

# SENIOR BB

ISSN 2719-5716  
WYDANIE BEZPŁATNE

Lipiec 2025

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

ROK VI NR 7 (71)

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

## Seniorzy w podróży najlepsze miejsca na lato i jesień



### W NUMERZE:

**BCK - zaproszenia na koncerty**

### CENTRUM SENIORA

kalendariusz lipcowy

(str. 4)

**Konkurs artystyczny  
dla seniorów**

(str. 4)

**Seniorzy zakończyli  
rok akademicki**

(str. 5)

**Patria czeka**

na swoje odrodzenie

(str. 6)

**Wątrobowe ziele**

z poradnika zielarki

(str. 11)

**DO SANATORIUM ŁATWIEJ  
I BEZ BIUROKRACJI**

(str. 12)

**Wyprawa do  
„polskiej Toskanii”**

ścieżkami globtrotera

(str. 13)

STR.  
**7**

**JEDNO MIASTO 4 SCENY**  
letnie koncerty w plenerze

STR.  
**5**

najnowsze informacje z Bielska-Białej i okolic - bądź na bieżąco [www.bielskirynek.pl](http://www.bielskirynek.pl)





## Senior w podróży...

Czy podróżowanie to tylko przemieszczanie się z punktu A do punktu B? A może – jak mawiają niektórzy – to także sztuka podróżowania w czasie: do wspomnień z młodości, dawnych smaków i miejsc, które kiedyś znaliśmy od podszewki? W lipcowym wydaniu naszej gazety zapraszamy Państwa w wyjątkową podróż – z odrobiną humoru, sentymentu i garścią praktycznych inspiracji.

„Senior w podróży” to mini przewodnik nie tylko po mapie Polski, ale i po mapie wspomnień. Znajdziecie tu Państwo teksty z przymrużeniem oka, a także zachętę do wakacyjnych wypraw z wnukami. Sprawdzimy, co dawniej pakowało się do walizki (spoiler: termos, suchy prowiant i nieodłączna mapa), a co warto zabrać dziś, by podróżować wygodniej i bezpieczniej. W tym numerze polecamy również kilka ciekawych miejsc, które warto odwiedzić latem – od nadmorskich kurortów i uzdrowisk po mniej oczywiste perełki ukryte z dala od najbardziej uczęszczanych szlaków. To propozycje dla tych, którzy szukają autentycznych wrażeń i chcą spojrzeć na Polskę z nowej perspektywy. Nie zapominamy o stałych pozycjach – inspiracjach, poradach i zaproszeniach, które co roku towarzyszą naszym czytelnikom w planowaniu letniego wypoczynku. W cyklu „Ścieżkami globtrotera” zabierzemy Was tym razem do polskiej Toskanii – krainy pełnej pagórków i winnic, gdzie czas płynie wolniej, a regionalna kuchnia zachwyca prostotą i smakiem.

Na szczególną uwagę zasługuje również tekst o Patrii – miejscu, które przed laty było ważnym punktem na mapie bielskiego życia towarzyskiego. To tam spotykała się przedwojenna śmietanka towarzyska, prowadząc długie rozmowy przy stolikach i uczestnicząc w wystawnych przyjęciach. Choć Patria już nie istnieje, jej historia ożyła na moment za sprawą spektaklu przygotowanego przez Teatr bez Granic, który przypominał klimat minionych dekad.

Zapraszamy do lektury – z kubkiem kawy, planem wycieczki i uśmiechem. Bo choć podróżowanie zmienia swoje oblicze, jedno pozostaje niezmiennie: radość odkrywania – bez względu na metrykę.

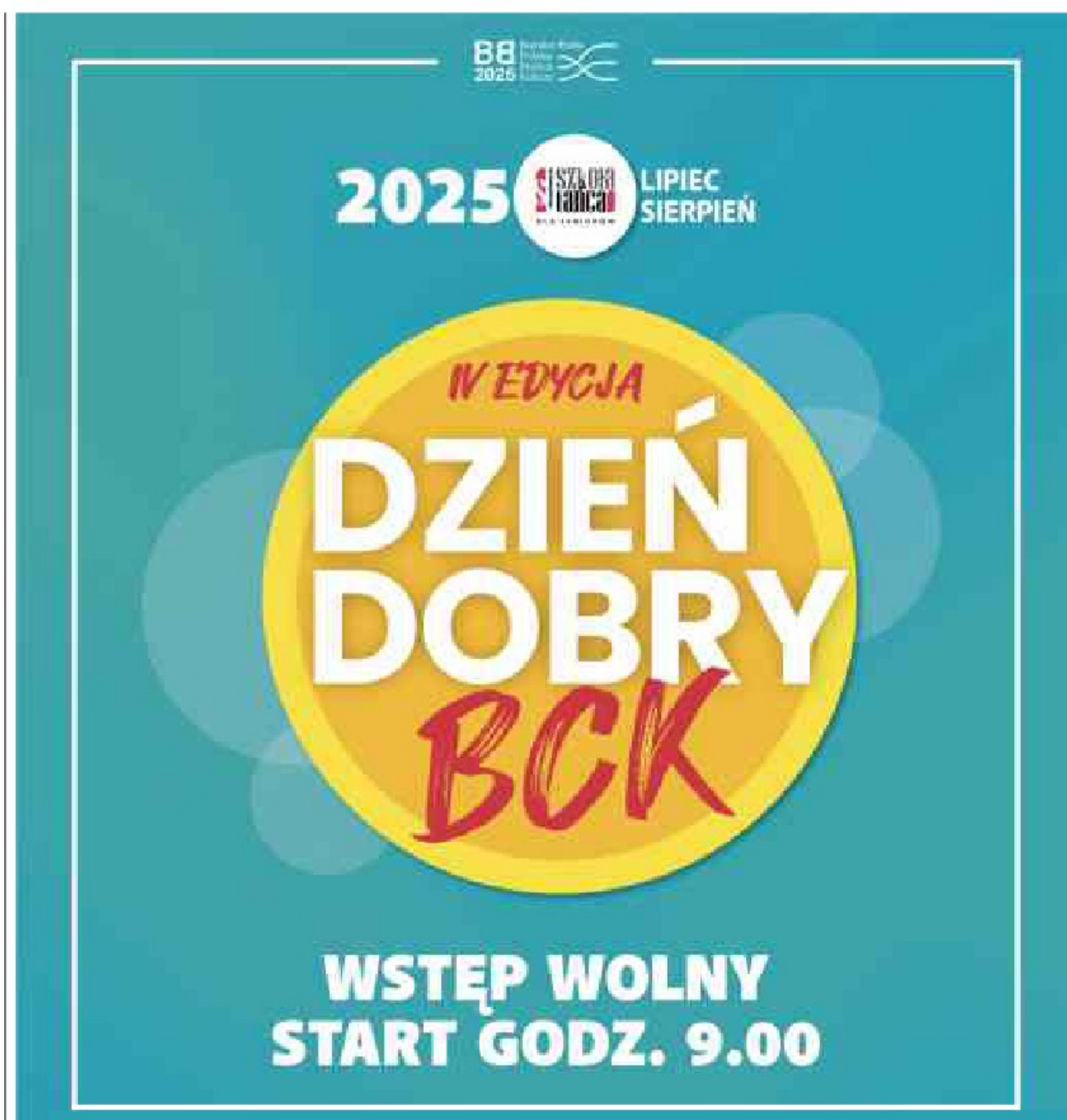
Życzymy inspirujących wypraw – tych bliskich i dalekich, tych w przestrzeni i tych w czasie.

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](mailto:redakcja@seniorbb.pl)

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



### Aktywne lato w sercu miasta. Rusza IV edycja Dzień Dobry BCK!

Bielsko-Biała po raz kolejny roztańczy się o poranku! W lipcu i sierpniu 2025 roku w Parku Słowackiego startuje czwarta edycja plenerowego cyklu Dzień Dobry BCK, organizowanego przez Bielskie Centrum Kultury im. Marii Koterbskiej. To doskonała okazja, by rozpocząć dzień w rytmie muzyki, ruchu i uśmiechu i to zupełnie za darmo!

**Od poniedziałku do piątku o godzinie 9:00** mieszkańcy miasta (i nie tylko!) mogą wziąć udział w różnorodnych zajęciach ruchowych: od gimnastyki tanecznej i latino solo, przez LaBlast fitness i zdrowy kręgosłup, po Slavica Dance i wyjątkowe chustotańce.

Każde spotkanie to porcja energii, integracji i ruchu na świeżym powietrzu – niezależnie od wieku czy kondycji.

### Dyżur RADY SENIORÓW

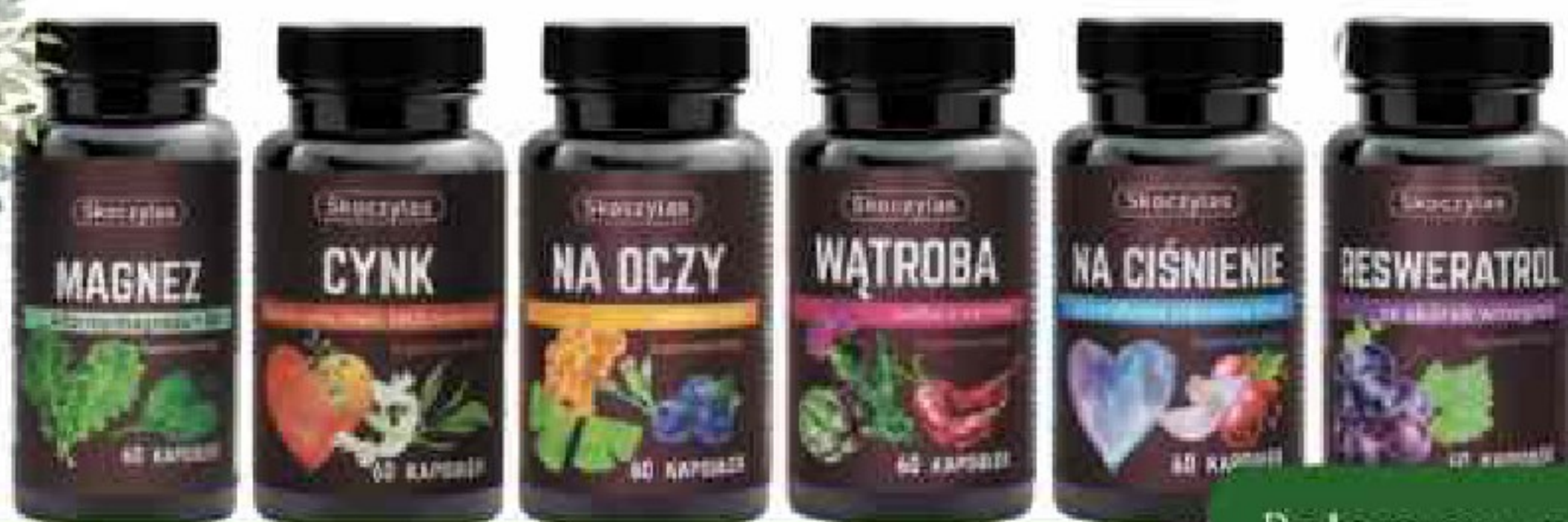
czwartek, w godzinach od 11.00 do 13.00  
Centrum Seniora, ul. Dmowskiego 6, III piętro  
TELEFON - 518 676 301

PROMOCJA

Prezentujemy kolejnego sponsora nagród w naszym konkursie „Złota myśl roku”. Szczegóły na stronie 14



**WWW.ZIELARSKI-BIELSKO.PL**



ODWIEDŹ NAS W SKLEPIE STACJONARNYM

BIELSKO-BIAŁA, ul. 1 MAJA 5 33 812 24 48 [herbamedbielsko@gmail.com](mailto:herbamedbielsko@gmail.com)

Polecamy produkty  
dr Marka Skoczylasa

### W OFERCIE

- mieszanki ziołowe
- naturalne kosmetyki
- suplementy
- herbaty, przyprawy
- nasiona
- oleje, syropy, soki, miody

**TRADYCJA I NATURA  
W TWOIM DOMU**



BB  
2026  
Bielsko-Biala  
Polska  
Stolica  
Kultury

# STANISŁAW SOYKA BUBA BADJIE KUYATEH

KONCERT DLA WSZYSTKICH



**24.09.2025**

BIELSKIE CENTRUM KULTURY IM. MARII KOTERBSKIEJ

godz. 18.00



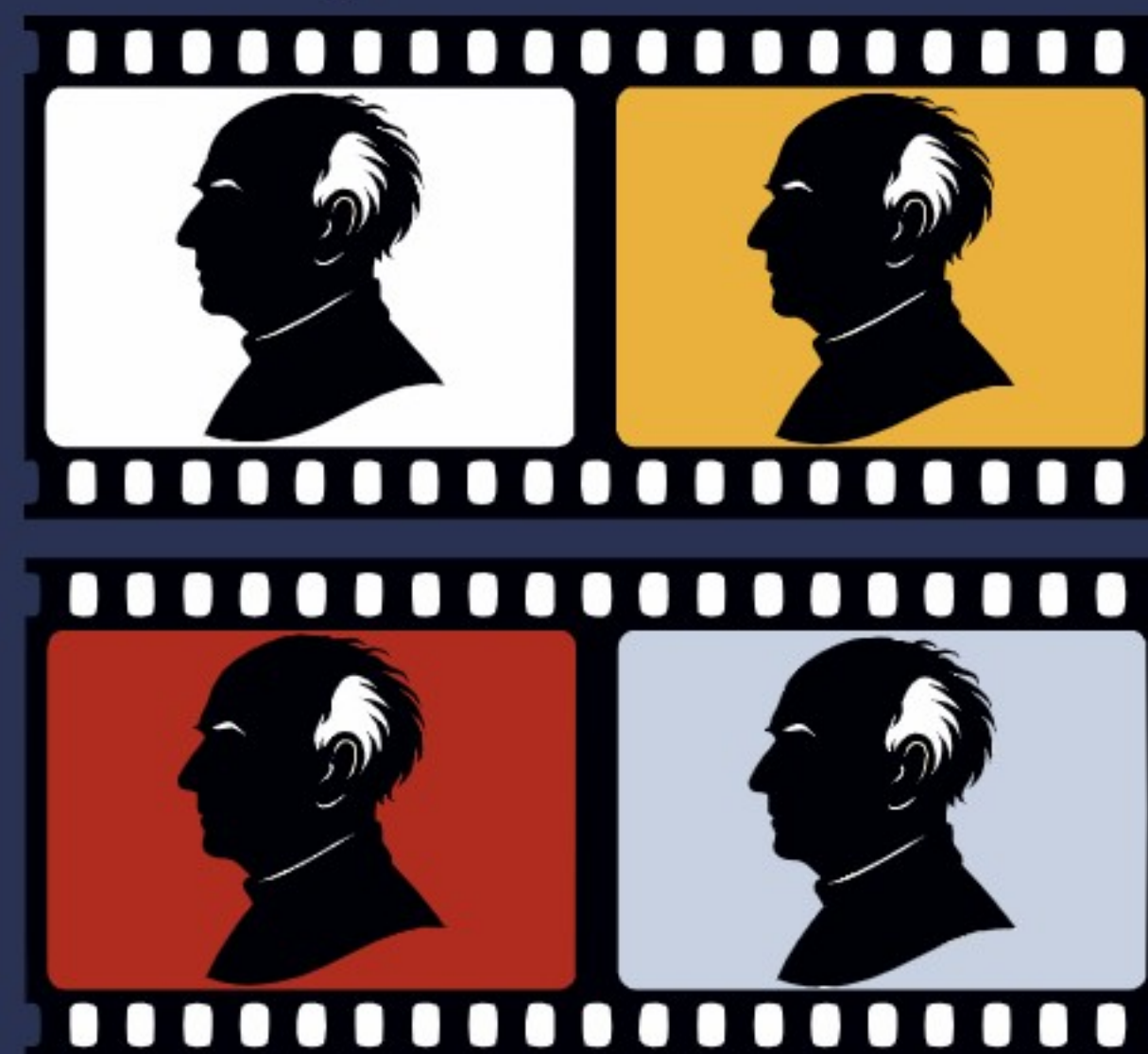
PELNAKULTURA.INFO

BILETY: 60 zł - normalny, 30 zł - ulgowy

do nabycia w kasie BCK oraz na [www.bck.bielsko.pl](http://www.bck.bielsko.pl)

BB  
2026  
Bielsko-Biala  
Polska  
Stolica  
Kultury

# Wojciech Kilar Muzyka filmowa



Stanisław Dzielor - trąbka, kierownictwo artystyczne  
Michał Dzielor - fortepian  
Wacław Golenka - organy  
Cinema Brass Band

OFFBEAT  
ORGAN

**10.09.2025**

BIELSKIE CENTRUM KULTURY IM. MARII KOTERBSKIEJ

godz. 18.00



BILETY: 60 zł - normalny, 30 zł - ulgowy

do nabycia w kasie BCK oraz na [www.bck.bielsko.pl](http://www.bck.bielsko.pl)

BB  
2026  
Bielsko-Biala  
Polska  
Stolica  
Kultury

HOŁDYS  
WAGLEWSKI  
KARIMSKI ORCHESTRA  
I CHING PLUS

**28.11.2025**

BIELSKIE CENTRUM KULTURY IM. MARII KOTERBSKIEJ

godz. 19.00

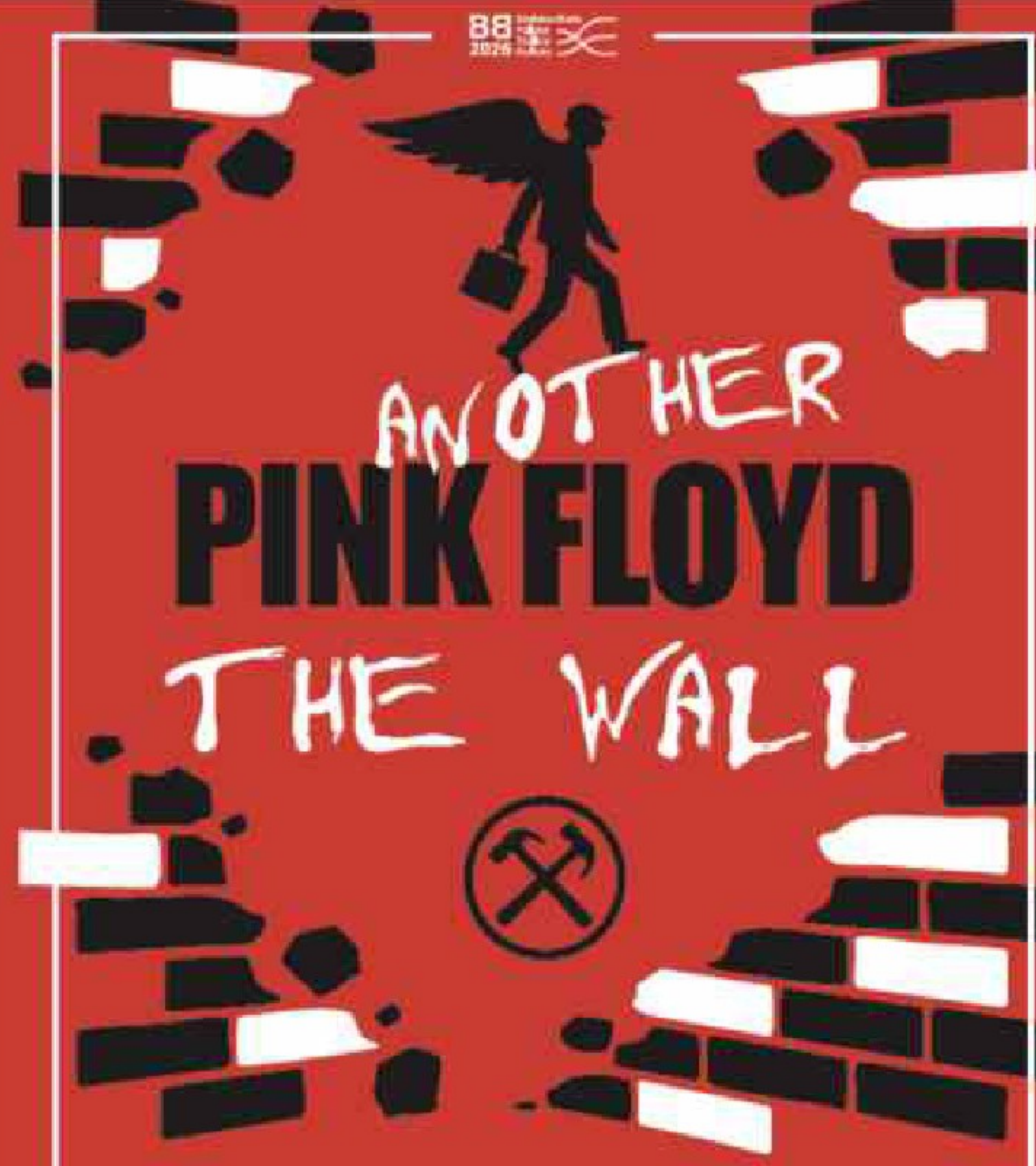


BILETY: 150 zł - normalny, 75 zł - ulgowy (od 1 września)  
130 zł - normalny, 65 zł - ulgowy (do 31 sierpnia)

do nabycia w kasie BCK oraz na [www.bck.bielsko.pl](http://www.bck.bielsko.pl)



PELNAKULTURA.INFO

BB  
2026  
Bielsko-Biala  
Polska  
Stolica  
Kultury

**22.01.2026**

BIELSKIE CENTRUM KULTURY IM. MARII KOTERBSKIEJ

godz. 19.00



BILETY: 150 zł - normalny, 75 zł - ulgowy (od 1 października)  
130 zł - normalny, 65 zł - ulgowy (do 31 września)

do nabycia w kasie BCK oraz na [www.bck.bielsko.pl](http://www.bck.bielsko.pl)



PELNAKULTURA.INFO







## Konkurs artystyczny dla Seniorów „Senior - Dialogi serca w sonacie barw i słów”

Prezydent Miasta Bielska-Białej Jarosław Klimaszewski po raz szósty zaprasza Seniorów do udziału w konkursie artystycznym.

Tegoroczna edycja odbywa się pod hasłem:

*Twórz tak, jakbyś słyszał świat – oczami, dłońmi, duszą!*

Inspiracją jest to, co niewidzialne, ale odbierane słuchem – muzyka, cisza i emocje, które wybrzmiewają w kolorze, słowie, geście czy kadrze. Celem konkursu jest zachęcenie uczestników do artystycznej rozmowy z dźwiękami i stworzenia prac będących odpowiedzią serca – obrazem, refleksją, metaforą tego, co w nas gra.

**Kto może wziąć udział?**

Nieprofesjonalni twórcy w wieku powyżej 60 lat, zamieszkujący w Bielsku-Białej. Każdy

uczestnik może zgłosić jedną pracę w jednej kategorii:

**Fotografia** – jedno zdjęcie w dowolnej technice i sprzęcie fotograficznym, wydrukowane w formacie A4. Tematyka może obejmować ruch, ciszę, rytm, samotność czy taniec światła.

**Praca plastyczna** – obraz inspirowany muzyką i nastrojem: pejzaż wewnętrzny, portret dźwięku lub abstrakcyjna interpretacja harmonii i dysonansu. Styl dowolny – od impresjonizmu po ekspresję. Maksymalny format pracy: A3.

**Wiersz lub proza** – do 3 wierszy (łącznie maksymalnie 3 strony A4) lub tekst prozatorski o objętości do 3 stron A4, inspirowany muzyką, konkretnym brzmieniem, instrumentem lub emocją.

**Rękodzieło** – forma przestrzenna, tekstylna, ceramiczna, kolaż

lub biżuteria inspirowana dźwiękami. Prace muszą być wykonane w sposób nieprzemysłowy, posiadać walory artystyczne i odnosić się do tematyki konkursu.

**Termin i sposób zgłoszeń:**

Prace należy dostarczyć do 25 sierpnia 2025 r. (decyduje data wpływu) do Centrum Seniora, ul. Romana Dmowskiego 6, III piętro, pok. 3.11.

Każda praca musi być oznaczona pseudonimem, a dołączona zamknięta koperta z tym samym pseudonimem, musi zawierać wypełniony formularz zgłoszeniowy z danymi osobowymi uczestnika.

Regulamin i formularze zgłoszeń dostępne są w Centrum Seniora oraz na stronie:

[www.seniorzybielsko.pl](http://www.seniorzybielsko.pl)

[WPS]

## Centrum Seniora - kalendarium na lipiec

### 1 lipca, wtorek

9:00–15:00 Letnia Wymiana Szafy

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

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

13:00 Trening kondycyjny dla zaawansowanych z BBOSiR-em

### 2 lipca, środa

9:00–15:00 Letnia Wymiana Szafy

12:00 Cykl spotkań Podróże nieoczywiste: Kanelbulle, kalosze i fika, czyli Szwecja oczami Polki

### 3 lipca, czwartek

9:00–15:00 Letnia Wymiana Szafy

### 4 lipca, piątek

9:00–15:00 Letnia Wymiana Szafy

### 7 lipca, poniedziałek

9:00–15:00 Letnia 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

### 8 lipca, wtorek

9:00–15:00 Letnia Wymiana Szafy

11:00 Warsztaty tworzenia makramy, max 10 osób (obowiązują zapisy)

11:00 Koło Malarskie „Miłośnicy malarstwa”

13:00 Trening kondycyjny dla zaawansowanych z BBOSiR-em

### 9 lipca, środa

9:00–15:00 Letnia Wymiana Szafy

10:00 Prasówka z Książnicą Beskidzką

### 10 lipca, czwartek

9:00–15:00 Letnia Wymiana Szafy

### 11 lipca, piątek

9:00–15:00 Letnia Wymiana Szafy

### 14 lipca, poniedziałek

9:00–15:00 Letnia 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

### 15 lipca, wtorek

9:00–15:00 Letnia Wymiana Szafy

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

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

11:00 Warsztaty tworzenia makramy, (grupa zamknięta, dla osób uczestniczących w warsztatach 8 lipca)

13:00 Trening kondycyjny dla zaawansowanych z BBOSiR-em

### 16 lipca, środa

9:00–15:00 Letnia Wymiana Szafy

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

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

### 17 lipca, czwartek

9:00–15:00 Letnia Wymiana Szafy

12:00 Cyberoszustwa i bezpieczeństwo w lecie – Prelekcja Funkcjonariuszy KMP w Bielsku-Białej

### 18 lipca, piątek

9:00–15:00 Letnia Wymiana Szafy

### 21 lipca, poniedziałek

9:00–15:00 Letnia 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

### 22 lipca, wtorek

9:00–15:00 Letnia Wymiana Szafy

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

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

11:00 Warsztaty tworzenia makramy, (grupa zamknięta, dla osób uczestniczących w warsztatach 8 lipca)

11:00 Koło Malarskie „Miłośnicy malarstwa”

13:00 Trening kondycyjny dla zaawansowanych z BBOSiR-em

### 23 lipca, środa

9:00–15:00 Letnia Wymiana Szafy

10:00 Prasówka z Książnicą Beskidzką

10:00 Warsztaty Rośliny w szkle, czyli las w słoiku, max 12 osób (obowiązują zapisy)

### 24 lipca, czwartek

9:00–15:00 Letnia Wymiana Szafy

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

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

12:00 Letnie Bingo – obowiązują stroje wakacyjne (Słońce, Plaża, Hawaje...)

### 25 lipca, piątek

9:00–15:00 Letnia Wymiana Szafy

### 28 lipca, poniedziałek

9:00–15:00 Letnia 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

### 29 lipca, wtorek

9:00–15:00 Letnia Wymiana Szafy

11:00 Warsztaty tworzenia makramy, (grupa zamknięta, dla osób uczestniczących w warsztatach 8 lipca)

13:00 Trening kondycyjny dla zaawansowanych z BBOSiR-em

### 30 lipca, środa

9:00–15:00 Letnia Wymiana Szafy

14:00–15:30 Wernisaż wystawy prac grupy malarskiej, tj. Półmetek warsztatów plastycznych z UE

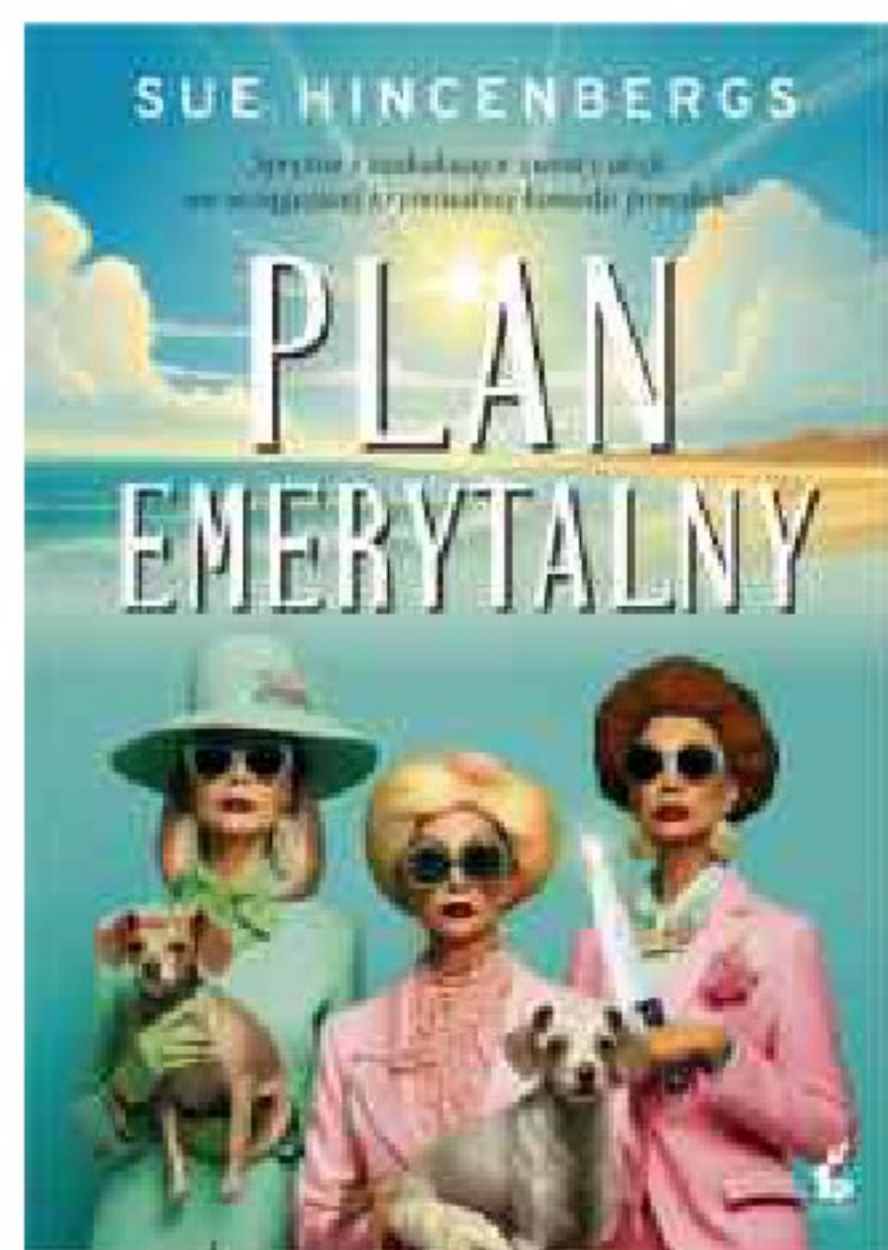
### 31 lipca, czwartek

9:00–15:00 Letnia Wymiana Szafy





## Wydawnictwo SONIA DRAGA



**„Plan emerytalny”**  
**Sue Hincenbergs**  
Tłumaczenie: Violetta Dobosz  
Premiera: 18.06.2025  
Cena: 59,90 zł  
Format: 143 x 205  
Oprawa: miękka ze skrzydełkami

*Niektórych planów emerytalnych nie omawia się z księgowym.*

### O książce:

Cztery przyjaciółki – Pam, Nancy, Shalisa i Marlene – są o krok od spełnienia marzeń o beztrudnej emeryturze. Wszystko zmienia się, gdy ich mężowie tracą całe oszczędności na skutek nieudanej inwestycji, co rujnuje starannie zaplanowaną przyszłość. Po śmierci męża Marlene, Dave’a, kobiety odkrywają, że ich partnerzy mają wykupione polisy na życie wartę fortunę. Wtedy dociera do nich bolesna prawda: jedyną przeszkodą na drodze do emerytury na rajskiej plaży są właśnie ich mężowie. Potrzebny im tylko ktoś, kto zna się na broni i nie zadaje zbędnych pytań. Tak rodzi się nowy plan. Ryzykowny, mroczny i wymagający zimnej krwi. Przyjaciółki rozpoczynają przygotowania do zbrodni doskonałej, nie wiedząc, że ich mężowie również coś knują. To prze zabawna historia z dużą dawką czarnego humoru i zwrotów akcji, która pokazuje, do czego mogą doprowadzić nieporozumienia i niewypowiedziane pragnienia.

### Drodzy Czytelnicy!

**Mamy dla Was wyjątkową niespodziankę – bezpłatne egzemplarze książki do rozdania! Jeśli chcecie je zdobyć, piszcie szybko na adres: [redakcja@seniorbb.pl](mailto:redakcja@seniorbb.pl). Tutaj liczy się refleks – kto pierwszy, ten lepszy!**

## JEDNO MIASTO 4 SCENY

Bielskie Centrum Kultury im. Marii Koterbskiej zaprasza na cykl letnich koncertów plenerowych „Jedno Miasto Cztery Sceny”, który odbędzie się pod honorowym patronatem prezydenta Bielska-Białej, Jarosława Klimaszewskiego. Wydarzenia odbywać się będą w lipcu i sierpniu na placu Wojska Polskiego, obok Galerii Sfera, a także na bielskich Błoniach, prezentując szeroką gamę gatunków muzycznych i artystów.

**5 lipca w godz. 15.00–22.00** na placu Wojska Polskiego - Summer on Tour BB. Na scenie pojawią się m.in. Skolim – jeden z najpopularniejszych artystów sceny dance, Matt Palmer, Tymek, Bueno Clinic, Prisoners oraz C-Bool, znany producent muzyki klubowej.

**11 lipca o godz. 19.00** na placu Wojska Polskiego - VU-Orkest – orkiestra Wolnego Uniwersytetu Amsterdam, zaliczana do największych i najbardziej innowacyjnych studenckich orkiestr w Holandii.

**19 lipca o godz. 18.00** przy Galerii Sfera w ramach Letniej Sceny Sfery wystąpi zespół EMO.

**26 lipca o godz. 20.00** na pl. Wojska Polskiego - koncert Summer Night City. Bielska Orkiestra Kameralna pod batutą Mateusza Walacha zaprezentuje największe przeboje szwedzkiej grupy ABBA.

# Zakończenie roku akademickiego dla bielskich seniorów

## Uroczyste zakończenie 13. roku Akademii Seniora w Bielsku-Białej.

23 czerwca w Domu Kultury im. Wiktorii Kubisz odbyła się uroczystość zamykająca trzynasty rok działalności Stowarzyszenia Akademii Seniora z Bielska-Białej. W wydarzeniu uczestniczyli przedstawiciele władz miejskich, instytucji wspierających środowisko seniorów, zaproszeni goście oraz licznie zgromadzeni słuchacze Akademii. Podczas gali podsumowano ostatni rok bogaty w wykłady, warsztaty i spotkania integracyjne. Program Akademii umożliwił seniorom

rozwijanie pasji, zdobywanie nowych kompetencji i budowanie więzi, które – jak podkreślano – są bezcennym wsparciem w codziennym życiu. W gronie gości znaleźli się m.in. przedstawiciele Wydziału Polityki Społecznej Urzędu Miejskiego w Bielsku-Białej, Centrum Seniora oraz były radny Piotr Ryszka, znany ze swojego długoletniego zaangażowania w inicjatywy na rzecz osób starszych.

– *Akademia Seniora to nie tylko cykl zajęć edukacyjnych, ale przede wszystkim wspólnota, która daje siłę i poczucie przynależności* – podkreśliła **Lilianna Zarebińska**, prezes Stowarzyszenia, dziękując

członkom zarządu i wszystkim uczestnikom za wkład w rozwój programu.

Uroczystość uświetnił występ zespołu tanecznego AS, który zaprezentował dynamiczne układy choreograficzne przyjęte z dużym entuzjazmem przez publiczność.

W części muzycznej swoje umiejętności wokalne zaprezentowały Ania Majeranowska i Paulina Wajdzik z Domu Kultury „Kubiszówka”.

Niespodzianką wieczoru była etiuda teatralna „Romeo i Julia” przygotowana przez młodzież, która spotkała się z ciepłym przyjęciem seniorów.

[AR]



Grupa taneczna AS

## Zajęcia zakończyli także słuchacze Uniwersytetu Trzeciego Wieku działającego przy bielskiej uczelni (UBB).

18 czerwca 2025 r. – w Auli Uniwersytetu Bielsko-Bialskiego odbyło się uroczyste podsumowanie 29. roku działalności Uniwersytetu Trzeciego Wieku. Dzień wcześniej podobne spotkanie zorganizowano dla grupy słuchaczy z Gminy Wilkowice w Gminnym Ośrodku Kultury „Promyk” w Bystrej.

Uroczystość poprowadziła Renata Morawska-Szetela, podkreślając, że UTW to nie tylko wykłady i ćwiczenia, lecz także wspólnota osób, które łączy pasja do rozwoju i chęć aktywnego spędzania czasu. W minionym roku

w programie uczestniczyło 399 słuchaczy. Brali udział w licznych zajęciach edukacyjnych, artystycznych i rekreacyjnych. Elżbieta Gacek, przewodnicząca zarządu UTW, podziękowała seniorom za zaangażowanie i zaprosiła wszystkich na integracyjny piknik planowany w październiku, który zainauguruje jubileuszowy, 30. rok działalności Uniwersytetu.

Podczas spotkania poruszono także tematy ważne dla seniorów. Posłanka na Sejm RP, Małgorzata Pępek zapowiedziała organizację bezpłatnej wycieczki do Sejmu RP, która odbędzie się jesienią. Dyrektor bielskiego oddziału ZUS uspokoił obecnych w sprawie nowych przepisów dotyczących renty wdowiej. Seniorzy usłyszeli

również o planowanych wydarzeniach kulturalnych.

Przedstawicielka Galerii Bielskiej BWA zapowiedziała kontynuację programu „Srebrny horyzont sztuki”, w ramach którego odbędą się wystawy, oprowadzania kuratorskie i spotkania twórcze dedykowane osobom starszym.

Część artystyczna wieczoru należała do Czesława Jakubca – znanego tenora i... satyryka.

Zapisy dla obecnych słuchaczy potrwają do 14 sierpnia. Rekrutacja dla nowych uczestników rozpocznie się 1 września. Inauguracja jubileuszowego, 30. roku Uniwersytetu Trzeciego Wieku zaplanowana jest na październik.

[AR]



## Ciekawostki historyczne

## Patria w Bielsku-Białej – legenda, która czeka na swoje odrodzenie

Przez ponad 130 lat Patria była symbolem elegancji, miejscem spotkań elit i świadkiem wielkich dziejowych przemian – od monarchii austro-węgierskiej po współczesność. Choć od lat stoi zamknięta, jej historia wciąż budzi żywe wspomnienia mieszkańców.

#### Narodziny prestiżu: Cafe de l'Europe (1889–1918)

Kamienica, w której mieściła się Patria, powstała w 1889 r. jako nowa siedziba Komunalnej Kasy Oszczędności w Bielsku. Zaprojektował ją wybitny architekt Karol Korn. Monumentalna fasada łączyła neorenesans z neobarokiem, a wnętrza zdobiły secesyjne dekoracje i neorokokowe detale.

W tym samym roku na pierwszym piętrze otwarto **Cafe de l'Europe**, założoną przez Karola Mikschę, znanego jako „Allegrì”. Kawiarnia szybko zdobyła renomę – bogato zdobione sale, lustra i eleganckie malowidła nawiązywały do najlepszych wiedeńskich wzorców.

Serwowano tu wykwintne kawy, czekolady i świeże piwo pilsnerskie z beczki. Na gości czekał bogaty wybór prasy – lokalnej i zagranicznej – co nadawało miejscu kosmopolityczny charakter.

Przed I wojną światową Cafe de l'Europe uchodziła za adres obowiązkowy dla artystycznej i biznesowej elity Bielska. Do 1919 roku kawiarnia zmieniła właścicieli dwukrotnie, nie tracąc jednak swojego prestiżu ani wyjątkowej atmosfery.

#### Cafe Bauer i międzywojenna świetność (1919–1945)

W 1919 roku lokal przejął znany hotelarz Józef Bauer, właściciel hoteli Grand i Pod Czarnym Orłem.

Przemianował kawiarnię na **Cafe Bauer**, lecz kontynuował jej najlepsze tradycje. W okresie międzywojennym Cafe Bauer słynęła z koncertów przy fortepianie i wytwornych rautów. Bywała tu śmietanka towarzyska miasta – przemysłowcy, artyści i urzędnicy.

II wojna światowa nie przerwała działalności – nazwa Cafe Bauer brzmiała swojsko dla okupantów. Mimo wojennych trudności lokal zachował wystrój i wyposażenie.

#### PRL i narodziny Patrii

Po wyzwoleniu Bielska w 1945 roku nastał czas wielkich przemian ustrojowych. Po wojnie kawiarnię upaństwowiono i przemianowano na „Patrię” – nazwę odwołującą się do patriotycznej ideologii tamtych lat. Mimo zmiany szczytu, lokal pozostał synonimem elegancji.

W latach 70. przeprowadzono gruntowny remont konserwatorski – odrestaurowano secesyjne tapety,



Cafe und Leseraum.

lustra i sztukaterie. Dla wielu mieszkańców wizyta w Patrii była wydarzeniem – kelnerzy w białych koszulach serwowali legendarną przystawkę „śledzie po japońsku” i wykwintne desery.

Patria była nie tylko kawiarnią, ale też restauracją z danciem. Wieczorami parkiet wypełniały pary tańczące przy muzyce na żywo. W jej salach wyprawiano wesela, studniówki i bale sylwestrowe.

#### Transformacja i zmierzch legendy (po 1989 roku)

Po 1989 roku gwałtownie rosła konkurencja – w Bielsku-Białej zaczęły powstawać nowe restauracje i kawiarnie. Młodszy goście wybierali nowoczesne lokale, a historyczny wystrój Patrii dla wielu stał się mniej atrakcyjny.

Utrzymanie zabytkowego wnętrza zgodnie z wymogami konserwatorskimi było kosztowne. Mimo prób utrzymania działalności restauracja stopniowo traciła dawną pozycję. Według różnych źródeł Patria zakończyła działalność między 2007 a 2011 rokiem. Przez kilka lat w jej wnętrzach działał antykwariat – *Galeria Handlowa Patria* – ale i ten projekt z czasem upadł. Od tamtej pory lokal stoi pusty.

#### Próby reaktywacji i współczesność

W ostatnich latach miasto kilkakrotnie ogłaszało poszukiwanie najemcy gotowego przywrócić gastronomiczne życie w historycznych murach. Nadzieja ożyła w 2023 r., gdy poważny inwestor podpisał wstępną umowę z Zakładem Gospodarki Mieszkaniowej.

Planowano odświeżenie wnętrza pod nadzorem konserwatora zabytków i ponowne otwarcie kawiarni lub restauracji. Jednak wysokie koszty remontu i rygorystyczne wymogi konserwatorskie okazały się przeszkodą. Pod koniec 2023 roku inwestor wycofał się.

Dzisiaj Patria nadal czeka na lepsze czasy. Fasada kamienicy wciąż zdobi

plac Chrobrego, a za drzwiami kryją się uśpione secesyjne dekoracje.

#### Patria – historia, która nie gaśnie

Dzieje Patrii to opowieść o zmieniających się epokach, smakach i modach. Choć restauracja dziś stoi pusta, klimat minionych lat przypominał nie tak dawno wyjątkowy spektakl, który na chwilę przywrócił dawnego ducha miejsca.

#### Patria znów ożyła – teatralny powrót do czasów belle époque

Przez dwa czerwcowe popołudnia wnętrza dawnej Café de l'Europe – późniejszej Patrii – znów tętniły życiem. Dzięki inscenizacji **Teatru Bez Granic** zabytkowe sale przy Wzgórzu 19 przeniosły widzów do cesarskiego Bielitz z początku XX wieku.

Wchodząc do środka, goście witali portierzy w liberach. Z sufitu zwisały się dostojne żyrandole, a w tle rozbrzmiewały dźwięki fortepianu. W tej wyjątkowej scenerii rozgrywał się spektakl „Czarna Ręka”, który nie tylko opowiadał historię, ale pozwalał ją przeżyć – widzowie stawali się częścią

opowieści.

Dawne mury Patrii zyskały nowe życie – nie jako martwa dekoracja, lecz przestrzeń pełna emocji i wspomnień. Przeszłość i teraźniejszość splótły się w jedno doświadczenie – pełne napięcia, bliskości aktorów i teatralnej magii.

**Teatr Bez Granic**, lokalna grupa artystyczna działająca pod patronatem Domu Kultury Włókniarzy, tworzy inscenizacje inspirowane klasyką literatury. Tym razem młodzi artyści pod okiem utalentowanej aktorki Teatru Polskiego, Marty Gzowskiej-Sawickiej, sięgnęli po formułę teatru site-specific, gdzie przestrzeń sama opowiada historię, a widzowie są jej częścią.

Choć po luksusie Patrii zostały tylko detale – malowidła Elżbiety Bińczak-Hańderek, odpadający tynk i duch minionej epoki – teatralna inicjatywa pokazała, że dawny urok wciąż tam jest. Potrzeba jedynie odrobiny wyobraźni i pasji, by go wydobyć i przypomnieć kolejnym pokoleniom.

Dla wielu uczestników tych wydarzeń był to powrót do młodości i dowód, że legendarna Patria – nawet w ciszy – nadal potrafi zachwycić i poruszyć serca. A dla aktorów Teatru Bez Granic – kolejny krok w budowaniu lokalnej kultury pamięci, w której teatr i historia spletają się w niezwykłą opowieść.

Całkiem możliwe, że nie będzie to wydarzenie odosobnione – teatr już planuje kolejne projekty, które odkrywają historię naszego miasta na nowo.

A Patria? Choć milczy, nadal opowiada własną opowieść – o dawnym splendorze i niegasnącej pamięci. Być może pewnego dnia znów stanie się miejscem spotkań i rozmów. Czas pokaże.

AGATA RUCIŃSKA



Aktorzy TEATRU BEZ GRANIC fot. Kamil Kasperek



# Co do walizki, czyli sztuka pakowania po sześćdziesiątce

Pakowanie to niby nic trudnego – bierzesz walizkę, wrzucasz ciuchy, szczoteczke i jazda! No chyba że jesteś seniorem. Wtedy pakowanie to nie czynność, ale proces. Trochę jak taniec: dwa kroki w przód, trzy do szafy, cztery do apteczki i jeszcze pięć do okna, żeby sprawdzić, czy pada. Bo przecież nie da się tak po prostu pojechać – **trzeba być przygotowanym**. Na wszystko. Od ulewy przez przeziębienie po niezapowiedzianą wycieczkę w góry.

Z wiekiem człowiek wie więcej, ale też zabiera więcej. Bo przecież „a nuż się przyda”. Sweter? Obowiązkowo. Nawet jeśli jedziesz w sierpniu nad jezioro. Kurtka? No pewnie. Deszcz potrafi spaść z nienacką, szczególnie wtedy, gdy zapomnisz peleryny. A buty? Przynajmniej dwie pary: jedne wygodne, drugie jeszcze wygodniejsze. Trzecie – kapcie – to już nie buty, to styl życia.

**Najwięcej uwagi idzie oczywiście w stronę apteczki.** To jedyna część bagażu, której się nie przelicza w sztukach, tylko w „na wszelki wypadek”. I dobrze. Lepiej mieć za dużo tabletek na zgagę niż za mało tabletek na ciśnienie. A jak dołożyć jeszcze recepty, ulotki i karteczkę z listą uczuleń – to już mamy cały dział farmaceutyczny.

**No i dokumenty.** Legitymacja emeryta? Jest – przecież zniżki to świętość. Dowód?

Oczywiście. Karta zdrowia, karta EKUZ, kartka z telefonami, kartka z listą rzeczy do zapamiętania, kartka z kartkami. A wszystko spakowane tak, żeby było „pod ręką” – czyli, rzecz jasna, na samym dnie torby.

Pakowanie seniora to też coś więcej niż logistyka. To troska – o siebie i o innych. Bo w tej walizce oprócz ubrań i leków mieści się coś jeszcze: doświadczenie.

Wiedza, że lepiej mieć ze sobą chusteczki, bo wnuk może się popłakać (ze śmiechu albo z bólu kolana). Albo parasolkę, bo jak jej nie weźmiesz – to na pewno zacznie padać.

A gdy już wszystko zapakowane, torba zamknięta, a suwak jęczy z przeładowania – wtedy przychodzi myśl: a może jednak czegoś zapomniałem?

I wtedy trzeba wziąć głęboki oddech, zrobić herbatę i przypomnieć sobie najważniejsze – najlepiej zabrać ze sobą dobry humor. Bo nawet jeśli zapomnisz kremu z filtrem, to i tak zapamiętasz, jak wnuk próbował złapać motyla, a ty próbowałaś złapać wnuka.

A więc ruszajmy! Z lekką walizką, cięższą głową i sercem gotowym na przygodę. I oby ten zapasowy sweter – choć jak zwykle niepotrzebny – przypominał, że przezorność to nie przesada. To po prostu... mądrość pakowania.

[AR]

## Sanatorium czy hotel? Gdzie naprawdę wypoczniesz. Subiektywny poradnik seniora

Z pozoru wybór jest prosty: jedni wolą hotel i święty spokój, drudzy – sanatorium i świętą rutynę. A jednak im dłużej się człowiek zastanawia, tym bardziej dochodzi do wniosku, że wcale nie chodzi o to, gdzie śpić. Tylko o to, czego naprawdę potrzebujesz.

Weźmy sanatorium. Miejsce legendarne – i to nie tylko w żartach kabaretowych. Dla wielu seniorów to rytuał zdrowotny: rano gimnastyka, potem kąpiel borowinowa, obiad, inhalacje i obowiązkowy spacer „w celach dotleniających”. A po kolacji? Wieczorek taneczny, na którym – jak twierdzą niektórzy – uzdrowienie bywa szybsze niż po krioterapii.

Zaletą sanatorium jest to, że ktoś o ciebie dba. Pilnuje godzin, mierzy ciśnienie, rozpisuje zabiegi. Nie trzeba myśleć, planować, kombinować – wszystko dzieje się za ciebie. A i znajomości same się robią. Bo wystarczy raz stanąć w kolejce po

galaretkę i już jesteś częścią społeczności. Ale jest i druga strona medalu. Bo jeśli ktoś marzy o ciszy, samotności i świętym spokoju, to może się poczuć w sanatorium jak na kolonii. Grupa, grafiki, pogadanki, a do tego współlokator, który o szóstej rano ćwiczy oddech... głośny.

I wtedy właśnie pojawia się druga opcja: hotel lub ośrodek wczasowy. Taki zwykły, wygodny, gdzie oprócz zabiegów jest szwedzki stół, czysta pościel i cisza po dziesiątej. Idealne miejsce dla tych, którzy wolą książkę od tańców, las od jadalni zbiorowej i samodzielność ponad program. Takie miejsce to wolność wyboru: sam decydujesz, czy wstaniesz o ósmej czy o dziesiątej, czy pójdziesz na spacer, czy po prostu poleżysz i posłuchasz deszczu za oknem. To opcja dla tych, którzy nie lubią, jak ktoś im mówi, że „już czas na elektroterapię”.

Ale – uczciwie trzeba przyznać – w hotelu nikt nie przypilnuje ci leków. Nikt nie

zapyta, czy się dobrze czujesz. I nikt nie będzie cię zagadywał przy śniadaniu, chyba że obsługa.

**Co więc wybrać?**

Pani Irena z Czechowic mówi, że jeździ tylko do sanatorium – bo tam zawsze wraca z lepszym ciśnieniem i nową koleżanką. Pan Władysław z Bielska preferuje hotel – „bo nikt nie każe mi siedzieć przy stole z czterema nieznajomymi i jeść zupę dyniową”.

A pani Zosia z Kóz mówi, że najlepiej jest... co roku inaczej. Bo organizm lubi odmianę, a człowiek – różnorodność. I trudno się z tym nie zgodzić.

W końcu prawdziwy wypoczynek nie zależy od adresu, tylko od nastroju. Czasem trzeba, żeby ktoś nas położył w borowinie, a czasem – żeby nikt nam nie przeszkadzał leżeć z książką na tarasie.

I jedno, i drugie ma sens. Byle wrócić z uśmiechem. I bez bólu w krzyżu.

## ZDROWIE, RUCH I ODPOCZYNEK NAD MORZEM!

### Wczasy odchudzające w Gąskach – Ośrodek AGA

*Dla każdego, kto chce zadbać o sylwetkę, kondycję i dobre samopoczucie*  
**ZAPRASZAMY PRZESZCZĄ CAŁY ROK!**

- ✓ **Dieta śródziemnomorska 1200 kcal**
- ✓ **Poranne rozruchy, spacer z instruktorem**
- ✓ **Zajęcia ruchowe i spotkanie z dietetykiem**
- ✓ **Rodzinna atmosfera i spokojna okolica**
- ✓ **Tygodniowy pobyt już od 1393 zł/os.**

**Zadzwoń i zarezerwuj termin już dziś!**



☎ 94 31 65 815

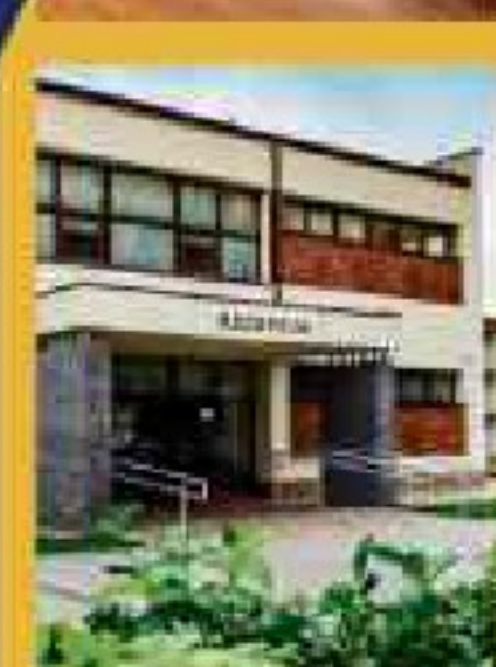
✉ kontakt@osrodek-aga.pl

🌐 www.osrodek-aga.pl

## PROMYCZEK

REHABILITACJA I WYPOCZYNEK NAD MORZEM

**2-tygodniowy turnus rehabilitacyjny**  
**już od 2290 zł za osobę!**  
**ZAPRASZAMY PRZESZCZĄ CAŁY ROK!**



### W RAMACH TURNUSU OFERUJEMY:

- ZAKWATEROWANIE W KOMFORTOWYCH POKOJACH
- PEŁNE WYŻYWIENIE – 3 POSILKI DZIENNE
- 10 DNI ZABIEGOWYCH – 3 ZABIEGI DZIENNE NA MIEJSCU
- DOSTĘP DO PROFESJONALNEJ BAZY ZABIEGOWEJ
- BOGATY PROGRAM INTEGRACYJNY I WIECZORKI TOWARZYSKIE
- BLISKOŚĆ MORZA, CISZA, SPOKÓJ I ŻYCIELNA KADRA

**Ośrodek Rehabilitacyjno-Wczasowy**  
**PROMYCZEK – Sarbinowo**

☎ 94 31 65 745

✉ orwpromyczek@wp.pl

🌐 www.promyczek-sarbinowo.pl



# 2 tygodnie wypoczynku dla 2 osób za 2723 zł. TAK, to możliwe!



**Marzysz o odpoczynku, który nie tylko zregeneruje ciało, ale i duszę, oderwie Ciebie i bliską Ci osobę od codzienności do pięknego miejsca? A co, gdyby ktoś inny zapłacił za Twoje leczenie i relaks? Tak właśnie działa dofinansowanie z PCPR. Naprawdę warto się tym zainteresować!**

**Dla kogo jest to dofinansowanie?**  
Zacznijmy od podstaw: o dofinansowanie mogą ubiegać się osoby z orzeczoną niepełnosprawnością - niezależnie od wieku. Jeśli masz dokument potwierdzający niepełnosprawność (orzeczenie o stopniu), jesteś już na dobrej drodze. Ważny jest też dochód - ale spokojnie, wiele osób się kwalifikuje. Szczegóły sprawdzisz w swoim lokalnym PCPR, a pracownicy zwykle chętnie pomogą rozwiązać wątpliwości.

Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie:  
**PCPR w Bielsku-Białej,**  
**ul. Piastowska 40, 43-300 Bielsko-Biała, budynek Starostwa Powiatowego, pokój 221, II piętro,**  
**tel. 33/ 81 36 938**  
**lub szukaj w Twoim powiecie.**

## Turnus - czyli co właściwie?

Turnus rehabilitacyjny to nie tylko pobyt sanatoryjny, to coś więcej niż leczenie. To wyjazd w piękne miejsce, gdzie pod okiem specjalistów poprawiasz zdrowie, ale przede wszystkim bierzesz udział w wielu dodatkowych atrakcjach, animacjach i wydarzeniach wliczonych w jego koszt i oczywiście po prostu odpoczywasz. Spotkasz ludzi w podobnej sytuacji, skorzystasz z masażu, zabiegów, wycieczek, dancingów, warsztatów, dobrej kuchni - a to wszystko w spokojnej, wspierającej atmosferze.

## Gdzie szukać ośrodków i organizatorów turnusów?

Zanim złożysz wniosek, musisz wybrać konkretny turnus. Jak to zrobić? Najlepiej przez internet. Wystarczy, że sprawdzisz strony:

[www.domreha.pl](http://www.domreha.pl)

lub [www.turnusytatry.pl](http://www.turnusytatry.pl).

Wygodną i polecaną stroną do wyszukiwania ofert jest państwowy portal: [www.empatia.mpips.gov.pl/web/piu/dlaswiadzeniobiorcow/turnusy/wyszukiwarka-osrodkow](http://www.empatia.mpips.gov.pl/web/piu/dlaswiadzeniobiorcow/turnusy/wyszukiwarka-osrodkow) znajdziesz tam setki zatwierdzonych ośrodków i organizatorów turnusów rehabilitacyjnych z całej Polski.

Wybierasz, co Ci pasuje, sprawdzasz czy mają dla Ciebie i bliskiej Ci osoby (może nią być mąż, żona, partner, dziecko, wnuk, a nawet sąsiad czy sąsiadka) miejsca w wybranym terminie i możesz starać się o dofinansowanie.

## Co trzeba zrobić? Bez stresu - to tylko kilka kroków

Nie potrzebujesz ani prawnika, ani grubej teczki. Wystarczy, że wejdiesz na stronę:

[pcpr.starostwo.bielsko.pl/strona-3334turnusy\\_rehabilitacyjne.html](http://pcpr.starostwo.bielsko.pl/strona-3334turnusy_rehabilitacyjne.html) i przygotujesz:

- ♦ **Wniosek** - pobierzesz go z powyższej strony lub odbierzesz na miejscu
- ♦ **Kopia orzeczenia o niepełnosprawności** - musisz zrobić ksero swojego aktualnego dokumentu.
- ♦ **Zaświadczenie lekarskie** - Twój lekarz oceni, czy Twój stan zdrowia pozwala na udział w zajęciach rehabilitacyjnych, wyjazd z domu, pobyt w nowym środowisku. Zaświadczenie zawiera również rodzaj schorzenia lub niepełnosprawność, co pomaga organizatorom dobrać program i warunki pobytu (np. dostępność, windy, diety).
- ♦ **Dokumenty dochodowe** - zweryfikuj swoje dochody np. PIT lub

zaświadczenie z ZUS/MOPS w celu oświadczenia we wniosku.

Z tym zestawem idziesz do **PCPR** i składasz wniosek, osobiście lub pocztą. I gotowe!

**Masz pytania?** Zadzwoń do wpisanego na powyższą listę, pod nr OR/12/0004/25, profesjonalnego organizatora **Doms sp. z o.o.** posiadającego obiekty w kilku miejscach kraju [www.izadbajosiebie.pl](http://www.izadbajosiebie.pl) i poproś sympatyczną Panią Magdę o pomoc w przygotowaniu dokumentów - 774 397 578.

## A co z kosztami?

Najlepsza część - nie płacisz całości z własnej kieszeni. Aktualne dofinansowanie może wynieść **od 1165 zł do 1747 zł** od osoby, a w niektórych przypadkach nawet **2330 zł!**

Oznacza to, że wybierając polecane i popularne turnusy np. w cudnych **Górach Opawskich**, których nominalna cena za osobę wynosi w przykładowym terminie 2 - 16 październik 2818 zł za osobę za 14 dni, dla dwóch osób, zapłacicie może nawet **mniej niż 2723 zł za całość!**

I do tego dopiero na miejscu podczas pobytu, ponieważ decyzja PCPR będzie gwarancją rezerwacji a dofinansowanie może być zaliczką.

## I co dalej?

Po pozytywnej decyzji, kontaktujesz się z wybranym ośrodkiem, pakujesz walizkę i... jedziesz!

Realizujesz swoje długo przesuwane marzenia o odwiedzeniu pięknego miejsca, oderwaniu się od codzienności, poznaniu nowych ludzi - często borykających się z podobnymi wyzwaniami zdrowotnymi, pławisz się w basenie, oddajesz zabiegom, degustujesz trzy razy dziennie podane

posiłki oraz tak jak np. w **ośrodku Zimowit w Jarnołówku** uczestniczysz w turnieju pétanque (bulle), grasz w bingo, bierzesz udział w wycieczce z przewodnikiem na Biskupią Kopę, uczestniczysz w czeskich warsztatach kulinarnych, podczas wieczorów kinowych oglądasz dobre filmy i zjadasz popcorn, o poranku zażywasz jogi na dachu budynku, a po zmroku dancingi czy biesiady przy ognisku z kiełbaską.

**A po turnusie, wracasz z nową energią, poprawą zdrowia i... szerokim uśmiechem.**



## Puentując - regeneracja na koszt państwa? Czemu nie!

Dofinansowanie z PCPR to realna szansa, by zadbać o siebie i bliskich bez drenażu portfela. Turnus rehabilitacyjny to nie tylko ćwiczenia i zabiegi - to czas na złapanie oddechu, rozmowy, śmiech, słońce, nowe znajomości. Można się tam zregenerować, odetchnąć i na chwilę zapomnieć o codziennych trudnościach i to wszystko za cudze środki, legalnie i bez trosko...

**Nie czekaj, Twoje ciało i głowa wołają o pauzę, a przygoda jest tańsza i dostępniejsza niż myślisz.**





# Pogorzelica – nadmorski raj dla seniorów

Delikatny szum fal, zapach sosnowego lasu i czyste, nadmorskie powietrze – czy można wyobrazić sobie lepsze okoliczności do wypoczynku? **Pogorzelica, niewielka miejscowość uzdrowska na Wybrzeżu Rewalskim**, to miejsce stworzone dla tych, którzy marzą o spokojnych wakacjach nad Bałtykiem. Zwłaszcza seniorzy znajdą tu to, czego szukają: zdrowy klimat, bliskość natury oraz błogi spokój sprzyjający relaksowi.

## Uzdrowski klimat i czyste powietrze

Pogorzelica szczyci się wyjątkowym mikroklimatem – połączenie morskiej bryzy bogatej w jod i aromatycznych olejków eterycznych z okolicznych lasów sosnowych tworzy **naturalne inhalatorium** na świeżym powietrzu. Nic dziwnego, że od lat przyjeżdżają tu kuracjusze i wczasowicze, by podreperować zdrowie w nadmorskim klimacie. Czyste powietrze korzystnie wpływa zwłaszcza na układ oddechowy, dotleniając organizm i dodając energii do codziennych aktywności. Już kilka dni spędzonych nad Bałtykiem potrafi wyraźnie poprawić samopoczucie. Każdy głęboki oddech w Pogorzelicie to dawka zdrowia i witalności.

## Przyroda na wyciągnięcie ręki

Szeroka, piaszczysta plaża w Pogorzelicie graniczy z zielonym borem sosnowym, tworząc malowniczy krajobraz. Atutem Pogorzelic jest właśnie otoczenie dzikiej przyrody. Miejscowość z trzech stron okala rozległy sosnowy las, który od strony morza przechodzi w malownicze wydmy porośnięte trawami i młodymi sosnami. Te nadmorskie bory, liczące nieraz ponad sto lat, ciągną się kilometrami wzdłuż wybrzeża, tworząc raj dla miłośników leśnych spacerów i grzybobrania.

W pobliskim rezerwacie przyrody **Liwia Łuża** można obserwować ptaki wodne – swoje ostoje mają tu między innymi majestatyczne łabędzie nieme. Seniorzy spragnieni bliskiego kontaktu z naturą docenią także urokliwe jezioro Konarzewo, zwane Bagnem Pogorzelińskim, otoczone szuwarami i drzewami, idealne na spokojne przechadzki z pięknymi widokami. Taka bliskość natury pozwala odetchnąć pełną piersią i odnaleźć spokój z dala od wielkomiejskiego zgiełku.

## Kameralność i spokój nad morzem

Mimo licznych walorów przyrodniczych, Pogorzelica pozostaje miejscem kameralnym i spokojnym. Na tutejszej szerokiej plaży nawet w szczycie lata można znaleźć zaciszny kącik, a poza głównym sezonem panuje tu błoga cisza przerywana jedynie szumem fal. W przeciwieństwie do większych kurortów **nie doświadczymy tłumów turystów** – i właśnie to ceni wielu starszych wczasowiczów poszukujących wytchnienia. Plaża w Pogorzelicie jest nie tylko piękna, ale i wyjątkowo czysta. Miejscowe kąpielisko wyróżniono już niejednokrotnie prestiżową Błękitną Flagą, świadczącą o najwyższej

jakości wody oraz bezpieczeństwie wypoczynku. Łagodne zejścia przez wydmy na brzeg morza i czuwający latem ratownicy sprawiają, że morskie kąpiele są tu przyjemnością, a niespieszny spacer brzegiem jest bezpieczny i relaksujący dla osób w każdym wieku.

## Aktywnie i zdrowo na świeżym powietrzu

Aktywny wypoczynek w Pogorzelicie nie jest zarezerwowany tylko dla młodych. Wręcz przeciwnie – seniorzy znajdą tu wiele form ruchu na świeżym powietrzu, dopasowanych do własnych możliwości. Długie spacery brzegiem morza albo po leśnych ścieżkach wśród sosen doskonale dotleniają organizm i poprawiają kondycję, nie męcząc nadmiernie. Coraz popularniejsze wśród osób 60+ stają się marsze z kijkami nordic walking po plaży przy zachodzącym słońcu, a także poranna gimnastyka na piasku przy akompaniamencie szumu fal. **Jeśli zabierzemy na wakacje wnuki**, możemy pokazać im uroki nadmorskiej przyrody, wspólnie zbierać muszelki czy budować zamki z piasku. Takie międzypokoleniowe chwile na plaży dają wiele radości zarówno seniorom, jak i maluchom, łącząc relaks z rodzinną przygodą na łonie natury.

## Nutka nostalgii nad Bałtykiem

Zabytkowa lokomotywa wąskotorowej kolejki przemierzającej wybrzeże dodaje Pogorzelicie uroku dawnych lat. Pogorzelica kryje też w sobie nutkę nostalgii – przez miejscowość przebiega zabytkowa **Nadmorska Kolej Wąskotorowa**, którą latem można wybrać się w sentymentalną podróż małym pociągiem przez okoliczne nadmorskie miasteczka. Dźwięk gwizdka starej lokomotywy i rytmiczny stukot kół po szynach budzą wspomnienia dawnych wakacji, dodając temu zakątkowi wyjątkowego uroku. Niewiele już pozostało nad Bałtykiem takich miejsc, gdzie czas jakby się zatrzymał – **Pogorzelica** pozwala na nowo poczuć atmosferę bez trosk letnich dni nad morzem. Taka podróż w czasie cieszy nie tylko najmłodszych, ale i starszych wczasowiczów, którym przywołuje miłe wspomnienia z młodości.

Połączenie zdrowego klimatu, pięknej przyrody i kojącej atmosfery sprawia, że Pogorzelica jest prawdziwą oazą spokoju dla seniorów planujących idealne wakacje. Tutaj każdy dzień przynosi wytchnienie dla ciała i ducha – od porannych spacerów po plażę, po wieczorne podziwianie zachodu słońca przy akompaniamencie fal. Jeżeli marzy Ci się urlop, który pozwoli naładować baterie i odświeżyć najpiękniejsze wspomnienia, Pogorzelica czeka na Ciebie z otwartymi ramionami. Czas zaplanować podróż i osobiście przekonać się, jak wspaniale smakuje wypoczynek nad polskim morzem w tym urokliwym zakątku.

[AR]

REKLAMA



## Ośrodek Wczasowy Komandor w Pogorzelicie zaprasza na wypoczynek nad morze

### WCZASY DLA SENIORÓW OFERTA SPECJALNA 2025

# 1-12.09.2025

## 1760 ZŁ\*

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

**\*cena za osobę za turnus**

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





Ośrodek Wczasowy Komandor jest przystosowany do potrzeb osób niepełnosprawnych.

**Rezerwacje i zapytania:**  
[rezerwacje@owkomandor.pl](mailto:rezerwacje@owkomandor.pl)  
 lub 696 521 854



# Wakacje z wnukami. Jak przeżyć i nie zwariować, a może nawet dobrze się bawić?



patrząc na saturator i blaszany samochodzik. Tu nie ma nudy – jest wspólne odkrywanie.

## Sekret udanych wakacji z wnukiem? Oczekiwania w rozsądnej dawce i dużo śmiechu

Wspólne wakacje między pokoleniowe to coś więcej niż tylko sposób na zorganizowanie opieki nad wnukami, gdy rodzice pracują. To inwestycja w relację – bez pośpiechu, bez ekranów, za to z rozmową, śmiechem i wspólnym przeżywaniem małych przygód.

Dziadkowie przestają być tylko „babcią od zupy” czy „dziadkiem od prezentów”, a stają się towarzyszami wypraw i bohaterami wspomnień.

Z kolei wnuki uczą się cierpliwości (tak, spacer z babcią trwa trochę dłużej) i dowiadują się, że świat nie kończy się na smartfonie.

A najcenniejsze, co przywożą z takiego wyjazdu, to bliskość i wspólne historie – o kurczaku, który porwał bułkę, albo o tym, jak dziadek pomylił plecak z cudzym i nosił cały dzień cudze kanapki. Bo z takich wspólnych wakacji nie trzeba wracać wypoczętym. Wystarczy wrócić z uśmiechem.

Bo to właśnie te drobne, nieidealne momenty budują najpiękniejsze wspomnienia. Wspomnienia, które po latach wracają jak zapach pieczonych ziemniaków i dźwięk wakacyjnej piosenki z radia.

I choć świat się zmienia, potrzeba bycia razem pozostaje niezmienna.

[AR]

**Kiedyś to były wakacje – plecak, namiot, konserwa turystyczna, a w radiu tylko „Lato z Radiem”. A dziś?**

Wakacje to strategia. Zwłaszcza gdy jedziemy z wnukami. Bo jak tu pogodzić potrzeby kogoś, kto najchętniej chodziłby tylko na spacer po lesie, z kimś, kto bez Wi-Fi i TikToka dostaje dreszczy? A jednak – da się. Trzeba tylko znaleźć złoty środek. Czyli miejsce, gdzie seniorzy odpoczną, a dzieciaki się nie zanudzą na śmierć.

**Agroturystyka – wiejski reset z jajkiem od kury**  
Zacznijmy od agroturystyki. To pomysł idealny dla tych, którzy lubią ciszę, naturę i chcą, żeby wnuki zobaczyły, że mleko nie bierze się z kartonu. Dzieci mogą pogłaskać kózkę, podpatrzeć krowę, a może nawet nakarmić królika. A my? Siadamy na tarasie, bierzemy książkę i już jesteśmy w raju. Wieczorem ognisko, pieczone ziemniaki i rozmowy bez ekranu smartfonu.

## Parki rozrywki z miejscem na kawę

Nie każdemu jednak w głowie kury i sielskość. Dzieciaki lubią adrenalinę, ślizgawki, dmuchańce. Ale spokojnie – są parki rozrywki z rozsądkiem. W takich miejscach strefy są podzielone: dzieci biegną na karuzelę, a my idziemy do kawiarni z widokiem. Można też zabrać książkę (albo lornetkę i udawać, że podziwiamy krajobraz). Co istotne, wiele takich parków oferuje udogodnienia z myślą o seniorach: wygodne ławki, zacienione alejki, a czasem nawet masażery do stóp. Cywilizacja nie stoi w miejscu, tylko rozpieszcza nas coraz bardziej.

## Muzeum interaktywne – bo edukacja też może być zabawą

I wreszcie muzea – ale nie takie, gdzie „proszę nie dotykać eksponatów”. Chodzi o te nowoczesne, gdzie wszystko mruga, świeci i mówi ludzkim głosem. Dzieci mogą szukać skarbów z tabletem w rękę, a dziadek i babcia wspominać czasy PRL-u,

# Morze, góry, jeziora – i coś jeszcze... czyli gdzie seniorzy wypoczywają najchętniej i dlaczego najlepiej jesienią

Czy trzeba jechać na koniec świata, żeby odpocząć? Ależ skąd! Wystarczy ruszyć nad Bałtyk, w Beskidy, albo nad któreś z naszych malowniczych jezior, by poczuć się jak w sanatorium... tylko bez kolejek i zabiegów o 6:00 rano. A może jesienią na spacer po uzdrowskim parku, z herbatą w rękę i kwiatem w butonierce?

Sprawdźmy, gdzie wypoczywają seniorzy – i gdzie warto jeszcze pojechać.

## Morze – klasyka wśród emeryckich kierunków

Morze nigdy się nie nudzi. I nie chodzi wcale o smażenie się na parawanowym rożnie – seniorzy cenią morze za coś znacznie ważniejszego: jod, mikroklimat, spacer po plaży, które (zgodnie z ludową mądrością) „rozprostowują kości i myśli”. Jesienią kurorty pustoszeją, ceny spadają, a bałtyckie powietrze nabiera mocy leczniczej – dosłownie jak apteka bez recepty.

## Góry – dla tych, co wciąż mają power

Seniorzy z góskim temperamentem wybierają Beskidy, Tatry lub Bieszczady. Nie trzeba wcale zdobywać Rysów – wystarczy spacer Doliną Chochołowską albo herbatka w schronisku na Szyndzielni. Góry jesienią są kolorowe jak kramik z koralikami: czerwienie, złoto, miedź. I co najważniejsze – cisza. Nie ma już tłumów, a ścieżki są tak puste, jak lodówka wnuka po sesji.

## Jeziora – dla dusz romantycznych (i miłośników rybki)

Mazury, Pojezierze Drawskie czy Kaszuby to idealne miejsca na spokojny relaks, wędkowanie, czy wyprawy kajakowe (nawet tylko w teorii – ważne, że można o nich opowiadać). W wielu miejscowościach działają lokalne domy wypoczynkowe z żywieniem, a klimat łagodniejszy niż w górach. A jeśli kogoś nie ciągnie do wody, może po prostu... wpatrywać się w nią bez końca – jak w telewizor, tylko bardziej kojący.

## Coś jeszcze? Oczywiście: uzdrowiska!

Niektórym z nas kręgosłup podpowiada: „Nie wybieraj się w Bieszczady, tylko do Buska!” Uzdrowiska to wciąż hit wśród jesiennych wyjazdów. Sanatoria w Ciechoćniku, Rabce, Iwoniczu czy Świeradowie oferują nie tylko zabiegi, ale też dancingi, koncerty i wykłady – czyli więcej atrakcji niż niejeden hotel all inclusive.

## Dlaczego seniorzy wybierają wyjazdy jesienią?

Bo dzieci wróciły do szkoły, więc cisza jak makiem zasiał. Bo ceny są niższe, a pogoda wciąż przyzwoita. Bo nie trzeba rezerwować z rocznym wyprzedzeniem.

Bo jesień to czas refleksji, a nie ma nic przyjemniejszego niż zaduma z widokiem na spokojne jezioro lub mglisty szczyt.

Bo... bo można. I to jest największa zaleta wieku dojrzałego.

## Podsumowanie dla niezdeterminowanych

Jeśli masz ochotę wyjechać, to jedź. Nieważne gdzie – ważne, żeby zmienić klimat, dać odpocząć głowie i nogom (tym pierwszym od spraw codziennych, tym drugim od schodów w bloku). A jesień to idealna pora: jeszcze ciepło, już tanio, zawsze warto.

I pamiętaj: podróżowanie nie zna wieku. Za to doskonale zna ulgowy bilet.

**Na koniec** – jeśli wciąż nie możesz się zdecydować, dokąd wyruszyć, może warto rozważyć skorzystanie z usług profesjonalnego biura podróży. Doświadczony doradca pomoże dobrać ofertę dopasowaną do Twoich potrzeb i możliwości, zorganizuje transport, noclegi, a czasem nawet zapewni opiekę rezydenta na miejscu. Dzięki temu nie musisz martwić się formalnościami ani szukać informacji na własną rękę – zostaje tylko pakowanie walizki i spokojne odliczanie dni do wyjazdu. Bo przecież komfort i poczucie bezpieczeństwa w podróży są bezcenne – niezależnie od tego, ile mamy lat.

[AR]

## Wycieczki z Bielska-Białej



ul. Kamińskiego 19/106  
43-300 Bielsko-Biała  
tel. 512 080 901, 512 080 997  
www.lidertravel.pl

REKLAMA





## Wątrobowe ziele

Lato rozgościło się na dobre – a wraz z nim wakacyjny luz, słońce i dłuższe dni. Każdy ma na ten czas własny plan: jedni odpoczną na balkonie, w ogrodzie lub przy domowym grillu, inni ruszą w podróż – bliższą lub dalszą. Niezależnie jednak od tego, gdzie i jak spędzamy lato, jedno jest pewne: pogoda zachęca, by częściej wychodzić z domu, spotykać się i czerpać z sezonu pełnymi garściami. Wszystkie te przyjemności nie zwalniają nas jednak z **dbania o własne zdrowie**. A w okresie letnich pokus nie możemy zaniedbać wątroby. Dlatego dzisiaj wybrałam roślinę, która jest jej zdecydowanym sprzymierzeńcem.

**Rzepik pospolity** (Agrimonia eupatoria) zwany też wątrobowym ziele, to bylina o wzniesionej, wysokiej, łodydze, która od czerwca do sierpnia pokryta jest żółtymi, miododajnymi kwiatami.

Roślina ma przyjemny zapach, a surowcem jaki wykorzystujemy jest całe ziele, pozyskiwane głównie ze stanowisk naturalnych. Rzepik pospolicie występuje w strefie umiarkowanej. W Polsce spotkać możemy go w całym kraju. Porasta suche łąki, pastwiska, przydroża i widne lasy.

Rzepik pospolity był już bardzo wysoko ceniony w starożytności. **Grecy poświęcili to zioło Atenie**, bogini mądrości i wojny. Roślinę tę zaczęto stosować na dolegliwości wątroby już ok 100 lat p.n.e.

Swoje skuteczne działanie **śmietannik**, jak bywa też nazywany rzepik, zawdzięcza dużej zawartości garbników. Ale także flawonoidów, goryczy, terpenów i olejkowi eterycznemu. W roślinie tej znajdziemy także witaminy z grupy B, witaminę K i PP oraz sole mineralne. Na uwagę zasługuje spora ilość krzemionki.

Korzystając ze starożytnej

wiedzy obecnie rzepik również stosujemy przy problemach z jednym z najważniejszych narządów, jakim jest **wątroba**. Właściwości odtruwające oraz żółciopędne tej wieloletniej rośliny wykorzystamy w osłabieniu tego narządu, ale także w stłuszczeniu wątroby, ostrym zapaleniu pęcherzyka żółciowego, niedrożności przewodów żółciowych, w zespole zęszczonej żółci czy w końcu w kamicy żółciowej.

Rzepik doskonale reguluje też procesy trawienia poprzez pobudzanie pracy żołądka. Możemy go stosować w dolegliwościach bólowych żołądka, braku apetytu i w zatruciach pokarmowych.

Właściwości przeciwbakteryjne i przeciwzapalne to pomoc w niestrawnościach, biegunkach, nieżycie jelit czy w chorobie Leśniowskiego-Crohna. **Ziele rzepiku** ma także zdolności ściągające i przeciwkrwotoczne, które przydadzą się w krwawieniach z żołądka, wrzodziejącym zapaleniu jelita grubego, jak również w krwotokach macicznych, obfitych miesiączkach czy dodatkowo, wspomagająco w **endometriozie**.

Działanie przeciwbakteryjne i moczopędne sprawdzi się

w infekcjach dróg moczowych dlatego warto wzbogacić mieszanki ziołowe wypijane w tych dolegliwościach o śmietannik.

Zewnętrznie napary z rzepiku dzięki komponencji przeciwwirusowej, przeciwbakteryjnej i ściągającej mogą być przydatne w anginie do płukania gardła, w zapaleniu i owrzodzeniu jamy ustnej oraz stanach zapalnych przyzębia. Możemy także wykorzystywać to zioło do przemywania skóry w żylakach kończyn dolnych, nawet tych owrzodzonych, w odleżynach, w zakażeniach bakteryjnych i mieszanych skóry oraz w zapaleniu pochwy czy upławach.

**Medycyna ludowa** poleca stosować okłady z liści przy migrenach a napary by oczyścić krew i wpływać na zabu-

żenia przemiany materii.

Z powodzeniem rzepik możemy sobie posadzić w ogródku ziołowym. Ze względu na intensywnie żółty kolor kwiatów będzie przez cały sezon atrakcyjnym dodatkiem do innych ziół. Będzie też wabił pszczoły.

W niewielkich ilościach rzepik można dodawać do herbat by uzyskać bardzo przyjemny, owocowy aromat.

Nie polecamy go jedynie osobom, które mają tendencję do **zaparć**. Wszyscy pozostali mogą korzystać z jego dobrodziejstw szczególnie wtedy, gdy nadmiernie przeciążają swoją wątrobę.

Lub gdy uznają, że warto ją oczyścić by sprawniej pracowała.

dla Seniora BB - Monika Tyrna  
Naturopieuta, Refleksjolog

### SKLEP ZIELARSKO-MEDYCZNY

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

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

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

## „Za dużo i za mało” czyli o paradoksie otyłości i niedożywienia u seniorów

„Mam nadwagę, a lekarz mówi, że jestem niedożywiona” – mówi pani Maria, 72-letnia emerytka. Brzmi jak oksymoron? A jednak to codzienność tysięcy polskich seniorów.

Według danych Eurostatu, niemal 64 proc. osób między 65. a 74. rokiem życia ma nadmierną masę ciała.

Z drugiej strony – co piąty senior cierpi z powodu niedożywienia. Jak to możliwe, że ktoś może być jednocześnie „za gruby” i „zbyt chudy w środku”?

Sprawa wcale nie jest tak dziwna, jak się wydaje. Wystarczy zajrzeć do lodówki przeciętnego emeryta – parówki, chleb tostowy, kostka sera i coś słodkiego do herbaty. Brakuje warzyw, białka, zdrowych tłuszczów. **Są kalorie, ale brakuje wartości.**

**Z wiekiem świat smakuje inaczej**

Nie oszukujmy się – starość to nie tylko siwe włosy i leki w apteczce. To także zmiany w organizmie, które wpływają na nasze jedzenie. Mniej czujemy smak, mniej chce się pić, często też mniej się chce gotować. Ręce drżą, kręgosłup boli, a i zakupy coraz ciężiej dźwigać. Do tego dochodzi samotność, brak motywacji, a czasem po prostu... brak pieniędzy.

W efekcie coraz więcej seniorów wybiera jedzenie łatwe, szybkie, ale niestety – bezwartościowe. Fast-foody, gotowe dania, dużo chleba, dużo cukru. I tak, z każdym tygodniem – waga może rosnać, ale organizm zaczyna wołać o pomoc. Bo nie chodzi o to, ile jemy – ale co jemy.

**Kalorycznie grubo, składnikowo głodno**

*Wysoko przetworzona żywność to największy wróg seniora – mówią dietetycy i eksperci Narodowego Centrum Edukacji Żywnościowej. – Zawiera mnóstwo kalorii, ale mało składników odżywczych. Można tyć, ale jednocześnie być niedożywionym.*

To właśnie to nazywamy „niedożywieniem jakościowym” – brzmi naukowo, ale w praktyce to bardzo prosty mechanizm. Jemy za dużo pustych kalorii, a za mało witamin, białka, błonnika. A organizm starszego człowieka potrzebuje ich jeszcze bardziej niż młode ciało.

**Nie chodzi o modę, chodzi o zdrowie**

Otyłość i niedożywienie to nie są jedynie kwestie estetyczne. To sprawy życia i zdrowia. Otyłość zwiększa ryzyko ponad 200 chorób – w tym cukrzycy, nadciśnienia,

chorób serca. Niedobory żywieniowe osłabiają odporność, utrudniają gojenie ran, pogarszają samopoczucie psychiczne. A przecież każdy z nas chce być sprawny, niezależny i cieszyć się życiem – także po siedemdziesiątce.

**Rozwiązanie? Edukacja i trochę troski**

Dobrą wiadomością jest to, że można temu zaradzić. W Polsce działa **Narodowe Centrum Edukacji Żywnościowej**, które opracowało tzw. „Talerz Zdrowego Żywności Seniora” – proste, przejrzyste zalecenia żywieniowe dostosowane do wieku. Znajdziemy tam praktyczne porady, jak komponować zdrowe, niedrogie i łatwe w przygotowaniu posiłki. Ale jeszcze ważniejsze jest wsparcie. Czasem wystarczy, że ktoś zadzwoni, zapyta: „Zjadłeś dziś obiad?”.

Warto też korzystać z pomocy klubów seniora, ośrodków społecznych, wspólnego gotowania. Jedzenie w towarzystwie zawsze smakuje lepiej.

**Zakończenie? Może być szczęśliwe**

Starzenie się to nie choroba. To proces, który można przeżyć godnie, zdrowo i z uśmiechem – pod warunkiem, że nie zostaniemy z tym sami. Nasze ciało wciąż nam służy – warto mu się odwdziżyć. Niech nasza starość będzie syta nie tylko w kalorie, ale i w wartości.

[AR]

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



# Do sanatorium łatwiej i bez zbędnej biurokracji

Od 1 lipca 2025 r. wchodzi w życie nowe, uproszczone zasady kierowania pacjentów do sanatoriów. Zmiany obejmują m.in. większą dostępność lekarzy uprawnionych do wystawiania skierowań, krótsze formularze i nowy podział leczenia uzdrowskiego. Wszystko po to, by seniorzy mogli szybciej i łatwiej skorzystać z leczenia w sanatoriach.

## Mniej papierów, mniej stresu, szybciej do sanatorium

To dobra wiadomość dla tysięcy seniorów planujących wyjazd do uzdrowiska – już od 1 lipca 2025 r. wejdą w życie przepisy, które mają skrócić czas oczekiwania na wyjazd, zmniejszyć biurokrację i otworzyć drzwi do leczenia dla większej liczby pacjentów.

Jak podaje Ministerstwo Zdrowia, nowe rozporządzenie upraszcza procedury, które dotąd zniechęcały wielu chorych i ich lekarzy. Dziś często na drodze do sanatorium stają nie tylko kolejki, ale też zbyt skomplikowane formalności. Teraz to się zmieni.

## Więcej lekarzy będzie mogło kierować do sanatorium

Dotychczas skierowanie do leczenia uzdrowskiego musiało zostać zatwierdzone przez lekarza specjalistę – najczęściej balneologa lub lekarza z poradni rehabilitacyjnej,

który współpracuje z NFZ. Oznaczało to konieczność dodatkowych wizyt i długiego oczekiwania na opinię.

Nowe przepisy rozszerzają katalog lekarzy, którzy mogą zatwierdzać skierowania. Od lipca będzie to mógł zrobić również:

- \*lekarz rodzinny,
- \*internista,
- \*reumatolog,
- \*ortopeda

pod warunkiem, że lekarz odbył szkolenie z zakresu leczenia uzdrowskiego. To bardzo istotna zmiana, zwłaszcza dla pacjentów w mniejszych miejscowościach, gdzie dostęp do specjalistów balneologii bywa ograniczony.

## Uproszczony formularz = mniej stresu i błędów

Lekarze dobrze znają problem zbyt szczegółowych i skomplikowanych formularzy, które dotąd trzeba było wypełniać przy kierowaniu pacjenta do sanatorium. Trzeba było wpisywać nawet tak podstawowe informacje jak wzrost, waga, tętno, opis każdego układu narządów, wyniki badań (nawet jeśli były prawidłowe), a także niekiedy nieistotne dane, jak szczepienia czy edukacja dzieci.

Od 1 lipca nowy wzór skierowania ma być znacznie prostszy. Lekarz może zaznaczyć „brak odchyień”, jeśli pacjent jest ogólnie zdrowy, a wyniki

badań są w normie – nie musi już przepisywać ich ręcznie. Jeśli jednak wyniki odbiegają od normy – powinien je dołączyć do dokumentacji.

Zrezygnowano też z wielu zbędnych rubryk. Szacuje się, że wypełnienie nowego formularza **zajmie lekarzowi około 4 minut – zamiast dotychczasowych 10–12.**

## Nowy podział: leczenie stacjonarne albo ambulatoryjne

Kolejna zmiana dotyczy trybu leczenia. Dotąd nie było konieczności zaznaczania, czy pacjent ma korzystać z pobytu stacjonarnego (czyli z noclegami), czy z leczenia ambulatoryjnego (czyli bez noclegów, np. przychodzenie tylko na zabiegi).

Nowy wzór skierowania zawiera wyraźne pole do zaznaczenia odpowiedniej opcji. Dzięki temu NFZ może lepiej dopasować leczenie do potrzeb pacjenta i możliwości lokalowych uzdrowiska. W efekcie więcej osób może skorzystać z opieki, a sanatoria będą pracowały efektywniej.

## Skierowania wystawione przed zmianami? Nadal ważne

Jeśli ktoś już posiada skierowanie do uzdrowiska wystawione przed 1 lipca 2025 r., nie musi się martwić – dokumenty te nadal zachowują ważność. Będą rozpatrywane na dotychczasowych zasadach, więc nie trzeba ich wymieniać ani odnawiać.

Co te zmiany oznaczają dla seniorów? Dla wielu pacjentów, a zwłaszcza osób starszych, które mają trudności z dostępem do specjalistów lub nie chcą tracić czasu na kolejne formalności, to ogromne ułatwienie. W praktyce – więcej lekarzy może szybciej zatwierdzić skierowanie, dokumentacja jest prostsza i szybsza w przygotowaniu, a sam proces leczenia bardziej elastyczny i dostępny.

Zmiana przepisów to krok w stronę pacjenta – zamiast przeszkód, system ma działać sprawnie i bardziej ludzko.

## Najważniejsze zmiany od 1 lipca:

- ♦Więcej lekarzy może wystawić i zatwierdzić skierowanie.
- ♦Nowy, uproszczony formularz – mniej rubryk, szybsze wypełnienie.
- ♦Nowe pole w skierowaniu: leczenie stacjonarne lub ambulatoryjne.
- ♦Skierowania wystawione przed 1.07.2025 r. nadal są ważne.
- ♦Czas oczekiwania na zatwierdzenie i leczenie może się skrócić.

*Masz pytania? Skontaktuj się z lekarzem lub punktem NFZ. Nowe zasady będą obowiązywać od 1 lipca 2025 r. Szczegóły można uzyskać w przychodni, u lekarza prowadzącego lub dzwoniąc na infolinię Narodowego Funduszu Zdrowia.*

[źródło: NFZ]

PROMOCJA

## 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**



## ZAPOMINASZ?

**Zdarzyło Ci się zapomnieć, gdzie położyłeś okulary, telefon albo jaki był plan na dzisiejszy dzień?**

To całkowicie normalne i zdarza się każdemu, niezależnie od wieku. Wraz z upływem lat nasza pamięć stopniowo się zmienia – podobnie jak wzrok czy słuch. Krótkotrwałe roztrągnięcie, trudności w przypomnieniu sobie nazwiska znajomego czy momenty zawahania podczas rozmowy nie muszą oznaczać żadnej poważnej choroby. Jednak warto pamiętać, że są sytuacje, w których należy zatrzymać się i uważniej przyrzeć swoim objawom.

Jeśli problemy z pamięcią zaczynają utrudniać codzienne funkcjonowanie, pojawia się dezorientacja w dobrze znanym otoczeniu, trudności w wykonywaniu prostych czynności

albo powtarzające się problemy z mową i rozpoznawaniem bliskich osób – to sygnały, których nie należy bagatelizować. **Wczesne rozpoznanie** przyczyn zaburzeń pamięci daje szansę na szybsze wdrożenie leczenia, wsparcia i lepsze dostosowanie się do nowych okoliczności.

Nie każda trudność z zapamiętywaniem oznacza **chorobę Alzheimera** czy inną formę demencji – czasem przyczyną mogą być stres, przemęczenie, niedobory witamin albo skutki uboczne leków.

**Pamiętaj:** lepiej sprawdzić i mieć spokojną głowę, niż zignorować coś ważnego. Jeśli masz wątpliwości, skonsultuj się z lekarzem rodzinnym lub neurologiem. Wczesna diagnostyka to krok w stronę większego bezpieczeństwa i lepszej jakości życia.

## Co powinno wzbudzić Twoją czujność...

- częste zapominanie imion bliskich osób,
- powtarzanie tych samych pytań lub historii w krótkim czasie,
- trudność w odnalezieniu się w dobrze znanym miejscu (np. osiedlu, sklepie),
- kłopot z wykonaniem codziennych czynności, jak gotowanie, robienie zakupów,
- nagłe zmiany nastroju, zamknięcie się w sobie.



# Wyprawa do „polskiej Toskanii”

## ścieżkami globtrotera



Jezioro Niestysz

Lipcowa kanikuła, zapach kwitnących lip, soczyste maliny i dojrzałe jeżyny zachęcają do wakacyjnych podróży po kraju. W duchu słów św. Augustyna, który mawiał, że świat jest księgą, a ten, kto nie podróżuje, czyta tylko jedną stronę, zapraszam do „polskiej Toskanii” – urokliwej Ziemi Lubuskiej. To region nie tylko rozwijającego się winiarstwa, ale i malowniczych krajobrazów, przywodzących na myśl włoskie pejzaże.

Tutaj możemy zapoznać się z prehistorią naszych antenatów, ale także zmierzyć się z wyzwaniem w poszukiwaniu **skarbów Templariuszy i Joannitów**, którzy w średniowieczu założyli swoje komandorie budując kościoły i zamki. To również region w którym przez ponad 600. lat nasi rodacy musieli walczyć z uciążliwą germanizacją do zakończenia II wojny światowej, która pozwoliła przyłączyć utracone ziemie piastowskie.

Województwo lubuskie nazywane jest „krajem 500 jezior”, choć w rzeczywistości jest ich ponad 600. Wiele z nich należy do najczystszych w Polsce – szczególnie wyróżniają się jeziora **Niestysz, Łagowskie i Dąbie**. Akweny regionu oferują różnorodne formy aktywności wodnych, a miłośnicy kajakarstwa mogą w pełni rozwinąć skrzydła na **Lubrzyńskim Szlaku Kajakowym**.

Swój raj na ziemi mają również wędkarze, którzy mogą złapać imponujące okazy ryb z 50. gatunków z pośród 80. w całej Polsce.

Z jezior można dopłynąć kajakami lub łódkami do Bałtyku. Wyznaczono w tym regionie liczne **szlaki rowowe**. Lubuskie znane jest z przepięknych lasów, bogatych w owoce runa leśnego oraz zwierzyne. Ten region ma 7 parków krajobrazowych, 64 rezerваты przyrody, co najlepiej świadczy o zachowaniu czystości pierwotnej natury!

Stolicą województwa jest Zielona

Góra – miasto uznawane także za stolicę krainy Bachusa, któremu poświęcono tu symboliczny pomnik. W Zielonej Górze powstał **Szlak Bachusików** – ustawiono aż 77 figurek w różnych punktach miasta, w tym pięć przedstawiających bachtanki. To nietypowy przewodnik po najciekawszych atrakcjach turystycznych oraz zabytkach stolicy regionu.



Pomnik Bachusa

Wśród nich warto wymienić: XIII-wieczną konkatedrę św. Jadwigi – najstarszy zabytek miasta, barokowy kościół Matki Boskiej Częstochowskiej, w którym – podobnie jak na Jasnej Górze – przed każdą mszą odświeżany jest obraz patronki, a także XV-wieczny ratusz i Wieżę Łazienną, dawniej pełniącą funkcję więzienia. Na uwagę zasługują także: modernistyczny **gmach Teatru Lubuskiego**, **Wieża Braniborska**, mieszcząca obecnie obserwatorium astronomiczne Uniwersytetu Zielonogórskiego, oraz **Domek Winiarski Augusta** Gremplera na Wzgórzu Winnym – miejsce, gdzie w XIX wieku powstała pierwsza w Niemczech wytwórnia win musujących.

Obecnie dom jest częścią Palmiarni a w piwnicy jest winiarnia. W tym roku zgodnie z tradycją w pierwszej połowie września odbędzie się winobranie, które jest największym świętem wina w Polsce. Herb powiatu zielonogórskiego z liściem winnej latorośli jest najlepszym zaproszeniem z którego warto skorzystać!

Aby poznać bogatą historię regionu, warto odwiedzić Muzeum Archeologiczne Środkowego Nadodrza w Świdnicy, niedaleko Zielonej Góry. Jedną z największych atrakcji są tam znaleziska z osady w Wicinie, gdzie w VIII wieku p.n.e. osiedlili się Scytowie przybyli z Persji.

Wielką enigmatyczną zagadką są dzieje Templariuszy oraz Joannitów, którzy przejęli dobra tego pierwszego zakonu po jego rozwiązaniu przez papieża Klemensa V oraz króla Francji Filipa IV. Obecność **najbogatszego zakonu Templariuszy** możemy doświadczyć zwiedzając zamki, kościoły w Leśnicy, Ostrowie, Łagowie, Lędownie, Smogórze, Tursku, Wędrzynie, Malutkowie, Trzebowie, Żubrowie, Drogominie, Rudnie, Stonicy, Waleńicach czy po sąsiedzku w Wielkopolsce, w Chwarszczanach, gdzie zachowała się najpiękniejsza kaplica tego zakonu rycerskiego.

Ciekawostką historyczną jest założenie **osady Wilamowice** przez Templariusza Martina z Flandrii, co z literackim polotem przedstawiła Mirosława Gawlik w swojej książce „Diamant Templariusza” mieszkanki Podbeskidzia - osobiście polecam!

Okres II wojny światowej pozostawił po sobie również tragiczne ale i zarazem ciekawe pamiątki militarne w ramach **Międzyrzeckiego Rejonu Umocnień** nazywany Zębami Smoka. Zainteresowanym tematyką militarną polecam stronę internetową MRU – Międzyrzeckiego Rejonu Umocnień. To jedno z najlepiej zachowanych w Europie założeń obronnych, które dziś można zwiedzać i poznać jego fascynującą historię.

Wśród licznych jezior wybrałem i polecam osobiście **Jezioro Niestysz** położone pośród morenowych pagórków. Czyste wody zasilane z podziem-

nych źródeł otoczone są borami sosnowymi, które w ramach kąpieli leśnych pozwolą na pobudzenie sił witalnych. Na jeziorze są trzy wyspy Koziniec, Miejska i Ptasia. Wspaniała baza noclegowa, nieskazitelna natura to najlepsze atuty tego miejsca zwanego „**Perłą Ziemi Lubuskiej**”.

W nieskończoność można wymieniać atrakcje Ziemi Lubuskiej, lecz warto wspomnieć o **Muzeum Bociana Białego** we wsi Kłopotcie, moście nad kanałem portowym w Nowej Soli, który jest unikalny w skali Europy, czy rezydencje Henryka Brückla.

Pasjonatów architektury sakralnej muszę koniecznie zaprosić do maleńkiej wioski w **Kłępsku**, gdzie jest drewniany kościółek z malowidłami pokrywającymi każdą wolną przestrzeń. Najstarszy drewniany kościół w Polsce, pochodzący z XVI wieku, jest zarazem najstarszą świątynią w Europie z zachowanym wystrojem z czasów reformacji. Wnętrze zdobi 117 malowideł – tzw. „Biblia w obrazkach dla ubogich” – oraz rzeźby Marcina Lutera i Filipa Melanchtona przy wejściu na ambonę. Po przejściu świątyni przez luteran pozostawiono katolicki ołtarz i dawną symbolikę.

Po II wojnie światowej kościół ponownie został przyjęty przez społeczność katolicką. Wracając do słów św. Augustyna mógłbym zapisywać setki stron zachęcających do przyjazdu tutaj, dlatego nie zabierając cennego urlopowego czasu polecam szybki i zdecydowany wyjazd wiedząc, że każda podróż rozpoczyna się zawsze od zrobienia pierwszego kroku.

Życzę miłych niezapomnianych wrażeń i szczęśliwego powrotu!

[globtroter z Bielska-Białej]



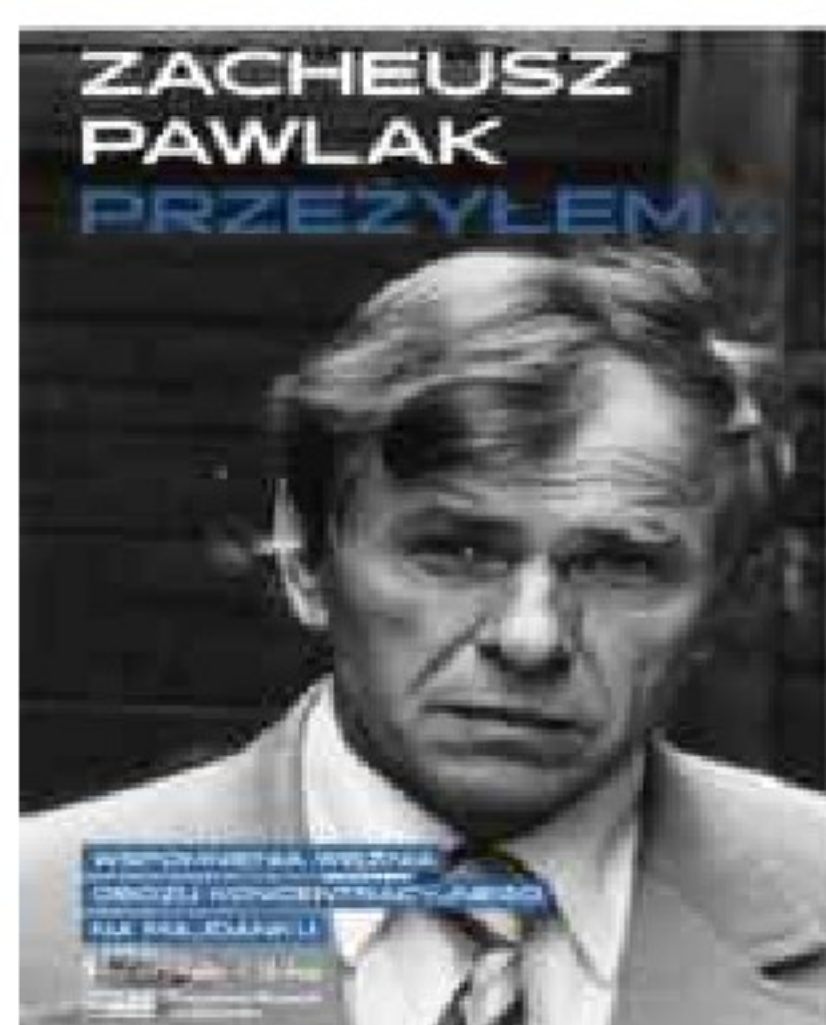
Chwarszczany - kaplica Templariuszy



Prószyński i S-ka  
POLECANE NOWOŚCI



**Ścieżki serca**  
**Kasia Bulicz-Kasprzak**  
**KATEGORIA:** lit.  
obyczajowa  
**Data wydania:** 10.07.2025  
**Oprawa:** miękka  
**Format:** 135 x 210 mm  
**Liczba stron:** 400  
**Cena detaliczna:** 49.99 zł



**Przeżyłem...**  
**Zacheusz Pawlak**  
**KATEGORIA: lit. faktu**  
**Data wydania: 08.07.2025**  
**Oprawa: twarda**  
**Format: 135 x 206 mm**  
**Liczba stron: 592**  
**CENA: 69.99 zł**



**Bóg odszedł z poczuciem  
winy. Tadeusz Bartoś w  
rozmowie z Arturem  
Nowakiem**  
**KATEGORIA:**lit. faktu  
**Data wydania:** 29.07.2025  
**Oprawa:** twarda  
**Format:** 140 x 216 mm  
**Liczba stron:** 368  
**Cena detaliczna:** 54,99 zł

## Prószyński i S-ka

Rozwiązanie wewnątrz numeru

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

# Krzyżówka na LIPIEC

|                     |            |                                     |                                   |           |                     |         |                         |                               |                            |  |                        |                      |
|---------------------|------------|-------------------------------------|-----------------------------------|-----------|---------------------|---------|-------------------------|-------------------------------|----------------------------|--|------------------------|----------------------|
| samica<br>charta    | bbawalek   | lichy<br>budynek<br>lud<br>z Ruandy |                                   | stol      | Andrycz             | 10      | sasiad<br>Chin          |                               | ośla<br>kiebasa            |  | z larnium              |                      |
|                     |            |                                     |                                   |           |                     |         |                         |                               | miękki<br>taboret          |  | dzielo<br>lodowca      | 7                    |
|                     |            |                                     | 1                                 |           |                     |         | 22                      |                               | sojusz<br>idzie<br>do oazy |  |                        |                      |
| wiwat               |            |                                     |                                   |           | wyspa<br>Penelopy   | 25      | część<br>lunety         | 5                             |                            |  |                        |                      |
| wódka<br>owocowa    |            |                                     |                                   |           |                     |         | lewy<br>w Kanli         |                               |                            |  |                        | 3                    |
|                     |            |                                     |                                   |           |                     |         |                         |                               |                            |  |                        |                      |
| cielak<br>rzeźny    |            |                                     |                                   |           |                     | stulbia |                         | pierwszy<br>sekretnarz<br>ONZ | walna<br>bitwa             |  | tyka<br>na ryce        |                      |
| muzykant            | 20         | francuski<br>dadaista               | różna ilość<br>sylab<br>w wersach |           |                     |         |                         | 9                             |                            |  |                        | 23                   |
|                     |            |                                     | prorok<br>izraelski               |           |                     |         | gwiazda<br>opery        | 17                            | 21                         |  | angielskie<br>hrabstwo | gruba<br>kluska      |
| włoska<br>wyspa     | partyjniak |                                     | triumfator                        |           |                     |         |                         |                               |                            |  |                        |                      |
|                     |            |                                     |                                   | 19        | czarna<br>owca      |         |                         | na dnie<br>jaskini            |                            |  |                        |                      |
|                     |            |                                     |                                   |           |                     |         |                         | sekan                         |                            |  |                        |                      |
| wiejski<br>fartuch  |            | grula                               | w parze<br>z Ewą                  |           |                     |         | kara<br>przy<br>włosach |                               |                            |  |                        | 26                   |
|                     |            |                                     |                                   |           |                     |         |                         |                               | imię<br>Hiszpanki          |  | 2                      | 18                   |
|                     |            | 6                                   |                                   |           |                     |         |                         |                               |                            |  |                        |                      |
| rudy<br>grzyb       |            | 11                                  | 15                                |           | palma<br>krzewiasta |         |                         |                               |                            |  |                        |                      |
| duża<br>papuga      |            |                                     |                                   | na stropy | uzytek<br>z handlu  |         |                         |                               |                            |  |                        | czczą go<br>lameleci |
|                     |            |                                     |                                   |           |                     |         |                         |                               |                            |  |                        |                      |
| Konstanty-<br>napol |            | litera<br>grecka                    |                                   |           |                     |         |                         |                               |                            |  |                        |                      |
|                     |            | mąż<br>Fatminy                      |                                   |           |                     |         |                         |                               |                            |  |                        |                      |
|                     |            |                                     |                                   |           |                     | 8       | rosyjskie<br>tak        |                               |                            |  |                        |                      |
| do<br>podłogi       | 24         | par Anglii                          |                                   | 16        |                     |         |                         |                               |                            |  |                        | 4                    |
| ostrze<br>broni     |            |                                     | 14                                | 13        |                     |         |                         |                               |                            |  |                        | 12                   |

Litery z pól ponumerowanych od 1 do 26 tworzą 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 |    |    |

## „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!

## nieśie nowe możliwości



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

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

**11 i 25 LIPCA**

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

**MALOWANIE DACHÓW,  
ŚCIAN, ELEWACJI, MIESZKAŃ**

**SZYBKA WYCENA**

zapraszamy do współpracy  
**510 215 366**  
[www.zwyzkawicher.pl](http://www.zwyzkawicher.pl)

**Odnowimy Twoją  
wannę**

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

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

**! NIE WYRZUCAJ NA ŚMIETNIK !**

**ZAOPIEKUJĘ SIĘ TWOIMI KSIĄŻKAMI**

**INTROLIGATOR**

**788-524-010**

OPRAWIAM W SKÓRĘ, PŁÓTNO i PAPIER

**INTROLIGATOR**

PRACOWNIA  
OPRAWIANIA I NAPRAWIANIA  
KSIĄŻEK ORAZ STARODRUKÓW

**788-524-010**

**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](mailto:linegal@wp.pl) [www.galinska.com.pl](http://www.galinska.com.pl)  
czyszczenie pierza, szycie i przeróbki kołder  
z wełny, pierza i puchu

**OKNA • DRZWI**  
BRAMY GARAŻOWE ROLETY ZEWNĘTRZNE  
[www.duobest.pl](http://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](mailto: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](mailto:redakcja@seniorbb.pl)

10%  
30%  
20%  
KORYTA MIĘSNE  
NA KAŻDĄ OKAZJĘ  
korytamiesne.pl  
TEL. 694914012  
**KorytaMiesne.pl**  
Sprawdź jakie rabaty na jesień!



## Ciekawostki z miasta i regionu

## Czarna ręka - historia zмовы bielskich portierów hotelowych

W lutym 1912 roku Bielsko stało się areną tajemniczych wydarzeń, które w ciągu kilku miesięcy przerodziły się w jedną z najbardziej sensacyjnych afer kryminalnych początku XX wieku w regionie. Wszystko zaczęło się od anonimowego listu, który trafił do **Katarzyny Hanuszówny**, pokojówki prestiżowego „Grand Hotelu” (obiekt mieścił się przy ul. Kolejowej obecnej Barlickiego - przyp. red.)

Autor pisma zarzucał jej niemoralne prowadzenie i żądał 3 000 koron w zamian za milczenie. Groził kompromitacją i ujawnieniem rzekomych romansów, jeśli nie spełni żądania. Gdy Hanuszówna zignorowała groźby, kolejne listy trafiły do jej pracodawcy, właściciela hotelu Józefa Bauera, a także do policji. Choć śledczy nie dopatrzili się podstaw do interwencji, a autor pozostawał nieznanym, sytuacja zaczęła się komplikować. Wkrótce kobieta otrzymała następny list – tym razem z Wiednia – z nowym żądaniem i ponowną groźbą śmierci. List podpisany był przez „Czarną Rękę”, a dołączony rysunek przedstawiał dłoń z palcami zakończonymi trupimi czaszkami. Zdarzenie odbiło się poważnie na stanie psychicznym Hanuszówny.

Tymczasem fala podobnych listów zaczęła zalewać Bielsko. Adresatami byli zarówno znani przemysłowcy, jak i mniej prominentni obywatele. W listach grożono ujawnieniem romanów, nielegalnych interesów i osobistych tajemnic. Gdy sprawa szantażu pokojówki przedostała się do prasy, miasto ogarnęła panika – każdy, kto miał coś do ukrycia, obawiał się kolejnego listu.

Tajemnicze anonimy nadchodziły z różnych miast Europy – Montreux, Mediolan, Paryż – co wskazywało na działalność zorganizowanej, międzynarodowej grupy przestępczej. Nawet policjanci prowadzący śledztwo zaczęli otrzymywać listy z pogroźkami. Rozwiązanie sprawy nastąpiło nieoczekiwanie. **Józef Reisländer**, portier hotelu Kaiserhof (Hotel President) złożył wypowiedzenie i zaproponował na swoje miejsce znajomego z Cieszyna. List polecający przypadkowo zobaczył policjant, który wcześniej zajmował się sprawą „Czarnej Ręki”. Zaintrygowany znajomym charakterem pisma, przekazał dokument do analizy grafologicznej. Wynik był jednoznaczny – list napisała ta sama osoba, co anonimowe groźby. Śledczy ustalili, że za całą aferą stoi

**grupa portierów** z bielskich hoteli. Pracując w prestiżowych obiektach, mieli dostęp do plotek, rozmów i prywatnych informacji gości.

Na ich podstawie redagowali listy szantażujące, które następnie wysyłali, często prosząc niczego nieświadomych gości o nadanie przesyłek z zagranicy. W ten sposób listy trafiały do ofiar z różnych części Europy, co skutecznie myliło tropy.

Reisländer, po zatrzymaniu, ujawnił nazwiska współników i szczegóły działania grupy. Cała operacja była zorganizowana, ale zarazem nie-

zwykle prosta: wiedza, strach i perfidna socjotechnika wystarczyły, by przez kilka miesięcy paraliżować życie całego miasta.

Afera „Czarnej Ręki” z 1912 roku to fascynujący przykład kryminalnej intrygi sprzed ponad stu lat. Pokazuje, jak silny może być wpływ anonimowych gróźb i jak łatwo strach potrafi zdominować życie społeczności. To również przypomnienie, że nawet najbardziej skomplikowana zagadka może zostać rozwiązana – czasem przez przypadek.

[AR]



Grand Hotel na dawnej ulicy Kolejowej, obecnie Barlickiego - 1913 r.

PORTAL DLA SENIORÓW

WWW.SENIORBB.PL



• ZAPROSZENIA NA WYDARZENIA

• PRZYDATNE WIADOMOŚCI

• FELIETONY

• SENIORZY PISZĄ

• NOWOCZESNE TECHNOLOGIE

• AKTYWNY SENIOR

REDAKCJA@SENIORBB.PL

