



Bielscy seniorzy podbijają telewizję

„A kto nam zabroni!”

STR. 5



Na emeryturze? Pełnia życia! Bielscy seniorzy udowadniają, że wiek to tylko liczba, a radość życia – rzecz bezterminowa. W programie TVP3 Katowice „A kto nam zabroni!” zdobyli serca jury, pokazując talent, pasję i energię, której pozazdrościć może niejeden dwudziestolatek. Śpiewają, tańczą, malują, grają – i inspirują!

W NUMERZE:

BCK - zaproszenia na koncerty

CENTRUM SENIORA

kalendariusz czerwcowy

(str. 4)

Wystawa „Dotknij teatru”

(str. 4)

SENIOR za kierownicą

(str. 6)

Kobiecość po sześćdziesiątce

(str. 6)

Jak obłaskawić technologię

(str. 10)

Lwi ogon dla serca

z poradnika zielarki

(str. 11)

Między grządką a spokojem duszy

(str. 12)

W krainie filmów z dzieciństwa

ścieżkami globtrotera

(str. 13)

STR. 8



Kabaretowa żółtaczka u stóp Beskidów

po festiwalowe refleksje recenzenckie Zbigniewa Lubowskiego



Na progu lata...

Wczesnoletnia i późnowiosenna pora roku to wyjątkowy czas – pełen słońca, zapachów kwitnących ogrodów i nieśmiały powiewów ciepłego wiatru. To także idealny moment, by otworzyć nowe drzwi i odważnie wyjrzeć poza utarte schematy – dokładnie tak, jak czynią to nasi Czytelnicy. Czerwcowe wydanie „Senior BB” przynosi garść inspiracji, które – mamy nadzieję – pozwolą Państwu poczuć się częścią tego pięknego i różnorodnego świata. W tym miesiącu zapraszamy do świata muzyki: koncertowe zaproszenia czekają na tych, którzy wiedzą, że muzyka potrafi rozgrzać serca niezależnie od wieku. Nie brakuje tu również miejsca dla seniorów-artystów, którzy ze szklanym ekranem radzą sobie lepiej niż niejeden młodzieniaszek – ich sukcesy to dowód, że pasja nie zna metryki. Na naszych łamach podejmujemy także ważne, a często przemilczane tematy: o kobiecości po sześćdziesiątce, o dojrzałym stylu życia za kółkiem i o tym, jak zachować spokój, gdy komputer lub telefon próbują wyprowadzić nas z równowagi. Nie mogło zabraknąć również refleksji recenzenta po majowym Festiwalu Fermenty – wydarzenia, które przyciąga także wierną rzeszę bielskich seniorów. Nasza zielarka tradycyjnie podzieli się zielonymi poradami, a nasz globtroter zabierze Państwa w podróż, w której nie trzeba pakować walizki – wystarczy otworzyć umysł. Serdecznie zapraszamy do lektury i życzymy inspirującego czerwca!

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

ORGANIZATORZY:



PATRONAT MEDIALNY:



Marszałek Województwa Śląskiego Wojciech Saługa
Prezydent Miasta Bielska-Białej Jarosław Klimaszewski
Starosta Bielski Andrzej Płonka
zapraszają na

II DNI ZDROWIA

14-15 czerwca 2025
od 10.00 do 17.00

W PROGRAMIE:

- badania profilaktyczne
- konsultacje, porady specjalistów różnych dziedzin medycyny i nie tylko
- wykłady prozdrowotne
- mobilny punkt poboru krwi
- strefa zajęć ruchowych dla dzieci i dorosłych
- warsztaty edukacyjne dla dzieci

Hala Pod Dębowcem
im. Zbigniewa Pietrzykowskiego
w Bielsku-Białej, ul. Karbowa 26

CAŁA OFERTA
WYDARZENIA
BEZPŁATNA



PARTNERZY:



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

W OFERCIE

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

ODWIEDŹ NAS W SKLEPIE STACJONARNYM
BIELSKO-BIAŁA, ul. 1 MAJA 5 33 812 24 48 herbamedbielsko@gmail.com

Polecamy produkty
dr Marka Skoczylasa

**TRADYCJA I NATURA
W TWOIM DOMU**

BB Bielsko-Biala
2026 Polska Stolica Kultury

KOMIDA INSPIRATION

**JAN BOKSZECHANIN
ROBERT MAJLEWSKI
ANNA SŁRĄFIŃSKA**

MAGIA JAZZU I ORGANÓW
W HOŁDZIE KOMEDZIE

11.06.2025 godz. 18.00

BIELSKIE CENTRUM KULTURY IM. MARII KOTERBSKIEJ

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

PELNAKULTURA.INFO

BB Bielsko-Biala
2026 Polska Stolica Kultury

T
R
E
C
I
O
K

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

PELNAKULTURA.INFO

BB Bielsko-Biala
2026 Polska Stolica Kultury

STANISŁAW SOYKA BUBA BADJIE KUYATEH

KONCERT DLA WSZYSTKICH

24.09.2025 godz. 18.00

BIELSKIE CENTRUM KULTURY IM. MARII KOTERBSKIEJ

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

PELNAKULTURA.INFO

BB Bielsko-Biala
2026 Polska Stolica Kultury

HOŁDYS WAGLEWSKI KARIMSKI ORCHESTRA I CHING PLUS

28.11.2025 godz. 19.00

BIELSKIE CENTRUM KULTURY IM. MARII KOTERBSKIEJ

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

PELNAKULTURA.INFO

WYSTAWA „DOTKNIJ TEATRU”

Teatr w miniaturze – do oglądania i dotykania!

„Dotknij teatru” to niezwykła wystawa „teatru w miniaturze”, czyli makiet dotykowych, rzeźb, płaskorzeźb i tyflografik, które powstały w pracowniach **Teatru Polskiego**. Dzięki nim zarówno osoby z niepełnosprawnością wzroku, jak i odbiorcy widzący, mogą poznać piękno zabytkowego teatralnego budynku oraz sztukę, która jest tworzona na bielskiej scenie.

W jaki sposób? Dzięki nadaniu im oryginalnej, zminiaturyzowanej formy rzeźb i makiet dotykowych, które odwzorowują wygląd samego gmachu i najciekawszych detali architektonicznych, a także scenografii spektakli z repertuaru Teatru Polskiego.

Wernisaż wystawy, który odbędzie się **18 czerwca 2025 roku o godz. 15.30 w Centrum Seniora** przy ul. Romana Dmowskiego 6, będzie świetną i niepowtarzalną okazją do poznania części teatralnego świata i osób, które go tworzą. Spotkamy się bowiem z autorami prac - **Renatą Kudzią oraz Anną i Piotrem Uniwersałami**, którzy opowiedzą w jaki sposób tworzyli trójwymiarowe modele, zdradzą tajniki powstawania dekoracji w pracowniach plastycznych teatru, opowiedzą o specyfice swojego zawodu i o procesie tworzenia przedstawień.

Będzie to ciekawy wstęp do zwiedzania wystawy i dotykowego poznawania makiet, a także do twórczych rozmów, spotkań i integracji. Wszystkie obiekty prezentowane na wystawie powstały na potrzeby warsztatów

dla osób niewidomych, uczestników projektu „Spektakle bez barier” i zostały stworzone w teatralnych pracowniach przez naszych artystów-plastyków.

Pierwsza odsłona wystawy była prezentowana w foyer Teatru Polskiego (2022), a następnie w Punkcie 11 (2023) oraz w Cavatina Hall podczas Beskidzkiego Kongresu Kultury 2024. Tegoroczna, kolejna odsłona wystawy, uzupełniona o nowe, niezwykle obiekty, znów będzie pokazana poza teatrem, w centrum miasta, dla szerokiego grona odbiorców - nie tylko tych, którzy są teatralnymi widzami. Dlaczego? **Aby promować ideę sztuki dostępnej dla osób z niepełnosprawnościami.**

Teatr Polski w Bielsku-Białej już od ponad jedenastu lat udostępnia spektakle i inne wydarzenia osobom z dysfunkcjami wzroku i słuchu. W ramach projektu „Spektakle bez barier” prezentowane są przedstawienia z audiodeskrypcją i tłumaczeniem na język migowy. Zapraszamy także osoby z niepełnosprawnościami na inne wydarzenia – wystawy, warsztaty, spotkania z aktorami i twórcami teatralnymi, zwiedzanie zabytkowego budynku teatru i poznawanie teatralnych kulis. Cała oferta projektu przystosowana jest do potrzeb osób niewidomych i niesłyszących.

Wystawa zrealizowana została w ramach projektu „Spektakle bez barier 2025 – edycja 12” dofinansowanego ze środków Ministra Kultury i Dziedzictwa Narodowego pochodzących z Funduszu Promocji Kultury.

Wystawę będzie można oglądać do **23 lipca 2025 roku**.

[Teatr Polski]



Centrum Seniora - kalendarium na czerwiec

2 czerwca, 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 kafeinie

3 czerwca, wtorek

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

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

13:15 Zespół muzyczny z Julką

5 czerwca, czwartek

12:00–13:00 E-porady dla Seniora

7 czerwca, sobota

14:00 Obchody 50-lecia Oddziału Zarządu Miejskiego Związku OSP RP w Bielsku-Białej – Plac Ratuszowy

9 czerwca, 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 kafeinie

10 czerwca, wtorek

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

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

11:00 Koło Malarckie „Miłośnicy malarstwa”

13:15 Zespół muzyczny z Julką

11 czerwca, środa

10:00 Wykład Teresy Gaczyńskiej - Związki osób starszych

11:00 Spotkanie w Okręgowej Radzie Olimpijskiej (zapisy)

Zbiórka ul. Rychnińskiego 21 przy Stadionie Miejskim

12 czerwca, czwartek

12:00–13:00 E-porady dla Seniora

14 – 15 czerwca, sobota i niedziela

10:00–17:00 II Dni Zdrowia w Hali pod Dębowcem im. Zbigniewa Pietrzykowskiego w Bielsku-Białej. Szczegóły programu na afiszach oraz w na stronach internetowych

16 czerwca, 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 kafeinie

17 czerwca, wtorek

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

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

13:15 Zespół muzyczny z Julką

18 czerwca, środa

15:30 Wernisaż WYSTAWY „DOTKNIJ TEATRU” Teatr w miniaturze – do oglądania i dotykania! Wystawa dostępna do oglądania do 23 lipca

19 czerwca, czwartek

Boże Ciało - Centrum nieczynne

20 czerwca, piątek

Centrum nieczynne

23 czerwca, 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 kafeinie

24 czerwca, wtorek

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

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

11:00 Koło Malarckie „Miłośnicy malarstwa”

13:15 Zespół muzyczny z Julką

25 czerwca, środa

12:00 Cykl spotkań Podróże nieoczywiste: Magia Kaukazu – na rubieżach kulturowej Europy – Armenia i Gruzja. Prowadzenie: Magdalena Molenda

26 czerwca, czwartek

12:00–13:00 E-porady dla Seniora

30 czerwca, 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 kafeinie

Buty na zmianę – to ważne sprawy,

By ruch i zdrowie były bez obawy.

Na salę sportową – czyste obuwie,

To nie tylko przepis, lecz troska o zdrowie!

Seniorze drogi, pamiętaj, kochany,

but na zmianę zawsze jest wymagany!

Twoje stopy będą Ci wdzięczne w tej atmosferze,

A ćwiczyć będzie się lepiej – uwierz mi w to, szczerze!

Bielscy seniorzy podbijają telewizję

Sukces Szkoły Tańca dla seniorów i sekcji artystycznych z Wapienicy



Grupa RETRO

Czy czas emerytury musi być czasem nudy? Zdecydowanie nie! Udowadniają to seniorzy z Bielska-Białej, którzy wiosną tego roku odnieśli spektakularne sukcesy w popularnym programie TVP3 Katowice „A kto nam zabroni!”. Śpiewają, tańczą, malują – a przede wszystkim inspirują innych swoją aktywnością i radością życia.

RETRO – muzyka z duszą

W marcu na antenie TVP3 Katowice zaprezentowana została grupa wokalna RETRO z Domu Kultury w Wapienicy. Pod przewodnictwem charyzmatycznej instruktorki **Ewy Rabszowskiej** śpiewające panie porwały publiczność w studiu. Ich repertuar – klasyczne przeboje Anny Jantar, Jerzego Połomskiego, Czerwonych Gitar czy Marii Koterbskiej – to nie tylko sentymentalna podróż do przeszłości, ale też okazja do wspólnego muzykowania i integracji. Jak podkreślają członkowie zespołu, każda próba i każdy występ to dla nich źródło ogromnej radości i satysfakcji. Żywiłość, pasja i autentyczność występów grupy RETRO zrobiły takie wrażenie na oceniających, że seniorki jednogłośnie zwyciężyły w swoim odcinku programu. Dzięki temu miały okazję odwiedzić studio telewizyjne i odebrać honorowe dyplomy – pamiątkę, która na długo zostanie w ich sercach i rodzinnych albumach.

„Oj tam, oj tam...” – scena pełna humoru

Kolejnym artystycznym sukcesem seniorów z Wapienicy było zwycięstwo grupy teatralnej „Oj tam, oj tam...”, która

w połowie kwietnia pojawiła się w programie.

Grupa ta od prawie dziesięciu lat przygotowuje spektakle o kabaretowym i humorystycznym charakterze, pokazując, że teatr może być doskonałą formą integracji i rozwoju.

W reportażu zaprezentowano fragmenty najnowszych spektakli, a aktorzy nie kryli, jak ważnym elementem ich życia są wspólne próby i występy. – *To dla nas nie tylko teatr, ale także sposób na ćwiczenie pamięci i wspólną zabawę – mówili z uśmiechem.*

Publiczność w studiu była jednomyślna – „Oj tam, oj tam...” zdobyło największe uznanie i zwyciężyło w swojej edycji programu.

Spokój i pasja w „MOZAICE”

W maju przyszedł czas na sekcję malarską „MOZAICA” z DK w Wapienicy. Zajęcia malarskie to inny rodzaj aktywności – spokojniejszy, bardziej refleksyjny, ale równie cenny. Pod okiem instruktorki **Doroty Kędziory**, uczestnicy rozwijają swoje talenty, dzielą się doświadczeniami i tworzą wyjątkową wspólnotę. W reportażu pokazano zarówno seniorki z wieloletnim stażem, jak i te, które dopiero niedawno chwyciły za pędzle. To właśnie ta różnorodność, spokój

i autentyczność oczarowały widzów – i także w tym przypadku grupa z Bielska-Białej zdobyła pierwsze miejsce!

Taneczna rewolucja z Bielskiego Centrum Kultury

Również w kwietniu miała swoje pięć minut Szkoła Tańca dla Seniorów działająca przy Bielskim Centrum Kultury im. Marii Koterbskiej.

W programie „A kto nam zabroni!” seniorzy pokazali pełen energii taneczny układ, który porwał jury.

– *To grupa, która po prostu skradła moje serce* – przyznała jedna z jurerek po występie. Seniorzy wygrali zdecydowaną przewagą 11 do 3 w głosowaniu publiczności, zyskując możliwość wystąpienia w kolejnej odsłonie programu – tym razem już jako jurorzy!

Szkoła Tańca dla Seniorów powstała w 2020 r. i od tego czasu przeżywa prawdziwy rozkwit.

– *Zaczynaliśmy od 10 osób, dziś mamy blisko 150 uczestników* – mówi instruktorka **Żaneta Rajewska**. – *Tworzymy 15 grup tanecznych, od latino solo po nowoczesny Lablast Fitness* – dodaje Kamila Klimont.

Seniorzy nie tylko tańczą, ale też organizują wspólne wyjścia, spotkania świąteczne czy wakacyjne poranki taneczne w parku Słowackiego. – *Zawsze marzyłam, żeby tańczyć. Teraz mam czas i energię* – mówi jedna z uczestniczek.

Sukces na wielu frontach

Cztery wielkie zwycięstwa – dla sekcji artystycznych z Domu Kultury w Wapienicy i dla Szkoły Tańca dla Seniorów z BCK – pokazują, że „wcześnie urodzeni” z Bielska-Białej nie zwalniają tempa.

Ich sukcesy w programie „A kto nam zabroni!” to nie tylko statuetki i dyplomy, ale przede wszystkim dowód, że czas



Szkoła Tańca dla Seniorów

emerytury może być czasem realizacji marzeń i odkrywania pasji. Dom Kultury w Wapienicy i BCK stworzyły przestrzeń, w której seniorzy czują się potrzebni, docenieni i szczęśliwi. A jak mówią sami

uczestnicy – to najlepszy sposób na zdrowie, energię i... młodość ducha!

Agata Rucińska

PROMOCJA

Program profilaktyki złamań osteoporotycznych

przeznaczony dla mieszkańców Miasta Bielska-Białej, u których wcześniej nie rozpoznano osteoporozy i nie leczyli się z powodu tej choroby

Kobiety 60+

Mężczyźni 70+

Program profilaktyki obejmuje:

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

REJESTRACJA

osobiście lub telefonicznie od poniedziałku do piątku w godzinach: 9:00 – 13:30.

Beskidzkie Centrum Onkologii

- Szpital Miejski im. Jana Pawła II

PRZYCHODNIA ONKOLOGICZNA
Bielsko-Biała, ul. Wyzwolenia 18



661 307 618

Realizacja programu odbywa się
w Beskidzkim Centrum Onkologii
- Szpitalu Miejskim
im. Jana Pawła II w Bielsku-Białej



BESKIDZKIE CENTRUM ONKOLOGII
SZPITAL MIEJSKI
im. Jana Pawła II w Bielsku-Białej



Bielsko-Biała



Grupa „Oj tam, oj tam...”

Kobiecość po sześćdziesiątce?

Jak najbardziej. Ale po swojemu!

Kiedy miałam trzydzieści lat, byłam pewna, że kobiecość kończy się po pięćdziesiątce. Że potem to już tylko kremy przeciwzmarszczkowe, beżowe swetry i wygodne pantofle. Jakże się myliłam. Dziś, mając lat... no, powiedzmy: więcej, wiem, że kobiecość nie zna metryki. Ona po prostu zmienia kostium. Czasem zrzuca szpilki na rzecz porządných sandałów, ale iskra w oku zostaje ta sama. A czasem nawet mocniejsza.

Lustro nie kłamie, ale...

Patrzę w lustro i widzę zmarszczki. Jasne, że widzę. Ale widzę też twarz, która się śmiała, płakała, całowała dzieci, przeżyła burze i święta. Ta twarz to nie porażka młodości – to zwycięstwo dojrzałości. Zaczęłam smarować się kremem nie dlatego, że wierzę w cuda z telewizji, ale dlatego, że lubię, kiedy moja skóra mówi mi: „dziękuję”. Zaczęłam nosić kolorowe sukienki, bo beż mnie nudzi. I nagle sąsiadka pyta: „A skąd ta energia?” A ja odpowiadam: „Z życia!”

Ciało chce żyć, nie tylko trwać

Nie trenuję do maratonu, ale chodzę. Dużo chodzę. Czasem zatańczę przy radiu. Czasem poleżę – też trzeba. Ciało seniorki to nie jest wrak. To statek z historią, który wciąż płynie. Trzeba tylko nim dobrze sterować.

A dusza?

Piszę wiersze do szuflady. Czytam książki, których nie zdążyłam wcześniej. Gram w scrabble z koleżankami i śmieję się jak nastolatka. Mój salon to moja galeria – zdjęcia wnuków, zasuszona róża, obrazek z sanatorium. Wszystko mówi: „tu mieszka kobieta z duszą”.

Flirt? Proszę bardzo

Pewnego dnia na targu powiedziałam sprzedawcy, że ma piękny głos. Zarumienił się! A ja poczułam się jak dwudziestolatka. Kobiecość nie musi prowadzić do sypialni. Czasem wystarczy, że prowadzi do uśmiechu.

Nie jestem niewidzialna

To, że nie kręcę TikToków, nie znaczy, że mnie nie ma. Może i media wolą młode twarze, ale ja mam swoje towarzystwo – silne, wspierające, kobiece. Jesteśmy jak dobre wino – z wiekiem tylko lepsze.

Droga Czytelniczko,

Jeśli czasem wątpisz w swoją kobiecość, popatrz na siebie nie oczami luster, ale oczami tych, którzy Cię kochają. Tam zobaczysz prawdę: jesteś piękna. Po prostu.

[AR]

Parada Nowoorleańska w centrum Bielska-Białej

Letnia odsłona 27. Bielskiej Zadymki Jazzowej

29 czerwca miasto znów zabrzmi dźwiękami jazzu i energetycznej muzyki ulicznej. **O 15.00 z placu Ratuszowego wyruszy Parada Nowoorleańska** – barwny pochód prowadzony przez Jerry Brass Band, Walimy w Kocioł oraz zespoły biorące udział w Konkursie Zespołów Ulicznych. Finał imprezy zaplanowano na **placu Wojska Polskiego, gdzie o 16.30 poznamy zwycięzców konkursu, a na scenie wystąpią Home Jazz Band z Litwy i tancerze Społeczności Swingowej**. Jazzowy wieczór zakończy koncert **Backstage Brassband o godz. 18.00 w Galerii Sfera II**.

Senior za kierownicą, czy nadal jeździmy bezpiecznie?



Kiedy doświadczenie przestaje wystarczać?

Dla wielu z nas samochód to coś więcej niż środek transportu – to symbol niezależności, wolności i codziennego komfortu. Przez dziesięciolecia auto pozwalało nam robić zakupy, odwiedzać rodzinę, wyjeżdżać na działkę czy po prostu czuć się samodzielnie. Ale z wiekiem **zmienia się nasz refleks, wzrok i zdolność koncentracji**. Czy to znaczy, że powinniśmy rezygnować z jazdy? A może wystarczy większa ostrożność i badania kontrolne?

Refleks pod lupą

Badania naukowców i ekspertów z Instytutu Transportu Samochodowego są jednoznaczne – po 65. roku życia wydłuża się czas reakcji kierowców. Po 75. roku może być nawet dwukrotnie dłuższy niż u osób młodszych.

Co to oznacza w praktyce?

Jeśli na drodze nagle pojawi się przeszkoda, pieszy lub trzeba będzie gwałtownie zahamować – senior może nie zdążyć zareagować na czas, mimo wieloletniego doświadczenia za kierownicą. Warto dodać, że osłabienie refleksu może być niezauważalne w codziennym życiu – dopiero na drodze może mieć poważne konsekwencje.

Statystyki, które skłaniają do refleksji

Według danych Komendy Głównej Policji, w 2024 r. osoby w wieku 60 lat i więcej były sprawcami blisko 4 tysięcy wypadków dro-

gowych. Zginęło w nich 339 osób, a ponad 4 tysiące zostały ranne. Co więcej, seniorzy stanowili najliczniejszą grupę ofiar śmiertelnych w tych zdarzeniach. To nie znaczy, że starsi kierowcy jeżdżą gorzej – wielu z nich unika ryzykownych sytuacji, jeździ wolniej i ostrożniej. Ale nie zawsze ostrożność wystarczy, gdy ciało nie nadąża za decyzjami.

Czy badania powinny być obowiązkowe?

W Polsce prawo jazdy wydaje się bezterminowo – i nie ma obowiązku regularnych badań dla kierowców-seniorów. Jednak planowane są zmiany. **Rząd zapowiada, że osoby powyżej 65. roku życia będą musiały przechodzić badania psychologiczne co 5 lat, a po 75. roku życia – co roku.**

Badania te mają ocenić nie tylko wzrok i słuch, ale też refleks, podzielność uwagi i sprawność umysłową. Nie mają na celu odebrania prawa jazdy „na siłę”, ale pomagają ocenić, czy jesteśmy jeszcze bezpieczni za kółkiem – dla siebie i innych.

Kiedy warto powiedzieć sobie „dość”?

Decyzja o rezygnacji z prowadzenia auta jest trudna – to często jak rozstanie się z częścią siebie. Ale nie warto czekać na wypadek czy poważne ostrzeżenie. Jeśli zauważamy u siebie:

- trudności z oceną odległości,
- problemy z koncentracją,
- pomyłki przy ruszaniu lub hamowaniu,

• gubienie się w znajomej okolicy,
• częste stłuczki czy mandaty, to może być sygnał, że czas na poważną rozmowę z lekarzem – i ze sobą samym.

Życie bez auta też może być wygodne

Na szczęście rezygnacja z samochodu nie musi oznaczać zamknięcia w czterech ścianach. W wielu gminach działają programy „Taxi dla seniora”, a komunikacja miejska często jest darmowa dla osób 65+. Są też sąsiedzkie inicjatywy pomocy w transporcie, a w razie potrzeby – usługi taksówkarskie i aplikacje typu Bolt czy Uber, które można obsługiwać telefonicznie, bez smartfona.

Zachowajmy godność i bezpieczeństwo

Nikt nie chce, by decyzję o rezygnacji z jazdy podejmował za nas ktoś inny – policja, lekarz czy sąd. Dlatego warto samemu ocenić swoją sprawność i pomyśleć, co dla nas znaczy bezpieczeństwo i niezależność. Czasem odwaga polega właśnie na tym, by zejść z drogi – zanim stanie się ona dla nas zagrożeniem.

Zastanów się nad ograniczeniem jazdy, jeśli:

- częściej gubisz się lub mylisz znaki drogowe,
- masz trudności z widzeniem po zmroku,
- męczy Cię nawet krótka jazda,
- inni pasażerowie zwracają uwagę na Twoją jazdę,
- sam zaczynasz się obawiać prowadzenia auta.

[BR]

INTROLIGATOR

Renowacja zniszczonej książki to zadanie wymagające precyzji i doświadczenia.

Blok książki, wykonany z papieru o różnej gramaturze (170-220 g/m.²), był zbyt delikatny, by odbudować składki i wszyć je z powrotem w grzbiet. Pogrubienie grzbietu uniemożliwiłoby dopasowanie do oryginalnej oprawy. Zdecydowano się więc na wiązanie bloku na 30 zwiężach, co zapewniło stabilność i trwałość. Całość wzmocniono elastycznymi materiałami i nową kapitałką.

Pierwszym etapem było usunięcie wadliwej naprawy, w wyniku której klej połączył się ze skórą i twardymi elementami okładki. Podczas usuwania grzbiet rozpadł się na cztery części, które scalono za pomocą wzmocnień krawędziowych (tzw. scyzur). Ze względu na uszkodzenia oryginalna skóra została zastąpiona nową, dobraną kolorystycznie i technicznie.

Odtworzono oryginalne ornamenty, wykonując złączenia na nowej skórze, która lepiej spełniała swoje funkcje. Grzbiet dodatkowo podklejono płótnem dla większej elastyczności. Po zakończeniu napraw połączono blok z okładką. Minimalne przesunięcie składek (ok. 2 mm) było wynikiem naturalnych trudności przy tego typu pracach.

Na okładkę wprowadzono cztery kamienie szlachetne w ozdobne mosiężne oprawy, a ubytki wypełniono elastycznym klejem, zabezpieczając książkę na przyszłość.

**PRACOWNIA OPRAWIANIA I NAPRAWIANIA
KSIAŻEK ORAZ STARODRUKÓW**
788 524 010

INTROLIGO

WOICICIANA

Pofestiwalowe refleksje recenzenta

Kabaretowa żółtaczka u stóp Beskidów

Dociekliwy policjant zatrzymał samochód do rutynowej kontroli. Szybko okazało się, że podróżują nim nie byle jacy pasażerowie – Grzegorz Braun i Janusz Korwin-Mikke, duet o reputacji równie barwnej, co kontrowersyjnej. Kontrola drogowa ujawniła jeden drobny mankament – w samochodzie brakowało gaśnicy. Czy to źle? To zależy, jak na to spojrzeć. Doskonale przecież wiadomo, że gaśnica w rękach Brauna może być – jak pokazało życie – wielce niebezpiecznym narzędziem. Drogowa kontrola nabrała więc kabaretowego charakteru...

Elektrotechniczny jajcarz I pomyśleć tylko, że o narodzinach tego oryginalnego przedsięwzięcia – zaliczanego dziś do grupy najciekawszych w Polsce przeglądów sztuki kabaretowej – przesądził w gruncie rzeczy jeden człowiek, Adam Ruśniak, skromny student elektrotechniki na bielskiej filii Politechniki Łódzkiej. Okrzyknięty prezesem lokalnej Grupy Twórczej FERMENT zainicjował w Starym Bielsku we współpracy ze swoimi przyjaciółmi, sceniczne spotkania z satyrą, ironią i sarkazmem. Było to jeszcze pod koniec XX wieku. Nikomu wtedy nie przyszło nawet do głowy, że z czasem przybiorą one postać zacnego festiwalu kabaretowego o nazwie znanej w najdalszych

Ze studenckiego wesołka i jajcarza przeistoczył się w beskidzkiego samorządowca, któremu jednak nadal nie brakuje, co ciekawe, poczucia humoru. Wypada się tylko z tego cieszyć, bo politycy wszelkiej maści są zazwyczaj kompletnie pozbawieni żartobliwego usposobienia. Ponurych przykładów tego zjawiska jest pełno na każdym kroku. Nawet ministrowie kultury bywają w Polsce smutasami, jakich mało...



Wątrobianka w wersji szczudlastej

W okresie od 6 do 11 maja przyjeżdżałem do Bielska-Białej z Gliwic, by uczestniczyć w beskidzkiej eksplozji wygłupów i kpin. Jako bielszczanin zamiejszcowy robiłem to z nieskrywaną radością. Efektownym preludium festiwalowych atrakcji fermentowych był wtorkowy benefis Juliusza Wątroby obchodzącego z rocznym poślizgiem siedemdziesięciolecie urodzin. Myślę, że nikomu nie trzeba przedstawiać bliżej jubilata. Postać cenionego poety, felietonisty i satyryka jest wszak powszechnie znana nie tylko na Podbeskidziu. Impreza w popularnej Kubiszówce (placówce kulturalnej vis-a-vis gmachu historycznego Technikum Mechaniczno-Elektrycznego, stanowiącego wylęgarnię bielskich jajcarzy) miała dodatkowy atut w postaci showmana Piotra Skuchy. Z kabaretową gracją prowadził on wieczorne spotkanie pod wymownym tytułem „O rany Julek, czyli co mi leży na Wątrobie”. Licznie zgromadzona publiczność słuchała z uwagą wzruszających wspomnień, piosenek z tekstami wybitnego autora

oraz jego fraszek i wierszy. Na scenie pojawił się obfity zestaw przyjaciół i znajomych Wątroby ze środowisk artystycznych, a także samorządowców z Podbeskidzia. Zabawny pokaz chodzenia poety na szczudłach był chyba najbardziej emocjonującym fragmentem kabaretowego koktajlu. Jubilat został przy sposobności uhonorowany Złotym Fermentem – sympatycznym wyróżnieniem organizatorów festiwalu.

Seks – nieśmiertelny motyw przewodni

Piątkowa gala w sali BCK-u obfitowała natomiast w występy specjalne, jak przystało na jubileuszową edycję FERMENTÓW. Nie zabrakło w niej archiwalnych wspomnień filmowych, dokumentujących historię festiwalu. Widzowie mieli okazję przyglądać się m.in. scenicznemu popisom Olgi Łasak i Roberta Górskiego, kabaretów SMILE i DNO, Tomasza Jachimka (lubianego komentatora telewizyjnego „Szkła kontaktowego”), Ścibora Szpaka, a przede wszystkim KABARETU MORALNEGO NIEPOKOJU, który był niekwestionowaną gwiazdą wieczoru. Stołeczna formacja zaprezentowała się publiczności w programie „Normalne to to nie jest” (ów tytuł może w ogóle uchodzić za genialne hasło osobliwych wydarzeń w naszym kraju w ostatnim czasie). Muszę jednak obiektywnie przyznać, że wbrew pozorom to wcale nie polityka dominowała w humoreskach i skeczach zespołów, które dotarły do Bielska z różnych stron kraju. Odniosłem nawet wrażenie, że liczni artyści sztuki kabaretowej świadomie



Kolorystyczna supremacja żółci

Ćwierćwiecze bielskiego festiwalu sprawiło, że miasto nad Białą się wyraźnie żółciło. Kolor żółty rzucał się po prostu w oczy przechodniom i turystom odwiedzającym stolicę Podbeskidzia. Żółte koszulki widzów i artystów, żółte transparenty i festiwalowe tablice reklamowe na placach miejskich, a nawet żółte stroje firmowe muzyków w żwawej orkiestrze Jarosława Grzybowskiego, która w rejonie BCK-u nadała imprezie marszowodixielandowy ton, wywołały prawdziwą epidemię kabaretowej żółtaczki. Było to schorzenie zakaźne, ale zupełnie nieszkodliwe dla zdrowia. W przestrzeni publicznej przybyło tylko ludzi śmiejących się do rozpuku.



Satyryczny skecz estradowy w wykonaniu uciechnych żartownisiów ze świętokrzyskiej formacji kabaretowej „Z KONOPI” rozbawił niemal do łez publiczność zasiadającą w majową sobotę na widowni Bielskiego Centrum Kultury im. Marii Koterbskiej. Widzowie pokładali się dosłownie ze śmiechu. W efekcie szydercy z Kielc zwyciężyli bezapelacyjnie w pojedynku kabaretów z całej Polski i zgarnęli atrakcyjną nagrodę w wysokości 2000 euro, ufundowaną w całości przez sponsorów. Ich występ był jednym z najśmieszniejszych zdarzeń artystycznych podczas jubileuszowej 25. edycji festiwalu kabaretowego FERMENTY. Organizowana od 1999 r. cykliczna impreza w Bielsku-Białej stała się trwałym elementem kulturalnego pejzażu Podbeskidzia.

zakątkach naszego kraju. Z profesjonalnym zacięciem pisze o tym Małgorzata Irena Skórska na łamach swojej książki „Skazani na kabaret”, wydanej całkiem niedawno staraniem Książnicy Beskidzkiej.



U schyłku zeszłego stulecia nikt w ogóle nie przypuszczał, że pomysłodawca i twórca FERMENTÓW zostanie po latach wiceprezydentem Bielska-Białej, odpowiedzialnym jeszcze w dodatku za sferę kultury, a nie np. za właściwe oświetlenie miasta.



w fantastyczny nastrój. Stare i niezapomniane przeboje sprzed lat (w tym m.in. szlagierowy „Mój jest ten kawałek podłogi” z repertuaru grupy Mr Zoob) zachęcały wręcz do integracji środowiskowej. Jedną z uczestniczek pływów na parkiecie okazała się nawet towarzysza życia podpisanego niżej recenzenta. W jej przypadku nie był to bynajmniej debiutancki pokaz zwinności ruchowej na publicznej imprezie, bo w przeszłości wielokrotnie bywała już taneczną prowadzącą różnych balów na Górnym Śląsku...

unikali tematyki politycznej, nie chcąc – być może – opowiadać się po żadnej ze stron politycznego sporu, który z ogromną mocą rozgorzał teraz w Polsce.

Motywe przewodnim fermentowych występów był nieśmiertelny seks w rozmaitych ujęciach i scenicznych konfiguracjach.

Nic dziwnego – erotyczne opowiadki i dowcipy sytuacyjne mogą przecież tylko rozbawić widzów, a nikogo z pewnością nie zdenerwują. Wirtuozerski popis takich właśnie satyrycznych rozważań o seksie dał męskodamski duet **Górski-Łasak**. Skecz na temat niełatwych relacji między małżonkami wywołał głośnie salwy śmiechu na widowni. Atmosfera kabaretowej gali w BCK-u sprzyjała w oczywisty sposób działaniom nadzwyczajnym. Złotymi Fermentami obdarowano rodowitych bielszczan – **Olę Łasak i Jarosława Klimaszewskiego**, aktualnego prezydenta miasta, który, jak się

okazało, nie jest – na szczęście – ponurym smutasem, ale niekiedy całkiem rozrywkowym kawalerzem.



Taneczna integracja

Niektórzy z artystów oraz beskidzcy prezesi, dyrektorzy i szefowie różnych instytucji kultury hasali potem wspólnie na parkiecie w lokalu Cafe Maria (usytuowana na piętrze kawiarnia nad salą widowiskową BCK). Zbiorowe tańce przy dźwiękach hitów dyskotekowych, serwowanych przez wytrawnego discjockeya, wprawiły uczestników fermentowej imprezy

Sceniczne potyczki

Po piątkowych atrakcjach specjalnych przyszła pora na sobotni przegląd zespołów kabaretowych z całego kraju. Rywalizowało 5 grup: Boski Kaligula, Konkubenci, Pomoże, XD oraz wspomniana już kielecka formacja „Z konopi”. Większość skeczów dotyczyła spraw obyczajowo-seksualnych. Nie wszyscy z występujących zademonstrowali jednak wysoki poziom prezentacji scenicznych. Niektórzy mocno rozczerwali widzów. Triumfatorami konkursowego współzawodnictwa zostali w wyniku głosowania publiczności trzej kreatywni kielczanie: **Radosław Kielch, Krzysztof Kubalski i Norbert Orłowicz**. - *Działalność estradowa jest dla nas pasją i sposobem na życie* – zwierzyli się w szczerzej rozmowie z dziennikarzami.

Końcowym akcentem sobot-



niego mityngu był gorąco oklaskiwany program w wykonaniu zeszłorocznego zwycięzcy FERMENTÓW – zespołu **Czwarta Fala**, pochodzącego również z Kielc. Grupa od lat szydzi z kuriozalnych nonsensów i absurdów życia codziennego. W ubiegłym roku beskidzka publiczność przyznała jej zdecydowanie palmę pierwszeństwa w fermentowej rywalizacji.

Pojedynek w szczytnym celu

Formę swoistej bitwy kabaretowej miało również niedzielne starcie sceniczne zespołów CHYBA z Wrocławia oraz ZDOLNI I SKROMNI z Zabrze (choć nie tylko). Konkurowali ze sobą w czterech różnych kategoriach tematycznych: „małżeństwo”, „pożycie intymne”, „wehikuł czasu”, „jodłowanie”. Śmiechu było co niemiara, a największe brawa publiczności wzbudziła brawurowa gra aktorska Piotra Gumulca (kabaret CHYBA) i Olgi Łasak (ZDOLNI i SKROMNI).

Zaprezentowali komizm sytuacyjny na najwyższym poziomie artystycznym, co naprawdę nie zdarza się zbyt często na imprezach kabaretowych. Widzowie orzekli, że zacięty pojedynek obu zespołów zakończył się remisem. Niedzielną gwiazdą imprezy w BCK był kabaret **PARANIENORMALNI**. Wziął m.in. w obroty słynnego aktora Daniela Olbrychskiego oraz postać św. Mikołaja, któremu przypisano skłonności sadomasochistyczne. Dodać trzeba jeszcze koniecznie, że całkowity dochód ze sprzedaży niedzielnych biletów przeznaczono na cel charytatywny – wsparcie projektu **SamoDZIELNE Mamy** – inicjatywy wspierającej samotne matki w trudnej sytuacji życiowej. Ćwierćwiecze FERMENTÓW upamiętniono w ten sposób sympatycznym akcentem dobroczynnym.

dla Seniora BB
Zbigniew LUBOWSKI
fot. Agata Rucińska



GIEŁDA STAROCI zaprasza 21 czerwca OD 8.00 DO 14.00
Plac Wojska Polskiego

REKLAMA



OŚRODEK WYPOCZYNKOWY
KOMANDOR
W POGORZELICY

**Ośrodek Wczasowy
Komandor w Pogorzeli
zaprasza na wypoczynek
nad morze**

**WCZASY DLA SENIORÓW
OFERTA SPECJALNA 2025**

TURNUSY RÓŻNEJ DŁUGOŚCI

1-7.06 1200 ZŁ*

2-15.06 1700 ZŁ*

12-19.06 1300 ZŁ*

16-28.06 2000 ZŁ*

1-12.09 1760 ZŁ*

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

***cena za osobę za turnus**

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

Ośrodek
Wczasowy Komandor
jest przystosowany
do potrzeb osób
niepełnosprawnych.



**Rezerwacje i zapytania:
rezerwacje@owkomandor.pl
lub 696 521 854**

JAK OBLASKAWIĆ TECHNOLOGIĘ

Wykluczenie cyfrowe – jak nauczyć się korzystać z technologii po sześćdziesiątym roku życia?

Wyobraź sobie, że technologia to wielka przygoda – coś na kształt odkrywania nowego kontynentu. W młodości być może zachwycił Cię wynalazkami takimi jak kolorowy telewizor czy magnetofon, które z początku wydawały się kosmiczną technologią. A jednak szybko okazały się proste w obsłudze.

Internet, smartfony i komputery również mogą stać się Twoim sprzymierzeńcem – wystarczy kilka wskazówek i odrobina odwagi.

Wielu seniorów obawia się, że „ten internet” to skomplikowany świat, pełen pułapek i niezrozumiałych skrótów. **Nic bardziej mylnego!**

W rzeczywistości technologia jest jak dobry przyjaciel – jeśli ją opanujesz, na pewno odpłaci się niezawodnością.

Od czego zacząć swoją cyfrową przygodę?

Najważniejsze to pozbyć się strachu. Komputer nie wybuchnie, jeśli klikniesz niewłaściwy przycisk. Twoje dane nie znikną, gdy na chwilę zapomnisz, jak coś zrobić. Technologia jest jak nowe miasto – na początku może wydawać się zagmatwana, ale z czasem nauczysz się poruszać po niej z łatwością.

Pierwszym krokiem może być rozmowa z kimś, kto już zna się na rzeczy. Wnuki, dzieci, a nawet sąsiedzi mogą okazać się świetnymi nauczycielami. Zadaj pytania, nie wstydź się swojej niewiedzy i pamiętaj, że każdy kiedyś zaczynał od zera. Nawet Twój wnuczek, który z tabletem w rękę wygląda na mistrza technologii, musiał kiedyś nauczyć się, co to znaczy „przewinąć ekran”.

Dobłą strategią jest skupienie się na tym, co naprawdę Cię interesuje. Jeśli uwielbiasz gotować, spróbuj znaleźć w internecie przepisy na ulubione potrawy. Jeśli fascynują Cię podróże, obejrzyj filmy o odległych zakątkach świata. Technologia ma to do siebie, że dostarcza niemal nieskończone możliwości w każdej dziedzinie życia.

Smartfon czy komputer – co wybrać?

Często seniorzy stają przed dylematem: „Czy muszę mieć komputer? A może wystarczy mi smartfon?”. Odpowiedź brzmi: to zależy od Ciebie.

Jeśli chcesz być w stałym kontakcie z rodziną, robić zdjęcia czy korzystać z internetu w prosty sposób, smartfon będzie idealnym wyborem.

Nowoczesne telefony mają duże ekrany, które ułatwiają czytanie, i intuicyjne menu. Możesz porozmawiać przez wideo, wysłać wiadomości, a nawet przypomnieć sobie godzinę przyjmowania leków dzięki aplikacji do zarządzania czasem.

Komputer z kolei jest świetny, jeśli planujesz pisać dłuższe teksty, oglądać filmy na dużym ekranie czy nauczyć się podstawowych programów, takich jak edytor tekstu. Dla wielu osób laptop staje się również sposobem na przechowywanie wspomnień – zdjęć, filmów czy notatek z podróży. Bez względu na to, co wybierzesz, pamiętaj, że technologia ma Ci służyć, a nie utrudniać życie.

Jak przetrwać pierwsze spotkanie z technologią?

Każdy początek jest trudny – to naturalne. Kiedy uczysz się korzystać z nowego urządzenia, kluczowa jest cierpliwość. Tak samo jak nie nauczyłeś się chodzić w jeden dzień, tak samo nie musisz od razu opanować wszystkich funkcji smartfona czy komputera. **Daj sobie czas.**

Jedną z najważniejszych rzeczy jest regularność. Poświęć każdego dnia kilkanaście minut na eksplorację. Może zacznij od prostego zadania – wyszukania w internecie swojego ulubionego serialu lub sprawdzenia prognozy pogody na weekend.

Krok po kroku zyskasz pewność siebie, a technologia stanie się mniej obca.

Jakie korzyści niesie ze sobą cyfrowy świat?

Internet to przede wszystkim niesamowita możliwość kontaktu z bliskimi. Wideorozmowy z wnukami, które mieszkają daleko, pozwolą Ci zobaczyć ich uśmiechy bez wychodzenia z domu. Media społecznościowe, choć na początku mogą wydawać się skomplikowane, szybko staną się miejscem, gdzie możesz podzielić się swoimi zdjęciami, myślami czy historiami z życia.

Ale to nie wszystko.

Technologia to także oszczędność czasu i pieniędzy.

Zakupy przez internet to doskonały sposób na znalezienie najlepszych ofert i uniknięcie stania w kolejkach. Bankowość internetowa pozwala opłacić rachunki w kilka minut, a aplikacje zdrowotne przypominają Ci o wizytach u lekarza czy przyjmowaniu leków.

Nie zapominajmy również o rozrywce! Internet to prawdziwa skarbnica filmów, muzyki, książek i gier. Możesz oglądać spektakle teatralne, uczyć się języków obcych, a nawet grać w gry logiczne, które utrzymają Twój umysł w świetnej formie.

Bezpieczeństwo przede wszystkim

Z technologią wiąże się również ważny temat – **bezpieczeństwo**. Internet jest pełen wartościowych treści, ale znajdziesz tam również oszustów. Nigdy nie podawaj swoich danych osobowych, haseł czy numerów kont bankowych w miejscach, których nie znasz. Jeśli coś wydaje się zbyt piękne, by było prawdziwe (na przykład obietnica wygrania dużej sumy pieniędzy), to najprawdopodobniej jest oszustwem.

Nie ma czegoś takiego jak „za późno”

Na naukę technologii nigdy nie jest za późno. W rzeczywistości wielu seniorów odnajduje w niej pasję, której nie mieli okazji odkryć wcześniej.

Internet może stać się dla Ciebie oknem na świat, miejscem do rozwijania zainteresowań i utrzymywania kontaktów.

Najważniejsze to zacząć – zrobić pierwszy krok i pozwolić sobie na chwilę niedoskonałości. Pamiętaj, że technologia jest tu po to, by ułatwić Ci życie, a nie je komplikować. Jeśli będziesz podchodził do nauki z uśmiechem, szybko zauważysz, jak wiele możesz zyskać.

A może masz już swoje pierwsze sukcesy w świecie technologii? Jeśli tak, podziel się nimi z innymi – inspiruj swoich znajomych i pokaż, że życie on-line jest dla każdego. Przygoda dopiero się zaczyna!

**PISZ DO NAS na adres:
redakcja@seniorbb.pl**

[AR]



LWI OGON dla serca

Wielkimi krokami zbliża się lato. To czas kiedy nasze serce i układ krążenia narażone są na bardziej intensywną pracę i większe obciążenia. Przy wysokich temperaturach mogą pojawić się zaburzenia pracy serca, podwyższone ciśnienie czy obrzęki kończyn. Dlatego w tym okresie należy pamiętać o odpowiednim nawadnianiu bowiem wraz z potem tracimy bardzo wiele mikroelementów. Warto też wykorzystać **terapię ziołami** by wspomóc całe nasze krążenie.

I w tym właśnie pomoże nam **Serdecznik pospolity** (Leonurus cardiaca) nazywany lwim sercem lub lwim ogonem. Skąd ta nazwa? Słowo Leonurus pochodzi z greki i oznacza lwi ogon. Starożytni Grecy wybrali tę nazwę ponieważ część liści serdecznika przypomina swoim kształtem zakończenie lwiego ogona. Dolne liście tej rośliny są ząbkowane z długimi ogonkami u nasady

sercowate. Niektórym bardziej ten kształt przypomina dłoń. Druga część nazwy cardiacus oznacza sercowy co bezpośrednio wskazuje na zastosowanie tej byliny o różowych, drobnych kwiatach. **Serdecznik jest rośliną miododajną** zapraszającą pszczoły do swoich kwiatów od czerwca do września. Ma jednak nieprzyjemny zapach. Surowcem zielarskim jest całe ziele pozyskiwane z upraw lub stanowisk naturalnych. Serdecznik był i jest znany oraz bardzo ceniony w medycynie chińskiej. Ale nie tylko. W średniowieczu powszechnie był uprawiany w środkowej i zachodniej Europie. Leczone nim wtedy choroby serca, ale polecano także jako środek przeciw skurczom i ściągający. Przez medycynę ludową był stosowany jako lek uspokajający.

Roślina ta jest dość powszechna w Polsce. Rośnie w zaniedbanych ogrodach, na rumowiskach i przydrogach. Lwi ogon zawiera bardzo wiele substancji czynnych.

Znajdziemy tu glikozydy, alkaloidy, cholinę, garbniki, flawonoidy, sitosterole, kwasy organiczne czy sole mineralne. Stąd też ma dosyć szerokie spektrum działania.

Nazwa sugeruje, że zioło to będzie ważne dla serca.

Serdecznik łagodnie obniża ciśnienie, wzmacnia pracę i wydolność serca dlatego poleca się go w nadciśnieniu tętniczym ale także w niedociśnieniu tętniczym - ma właściwości tonizujące układający na mięsień sercowy. Warto też lwi ogon stosować przy kołataniu serca, subiektywnym odczuwaniu dolegliwości sercowych, w chorobie niedokrwiennej serca (chorobie wieńcowej) oraz w okresie rekonwalescencji po przebytym zapaleniu mięśnia sercowego. Medycyna ludowa polecała go w nerwicach i słuszenie. Bo sprawdzi się w nerwicach serca, ale także w nerwicach wegetatywnych, przy nadmiernej pobudliwości nerwowej, lękach, hysterii czy skłonnościach do płaczu. Ze względu na taką komponentę serdecznik będzie też pomocny w okresie menopauzy do łagodzenia dolegliwości około menopauzalnych ale także w zespole napięcia przedmiesiączkowego oraz bezsenności.

Działanie rozkurczowe, poprawiające trawienie i przyswajanie pokarmów sprawdzi się w niestrawności, wzdęciach, zaparciach czy w atonii jelit. Pomoże też w bólach brzucha i kolkach w obrębie jamy brzusznej oraz w schorzeniach wątroby i braku łaknienia. Pomocniczo serdecznik można dodawać do mieszanek zalecanych w cukrzycy typu 2, w chorobie Gravesa-Basedowa czy nadczynności tarczycy.

Ze względu na gorzkawy smak trudno wypijać napar przygotowany z samego serdecznika. Jednak jako dodatek do mieszanek ziołowych, czy to do zaparzania lub w tabletkach jest nieocenionym składnikiem doskonale wpływającym na pracę serca i układu krążenia. Natomiast działanie stabilizujące układ

nerwowy przyda się w stanach niepokoju, ale podziała też korzystnie na napięcia w jamie brzusznej wywołane przez stres.

Jeśli więc borykają się Państwo z takimi dolegliwościami warto sięgnąć po serdecznik już dziś i stosować go systematycznie by nadchodzący wakacyjny czas przeżyć w zdrowej i spokojnej atmosferze.



dla Seniora BB - Monika Tyrna
Naturopieuta, Refleksjolog

SKLEP ZIELARSKO-MEDYCZNY

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

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

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

Zasiłek pogrzebowy wzrośnie do 7 tys. zł od stycznia 2026 roku

Po wielu latach oczekiwań rząd zdecydował się na podniesienie wysokości zasiłku pogrzebowego. Od 1 stycznia 2026 r. świadczenie to wzrośnie z dotychczasowych 4 tys. zł do 7 tys. zł. Dla wielu osób starszych i ich rodzin to duże wsparcie finansowe w trudnym czasie pożegnania bliskich.

Dlaczego to ważne?

Koszty pochówku stale rosną. Już dziś organizacja pogrzebu może kosztować od 8 do 10 tys. zł. Dotychczasowy zasiłek pokrywał więc tylko część wydatków. Teraz, po zmianach, zasiłek będzie znacznie bliższy realnym kosztom.

Co jeszcze się zmieni?

Zgodnie z nowelizacją ustawy o emeryturach i rentach z Funduszu Ubezpieczeń Społecznych, zasiłek pogrzebowy będzie co roku waloryzowany. Oznacza to, że jeśli inflacja przekroczy 5% w poprzednim roku, świadczenie automatycznie wzrośnie. Dodatkowo wprowadzono możliwość ubiegania się o **specjalny zasiłek celowy**. To pomoc dla tych,

którzy muszą ponieść wyjątkowo wysokie koszty związane z pochówkiem – na przykład sprowadzenie zwłok z zagranicy czy długotrwałe przechowywanie ciała w chłodni. Co ważne, taki zasiłek celowy będzie trzeba zwrócić, jeśli koszty zostaną później pokryte z innych źródeł, np. spadku czy ubezpieczenia.

Jak zakłady pogrzebowe mogą pomóc?

Wiele zakładów pogrzebowych oferuje usługę pośrednictwa w uzyskaniu zasiłku pogrzebowego. Na podstawie pisemnego upoważnienia od rodziny zmarłego mogą one złożyć wniosek o zasiłek w ZUS oraz odebrać świadczenie bezpośrednio na swoje konto. Dzięki temu rodzina nie musi samodzielnie zajmować się formalnościami, co jest szczególnie pomocne w trudnym czasie żałoby.

Bezgotówkowe rozliczenie kosztów pogrzebu

Zakłady pogrzebowe często oferują możliwość bezgotówkowego rozliczenia kosztów pochówku. Oznacza to, że koszty usług pogrzebowych są pokrywane bezpośrednio z zasiłku

pogrzebowego. Jeśli koszty pogrzebu są niższe niż kwota zasiłku, zakład zwraca różnicę rodzinie. W przypadku, gdy koszty przekraczają wysokość zasiłku, rodzina dopłaca różnicę.

Kto może skorzystać?

Zasiłek pogrzebowy przysługuje każdemu, kto pokrył koszty pogrzebu – niezależnie od tego, czy jest to członek rodziny, sąsiad czy przyjaciel. Aby otrzymać zasiłek, trzeba złożyć wniosek w ZUS lub KRUS w ciągu 12

miesięcy od dnia śmierci bliskiej osoby.

Podniesienie kwoty zasiłku pogrzebowego, to dobra wiadomość, zwłaszcza dla seniorów, którzy często obawiają się, czy ich rodziny podołają kosztom pochówku. Pamiętajmy – warto już teraz sprawdzić, jakie dokumenty i formalności są potrzebne, aby w razie potrzeby móc spokojnie skorzystać z przysługującego nam prawa.

[ZUS]

Jakie dokumenty są potrzebne, aby uzyskać zasiłek pogrzebowy?

- Akt zgonu – odpis skrócony lub pełny.
- Dokumenty potwierdzające pokrycie kosztów pogrzebu – faktury, rachunki z zakładu pogrzebowego, dowód zapłaty za trumnę, transport, opłaty cmentarne itp.
- Dokument tożsamości osoby wnioskującej (dowód osobisty lub paszport).
- Numer konta bankowego – jeśli zasiłek ma być przelany bezpośrednio na konto.
- Wniosek o zasiłek pogrzebowy – dostępny w ZUS, KRUS lub do pobrania online.

Jeśli korzystasz z pośrednictwa zakładu pogrzebowego, często wystarczy podpisane upoważnienie – zakład załatwi resztę formalności za Ciebie.

Między grządką a spokojem duszy

Dlaczego seniorzy tak kochają pracę w ogrodzie?

Ziemia pod paznokciami, promień słońca na twarzy i śpiew kosa w tle – czy może być coś bardziej kojącego niż chwila spędzona w ogrodzie?

Dla wielu seniorów praca na działce to coś więcej niż tylko hobby. To pasja, terapia, sposób na utrzymanie sprawności, a przede wszystkim – źródło wewnętrznego spokoju i sensu. Ale co tak naprawdę kryje się za tą miłością do ogrodu?

Ogród jak wehikuł czasu

Dla niejednego seniora ogród to miejsce pełne wspomnień. Grządki, które zakładali wspólnie z małżonkiem, jabłoni, którą sadzili z dziećmi; drewniana altanka, gdzie latem pili herbatę z sąsiadami. Praca w ogrodzie to nie tylko pielęgnowanie roślin – to **pielęgnowanie wspomnień**. A one, choć czasem wywołują łzę wzruszenia, przynoszą też radość i poczucie ciągłości. „Kiedy jestem w ogrodzie, czuję się potrzebna. Tak jak dawniej, kiedy byłam mamą na pełny etat. Tu dalej mogę dbać, troszczyć się – i to daje mi siłę” – mówi 74-letnia pani Irena.

Lekarstwo z natury – za darmo i bez skutków ubocznych

Nie bez powodu mówi się, że

ogrodnictwo to najzdrowszy sport świata. Lekarze potwierdzają, że regularna praca w ogrodzie:

- ♦poprawia krążenie i obniża ciśnienie,
- ♦wspomaga motorykę i sprawność mięśniową,
- ♦zmniejsza ryzyko depresji i demencji.

Osoby starsze, które regularnie pracują w ogrodzie, rzadziej cierpią na zaburzenia nastroju i mają wyższy poziom ogólnego zadowolenia z życia. To nie przypadek – obcowanie z przyrodą działa na mózg jak naturalny antydepresant. Co więcej, kontakt z glebą pobudza wydzielanie serotoniny, co bezpośrednio wpływa na lepszy nastrój. Przebywanie w ogrodzie to też szansa na naturalną dawkę witaminy D, której często brakuje w diecie osób starszych.

Cisza, która mówi więcej niż słowa

W świecie pełnym hałasu i pośpiechu ogród daje coś, czego tak wielu z nas dziś brakuje: ciszę. Ale nie ciszę pustki, tylko ciszę pełną życia. Szum liści, brzęczenie pszczoł, stukot deszczu o liście – to dźwięki, które uspokajają nerwy i przywracają równowagę. Dla seniorów, którzy często zmagają się z samotnością, ogród staje się też

partnerem do rozmów – niekoniecznie słownych. Tam można się wyciszyć, pomyśleć, pobyć ze sobą. I nie trzeba nikomu niczego udowadniać. To także miejsce duchowego wytchnienia – w cieniu drzew, w zapachu kwiatów łatwiej odnaleźć siebie i poczuć wdzięczność za każdy dzień.

Małe cuda, wielkie efekty

Człowiek w wieku 70, 80 czy 90 lat może mieć poczucie, że jego możliwości już się kończą. Tymczasem ogród pokazuje coś innego: że życie można tworzyć na nowo, z dnia na dzień. Z jednego nasionka może wyrosnąć bukiet kwiatów, a z niepozornej gałązki – soczyste pomidory. To doświadczenie daje ogromną satysfakcję.

„Gdy widzę, jak zakwitają moje lilie, czuję, że wszystko ma sens. Że jeszcze coś potrafię” – opowiada 82-letni pan Ryszard. Satysfakcja płynąca z pielęgnowania roślin przekłada się też na większą samoocenę i wiarę we własne siły, co ma ogromne znaczenie w codziennym funkcjonowaniu.

Ogród jako wspólnota

Nie można zapominać, że ogród, to także okazja do budowania relacji. Działkowcy znają się, pomagają sobie, wymieniają sadzonkami,

rozmawiają. Wspólna herbata, rady na temat mszyc, dyskusje o pogodzie – niby drobiazgi, a jednak to właśnie one budują sieć wsparcia i bliskości. Dla osób starszych, zwłaszcza tych samotnych, relacje te mogą być cenniejsze niż niejedna wizyta w przychodni. Czasem zwykłe „dzień dobry” od sąsiada zza płotu potrafi odmienić cały dzień.

Ogród to więcej niż ziemia

Dla seniorów ogród to nie tylko przestrzeń fizyczna – to przestrzeń duchowa. To miejsce, gdzie mogą czuć się sprawczy, pożyteczni i wolni. Gdzie w rytmie natury odnajdują rytm własnego życia. Gdzie czas płynie inaczej – wolniej, ale sensowniej.

Nie każdy musi mieć ogród z altaną i szklarnią. Czasem wystarczy doniczka na balkonie, kilka pelargonii czy skrzynka z ziołami. Bo najważniejsze w ogrodzie nie jest to, co rośnie – ale to, co dzięki niemu rośnie w nas.

[AR]



REKLAMA

**PRZYCINANIE
ŻYWOPLÓTÓW, DRZEW**

ZADZWOŃ
+48 784 514 878

BIELSKO-BIALA +40 KM

Nowe limity zarobkowe dla pracujących seniorów

Pracujący renciści i emeryci, którzy nie osiągnęli powszechnego wieku emerytalnego (60 lat dla kobiet i 65 lat dla mężczyzn), powinni wiedzieć, że dodatkowe przychody mogą wpływać na wysokość świadczenia wypłacanego im przez ZUS. Jeśli dana osoba przekroczy ustalony próg – 70 proc. i 130 proc. przeciętnego miesięcznego wynagrodzenia – ZUS może zmniejszyć lub zawiesić wypłacane jej świadczenie.

Limity zarobkowe zmieniają się co trzy miesiące. Od czerwca 2025 r. granicą bezpiecznego dorabiania jest kwota **6 273,60 zł brutto**, co stanowi 70 proc. przeciętnego miesięcznego wynagrodzenia. Zarobki nieprzekraczające tej kwoty nie wpłyną na zmniejszenie wypłacanej przez ZUS emerytury lub renty. Aby Zakład nie wstrzymał wypłaty świadczenia, dodatkowy miesięczny przychód w czerwcu, lipcu i sierpniu nie powinien przekraczać 130 proc. przeciętnego wynagrodzenia, co odpowiada kwocie **11 651,00 zł brutto**.

Jeśli przychód przekracza 70 proc. (6 273,60 zł brutto), ale nie przekracza 130 proc. (11 651,00 zł brutto) przeciętnego miesięcznego wynagrodzenia, świadczenie może zostać obniżone jedynie o kwotę przekroczenia.

Limity zarobkowe nie dotyczą emerytów, którzy osiągnęli powszechny wiek emerytalny (60 lub 65 lat). ZUS wyjaśnił, że wyjątek stanowią jedynie seniorzy, którym ZUS podwyższył

emeryturę do wysokości świadczenia minimalnego (od marca 1878,91 zł brutto). W przypadku gdy przychód z pracy przekroczy kwotę podwyższenia do minimalnej emerytury, świadczenie za dany okres zostanie wypłacone w niższej kwocie, bez dopłaty do minimum. Nowe limity obowiązują od czerwca do końca sierpnia 2025 roku.

Przykład:

Pan Jan ma 62 lata i jest emerytem wcześniejszym (jeszcze nie osiągnął wieku 65 lat). Oprócz emerytury z ZUS, dorabia jako konsultant.

W czerwcu 2025 r. pan Jan zarobił: 7 000 zł brutto.

♦Limit bezpieczny (70% przeciętnego wynagrodzenia):
6 273,60 zł

♦Limit górny (130% przeciętnego wynagrodzenia):
11 651,00 zł

Pan Jan przekroczył limit 70% o:

7 000 zł – 6 273,60 zł = 726,40 zł

Ponieważ jego dodatkowe dochody nie przekroczyły 11 651,00 zł, ZUS nie wstrzyma emerytury, a jedynie obniży świadczenie o 726,40 zł.

[AR]

UWAGA!

**OD 9 DO 14 CZERWCA
GMACH GŁÓWNY
KSIĄŻNICY
BESKIDZKIEJ
będzie nieczynny
z powodu
wymiany okien.**

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

W krainie filmów z dzieciństwa

Ścieżkami globtrotera

Pippi w Amsterdamie (1972 r) fot. Wikipedia / Hans Peters



Z początkiem czerwca wchodzimy w czas wakacyjnej kanikuły – idealny moment na podróż. Nie chodzi jednak tylko o miejsca, lecz o nowe spojrzenie na świat. W tym duchu zapraszam w sentymentalną podróż do czasów dzieciństwa – kiedy z wypiekami na twarzy czekaliśmy na kolejne odcinki ulubionych seriali, a ich bohaterowie wyznaczyli rytm naszych zabaw pod trzepakiem.

W zeszłym roku podążaliśmy w miejsc, gdzie były nakręcane polskie seriale, a w tym roku zapraszam do świata seriali zagranicznych. Najpierw udamy się do **Szwecji i Norwegii**, gdzie możemy poznać miejsca przygód **Pippi Pończoszanki** oraz **Emila z Smalandii**. Zabawna i zwariowana Pippi mieszkała w willi Śmiesznotka z swoim koniem oraz małpą panem Nilssonem w **miejsowości Vibble** na wyspie Gotlandia, do której możemy dopłynąć promem z Gdańska. Wyspa jest przez estetów zaliczana do najpiękniejszej i największej na Bałtyku, zwaną „wyspą bogów” z bogatą fascynującą historią wikingów, średniowiecznym miastem Visby, magicznymi plażami i unikatowymi formacjami skalnymi na wyspie **Faro - tzw. Owiec**.

Gotlandia - miejsce pełne spokoju, dzikiej przyrody i niepowtarzalnego klimatu - idealne na wypoczynek przyciąga turystów z całego świata! Jesteśmy w uprzywilejowanej pozycji niedalekiej odległości z czego warto skorzystać. W sierpniu, co roku jest tu organizowany festiwal **Tydzień Średniowieczny**. Miasto zachowało ponad 200. budynków z kamienia z tego okresu czasu, a ponadto ruiny 23. kościołów i katedrę. Centrum otacza dobrze zachowany mur obronny około 3,5 km i wys. 11 m z ponad 50. wieżami. Warto zobaczyć słynny ogród botaniczny, gdzie jest tysiące roślin i kwiatów ze wszystkich stron świata

tworzące egzotyczną mozaikę barw i zapachów. Visby nie bez powodu nazywane jest miastem róż, a ich intensywny aromat przenika każde miejsce. W 1995 r. miejscowości wpisana została na Listę UNESCO.

Ciekawostką jest, że oprócz domu Pippi w Visby na potrzeby filmu zbudowano identyczny dom na Florydzie, a trzeci wzniesiono w Parku Astrid Lindgren w Vimmberry, rodzinnej miejscowości pisarki.

W poszukiwaniu przygód Pippi koniecznie musimy udać się do norweskiego miasta **Roros** położonego przy granicy z Szwecją. To piękne miasteczko należy do najstarszych miast w Europie i podobnie jak Visby jest na Liście UNESCO. W okresie letnim przy ul. Sleggveien pracownicy Muzeum i Historii Roros, przybliżają turystom wszystkie ciekawostki z produkcji tego serialu. Będąc tutaj należy zobaczyć miejscowy warsztat ceramiki artystycznej i użytkowej, który urzeka każdego turystę. Miasteczko w 2011 r. otrzymało tytuł „**Najlepszego celu podróży**” na jednym z największych większych targów podróżniczych na świecie World Travel Market w Londynie. Czy trzeba większej rekomendacji dla globtroterów?

Ponownie wracamy do Szwecji aby poznać przygody **filmowego Emila**, który był kręcony w zależności od wersji, w Smalandii w miejscowościach Lonneberg i Vimmerby. Na podstawie 12. książek autorstwa A. Lindgren powstało w Lonneberg kilka filmów. Tutaj znajduje się mały zabytkowy warsztat stolarski z drewnianą rzeźbą Emil, ale także młyn wodny oraz kościół z latarnią z XIX w. Małe miasteczko liczące około 130. mieszkańców to urocze historyczne miejsce, które oferuje wiele wrażeń zarówno dzieciom jak i dorosłym.

Podążając za psotami Emila, należy udać się do regionu Kalmar w południowo-wschodniej części tego kraju, gdzie w 1981 r. powstała **Bajkowa**

Wioska - obecnie z największym parkiem rozrywki. Tutaj możemy poznać 60 postaci z książek Lindgren, gdzie odbywają się na żywo przedstawienia pokazujące najbardziej spektakularne zdarzenia z udziałem Emila, jego siostry Idy i całej rodziny.

Najlepszy dojazd do odwiedzenia Kalmaru zapewnia prom z Gdyni.

Ze Skandynawii przemierzamy się do naszych sąsiadów Czechów, gdzie w latach 1978-84 powstał kultowy

wiek, które przedstawiają historię Dzikiego Zachodu i walk Indian. Filmy były koprodukcją kilku krajów Niemiec, Francji i dawnej Jugosławii. Chcąc zasmakować i rozkoszować się scenami plenerowymi musimy udać się do Chorwacji, Bośni i Hercegowiny oraz Czarnogóry. Koniecznie należy zobaczyć Jeziora Plitwickie, Park Narodowy Krka, Kanion Zrmanja, Góry Tulove Grede, Velebitu, Kotlina Popovo, Ulcinj, Krute. Warto dodać, że



Kard z filmu „Emil ze Smalandii” 1971 r.

serial **Arabela i Powrót Arabeli** z obsadą najlepszych aktorów dawnej Czechosłowacji. Serial w sposób humorystyczny łączył dwa światy baśniowy oraz realistyczny świat socjalizmu. Magia i czary w tym filmie pobudzają do dzisiaj wyobraźnię.

Scenerię bajkową możemy zobaczyć w Pradze, Černošice, Český Sternbergu i okolicach Hradca Kralove. Średniowieczne i barokowe zamki z tego okresu, w tym także malownicze górskie krajobrazy na Morawach i Kraju Środkowoczeskim, robią niezapomniane wrażenie. Warto również wspomnieć o innym czechosłowackim serialu z 1975 r. „**Lato z Kasią**” w którym 10. letnia Katka z Bratysławy wyjeżdża na wieś do ciotki, gdzie mają miejsce dobra zabawa i przygody. Piękne sceny filmowe w naddunajskich lasach oraz wiejskie krajobrazy o których pisałem w majowym wydaniu gazety, zapraszają na przyjazd wszystkich spragnionych odpoczynku wśród tutejszych winnic.

W naszym podróżowaniu należy wspomnieć o filmach „**Winnetou i Old Surehand**” na podstawie powieści Karola Maya i co najbardziej ciekawe autor nigdy nie był w Ameryce, a jego imponująca twórczość miała miejsce w trakcie odbywania kary więzienia. Wspomniane filmy powstały w latach 60. ubiegłego

niektóre odcinki Winnetou były nagrywane w Berlinie - Studio Babelsberg - najstarszym na świecie studio, które powstało już aż trudno uwierzyć 1911 r. i wciąż nagrywane są tutaj światowe filmy!

Na koniec przypomnę angielskie seriale dla dzieci i młodzieży, „Robin Hood”, „Dick Turpin”, „Ivanhoe”. Historyczne seriale były kręcone w Borehamwood, Strling, na terenie Szkocji i Anglii ale także w Lonie Vipitento, Cornedo al Isarco we Włoszech. Przygody Dick Turpina z lat 80-tych były kręcone w malowniczej scenerii hrabstwa Kent w rejonie Dover.

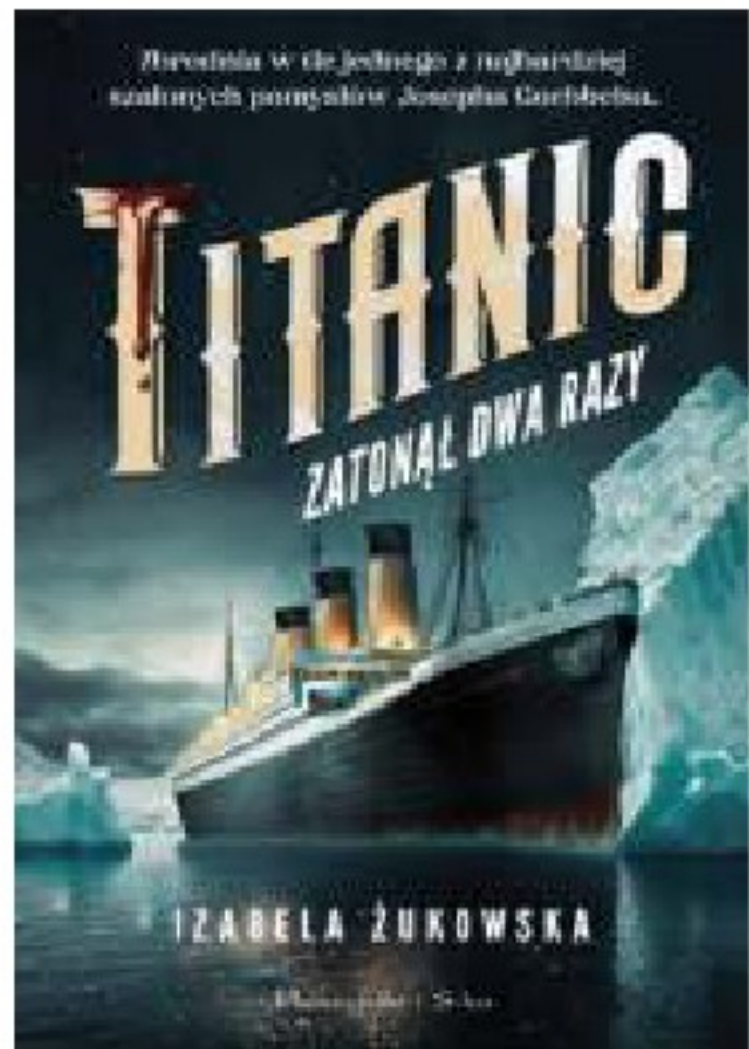
Dla tych o zasobnych portfelach warto poznać miejsca w USA w których kręcono seriale „Złamana Strzała” czy „Znak Zorro”. Chcąc poznać prawdziwy klimat tych filmów należy odwiedzić północną Arizone i konkretne miejscowości Flagstaff, Sedona, Tucson ale także góry Coconino, pustynię Sonoran. Dla poznania przygód Zorro czeka słoneczna California i Santa Clarita, Santa Susano, Ocean-side oraz Aqua Dulce.

Podczas podróży wakacyjnym pojazdem można zrobić quizy z pytaniami o seriale, przypominając sobie ulubione chwile i czuć się wciąż młodo!

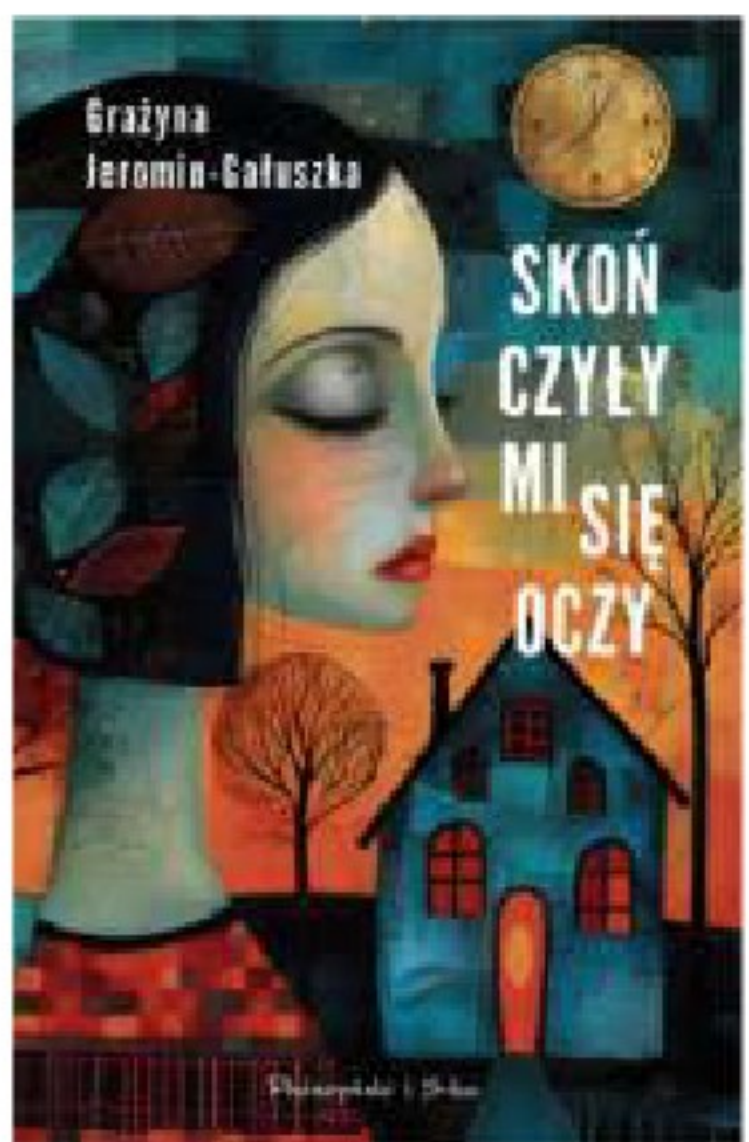
[globtroter z Bielska-Białej]

Prószyński i S-ka

POLECANE NOWOŚCI



Titanic zatonął dwa razy
Izabela Żukowska
KATEGORIA: kryminał
Data wydania: 10.06.2025
Oprawa: miękka
Format: 135 x 210 mm
Liczba stron: 344
Cena detaliczna: 48.00 zł



Skończyły mi się oczy
Grażyna Jeromin-Gałuska
KATEGORIA: lit. obyczajowa
Data wydania: 17.06.2025
Oprawa: miękka
Format: 125 x 195 mm
Liczba stron: 576
CENA: 54.99 zł



Matczyzna
Małgorzata Żebrowska
KATEGORIA: lit. obyczajowa
Data wydania: 17.06.2025
Oprawa: miękka
Format: 135 x 210 mm
Liczba stron: 312
Cena detaliczna: 49,99 zł

Prószyński i S-ka

POLECANE NOWOŚCI

Rozwiązanie wewnątrz numeru

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

Krzyżówka na CZERWIEC

uprawnia do renty inwalidzkiej	szyderca	Hans z serialu		imię pani Bovary	wokół czapki		produkt pszczoły		dawna opłata gruntowa		gwarant	
		bóg wojny							muzyka Eminema		iks, igrek...	
									ciężki, białe idzie do oazy	19		27
plynie do Ystad					adorator		czynnik komputerowy				7	
odraza							stara kurtka			14		
gatunek herbaty						rośnie z popytem	baryczny dalek		nitki w rosale		trunek	
			23									
laska alpinisty		litera grecka	przedpłata					1				
			surowy tryb życia									
	20					gwiazda opery						
plaskowy minerał		klusownictwo	26	pożarnik				8	11	Salvador, malarz		drzewce na statku
											18	
					sąsiad Kargula		antonim zenitu	10			22	
część armii		minus charakteru					sztuka walki					21
9		13				12		2	ciekły tłuszcz		16	6
w parze z winą					Rosati, aktorka							
Sari, splewaczka				leży w szpitalu	zuch, chwyt							rolka monet
graniczy z Belgią		łomot, łoskot						25				
		stop do lutowania										
			5				symbol lantarni	15				
sztuczne włókno		z Narodną										
nauka o świetle												

Nagrody książkowe za prawidłowe rozwiązanie krzyżówki z numeru MAJOWEGO otrzymują:
Damian Śliwiński, Łucja Mańdok, Lidia Sikorska.
Nagrody do odebrania w redakcji, ulica Krasińskiego 29 w Bielsku-Białej, w godzinach od 9.00 do 16.00
Rozwiązania krzyżówki CZERWCOWEJ prosimy przesłać do 27.06 na adres: konkurs@bielskirynek.pl.

Litery z pól ponumerowanych od 1 do 27 utworzą rozwiązanie - polskie powiedzenie.

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

N° 747 | Cooltura | 65

„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!



Każdy dzień

REKLAMA - 506 571 716

WSZYSTKO DLA PSA I KOTA

Artykuły dla królików i gryzoni

CENTRUM VIPET

Bielsko-Biała, ul. Michałowicza 12

tel. +48 33 497 27 57

www.vipet.pl

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

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 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

ul. Montażowa 38/B

biuro@duobest.pl

☎ 33 810 82 96

☎ 509 987 684

☎ 505 606 790



ZAMÓW PRENUMERATĘ GAZETY SENIOR BB

12 kolejnych numerów
gazety „Senior BB”

prenumerata indywidualna

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

95 zł

Prenumerata roczna

(w jednej przesyłce możesz zamówić
maksymalnie 2 egzemplarze tego
samego numeru i podzielić się
ze znajomymi)W tytule przelewu należy wpisać imię i nazwisko /nazwę instytucji/, miesiąc rozpoczęcia
prenumeraty oraz ilość egzemplarzy

prenumerata grupowa

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

310 zł

Prenumerata roczna

Pakiet egzemplarzy
30 12 kolejnych numerów

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

JAK ZAMÓWIĆ?

zadzwoń - tel. 506 571 716 lub 33/ 815 00 89

napisz - redakcja@seniorbb.pl

Ciekawostki z miasta i regionu

Bitwa na kładce i zamach w Sarajewie

28 czerwca 1914 r. w Sarajewie padają strzały, które poruszają świat i pchną Europę w otchłań wojny. Z mapy znikną imperia, a epoka monarchii dobiegnie końca.

A nad Białą, graniczną rzeką dzielącą dziś Bielsko-Białą, dochodzi do brutalnej ulicznej bitwy. Niepozorna kładka, łącząca wtedy dwa zaboru, staje się sceną otwartego starcia Polaków i Niemców. O tej bitwie nie przeczytasz w podręcznikach historii – a przecież rozegrała się tego samego dnia, co zamach na arcyksięcia Franciszka Ferdynanda w Sarajewie.

Granica dwóch światów

Na przełomie XIX i XX wieku Bielsko i Biała to nie tylko dwa miasta. To dwie kultury, dwa języki i dwie nacje oddzielone rzeką – dosłownie. Bielsko to austriacki Śląsk zdominowany przez Niemców, Biała to polska Galicja, duchowo bliższa Krakowowi niż sąsiedniemu miastu. W tych realiach rośnie napięcie. Polacy chcą zaznaczyć

swoją obecność – i wybierają symboliczne miejsce: **Dom Polski w Bielsku**, kilka kroków za mostkiem. 28 czerwca 1914 r. planują tam wielką manifestację z okazji **10-lecia „Sokoła”** – organizacji, która więcej ma wspólnego z narodowym zrywem niż z gimnastyką.

Zakazana uroczystość

Zjeżdżają się goście z całej Galicji, Śląska Cieszyńskiego, nawet z pruskiego zaboru. Planują wspólną mszę, przemarsz i spotkanie w Domu Polskim. Austriackie władze ulegają niemieckim nacjonalistom i zakazują przemarszu. Ale Polacy nie zamierzają się wycofać. Na dworcu w Bielsku witają ich nie chlebem i solą, lecz pałkami i wyzwiskami. Drzwi pociągów są zatraskiwane przez bojówki, policja grozi bronią. Pochód cofa się do Białej, gdzie gromadzi się trzytysięczny tłum. Wśród nich – posłowie, gimnazjaliści, sokolnicy. Przeciw nim – niemieccy mieszczanie i fabrykanci, uzbrojeni w kamie-

nie, kije, a czasem rewolwery.

Bitwa o mostek

Polacy podejmują próbę przejścia przez kładkę – wąski mostek nad rzeką Białą. Pośrodku spotykają się z wrogim tłumem i policyjnym kordonem. Dochodzi do negocjacji – bezskutecznych. Przez mostek przechodzi symboliczna delegacja. Nie dochodzą daleko – zostają pobici i stratowani przez niemieckich bojówkarzy. To przelewa czarę goryczy.

Polacy rzucają się do szturmowania – nie tylko przez kładkę, ale i brodem przez rzekę. Kamienie, drągi, pięści, czasem pistolety – w ruch idzie wszystko. Ponad stu rannych, złamane ręce, obojczyki, wybite zęby, potłuczeni policjanci, rozbite latarnie. I wreszcie sygnał odwrotu – trąbka „Sokoła” wzywa do wycofania się.

Echo nadciągającej wojny

Tego samego dnia, kilka godzin później, w Sarajewie padają strzały, które rozpoczynają światowy konflikt. Nad

Białą wybuchła wojna lokalna – symboliczna, ale wymowna. Polacy nie dali się uciszyć. Zapłacili za to ranami, ale wysłali jasny sygnał: „Tu jesteśmy, to nasza ziemia”.

Potem przyszła wojna, upadek monarchii i odrodzenie Polski. Ale duch tamtego starcia pozostał – jak odcisk buta w błocie.

Dziś kładka między ulicami Sempołowskiej a 1 Maja wygląda niepozornie. A przecież

kiedyś była granicą. I frontem. Pamiętajmy. Bo historia działa się także na chodnikach naszego miasta.

[AR]



PORTAL DLA SENIORÓW

WWW.SENIORBB.PL



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

REDAKCJA@SENIORBB.PL

