów. W rozległym parku na 6 ha żyje ponad 180 zwierząt, w tym 50 kotów jak lwy, tygrysy, jaguary, które tutaj znalazły opiekę uratowane z nielegalnych hodowli, przemytu czy cyrków. Park pozwala nam osobiście karmić dzikie

koty, ale także uczestniczyć w safari z lwami, które atakują terenowe jeepy przejeżdżające przez ich łowczy rewir.

Wzrost adrenaliny jest zapewniony! Płynąc Dunajem możemy zobaczyć **sielankowe krajobrazy** starych wiatraków, ale także poznać bogatą kulturę i kuchnię słowacko-chorwacko-węgierską, w tym wyśmienite wina z papieskim włącznieniem! Koniecznie należy zjeść gęsinę oraz degustować gęsią polewkę, rosół, smalec oraz wątróbkę. W sierpniu odbywają się w południowej Słowacji kulinarne festiwale **Gęsie Gody**. Warto również skosztować tradycyjnej regionalnej wódki oraz kwaśnicy z kiszzonej kapusty przyrządzanej według starych receptur. Pobliska **Bratysława** proponuje odlotowe rejsy wodolotami do Wiednia i Budapesztu, które są niezapomnianą przygodą i okazją do odwiedzenia trzech stolic.

Na koniec zapraszam na dalekomorską wyprawę na **wulkaniczną wyspę Pitcairn** na Pacyfiku – niegdyś piracką kryjówkę, dziś zamorskie terytorium Wielkiej Brytanii. Położona ok. 5500 km od Nowej Zelandii i Ameryki Południowej, wyspa ma zaledwie 4,53 km² i jest zamieszkała przez ok. 100 osób. To najdalej na wschód położona zamieszkała wyspa Oceanii, otwarta dla osadników z całego świata – oferuje obywatelstwo brytyjskie po osiedleniu się na stałe. Pitcairn kusi klimatem (+24°C przez cały rok), bujną przyrodą i wsparciem finansowym dla nowych mieszkańców – to idealne miejsce dla tych, którzy marzą o ucieczce od cywilizacji i nowym początku. Słynie z emisji cennych monet, unikatowych znaczków i najzdrowszego miodu Manuka. Więcej informacji oraz możliwość zgłoszenia znajdziemy na oficjalnej stronie wyspy. Kto wie, może już niedługo nasi Czytelnicy podzielą się z nami relacją z życia w królestwie Neptuna? Do zobaczenia w wakacyjnym, czerwcowym wydaniu!

[globtroter z Bielska-Białej]



Słowackie safari

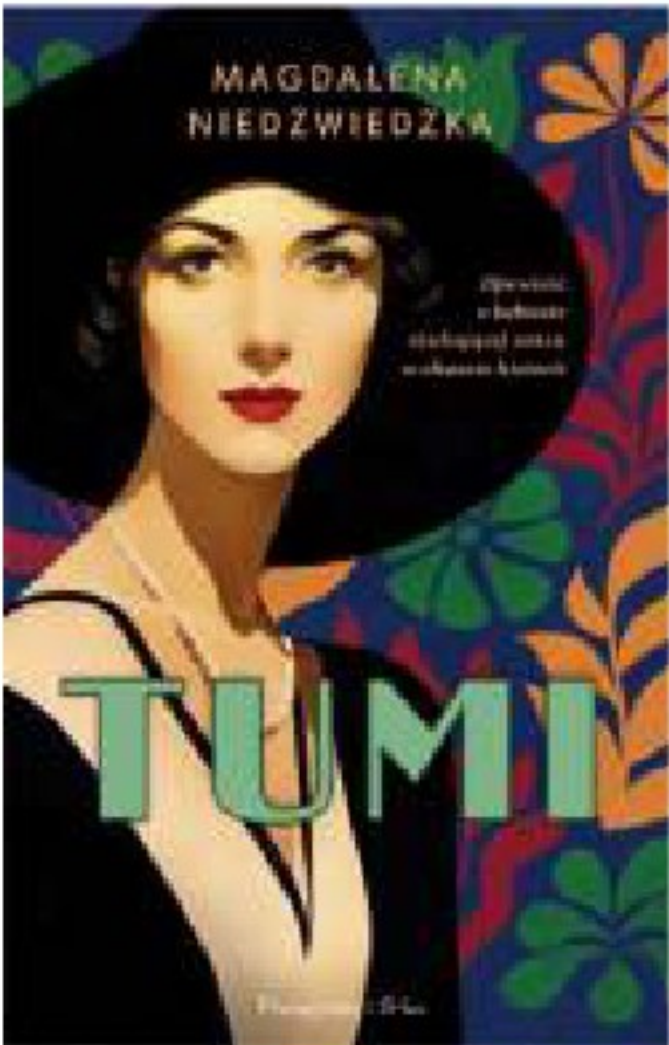
Prószyński i S-ka
POLECANE NOWOŚCI



Michalina Wisłocka.
Sztuka kochania gorszycielki
Violetta Ozminkowska
KATEGORIA: biografia
Data wydania: 13.05.2025
Oprawa: twarda
Format: 168 x 240 mm
Liczba stron: 304
Cena detaliczna: 54,99 zł



Nie wymiękaj
Stephen King
KATEGORIA: sensacja
Data wydania: 27.05.2025
Oprawa: miękka
Format: 142 x 202 mm
Liczba stron: 576
CENA: 55.00 zł



Tumi
Magdalena Niedzwiedzka
KATEGORIA: lit.
obyczajowa
Data wydania: 27.05.2025
Oprawa: miękka
Format: 135 x 210 mm
Liczba stron: 336
Cena detaliczna: 48,00 zł

Prószyński i S-ka
POLECANE NOWOŚCI

Rozwiązanie wewnątrz numeru

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

Krzyżówka na MAJ

tubylec z Australii	marazm	100 centów królowa polska	uprawia ją chłop	opary nad bagnem	duma dziadka	meandery rzeki	stado wilków
		6			8	karciany liście	oprawca
holce konny						skrzynia	
lajdak		7	4	kraj z Delhi	biały kruk	język władzy	
		3			wszeczność		10
kruszył mury			9	dziurka w igle	szklarska masa	rodzaj bębna	ozdoba sufitu
Kondrat - komisarz	brak ścisłości	obecna potanicówka	związek męski	5			
				chłodna pora roku	14		juczna z Baliwli
pierozki	produkuje sery	stos atomowy	2			19	rytm
	1			smaczny owoc	bije go dama	21	
grupa ludzi	sprzeciw	urojenie			gęba		
	18	11			grządka kwiatowa	atak szale	
szef w habicie			17	rosyjski porucznik			
wielki worek				biały, ślubny	rywal Amigi		krzyk o coś
							13
12							
ruchoma ścianka		przed theta	widzi	15			
		20			Ala i ...		
kraj z Luandą		na pniu					
kochanek Afrodyty							16

Nagrody książkowe za prawidłowe rozwiązanie krzyżówki z numeru KWIETNIOWEGO otrzymują: Przemysław Wołowicz, Paweł Prusak, Lidia Pohoska.
Nagrody do odebrania w redakcji, ulica Krasińskiego 29 w Bielsku-Białej, w godzinach od 9.00 do 16.00
Rozwiązania krzyżówki MAJOWEJ prosimy przelać do 27.05 na adres: konkurs@bielskirynek.pl.

Litery z pól ponumerowanych od 1 do 21 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

„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!



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

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

9 i 23 MAJA

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

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

zapraszamy do współpracy
510 215 366
www.zwykawicher.pl

**Odnowimy Twoją
wanne**

**tel. 32/384 91 98
kom. 501 707 632**

DACHY

**30
LAT**

TRADYCJI

W NASZEJ OFERCIE

- krycie papą termozgrzewalną,
- docieplenie styropapą,
- obróbki blacharskie,
- wymiana rynien
(plastikowe, metalowe, nierdzewka)
- przebudowa kominów,
- gont bitumiczny.

POSIADAMY ZWYŻKĘ.

ZADZWOŃ - 501 404 611

**PRZYCINANIE
ŻYWOPLÓTÓW, DRZEW**

ZADZWOŃ

+48 784 514 878

**MIEJSCE
NA
TWOJĄ
REKLAMĘ**

506 571 716

Pracownia kołder - Piotr Galiński

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

tel. 605 315 391
33/815 29 87

ul. Ogrodowa 59
43-386 Świątoszówka

e-mail: linegal@wp.pl www.galinska.com.pl
czyszczenie pierza, szycie i przeróbki kołder
z wełny, pierza i puchu

OKNA • DRZWI

BRAMY GARAZOWE ROLETY ZEWNĘTRZNE

www.duobest.pl

ZAPRASZAMY DO BIURA HANDLOWEGO

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



ZAMÓW PRENUMERATĘ GAZETY SENIOR BB

12 kolejnych numerów
gazety „Senior BB”



prenumerata indywidualna

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

95 zł

Prenumerata roczna

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

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 /nazwę instytucji/, miesiąc rozpoczęcia
prenumeraty oraz ilość egzemplarzy

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

JAK ZAMÓWIĆ?

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

Ciekawostki z miasta i regionu

Gdy motocykle opanowały ulice Bielska

Był taki dzień w historii naszego miasta, gdy tysiące bielszczan zebrało się, by usłyszeć ryk silników i poczuć w powietrzu zapach spalin. **26 sierpnia 1934 roku** – data, którą najstarsi mieszkańcy wspominają z błyskiem w oku – ulice Bielska zamieniły się w **tor wyścigowy**.

To był pierwszy taki motocyklowy wyścig uliczny w historii miasta. Zorganizował go **Bielsko-Bialski Klub Motorowy**, który wtedy prężnie działał i skupiał miłośników jednośladów z całej okolicy. Choć w tamtych czasach motocykle wciąż były rzadkością na drogach, Bielsko miało powody do dumy – tutejsi motocykliści byli świetnie przygotowani, rozpoznawalni w całym kraju, a nawet poza jego granicami. Trasa wyścigu liczyła ponad dwa kilometry i biegła ulicami: Cieszyńską, Pułaskiego, Sobieskiego, przez plac Wolności (obecnie Zwycięstwa) i Konopnicką. Zakręt za zakrętem, bruk, krawężniki – prawdziwe wyzwanie dla kierowców i ich maszyn.

A tych zgłosiło się aż 27! Startowali w skórzanych kombinezonach, z charakterystycznymi „pilotkami” na głowie i gogłami na oczach – jakby wyjęci z filmu o przygodach dzielnych lotników.

Wzdłuż trasy ustawiło się około 15 tysięcy widzów. Wyobrażacie to sobie? Tłumy na chodnikach, dzieci siedzące na dachach kiosków, panowie z aparatami, kobiety z lornetkami. Emocje sięgały zenitu. Motocykle mknęły niczym błyskawice, z zakrętu w zakręt, ślizgając się po bruku, wzbudzając podziw widzów.

Nie obyło się bez dramatycznych momentów. Jeden z młodych kierowców, **Walter Paulisch**, stracił panowanie nad swoim motocyklem i uderzył w drzewo. Złamał nogę, ale – jak to się wtedy mówiło – „wyszedł z tego cało jak na

takie zdarzenie”. W innym momencie na trasę wjechały... dwa zagubione samochody! Na szczęście obyło się bez wypadku. Było gorąco, ale wszystko zakończyło się szczęśliwie.

Zwycięzcy odebrali puchary i gratulacje od organizatorów oraz patronów zawodów. Na podium ustawionym prowizorycznie na placu Wolności dekorowano ich przy akompaniamencie fanfar i oklasków zgromadzonych widzów. Dla **Ernsta (Erwina) Geyera** był to początek pasma sukcesów – w kolejnych latach on i jego brat Alfred należeli do najbardziej utytułowanych motocyklistów w kraju.

Leopold Baron stał się lokalnym bohaterem, a jego nazwisko wymieniano obok najlepszych żużlowców tamtej epoki. Również **Jan Barthelt** zapisał się w pamięci bielszczan jako mistrz kierownicy, który okiełznał najpotężniejszy motocykl tamtych zawodów.

Dziennikarze z całej Polski chwalili organizację i ducha sportowego rywalizacji.

Pisano, że to wydarzenie na miarę wielkich miast, a nie „prowincji” – i mieli rację. Wyścig okazał się sukcesem i był organizowany jeszcze kilkakrotnie, aż do wybuchu II wojny światowej.

Dziś, gdy o tamtych czasach pamięta już niewielu, warto przypomnieć, że Bielsko mia-

ło swoją własną małą Grand Prix – i to zanim ktokolwiek usłyszał o Formule 1.

Mieszkańcy tłumnie zbierali się, by kibicować swoim, a lokalne gazety z dumą rozpisywały się o sukcesach naszych motocyklistów.

[AR]

Źródła: Archiwalne wydania prasy z 1934 roku, w tym *Ilustrowany Kurier Sportowy* – Raz, Dwa, Trzy nr 35/1934



Zawodnicy przed startem biegu motocykli o pojemności 250 centymetrów sześciennych. Widocznymi od lewej: Alfred Geyer, Erwin Geyer, Futschik, Golasik. Fot. NAC

PORTAL DLA SENIORÓW

WWW.SENIORBB.PL



• ZAPROSZENIA NA WYDARZENIA

• PRZYDATNE WIADOMOŚCI

• FELIETONY

• SENIORZY PISZĄ

• NOWOCZESNE TECHNOLOGIE

• AKTYWNY SENIOR

REDAKCJA@SENIORBB.PL

