

SENIOR BB

ISSN 2719-5716
WYDANIE BEZPŁATNE

Marzec 2025

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

ROK VI NR 3 (67)

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



W NUMERZE:

BCK - zaproszenia na koncerty

CENTRUM SENIORA

kalendariusz marcowy

(str. 4)

Wiosna inspiruje do zmian

(str. 5)

Zmiany w sanatoriach w 2025

(str. 7)

Na scenach życia...

o Czesławie Pszczolińskiej-Burczak

(str. 8)

„Więźniowie czwartego piętra”

(str. 9)

Zdrowe kości po zimie

(str. 10)

Pod parasolem z łopianu

z poradnika zielarki

(str. 11)

LEŚNA KĄPIEL...

(str. 12)

Wiosenne spotkanie z przygodą

ścieżkami globtrotera

(str. 13)

DZIEŃ OTWARTY DLA OSÓB STARSZYCH

I Z NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIAMI

PROGRAM

27 MARCA W CENTRUM SENIORA

STR. 4



REKLAMA

kup bilet



CAVATINA HALL, BIELSKO-BIAŁA

08.03.2025 ZAKOPOWER

KONCERT Z OKAZJI DNIA KOBIET

KONCERT

biletyna.pl | kupbilecik.pl | eBilet.pl

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



Wiosna budzi się do życia – obudźmy się razem z nią!

Drodzy Czytelnicy,

Wiosna to czas odnowy, nie tylko dla przyrody, ale i dla nas samych. Coraz dłuższe dni i pierwsze ciepłe promienie słońca zachęcają do aktywności, zadbania o zdrowie i skorzystania z dobrodziejstw natury. W tym numerze podpowiadamy, jak wzmocnić organizm po zimie, na jakie wiosenne kuracje warto postawić i dlaczego liść łopianu może stać się Waszym nowym, naturalnym sprzymierzeńcem.

Nie zabraknie także ważnych informacji dla wszystkich planujących wyjazd do sanatorium. W bieżącym roku planowane są istotne zmiany dotyczące zasad kierowania na leczenie uzdrowiskowe.

W numerze znajdziecie również tekst o Czesławie Pszczołińskiej-Burczak, która w nie tak dawno gościła w Księżnicy Beskidzkiej.

Wszystkich, którzy chcą dowiedzieć się więcej o możliwościach wsparcia, zdrowiu i aktywności – zapraszamy na Dzień Otwarty dla Seniorów i Osób z Niepełnosprawnościami.

A skoro marzec to także miesiąc Pań, wszystkim Czytelniczkom składamy najserdeczniejsze życzenia z okazji Dnia Kobiet – niech to będzie czas radości, siły i spełnienia!

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!

VIII Festiwal Twórczości Seniorów już w kwietniu!

Dom Kultury w Hałcnowie zaprasza na VIII Festiwal Twórczości Seniorów, który odbędzie się 3 kwietnia 2025 roku. To wyjątkowe wydarzenie, podczas którego seniorzy będą mieli okazję zaprezentować swoje talenty i pasje. Organizatorzy zachęcają do przygotowania występów i zgłoszenia udziału. **Termin nadsyłania zgłoszeń upływa 19 marca 2025 roku.** Festiwal to doskonała okazja do integracji, wymiany doświadczeń oraz wspólnego świętowania kreatywności i aktywności artystycznej seniorów. Więcej informacji można uzyskać w Domu Kultury w Hałcnowie. Nie przegapcie tej szansy – rezerwujcie termin i dołączcie do święta twórczości!

tel. 506 571 716, e-mail: redakcja@seniorbb.pl

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



Na okładce: zdjęcia z jubileuszowego koncertu Szkoły Tańca dla Seniorów działającej przy Bielskim Centrum Kultury im. M. Koterbskiej. Lutowy występ zgromadził pełną widownię, a atmosfera na sali była pełna emocji i radości. Dwie instruktorki – **Kamila Klimont** i **Żaneta Rajewska** – od lat wkładają w to miejsce swoje serce i energię. Dzięki ich zaangażowaniu zajęcia to nie tylko nauka kroków tanecznych, ale także doskonała zabawa, integracja i budowanie relacji. Seniorzy, którzy uczestniczą w kursach, zyskują nie tylko nowe umiejętności, lecz także poczucie wspólnoty i motywację do aktywnego trybu życia.

Pięciolecie Szkoły Tańca dla Seniorów to najlepszy dowód na to, że pasja do ruchu i muzyki może być źródłem szczęścia w każdym wieku. Bielscy seniorzy udowodnili, że taniec to nie tylko kroki, ale przede wszystkim emocje i wspólnie spędzony czas.

Organizatorzy zapowiadają, że to dopiero początek – przed grupą kolejne wyzwania i wydarzenia taneczne. Wszystko wskazuje na to, że następny jubileusz będzie jeszcze huczniejszy, bo w tańcu najważniejsze jest jedno: nigdy się nie zatrzymywać!

REKLAMA

kup bilet



CAVATINA HALL, BIELSKO-BIAŁA

22.03.2025

TRASA KONCERTOWA „LEGENDA”

KONCERT

MAŁGORZATA OSTROWSKA

biletyna.pl | kupbilecik.pl | eBilet.pl

BB 2026

PORANEK MUZYCZNY dla dzieci

centrum uśmiechu

TWÓRCY HITU OLIMPIADA W JARZYNOWIE

30.03.2025 godz. 11.00

BIELSKIE CENTRUM KULTURY IM. MARII KOTERBSKIEJ

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

Logo of Bielskie Centrum Kultury and other sponsors.

BB 2026

Sonia Bohosiewicz

10 sekretów Marilyn Monroe

28.05.2025 godz. 18.00

BIELSKIE CENTRUM KULTURY IM. MARII KOTERBSKIEJ

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

Logo of Bielskie Centrum Kultury and other sponsors.

SACRUM IN MUSICA

22 KWIECIEŃ GODZ. 18.00 INAUGURACJA FESTIWALU KOŚCIÓŁ JEZUSA CHRYSYSTUSA OKUPICIELA CZŁOWIEKA OS. KARPACKIE Muzyka sakralna naprowadzona tekstami iluzycznymi, przeniknięta duchowością i harmonią chóralną. BILETY: 40ZŁ – NORMALNY 30ZŁ – ULGOWY BIELSKI CHÓR KAMERALNY BIELSKA ORKIESTRA KAMERALNA Holy Spirit Mass KAROLINA KOSCIUSZKO – WYKONAWCZYNIA DOROTA ZASADŁO – PORTIENIA	23 KWIECIEŃ GODZ. 18.00 MUZYKA CIERKIEWNA KOŚCIÓŁ EWANGELICKO-AUGSBURSKI P.W. ZBAWICIELA PLAC KS. MARCINA LUTRA A/cydała chóralnej muzyki sakralnej Kościoła Wschodniego. BILETY: 40ZŁ – NORMALNY 30ZŁ – ULGOWY CHÓR FILHARMONIKÓW KATOWICKICH	24 KWIECIEŃ 2 KONCERTY GODZ. 17.00, 19.30 MUZYKA ŻYDOWSKA SALA CEREMONII PRZY CMENTARZU ŻYDOWSKIM UL. CIESZYŃSKA 12 Połączenie tradycyjnych melodii klezmerskich z jazzem, muzyką świata i elementami improwizacji. BILETY: 40ZŁ – NORMALNY 30ZŁ – ULGOWY KROKE	25 KWIECIEŃ GODZ. 18.00 KONCERT FINAŁOWY BIELSKIE CENTRUM KULTURY IM. MARII KOTERBSKIEJ UL. J. SKŁOWACKIEGO 27 Energia gospel, piękno spirituala i siła hymnów, wzbogaczone mistrzowskimi chóralnymi aranżacjami. BILETY: 40ZŁ – NORMALNY 30ZŁ – ULGOWY KEN BURTON & LONDON ADVENTIST CHORALE
---	--	--	--

WYDARZENIE TOWARZYSZĄCE

Finisz wystawy "Namalować katolicyzm od nowa: Nawiedzenie", 25 kwietnia 2025r., godz. 17.00, Galeria BCK

**PREZYDENT MIASTA BIELSKA-BIAŁEJ
SERDECZNIE ZAPRASZA
OSOBY STARSZE I OSOBY Z NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIAMI
NA „DZIEŃ OTWARTY”**

**27 marca 2025 roku w godzinach od 9:30 do 14:00
Centrum Seniora Bielsko-Biała, ul. Romana Dmowskiego 6**

Stanowiska informacyjne

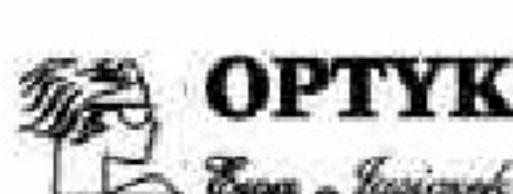
- ♦ Rada Seniorów Miasta Bielska-Białej
- ♦ Powiatowa Społeczna Rada ds. Osób Niepełnosprawnych
- ♦ Urzędy Skarbowe
- ♦ Zakład Ubezpieczeń Społecznych
- ♦ Narodowy Fundusz Zdrowia
- ♦ Komenda Miejska Policji
- ♦ Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej
- ♦ Miejski Zespół ds. Orzekania o Niepełnosprawności
- ♦ Powiatowy Urząd Pracy
- ♦ Zakład Gospodarki Mieszkaniowej
- ♦ Państwowy Fundusz Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych
- ♦ Spółdzielnia Socjalna „Synergia”

Wykłady

- ♦ 10:00–11:00 st. insp. Mirosław Mroźny – Straż Miejska w Bielsku-Białej **Bezpieczny Senior**
- ♦ 11:00–12:00 Wykład Teresy Gaczyńskiej *Rozmyślania nad samotnością – Sam czy samotny?*
- ♦ 12:00–13:30 Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Bielsku-Białej Działalność na rzecz osób starszych i z niepełnosprawnościami oraz rehabilitacji społecznej

Ponadto:

- ♦ Badania przesiewowe zaćmy realizowane przez firmę Zakład Optyczny Ewa Jasieczek
- ♦ Badania przesiewowe słuchu realizowane przez firmę SATIS Pracownia Słuchu
- ♦ Wstępna kwalifikacja oceny ryzyka złamań (FRAX) w ramach programu profilaktyki złamań osteoporotycznych realizowana przez BCO – Szpital Miejski im. Jana Pawła II w Bielsku-Białej
- ♦ Pomiar stężenia glukozy we krwi oraz pomiar ciśnienia krwi realizowane przez BCO – Szpital Miejski im. Jana Pawła II w Bielsku-Białej
- ♦ Możliwość przeprowadzenia kontroli pomiaru masy i składu ciała przy pomocy urządzenia diagnostycznego
- ♦ Dla osób niesłyszących zapewniony będzie tłumacz języka migowego



Centrum Seniora - kalendarium na MARZEC

3 marca poniedziałek

- 10:00 Tai Chi, czyli zajęcia ruchowe dla Seniorów (grupa zamknięta)*
- 11:00 Tai Chi, czyli zajęcia ruchowe dla Seniorów (grupa zamknięta)*
- 11:00 Karty, planszówki i inne kłopoty przy kofeinie

4 marca wtorek

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

5 marca środa

- 16:00 **Projekt Skomunikowani** – Międzypokoleniowy Panel Dyskusyjny w Punkcie 11 na temat szacunku w komunikacji miejskiej

6 marca czwartek

- 12:00–15:00 E-porady dla Seniora

7 marca piątek

- 10:00–12:00 Warsztaty tworzenia biżuterii z kwiatów na Dzień kobiet – obowiązują zapisy max 15 osób

10 marca poniedziałek

- 10:00 Tai Chi, czyli zajęcia ruchowe dla Seniorów (grupa zamknięta)*
- 11:00 Tai Chi, czyli zajęcia ruchowe dla Seniorów (grupa zamknięta)*
- 11:00 Karty, planszówki i inne kłopoty przy kofeinie

11 marca wtorek

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

12 marca środa

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

13 marca czwartek

- 10:00 Zwiedzanie Olimpijskiej Izby Pamięci – **Stadion Miejski** – obowiązują zapisy max 12 osób
- 12:00–15:00 E-porady dla Seniora

14 marca piątek

17 marca poniedziałek

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

18 marca wtorek

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

19 marca środa

- 10:00–12:00 ZUS – **Indywidualne porady nt. renty wdowiej i możliwości łączenia tego świadczenia z rentą rodzinną. Możliwość złożenia wniosku**
- 10:00 Zwiedzanie Olimpijskiej Izby Pamięci – Stadion Miejski – obowiązują zapisy max 12 osób
- 13:30–14:15 I gr angielski – poziom podstawowy (grupa zamknięta)
- 13:30–14:15 I gr niemiecki – poziom podstawowy (grupa zamknięta)
- 14:20–15:05 II gr angielski – poziom średniozaawansowany (grupa zamknięta)
- 14:20–15:05 II gr niemiecki – poziom średniozaawansowany (grupa zamknięta)
- 16:00 **Projekt Skomunikowani** – Międzypokoleniowy Warsztat – Burza Mózgów na temat szacunku w komunikacji miejskiej

20 marca czwartek

- 10:00–14:00 Warsztaty kwiatów z krepiny – „Wiosno, czy to TY?” – obowiązują zapisy max 12 osób
- 11:00 Wernisaż wystawy malarstwa Marii Małgorzaty Pomorskiej
- 12:00–15:00 E-porady dla Seniora

21 marca piątek

24 marca poniedziałek

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

25 marca wtorek

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

26 marca środa

- 11:00 Na smutek zwierzątki – spotkanie w schronisku dla zwierząt przy ul. Reksia 48 – obowiązują zapisy max 15 osób
- 13:30–14:15 I gr angielski – poziom podstawowy (grupa zamknięta)
- 13:30–14:15 I gr niemiecki – poziom podstawowy (grupa zamknięta)
- 14:20–15:05 II gr angielski – poziom średniozaawansowany (grupa zamknięta)
- 14:20–15:05 II gr niemiecki – poziom średniozaawansowany (grupa zamknięta)

27 marca czwartek

- 10:00–14:00 Dzień otwarty dla osób starszych i z niepełnosprawnościami.

Szczegóły na odrębnym afiszu

28 marca piątek

31 marca poniedziałek

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

* Zajęcia realizowane z projektu „Spleceni z miastem” w ramach Programu Fundusze Europejskie dla Śląskiego 2021-2027 współfinansowanego ze środków Fundusze na rzecz Sprawiedliwej Transformacji.

Nowy początek – jak wiosna inspirowuje do zmian i rozwoju

Wiosna! Czas, kiedy przyroda budzi się do życia, ptaki ćwierkają jakby na wyścigi, a słońce przypomina nam, że życie poza kocem i gorącą herbatą naprawdę istnieje. Dla niektórych to tylko kolejna pora roku, ale dla wielu z nas – zwłaszcza tych, którzy mają już nieco więcej doświadczeń życiowych – wiosna jest niczym powiew świeżego powietrza w zakurzonej szafie codzienności. Jak więc wykorzystać tę energię, by wprowadzić odrobinę zmian i odświeżyć swoje życie?

Wiosna – naturalny reset
Nie ma co ukrywać – zima, z całym swoim urokiem, potrafi człowieka „zastać”. Trzy miesiące temu (postanowienia noworoczne) obiecywaaliśmy sobie, że będziemy spacerować, uczyć się nowego języka, może nawet zapiszemy się na jogę. Tymczasem skończyło się na maratonach serialowych i herbacie z miodem. Ale wiosna to inna bajka. Zieleń wybucha dookoła, kwiaty rozkładają płatki, a człowiek, patrząc na to wszystko, aż chce ruszyć do działania. Bo skoro stokrotka potrafi wyjść spod ziemi po zimie, to czy my nie możemy wyjść ze swojej strefy komfortu?

Porządek w szafie, porządek w życiu

Pierwszy krok do nowego początku? Porządki. Tak, wiem, że to brzmi banalnie.

Ale czyż nie jest prawdą, że zagracony dom to często odbicie zagraconych myśli? Wiosna to idealny moment, by pozbyć się rzeczy, które przestały nam służyć. Stare ubrania, których „na pewno jeszcze kiedyś użyjemy” (ale nie używamy od dekady), mogą trafić do kogoś, kto ich naprawdę potrzebuje. A może też czas na przegląd półek z książkami? Jeśli niektóre tytuły pokryły się kurzem, to znak, że ich misja w naszym życiu dobiegła końca.

Czysta przestrzeń wokół nas to czysta przestrzeń w głowie – idealne warunki do nowych pomysłów.

Ruszać się – dosłownie i w przenośni

Wiosna to także świetny czas na ruch. Nie mówię tu o maratonach ani wspinaczce na Mount Everest. Spacer po parku, wycieczka rowerowa czy taniec w kuchni podczas gotowania obiadu – wszystko się liczy. Ważne, żeby się ruszyć i poczuć, jak nasze ciało z radością odpowiada na każde rozciągnięcie i krok. A skoro już jesteśmy w temacie ruchu – może czas na nowe hobby? Ceramika, malowanie, gra na ukulele? A co, jeśli mamy dwie lewe ręce? Nie szkodzi! Czasem sama próba wystarczy, by poczuć się lepiej.

Odwaga do małych zmian

Nie musimy od razu przewracać życia do góry nogami. Małe zmiany są równie war-

tościowe. Może to nowa fryzura, kolorowy szalik albo nietypowy przepis na obiad? A może wreszcie odważymy się spróbować sushi – choć przez całe życie twierdziliśmy, że surowa ryba to nie dla nas?

Małe kroki mogą prowadzić do wielkich zmian. A jeśli nie prowadzą? Cóż, przynajmniej mamy co wspominać.

Czas na refleksję

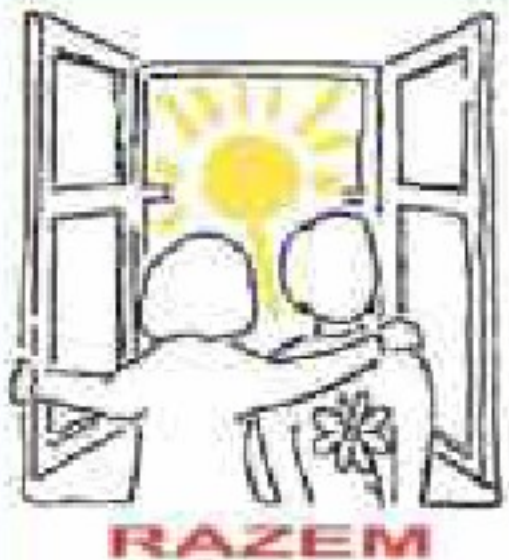
Wiosna to także dobry moment, by zatrzymać się na chwilę i pomyśleć o tym, co naprawdę jest dla nas ważne. Czy żyjemy tak, jak chcemy? Czy może są rzeczy, które zawsze odkładamy na „kiedyś”? Bo wiosna, proszę Państwa, przypomina nam o jednym – że życie to ciągły cykl odnowy. Zawsze możemy zacząć coś od nowa, niezależnie od tego, ile mamy lat.

Świat czeka na Ciebie

Nie musimy czekać na jakieś wielkie wydarzenie, by zacząć działać. Wiosna jest wystarczającym pretekstem, by zrobić coś nowego. Więc załóżmy kapelusz, wciągnijmy powietrze pełne zapachu kwiatów i ruszmy w świat – nawet jeśli tym światem będzie najbliższy park. Bo, jak powiedział ktoś mądry (albo całkiem sprytny), „nigdy nie jest za późno, by być tym, kim moglibyśmy być”. A wiosna to idealny czas, by się o tym przekonać.

[AR]

PROMOCJA



**PRZEKAŻ NAM
1,5%
SWOJEGO
PODATKU**



KRS nr 0000114639




**BYŚMY MOGLI NADAL
POMAGAĆ OSOBOM
Z NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIĄ
ORAZ ICH RODZINOM,
a także by mógł funkcjonować
prowadzony przez nas Ośrodek
Mieszkalno-Rehabilitacyjny
oraz Centrum Rehabilitacji
i Integracji w Bestwinie**

DZIĘKUJEMY
www.stowarzyszenierazem.org



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

**WCZASY DLA SENIORÓW
OFERTA SPECJALNA 2025**

TURNUSY RÓŻNEJ DŁUGOŚCI

OSTATNIE POKOJE W TERMINACH:

17-25.05	1440 ZŁ*
01-14.06	2340 ZŁ*
12-19.06	1330 ZŁ*
15-28.06	2200 ZŁ*
01-12.09	1760 ZŁ*

***cena za osobę za turnus**

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

Ośrodek Wczasowy Komandor jest przystosowany do potrzeb osób niepełnosprawnych.



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

50 LAT KULTYWOWANIA TRADYCJI I FOLKLORU

Zespół Pieśni i Tańca „Bielsko” świętował swoje 50. urodziny. Jubileuszowy koncert odbył się w lutym, w Bielskim Centrum Kultury im. M. Koterbskiej.

Sobota, 22 lutego 2025 r. na długo pozostanie w pamięci mieszkańców Bielska-Białej. **Zespół Pieśni i Tańca „Bielsko”** świętował swoje 50-lecie, organizując widowiskowy koncert w Bielskim Centrum Kultury. Wypełniona po brzegi sala była świadkiem niezwykle go spotkania pokoleń – od najmłodszych adeptów po doświadczonych artystów, którzy pamiętają początki zespołu.

Wzruszające chwile i nagroda dla ikony zespołu

Gdy na scenie zabrzmiał hejnał na dudach, publiczność wiedziała, że czeka ją coś wyjątkowego. Najbardziej poruszającym momentem wieczoru było uhonoro-

wanie **Bożeny Bieńczyk** – artystki związanej z zespołem od wielu dekad. Otrzymała prestiżowe odznaczenie „**Zasłużony Kulturze Gloria Artis**” przyznane przez Ministra Kultury i Dziedzictwa Narodowego.

Folklor w najlepszym wydaniu

Podczas dwugodzinnego występu publiczność mogła podziwiać różnorodne tańce, od oberków po krakowiaka, który zakończył koncert owacją na stojąco. Nie zabrakło chwil zadumy – archiwalne zdjęcia i nagrania przypomniły historię zespołu, a szczególna muzyczna dedykacja trafiła do zasłużonego dla grupy **Jana Polaka**.

Od fabryki samochodów do światowych scen

Zespół „Bielsko” powstał w 1974 r. przy Fabryce Samochodów Małolitrażowych. Początkowo kameralna grupa entuzjastów z czasem urosła do stuosobowej formacji, wy-

stępującej na całym świecie. Oprócz tradycyjnych tańców, prezentuje także widowiska estradowe, łączące elementy kultur zagranicznych.

Jubileusz pełen wspomnień

Po oficjalnej części artyści i goście świętowali w **Cafe Maria**. Nie zabrakło tortu, toastów i wspomnień o koncertach i podróżach. Zespół „Bielsko” przez pół wieku stał się symbolem tradycji i profesjonalizmu, inspirując kolejne pokolenia. Życzymy mu dalszych sukcesów i kolejnych pięknych jubileuszy!

[AR]

ZESKANUJ TELEFONEM
KOD QR I ZOBACZ
FOTORELACJĘ



Fot. Lucek Cykarski - BCK

PROMOCJA

Aplikacja „WYBBIERAM CZYSTE MIASTO” i karta użytkownika PSZOK

Wydział Gospodarki Odpadami Urzędu Miejskiego w Bielsku-Białej wraz z Zakładem Gospodarki Odpadami S.A. w Bielsku-Białej początkiem bieżącego roku wprowadził kilka zmian związanych z gospodarowaniem odpadami w naszym mieście. Jedną z nich dotyczy bezpłatnej aplikacji, którą można zainstalować w swoim telefonie **„WyBBieram czyste miasto”**.

Aplikacja została tak skonstruowana, aby wszystko, co dotyczy odpadów w Bielsku-Białej, można było znaleźć w jednym miejscu. Już na pierwszej stronie aplikacji dostępny jest **aktualny harmonogram wywozu odpadów** oraz przypomnienie o zbliżającym się terminie.

Po jej zainstalowaniu od razu wprowadzamy swój adres zamieszkania, tak aby komunikaty związane z wywozem były aktualne.

Aplikacja zawiera kilka modułów (kafelek), po kliknięciu w które od razu jesteśmy przekierowani na dedykowane postronny. W aplikacji dostępna jest **wyszukiwarka odpadów** – wystarczy wpisać nazwę odpadu, który nas interesuje, aby po chwili uzyskać informację, do którego kosza powinno się go wyrzucić. Dodatkowo, jeśli pojawia się aktualny komunikat dotyczący odpadów, na stronie głównej wyświetla się

powiadomienie lub informacja, tak aby Użytkownik mógł być na bieżąco. W zakładce **Apteki i Mapa** można znaleźć lokalizację wszystkich pojemników na zużyty olej jadalny, kontenerów na zużyty elektroprzet oraz aptek, do których można oddać przeterminowane lekarstwa.

Ciekawą możliwością jest również skorzystanie z modułu, który nazywa się **Wymień/Oddaj Ogłoszenia**. Jest to swego rodzaju „tablica ogłoszeń”, na której możemy zamieszczać informacje, jakie rzeczy (meble, książki, ubrania, dekoracje, itp.) chcemy bezpłatnie oddać, tak aby mogły posłużyć jeszcze innym osobom, skoro my ich już nie potrzebujemy.

W tym miejscu od niedawna ukazują się także ogłoszenia z dawnego **Punktu Drugie Życie**, który teraz otrzymał nową nazwę **Przystań Drugiej Szansy**. Są to specjalnie wydzielone przestrzenie na terenach bielskich PSZOKów, do których trafiają rzeczy, które innym już nie są potrzebne, ale są w dobrym stanie, więc mogą trafić do kogoś, kto z nich skorzysta.

Uwaga!

Równocześnie z wprowadzeniem aplikacji, pojawiły się nowe **Karty Użytkownika PSZOK**. Karty te można uzyskać w Wydziale Gospodarki Odpadami Urzędu Miejskiego w Bielsku-Białej, w PSZOK (ul. Krakowska 315 d, ul. Straconki 1 oraz ul. Szyprów 8)

oraz u niektórych Zarządców Nieruchomości (zabudowa wielorodzinna). Uprawniają one do oddawania odpadów w Punktach Selektywnej Zbiórki Odpadów Komunalnych, dzięki czemu mamy wgląd w historię odwiedzin na PSZOK oraz kontroli oddawanych przez nas odpadów.

W przypadku, gdy Zarządca nie wydaje kart, mieszkańiec powinien zgłosić się do Wydziału Gospodarki Odpadami UM Bielsko-Biała lub do PSZOK z dokumentem potwierdzającym zamieszkanie i uiszczenie opłaty za gospodarowanie odpadami w danym lokalu: np. zaświadczenie od zarządcy lub inny dowód - rozliczenie czynszu, faktura.

Karta wydawana jest na osobę, która złożyła deklarację o wysokości opłaty za gospodarowanie odpadami, natomiast w samym systemie można wskazać kilka osób, które będą upoważnione do oddawania za tę osobę odpadów.

Karta Użytkownika PSZOK jest połączona z aplikacją **WyBBieram czyste miasto**. Oznacza to, że w samej aplikacji znajduje się moduł/zakładka „Użytkownik PSZOK”, gdzie po wprowadzeniu numeru karty, mamy pełen wgląd w historię oddawanych przez siebie odpadów, oraz przysługujących limitów na niektóre odpady.

Serdecznie zachęcamy do pobrania aplikacji **„WyBBieram czyste mias-**

to” oraz korzystania również z jej walorów edukacyjnych. Dzięki temu można na bieżąco śledzić kwestie gospodarki odpadami w naszym mieście. [ZGO]

Zmiany w obsłudze klientów PSZOK

Nowe karty dla mieszkańców

Wydział Gospodarki Odpadami Urzędu Miejskiego w Bielsku-Białej wraz z Zakładem Gospodarki Odpadami S.A. wprowadzają nowy elektroniczny system obsługi PSZOK, do bardziej precyzyjnej ewidencji oddawanych odpadów oraz sprawniejszej obsługi Klientów PSZOK.

PO KARTY MOŻNA SIĘ ZGŁOSIĆ DO:

- Wydziału Gospodarki Odpadami Urzędu Miejskiego w Bielsku-Białej, Plac Ratuszowy 5
- PSZOK: ul. Krakowska 315 d, ul. Straconki 1 Bielsko-Biała
- Zarządcy nieruchomości

MASZ PYTANIE - ZADZWOŃ LUB NAPISZ:

- Wydział Gospodarki Odpadami UM Bielsko-Biała: bgo@um.bielsko-biala.pl, tel.: 33 470 12 62
- Zakład Gospodarki Odpadami S.A. w Bielsku-Białej: poczta@zgo.bielsko.pl, tel.: 33 82 97 590

Zmiany w sanatoriach w 2025 roku

Kto nie skorzysta z sanatorium na NFZ?

Nie każda osoba z przewlekłą chorobą może liczyć na turnus leczniczy finansowany przez NFZ. Obecne przepisy wykluczają pacjentów z poważnymi schorzeniami, jednak **lista ta może wkrótce ulec zmianie**.

Z leczenia uzdrowiskowego wykluczone są osoby, dla których intensywna rehabilitacja lub warunki klimatyczne mogą stanowić zagrożenie zdrowotne.

Zgodnie z obowiązującymi przepisami, NFZ nie kieruje do sanatorium pacjentów cierpiących na:

- zaawansowaną niewydolność krążenia,
- niestabilną chorobę wieńcową,
- świeżo przebyty zawał
- zaawansowaną przewlekłą obturacyjną chorobę płuc (POCHP),
- ostre stany zapalne, np. pęcherzyka żółciowego czy kamicę nerkową.

Dodatkowo, przeciwwskazaniem do leczenia uzdrowiskowego mogą być niektóre **choroby psychiczne**, takie jak ciężka depresja, które mogą stanowić zagrożenie dla pacjenta lub innych kuracjuszy.

Karencja nawet do pięciu lat. Osoby z aktywnymi infekcjami, takimi jak gruźlica, choroby pasożytnicze czy weneryczne, również nie mają możliwości skorzystania z sanatorium na NFZ. Wykluczenie obejmuje także **pacjentów onkologicznych** – w wielu przypadkach nawet do pięciu lat po zakończeniu leczenia. Lista chorób wykluczających leczenie może zostać wkrótce **zaktualizowana**. Zmiany mogą dotyczyć zarówno katalogu schorzeń, jak i okresu karencji dla pacjentów po leczeniu nowotworowym.

Ceny za pobyt w sanatoriach w 2025

Pacjenci korzystający z leczenia uzdrowiskowego w ramach Narodowego Funduszu Zdrowia mogą wkrótce **zapłacić więcej** za swój turnus. Sanatoria zrzeszone w Unii Uzdrawisk Polskich apelują o podwyżki, argumentując je rosnącymi kosztami działalności, inflacją oraz koniecznością podnoszenia standardu usług.

Ministerstwo Zdrowia nie wyklucza **waloryzacji opłat**.

Ile obecnie kosztuje sanatorium?

Koszt pobytu w sanatorium uzależniony jest od sezonu oraz standardu zakwaterowania. W sezonie zimowym, czyli od października do końca kwietnia, pacjenci płacą od 10,60 zł za dobę w pokoju wieloosobowym bez pełnego węzła sanitarnego do 32,60 zł za dobę w pokoju jednoosobowym z pełnym węzłem sanitarnym.

Natomiast w sezonie letnim – od maja do końca września – stawki są wyższe i wahają się od 11,90 zł do 40,90 zł za dobę. Oznacza to, że za 21-dniowy turnus pacjent płaci od około **220 zł** do nawet **860 zł**, w zależności od standardu zakwaterowania.

Zdaniem przedstawicieli **Unii Uzdrawisk Polskich**, stawki powinny wzrosnąć o 5,8%, co oznaczałoby podwyżkę rzędu kilkudziesięciu złotych za cały turnus. Sanatoria argumentują, że ostatnia waloryzacja miała miejsce trzy lata temu, a koszty energii, wyżywienia i obsługi znacząco wzrosły. Podkreślają także, że bez podwyżek utrzymanie jakości usług może stać się trudne.

Co na to Ministerstwo Zdrowia?

Resort zdrowia na razie nie podjął ostatecznej decyzji w sprawie podwyżek. Ministerstwo zapowiada, że analizuje sytuację i bierze pod uwagę zarówno rosnące koszty utrzymania sanatoriów, jak i możliwości finansowe pacjentów, z których większość stanowią emeryci i renciści. Jeśli podwyżki zostaną wprowadzone, pacjenci będą musieli sięgnąć głębiej do kieszeni, choć ostateczna skala wzrostu cen pozostaje jeszcze nieznana.

Krótsze kolejki do Sanatorium

Ministerstwo Zdrowia przygotowało nowe przepisy, które mają usprawnić system i skrócić procedury związane z przyznawaniem miejsc w sanatoriach. NFZ formalnie ma 30 dni na ocenę wniosków o leczenie uzdrowiskowe, a w uzasadnionych przypadkach może wydłużyć ten okres o kolejne 14 dni.

W praktyce terminy te są często przekraczane.

W niektórych oddziałach NFZ aż 70 proc. wniosków rozpatrywanych jest po wyznaczonym czasie. Głównym powodem opóźnień jest **niedobór lekarzy** posiadających uprawnienia do oceny skierowań. Szczególnie dotkliwy problem występuje w dziedzinach takich jak balneologia, medycyna fizykalna oraz rehabilitacja.

Aby usprawnić proces, resort zdrowia planuje rozszerzenie grupy lekarzy uprawnionych do oceny wniosków. Po zmianach skierowania będą mogli zatwierdzać także specjaliści chorób wewnętrznych, medycyny rodzinnej, reumatologii oraz ortopedii, pod warunkiem ukończenia przez nich kursu z podstaw balneologii. Dzięki temu więcej lekarzy będzie mogło rozpatrywać wnioski, co powinno przyspieszyć cały proces i skrócić czas oczekiwania na wyjazd do sanatorium.

Zmiany w składaniu wniosków do sanatorium. NFZ uprości procedury

Ministerstwo Zdrowia zapowiada uproszczenie procesu składania wniosków o leczenie sanatoryjne. Do elektronicznych skierowań zostanie dodana informacja o trybie leczenia – stacjonarnym lub ambulatoryjnym – co wyeliminuje konieczność dodatkowego kontaktu pacjenta z NFZ i przyspieszy obsługę dokumentów.

Kolejna zmiana dotyczy **treści skierowań**. Obecnie lekarze muszą szczegółowo uzasadniać potrzebę leczenia uzdrowiskowego, co wydłuża procedurę. Po zmianach będą korzystać z gotowego katalogu powodów kwalifikacji pacjenta do sanatorium, co uprości dokumentację i skróci czas jej rozpatrywania. Nowe rozwiązania mają na celu usprawnienie całego procesu i skrócenie czasu oczekiwania na decyzję NFZ. Planowane zmiany mają wejść w życie w drugiej połowie roku.

Kara finansowa dla pacjentów za skrócenie pobytu w sanatorium lub opóźniony przyjazd. W sytuacji nieuzasadnionej, przedwczesnej rezygnacji z turnusu lub rozpoczęcie go z opóźnieniem kuracjusz musi liczyć się z karą pieniężną, nawet 150 zł za dzień.

[mat. prasowy]

ZAPRASZAMY DO NIECHORZA OFERTA NA ROK 2025



W cenie:

- 7 noclegów w pokoju wyposażonym w łazienkę z ręcznikami, TV, lodówkę, sprzęt plażowy; (pokój Ekonomiczny 12m² i dwa tapczaniki jednoosobowe, pokój Komfort 22-24m² i łóżko małżeńskie).
- Całodzienne wyżywienie – śniadanie i obiadokolacja w formie bufetu
- 10 zabiegów fizykalnych w dni robocze z zakresu elektroterapii, światłolecznictwa, krioterapii miejscowej, hydroterapii solankowej czy inhalacji
- Nieograniczone korzystanie z krytego kompleksu basenowego, w którego skład wchodzi: basen rekreacyjny z atrakcjami: bicze i kaskady wodne, przeciwpływ, jacuzzi, ścieżka do masażu stóp

• BASEN SOLANKOWY

- Korzystanie z sauny fińskiej
- Poranna gimnastyka w basenie przeprowadzana od poniedziałku do piątku
- Nielimitowany dostęp do Sali Fitness
- Wieczorek taneczny z ciastem i lampką wina lub biesiada grillowa (zamiast obiadokolacji) przy muzyce na żywo zgodnie z kalendarzem imprez obiektu
- Internet bezprzewodowy
- Korzystanie z tenisa stołowego, bilarda i kijów do Nordic Walking

Za dodatkową opłatą:

- parking monitorowany 15 zł za dzień
- opłata klimatyczna ok. 2,5 zł za dzień za osobę
- wypożyczenie rowerów, szlafroków
- masaże, okłady borowinowe



RODZAJ POKOJU	26.04. – 31.05.2025	31.05. – 05.07.2025
	20.09. – 18.10.2025	23.08. – 20.09.2025
EKONOMICZNY	1750zł	1890zł
KOMFORTOWY	1820zł	1960zł
1-OSOBOWY	1960zł	2100zł

Kompleks Wypoczynkowo-Rehabilitacyjny Jantar-SPA

TEL. 91 38 63 359

KOM. 575 242 777

jantar24@wp.pl

www.niechorze.jantar.ta.pl

Spotkanie z Czesławą Pszczolińską-Burczak

Od aktorki do mistrza ceremonii ślubnej

Ponad tysiąc ślubów, Ponad tysiąc par. Olbrzymia widownia. Bezpośredni kontakt z widzami. Nie zza świateł ramy, nie zza kulis, nie zza grubej warstwy pudru i peruk, lecz twarzą w twarz. Pszczolińska wygrała. Jest teraz najbardziej znaną aktorką bielską. W teatrze zagrała sto ról, w USC tysiąc - tak pisał o niej na łamach Dziennika Zachodniego Stanisław Bubin.

Lutowy wieczór w Książnicy Beskidzkiej był jak dobrze wyreżyserowany spektakl – pełen emocji, wzruszeń i ciepłej nostalgii. W roli głównej **Czesława Pszczolińska-Burczak**, która przez 33 lata czarowała publiczność na scenach teatralnych, a przez kolejne 20 prowadziła nowożeńców do wspólnego życia jako mistrzyni ceremonii w Urzędzie Stanu Cywilnego w Bielsku-Białej.

Publiczność dopisała ponad wszelkie oczekiwania – sala wypełniła się po brzegi, a organizatorzy w pośpiechu dostawiali krzesła. Ludzie przyszedli tu nie tylko po to, by zobaczyć fotosy z przedstawień, ale przede wszystkim, by usłyszeć jej historię. A było czego słuchać. Życie artystyczne i zawodowe bohaterki spotkania przybliżył znany bielski dziennikarz i historyk, **Jacek Kachel**. A ona opowiadała. O teatrze, o kolegach ze sceny, o ślubach. O tym, że wszędzie można robić swoje. Całość dopełniła oprawa muzyczna w wykonaniu Krzysztofa Maciejewskiego i Jana Stachury.

Aktorstwo zaczęło się od spojrzenia z balkonu

Czesława Pszczolińska-Burczak nie była dzieckiem skazanym na aktorstwo. Nie zaczęło się to w kołysce, jak sama zwykła mówić. Pierwsze artystyczne inspiracje pojawiły się w krakowskiej kamienicy przy ulicy Kujawskiej, gdzie z balkonu podziwiała przechadzającego się codziennie **Tadeusza Tarnowskiego** – aktora Teatru Młodego Widza Marii Biliżanki (dzisiejsza Bagatela). Fascynacja sceną przyszła stopniowo – przez spektakle takie jak *Królowa Śniegu* czy *Farfurka Królowej Bony*, na które zabierała ją matka. Czy mogła być aktorką? Jako dziecko wątpiła.

Wydawało jej się, że to zawód dla kogoś niezwykłego – dla kogoś pięknego, o nieprzeciętnym wdzięku. Ale teatr to nie konkurs piękności, a scena ma swoje własne kryteria.

Od technikum budowlanego do Teatru Polskiego

Zanim jednak pojawiły się deski teatralne, było technikum budowlane – ścieżka, która mogła poprowadzić ją w zupełnie innym kierunku. Jednak to teatr wygrał. Uczęszczała na zajęcia ośrodka prac pozalekcyjnych, gdzie Maria Rokoszowa prowadziła zespół teatralny i recytatorski. To właśnie ona zasugerowała, by zdawała do Państwowej Wyższej Szkoły Teatralnej.

Bezpieczna alternatywa? Była. Równolegle złożyła papiery na architekturę. Wśród kandydatów znalazł się także **Tadeusz Kwinta** – późniejszy znany aktor. Ale ostatecznie to nie rysunki i plany budowlane, a teksty dramatów wypełniły jej życie. Dostała się do szkoły teatralnej, gdzie przyjęto zaledwie 13 osób – w tym pięć kobiet. I to nie był byle jaki rocznik. Studiowała obok Anny Polony, Ewy Krzyżewskiej, Hanki Boratyńskiej i Neli Maryszczak. Wśród kolegów – Jerzy Bińczycki, Marek Walczewski i Janusz Zakrzeński, który wiele lat później zginął w katastrofie smoleńskiej.

Na drugim roku zadebiutowała na scenie Starego Teatru w Krakowie. W *Don Juanie* Rittnera wcieliła się w Hanię, a na scenie towarzyszyli jej Tadeusz Wesołowski i Iza Olszewska. Dekoracje przygotował sam Tadeusz Kantor. Wtedy już wiedziała, że to jest jej świat.

Bielsko-Biała – miasto sceny i scenariuszy życia

Choć początkowo grała w Krakowie, to właśnie w Bielsku-Białej znalazła swoje miejsce na dłużej. Teatr Polski stał się jej domem. Zaczęło się od „Grzechu” Stefana Żeromskiego w reż. Andrzeja Brzezińskiego. Dyrektorem placówki był wówczas Andrzej Uramowicz. Występowała tu w latach 1960-1963 oraz 1968-1992. Na bielskiej scenie widzowie mogli ją podziwiać między innymi w „Damach i huzarach”, „Maszeńce”, „Za dużo dobrego na raz”, „Słomkowym kapeluszu”, „Moralności pani Dulskiej”, „Doktorze Judymie”, „Wujaszku Wani”, „Fircyku

w zalotach” oraz „Ożenku”.

Ale nie ograniczała się tylko do Bielska. Pracowała w teatrach w Katowicach i Częstochowie, a także w Radiu i Telewizji Katowice. Trzy dekady spędzone na deskach teatru zaowocowały niemal 200-u rolami.

Zmiana sceny – z desek teatru do Urzędu Stanu Cywilnego

Życie jak teatr, potrafi zaskoczyć nagłym zwrotem akcji. Niespodziewane zwolnienie było jednym z takich momentów. Nie zamierzała jednak siedzieć bezczynnie. Skoro życie odebrało jej scenę, znalazła nową – w Urzędzie Stanu Cywilnego, gdzie przez 20 lat udzieliła ponad pięciu tysięcy ślubów. Każdy zapisywała w notesiku – nawyk skrupulatnego dokumentowania pozostał jej jeszcze z czasów teatralnych, gdy aktorzy musieli pilnować tzw. norm.

Nie tylko aktorka – społeczniczka i radna

Po zakończeniu kariery scenicznej nadal działała na rzecz społeczności. W 1990 roku została radną I kadencji Rady Miejskiej, a od 2015 r. aktywnie działa w Radzie Seniorów Miasta Bielska-Białej. Obecnie jest także członkinią Klubu Soroptymistek.

Po zakończeniu spotkania w Książnicy Beskidzkiej kolejka do pani Czesławy zdawała się nie mieć końca. Ludzie podchodzili, by podziękować za lata wzruszeń, przypomnieć wspólne chwile z teatru, a także te sprzed urzędowego ołtarza. Były kwiaty, wspólne zdjęcia, a na koniec – chóralnie odśpiewane „Sto lat”.

Życie jak teatr – rola, która nie ma końca

Czesława Pszczolińska-Burczak przez dekady kształtowała kulturalny pejzaż Bielska-Białej – najpierw na deskach teatru, a potem w rzeczywistości, która często bywała bardziej dramatyczna niż sceniczne spektakle.

Była nie tylko aktorką i urzędniczką, ale także kronikarką ludzkich losów – towarzyszącą wzruszeń, emocji i decyzji, które zmieniały życie innych. Jak sama mówi, scena nigdy jej nie opuściła.

Czy w świetle reflektorów, czy w zaciszu urzędowych gabinetów, zawsze odgrywała naj-



Spotkanie w Książnicy Beskidzkiej



W roli Blanki w sztuce „Bez oręza” w reż. Jana Sycza



Mistrzyni ceremonii ślubnej w bielskim USC

ważniejszą rolę – rolę człowieka, który umiał słuchać, czuć i być blisko tych, dla których teatr – ten prawdziwy i ten życiowy – miał szczególne znaczenie.

Dziś nadal dzieli się swoją historią i doświadczeniem. Jej opowieści, pełne pasji i ciepła,

wciąż inspirują kolejne pokolenia – zarówno tych, którzy pamiętają jej role sceniczne, jak i tych, którzy spotkali ją w zupełnie nowym kontekście.

Agata Rucińska

Bezpłatne badania do końca kwietnia

Ministerstwo Zdrowia ogłosiło przedłużenie Programu Profilaktyka 40+ o dodatkowe cztery miesiące. Oznacza to, że wszystkie osoby powyżej 40. roku życia mogą skorzystać z bezpłatnych badań profilaktycznych aż do 30 kwietnia br. To doskonała okazja, by skontrolować stan zdrowia i wykryć ewentualne choroby na wczesnym etapie.

Na czym polega Program Profilaktyka 40+?

Program został uruchomiony w 2021 roku i cieszy się dużym zainteresowaniem. W minionym roku skorzystało z niego niemal 5 milionów Polaków. Jego celem jest wczesne wykrywanie chorób cywilizacyjnych. Badania są szczególnie ważne dla seniorów, ponieważ ryzyko tych schorzeń wzrasta wraz z wiekiem.

Jakie badania można wykonać?

Pakiet badań w ramach programu obejmuje m.in.:

- morfologię krwi
- poziom glukozy
- cholesterol i trójglicerydy

- próby wątrobowe
- badanie moczu
- pomiar ciśnienia
- ocena masy ciała (BMI).

Jak skorzystać z programu?

Aby przystąpić do badań, wystarczy wypełnić krótką ankietę zdrowotną:

- ♦ na Internetowym Koncie Pacjenta (IKP)
- ♦ przez aplikację MojeIKP
- ♦ w placówce biorącej udział w programie

Po wypełnieniu ankiety pacjent otrzymuje e-skierowanie, które jest automatycznie dostępne w systemie - nie trzeba go drukować ani pokazywać. Badania można wykonać w dowolnej placówce uczestniczącej w programie.

Rejestracja odbywa się:

- ♦ pod numerem infolinii NFZ 800 190 150 (czynna 24/7)
- ♦ online przez IKP lub aplikację MojeIKP
- ♦ bezpośrednio w placówce

Co ważne, osoby, które już raz skorzystały z programu i wykonały badania ponad rok temu, mogą ponownie uzyskać e-skierowanie na identyczny pakiet badań.

[źródło: NFZ]

Darmowe leki dla dzieci i seniorów łatwiej dostępne

Dobra wiadomość dla seniorów! Od 14 lutego 2025 r. zmieniły się przepisy dotyczące darmowych leków dla osób po 65. roku życia oraz dzieci do 18 lat. Teraz receptę na bezpłatne leki może wystawić każdy lekarz - nie tylko ten, który pracuje w placówce mającej kontrakt z Narodowym Funduszem Zdrowia (NFZ), ale także lekarz prywatny.

Co to oznacza dla pacjentów?

Do tej pory, aby otrzymać receptę na darmowe leki, seniorzy musieli umawiać się na wizytę do lekarza podstawowej opieki zdrowotnej (POZ) lub specjalisty pracującego w publicznej przychodni. Często wiązało się to z długim oczekiwaniem w kolejkach. Teraz sytuacja się zmienia - receptę na darmowy lek można otrzymać także u lekarza prywatnego. To duże ułatwienie, ponieważ pozwala szybciej uzyskać potrzebne leki.

Jakie leki są dostępne za darmo?

Nie wszystkie leki są objęte programem bezpłatnych leków. Aby skorzystać z tej

ulgi, trzeba spełnić kilka warunków:

- ✓ Mieć ukończone 65 lat lub być osobą poniżej 18. roku życia.
- ✓ Cierpieć na schorzenie, które kwalifikuje do leczenia refundowanym lekiem.
- ✓ Otrzymać receptę na lek znajdujący się na specjalnej liście Ministerstwa Zdrowia. Lista darmowych leków jest regularnie aktualizowana i można ją znaleźć na stronie internetowej Ministerstwa Zdrowia lub zapytać o nią lekarza bądź farmaceutę.

Czy to oznacza koniec kolejek do lekarzy NFZ?

Wprowadzenie tej zmiany ma przede wszystkim poprawić dostęp do leczenia i skrócić kolejki w publicznych przychodniach. Seniorzy, którzy do tej pory musieli długo czekać na wizytę u lekarza NFZ, mogą teraz udać się również do lekarza prywatnego. Warto jednak pamiętać, że nie każdy senior może sobie pozwolić na prywatną wizytę, która bywa kosztowna. Nadal osoby, które chcą skorzystać z darmowej wizyty, będą musiały umawiać się do lekarza pracującego w pla-

cówce NFZ.

Jak otrzymać darmowy lek?

- 1 Umówić się na wizytę - można to zrobić w przychodni NFZ lub prywatnym gabinecie.
- 2 Poprosić lekarza o receptę - specjalista sprawdzi, czy lek znajduje się na liście refundacyjnej i czy pacjent spełnia wymagane kryteria.
- 3 Odebrać lek w aptece - wystarczy podać numer PESEL i zrealizować receptę w dowolnej aptece.

Dzięki nowym przepisom seniorzy mogą szybciej otrzymać receptę na darmowe leki, co jest szczególnie ważne dla osób przewlekle chorych. Warto sprawdzić, czy przysługujące leki znajdują się na liście refundacyjnej i skorzystać z tej możliwości podczas najbliższej wizyty u lekarza.

Ministerstwo Zdrowia informuje, że na liście bezpłatnych leków dla najmłodszych oraz 3662 dla seniorów

Nowy pomysł dla „więźniów czwartego piętra”

Ministra ds. polityki senioralnej Marzena Okła-Drewnowicz zaprezentowała pomysł rozwiązania problemu starszych osób mieszkających na wysokich piętrach budynków bez wind. Tzw. „więźniowie czwartego piętra” mogliby oddać swoje mieszkania do zasobu gminnego w zamian za lokale na niższych kondygnacjach. Formalnie pozostawaliby właścicielami dotychczasowego lokalu, ale fizycznie korzystaliby z innego mieszkania. Czy ta propozycja ma szansę na realizację?

Seniorzy uwiezieni we własnych mieszkaniach

Termin „więźniowie czwartego piętra” odnosi się do osób starszych, które z powodu problemów zdrowotnych i braku wind w budynkach nie są w stanie samodzielnie opuszczać swoich mieszkań. To zjawisko dotyka szczególnie mieszkańców

bloków z wielkiej płyty, gdzie wciąż brakuje udogodnień dla osób z ograniczoną mobilnością. Według danych GUS z 2021 roku, aż **40% seniorów w Polsce mieszka w budynkach bez wind.**

W praktyce oznacza to, że wielu starszych ludzi przez lata nie opuszcza swojego mieszkania lub wychodzi z niego sporadycznie, polegając na pomocy rodziny czy sąsiadów.

Problem ten był wielokrotnie podnoszony przez organizacje społeczne i samych seniorów. Obecnie jednym z niewielu rozwiązań jest kosztowna instalacja windy lub sprzedaż mieszkania i zakup nowego na niższej kondygnacji, co wiąże się z dodatkowymi kosztami i formalnościami.

Nowy model zamiany mieszkań

Marzena Okła-Drewnowicz

wystosowała pismo do ministra rozwoju i technologii Krzysztofa Paszyka, w którym zaproponowała rozwiązanie oparte na dobrowolnej zamianie mieszkań.

- Pokazałam taką koncepcję obrotu mieszkań w sferze na wynajem. Zaproponowałam rozwiązanie i teraz popracujemy nad szczegółami - wyjaśniła ministra.

Główne założenia tego modelu to:

- Dobrowolność - seniorzy mogliby zgłosić chęć zamiany swojego mieszkania na lokal na niższym piętrze.
- Bez utraty własności - mieszkanie seniora przechodziłoby do zasobu gminnego, ale właściciel nadal miałby do niego formalne prawo.
- Lokale zastępcze - gmina zapewniałaby mieszkania na parterze lub niższych piętrach dla seniorów w zamian za ich dotychczasowe lokale.

Pomysł zakłada, że mieszkania seniorów mogłyby być następnie wynajmowane lub przekazywane innym mieszkańcom potrzebującym lokali, np. młodym rodzinom.

Czy to realne? Wyzwania i wątpliwości

Choć koncepcja wydaje się atrakcyjna, eksperci widzą w niej kilka wyzwań:

- Brak odpowiednich lokali - wiele gmin ma niedobór mieszkań na parterach lub niższych kondygnacjach.
 - Kwestie prawne - konieczne będzie opracowanie mechanizmu, który umożliwi przejęcie mieszkań przez gminy bez naruszania praw własności seniorów.
 - Koszty i finansowanie - nie wiadomo jeszcze, jak miałby wyglądać system finansowania tej inicjatywy i czy rząd wesprze samorządy dodatkowymi środkami.
- Ekspert ds. polityki senioralnej, dr Marta Lewandow-

ska, ocenia propozycję pozytywnie, ale z zastrzeżeniami: - To krok w dobrą stronę, ale kluczowe będą szczegóły. Jeśli gminy nie dostaną wsparcia, mogą nie być w stanie zapewnić odpowiedniej liczby mieszkań na niższych piętrach.

Co dalej? Ministerstwo zapowiada prace nad szczegółami

Propozycja Marzeny Okły-Drewnowicz to dopiero początek dyskusji na temat rozwiązania problemu „więźniów czwartego piętra”. Ministerstwo zapowiada, że będzie pracować nad szczegółami i konsultować projekt z samorządami. Jeśli rozwiązanie zostanie wdrożone, mogłoby pomóc tysiącom seniorów w Polsce odzyskać mobilność i samodzielność. Na razie pozostaje czekać na konkretne propozycje legislacyjne.

[mat. prasowy]

Przystanki na żądanie

Zdrowie kości po zimie – jak uniknąć osteoporozy?

Bielskie autobusy przyspieszą – 55 przystanków zmienia się w „na żądanie”

Od 1 marca w Bielsku-Białej zacznie obowiązywać nowy system przystanków „na żądanie”. Dotyczy on 55 mniej uczęszczanych przystanków na terenie miasta. Dzięki temu autobusy będą kursować szybciej i punktualnie.

Jak działają przystanki „na żądanie”?

Na przystankach oznaczonych symbolem „NŻ” autobus nie zatrzymuje się automatycznie. Jeśli chcesz wysiąść, musisz nacisnąć w pojeździe przycisk „stop” lub „drzwi”. Jeśli natomiast chcesz wsiąść do autobusu na przystanku „na żądanie”, powinieneś zdecydowanie podnieść rękę w momencie, gdy pojazd się zbliża.

W celu uniknięcia sytuacji, w której autobus nie zatrzyma się z powodu braku sygnału, kierowca będzie miał obowiązek zatrzymać się również w każdym przypadku, gdy na przystanku oczekują pasażerowie.

Tym samym osoby o ograniczonej mobilności – niepełnosprawne ruchowo,

niewidome oraz niedowidzące poruszające się z białą laską lub psem asystującym – będą traktowane w sposób szczególny. Wystarczy, że będą oczekiwały na przystanku w miejscu widocznym dla kierowcy.

Gdzie obowiązuje nowy system?

Przystanki „na żądanie” pojawią się m.in. w **Starym Bielsku, Lipniku, Kamienicy i Hałcnowie**. Pełna lista lokalizacji dostępna jest na stronie internetowej Wydziału Komunikacji Miejskiej oraz na rozkładach jazdy na przystankach i w autobusach.

Dlaczego wprowadzono zmiany?

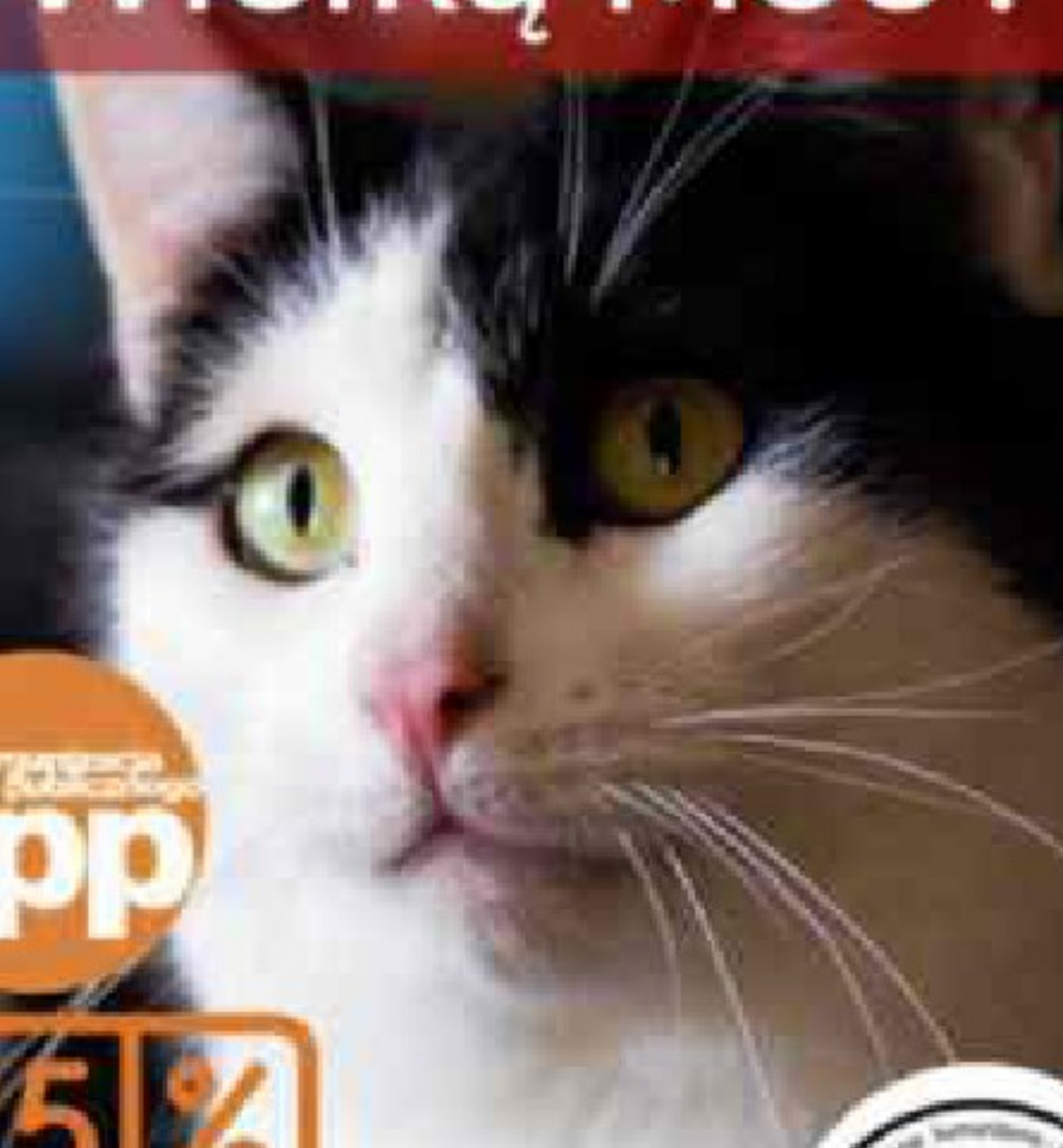
Decyzja wynika z analizy, która wykazała, że na wielu przystankach autobusy zatrzymują się bez wymiany pasażerów. Podobne rozwiązania działają już w innych miastach, poprawiając punktualność i zmniejszając zużycie paliwa.

Szczegółowe informacje dostępne są na stronie Wydziału Komunikacji Miejskiej oraz w papierowych i elektronicznych rozkładach jazdy.

[mat.prasowy]

PROMOCJA

Twój 1,5 % ma Wielką Moc!



opp

1,5%

KRS 0000324731

mBank 46 1140 2017 0000 4202 1012 0220

www.mniejsi.pl

Po zimowych miesiącach nasze kości potrzebują szczególnej troski.

Odpowiednia dieta, regularna aktywność fizyczna i zdrowy tryb życia mogą zdziałać cuda, jeśli chodzi o ich kondycję. Nie zapominajmy też o suplementacji witaminy D i wapnia, zwłaszcza wtedy, gdy dieta nie dostarcza nam ich w wystarczających ilościach.

Zima to czas, kiedy nasz organizm działa na zwolnionych obrotach. Krótsze dni, mniej światła słonecznego i chłód sprawiają, że spędzamy więcej czasu w domu, a nasza aktywność fizyczna spada. Nie sprzyja to naszym kościom, które w tym okresie często cierpią z powodu **niedoborów witaminy D oraz wapnia**. Jeśli dodamy do tego naturalne procesy starzenia, które osłabiają nasz układ kostny, łatwo zrozumieć, dlaczego po zimie warto szczególnie zadbać o zdrowie kości.

Osteoporoza, czyli choroba osłabiająca strukturę kości, dotyka coraz więcej osób po 60. roku życia. Nie jest to jednak wyrok. Można skutecznie zapobiegać jej rozwojowi, a kluczem do sukcesu są odpowiednie nawyki – zarówno te żywieniowe, jak i związane z codzienną aktywnością.

Dlaczego witamina D jest taka ważna?

Witamina D to prawdziwa bohaterka, jeśli chodzi o zdrowie naszych kości. Wspomaga przyswajanie wapnia, który jest podstawowym budulcem tkanki kostnej. Niestety, zimą produkcja witaminy D w organizmie spada niemal do zera, ponieważ głównym jej źródłem jest **światło słoneczne**.

Dlatego w okresie zimowym i wczesną wiosną wielu seniorów boryka się z jej niedoborem.

Aby uzupełnić braki, warto sięgnąć po **tłuste ryby, takie jak łosoś czy śledź,**

oraz jajka i wątróbkę. Jeśli to nie wystarczy, dobrym rozwiązaniem może być suplementacja witaminy D3. Warto jednak skonsultować się z lekarzem, aby dobrać odpowiednią dawkę.

Co jeść, żeby kości były mocne?

Zbilansowana dieta to podstawa zdrowych kości.

Wapń, którego potrzebujemy w dużych ilościach, znajdziemy w mleku, serach i jogurtach. Jeśli jednak z różnych powodów unikasz nabiału, sięgnij po alternatywne źródła, takie jak zielone warzywa liściaste (np. jarmuż, brokuły), migdały czy nasiona sezamu.

Nie zapominajmy również o białku, które jest niezbędne do regeneracji tkanki kostnej. Chude mięso, ryby oraz rośliny strączkowe powinny regularnie gościć na naszych talerzach. Warto także wzbogacić dietę o produkty bogate w magnez i cynk – orzechy, pestki dyni czy pełnoziarniste pieczywo.

Ruch to zdrowie, także dla kości

Nie ma lepszego sposobu na wzmocnienie kości niż regularna aktywność fizyczna. Wcale nie trzeba intensywnie ćwiczyć na siłowni – wystarczą codzienne spacerki, nordic walking czy proste ćwiczenia w domu. Najważniejsze, żeby wprowadzić ruch na stałe do swojego planu dnia.

Ćwiczenia obciążeniowe, takie jak chodzenie czy lekki trening siłowy, stymulują

proces odbudowy kości, co sprawia, że są one mocniejsze i bardziej odporne na urazy. Nie zapominajmy, że aktywność fizyczna pomaga też utrzymać równowagę, co zmniejsza ryzyko upadków – jednego z głównych powodów złamań u seniorów.

O czym jeszcze warto pamiętać?

Nasze kości to delikatna konstrukcja, która nie lubi używek. Palenie papierosów i nadmiar alkoholu osłabiają ich strukturę i przyspieszają proces utraty gęstości.

Dlatego, jeśli chcesz cieszyć się zdrowymi kośćmi na dłużej, warto ograniczyć te nawyki.

Nie zapominaj także o regularnych badaniach.

Densytometria, czyli pomiar gęstości kości, pozwala wcześnie wykryć osteoporozę i wdrożyć leczenie. Jeśli jesteś w grupie ryzyka – masz ponad 60 lat, w rodzinie były przypadki osteoporozy lub masz niedobory witaminy D – warto porozmawiać z lekarzem o skierowaniu na takie badanie.

[AR]

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

ZAPRASZAMY NA BADANIE OSTEOPOROZY
badanie z kręgosłupa lub szyjki kości udowej

Rejestracja 730 023 103
cena badania 50.00 zł

14 i 28 MARCA

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



Pod parasolem z łopianu

Meteorologiczna i astronomiczna wiosna zawita do nas już niedługo. Wydłużający się dzień sprawia, że wzrasta chęć do życia, do wprowadzania zmian oraz czynienia nowych planów i postanowień. To dobry czas by zadbać o kondycję zdrowotną naszego organizmu. I dzisiaj poznamy roślinę, która jest pospolita, ale skrywa w sobie wiele cennych dla nas właściwości.

Łopian większy (*Arctium lappa*) zwany też lekarskim, to roślina dwuletnia, dorastająca do 2 metrów wysokości. Ma palowy, gruby korzeń i sztywną, mocno rozgałęzioną łodygę. W pierwszym roku pojawia się rozeta liści, które potrafią dorastać do sporych rozmiarów, w drugim łodyga z kwiatami. Różowoczerwone kwiaty zebrane w koszyczki z haczykowatymi łuskami, które czepiają się jak przysłowiowy rzep psiego ogona, pojawiają się na roślinie od lipca do sierpnia.

Surowcem zielarskim, jaki pozyskujemy z upraw i stanowisk naturalnych, jest

przede wszystkim korzeń, sok z niego uzyskany, ale także liście i owoce. Łopian zwany też **głowaczem** zawiera olejek eteryczny, inulinę nawet do 40%, garbniki, fitosterole, śluz, gorycze oraz witaminy i mikroelementy.

Łopian to roślina występująca na terenie całej Polski. Spotkać ją możemy na łąkach, nieużytkach, przy drogach i w zaroślach.

Ludowe wierzenia umieszczają łopian wśród ziół o wielkiej mocy magicznej. Przestrzegano nim obejścia i wierzono, że specjalną moc mają rośliny zbierane przed nocą świętojańską. Przed kąpielnią wito też z nich wianki, by później puścić je na wodę i wróżyć sobie przyszłość.

Zostawiając magiczne siły tej rośliny warto wiedzieć, że może nam ona pomóc w konkretnych dolegliwościach.

Łopian ma bowiem właściwości odtruwające, regulujące trawienie i metabolizm dlatego poleca się go w kuracjach oczyszczających, w zaburzeniach przemiany materii oraz w celu usunięcia toksyn z krwi. Działanie żółciopędne

i wzmagające wydzielanie soków trawiennych będzie wspomagało pracę wątroby w chorobach przewlekłych oraz wpłynie korzystnie na zmniejszenie nieżytu przewodu pokarmowego.

Łopian wykazuje też lekkie działanie przeczyszczające co wykorzystuje się w mieszankach regulujących wypróżnianie. Jego komponenta moczopędna, to z kolei pomoc w schorzeniach dróg moczowych, skąpomoczach i obrzękach. W **lecnictwie ludowym głowacza** stosowano w początkach cukrzycy. I jak się okazuje bardzo słusznie, bo roślina ta działa przeciw cukrzycowo i warto polecać ją pomocniczo w tym schorzeniu.

Właściwości przeciwbakteryjne, przeciwgrzybicze i przeciwzapalne wykorzystujemy w schorzeniach skórnych, trądziku, owrzodzeniach, czyrakach czy wypryskach.

Pomoże także w ranach, owrzodzeniach gardła czy w zapaleniu dziąseł.

Warto też stosować łopian w schorzeniach odbytnicy, takich jak stan zapalny hemoroidów czy wypadnięcie odbytu oraz w żylakach kończyn dolnych.

Zewnętrznie odwar z korzenia możemy używać do przemywania i okładów w stanach zapalnych skóry czy

przy zapaleniu mieszków włosowych.

Odwar ten przyniesie ulgę w łuszczycy, łupieżu, oparzeniach oraz w infekcjach grzybiczych skóry. Łopian znany też jest ze swoich właściwości ograniczających wypadanie włosów, co może być szczególnie przydatne na wiosnę. Kosmetyka używa go w szamponach, wcierkach i odżywkach polecanych aby wzmacniać włosy i ich cebulki.

Wyciągi z łopianu dobrze sprawdzają się w pielęgnacji włosów suchych czy skłonnych do łupieżu. Ponieważ odwar ma działanie oczyszczające i przeciwbakteryjne skutecznie oczyszcza twarz z cerą trądzikową. Wyciągi i napary z liści, to świetny dodatek do kąpieli o właściwościach przeciwbakteryjnych i przeciwgrzybiczych oraz łagodzących.

Z ciekawostek warto zaznaczyć, że korzeń łopianu w kulturach wschodu, głównie w Chinach i Japonii, jest spożywany jako warzywo.

Wiemy już teraz, że roślina której liście w dzieciństwie służyły nam za parasol, ma szerokie zastosowanie prozdrowotne. Dlatego szukajmy produktów zawierających ten cenny składnik w dobrych sklepach zielarskich i korzystajmy z jego dobrodziejstw.

dla Seniora BB - Monika Tyrna
Naturopieuta, Refleksolog



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

Dyskryminacja w miejscu pracy – jak walczyć o swoje prawa?

Dyskryminacja w miejscu pracy to zjawisko, które wciąż pozostaje obecne, choć przepisy prawa wyraźnie jej zabraniają.

Dla wielu osób po 60. roku życia problem ten staje się szczególnie dotkliwy, gdy uprzedzenia związane z wiekiem odbierają poczucie wartości i sprawiedliwości.

Jednak niezależnie od sytuacji, warto wiedzieć, że prawo stoi po stronie pracowników i każdy, kto czuje się traktowany niesprawiedliwie, ma możliwości, by się bronić.

Czym właściwie jest dyskryminacja?

To sytuacja, w której ktoś jest traktowany gorzej ze względu na cechy, na które nie ma wpływu, takie jak wiek, płeć, pochodzenie, wyznanie czy stan zdrowia. W miejscu pracy może objawiać się na wiele sposobów – od pomijania przy awansach, przez nierówne wynagrodzenie, aż po nieprzyjemne komentarze czy próby wymuszania wcześniejszego odejścia na emeryturę. W przypadku starszych pracowników najczęściej ma-

my do czynienia z **ageizmem**, czyli dyskryminacją ze względu na wiek.

Niektórzy pracodawcy wciąż uważają, że starsze osoby nie są wystarczająco elastyczne, wydajne czy „nowoczesne”, choć takie myślenie nie tylko jest niezgodne z prawdą, ale także z prawem.

Rozpoznanie dyskryminacji nie zawsze jest łatwe, ponieważ często przyjmuje ona subtelne formy. Może to być ignorowanie pomysłów na spotkaniach, przydzielanie mniej odpowiedzialnych zadań czy nieuzasadnione pomijanie w podwyżkach.

Czasem trudno powiedzieć, czy to już dyskryminacja, czy tylko niefortunny zbieg okoliczności. Jeśli jednak takie sytuacje powtarzają się i wydają się nieuzasadnione, warto się im dokładnie przyjrzeć.

Pierwszym krokiem w walce z dyskryminacją jest znajomość swoich praw.

Polskie prawo, a konkretnie Kodeks pracy, wyraźnie zabrania nierównego traktowania pracowników. Każda osoba zatrudniona ma prawo do

sprawiedliwych warunków pracy, niezależnie od wieku czy innych cech osobistych. Dodatkowo w Polsce działają instytucje, takie jak Państwowa Inspekcja Pracy czy Rzecznik Praw Obywatelskich, które pomagają w ochronie praw pracowniczych.

Jeśli masz poczucie, że padłeś ofiarą dyskryminacji, kluczowe jest dokumentowanie wszystkich niepokojących sytuacji. Notowanie dat, treści rozmów, a nawet zbieranie e-maili może okazać się niezwykle przydatne, jeśli zdecydujesz się zgłosić sprawę. Zgromadzone dowody są ważnym narzędziem w rozmowach z pracodawcą lub w przypadku konieczności interwencji prawnej.

Warto zacząć od spokojnej rozmowy z przełożonym lub działem kadr. Czasem pracodawca może nie zdawać sobie sprawy z problemu, a wyjaśnienie sytuacji pozwala szybko ją rozwiązać. Jednak jeśli rozmowa nie przynosi efektów, nie trzeba się wahać przed zgłoszeniem sprawy do odpowiednich instytucji. **Państwowa Inspekcja Pracy** zajmuje się badaniem naruszeń praw pracowniczych, a w poważniej-

szych przypadkach można rozważyć skierowanie sprawy do sądu pracy.

Wielu ludzi rezygnuje z walki o swoje prawa, obawiając się konsekwencji lub uważając, że to nic nie zmieni. Tymczasem każda zgłoszona sprawa pomaga nie tylko Tobie, ale także innym pracownikom, pokazując pracodawcom, że dyskryminacja nie będzie tolerowana.

Twoje doświadczenie i zaangażowanie mają wartość, a każdy ma prawo do sprawiedliwego traktowania w miejscu pracy.

Walka z dyskryminacją wymaga odwagi, ale jest warta wysiłku. Prawo stoi po stronie pracownika, a odpowiednie instytucje oferują wsparcie. Pamiętaj, że Twoja godność i poczucie sprawiedliwości są ważniejsze niż lęk przed reakcją innych. Warto działać, bo nikt nie powinien być traktowany gorzej tylko dlatego, że przekroczył pewien wiek.

[AR]

LEŚNA KĄPIEL

Leśne spacerowanie po szarej ziemi mogą okazać się najlepszym antidotum na pobudzenie sił witalnych. Las to nie tylko zbiór roślin, lecz także bogactwo zapachów, które oddziałują na nasze zmysły, emocje i zdrowie. To co określamy zapachem lasu zawdzięczamy przede wszystkim grzybom. Tylko część grzybów wytwarza widzialne gołym okiem owocniki czyli kapelusze.

Zdecydowana większość grzybów to organizmy mikroskopijne, żyjące pod ziemią i to głównie one przekształcają ściółkę w przyswajalne dla roślin związki nieorganiczne.

Ten rozkład zachodzi w procesie tlenowym, wytwarzając znany wszystkim **świeży zapach lasu**.

W tym podstawowym leśnym zapachu unosi się setki innych i trzeba dużego skupienia, żeby nasz nos wyczuł np. olejek eteryczny roztrączony wokół przez sosny. Aromaty lasu to mieszanki

olejków eterycznych wydzielanych przez drzewa, grzyby, mchy i runo leśne.

To również zapachy zwierząt tych mniejszych i tych większych. Na odczuwanie aromatu lasu wpłynię też zefir czy halny, rodzaj deszczu, burza, duszący upał czy siarczysty mróz. Las iglasty, szczególnie w słoneczny dzień, wydzielają przyjemny, żywiczny-balsamiczny aromat. Las liściasty pachnie bardziej cierpko z powodu większej ilości wilgoci.

W dodatku każdy gatunek drzewa wytwarza specyficzny tylko dla siebie aromat, za co odpowiadają głównie związki chemiczne zwane **terpenami**. Terpeny wchodzi w skład żywicy wytwarzanej przez każde drzewo. Zachęcam do przyjemnego eksperymentu i zanurzenia nosa na najbliższym spacerze w gałęzie sosny – pocujemy ostry zapach terpentyny.

Następnie uczynimy to samo z kłującymi gałązkami jodły – tym razem zapach będzie słodszy i przyjemny, kojarzący

się ze świętami Bożego Narodzenia. Terpeny spełniają ważną funkcję chroniąc rośliny przed bakteriami, owadami i niszczącymi je grzybami.

Niektórzy z nich z kolei wabią owady w celu zapylania. Terpeny wytwarzane są nawet przez algi morskie czy bezskorupowe ślimaki.

Naukowcy nie są w stanie ustalić całego katalogu związków chemicznych występujących w aromacie lasu.

A my, spacerując po lesie i wdychając tę apteczną mieszaninę, mimowolnie leczymy nasze ciało i duszę. Szczególnie mieszkańcy terenów zanieczyszczonych smogiem powinni korzystać z tego leśnego sanatorium.

Wdychając **terpen** zwany Alfa-pinenem wytwarzanym przez sosny, działamy na organizm przeciwzapalnie. Spacerując w lesie jodłowym wdychamy **karen** (dokładnie d-karen 3) działający odkażająco. Inne często spotykane terpeny to: **Kamfora** pachnąca jak stara apteka i działająca rozgrze-

wająco (cynamon, lawenda, cytrusy).

Borneol pachnący drzewnie i kojący obrzęknięte stawy (sosna, imbir, majeranek).

Beta-kariofilen pachnący słodko-korzennie i działający przeciwbólowo (cynamon i konopie).

Linalol pachnący słodkawkowo i działający bakteriobójczo oraz uspokajająco (lipa, mięta, kasztanowiec).

O leczniczej mocy lasu wiedzą **Japończycy** – najwięksi miłośnicy leśnych kąpiei. Ich badania potwierdzają wpływ spacerów po lesie na redukcję stresu i wzmocnienie odporności. Powietrze w lesie jest przepełnione fitoncydami – naturalnymi antybiotykami (takimi jak w cebuli czy czosnku) produkowanymi przez paprotniki i mszaki.

Naukowcy potwierdzili, że te leśne aerozole przedostają się do naszego układu oddechowego i zwalczają gnieźdzące się tam patogeny.

Najlepszą porą na przechadz-

kę jest poranek, ponieważ w wtedy powietrze zawiera najwięcej fitoncydów.

Czym bardziej różnorodny las, tym większy efekt terapeutyczny.

Dodatkowo Japończycy udowodnili, że żadne podawanie spreparowanych i stężonych olejków eterycznych w zamkniętym pomieszczeniu nie zadziała jak **aromaterapia w lesie**. Wręcz przeciwnie – mimo przyjemnych doznań zapachowych, stężony Alfa-pinen wywołał u badanych osób stres. Wniosek nasuwa się sam – natury nie należy poprawiać.

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

źródła:

B. Muszyńska, „Jadalne gatunki grzybów źródłem substancji dietetycznych i leczniczych”, 2012
K. Białousz, A. Budzyńska, „Ach, zapach”, 2023

PROMOCJA

GABINET TERAPII BOWENA

Terapia Bowena przyniesie ci ulgę, gdy:

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

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

ul. Ametystowa 25, Bielsko-Biała



Zapraszam do mojego
GABINETU ZIOŁOLECZNICTWA
w Bielsku-Białej

Umawianie wizyt: tel. 886 14 14 15
www.gruisen.pl

PROMOCJA

FUNDACJA DLA DZIECI

“Dar Serca” w Bielsku-Białej



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

KRS 0000 121 785

druk sfinansowano z 1.5% podatku

Wiosenne spotkanie z przygodą

Ścieżkami globtrotera



Czerwony Pałac w Hradcu

Nadchodzi wiosna - pora roku, która zachęca do aktywności. Pełni wiosennej radości i wigoru możemy więc wyruszyć na spotkanie z przygodą, która połączy nas z łonem natury, odkrywaniem nieznanых miejsc oraz fascynującą kulturą i historią. Te korzenie sięgają średniowiecza, łącząc słowiańskie narody na przestrzeni wieków aż po czasy współczesne.

Czas wyruszyć na spotkanie z wielką przygodą, która czeka na Was w regionie morawsko-śląskim, gdzie przebiegał bursztynowy szlak ze starożytnego Rzymu nad Bałtyk.

Tutaj zaprasza w swoje podwoje bajeczny zamek - **Czerwony Pałac w Hradcu nad Moravicí**, do którego możemy dojechać z naszego miasta w niespełna 1,5 godziny.

Jego wrocławski architekt **Alexis Langer**, będąc zainspirowany zamkiem krzyżackim w Malborku, stworzył romantyczno, neogotycki pałac z wieżami i blankami przypominający czołówkę bajkowego zamku filmów rysunkowych Walta Disneya. Obok Czerwonego Pałacu znajduje się **Biały Pałac oraz Biała Wieża**, które otacza rozległy park. W 2001 r. ten kompleks pałacowy został uznany za narodowy zabytek kultury naszych sąsiadów. We wnętrzach Czerwonego Pałacu odbywają się międzynarodowe konkursy, w tym słynny festiwal muzyczny „**Hradec Beethovena**” oraz wiele festiwali kulturalnych. Budowla - własność księcia Lichnovskiego - wzniesiona została w latach 80. XIX w. Kompleks pałacowo-parkowy (nazwa polska: **Grodziec Gołszycki**) znajduje się na północno-wschodnim cyplu Niskiego Jesionika.

Pierwsze wzmianki o tym grodzie i zamku pochodzą z XI w. Początkowo stanowił on własność księcia Mieszka I, następnie króla Bolesława Chrobrego, a później czeskiego króla

Przemysława Ottokara II, który zbudował tutaj gotycki zamek. Obiekt z czasem przebudowano w stylu renesansowym, a następnie barokowym, by ostatecznie zachwycał wszystkich elegancją stylu empire.

Zamek był miejscem spotkań wielu osobistości światowych. Koncertowali tutaj Beethoven i Liszt, tutejsze rewiry łowieckie podziwiał austriacki kanclerz Metternich i sam car rosyjski Aleksander I.

Według legend w roku 965 po raz pierwszy mieli się tutaj spotkać polski książę Mieszko I oraz czeska księżniczka Dobrawa, która jest matką chrześną Polski, o czym informuje stosowna tablica pamiątkowa. Zamek strzegący granicy ziemskiej między Morawami a Śląskiem w XIV w. należał do śląskich Piastów.

Właściciel zamku **Carl Lichnovski** był uczniem geniusza Wolfganga A. Mozarta, i tutaj możemy zobaczyć jego klawesyn sprowadzony z Wiednia. Zwiedzający mogą również zobaczyć komnatę, gdzie mieszkał i tworzył Ludwig van Beethoven, który na zamku skomponował swoją *Appassionatę*. Zaprezentował ją napoleońskiemu oficerom, co było powodem kłótni artysty z właścicielem zamku i powodem ucieczki mistrza do Opawy.

Felix Lichnowski kupił dla pianisty Ferencza Liszta specjalnie dla niego mahoniowe pianino, które obecnie jest również cennym eksponatem. Koncerty Liszta, który w ogrodzie ma swój pomnik, cieszyły się ogromną popularnością, a jego koncerty były zawsze wyprzedane.

Lichnovscy zapoczątkowali w Europie Środkowej hodowlę owiec rasy merynos, a jednocześnie przyczynili się do ich hodowli w dalekiej Australii.

Zamek ma swojego ducha w astralnej postaci Felixa Lichnovskiego, którego serce jest pochowane w miejscowym kościele. Wyobraźnię pobudzają liczne maskarony i bazyliuszki na fasadzie

zamków. Spacer po parku angielskim (drugi co do wielkości park na Morawach i Śląsku) jest doskonałą okazją do odpoczynku i kontemplacji.

Wyjątkowość tego ogromnego ogrodu polega również na tym, że nie jest on zamknięty, ale swobodnie łączy się z otaczającym go krajobrazem i przechodzi w okoliczne lasy. Niektóre drzewa mają tu nawet 400 lat i więcej! Zamek dostosowany jest dla osób niepełnosprawnych. Funkcjonuje w nim kawiarenka, restauracja, gdzie możemy poznać i degustować wyborne czeskie wina i piwa, ale także narodową kuchnię i skorzystać z hotelu. W pobliżu zamku znajduje się **wieża widokowa** (bezručova vyhlídka), która zapewnia wspaniałą i kojący oczy widok na zatopione w zieleni wzgórza i baśniowy zamek.

W bliskiej odległości od Hradcu położony jest **pałac Kravare** - własność polskiego szlachcica, alchemika **Michała Sędziwoja**, który doprowadził do pożaru na Wawelu za czasów króla Zygmunta III Wazy (wg legend był to decydujący powód przeniesienia stolicy z Krakowa do Warszawy).

Alchemik dążył do produkcji złota i wspomniany pałac otrzymał od cesarza Ferdynanda II jako wierzyciel

kiwała utratę Śląska na rzecz Prus.

Park rozpościera się na powierzchni 20 ha, gdzie wyznaczono ścieżki rowerowe, ale można także zagrać w golfa.

W dolinie rzeki Moravicy możemy zobaczyć ciekawą pamiątkę techniczną - **kanal Carla Weissshuhna**.

To miejsce zapewnia relaksujące spacer i wypoczynek. Unikalne dzieło wodne o długości około 4 km, na swojej drodze pokonuje trzy tunele wykute w skałach oraz dwa akwedukty. Kanał przebiega przez tereny leśne o pięknych walorach przyrody.

Ciekawostką jest, że konstruktor urodził się w XIX w. w Rybniku i sześciokrotnie był w USA, gdzie zaprzyjaźnił się z Thomasem A. Edisonem. Poznał tam nowinki techniczne, które na bieżąco wprowadzał w życie.

Szukając wiosny koniecznie należy zawitać do **Arboretum Novy Dvůr**, gdzie poznamy magiczną przyrodę pięciu stron świata. Ogród botaniczny oferuje wyjątkowy zbiór roślin drzewiastych z Ameryki Północnej i Azji. Można tu podziwiać 7 tysięcy gatunków i kultywatorów roślin domowych i zagranicznych np. „mamucie drzewa” - sekwoje, sosny z Arizony, legendarne cedry. Jest tutaj również



Zamek w Kravare / fot. zamekkravare.cz

długów rodziny Habsburgów.

Odwiedzając pałac możemy podziwiać dzieła architektów barokowych, w tym najcenniejsze pod względem historycznym wnętrze kaplicy zamkowej. Malowidło sufitowe kaplicy z 1730 r. przedstawiające Wniebowzięcie Najświętszej Marii Panny, zapiera dech w piersiach! Mamy niebywałą okazję odwiedzić laboratorium Sędziwoja, ale także zobaczyć wykopaliska archeologiczne z epoki brązu. Pałac przedstawia unikalne ekspozycje, w tym kolekcję wózków dla lalek. Wokół pałacu zapraszają do spacerów alejki parku angielskiego. Rośnie tu ponad 100 różnych gatunków drzew i krzewów, a niektóre z nich mają ponad dwieście lat.

Tutaj w ogrodzie pod czarnym orzechem cesarzowa Maria Teresa opła-

cenny egzemplarz najstarszej rośliny świata **Wollemia nobilis** oraz największa kolekcja rododendronów w Czechach!

W otaczającym parku należy również zobaczyć sad ze starymi krajowymi gatunkami owoców, rozległe alpinum czy ogródek z ziołami. Bezpośredni kontakt z przyrodą mają tutaj również dzieci, które z ochotą mogą bawić się w swoim kąciku ale także podpatrywać „stołówki” owadów i kąciakach zoologicznych. Po przyjeździe do domu swoje miłe wspomnienia możemy wzbogacić słuchając poezji śpiewaną „Wiosna - ach to ty!” Marka Grechuty z nadziejami lepszych dni i podróży, które są wciąż przed nami!...

[Globtroter z Bielska-Białej]

Prószyński i S-ka

POLECANE NOWOŚCI



Miasteczko Salem
Stephen King
KATEGORIA: kryminał
Data wydania: 11.03.2025
Oprawa: twarda
Format: 147 x 208 mm
Liczba stron: 608
Cena detaliczna: 65,00zł



Lubię farbować wróble
Agnieszka Osiecka
Violetta Ozminkowski
KATEGORIA: biografie
Data wydania: 18.03.2025
Oprawa: twarda
Format: 150 x 211 mm
Liczba stron: 208
CENA: 45.00 zł



Słowiańska magia ziół.
Obrzędy, bóstwa, demony i rośliny
Karolina Lisek
KATEGORIA: poradniki
Data wydania: 20.03.2025
Oprawa: twarda
Format: 170 x 241 mm
Liczba stron: 272
Cena detaliczna: 55,00 zł

Prószyński i S-ka

POLECANE NOWOŚCI

Rozwiązanie wewnątrz numeru

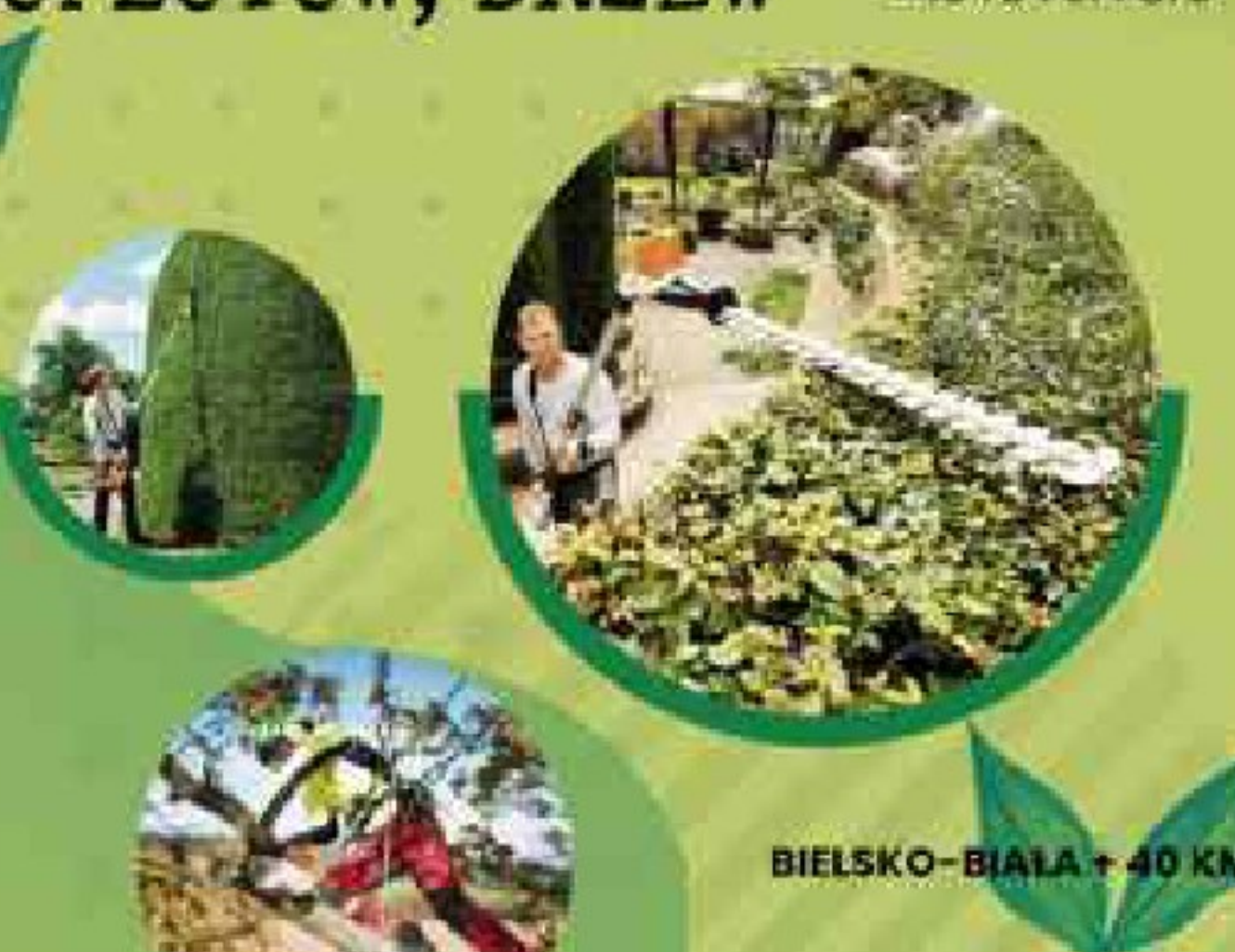
				8		9	
		3		1			
2				7	6		
			2				
	9	4		8	2		
7	1			4	9		5
1			9			5	3
5	7					8	4
				6		2	1

Krzyżówka na MARZEC

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

**PRZYCINANIE
ŻYWOPŁOTÓW, DRZEW**

ZADZWOŃ
+48 794 514 878



BIELSKO-BIAŁA + 40 KM

**MAŁOWANIE DACHÓW,
ŚCIAN, ELEWACJI, MIESZKAŃ**

SZYBKA WYCENA

zapraszamy do współpracy

510 215 366

www.zwyzkawicher.pl

**Odnowimy Twoją
wanne**

tel. 32/384 91 98

kom. 501 707 632

OPRAWIAM W SKÓRĘ, PŁÓTNO I PAPIER

INTROLIGATOR

PRACOWNIA

**OPRAWIANIA I NAPRAWIANIA
KSIĄŻEK ORAZ STARODRUKÓW**

788-524-010

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

! NIE WYRZUCAJ NA ŚMIETNIK !

ZAOPIEKUJĘ SIĘ TWOIMI KSIĄŻKAMI

INTROLIGATOR

788-524-010

MIEJSCE NA TWOJĄ REKLAMĘ

**ZADZWOŃ
506 571 716**

Pracownia kołder - Piotr Galiński

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

tel. 605 315 391

33/815 29 87

ul. Ogrodowa 59

43-386 Świętoszówka

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

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

OKNA • DRZWI

BRAMY GARAZOWE ROLETY ZEWNĘTRZNE

www.duobest.pl

ZAPRASZAMY DO BIURA HANDLOWEGO

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



ZAMÓW PRENUMERATĘ GAZETY SENIOR BB

12 kolejnych numerów
gazety „Senior BB”



prenumerata indywidualna

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

95 zł

Prenumerata roczna

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

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 regionu...

Górska szafa grająca

Popularne schronisko górskie w Beskidzie Małym, wzniesione jeszcze przez niemieckie towarzystwo Beskidenverein, nigdy nie było jedynym budynkiem turystycznym na Magurce (niemiecka nazwa – Josefsberg). W pobliżu istniało także prywatne schronisko Karola Sikory z Łodygowic. Znajdowało się ono na polanie Spalone (ok. 900 m n.p.m.), między Magurką a Czuplem. Obiekt nosił niekonwencjonalną nazwę „Widok na Tatry”.

Powstało jeszcze przed I wojną światową. Była to drewniana chata z werandą, z której roztaczała się efektowna panorama Tatr. Od 1926 r. spełniała rolę stacji turystycznej bialskiego oddziału Polskiego Towarzystwa Tatrzańskiego.

Obiekt wyróżniał się m.in. restauracją z dużą jadalnią. Schronisko oferowało wędrowcom 38 miejsc noclegowych na parterze i poddaszu. W okresie międzywojennym było chętnie odwiedzane przez polskich turystów, którzy z premedytacją omijali szerokim łukiem niemiecki obiekt Beskidenverein.

Chata Sikory szczyła się niezwykłą atrakcją muzyczną – **własną szafą grającą**. Umożliwiała ona organizowanie górskich potańcówek dla

turystów. W tamtych czasach nie było bowiem jeszcze disc jockeyów. Może się to dziś wydawać zaskakujące, ale zjawisko nazywane dyskoteką narodziło się w naszym kraju dopiero w 1970 roku w sopockim Grand Hotelu z osobistej inicjatywy Franciszka Walickiego. Przeszedł on do historii PRL jako ojciec polskiego big-beatu.

Służące do automatycznego odtwarzania małych płyt gramofonowych urządzenie w stylu „retro” miało w tamtej epoce spore wzięcie. W 1959 roku uwieczniono je nawet w tekście szlagierowej piosenki Marii Koterbskiej pt. „Do grającej szafy grosik wrzuć!”. Moneta wrzucona do takiej maszyny zapewniała uczestnikom imprez dawkę niepowtarzalnej rozrywki muzyczno-tanecznej.

U Sikory były to piwne potańcówki z przytupem. Schronisko o przyciągającej uwagę nazwie „Widok na Tatry” przetrwało obie wojny światowe. Spłonęło dopiero w 1967 r. w zagadkowych okolicznościach. Jedyną pozostałością obiektu są zarośnięte fragmenty resztek dawnych fundamentów na **polanie Spalone**, której nazwa nabiera – w takim niecodziennym kontekście – szczególnego wydźwięku.

Przy sprzyjających warunkach atmosferycznych nadal można stamtąd podziwiać odległe Tatry, ale już bez towarzystwa magicznej szafy o rozrywkowych właściwościach.

Zbigniew Lubowski



Schronisko „Widok na Tatry” - lata 30. fot. Beskidia.pl



Szafa grająca produkcji wiedeńskiej

PROMOCJA

kup bilet



CAVATINA HALL, BIELSKO-BIAŁA

28.03.2025 BIG CYC

AKUSTYCZNIE | FINAŁ URODZINOWEJ TRASY W CAVATINA HALL

KONCERT

biletyna.pl | kupbilecik.pl

PORTAL DLA SENIORÓW

WWW.SENIORBB.PL

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

REDAKCJA@SENIORBB.PL

