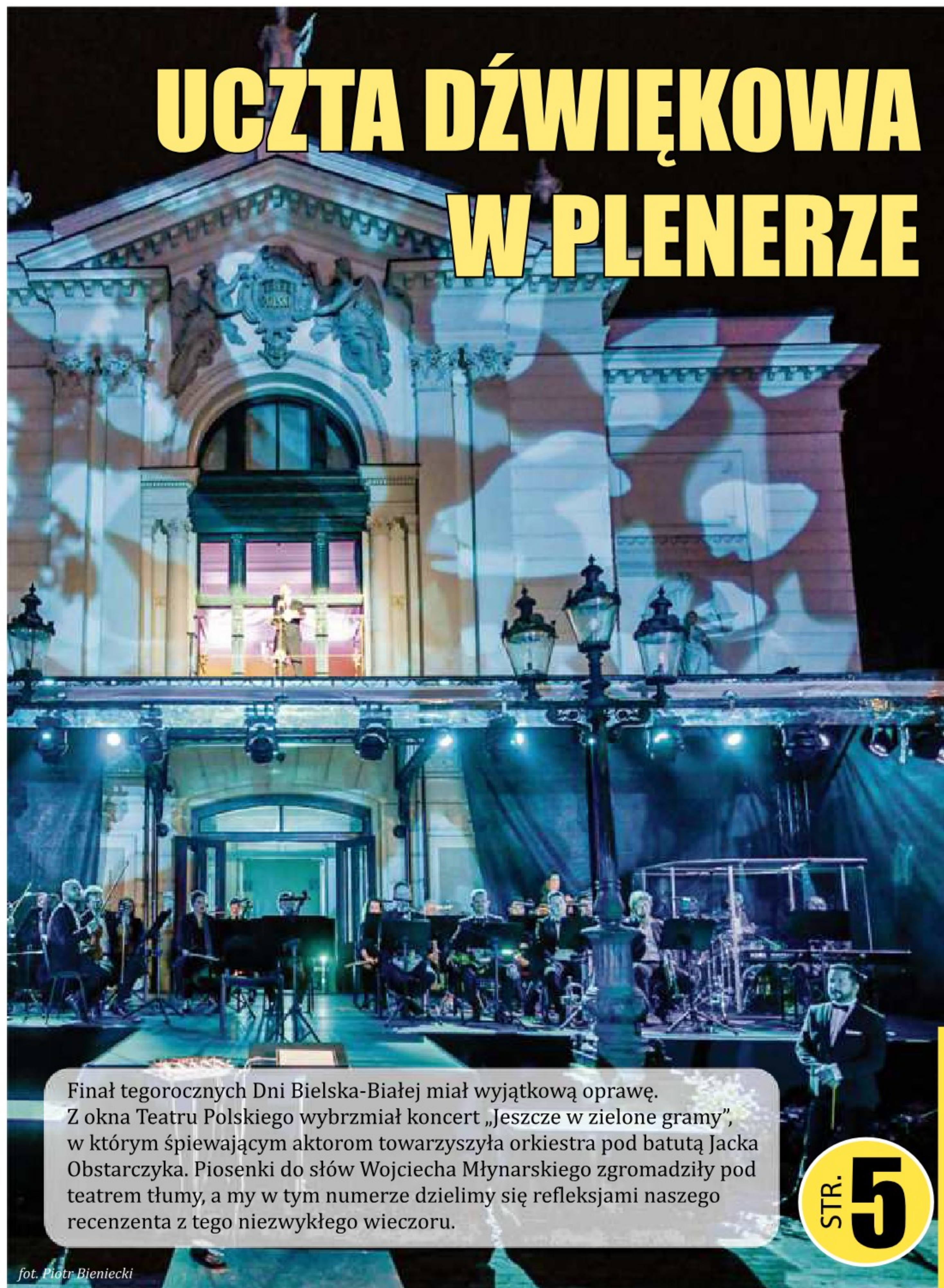


UCZTA DŹWIĘKOWA W PLENERZE



Finał tegorocznych Dni Bielska-Białej miał wyjątkową oprawę. Z okna Teatru Polskiego wybrzmiał koncert „Jeszcze w zielone gramy”, w którym śpiewającym aktorom towarzyszyła orkiestra pod batutą Jacka Obstarczyka. Piosenki do słów Wojciecha Młynarskiego zgromadziły pod teatrem tłumy, a my w tym numerze dzielimy się refleksjami naszego recenzenta z tego niezwykłego wieczoru.

fot. Piotr Bieniecki

STR. 5

W NUMERZE:

BCK - zaproszenia na koncerty

CENTRUM SENIORA

kalendarium na wrzesień (str. 4)

Święty spokój przed świętami

(str. 8)

Bielsko-Biała na planie filmowym

(str. 9)

5 spokojnych plaż

na jesienny wypoczynek

(str. 10)

Ruta nie tylko na wianki

z poradnika zielarki

(str. 11)

Turystyczne pułapki seniorzy piszą

(str. 12)

W odkrywaniu tajemnic

ścieżkami globtrotera

(str. 13)

REPERTUAR
ZESKANUJ
QR KOD
KUP BILETCavatina Hall
Bielsko-Biała

scena-bilety.pl

KUP BILETY ONLINE NA KONCERTY W BIELSKU-BIAŁEJ I CIESZYNIE

REPERTUAR
ZESKANUJ
QR KOD
KUP BILET

Teatr Cieszyn





Złota jesień nadchodzi...

Wrzesień wita nas spokojem i ciepłymi barwami nadchodzącej jesieni – to idealny moment na złapanie oddechu po intensywnym lecie i spojrzenie na świat z nieco innej perspektywy. W najnowszym numerze Seniora BB zapraszamy do takiej właśnie refleksji – tej codziennej, podróżniczej, a czasem także bardzo osobistej.

Za nami Dni Bielska-Białej – przypominamy jedno z najciekawszych wydarzeń, które wypełniły miejską przestrzeń – koncert piosenek Wojciecha Młynarskiego z teatralnego okna. Dla tych, którzy planują krótki wyjazd przed świąteczną gorączką, przygotowaliśmy kilka inspirujących propozycji. Jesień to przecież doskonały czas na podróż – cisza, spokój i mniej turystów, to tylko niektóre z zalet tej pory roku. W tym numerze zaglądamy także do świata filmu – opowiadamy o najnowszej przygodzie naszego miasta z planem zdjęciowym. Dla miłośników historii i architektury globtroter zabierze nas do tajemniczych francuskich zamków, a z poradnika zielarki dowiemy się, że ruta to nie tylko roślina do plecenia wianków, ale także zioło o wielu właściwościach. Ponadto nasze stałe pozycje, zaproszenia na koncerty, comiesięczne kalendarium Centrum Seniora i pierwsze zapowiedzi wydarzeń z okazji październikowych DNI SENIORA.

Życzymy Państwu dobrej lektury i spokojnej, złotej jesieni.

Z serdecznością,
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

2 października 2025 r. o godz. 10.00 na terenie sezonowego lodowiska BBOSiR odbędzie się wyjątkowe wydarzenie dedykowane najstarszym mieszkańcom miasta – Senioralny Piknik w Kolorach Radości. Tegoroczny piknik, organizowany w ramach obchodów **Dni Seniora** w Bielsku-Białej, przebiegać będzie pod hasłem „**Kolory Radości**”. To symboliczny motyw przewodni, który ma podkreślać bogactwo doświadczeń i pozytywną energię osób starszych. Na wszystkich uczestników czekać będzie barwne spotkanie pełne dobrej atmosfery i wspólnej zabawy. Podczas wydarzenia swoje talenty zaprezentują także grupy senioralne z Bielska-Białej, udowadniając, że pasja i energia nie mają wieku. Piknik stanie się przestrzenią do integracji środowiska senioralnego, a także budowania więzi międzypokoleniowych.

Dyżur RADY SENIORÓW

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

PROMOCJA



**karczma
ROGATA**
ZAPRASZA



33 810 00 98



Leszczyńska 40,
43-300 Bielsko-Biała

Buba Badjie Kuyateh i Stanisław Soyka fot./ Kasia Stańczyk



Koncert w hołdzie Stanisławowi Soyce w Bielskim Centrum Kultury

czania granic kulturowych.

„Od pierwszego spotkania poczuliśmy jakąś szczególną więź, nic o sobie nie wiedząc. Nie po raz pierwszy okazało się, że muzyka nie zna granic” – mówił Stanisław Soyka o wspólnym projekcie. Koncert 24 września będzie kontynuacją tej idei – celebracją muzyki i duchowego spotkania. Buba Badjie Kuyateh wykona kompozycje, które współtworzył i prezentował na scenie z Soyką. Towarzyszyć mu będzie **Kuba Sojka**,

perkusista i najstarszy syn artysty, który od lat działa na profesjonalnej scenie muzycznej, współpracując z czołowymi twórcami jazzu, folku i rocka. **Artyści wieczoru** Buba Badjie Kuyateh – urodzony w 1982 roku w Brikama (Gambia), wywodzi się z rodziny griotów – strażników tradycji

muzycznych i ustnej historii Afryki Zachodniej. Od najmłodszych lat uczył się gry na korze od ojca i wuja, a jego talent sprawił, że szybko

stał się jednym z najbardziej cenionych artystów swojego pokolenia. Od 2012 roku mieszka w Polsce, gdzie stworzył własny zespół „Bantamba” oraz współpracował z wybitnymi muzykami, m.in. Marią Pomiano-wską, Marcinem Maseckim i Stanisławem Soyką.

Kuba Sojka – urodzony w 1981 roku, perkusista o wszechstronnych muzycznych zainteresowaniach. Związany ze sceną jazzową, folkową i rockową, wnosi do swojej gry ogromną energię i wrażliwość. Jako syn Stanisława Soyki wniesie w koncert szczególny wymiar – osobisty i symboliczny. Podczas koncertu w Bielsku-Białej publiczność usłyszy utwory, które stały się pomostem między tradycją Afryki Zachodniej a polską muzyczną wrażliwością. Będzie to nie tylko muzyczne spotkanie, lecz także okazja do wspólnego upamiętnienia jednego z najważniejszych artystów polskiej sceny.

Data: środa, 24 września 2025, godz. 18:00

Miejsce: Bielskie Centrum Kultury im. Marii Koterbskiej

Bilety: 60 zł do nabycia on-line i w kasie BCK-U



Kuba Sojka

dnia wystąpić wspólnie z Bubą Badjie Kuyatehem – gambijskim mistrzem kory. Ich duet narodził się z fascynacji Soyki brzmieniem tego afrykańskiego instrumentu i szybko stał się artystycznym spotkaniem pełnym wzajemnego słuchania, improwizacji i przekra-

24 września 2025 roku na scenie Bielskiego Centrum Kultury im. Marii Koterbskiej odbędzie się wyjątkowe wydarzenie muzyczne – koncert **Buby Badjie Kuyateha** z udziałem specjalnego gościa, **Kuby Sojki**. Wieczór ten stanie się wzruszającym hołdem dla Stanisława Soyki, który niespodziewanie zmarł 21 sierpnia br. Artysta, którego twórczość i osobowość na trwałe wpisały się w historię polskiej muzyki, miał tego

Edyta Geppert z zespołem

26.09.2025 godz. 19.00

BIELSKIE CENTRUM KULTURY IM. MARII KOTERBSKIEJ

BILETY: 120 zł – normalny, 60 zł – ulgowy
do nabycia w kasie BCK oraz na www.bck.bielsko.pl

PEŁNAKULTURA.INFO

„Mamy Śpiewamy”

21.09.2025 godz. 11.00

BIELSKIE CENTRUM KULTURY IM. MARII KOTERBSKIEJ

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

PEŁNAKULTURA.INFO

PORANEK MUZYCZNY dla dzieci

**PREZYDENT BIELSKA-BIAŁEJ
JAROSŁAW KLIMASZEWSKI
ZAPRASZA DO UDZIAŁU W PLEBISCYCIE
AKTYWNY SENIOR ROKU 2025**



**Zgłoszenia Kandydatów przyjmowane będą
do 19 września 2025 roku
w siedzibie Urzędu Miejskiego, Pl. Ratuszowy 6
(dziennik podawczy) lub drogą pocztową.
Szczegółowe informacje w Regulaminie
lub pod numerem tel. 33 49 71 753 lub 754.
Regulamin na stronie: www.seniorzybielsko.pl oraz w mediach.**

Plebiscyt „Aktywny Senior Roku 2025”

Rusza plebiscyt „Aktywny Senior Roku 2025” w Bielsku-Białej. Prezydent Miasta Bielska-Białej ogłosił nabór Kandydatów do tytułu „Aktywny Senior Roku 2025”, którego celem jest uhonorowanie i promocja osób starszych, aktywnie działających na rzecz społeczności lokalnej naszego miasta.

W plebiscycie mogą wziąć udział mieszkańcy Bielska-Białej i powiatu bielskiego, którzy **ukończyli 60 lat** i wyróżniają się zaangażowaniem społecznym, przełamują stereotypy związane z wiekiem oraz stanowią wzór do naśladowania dla innych.

Zgłoszenia kandydatów mogą składać osoby fizyczne, organizacje i instytucje.

Wypełniony formularz zgłoszeniowy wraz ze zdjęciem należy dostarczyć **do 19 września 2025 r. (piątek)**, do godz. 13.00 na Dziennik Podawczy Urzędu Miejskiego w Bielsku-Białej (pl. Ratuszowy 6) lub przesłać pocztą na adres Wydziału Polityki Społecznej Urzędu Miejskiego.

Nad wyborem Laureata czuwać będzie

Kapituła Plebiscytu, w skład której wejdą m.in. przedstawiciele władz miasta, Rady Seniorów, MOPS oraz Laureat edycji w 2024 roku, którym przypomnijmy jest Pani Maria Grzywa – Członkini Stowarzyszenia Akademia Seniora w Bielsku-Białej.

Przyznany zostanie tytuł „Aktywny Senior Roku 2025”, nagroda pieniężna w wysokości 3.000,00 zł, statuetka oraz dyplom.

Dodatkowo Rada Seniorów Miasta Bielska-Białej może przyzna tytuł „**Honorowy Aktywny Senior Roku 2025**”.

Ogłoszenie wyników i wręczenie nagród nastąpi podczas uroczystej gali.

Szczegółowe informacje oraz regulamin plebiscytu dostępne są w Centrum Seniora oraz na stronie internetowej:

www.seniorzybielsko.pl

Kontakt:

Wydział Polityki Społecznej – Centrum Seniora (ul. Romana Dmowskiego 6, III piętro)

tel. 33 49 71 753 lub 754

e-mail: seniorzy@um.bielsko-biala.pl

[WPS]

Centrum Seniora - kalendarium na wrzesień

1 września, 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 kafeinie

2 września, wtorek

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

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

13:00 Trening kondycyjny dla zaawansowanych z BBOSiR-em

3 września, środa

10:00 Prasówka z Książnicą Beskidzką

4 września, czwartek

10:00–16:00 Kawiarenka internetowa

5 września, piątek

10:00–12:00 Kawiarenka internetowa

8 września, 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 kafeinie

9 września, wtorek

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

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

11:00 Koło Malarckie „Miłośnicy malarstwa”

11:00 Zwiedzanie Komendy Miejskiej Państwowej Straży Pożarnej w Bielsku-Białej przy ul. Leszczyńskiej 43, zbiórka przy wejściu głównym do Komendy (obowiązują zapisy)

12:00 Spotkanie informacyjne ws. teleopieki, realizowane przez Miejskie Centrum Usług Społecznościowych w Bielsku-Białej (wstęp wolny)

13:00 Trening kondycyjny dla zaawansowanych z BBOSiR-em

10 września, środa

10:00 – 14:00 Kawiarenka internetowa

11 września, czwartek

10:00–16:00 Kawiarenka internetowa

9:00 Cykl spotkań Podróże nieoczywiste: Chiny. Podróż do kolebki Kung Fu.

Prelekcja Marka Magiery reprezentującego Klub Shaolin Kung Fu Beskidy

12 września, piątek

10:00–12:00 Kawiarenka internetowa

15 września, 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 kafeinie

16 września, wtorek

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

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

13:00 Trening kondycyjny dla zaawansowanych z BBOSiR-em

17 września, środa

10:00–16:00 Kawiarenka internetowa

10:00 Prasówka z Książnicą Beskidzką

10:00–12:00 Webinar online, Bezpieczne płatności w Internecie dla seniorów - organizator KNF

11:00 Sekcja Tarasowa z Panem Władkiem

18 września, czwartek

10:00–16:00 Kawiarenka internetowa

19 września, piątek

10:00–12:00 Kawiarenka internetowa

22 września, 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 kafeinie

23 września, wtorek

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

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

11:00 Koło Malarckie „Miłośnicy malarstwa”

11:00 Zwiedzanie Stadionu Miejskiego w Bielsku-Białej przy ul. Tadeusza Rychlińskiego 19, zbiórka przy wejściu głównym na stadion (obowiązują zapisy)

13:00 Trening kondycyjny dla zaawansowanych z BBOSiR-em

24 września, środa

10:00–16:00 Kawiarenka internetowa

25 września, czwartek

10:00–16:00 Kawiarenka internetowa

26 września, piątek

10:00–12:00 Kawiarenka internetowa

29 września, poniedziałek

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

12:00 Tai Chi, czyli zajęcia ruchowe dla Seniorów (obowiązują zapisy)

11:00 Karty, planszówki i inne kłopoty przy kafeinie

30 września, wtorek

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

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

13:00 Trening kondycyjny dla zaawansowanych z BBOSiR-em

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

Muzyczny finał DNI BIELSKA-BIAŁEJ

Uczta dźwiękowa w plenerze

Jubileuszowy – piąty już z kolei w ostatnich latach – koncert w oknie Teatru Polskiego w Bielsku-Białej różnił się znacząco od wszystkich poprzednich. Wizytówką imprezy zorganizowanej w piątą niedzielę sierpnia 2025 była postać konferansjera. Nie należał on bynajmniej do grona stereotypowych zapowiadaczy estradowych. Nieśmiertelne utwory z tekstami **Wojciecha Młynarskiego** w wykonaniu śpiewających aktorów bielskiego teatru prezentował **JAN EMIL MŁYNARSKI**, syn nieżyjącego już barda polskiej piosenki literackiej, niezapomnianego poety, satyryka i artysty kabaretowego.

Za sprawą ciepłych i nostalgicznych opowieści o życiu i twórczych dokonaniach swojego ojca – autora ok. 3,5 tysiąca tekstów wspaniałych piosenek z repertuaru kilkunastu sławnych wykonawców – nadał on dwugodzinnemu koncertowi niezwykłą postać. Widzowie zebrani tłumnie na placu wokół teatralnej fontanny, na murach Zamku Sułkowskich i na całkowicie zamkniętej dla ruchu drogowego ul. Zamkowej dowiadywali się o nieznanym zupełnie zdarzeniach z prywatnego życia Wojciecha Młynarskiego (1941-2017).

Przebieg koncertu z teatralnego okna można było ponadto obserwować na potężnym telebimie ustawionym nad tunelem kolejowym, nieopodal gmachu wiekowego teatru, co dodatkowo uatrakcyjniało całe przedsięwzięcie.



Jan Emil Młynarski

Sekrety twórczości Młynarskiego

Syn artysty ujawnił m.in. że tata posługiwał się tradycyjną maszyną do pisania, która stukała w domu prawie codziennie rano w godzinach od 5.30 do 11.00. W ten sposób powstawały latami teksty utworów do muzyki dostarczonej mu wcześniej na kasetach magnetofonowych. Współpracował z różnymi kom-

pozytorami, ale najczęściej i najchętniej z **Januszem Sentem** i **Włodzimierzem Korczem**.

Bielska publiczność usłyszała też, kim była owa tajemnicza wiolonczelistka uwieczniona w tekście pamiętnej piosenki krakowskiej grupy „Skaldowie” z 1969 roku („obok dyrygenta strojnego we frak zasiada przejęta swą rolą tak prześlizgnięta wiolonczelistka”). Jan Emil Młynarski wyznał, że była to Anna Pawluśkiewicz, skrzypaczka i wiolonczelistka, grająca niegdyś w grupie ANAWA, towarzyszącej Markowi Grechucie (urodziwa instrumentalistka to szwagierka znanego kompozytora Jana Kantego Pawluśkiewicza).



W niedzielny wieczór sierpniowy nie mogło więc zabraknąć w trakcie koncertu słynnego utworu sprzed 56 lat. W ciekawy sposób zaśpiewał go **Grzegorz Margas**, wzbudzając spory aplauz widzów. Aranżacja piosenki „Prześliczna wiolonczelistka” (podobnie jak wszystkich pozostałych utworów) była dziełem **Jacka Obstarczyka**, dyrygenta rozlokowanej na schodach teatru orkiestry akompaniującej każdemu z aktorów śpiewających w oknie. Solową partię na wiolonczeli zagrała z wdziękiem Aleksandra Stolarek, a widzowie



mogli obejrzeć jej twarz na frontonie teatru dzięki wewnętrznej transmisji telewizyjnej.

Orkiestrowa niespodzianka

Podczas sierpniowej imprezy wieńczącej tegoroczne DNI BIELSKA-BIAŁEJ przekazano publiczności niecodzienną wiadomość. Orkiestra pod batutą Obstarczyka stanie się odtąd muzyczną formacją bielskiego teatru i będzie nosić włoską nazwę **LA NOSTRA BANDA**. Ma to być jeden z wyróżników miasta, które niebawem przeistoczy się – jak doskonale wiadomo – w **Polską Stolicę Kultury 2026**. Kilkudziesięcioosobowa orkiestra zyska więc specjalny status w teatrze obchodzącym właśnie jubileusz 135-lecia swego istnienia. Zapowiedź artystycznego przeobrażenia placówki w scenę sezonowo muzyczną przyjęto wśród widzów z dużą aprobatą.

Wokalne popisy aktorów

Entuzjastycznie reagowano na wpadające w ucho prezentacje znanych piosenek z literackiego dorobku Mistrza: „Serce to jest muzyk” (Anny Guzik-Tylka), „Bądź moim natchnieniem” (Tomasz Lorek), „Jeszcze w zie-

lone gramy” oraz „Mam ochotę na chwilę zapomniać” (w obu przypadkach – Marta Gzowska-Sawicka), „Nie ma jak u Mamy” i „Jesteśmy na wczasach” (popisy wokalne Adama Myrczka) czy wreszcie „Jeszcze się tam żagiel bieli” (Wiktoria Węgrzyn-Lichosyt).

Wyjątkowo żywiołową postać przybrał stary przebój „Skaldów” pt. „Wszystko mi mówi, że mnie ktoś pokochał” z 1968 roku. Przypomniawszy go Grzegorz Margas z towarzyszeniem pozostałych aktorów, którzy stworzyli efektownie brzmiący chór. Owacjom zachwyconej kilkutyśnej publiczności nie było końca. Nic zatem dziwnego, że śpiewająca „szóstka” musiała dwukrotnie bisować.

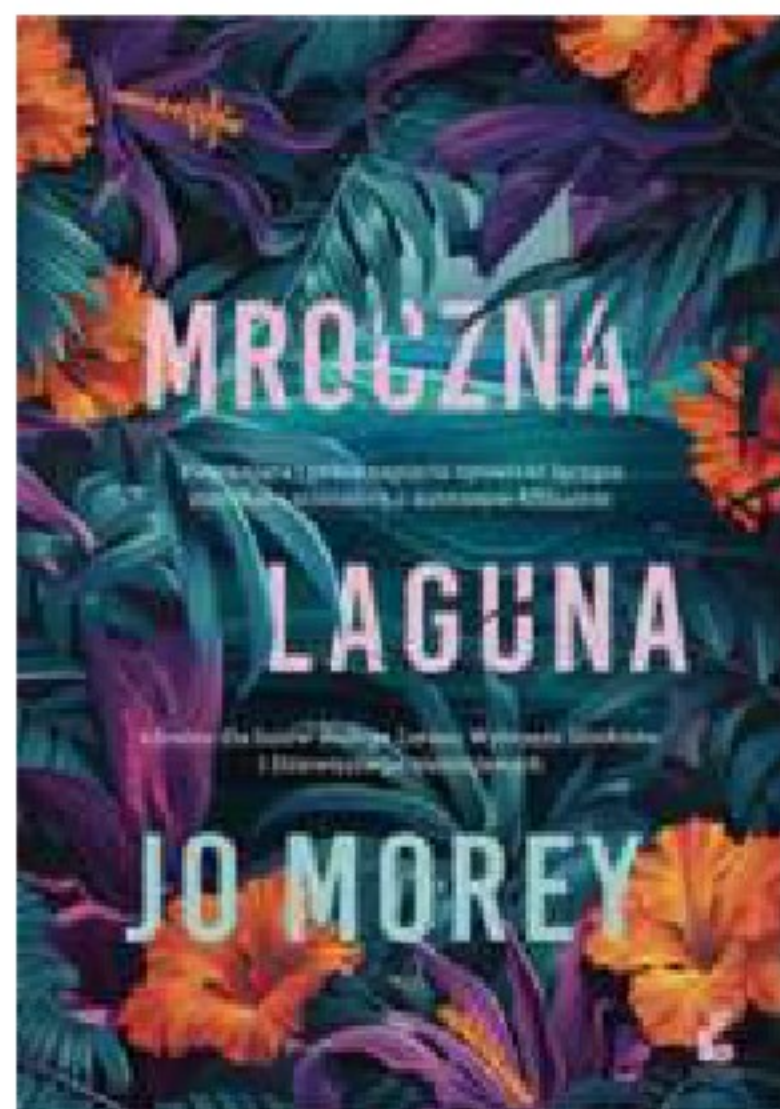
Instrumentaliści, jakich mało

Równorzędne słowa uznania należą się także świetnym muzykom z orkiestry, w tym zwłaszcza gitarzyście Przemysławowi Hanajowi, znakomitej basistce Martynie Czapskiej, pianiście Jakubowi Gwardeckiemu, skrzypkowi Krzysztofowi Kokoszewskiemu, flecistce Magdalenie Maliszewskiej i perkusiście Michałowi Dziwińskiemu. Bez ich kreatywnego udziału w koncercie nie byłoby imponującego efektu końcowego. Cieszyć musi fakt, że utalentowane instrumentalistki stanowią niemałą część formacji noszącej już teraz chwytliwą nazwę **LA NOSTRA BANDA**.

Wracający nocą z plenerowego koncertu do swoich domów bielszczanie nie ukrywali zadowolenia. Piosenki Mistrza wprowadziły ich w dobry nastrój!



Wydawnictwo SONIA DRAGA



Jo Morey „Mroczna laguna”
Tytuł oryginału: **The Night Lagoon**

Tłumaczenie z języka angielskiego: **Anna Sznajder**
Format: **143x205**,
Oprawa: **miękką ze skrzydełkami**
Cena: **59,90 zł**
Premiera: **24 września**

Porywająca i pełna napięcia opowieść łącząca zmysłową atmosferę z mrocznym klimatem. Idealna dla fanów Białego lotosu, Wybrzeża Moskitów i Dziewięciorga nieznanym.

Niedosłysząca Laelia Wylde opuszcza Londyn wraz ze swoim partnerem Aidem i dziećmi. Ma nadzieję na nowy początek w zielonym raju: dzikiej i tajemniczej dżungli Belize. Tu będzie bliżej swego ojca i być może spełni marzenie o własnej restauracji. Jednak piękno tropikalnej natury kryje w sobie wiele niebezpieczeństw: uciążliwe upały, śmiertelne zwierzęta i złowrogą magię. Laelia zagłębia się w sekrety przeszłości, a wspomnienia stają się coraz bardziej fragmentaryczne i zagadkowe. Jej słuch stopniowo się pogarsza i kobieta zaczyna kwestionować wszystko – od relacji z ojcem po prawdziwe intencje Aida. A może to tylko złudzenia wywołane przez chorobę? Mroczna laguna to pełna zwrotów akcji historia o miłości i zdradzie oraz korupcji i chciwości, rozgrywająca się na tle niebezpiecznego raju. Laelia musi znaleźć odwagę i siłę, by stawić czoła własnym lękom i tajemnicom skrywanym przez dżunglę – tylko wtedy będzie mogła ocalić siebie i swoją przyszłość.

Drodzy Czytelnicy!

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

SLAJDOWISKO

Afryka okiem fotografa

19/09/2025
godz. 18:00
Sala widowiskowa
przy Zespole Szkół Specjalnych Nr 4

MUTIMA

AFRYKA OKIEM FOTOGRAFA

Slajdowisko „Afryka okiem fotografa”, to niezwykła podróż fotograficzna po afrykańskiej ziemi, śladami franciszkańskich misjonarzy. To podróż oczami fotografa **Artura Brockiego**, który podążał szlakiem misji. Opowie o swoich przeżyciach i emocjach, które towarzyszyły mu podczas tej podróży. Całość wzbogaci historię wieloletniego misjonarza **o. Teofila Czarniaka**, Dyrektora Franciszkańskiego Sekretariatu Misyjnego MUTIMA, który opowie o tradycjach i kulturze mieszkańców tego niezwykłego kontynentu.

Kiedy: 19 września o godz. 18.00

Gdzie: Sala Widowiskowej przy Zespole Szkół Specjalnych Nr 4 w Czechowicach-Dziedzicach.

MUTIMA oznacza serce, w języku Runyankole, używanym w Ugandzie. I właśnie z serca płyną działania Franciszkańskiego Sekretariatu Misyjnego MUTIMA, który prowadzi projekty misyjne na terenie Afryki oraz Argentyny, obejmując swoją działalnością, opiekę zdrowotną, pomoc żywnościową, budowanie zbiorników wodnych oraz najważniejszych struktur użyteczności społecznej, wsparcie formacji franciszkańskiej oraz adopcję serca. Codzienna działalność biura misyjnego w Kalwarii Zebrzydowskiej, wspiera franciszkańskich misjonarzy w Ugandzie, Botswanie, Argentynie i wszędzie tam, gdzie są Franciszkanie.

Podczas wydarzenia, będzie można wesprzeć zbiórkę, która zostanie przekazana na naukę dzieci w Afryce.

GIEŁDA STAROCI W BIELSKU-BIAŁEJ 20 września od 8.00 do 14.00

REKLAMA

ARTYŚCI KRAKOWSKICH SCEN MUZYCZNYCH
- FORUM KONCERTOWE -
ZAPRASZAJĄ NA PROGRAM MUZYCZNY

OCALIĆ OD ZAPOMNIENIA

Lata 20-te, Lata 30-te

KRZYSZTOF BIGAJ
DOROTA HELBIN

WOJCIECH WACHUŁKA - fortepian
WOJCIECH MRCINOWSKI - skrzypce
MATEUSZ DUDEK - akordeon

17 październik 2025r. Godz. 20:00
SALA WIDOWISKOWA w Czechowicach Dziedzicach
ul. Nad Białką 1e

Bilety w cenie 75,00 PLN „KOFEINA”, ul. Targowa 5 tel. 888 822 734
Centrum Rehabilitacji i Terapii Rehabilitacji ul. Targowa 13
oraz Zespół Szkół Specjalnych nr. 4 ul. Nad Białką 1e
REZERWACJE tel. 518 546 225

**Jesienny relaks
w Hotelu Gromada Medical SPA
w Busku-Zdroju**

Oferta obowiązuje w terminie 01.10-20.12.2025!

Cena zawiera:

- nocleg w pokojach dwuosobowych standard z łazienkami
- wyżywienie HB (śniadanie, obiadokolacja)
- konsultacja lekarska
- pakiet 10 zabiegów (5 zabiegów podstawowych i 5 zabiegów dodatkowych)
- bezpłatna wypożyczalnia kijków do Nordic Walking
- w każdą środę możliwość wyjścia na pieczenie podpiomyków do Izby Chleba przy kościele Św. Brata Alberta

Pobyt 7-dniowy (6 noclegów) od 1660 zł/os.

Wykaz zabiegów podstawowych:

kąpiel siarczkowa, fasony siarczkowe, kąpiel borowinowa, kąpiel jodowo-bromowa, ćwiczenia z terapeutą, masaż klasyczny 15', hydrojet

Wykaz zabiegów dodatkowych:

kąpiel ozonowa sucha, kąpiel kwasowęglowa sucha, plastry borowinowe (wybrana okolica), masaż wirowy kończyn dolnych, masaż wirowy kończyn górnych, masaż wirowy kończyn dolnych z solanką, masaż wirowy kończyn górnych z solanką, gimnastyka na przyrządach, gimnastyka w UGUL, magnetronik, jonoforeza, prądy diadynamiczne, prądy interferencyjne, prądy Traberta, tens, galwanizacja, ultradźwięki, fonoforeza, krioterapia miejscowa, laseroterapia-laser wysokoenergetyczny, masaż limfatyczny uciskowy, aquavibron

Hotel*GROMADA MEDICAL SPA**
Ul. Waryńskiego 10, 28-100 Busko-Zdrój

☎ 41 378-30-01
✉ buskohotel@gromada.pl

Łebski Tydzień U Pirata w Łebie – Najlepszy Jesienny Wypoczynek

7- dniowe pobyty dla zdrowia z uśmiechem, relaksem i zabiegami

Wolne terminy: 12 października – 19 października 2025
(16 zabiegów w cenie)

Pokój 2 osobowy bez balkonu – 1600/os
 Pokój 3 osobowy bez balkonu – 1550 zł/os
 Pokój studio 3-4 osobowy z balkonom – 1650 zł/os
 Pokój studio 2+2 osobowy bez balkonu – 1600 zł/os
 19 października – 26 października 2025
 (16 zabiegów w cenie)

Pokój 2 osobowy z balkonom – 1650/os
 Pokój 2 osobowy bez balkonu – 1600/os
 Pokój 3 osobowy bez balkonu – 1550 zł/os
 Pokój studio 3-4 osobowy z balkonom – 1650 zł/os
 Pokój studio 2+2 osobowy bez balkonu – 1600 zł/os

26 października – 31 października 2025 (5 dniowy)
(12 zabiegów w cenie)

Pokój 2 osobowy z balkonom – 1150/os
 Pokój 2 osobowy bez balkonu – 1100/os
 Pokój 3 osobowy bez balkonu – 1050 zł/os
 Pokój studio 3-4 osobowy z balkonom – 1150 zł/os
 Pokój studio 2+2 osobowy bez balkonu – 1100 zł/os

W ramach Łebskiego Tygodnia gwarantujemy:

1. Noclegi w pokojach wg wcześniejszej rezerwacji,
2. Wyżywienie – 3 posiłki dziennie (śniadania i kolacje – bufet szwedzki, obiady serwowane do stolika),
3. Zabiegi rehabilitacyjne – 16 dla każdego uczestnika,
4. Wycieczkę pieszą po Starej Łebie z Piratem przewodnikiem,
5. Idź na całość i inne pirackie atrakcje
6. Wycieczki fakultatywne (dodatkowo płatne) - wycieczka melexami na wydmy, do Lęborka, melexami po Łebie.
7. Wieczory muzyczne z szantami, latami 20/30, grzańcem i śpiewami przy gitarze,
8. Wieczorek taneczny zapoznawczy i pożegnalny,
9. Codzienne zajęcia zgodnie z programem turnusów dla poszczególnych terminów,
10. Inne atrakcje programowe przewidziane w poszczególnych terminach.

Aby zarezerwować pobyt należy:

1. Uzgodnić telefonicznie lub mailowo termin pobytu z wyborem pokoju.
2. Podać imię i nazwisko osoby rezerwującej, telefon kontaktowy oraz adres e-mail lub adres zamieszkania, celem wysłania umowy.
3. Na podany adres wyślemy umowę, w terminie kilku dni (określonym na umowie) należy wpłacić zaliczkę, która najczęściej wynosi 300 zł od osoby/ 200 złotych od dziecka. Brak wpłaty zaliczki w podanym terminie może skutkować anulowaniem rezerwacji.
4. Wypełnioną i podpisaną umowę należy odesłać mailem lub tradycyjną drogą pocztową.
5. Po dojeździe, w dniu rozpoczęcia wypoczynku następuje dopłata gotówką lub kartą płatniczą.

W ofercie:

- profesjonalne zabiegi rehabilitacyjne uzgodnione z fizjoterapeutami,
- smaczne wyżywienie,
- atrakcyjny program pod czujnym okiem Pirata,
- uśmiech pracowników i profesjonalną obsługę,
- Posiadamy własny program lojalnościowy - kartę Pirackich Rabatów otrzymają Państwo podczas pobytu, zniżki obowiązują przy każdych kolejnych odwiedzinach!



ŁEBSKI TYDZIEŃ U PIRATA W ŁEBIE

- 7 noclegów
- 3 posiłki dziennie
- 16 zabiegów
- Piracki program z uśmiechem

KOSZT: 1650 ZŁ/OS

TERMIN: 19-26 PAŹDZIERNIKA

2025

 **662 665 005**

WWW.UPIRATA.EU

Domowa atmosfera - bezcenna!

Zakwaterowanie od godz. 16.00, wykwaterowanie do godz. 11.00

- Uwaga! Pobyt wczasowy bez zabiegów – 50 złotych taniej
- Zniżki dla dzieci – do 3 lat na posłaniu rodziców lub w łóżeczku – ryczałt 250 zł, 4 - 7 lat- zniżka 25 %, 8-12 lat – zniżka 20%.
- Piesek – 7 dni – 150 zł, 14 dni – 250 zł

Inne wolne terminy sprawdzisz na naszej stronie: www.upirata.eu. Rezerwacja miejsc – zapytania: Tel. **662 665 005** e-mail: upirata.leba@gmail.com www.upirata.eu. Nasz adres: ul. Turystyczna 5D, 84-360 Łeba

Święty spokój przed Świętami



Choć za oknem wciąż świeci słońce – już nie cytrynowo-żółte, lecz coraz bardziej złoto-pomarańczowe – jego blask powoli przechodzi przez całą paletę ciepłych brązów, by w końcu dotrzeć do chłodnej, matowej bieli śniegu. To właśnie teraz niektórzy z nas – ci wytrwali stratedzy rodzinnych spotkań – zaczynają planować nadchodzące święta. Kochamy ich magię, ale niekoniecznie marzymy o popisach wokalnych córeczki wujka Franka, o klockach na choince, kolędach z YouTube czy sportowych zawodach w stylu „kot i zięć wokół choinki”.

Rodzinne Święta – święty obowiązek

Nie ma co się oszukiwać, każdy z nas wie, że grudzień to maraton. Wnuki, dzieci, zakupy, choinka, prezenty... a w tle nieustający gwar. I oczywiście nie wypada powiedzieć: „w tym roku nie przyjadę, wybaczone”. Bo rodzina czeka, bo „babcia musi spróbować sernika”, bo „dziadek najlepiej opowiada o dawnych Wigiliach”. Święta są rodzinne i kropka.

Zanim karp zacznie się miotać...

...warto pomyśleć o sobie. Bo co z tego, że usiadziemy przy stole, jeśli z wyczerpania nie będziemy mieli siły się uśmiechać? Dziś coraz częściej słyszy się o dbaniu o własny dobrostan. I to wcale nie moda dla młodych – to wręcz nasz obowiązek, nas którzy mamy już swoje lata. Bo żeby cieszyć się wnukami, trzeba mieć energię, a energii nie da się kupić w supermarkecie na końcu alejki z bombkami.

Przyznajmy to, nie tylko nam się należy (to wysługa lat), ale czasy

maratonów już na nami, teraz jedynie krótkie sprinty oddzielone długimi okresami regeneracji, która właśnie daje możliwość uzyskania najlepszej kondycji (jak by określili fizjoterapeuci) czyli w naszym przypadku możliwości czerpania garściami z wielopokoleniowych zjazdów.

Święta jak dawniej – tylko spokojniej

Jest taki sposób, by poczuć klimat dawnych Świąt, tamtych, gdy wszystko było wolniejsze, spokojniejsze, pachnące barszczem, piernikiem i kolędą, a nie pizzą na telefon i dzwonkiem smartfona. Wystarczy na chwilę uciec – nie od rodziny, ale przed rodzinnym chaosem. Spotkać się z rówieśnikami, którzy rozumieją, że święta zaczynają się od ciszy.

Usiąść razem, pośpiewać kolędy, powspominać i poczuć ducha solidarności swojego pokolenia i fundament łączącej tożsamości oraz doświadczenia i zadbać o zdrowie przy okazji.

Ucieczka kontrolowana

Nie chodzi o to, żeby uciec na dobre, nasze dzieci i wnuki w końcu czekają. Ale dobrze jest wrócić do nich z nową siłą, zregenerowanym kręgosłupem, spokojnym sercem i świeżą głową. Bo kiedy już przyjdzie czas rodzinnego zamieszania np. bijatyki bliźniaków, dąsów nastolatków, gorączkowego pakowania prezentów na ostatni moment czy dystansu nowej dziewczyny wnuka – będziecie gotowi! A może nawet sami się z tego chaosu pośmiejecie.

Wśród nocnej ciszy

Te słowa same cisną się na usta podczas zakładania szlafmycy (ktoś jeszcze używa) i podsumo-

wywania dnia z kącikami wywinętych do góry, a czasem nawet z łezką głęboko schowaną za grubym szkłem okularów, kiedy po wspaniałym przedświątecznym turnusie rehabilitacyjnym przygotowujemy się do zielonej, nomen omen nocy, po której gotowi spotkamy się z rodziną.

Prezent dla samego siebie

Możemy sobie ufundować coś, co jest lepsze niż skarpetki pod choinką i bardziej praktyczne niż kolejny kubek z reniferem. Turnus, który działa jak prezent od losu taki, który wręczasz sam sobie.

I uwierz, to najlepszy prezent, jaki możesz dostać w tym roku.

Wyobraź to sobie: w grudniowy poranek zamiast szaleńczej gonitwy po sklepach masz 30 profesjonalnych zabiegów rehabilitacyjnych, masaż na fotelu i relaks na łóżku wodnym. Zamiast kolejki do kasy nielimitowany dostęp do basenu. Pływasz, kiedy chcesz, rano, wieczorem, albo i w południe, jeśli akurat nie masz innego planu niż bycie szczęśliwym.

Obiady? Pyszne, domowe, takie że człowiek zaczyna żałować, że waga w domu nie ma funkcji „świąteczne wybaczenie”. Do tego spacer z przewodnikiem i wspaniałe widoki, tak piękne, że podobno buty same się rozwiązują ze wzruszenia, dlatego zasznurowuj je porządnie.

A wieczorami? Zamiast siedzieć przed telewizorem, masz bingo,

w którym wygrać nic nie musisz, bo i tak wygrasz świetną zabawę.

Karaoke, gdzie mikrofon i kolęda zrobią z każdego gwiazdę estrady. Świąteczne warsztaty, gdzie wspólnie może uda się odtworzyć jakiś smak z dzieciństwa.

To nie jest zwykły wyjazd. To taki grudniowy azyl, gdzie człowiek przypomina sobie, że życie smakuje najlepiej wtedy, kiedy ma się czas, zdrowie i odrobinę dystansu.

A potem wraca do rodziny... odnowiony, rozśpiewany i pełen sił na świąteczny chaos w wersji rodzinka.

Gdzie ten makowiec?

„Jest taki dzień, tylko jeden, raz do roku” – jest takie miejsce, tylko jedno, raz do roku – parafrazując utwór Czerwonych Gitar – Ziemowit, zwykły Ziemowit, który liczy się od zmroku... właśnie tam w **Ziemowicie w Górach Opawskich**, a dokładniej w **Jarnołtówku 204, tel. 605 387 667**

<https://osrodekziemowit.pl/> nie tylko ten makowiec, nie tylko cisza, sielanka, koleżeństwo i Kolenda (Pani Katarzyna Zalewska jedynie w telewizorze) ale także zabieg, porada, rehabilitacja i co najważniejsze kontemplacja! „Noc igliwia zapach niesie”.

Na hasło „Senior BB” 2 noclegi dla „szofera” gratis – ktoś z tej rodziny musi Was przecież przywieść i odebrać.



Hollywood w Bielsku-Białej?

Tak – i to z samym Pawlikowskim!



Statyści na planie filmowym

W sierpniu Bielsko-Biała zamieniła się w plan filmowy – i to nie byle jaki. Reżyser nagradzanej „Idy” i „Zimnej wojny” Paweł Pawlikowski kręcił tu zdjęcia do swojego najnowszej filmu pod roboczym tytułem „Vaterland”.

Przez 5 sierpniowych dni (od 17 do 21) Bielsko-Biała przeżywało filmową przygodę na wielką skalę. W centrum miasta pojawiły się stare samochody, stylizacje z końca lat 40., a skrzyżowanie ulic Krasińskiego i Sixta na kilka dni zamieniło się w powojenny Frankfurt nad Menem z roku 1949. Główną rolę w filmowej scenografii odegrał budynek dawnego Banku Polskiego, który na potrzeby zdjęć zamieniono w hotel **Metropol**, zaś pobliski gmach ZUS-u pełnił funkcję kina - **Lichtspiele**. Wszystko to za sprawą ekipy filmowej pracującej nad nową, międzynarodową produkcją **Pawła Pawlikowskiego**. Reżyser zdecydował się kręcić część scen właśnie w naszym mieście. Dlaczego? Jak wyjaśnia producentka filmu **Ewa**

Puszczyńska - „Bielsko-Biała zaoferowała odpowiednią architekturę i układ urbanistyczny, który idealnie wpisuje się w realia filmu. Udało się znaleźć idealne skrzyżowanie i budynek, które oddają klimat powojennych Niemiec”.

Choć film „Vaterland” powstaje w języku niemieckim, z niemieckimi aktorami w rolach głównych, to udział w produkcji mają także mieszkańcy Bielska-Białej – jako statyści. Ich profesjonalizm oraz zaangażowanie zostały docenione przez twórców.

Na planie obecni byli m.in. **Hans Zischler** – wcielający się w postać Thomasa Manna, oraz **Sandra Hüller**, znana z oscarowej „Strefy interesów”. Zdjęcia realizowane są w czerni i bieli, a za kamerą stanął **Łukasz Żal** – operator, który z Pawlikowskim od lat tworzy zgrany duet.

Scenariusz „Vaterlandu” powstał na motywach powieści **Colma Tóibína** i opowiada o życiu **Thomasa Manna**. Produkcja kosztować będzie 10 mln euro, zdjęcia zakończą się w pierwszej połowie 2026 r., a światowa

premiera planowana jest na rok 2027. Po zakończeniu zdjęć w Bielsku-Białej filmowcy przenieśli się do Cieszyna, gdzie powstaną kolejne sceny tej międzynarodowej produkcji.

W filmie zobaczymy także plenery miast Dolnego Śląska, Warszawy, Gdańska, a także Berlina, Francji i Włoch. Sierpniowa obecność ekipy filmowej w naszym mieście to nie wyjątek – raczej potwierdzenie, że Bielsko-Biała ma w sobie coś wyjątkowego, co przyciąga reżyserów i scenarzystów.

W ostatnich latach nasze ulice, kamienice i zakątki wielokrotnie pojawiały się na ekranie. To tutaj kręcono popularne seriale i filmy, takie jak „Wojenne dziewczyny”, pierwszą i drugą część świątecznego hitu „Uwierz w Mikołaja”, błyskotliwą komedię „Niebezpieczni dżentelmeni”, dramat „Kret” czy poruszający film „Polot”.

Dziś możemy śmiało powiedzieć – Bielsko-Biała ma niepowtarzalny filmowy klimat, który doceniają nie tylko widzowie, ale i twórcy kina.

Agata Rucińska



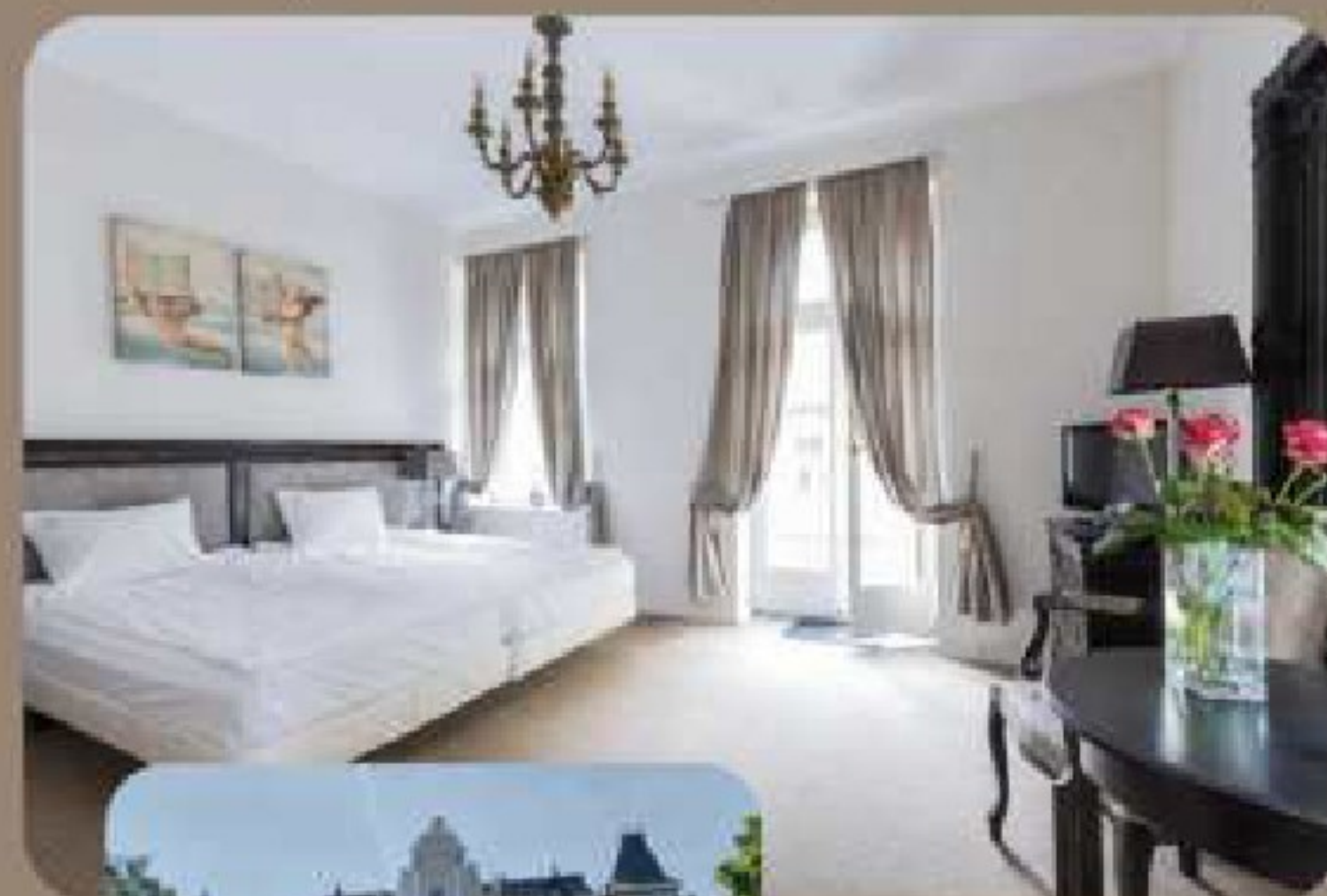
Budynek ZUS-u z kinowym szyldem

REKLAMA

UZDROWISKOWE HOTELE DLA GRUP SENIORÓW

Hotel Fryderyk w Dusznikach-Zdroju

Skrzyżowanie elegancji i historii,
położony na malowniczej ziemi Kłodzkiej.



Hotel Paria w Kudowie-Zdroju

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



Zapewniamy:

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



Rezerwacje i zapytania:

tel. +48 731 361 211

e-mail: biuro@hotelgroup.pl

Gdzie nad Bałtyk? 5 spokojnych plaż idealnych dla seniorów

Polskie morze to nie tylko letnie kurorty. Coraz więcej seniorów wybiera **Bałtyk również poza sezonem** – we wrześniu i październiku, kiedy plaże pustoszeją, a klimat sprzyja regeneracji.

Cisza, czyste powietrze i spokojna przestrzeń sprawiają, że jesienny wypoczynek nad morzem może być równie korzystny co letni. Oto pięć plaż, które wyróżniają się dostępnością, komfortem i bliskością natury – idealne dla dojrzałych turystów.

Świnoujście – komfortowy wypoczynek bez pośpiechu

Położona na zachodnim krańcu wybrzeża plaża w Świnoujściu uchodzi za jedną z najlepiej przystosowanych do potrzeb osób starszych. Jej imponująca szerokość – sięgająca miejscami nawet 100 metrów – oraz doskonałe zaplecze sanatoryjne sprawiają, że to miejsce od lat cieszy się uznaniem kuracjuszy. Promenada

z ławkami, dostępne toalety i drewniane ścieżki ułatwiające poruszanie się to tylko niektóre z atutów tej lokalizacji.

Niechorze – szeroka plaża z latarnią i wygodnym dostępem

Niechorze to urokliwa miejscowość z jedną z najbardziej zadbanej plaż na Pomorzu Zachodnim. Szeroka na około 60 metrów, czysta i bezpieczna, plaża oferuje łatwy dostęp przez liczne zejścia – szczególnie wygodne przy ulicy Pocztowej, gdzie bez problemu mogą poruszać się osoby starsze lub z ograniczoną mobilnością. Wzdłuż plaży znajdują się toalety i punkty gastronomiczne. Spacer w stronę klifowej latarni morskiej z 1866 r. to obowiązkowy punkt wizyty w Niechorzu – widok z góry robi wrażenie. W okolicy nie brakuje też spokojnych atrakcji, takich jak park miniatur czy motylarnia.

Rowy – aktywny relaks w otoczeniu natury

Miłośnicy spacerów i wycieczek rowerowych powinni zwrócić uwagę na Rowy – miejscowość położoną nieopodal Ustki. Drewniane chodniki, liczne ławki, punkty medyczne i wygodne zejścia na plażę sprawiają, że seniorzy mogą tu odpoczywać bez obaw o trudności w poruszaniu się. Bliskość Słowińskiego Parku Narodowego oraz ruchomych wydm czyni z Rowów również ciekawy cel turystyczny.

Dębki – spokój wśród sosnowych lasów

Położone na Kaszubach Dębki to propozycja dla tych, którzy szukają ciszy i bliskości przyrody. Mała, kameralna miejscowość otoczona lasami oferuje dostęp do dziewiczej plaży, z dala od tłumu i komercji. Drewniane dojścia, toalety i małe sklepiki z lokalnymi przetworami tworzą atmosferę idealną na spokoj-

ny wypoczynek.

Piaski – wypoczynek na końcu Polski

Na wschodnim krańcu Mierzei Wiślanej, tuż przy granicy z Rosją, znajduje się niewielka miejscowość Piaski. To jedno z najbardziej odosobnionych miejsc nad polskim morzem, gdzie nie ma tłoku, głośnej muzyki ani plażowych atrakcji. Zamiast tego – czyste powietrze, krzyk mew i szeroka, pusta plaża. Do Piasków nie dojeżdża pociąg, ale z Gdańska można tam dotrzeć autobusem lub samochodem.

Na co zwrócić uwagę planując wyjazd nad morze?

Dla seniorów najważniejsze są wygodne dojścia do plaży – najlepiej z drewnianymi podestami i bez stromych zejść. Obecność toalet i miejsc do odpoczynku, takich jak ławki w cieniu, zdecydowanie podnosi komfort pobytu. Warto również upewnić się, czy pla-

ża jest strzeżona i dobrze oznakowana. W kontekście samej plaży istotne jest, by była ona regularnie sprzątana i oznaczona flagami informującymi o warunkach kąpeli. Dobrze, jeśli w pobliżu znajdują się przebieralnie i punkty z napojami, aby nie trzeba było daleko chodzić. Warto też, by plaża miała wydzielone strefy – spokojniejsze dla rodzin i seniorów oraz osobne dla sportów wodnych, co zwiększa bezpieczeństwo i komfort wypoczynku. Bez względu na to, którą miejscowość wybierzemy, należy pamiętać o odpowiednim nawodnieniu, o chronieniu przed słońcem i dostosowaniu aktywności do własnych możliwości. Bałtyk to idealne miejsce na regenerację – nie tylko dla miłośników opalania, ale również dla tych, którzy po prostu chcą pooddychać morskim powietrzem i pospacerować promenadą.

AR

REKLAMA



Seniorzy nad morzem 2025 r.

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: bicz i kaskady wodne, przeciwprąd, 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 kija do Nordic Walking.

ZA DODATKOWĄ OPŁATĄ: ...

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

INFORMACJE DODATKOWE: ...

- Pobyt rozpoczyna się o godz. 15:00 w dniu przyjazdu obiadokolacją, a kończy się o godz. 10:00 po śniadaniu.
- Świadczenia niewykorzystane nie są refundowane i nie podlegają zamianom na inne, regulamin dostępny na stronie internetowej
- Pakiet nie łączy się z innymi promocjami ani rabatami.
- Warunkiem rezerwacji pokoju jest wpłata zadatku w wysokości 30% wartości pobytu na konto bankowe: 26 9376 0001 2002 0009 4458 0001, którego właścicielem jest: Henryk Gmyrek, 72-350 Niechorze Al. Bursztynowa 31, z dopiskiem: zadatek na pobyt, w terminie: 3 dni roboczych od momentu dokonania rezerwacji.
- Pozostała należność płatna w dniu przyjazdu.

RODZAJ POKOJU	13.09. - 18.10.2025
EKONOMICZNY	1750zł
KOMFORTOWY	1820zł
1-OSOBOWY	1960zł



JUŻ OD
1750
zł/os

Kompleks Wypoczynkowo-Rehabilitacyjny Jantar-SPA

Al. Bursztynowa 31, 72-350 Niechorze

Tel. 91 38 63 359

575 242 777

575 210 777

jantar24@wp.pl

www.niechorze.jantar.ta.pl



Wianek z ruty

Krótsze dni i chłodniejsze poranki podpowiadają nam, że lato zbliża się ku końcowi.

Jednak to nie oznacza, że przed nami wyłącznie przygotowania do jesieni i zimy.

Dla wielu osób codziennością jest robienie przetworów, zbiór ostatnich ziół leczniczych i przyprawowych oraz gromadzenie ich na czas, gdy mniej słoneczne pory roku zagospodzą w naszych progach. Ten okres nie zwalnia nas z dbania o zdrowie, którego kondycja jest przecież ważna przez cały rok.

Rośliną, z którą się zapoznamy jest ziele, które powinno zagościć w domowej apteczce.

Ruta zwyczajna (*Ruta graveolens*) to bylina pochodząca z Europy Południowej, ale w Polsce uprawiana od wieków. **Rutkę**, bo tak też bywa nazywana, znano już w starożytności. Hipokrates polecał stosować ją jako środek rozkurczowy i moczopędny. W Polsce wierząc w magiczną moc tej rośliny sadzono ją w przydomowych ogródkach. Według współczesnych odpędzała zło i od-wracała czary. Dziewczęta wplatały rutę we włosy, a w dniu zaślubin wkładały na

głowę ruciane wianki co świadczyć miało o ich niewinności. W wigilię Bożego Narodzenia na wsiach podawano zwierzętom domowym opłatki z rutą by ustrzec je przed działaniem czarów.

Obecnie trudno nam wierzyć w magiczną moc tej rośliny, ale składniki jakie zawiera dają jej bardzo szeroki wachlarz działania na nasz organizm.

Ruta zawiera olejek eteryczny, furanokumaryny, flawonoidy (rutynę, kwercetynę), alkaloidy, witaminę C i sole mineralne. Ta wieloletnia roślina dorastająca do 90 cm ma zdrewniałe, rozgałęzione łodygi, pierzaste, szarozielone liście oraz drobne żółto-zielone kwiaty. Surowcem pozyskiwanym z upraw są liście i ziele.

Pamiętać trzeba, że ruta w dużych dawkach może być toksyczna. Jest też ziołem fotouczulającym, dlatego podczas jej stosowania trzeba uważać na ekspozycję na słońce.

Warto jednak sięgać po to zioło i stosować je choćby w mieszankach by wpływać korzystnie na wiele funkcji naszego organizmu. Ruta ma właściwości rozkurczowe, żółciopędne, wiatro-

pędne oraz pobudzające wydzielanie i pracę żołądka. Dlatego też napary poleca się stosować w stanach skurczowych żołądka i jelit, bólach brzucha i kolkach w obrębie jamy brzusznej oraz przy zmniejszonym wydzielaniu soków trawiennych.

Wskazaniem są też stany spastyczne dróg żółciowych, zespół zągęszczony żółci, kamica żółciowa, ostre zapalenie pęcherzyka żółciowego oraz osłabienie pracy wątroby.

Moczopędne i przeciwbólowe działanie rutki będzie skuteczne w osłabieniu czynności układu moczowego, obrzękach, skąpomoczu oraz w bólach nerek i kolki w przebiegu kamicy lub zakażeń.

Właściwości przeciw miażdżycowe, uszczelniające naczynia krwionośne, poprawiające krążenie obwodowe oraz obniżające ciśnienie będą wspomagać układ krążenia. Po zioło to można sięgać przy zaburzeniach krążenia i nadciśnieniu oraz ze względu na zawartość flawonoidów przy nadmiernej przepuszczalności i łamliwości naczyń włosowatych czy też w tzw. pajęczkach.

Działanie uspokajające warto wykorzystywać w wyczerpaniu nerwowym, stresie, stanach silnego niepokoju, nerwicy wegetatywnej. Po rutę możemy również sięgać przy bólach głowy i migrenie.

Przeciwwzapalne i przeciwgorączkowe zdolności rutki to pomoc w chorobach, którym towarzy-

szy podwyższona temperatura ciała, w przeziębieniach, chorobach grypopodobnych oraz silnych dreszczach. Dawniej stosowano rutkę w zaburzeniach miesiączkowania.

Dzisiaj także poleca się ją w takich przypadkach, ale też dodatkowo w bólach macicy czy przy bolesnym miesiączkowaniu. Zewnętrznie napary z rutki stosuje się w leczeniu bielactwa, łuszczycy, stanów zapalnych skóry. Można nimi pielęgnować trudno gojące się rany, żylaki kończyn dolnych i owrzodzenia podudzi.

Okłady będą też pomocne w kontuzjach sportowych, zwichnięciach stawów czy siniakach.

Ruta ze względu na aromat jest także używana w kuchni do przyprawiania mięs, sosów, gulaszy czy bigosu. Olejek służy do aromatyzowania koniaków, likierów czy win – głównie wermutów.

Roślinę możemy również posadzić w ogródku i potraktować ją nie tylko jako źródło surowca do zebrania ale jako roślinę ozdobną. Zbierając rutę należy zachować ostrożność by uniknąć podrażnienia jakie może wywołać olejek zgromadzony w zbiorniczkach obecnych na liściach.

Ruta jest jednym z ziół, do których część sympatyków roślin zaczyna powracać a o jej popularności w poprzednich czasach niech nam przypomina cytata Adama Mickiewicza:

„... droższy niż laur Kapitolu
wianek rękami wieśniaczki
osnutu z modrych bławatków
i zielonej rutki.”

dla Seniora BB - Monika Tyrna
Naturopieuta, Refleksolog



SKLEP ZIELARSKO-MEDYCZNY

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

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

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

REKLAMA

Sanatorium BUDOWLANI w Szczawnicy

zaprasza na:

- pobyty zdrowotne
- pobyty wypoczynkowe
- turnusy rehabilitacyjne
- pobyty świąteczne

Budowlani

tel. 18 262 25 10
repcja@spabudowlani.pl
www.spabudowlani.pl



ZUS przeliczy emerytury czerwcowe. Sprawiedliwość po latach

Czerwcowi emeryci doczekali się sprawiedliwości. ZUS przeliczy świadczenia.

Po latach interwencji, pism, apeli i orzeczenia Trybunału Konstytucyjnego, 5 sierpnia 2025 r. posłowie jednogłośnie przyjęli ustawę, która zakończy sprawę tzw. **"emerytur czerwcowych"**. Chodzi o osoby, które w latach 2009–2019 przeszły na emeryturę w czerwcu – i z tego powodu przez lata otrzymywały niższe świadczenia niż inni.

O co chodziło?

Kiedyś emerytura wyliczana w czerwcu nie obejmowała dodatkowej waloryzacji kwartalnej, którą mieli ci, co składali wniosek np. w maju. Różnice sięgały nawet kilkuset złotych miesięcznie.

W 2021 r. prawo zmieniono – ale tylko dla przyszłych emerytów. Ci z lat 2009–2019 wciąż otrzymywali niższe

świadczenia.

Co się zmieni?

ZUS sam przeliczy emerytury i renty rodzinne – nie trzeba składać żadnych wniosków. Emerytury będą liczone tak, jakby wniosek złożono w maju danego roku – czyli korzystniej. Nowe, wyższe kwoty zaczną obowiązywać w 2026 roku. Zmiany obejmą około 95–100 tysięcy osób.

Średni wzrost świadczenia to nawet 200–220 zł brutto miesięcznie.

Uwaga – żadne świadczenie nie zostanie obniżone.

A co z zaległymi pieniędzmi?

Tu niestety bez rewelacji – ustawa nie przewiduje wypłat „wstecz”. Nie będzie więc wyrównania za stracone lata. Ale od 2026 r. ZUS ma wypłacać już wyższe, sprawiedliwe emerytury.

Ustawa trafiła do Senatu i została przyjęta bez poprawek.

Prezydent podpisał ją 21 sierpnia. Jeśli wszystko pójdzie zgodnie z planem, ZUS przeliczy świadczenia w pierwszym kwartale 2026 r.

Seniorzy otrzymają decyzje z nową kwotą. Bez formularzy, kolejki i nerwów.

WARTO WIEDZIEĆ

Od 1 września 2025 r. pracujący emeryci i renciści, którzy nie osiągnęli jeszcze powszechnego wieku emerytalnego, będą mogli **dorobić mniej** niż dotychczas. Niższy, bezpieczny próg dorabiania zostanie obniżony o **149,50 zł brutto**, natomiast wyższy próg, którego przekroczenie może skutkować zawieszeniem świadczenia, spadnie o **277,70 zł brutto**.

REKLAMA

**Odnovimy Twoją
wanę**

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

Kłopoty z nazewnictwem, czyli turystyczne wyrazy - pułapki

Kolejna (sierpniowa) wycieczka w ramach projektu "Aktywny Senior" koncentrowała się na precyzowaniu znaczenia wyrazów bliskoznacznych (w celu ułatwienia komunikacji językowej) oraz wyjaśnianiu etymologii nazw własnych (w celu zrozumienia wyrazów pozbawionych uzasadnienia słowotwórczego). Często wyrazy powszechnie stosowane mają inne, właściwsze lub bardziej precyzyjne odpowiedniki.

Na początku naszej podróży pilotka Joanna Dyrda zwróciła uwagę na częsty błąd językowy – mianowicie mylenie „aglomeracji” z „konurbacją”. Choć oba pojęcia dotyczą skupisk miejskich, różnią się znaczeniem. **Aglomeracja** to zespół miejscowości powiązanych funkcjonalnie z jednym większym ośrodkiem, tworzących układ monocentryczny, jak np. Warszawa, Kraków czy Wrocław.

Konurbacja natomiast to zespół miast o równorzędnym znaczeniu, bez jednego dominującego centrum – układ policentryczny. Przykładem jest Górnośląsko-Zagłębiowska Konurbacja, obejmująca m.in. Katowice, Bytom, Sosnowiec i Gliwice.

W 2004 roku konurbację tworzyło 14 dużych miast. Cztery lata później pojawił się pomysł jej poszerzenia aż po Tarnowskie Góry, Zawiercie, a

nawet Bielsko-Białą czy Kędzierzyn-Koźle. Z każdą odwiedzaną miejscowością coraz wyraźniej widać, jak silnie historia, język i geografia przenikają się na Śląsku.

Tarnowice i geneza Tarnowskich Gór

W Tarnowskich Górach poznaliśmy ciekawą historię nazwy miasta. Dawniej, jak pisał Walenty Rożdżeński w poemacie „Officina ferraria” z 1612 roku, używano nazwy Tarnowice – od tarniny porastającej te tereny. Rożdżeński, zwany dziś autorem „Biblii hutnictwa i górnictwa”, znał miejscowe realia jak mało kto. Rozwój miasta rozpoczął się wraz z odkryciem galeny – rudy ołowiu zawierającej domieszki srebra – na przełomie XV i XVI wieku. Pojawiły się kopalniane szyby, a wieś zaczęła się rozrastać. Termin „góry” w nazwie odnosił się do ówczesnych kopalni – pracy na powierzchni, z której rudę wręcz wrywano.

Niemieckie „Berg” znaczyło zarówno „góra”, jak i „kopalnia”. Choć dziś używamy słowa „kopalnia”, w języku pozostał „górnik” – dawny człowiek „od góry”.

Gwarectwo i dzwonnica Gwarków

Tylko w odniesieniu do górnictwa w Polsce spotykamy parę: „gwarek” i „gwarectwo”. Dawniej gwarkowie byli członkami organizacji przypo-

minającej cech – otrzymywali prawo do wydobywania rud, a z czasem stali się udziałowcami spółek górniczych.

W 1528 roku książę opolski nadał tarnogórskim gwarkom pierwszą w Polsce ustawę górniczą, pisaną po polsku.

Na rynku zobaczyliśmy **Dzwonnicę Gwarków**, przeniesioną tu w 1955 r. Dawniej jej dźwięk oznaczał początek i koniec szychty. Dziś to symbol miasta i odbywających się tu „Gwarków” – wrześniowej imprezy z historycznym Pochodem Gwarkowskim. Wśród postaci – król Jan III Sobieski, który faktycznie zatrzymał się w Tarnowskich Górach w 1683 roku, prowadząc wojska na Wiedeń. **Pochód Gwarkowski**, choć barwny i widowiskowy, jest również lekcją historii, która łączy przeszłość z teraźniejszością

Sztolnia Czarny Pstrąg i szyb Sylwester

Głównym punktem naszej wizyty była sztolnia „Czarny Pstrąg”. Zeszliśmy do niej krętymi schodami **szybu „Sylwester”**, a potem przepłynęliśmy łodziami do szybu „Ewa”. Przewoźnik – stojąc na pierwszej łódce – nie tylko odpychał się rękami od ścian, wprawiając łodzie w ruch, ale też opowiadał o dawnym górnictwie. Zwiedzanie podziemi sztolni było nie tylko podróżą w głąb ziemi, ale i w przeszłość, kiedy to górnictwo kształtowało tożsamość regionu.

Dowiedzieliśmy się, że sztolnia to poziome wyrobisko, mogące mieć długość nawet kilkudziesięciu kilometrów. Może służyć do rozpoznania złoża, jego udostępnienia lub odwadniania. Ta konkretna jest częścią dawnej kopalni „Fryderyk”, działającej od 1784 roku. Szyb zaś to pionowe wyrobisko łączące powierzchnię z podziemnym złożem – dziś z charakterystyczną wieżą szybową.

Nakło i opowieść o wilgotnym terenie

W Nakle odwiedziliśmy pałac z II połowy XIX wieku, zaprojektowany jako letnia rezydencja przez Hugona Henckla von Donnersmarcka. Jego forma architektoniczna nawiązuje do angielskiego gotyku, a otaczający park zaprojektował sam Peter Joseph Lenné. Dziś w pałacu mieści się **Centrum Kultury Śląskiej**. Choć dziś po pałacach Donnersmarcków pozostały jedynie fragmenty, to ich historia wciąż wybrzmiewa w murach i ścieżkach parkowych. Oglądaliśmy wystawę „Rzeźby w drewnie” **Zbigniewa Burego** – artysty inspirowanego beskidzką tradycją.

Nazwa Nakło pochodzi od wyrazu „Nakieł”, a niemiecka forma „Nackel” oznaczała miejsce nadwodne, podmokłe. Mówi się, że pierwsze domy stawiano tu na palach.



Szyb „Sylwester”

Świerklaniec – świerki i Mały Wersal

Nazwa Świerklaniec pochodzi od gwarowego „świerkla”, czyli świerku. Odnotowano ją dopiero w 1527 roku. Największy rozkwit miejscowości nastąpił w XIX wieku za sprawą rodu Donnersmarcków. Pałac, zwany „Małym Wersalem”, po II wojnie światowej został rozebrany. Dziś pozostał Dom Kawalerów z hotelem i restauracją oraz park z fontanną Trzech Gracji i rzezbami Emmanuela Fremieta. Znajduje się tam także obelisk upamiętniający ustrzelenie 50. zwierzyny przez cesarza Wilhelma II.

Nazwy – ślady po dawnych krajobrazach

Jak widać, wiele nazw miejscowości wiąże się z cechami terenu: podmokłością, obecnością rud, typem roślinności. Choć czasem trudno dziś dostrzec te pierwotne uwarunkowania, ich ślady pozostały w języku i historii.



Rzeźba w parku w Świerkłańcu

GABINET TERAPII BOWENA

Terapia Bowena przyniesie ci ulgę, gdy:

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

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

ul. Ametystowa 25, Bielsko-Biała



dla Seniora BB
Maria Cyran

Bielszczanka z wyboru,
miłośniczka literatury, malarstwa
oraz historii i kultury Bielska-Białej

REKLAMA

W odkrywaniu tajemnic...

Ścieżkami globtrotera



Zamek Wewelsburg

Kwitnące wrzosi przypominają, że lato odchodzi, a pierwsze barwy jesieni zapraszają w podróż. Tym razem proponuję odkrywanie intrygujących historii II wojny światowej – w roku, gdy obchodzimy 80. rocznicę jej zakończenia. To konflikt najtragiczniejszy w dziejach ludzkości, opisany w niezliczonych książkach i filmach dokumentalnych.

A jednak wiele tajemnic wciąż czeka na odkrywców, a miejsca z nimi związane znajdują się na wyciągnięcie ręki.

Wojenne sekrety sięgają korzeniami nie tylko XX wieku, lecz także antyku, pobudzając wyobraźnię i wzbogacając wiedzę. Warto pamiętać, że przywódca III Rzeszy – Hitler, Himmler czy Goebbels – byli gorliwymi wyznawcami okultyzmu, astrologii i czarnej magii dostępnej dla wąskiego grona „wybranych”. Paradoksalnie, opierali się także na żydowskiej mistyce.

Goebbels znał na pamięć proroctwa Nostradamusa, wierząc, że przewidywał powstanie Tysiącletniej Rzeszy, która trwała zaledwie 12 lat. Astrolog Erick Hanussen skutecznie ostrzegł go nawet przed zamachem w Monachium w 1939 r. Niemieccy badacze, zafascynowani ariozofią, poszukiwali „przodków” w Tybecie, na Wyspach Kanaryjskich, w Afryce, a nawet na Antarktydzie. Po odkryciu Troi przez Heinricha Schliemanna, gdzie znaleziono naczynia ozdobione swastyką, ich fantazje sięgnęły **Atlantydy** – oczywiście wyobrażonej jako dzieło rasy aryjskiej.

Odkrywanie starożytnych wysp zastawmy jednak innym – naszą podróż zaczynamy w Niemczech, od renesansowego zamku **Wewelsburg**, owianego legendą nazistowskiego mistycyzmu i kultu Czarnego Słońca. Himmler porównał go do Camelotu, wypełnił okultystycznymi artefaktami i uczynił siedzibą elitarniej kasty SS wzorowanej na templariuszach i krzyżakach. Wcześniej w murach zamku

odbywały się procesy czarownic, o czym świadczy zachowana sala inkwizycji. **Wewelsburg** miał być miejscem rytuałów – w tym „chrztu krwi” dla nowych członków. W północnej wieży, uważanej za „centrum świata”, planowano kremację poległych bohaterów, a ich prochy składać w 12 skrytkach wokół wiecznego ognia; trzynasta miała być przeznaczona dla samego dowódcy SS. Na posadzce widnieje ornament w kształcie czarnego słońca z 12 runicznymi promieniami, a w sali rycerskiej stał okrągły stół, symbolicznie odwołujący się do Artura.

Według nazistowskiej mitologii to właśnie tutaj krzyżowały się linie energetyczne planety, a nagromadzenie mocy w wieży miało gwarantować panowanie nad światem. Symboliczne znaczenie miał także układ – w przeciwieństwie do kościołów orientowanych na wschód, zamek ustawiono na północ, co miało wyrażać odejście od chrześcijaństwa i powrót do nordyckich korzeni.

Niedaleko Wewelsburga znajduje się **Externsteine** – pogańska świątynia zwana „germańskim Stonehenge”. Paradoksem nazistów było to, że sami oddawali się okultyzmowi i magii, a jednocześnie tych, którzy czynili to niezależnie, wysyłali do obozów koncentracyjnych. Sam zamek, mimo mrocznej przeszłości, przyciąga dziś tysiące turystów architekturą i niezwykłymi ekspozycjami.

Największą obsesją Himmlera pozostało odnalezienie **Świętego Graala** – kielicha z Ostatniej Wieczerzy, którym Józef z Arymatei miał zebrać krew Chrystusa. Według podań relikwia trafiła do Rzymu wraz ze św. Piotrem, a według innej legendy – do Prowansji z Marią Magdaleną i jej towarzyszami. W końcu Graal miał znaleźć schronienie w hiszpańskiej Aragonii.

Zafascynowany tymi opowieściami Himmler wysłał do Prowansji okultystę Otto Rahna. Towarzyszył mu francuski uczonec Antonin Gadal – badacz dziejów

Katarów, średniowiecznej wspólnoty religijnej wywodzącej się z Armenii.

W XIII wieku Prowansja, wówczas jeden z najbogatszych regionów Europy, stała się ich główną ostoją. To tutaj powstały imponujące warownie, usytuowane na szczytach gór, z których wiele nie poddało się nawet krucjatom przeciwko Katarom. Paradoksalnie, ci pacyfiści bronili się, wynajmując rycerzy. Dziś szlaki wśród prowansalskich zamków zachwycają turystów, choć obejrzenie wszystkich budowli zajęłoby całe życie.

Do najbardziej imponujących należą **Carcassonne** oraz tzw. „pięciu synów Carcassonne”: Peyrepertuse, Puilaurens, Lastours, d'Aguilar i Termes.

Konieczne warto zobaczyć także **Quéribus** – ostatnią twierdzę Katarów. Szczególne miejsce zajmuje zamek na masywie **Montségur** – budowla niezwykła, bo od początku nieprzystosowana do obrony. Nie pełniła też funkcji świątyni. Przez 40 lat Katarzy używali jej jako skryptorium i miejsca przechowywania świętych ksiąg oraz skarbów.



Jezioro Rica

Konstrukcja zamku nawiązuje do przesilen zimowo-wiosennych, a jego prawdziwe znaczenie pozostaje tajemnicą. Według legend, wiedzę o nim znał tylko papież, a sekret ten miał być przekazywany kolejnym następcom św. Piotra w chwili intronizacji.

Prowansja to jednak nie tylko zamki. Region słynie także z malowniczych jaskiń pełnych stalaktytów i dolomitów. W średniowieczu dawały one schronienie różnym wspólnotom religijnym, a nierzadko stawały się też miejscem kultu.

Warto zobaczyć największą jaskinię Europy – **Lombrives**, powstałą 20 milionów lat temu i zajmującą 14 km². W jej wnętrzu zachowało się 114 symboli oraz 3600 inskrypcji, w tym podpis króla Henryka IV z XVI wieku, potwierdzający jego wizytę. Nieudane próby odnalezienia Świętego Graala skłoniły Himmlera do osobistej wypra-

wy w 1937 r. do klasztoru benedyktynów w Montserrat. Z opactwem łączy się legenda o św. Piotrze, który miał tu pozostawić figurkę Matki Bożej wyrzeźbioną przez św. Łukasza.

Z górującego nad Katalonią klasztoru roztacza się panorama całego regionu.

Po II wojnie światowej tajemnica Graala znalazła swoje częściowe rozwiązanie – według jednych spoczywa on w katedrze w Walencji, według innych w bazylice św. Izydora w León. Pytanie o los najważniejszej relikwii chrześcijaństwa wciąż pozostaje otwarte i działa na wyobraźnię poszukiwaczy przygód.

Nasza wyprawa prowadzi dalej – do **Gruzji**, „kraju wybranego przez Boga”, który przez wieki walczył o niepodległość z Persami, Mongołami, Turkami, Rosjanami i Niemcami. To właśnie Niemcy, w latach 1932–36, przy współpracy z Sowietami, zbudowali w górach drogę o długości 38 km z 13 mostami, prowadzącą do jeziora **Rica** – ulubionego miejsca Stalina i Chruszczowa. Wszyscy niemieccy inżynierowie zginęli w tajemniczych okolicznościach,

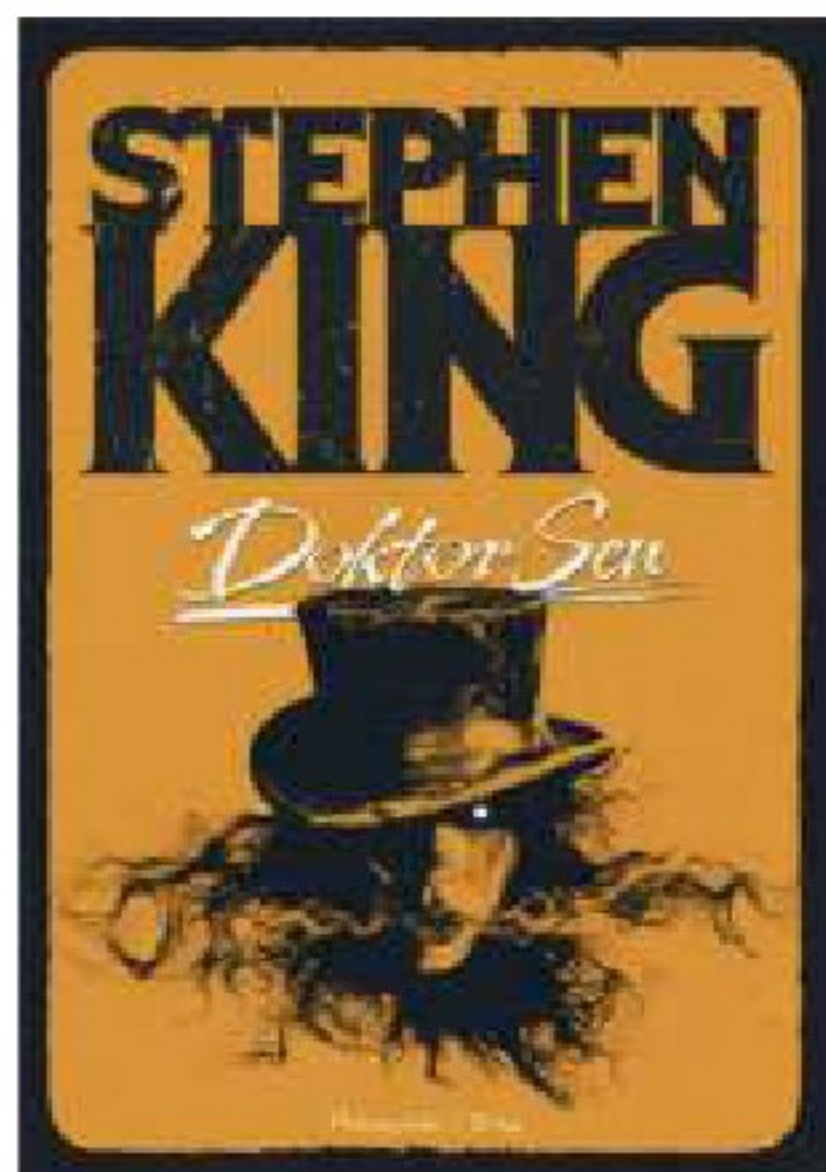
a według teorii droga ta miała tworzyć „energetyczną plazmę”.

Pod jeziorem Rica znajdowała się krasowa jaskinia ze źródłem „żywej wody”. Eksportowano ją w srebrnych puszkach, transportowano przez Konstancję do Niemiec, a naziści planowali nawet budowę tunelu łączącego jezioro z Morzem Czarnym. Woda ta miała trafiać do programu Lebensborn i służyć dzieciom idealnych Aryjczyków.

Niech ta niezwykła podróż – od jaskiń Prowansji, przez Montserrat i Walencję, aż po Kaukaz – stanie się zachętą do dalszego zgłębiania tajemnic historii. Bo jak mówi stare porzekadło: lepiej raz zobaczyć, niż sto razy usłyszeć.

Prószyński i S-ka

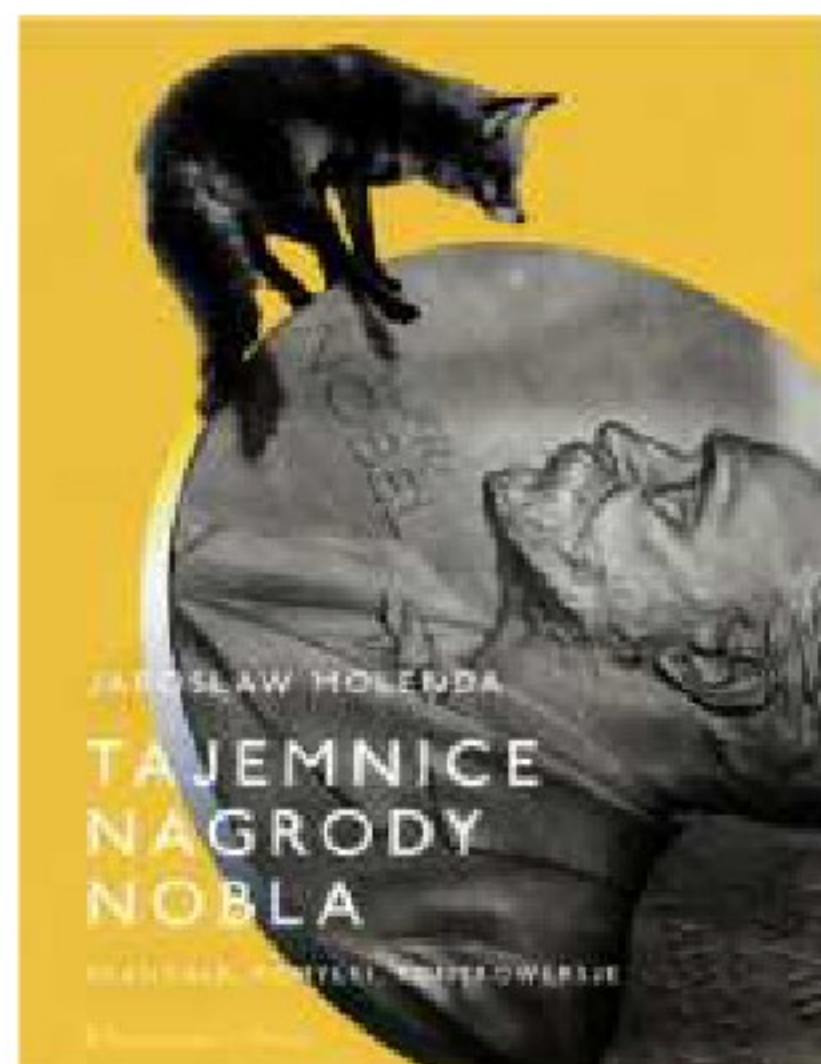
POLECANE NOWOŚCI



Doktor Sen
Stephen King
KATEGORIA: kryminał
Tytuł oryginału: Doctor Sleep
Tłumaczenie: Tomasz Wilusz
Data wydania: 11.09.2025
Oprawa: twarda
Format: 147 x 208 mm
Liczba stron: 656
Cena detaliczna: 69,99 zł



Książka kucharska braci Grimm. Przepisy inspirowane baśniami Robert Tiesley Anderson
KATEGORIA: kulinaria
Data wydania: 04.09.2025
Oprawa: twarda
Format: 193 x 252 mm
Liczba stron: 176
CENA: 69,99 zł



Tajemnice Nagrody Nobla. Skandale, pomyłki, kontrowersje Jarosław Molenda
KATEGORIA: literatura faktu
Data wydania: 30.09.2025
Oprawa: twarda
Format: 168 x 240 mm
Cena detaliczna: 69,99 zł

Prószyński i S-ka

POLECANE NOWOŚCI

Rozwiązanie wewnątrz numeru

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

Krzyżówka na WRZESIEŃ

Teresa, projektantka	wojskowy bęben	chryja	15	paliwo	obóz kozacki	helm na motor	grał Jana Serce	sprzeciwni
		futerał					sagan	Bruce, karateka
część trasy	9		21				złota Dalego	
kolęga zecera			5		rdzeń olówka	miła przechadzka	spód auta	18
						miara maku		
... kruk, unikat					niemieckie imię męskie	duża ropucha	retuszer piosenki	2
kronofał		francuski dadaista		obrablarka				8
				hibiskus				
					imię kniaziów ruskich			
koniec, przepadek	popieranie kogoś		uniesienie					6
					... Skolimowska, mistrzyni olimpijska	benzopir		
prostaczka		sir Guinness	"krótka" moda			piersiastek morski		
						leśny owoc		
... Kazań					umiarkowane tempo utworu			
jeleni z tundry					trująca roślina	ryba akwariowa		
występ solisty								
sprzeczka, konflikt								
sportowy but								

Nagrody książkowe za prawidłowe rozwiązanie krzyżówki z numeru SIERPNIOWEGO otrzymują:
Ewa Siewierz, Iwona Skolik, Czesław Majer.
Nagrody do odebrania w redakcji, ulica Krasińskiego 29 w Bielsku-Białej, w godzinach od 9.00 do 16.00
Rozwiązania krzyżówki WRZEŚNIOWEJ prosimy przesłać do 27.09 na adres: konkurs@bielskirynek.pl.

Litery z pól ponumerowanych od 1 do 25 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							

„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!



sercem i rozwagą.

REKLAMA - 506 571 716

WSZYSTKO DLA PSA I KOTA

Artykuły dla królików i gryzoni

CENTRUM VIPET

Bielsko-Biała, ul. Michałowicza 12

tel. +48 33 497 27 57

www.vipet.pl

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


ZAPRASZAMY NA BADANIE OSTEOPOROZY badanie z kręgosłupa lub szyjki kości udowej

Rejestracja
730 023 103
cena badania
50.00 zł

12 i 26 WRZEŚNIA

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

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

zapraszamy do współpracy

510 215 366
www.zwykawicher.pl

USŁUGI REMONTOWE

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



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

MASZ NIEPOTRZEBNE KSIĄŻKI I NIE MASZ CO Z NIMI ZROBIĆ?

! NIE WYRZUCAJ NA ŚMIETNIK !

ZAOPIEKUJĘ SIĘ TWOIMI KSIĄŻKAMI

INTROLIGATOR

788-524-010

Pracownia kołder - Piotr Galiński

 Szycie i sprzedaż kołder - NOWOŚĆ - **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 GARAŻOWE ROLETY ZEWNĘTRZNE

www.duobest.pl

ZAPRASZAMY DO BIURA HANDLOWEGO

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

ZAMÓW PRENUMERATĘ GAZETY SENIOR BB

 12 kolejnych numerów
gazety „Senior BB”

prenumerata indywidualna

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

95 zł

Prenumerata roczna

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

prenumerata grupowa

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

310 zł

Prenumerata roczna

 Pakiet egzemplarzy
30 12 kolejnych numerów

 W tytule przelewu należy wpisać: imię i nazwisko lub nazwę instytucji,
adres wysyłki, miesiąc rozpoczęcia prenumeraty i ilość egzemplarzy

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

JAK ZAMÓWIĆ?

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

10%
20%
30%
PROMOCJE

KORYTA MIESNE
NA KAŻDĄ OKAZJĘ

TEL. 694914012
KorytaMiesne.pl

Sprawdź jakie rabaty na jesień!

Ciekawostki z miasta i regionu

Krzywy mostek – historia w cieniu ratusza

Kładka nad rzeką Białą obok bielskiego ratusza to miejsce dobrze znane mieszkańcom i turystom. Dziś popularnie nazywana „krzywym mostkiem”, stała się miejscem, gdzie zakochani wieszają kłódki z imionami, szczególnie w dzień św. Walentego. Jednak jej dzieje sięgają lat trzydziestych XX wieku i od samego początku budziły duże emocje.

W 1935 roku władze Bielska zwróciły się do Białej z propozycją budowy wspólnej kładki pieszej. Miała ona połączyć plac Ratuszowy z terenami dawnych ogrodów zamkowych Sułkowskiego, które w tym czasie przekształcano w nowe osiedle mieszkaniowe.

W 1936 r. odbyła się wizja lokalna i rozpoczęto badania gruntu. Sprawa wydawała się przesądzona, ale napotkała na nieoczekiwany opór.

Rada miejska Białej od początku była przeciwna inwestycji w tej lokalizacji. Argumentowano, że kładka zaburzy estetykę otoczenia Ratusza.

Wskazywano inne miejsce – okolice obecnej ulicy Kołłątaja – i podkreślano, że zamiast wąskiego przejścia pieszego potrzebny jest szeroki most drogowy.

W lipcu 1937 r. rada miejska Bielska uchwaliła specjalny kredyt i była gotowa rozpocząć budowę. Jednak opór Białej nie ustawał.

Aby rozwiązać problem komunikacyjny, zaproponowano nawet przykrycie Białki betonową płytą na długości około 150 metrów, co jednak nie doczekało się realizacji.

Spór zakończyły mediacje z udziałem wojewody. Specjalna komisja orzekła, że zarówno kładka przy ratuszu, jak i nowy most łączący dawną ulicę Św. Jana w Białej

z ulicą Kołłątaja w Bielsku są potrzebne. Ustalono, że budowę mostu sfinansują oba miasta wspólnie, a koszt budowy kładki poniesie wyłącznie Bielsko.

W samym Bielsku kontrowersje wywołał jeszcze wybór wykonawcy. Zlecenie otrzymał **Józef Sikora z Aleksandrowic**, który zaoferował najniższą cenę.

Przeciwstawili się temu niemieccy radni, twierdząc, że nie ma odpowiedniego doświadczenia i że należy zatrudnić miejscowych rzemieślników. Ich sprzeciw został jednak odrzucony i ostatecznie to właśnie Sikora zrealizował inwestycję.

Budowę kładki ukończono w 1938 r., a prace wykończeniowe trwały jeszcze podczas II wojny światowej. Jej znaczenie wzrosło w lutym 1945 r., kiedy wycofujące się wojska niemieckie wysadziły

wszystkie mosty drogowe na Białej. Wówczas przez pewien czas kładka była jedynym połączeniem komunikacyjnym między Bielskiem a Białą Krakowską.

Dzisiejsze określenie „krzywy mostek” ma również swoją historię. Pierwotnie dotyczyło innej, niewielkiej przeprawy przy zbiegu ulic Cie-

żyńskiej i Lompy, która zniknęła po skanalizowaniu potoku. Z czasem nazwa przeniosła się na kładkę obok ratusza i pozostała w języku mieszkańców.

W sierpniu 2025 r. zakończył się remont obiektu.

[AR]



fot. Krzywy mostek w 1939 r. Źródło: Jacek Kachel, „Od szlaków handlowych po autostrady”

PROMOCJA

SOLIŚCI - ORKIESTRA - TANCERZE

ZAPRASZA Renata Brukiewicz

GALA NOWOROCZNA 2026

WIEDENSKI

NOWY ROK

29.01.2026 | 19:00

BIELSKIE CENTRUM KULTURY

BIELSKO-BIAŁA

BILETY: KASA BCK ORAZ ONLINE

bil **BCK.BIELSKO.PL**

BILETY GRUPOWE: TEL. 502 467 267