

Paragony grozy nie dla seniorów



STR. 8

Pod Tatrami jesień odkrywa swoje spokojne oblicze!
Złote szlaki, cisza bez tłumów i tańsze turnusy rehabilitacyjne
– idealny czas na odpoczynek dla dojrzałych turystów.

DNI SENIORA W BIELSKU-BIAŁEJ
STR. 4 program od 1 do 3 października

W NUMERZE:

28. Festiwal Kompozytorów Polskich

CENTRUM SENIORA
kalendarium na październik (str. 4)

DPS-y w Bielsku-Białej
- miejsce, gdzie każdy jest ważny (str. 5)

AKADEMIA PIĘKNEGO CZASU
seniorzy z Czechowic-Dziedzic (str. 7)

Kongres Gospodarki Senioralnej #cybersi
(str. 9)

Z energią i gracją
Qigong na hali UBB (str. 10)



Jesień idzie przez park
z poradnika zielarki (str. 11)

Pachnąca kąpiel Kleopatry
(str. 13)

W locie Ikara nad Dunajcem
ścieżkami globtrotera (str. 13)



REPERTUAR
ZESKANUJ
QR KOD
KUP BILET

Cavatina Hall
Bielsko-Biała

scena-bilety.pl

KUP BILETY ONLINE NA KONCERTY W BIELSKU-BIAŁEJ I CIESZYNIE

REPERTUAR
ZESKANUJ
QR KOD
KUP BILET

Teatr Cieszyn





Jesień życia – pełna barw, ruchu i refleksji

Drodzy Czytelnicy,

Październik przynosi ze sobą nie tylko złote liście i chłodniejsze poranki, ale też wyjątkowy czas – Dni Seniora, które w całej Polsce obchodzone są z coraz większym rozmachem i zasłużoną uwagą. To moment, gdy wspólnie celebруем dojrzałość, doświadczenie i siłę, jaka tkwi w pokoleniach, które zbudowały nasz świat. W tym numerze zabieramy Państwa w podróż po jesiennych wyjazdach rehabilitacyjnych – pokazujemy, gdzie warto pojechać, dlaczego ruch oraz zmiana otoczenia to doskonały sposób na poprawę zdrowia i samopoczucia. Odwiedzamy również bielskie Domy Pomocy Społecznej, w których dzieje się znacznie więcej, niż można by przypuszczać. Spotkania, terapie zajęciowe, spacer – seniorzy tam mieszkający są pełni energii, a ich codzienność często staje się inspiracją dla nas wszystkich.

Powraca też temat „więźniów czwartego piętra” – zjawiska, które niestety wciąż dotyczy tysięcy osób starszych żyjących w domach bez wind. Wśród jasnych punktów tego miesiąca znalazła się także Akademia Pięknego Czasu z Czechowic, która pokazuje, jak można twórczo i aktywnie przeżywać każdy dzień. To miejsce, gdzie pasja spotyka się z drugim człowiekiem, a wspólne działania budują nowe przyjaźnie i wzmacniają poczucie sensu. Na deser – zapraszamy Państwa na spotkanie z niezwykłą praktyką, jaką jest Qigong. To nie tylko gimnastyka dla ciała, ale również forma medytacji w ruchu, która może przynieść ulgę, spokój i siłę – zarówno fizyczną, jak i duchową. Jesień życia nie musi być szara. Może być pełna kolorów, wyzwań i pięknych chwil – wystarczy je dostrzec, dać się zaprosić i... zrobić pierwszy krok.

Z pozdrowieniami
Redakcja

Czekamy również na opinie dotyczące gazety – chętnie poznamy Wasze sugestie, uwagi oraz pomysły na kolejne artykuły. Jeśli jest temat, który szczególnie Was interesuje lub chcielibyście, abyśmy poruszyli konkretne zagadnienie, dajcie nam znać! Wasze propozycje pomogą nam tworzyć pismo jeszcze lepiej odpowiadające na potrzeby i oczekiwania naszych czytelników. Możecie pisać do nas listy, wysyłać e-maile lub skontaktować się poprzez nasze media społecznościowe. Każda wiadomość jest dla nas cenna!

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

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

Weekend Seniora z kulturą



4–5 października (sobota, niedziela)
godz. 10.00–15.00

WARSZTATY TWORZENIA KWIATÓW Z BIBUŁY

godz. 12.00 (sobota, niedziela)
prowadzenie: Marcelina Milcz-Wróbel (Crepilove)
wstęp na warsztaty wolny, ilość miejsc ograniczona
zapisy: tel. 780 624 434

Serdecznie zapraszamy seniorów,
osoby pracujące z seniorami
i całe rodziny.

WYSTAWA Z OPROWADZANIEM

XXI Konkurs
Zdobnictwa Bibułkowego

WYSTAWA Z OPROWADZANIEM

Pół wieku
Regionalnego Ośrodka Kultury
w Bielsku-Białej 1975–2025



WWW.ROK.BIELSKO.PL



W ramach Weekendu z Kulturą wydarzenia organizowane są także spotkania w:

Galeria Bielska BWA

4 października (sobota), godz. 10:00. Warsztaty dla seniorów z tworzenia tradycyjnych „pajaków” z krepiny. Zajęcia inspirowane sztuką ludową i współczesnym designem – uczestnicy wykonają ozdoby z bibuły w duchu polskiego rzemiosła artystycznego.

5 października (niedziela), godz. 10:00. „Ślady pamięci – zielnik z ogrodu Teodora Sixta” Spacer edukacyjno-artystyczny zakończony tworzeniem zielnika z roślin dawnych ogrodów miejskich.

Studio Filmów Rysunkowych / Centrum Bajki i Animacji OKO Bilet za 1 zł na wystawę stałą w Centrum Bajki i Animacji OKO - Interaktywna ekspozycja prezentująca historię animacji i dorobek Studia Filmów Rysunkowych, twórcy Bolka i Lolka oraz Reksia. Oferta obowiązuje przez cały weekend.

Muzeum Historyczne w Bielsku-Białej - Zwiedzanie ekspozycji muzealnych – bilet dla seniorów w cenie 5 zł. Wystawy stałe i czasowe prezentujące dziedzictwo miasta i regionu.

PROMOCJA



karczma ROGATA

ZAPRASZA



33 810 00 98



Leszczyńska 40,
43-300 Bielsko-Biała

Chopin i gwiazdy muzyki klasycznej w Bielsku-Białej. Zbliża się 28. Festiwal Kompozytorów Polskich

W dniach 9–11 października Bielsko-Biała zamieni się w muzyczną stolicę Polski. Wszystko za sprawą 28. Festiwalu Kompozytorów Polskich im. Henryka Mikołaja Góreckiego, którego bohaterem będzie w tym roku Fryderyk Chopin.

Wydarzenie rozpocznie się w czwartek koncertem edukacyjnym oraz przedpremierowym pokazem filmu „Chopin, Chopin” w reżyserii Michała Kwiecińskiego. Wieczorem, w sali **Cavatina Hall**, zainaugurowany zostanie festiwalowy program koncertowy. Na scenie wystąpi **Leonora Armellini** - włoska pianistka, laureatka V miejsca w Konkursie Chopinowskim w Warszawie (2021), która jako pierwsza Włoszka w historii osiągnęła tak wysoki wynik w tym prestiżowym konkursie.

Artystka zagra II Koncert fortepianowy f-moll Chopina z towarzyszeniem **Cavatina Philharmonic Orchestra** pod dyktando wybitnej polsko-brytyjskiej dyrygentki **Ewy Strusińskiej**.

Drugiego dnia - w piątek - Chopin zabrzmi w **jazzowej odsłonie**. W Bielskim Centrum Kultury wystąpi **Andrzej Jagodziński Trio** z własnymi aranżacjami utworów kompozytora. Obok lidera zagrają Czesław Bartkowski (perkusja) i pochodzący z Bielska-Białej kontrabasista **Adam Cegielski**. Wcześniej zaplanowano także koncert szkolny w wykonaniu uczniów i pedagogów Zespołu

Państwowych Szkół Muzycznych im. Moniuszki. Finał festiwalu odbędzie się w sobotę, 11 października, w Bielskim Centrum Kultury.

Po raz pierwszy w historii na scenie w Bielsku-Białej zagra **Orkiestra Polskiego Radia w Warszawie**, świętująca w tym roku 80-lecie działalności. Zespół pod dyktando Michała Klauzy wykona m.in. I Koncert fortepianowy e-moll Chopina z udziałem pianistki Aleksandry Świgut, wg krytyków jednej z najbardziej wyrazistych osobowości sceny muzyki klasycznej.

Usłyszymy także utwory nauczyciela Chopina - Józefa Elsnera oraz Franciszka Lessla.

Festiwal Kompozytorów Polskich to nie tylko muzyka klasyczna, ale też jazz, edukacja i film. Od lat prezentuje najwybitniejszych twórców i wykonawców, dając publiczności okazję do spotkania z muzyką na najwyższym poziomie.

Szczegółowe informacje o Festiwalu są dostępne na stronie:

www.fkpbb.pl

Bilety można nabyć na stronie:

www.cavatinahall.pl (koncert 9.X) oraz www.bck.bielsko.pl (koncerty 10.X i 11.X).

Wydarzenie dofinansowano ze środków Ministra Kultury i Dziedzictwa Narodowego pochodzących z Funduszu Promocji Kultury w ramach programu „Muzyka”, realizowanego przez Narodowy Instytut Muzyki i Tańca.

PROGRAM FESTIWALU:

CZWARTEK, 9 października 2025

godz. 11:30 - Bielskie Centrum Kultury

Koncert edukacyjny Bielskiego Towarzystwa Muzycznego

W programie: pieśni Chopina, Etiuda „Rewolucyjna”, II Koncert fortepianowy f-moll (wersja kameralna) Wykonawcy: Michał Korzistka, Joanna Jatowska, Agata Adamczyk, kwartet smyczkowy

godz. 15:00 - Kino Helios, ul. Mostowa 5

Przedpremierowy pokaz filmu „Chopin, Chopin”. Reżyseria: Michał Kwieciński

godz. 19:00 - Cavatina Hall

KONCERT INAUGURACYJNY

Ignacy Feliks Dobrzyński – Uwertura do opery „Monbar”

Grażyna Bacewicz – Muzyka na smyczki, trąbki i perkusję

Henryk Mikołaj Górecki – Trzy tańce na orkiestrę op. 34

Fryderyk Chopin – II Koncert fortepianowy f-moll op. 21

Wykonawcy:

Leonora Armellini – fortepian

Cavatina Philharmonic Orchestra

Ewa Strusińska – dyrygentka

PIĄTEK, 10 października 2025

godz. 11:30, Sala koncertowa ZPSM, ul. Wyspiańskiego 5a - Koncert szkolny

W programie: Improwizacje na tematy Chopina

Wykonawcy: Emilia Wybraniec, Jakub Derej, Orkiestra Symfoniczna ZPSM, dyr. Maciej Cisowski

godz. 19:00 - Bielskie Centrum Kultury

SALON MUZYCZNY – CHOPIN NA JAZZOWO

W programie: jazzowe aranżacje utworów Chopina, m.in.

Sonata b-moll

Preludia, Nokturny, Mazurki

Wykonawcy:

Andrzej Jagodziński – fortepian

Czesław Bartkowski – perkusja

Adam Cegielski – kontrabas

SOBOTA, 11 października 2025

godz. 19:00, Bielskie Centrum Kultury

KONCERT FINAŁOWY

Franciszek Lessel – Symfonia g-moll (Finale molto presto) Fryderyk Chopin –

I Koncert fortepianowy e-moll op. 11

Józef Elsner – Symfonia C-dur op. 11

Wykonawcy:

Aleksandra Świgut – fortepian

Orkiestra Polskiego Radia w Warszawie

Michał Klauza – dyrygent

Bilety:

www.cavatinahall.pl (koncert 9.10)

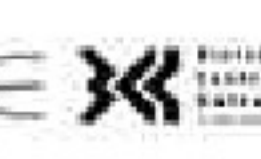
www.bck.bielsko.pl (koncerty 10 i 11.10)

Szczegóły na stronie: www.fkpbb.pl



28. FESTIWAL KOMPOZYTORÓW POLSKICH
IM. HENRYKA MIKOŁAJA GÓRCKIEGO W BIELSKU-BIAŁEJ
FRYDERYK CHOPIN

Placówka Bielsko-Biała
ul. Rynek 10, 38-100 Bielsko-Biała
Bielskie Centrum Kultury



www.fkpbb.pl



9-11 PAŹDZIERNIKA 2025 R.

DNI SENIORA W BIELSKU-BIAŁEJ

Od 22 września w Bielsku-Białej odbywają się wydarzenia w instytucjach kultury, bibliotekach i obiektach sportowych. Kulminacja atrakcji przypadnie na dni 1-3 października, kiedy święto seniorów nabierze pełnego rozmachu.

1 PAŹDZIERNIKA (środa)

Godzina 17.00 - Bielskim Centrum Kultury im. M. Koterbskiej

- ogłoszenie wyników plebiscytu „Aktywny Senior Roku 2025”

Godzina 18.00 - koncert ELENI

Dla miłośników aktywności fizycznej o godzinie 10.00 BBOSiR organizuje spacer Nordic walking - zbiórka przy dolnej stacji kolejki na Dębowiec

2 PAŹDZIERNIKA (czwartek)

Godzina 10.00 - namiot w parku Słowackiego

Senioralny Piknik „KOLORY RADOŚCI”. W programie między innymi: występy artystyczne grup senioralnych, animacje, warsztaty, stoiska konsultacyjne, dietetyk, punkty informacyjne PSP, Policji, ZUS, SANEPIDU.

W tym samym dniu w godzinach od 17.30 do 19.00 BBOSiR zaprasza na warsztaty tenisa stołowego do hali Victorii przy ulicy Braktów 16.

3 PAŹDZIERNIKA (piątek)

Godzina 11.00 - Dom Kultury im. W. Kubisz

- Spektakl „Spacer z mistrzem Ildefonsem” w wykonaniu grupy „Miłośników pięknego słowa” ze Stowarzyszenia AS.

Rozstrzygnięcie konkursu artystycznego dla seniorów „Senior - dialogi serca w sonacie barw i słów”

- Recital Małgorzaty Langner-Giemzy

W tym dniu, o godzinie 10.00 Galeria Bielska BWA zaprasza na oprowadzanie po wystawie „Splecione światy. 80 Lat Związku Polskich Artystów Plastyków”

4 PAŹDZIERNIKA (sobota)

Godzina 10.00 - Willa Sixta

Warsztaty dla seniorów z tworzenia tradycyjnych „pająków” z krepiny. Warsztaty poprowadzi Beata Bojda - artystka, stylistka i projektantka mody (obowiązują zapisy).

Godzina 17.00 - Książnica Beskidzka

Jesienna noc w bibliotece „Literackie zmysły”

W dniach 4 i 5 października Muzeum Historyczne w Bielsku-Białej zaprasza do zwiedzania Zamku Książąt Sułkowskich, Starej Fabryki, Domu Tkacza oraz Fałatówki. Bilety dla seniorów w cenie 5 złotych.

Centrum Seniora - kalendarium na październik

1 października, środa

CENTRUM SENIORA NIECZYNNE, obowiązuje harmonogram Dni Seniora

2 października, czwartek

CENTRUM SENIORA NIECZYNNE, 10:00 PIKNIK SENIORALNY W PARKU SŁOWACKIEGO

3 października, piątek

CENTRUM SENIORA NIECZYNNE, obowiązuje harmonogram Dni Seniora

6 października, 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 klamoty przy kofeinie

7 października, 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”

13:15 Trening kondycyjny dla zaawansowanych z BBOSiR-em

8 października, środa

10:00 – 14:00 Kawiarenka internetowa

12:00 Znajomość wpływu psychiki na funkcjonowanie osób w starszym wieku – wykład Pani Teresy Gaczyńskiej z cyklu Żeby lubić swoje życie

9 października, czwartek

10:00–14:00 Kawiarenka internetowa

11:00 Sekcja tarasowa z Panem Władkiem

10 października, piątek

10:00–12:00 Kawiarenka internetowa

13 października, 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 klamoty przy kofeinie

13:30–14:15 I gr angielski – poziom podstawowy (obowiązują zapisy)

13:30–14:15 I gr niemiecki poziom podstawowy (obowiązują zapisy)

14:20–15:05 II gr angielski poziom średniozaawansowany (obowiązują zapisy)

14:20–15:05 II gr niemiecki poziom średniozaawansowany (obowiązują zapisy)

14 października, wtorek

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

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

12:00 Cykl spotkań Podróże nieoczywiste: Wycieczka po Australii – prelekcja

Bogdana Łaskarzewskiego

13:15 Trening kondycyjny dla zaawansowanych z BBOSiR-em

15 października, środa

10:00–14:00 Kawiarenka internetowa

16 października, czwartek

10:00–14:00 Kawiarenka internetowa

17 października, piątek

10:00–12:00 Kawiarenka internetowa

20 października, 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 klamoty przy kofeinie

13:30–14:15 I gr angielski – poziom podstawowy (obowiązują zapisy)

13:30–14:15 I gr niemiecki poziom podstawowy (obowiązują zapisy)

14:20–15:05 II gr angielski poziom średniozaawansowany (obowiązują zapisy)

14:20–15:05 II gr niemiecki poziom średniozaawansowany (obowiązują zapisy)

21 października, wtorek

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

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

12:00 Poznaj nas – bo wsparcie zaczyna się lokalnie. Zrozumieć autyzm.

Spotkanie z psychologiem panią Rozettą Michnik, Członkiem Krajowego

Towarzystwa Autyzmu Oddział Terenowy w Bielsku-Białej

13:15 Trening kondycyjny dla zaawansowanych z BBOSiR-em

22 października, środa

10:00–14:00 Kawiarenka internetowa

10:00–12:00 Cyberbezpieczny ja i moja rodzina – spotkanie edukacyjne z Pauliną

Krakowską – Ekspertką PKO Banku Polskiego z Departamentu

Cyberbezpieczeństwa w Warszawie i Adamem Basonem – podkomisarzem

Centralnego Biura Zwalczania Cyberprzestępczości Zarządu w Katowicach

23 października, czwartek

Centrum Seniora nieczynne – dzień wewnętrzny

24 października, piątek

10:00–12:00 Kawiarenka internetowa

27 października, 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 klamoty przy kofeinie

13:30–14:15 I gr angielski – poziom podstawowy (obowiązują zapisy)

13:30–14:15 I gr niemiecki poziom podstawowy (obowiązują zapisy)

14:20–15:05 II gr angielski poziom średniozaawansowany (obowiązują zapisy)

14:20–15:05 II gr niemiecki poziom średniozaawansowany (obowiązują zapisy)

28 października, 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”

13:15 Trening kondycyjny dla zaawansowanych z BBOSiR-em

29 października, środa

10:00–14:00 Kawiarenka internetowa

30 października, czwartek

10:00–14:00 Kawiarenka internetowa

31 października, piątek

10:00–12:00 Kawiarenka internetowa

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

Domy Pomocy Społecznej w Bielsku-Białej

– miejsca, gdzie każdy jest ważny

Domy Pomocy Społecznej w Bielsku-Białej tworzą sieć placówek, w których codzienność budowana jest na trosce, szacunku i serdeczności. Każdy z nich ma swój własny profil, ale wszystkie łączy wspólny cel – zapewnienie mieszkańcom opieki na najwyższym poziomie, a jednocześnie stworzenie atmosfery bliskości i bezpieczeństwa.

Dom Pomocy Społecznej dla Przewlekłe Chorych w dzielnicy Komorowice Krakowskie to miejsce, w którym opiekę znajduje 48 osób przewlekłe somatycznie chorych.

Pokoje dostosowane są do potrzeb osób z niepełnosprawnościami. O zdrowie i dobre samopoczucie mieszkańców dba interdyscyplinarny zespół – od opiekunów i pielęgniarek po rehabilitantów, psychologa i dietetyka. Obok profesjonalnej opieki medycznej oferowane są zajęcia plastyczne, spotkania przy kawie, gry planszowe czy wycieczki, które pozwalają przełamać codzienną rutynę.



Dom Pomocy Społecznej dla Przewlekłe Chorych (ul. Olimpijska)

Dom Pomocy Społecznej dla Osób Starszych przy ulicy Żywieckiej oferuje 57 miejsc, w tym 42 dla seniorów i 15 dla osób z niepełnosprawnościami. Placówka jest w pełni przystosowana architektonicznie, dysponuje windą i szerokimi korytarzami. Mieszkańcy korzystają z dużego ogrodu oraz bogatej oferty terapii zajęciowej



Dom Pomocy Społecznej dla Osób Starszych (ul. Żywiecka)



i fizjoterapii. Rehabilitacja prowadzona jest w sali wyposażonej w specjalistyczny sprzęt, a osoby leżące obejmowane są ćwiczeniami przyłóżkowymi.

Dom stawia na otwartość – podopieczni mogą przyjmować gości, wychodzić na spacer czy zakupy i utrzymywać więzi z lokalną społecznością.

„Przystań” na ulicy Armii Krajowej 181 to mniejszy,

wniejszy pomimo ograniczeń zdrowotnych. Dzięki zajęciom mieszkańcy odzyskują wiarę we własne możliwości i budują poczucie wartości.

Największym z bielskich DPS-ów jest „**Dom Nauczyciela**”, położony w sercu Cygańskiego Lasu, przy ulicy Pocztowej. Dysponuje 92 miejscami, z czego większość to pokoje jednoosobowe z łazienkami i balkonami. Placówka oferuje całodobową opiekę pielęgniarską i medyczną, wsparcie psychologa i pracowników socjalnych, posiłki dostosowane do diety mieszkańców, pomoc w sprawach codziennych oraz opiekę duchową. Na terenie Domu znajduje się sala fizjoterapeutyczna ze specjalistycznym sprzętem, a urozmaiceniem codzienności są liczne wydarzenia i spotkania integrujące mieszkańców z rodzinami, młodzieżą i społecznością lokalną.

Wszystkie bielskie **Domy Pomocy Społecznej** podkreślają te same wartości: troskę o godność i intymność mieszkańców, tworzenie atmosfery domowego ciepła, zapewnianie bezpieczeństwa i wsparcia medycznego, a także dbałość o aktywność fizyczną, rozwój osobisty i integrację ze społecznością.

Łączy je przekonanie, że DPS



Dom Pomocy Społecznej „Przystań” (ul. Armii Krajowej)



to nie tylko miejsce opieki, lecz także wspólnota, w której każdy mieszkaniec jest zauważony i ważny. Placówki te, różniące się wielkością i profilem, pokazują wspólną filozofię: profesjonalizm w działaniu idzie tu w parze z empatią, a codzienna praca zespołów sprawia, że mieszkańcy mogą czuć się bezpiecznie

i jak u siebie. To opinia, którą potwierdzają zarówno bliscy podopiecznych, jak i sami mieszkańcy.

Domy Pomocy Społecznej w Bielsku-Białej to miejsca, w których opieka i serce idą w parze.

[WPS]



Dom Pomocy Społecznej „Dom Nauczyciela” (ul. Pocztowa)



REKLAMA

Senior w podróży...



PODRÓŻE DLA DOJRZAŁYCH ODKRYWCÓW

Podróże z Aktywnym Seniosem to gwarancja bezpieczeństwa, profesjonalizmu oraz niezapomnianych wspomnień.

Nasze wyjazdy są starannie zaplanowane, z myślą o wygodzie i preferencjach naszych uczestników.



OFERUJEMY:

- Brak nocnych przejazdów
- Większość wycieczek z przelotem samolotem
- Sprawdzone hotele z windą
- Ciekawe programy bez pośpiechu
- Wieczorki taneczne i integracyjne
- Opieka doświadczonej kadry

ORGANIZATOR TURYSTYKI



+48 725 023 368 +48 782 557 019

biuro@ak-sen.pl

www.ak-sen.pl

Z nami podróżujesz we właściwym kierunku...

Seniorzy z trzech krajów spotkali się na granicy po raz 15. Za rok przyjadą do Bielska-Białej



Beata Rozpędek (WPS UM), Lilianna Zarębińska i Michał Kotian

3 września 2025 r. w malowniczo położonym amfiteatrze na skraju lasu w słowackiej **Kornej** odbyło się **15. Międzynarodowe Spotkanie na Granicy**, gromadzące seniorów z Polski, Słowacji i Czech.

Wydarzenie, które od lat promuje współpracę transgraniczną i aktywność osób starszych, przyciągnęło liczne grupy seniorskie oraz publiczność z regionu.

W programie artystycznym zaprezentowały się zespoły amatorskie reprezentujące zaprzyjaźnione organizacje senioralne. Repertuar obejmował zarówno tradycyjne

pieśni i tańce ludowe, jak i nowoczesne formy muzyczne i taneczne.

Wśród wykonawców znalazła się także **Akademia Seniora z Bielska-Białej**, której członkowie wystąpili z własnym programem artystycznym.

Podczas oficjalnego zakończenia wydarzenia **Michał Kotian** z Okręgowej Organizacji Wspólnoty Emerytów w Żylinie przekazał puchar przechodni Spotkań na Granicy **Liliannie Zarębińskiej**, przewodniczącej bielskiego Stowarzyszenia Akademia

Seniora. Tym samym potwierdzono, że to właśnie Bielsko-Biała będzie gospodarzem kolejnej edycji wydarzenia, zaplanowanej na **8 sierpnia 2026 roku**.

Spotkania na Granicy są przykładem trwałej współpracy międzynarodowej środowisk senioralnych. Ich celem jest nie tylko prezentacja dorobku artystycznego, ale również budowanie relacji, wymiana doświadczeń i promowanie aktywnego stylu życia wśród osób starszych.

[AR]

50 lat wspólnej pracy i radości życia. Jubileusz PZERiL w Bielsku-Białej

18 września Polski Związek Emerytów, Rencistów i Inwalidów w Bielsku-Białej świętował swój jubileusz – 50. lat działalności na rzecz seniorów. Na uroczystej gali spotkali się przedstawiciele wszystkich kół należących do Okręgowego Oddziału PZERiL, by wspólnie uczcić ten wyjątkowy moment.

Związek od dekad działa na rzecz poprawy jakości życia osób starszych – oferując wsparcie, edukację, integrację międzypokoleniową i aktywizację społeczną.

Dzięki pracy wolontariuszy, członkowie mogą uczestni-

czyć w życiu kulturalnym, korzystać z wyjazdów i różnorodnych wydarzeń.

List gratulacyjny prezydenta miasta Jarosława Klimaszewskiego odczytał jego zastępca, Adam Ruśniak: – *Nie sposób przecenić zasług Związku. To dzięki Wam seniorzy mogą aktywnie uczestniczyć w życiu miasta i liczyć na wsparcie w trudnych chwilach.*

Przewodniczący oddziału, **Franciszek Gąsiorek**, przypomniał historię organizacji i podkreślił: – *Zrzeszamy niemal 10 tysięcy osób. Dziękujemy wszystkim członkom za czas i serce*

wkładane w budowanie relacji. Bo nie wiek się liczy, a radość życia i chęć działania.

Podczas gali wyróżniono osoby zasłużone dla oddziału. Wśród gości wydarzenia znaleźli się przedstawiciele samorządów oraz Europolanka **Mirosława Nykiel**.

Oprawę artystyczną zapewnili: malarz Florian Kohut, wokalistka Renata Gabryś oraz Zespół Regionalny z Łodygowic.

[AR]

Akademia Pięknego Czasu

„W Czechowicach-Dziedzicach opłaca się być Seniorem”



fot. Archiwum MBP

**W Miejskiej Bibliotece Publicznej w Czechowicach-Dziedzicach od 2009 roku działa Akademia Pięknego Czasu. Stworzona specjalnie dla Seniorów cieszy się ogromną popularnością. Obecnie każdego roku zapisuje się ponad 400 osób, na których czeka 600 godzin dydaktyczny zajęć, lektora-
tów, zajęć ruchowych, a także wycieczki, wykłady, seminaria. I choć do APC mogą zapisać się już osoby, które ukończyły 30 lat, to najsilniejszą grupą stanowią słuchacze między 60 a 75 rokiem życia.**

Początki Akademii

Pomysł powstania Akademii Pięknego Czasu ma już ponad 20 lat. – *Marzyło mi się, aby w Czechowicach-Dziedzicach powstała filia Uniwersytetu Trzeciego Wieku. Niestety nie udało się nam to. Za każdym razem stawaliśmy wobec muru biurokracji lub niechęci. Dlatego postanowiliśmy stworzyć coś od podstaw, coś nowego i naszego. Nazwa **Akademia** – bo uczy my – **Pięknego Czasu** – bo przeznaczona dla osób, które mają czas, bo są już na emeryturze, dzieci odchowane, nie ma szefa nad głową i można w końcu zająć się sobą. W naszej akademickiej przestrzeni integrujemy także młodszych ze starszymi* – mówi dyrektor

Ewa Kmieciak-Wronowicz, która na tym stanowisku jest od 43 lat. Oficjalnie **Akademii Pięknego Czasu** powołano do życia w 2009 r. – *Czas restrukturyzacji zakładów, ich likwidacja potrafiły odebrać nie tylko etat, ale przede wszystkim nadzieję. Chciałam, aby osoby, które tracą pracę, perspektywy mogły znaleźć miejsca dla siebie, podnieść swoje kwalifikacje, poznać nowe osoby, nawiązać relacje. Dziś po 16 latach mogę powiedzieć, że się udało, bo Akademia Pięknego Czasu tętni życiem i nowymi pomysłami* – dodaje dyrektor **Ewa Kmieciak-Wronowicz**.

Hiszpański najpopularniejszy

Obecnie w APC trwa semestr zimowy - od 22 września do końca grudnia. Udział w APC jest odpłatny. – *Nie są to wysokie koszty, w większości symboliczne opłaty. Pokrywają wynagrodzenia dla nauczycieli, instruktorów oraz wykładowców. Koszty poszczególnych zajęć ustalane są regulaminowo. I tak na przykład w tym semestrze udział w lektoriacie kosztuje semestralnie 80 zł. plus opłata wpisowa 30 zł. Zajęcia odbywają się raz w tygodniu od września do grudnia* - tłumaczy dyrektorka. W tym semestrze czekają na słuchaczy lektoriaty z języków: angielskiego, włoskiego oraz języka hiszpańskiego. Ten ostatni wrócił po kilku latach przerwy i okazał się

strzałem w dziesiątkę. Lista słuchaczy pęka w szwach.

Odkrywamy talenty

Bardzo ciekawą formą zajęć w APC są warsztaty artystyczne. Odbywają się raz w tygodniu, w sali warsztatowej w bibliotece przy ul. Paderewskiego 3, mieszczącej się w centrum miasta. **Miejska Biblioteka Publiczna** w Czechowicach-Dziedzicach w nowych gmachu funkcjonuje od 2020r. – *To przestronna i bezpieczna przestrzeń. Budowa to spełnienie moich marzeń. Niestety ze względu na ogromną ilość aktywności nie jesteśmy w stanie zapewnić sal dla Akademii.*

Dlatego korzystamy z uprzejmości szkół powiatowych: LO im. M. Skłodowskiej-Curie, Zespołu Szkół Technicznych i Licealnych oraz Miejskiego Ośrodka Sportu i Rekreacji, a także okolicznych szkół podstawowych. Ta współpraca na rzecz mieszkańców przynosi konkretne efekty - dodaje **Ewa Kmieciak-Wronowicz**.

Akademia pełna życia

Najwięcej słuchaczy zapisuje się na zajęcia ruchowe. W tym semestrze są to fitness z elementami tańca, zajęcia aqua fitness na miejskim basenie czy gimnastyka rozciągająca. Nowością są ćwiczenia "zdrowy kręgosłup" odbywające się na sali MOSiR. Koszt udziału w tego typu zajęciach to 60 zł na semestr. Ze względu na ogromne zainteresowanie przygotowano zniżkowe pakiety zajęć gimnastycznych. „*W zdrowym ciele, zdrowy duch*” – mówi **Anna Krop**, która w Akademii ćwiczy od kilku lat.

Kto może zostać Słuchaczem?

Słuchaczem Akademii może zostać każdy mieszkaniec powiatu bielskiego, który zamierza poszerzać swoją wiedzę, rozwijać zainteresowania oraz brać czynny udział w życiu kulturalnym miasta i powiatu. Zajęcia w Akademii odbywają się w dwóch semestrach. Pierwszy trwa od lutego do czerwca, semestr drugi od września do stycznia. W Akademii jak w szkole dochodzą co semestr nowe osoby, zmieniają się prelegenci, tematy i formy zajęć - dlatego też stali bywalcy nie narzekają na nudę czy rutynę. Chętnie sami inicjują nowe pomysły. W tym semestrze od października do grudnia odbędzie się „*Kurs pisanie ikony Oblicza Chrystusa w technice inspirowanej szkołą Rublowa*”. W świat ikon wprowadza **Danuta Jęczynek OV** - absolwentka Instytutu Sztuki Uniwersytetu

Śląskiego w Cieszynie, a także Uniwersytetu Papieskiego Jana Pawła II w Krakowie.

Nowością w APC są także poniedziałkowe seanse „**Kino Seniora**”. Na filmowe poranki chętnie przychodzą podopieczni z Domu Dziennego Pobytu Senior + oraz Domu Opieki Społecznej „*Złota Jesień*”. Słuchacze Akademii nieraz z uśmiechem powtarzają, że w Czechowicach-Dziedzicach „*opłaca się być seniorem*”.

Dla słuchaczy przygotowano specjalną zniżkę - tylko z **legitymacją** APC na Krytej Pływalni „*Wodnik*” od wtorku do piątku między 12.00 a 14.00 (w poniedziałek tylko zajęcia aqua fitness, z wyjątkiem dni świątecznych oraz dni wolnych od zajęć dydaktycznych za okazaniem legitymacji APC) jedna godzina na basenie w cenie 6 zł. Ponadto Barbara Małysz, instruktorka ze szkoły jogi **Dobrostan** przygotowała ciekawą ofertę wyłącznie dla słuchaczy APC. Z ważną legitymacją można zakupić karnet z 30 proc. rabatem. Zniżka na zakup karnetu obowiązuje w czasie trwania jesienno-zimowego semestru.

Na przestrzeni lat

W ciągu tych szesnastu lat działalności APC zmienia się profil zainteresowań słuchaczy. Jeszcze kilkanaście lat temu najpopularniejsze były zajęcia komputerowe, w semestrze działało nawet kilka grup. Obecnie sporą popularnością cieszą się zajęcia ruchowe - na sali czy na basenie. Nauka języków obcych - szczególnie hiszpańskiego i włoskiego też bije rekordy popularności. W ramach APC odbywają w sali wykładowej odbywają się regularne wykłady, seminaria czy spotkania autorskie. W tym semestrze tematem wiodącym jest zdrowie. Słuchacze spotykają się z lekarzami, rehabilitantami oraz dietetykami. Pierwsze

spotkanie z rehabilitantem odbyło się we wrześniu.

Finanse i działanie

Pieniądze na działalność Akademii pochodzą głównie z opłat słuchaczy oraz środków własnych biblioteki. Fundusze są również pozyskiwane z dotacji unijnych, grantów, darowizn, dotacji celowych oraz dobrowolnych opłat słuchaczy. Zgromadzone na potrzeby Akademii środki finansowe przeznaczone są na honoraria dla nauczycieli, prelegentów, a także na działalność wydawniczą (każdy słuchacz ma swoją legitymację członkowską) oraz reklamę i promocję. W Czechowicach-Dziedzicach działalnością Akademii zajmuje się koordynator. Przed rozpoczęciem semestru na stronie internetowej biblioteki pojawia się harmonogram zajęć i w oparciu o niego słuchacze czy też nowi kandydaci deklarują swój udział w wybranych zajęciach. Aby grupa - szczególnie dotyczy to zajęć językowych i komputerowych - zebrała się, musi być co najmniej 10 osób. Wyjazdy na wycieczki słuchacze pokrywają w całości we własnym zakresie. Mogą brać w nich udział inne osoby nie będące zapisane do APC pod warunkiem, że są wolne miejsca. Każdy słuchacz może zaproponować **nową formę zajęć** twórczych, które rozwijać będą zdolności i talenty pozostałych uczestników. Między słuchaczami tworzą się więzi i trwałe przyjaźnie. Nie ma również problemu, gdy trzeba zebrać w bibliotece „na już” osoby do realizacji projektu czy innego przedsięwzięcia. Idea pięknego czasu oraz zaangażowanie słuchaczy potwierdzają, że nigdy nie jest za późno na nowy początek.

Katarzyna Wituś

PROMOCJA

MAJĄCEGO KRAKOWIE PRZEMIEŁ W WYKONANIU

TOMASZ MADZIA
GUITAR EXPERIENCE

18:00 | 25.10.2025 | BILETY: 50 ZŁ

SUPPORT: LAF

SALA WIDOWISKOWA ZSS NR 4
W CZECHOWICACH-DZIEDZICACH

WYSTAWA LEGO

SZARPI DRUT

kup bilecik

Paragony grozy nie dla Seniorów



Zakopane „odkopenie” specjalnie dla dojrzałych turystów!

Nie trzeba się bać, że wyjazd do Zakopanego oznacza „paragon grozy”, korki, kolejki i wrzawę na Krupówkach. Najtańszą i najpewniejszą formą spędzenia czasu pod Tatrami jest dobrze dobrany klucz: **termin, oferta i obiekt**. Wystarczy zestawić te trzy elementy, by zamiast przepłacania i stresowania, cieszyć się pięknem Tatr bez nerwów i troski o zawartość portfela.

Listopad – złota, a czasem oszroniona jak my-silwersi - jesień

Według danych IMGW, listopad to najmniej deszczowy miesiąc w Tatrach. Szlaki są wtedy spokojne, a Zakopane odsłania swój prawdziwy urok - złota jesień mieni się wspaniałymi barwami, czasem srebrzy się niczym włosy dojrzałych turystów, a bywa i lekko zasłonięta...

To idealny czas na spacer, podziwianie panoram i korzystanie z uroków miasta bez tłumów. Wtedy też zapada cisza w tym prawie zawsze gwarnym mieście i dość radykalnie **spadają ceny**.

Niewątpliwie jest to bardzo atrakcyjny czas na wyjazd pod Tatry dla tych, którzy właśnie pod nimi chcą spędzić czas a nie udawać się wysoko na ich szczyty.

Turnus rehabilitacyjny w dobrej cenie

Dla seniorów szczególnie atrakcyjne są turnusy rehabilitacyjne – tańsze, ponieważ z założenia dedykowane gościom o nieco mniejszych zasobach finansowych. Ich dodatkowym atutem jest długi pobyt, który zapewnia wszystko, co niezbędne, odciąża bieżący budżet, a o tej porze roku zwykle dostępny jest w niższych stawkach i atrakcyjnych promocjach. Jak by tego było mało możliwe **z dofinansowaniem z PFRON**.

Szczególnie, iż wiele z gmin w czwartym kwartale uruchamia ostatnie transze środków na dofinansowanie takich wyjazdów. Wcześniej zdarzało się, że aplikujący otrzymywali decyzje odmowne z powodu

wyczerpania budżetu. Jednak po anulacjach, odwołaniach i ponownym przeliczeniu okazywało się, że środki są jeszcze dostępne (jak to zweryfikować pisaliśmy w lipcu).

Wybór obiektów w **centrum Zakopanego** jest szeroki: nowoczesne pensjonaty, tradycyjne były sanatoria czy obiekty wyspecjalizowane w turnusach, najczęściej dysponują pełnym zapleczem medycznym i rekreacyjnym. Ważne, że pobyt nie wymaga dodatkowych kosztów, bo wszystko, od zabiegów przez wycieczki po wyżywienie, wliczone jest w cenę.

Komfort i bezpieczeństwo

Dojrzały turyści coraz częściej stawiają na komfort i bezpieczeństwo. Centralne położenie ośrodków oznacza bliskość Krupówek, parków i komunikacji miejskiej. To pozwala korzystać z atrakcji bez konieczności długich dojazdów czy stromych podejść. Wybierając obiekt, warto sprawdzić, jak można do niego dotrzeć – pociągiem czy autobusem – oraz czy atrakcje na miejscu faktycznie dostępne są bez konieczności kosztownych przejazdów. Dobrze też zwrócić uwagę, czy część z nich jest wliczona w cenę oraz czy sam obiekt, dzięki swojej wielkości i wyposażeniu, zapewni **beztroskie spędzanie długich jesiennych wieczorów** bez konieczności wydawania dodatkowych pieniędzy na zewnątrz.

Zakopane bez stresu

„Paragony grozy” to hasło, które odstrasza wielu turystów. Tymczasem dla seniorów Zakopane w odpowiednim czasie i z dobrze dobranym obiektem okazuje się przystępne, zdrowe i niezwykle klimatyczne.

Pytamy o to eksperta turystycznego, **Karola Wagnera** z zarządu Tatrzańskiej Izby Gospodarczej:

„Nawet jeśli uznamy, że faktycznie co jakiś czas, zdarzają się tak zwane „paragony grozy”, to w ramach miliona usług świadczonych każdego miesiąca w Zakopanem te 2, 3 może 5 doniesień medialnych nie stanowi nawet promila w ramach zasadnych ekonomicznie i wysokojakościowych zrealizowanych

na Podhalu usług turystycznych.”

I dodaje „W szczególności wielu z naszych przedsiębiorców, dedykując swoje usługi do tak zacnych gości wieku senioralnym, dopasowuje swoje oczekiwania finansowe, skalując niejako marzę pod możliwości płatnicze tak **oczekiwanego gościa**, który nie tylko wypełnia nam niszę w okresie spadku popytu innych grup docelowych, ale do tego jest wyjątkowo atrakcyjnym, bardzo przyjemnym i wybitnie kulturalnym konsumentem w naszych hotelach, restauracjach czy innych atrakcjach turystycznych.”

Widać więc wyraźnie, iż na Podhalu nie tylko nie ma mowy o jakimkolwiek wykluczeniu najstarszej części społeczeństwa, ale w wyniku racjonalnie ekonomicznych argumentów, szacunku a i doświadczenia, seniorzy są właściwie nawet **wyróżniani**.

Kwicoł, ino na kozetce

„Choć nie jeden kwicoł, a nie był Witoldem Pyrkoszem (postać z Janosika red.) to finalnie wyjeżdżał z pobytów rehabilitacyjnych zawsze zadowolony.” – mówi Wagner. Nie tylko kultowa atrakcyjność Zakopanego i jego spokojna atmosfera późną jesienią, nie tylko wyjątkowo korzystna cena, lecz przede wszystkim wpisane w DNA turnusów rehabilitacyjnych zabiegi – jako absolutna wartość dodana – stanowią prawdziwą wisienkę na torcie, a właściwie na Giewoncie.

Tak tłumaczy to specjalista: „Wybitna kadra fizjoterapeutów i rehabilitantów z Podhala, pierwotnie związana głównie ze sportami kwalifikowanymi, które od ponad stu lat cieszą się w regionie ogromną popularnością, dziś na co dzień pomaga nie tylko sportowcom i mieszkańcom, ale także licznym pacjentom przyjeżdżającym z całej Polski, a nawet spoza jej granic.

Portfolio specjalistów oraz zakres ich umiejętności są bez wątpienia wybitne w skali całego kraju. Zdarzają się sytuacje, w których kule, a nawet wózki zostają odstawione – może nie od razu po dwutygodniowym pobycie, lecz jako konsekwencja tego turnusu i kolejnych miesięcy pracy w oparciu o otrzymane wskazówki.”

I może faktycznie czasem trzeba trochę pocierpieć, ale z pewnością warto skorzystać. Bo turnusy to nie tylko niekiedy mało komfortowe techniki manualne, lecz także tak lubiane, relaksujące zabiegi bierne – jak łożka wodne, ciepłutka borowina czy popularny tzw. „boa” na kończynie dolne – które od lat stanowią klasyczny element rehabilitacyjnej oferty.

HYRNY – pyszny, wyniosły, sławny, butny, dumny

Tak beczelnie (nomen omen) nazwany kiedyś został największy obiekt noclegowy w samym centrum Zakopanego. Na ówczesne czasy był swego rodzaju piętnem władz wylanym z betonu w centrum stolicy tatr.

Dziś po prawie 70 latach sam jest już dziadkiem, ale zachowuje swoją dumę i dzięki aktywnie prowadzonym w nim „rehabilitacjom”, w coraz lepszej formie dba o setki kuracjuszy każdego kolejnego roku, wręcz tuli w swych ciepłych i obfitych ramionach zatroskanych i oczekujących wsparcia Gości. Jest 300 metrów od Krupówek, z pięknym widokiem na Giewont i Tatry zachodnie, posiada doskonałe zaplecze fizjo i reha, basen, jacuzzi, saunę, klimatyczną kawiarnię i przyjemne przestrzenie do spędzania czasu.

Do tego organizuje turnusy i w listopadzie, ma niską cenę oraz **specjalną promocję na hasło SeniorBB** - 10% obniżki oraz koc elektryczny GOTIE na spokojne leżakowanie podczas turnusu **12 - 26.11.2025**.

Tym samym w 100% wypełnia założenia z pierwszego akapitu – klucza: termin, oferta i obiekt. Jeśli chcesz sam się przekonać zadzwoń – Emilka - **511 828 644** lub zerknij:

<https://www.turnusytatry.pl>

Zakopane to miejsce, które można odkopać na nowo - spokojnie, rozsądnie i z radością.

[mat. organizatora]

Zasiłek opiekuńczy nie tylko dla rodziców – ważna informacja dla seniorów



Gdy zachoruje rodzic

W ciągu roku kalendarzowego przysługuje 14 dni zasiłku opiekuńczego z tytułu sprawowania opieki nad chorym rodzicem.



Zasiłek opiekuńczy także na chorego rodzica

Wielu z nas wie, że zasiłek opiekuńczy przysługuje na chore dziecko, ale nie każdy wie, że można z niego skorzystać także wtedy, gdy opieki potrzebuje **chory rodzic**. Zasiłek opiekuńczy może otrzymać osoba, która opłaca składki na ubezpieczenie chorobowe – obowiązkowe lub dobrowolne. Przysługuje on nawet wtedy,

gdy nie mieszkamy z rodzicem, pod warunkiem, że w czasie choroby to my sprawujemy nad nim opiekę.

Co więcej, możemy uzyskać to świadczenie, jeśli inni domownicy chorego rodzica również nie są w stanie zapewnić mu pomocy – na przykład z powodu wieku lub własnej choroby.

W ciągu roku kalendarzowego przysługuje **14 dni zasiłku opiekuńczego** na chorego rodzica. Aby go otrzymać,

potrzebne jest zaświadczenie lekarskie oraz wypełniony **druk Z-15B**, który należy przekazać pracodawcy.

Zasiłek wynosi **80% wynagrodzenia** i wypłacany jest za każdy dzień opieki, także za święta i weekendy.

Zasiłek przysługuje nie tylko na dziecko czy rodziców, ale też na innych członków rodziny mieszkających z nami – np. dziadków, teściów czy rodzeństwo.

[źródło: ZUS]

Tvoja dokumentacja medyczna z lat 2002–2003 do odbioru – tylko do 20 października

Uwaga seniorzy i ich bliscy! Szpital Wojewódzki w Bielsku-Białej ogłasza: jeśli byliście hospitalizowani w latach 2002–2003, możecie jeszcze odebrać swoją dokumentację medyczną. Termin mija 20 października! Szczegóły: www.hospital.com.pl

Szpital Wojewódzki w Bielsku-Białej informuje, że planowane jest brakowanie, czyli trwałe usunięcie dokumentów pacjentów hospitalizowanych w latach 2002–2003. Osoby zainteresowane mogą jeszcze odebrać oryginały swoich kart leczenia. Po 20 października 2025 r. nie będzie już takiej możliwości. To ostatnia szansa, aby zabezpieczyć swoją dokumentację sprzed ponad dwóch dekad.

Kto może zgłosić się po dokumenty?

- ♦ sam pacjent,
- ♦ jego przedstawiciel ustawowy,
- ♦ osoba pisemnie upoważniona.

Jak to zrobić?

Złóż wniosek do 20 października 2025 r.

Gdzie? Archiwum Szpitala Wojewódzkiego, al. Armii Krajowej 101, Bielsko-Biała

Kiedy? od poniedziałku do piątku, w godz. 7:30–14:00

Wzór wniosku dostępny jest w archiwum oraz na stronie: www.hospital.com.pl

Po upływie terminu akta zostaną zniszczone zgodnie z obowiązującymi procedurami i nie będzie można ich już odzyskać.

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

**GIEŁDA STAROCI
W BIELSKU-BIAŁEJ
18 października
od 8.00 do 14.00**



Seniorzy w cyfrowym świecie. IX Kongres Gospodarki Senioralnej

„Starzejące się społeczeństwo to fakt – a #cybersi to zaproszenie do dialogu, jak technologia może wzmacniać bezpieczeństwo i komfort życia dojrzałych konsumentów. To nie wyzwanie, to rynek i szansa, którą musimy wykorzystać już dziś” – podkreśla Marzena Rudnicka, Fundatorka Krajowego Instytutu Gospodarki Senioralnej i inicjatorka Kongresu.

21 października 2025 roku w przestrzeni Google for Startups Warsaw (pl. Konesera) odbędzie się **IX Kongres Gospodarki Senioralnej** – najważniejsze wydarzenie w Polsce poświęcone gospodarce senioralnej, innowacjom technologicznym i społecznym wyzwaniom starzejącego się społeczeństwa. Tegoroczna edycja odbędzie się pod hasłem **#cybersi**, koncentrując się na cyfrowej rzeczywistości osób 60+.

Kongres zainauguruje gość honorowy – Sekretarz Stanu w KPRM, **Marzena Okła-Drewnowicz**. W wydarzeniu wezmą również udział przedstawiciele Ministerstwa Cyfryzacji, które objęło Kongres patronatem honorowym.

Podczas Kongresu uczestnicy porozmawiają m.in. o:

- ♦ bezpieczeństwie seniorów w sieci,
- ♦ cyfrowych zakupach i bankowości elektronicznej,
- ♦ roli sztucznej inteligencji w codziennym życiu,
- ♦ edukacji cyfrowej oraz równości dostępu do usług i informacji.

Tegoroczna edycja Kongresu po raz kolejny pokaże, że osoby starsze nie są biernymi odbiorcami zmian, ale ich aktywnymi uczestnikami. Dyskusje skupią się na trzech kluczowych obszarach: społeczeństwo, rynek pracy i konsumenci, a także na szansach, jakie technologie stwarzają dla osób 50+ i 60+ – zarówno w kontekście zatrudnienia, jak i codziennego funkcjonowania.

W programie znajdują się m.in.:

Debata główna: „Bezpieczny cyfrowy świat dla każdego – jak rewolucja technologiczna wpływa na życie seniorów?”
Panel ekspercki: „Rola edukacji cyfrowej i cyberbezpieczeństwa we włączeniu społecznym i zawodowym.”
Prezentacje innowacji i raportów dotyczących tzw. „srebrnego rynku” i wykorzystanie AI i nowych technologii w projektowaniu przyjaznych produktów i usług.

Wydarzenie odbędzie się stacjonarnie w Warszawie, w Google for Startups Warsaw, ale możliwy będzie także udział online. Więcej informacji i rejestracja:

<https://kongresgospodarkisenioralnej.pl/2025/>

Miesięcznik SENIOR BB jest jednym z patronów medialnych tego wydarzenia.

Z energią i gracją - Qigong na hali UBB

„120 lat to znaczy umrzeć młodo” – mawiali starożytni Chińczycy. W tym powiedzeniu kryje się nie tylko poczucie humoru, ale i głębokie przekonanie, że człowiek ma w sobie ogromny potencjał do długiego, zdrowego życia. Qigong, praktyka licząca ponad osiem tysięcy lat, jest jedną z dróg do odkrywania tej siły – poprzez naturalny i świadomy ruch, który jednoczy ciało i umysł. Redakcja Seniora BB odwiedziła halę Uniwersytetu, aby na własne oczy zobaczyć, jak wygląda spotkanie z Qigong w wykonaniu Adama Trockiego.

i spokoju. „Ruch obejmuje całe ciało, czujemy go każdym gestem” – powtarzał prowadzący, zachęcając uczestników do wsłuchania się w siebie. Uczestnicy podążali za instrukcjami, czasem z zamkniętymi oczami, czasem z lekkim uśmiechem.

Delikatne, płynne sekwencje w połączeniu z oddechem dawały poczucie energii i lekkości. Dla jednych była to okazja, by rozluźnić spięte mięśnie po całym tygodniu, dla innych – by odnaleźć chwilę spokoju i wyciszenia.

Osiem kawałków brokatu – ponad tysiącletnia tradycja
Podczas zajęć uczestnicy poznali praktykę „Ośmiu kawałków brokatu” – system prostych, ale głęboko oddziału-



*Adam Trocki -
nauczyciel Tai Chi, Qigong
i medytacji z 27-letnim
doświadczeniem, uczeń
wybitnych mistrzów
chińskich sztuk walki,
pracy z ciałem*

wuje energię. „To nie cud, to naturalny mechanizm, który każdy z nas ma w sobie” – tłumaczył Adam Trocki.

Projekt „Z energią i gracją”
Zajęcia odbyły się w ramach projektu „Z energią i gracją”, realizowanego przez grupę nieformalną **Mądra Sowa** pod patronatem Stowarzyszenia UTW UBB. To kolejny przykład na to, że aktywność fizyczna może być nie tylko troską o zdrowie, ale też drogą do lepszego samopoczucia i głębszej świadomości siebie.

W projekcie kładzie się nacisk nie na tempo czy wyniki, lecz na to, by każdy – niezależnie od wieku – mógł odnaleźć w ruchu przyjemność i spokój.

Równowaga i koncentracja
Chińczycy mawiali, że 120 lat, to wciąż młodo umrzeć.

Patrząc na skupione twarze uczestników Qigong, można zrozumieć, że w tym powiedzeniu tkwi ziarno prawdy. Bo to właśnie prosty ruch, spokojny oddech i uważność sprawiają, że odnajdujemy równowagę. A równowaga – jak przypomina Qigong – to najlepsza recepta na zdrowie, długowieczność i spokój ducha.

Agata Rucińska



Panie z grupy MĄDRA SOWA, Adam Trocki i Renata Morawska

25 września, na hali Uniwersytetu Bielsko-Bialskiego nie słychać było sportowego zgiełku ani głośnych okrzyków kibiców. Zamiast tego panowała cisza, skupienie i harmonia. Słychać było jedynie rytmiczny oddech i szelest ciała w ruchu. To tutaj **Adam Trocki** poprowadził zajęcia Qigong – spotkanie z ruchem, który od tysięcy lat uczy, jak ciało i umysł mogą działać razem.

Qigong wywodzi się z chińskiej filozofii życia, w której wszystko jest jednością. Ciało i umysł to dwa aspekty ludzkiej całości – gdy uzdrawiamy ciało, uzdrawiamy też umysł. Ćwiczenia są łagodne, dostępne dla każdego, niezależnie od wieku czy kondycji. To nie trening siłowy ani wyścig – to naturalny i świadomy ruch, który obejmuje całe ciało, wycisza emocje i daje poczucie lekkości. Właśnie dlatego tak dobrze sprawdza się **wśród seniorów** – nie stawia barier, lecz zaprasza do uważności

jących ćwiczeń, których tradycja sięga niemal dwóch tysięcy lat. Każdy z „kawałków” to odrębny zestaw ruchów, przypominający krótką choreografię, której sens kryje się w harmonii ciała z oddechem. W tych ruchach zapisane są wieki doświadczeń – jak wzmacniać ciało, jak uspokajać umysł, jak żyć w harmonii.

Dla starożytnych praktyków **Qigong** nie był jedynie zestawem ćwiczeń, ale stylem życia, filozofią codzienności.

To właśnie dlatego do dziś mówi się, że regularna praktyka działa jak „brokat” – dodaje blasku zdrowiu, odmładza i odświeża, choć nie wymaga wysiłku ponad miarę.

Filozofia przemiany i samoregeneracji

Chińska filozofia podpowiada, że wszystko w świecie podlega przemianom. Pory roku, fazy życia, emocje i nastroje – wszystko jest w ruchu. Podobnie w Qigong –



każdy gest, każdy oddech i każda chwila skupienia to krok ku zmianie. Ruch nie jest tu celem samym w sobie, lecz narzędziem do odzyskania równowagi.

Prowadzący zwracał uwagę, że nasz organizm ma niezwykłą zdolność do samoregeneracji – potrzebuje jedynie „usunięcia przeszkód”, które ją blokują: napięcie, stres, niewłaściwych nawyków. W Qigong oddech staje się kluczem – uspokaja myśli, poprawia krążenie, odbloko-





Jesień idzie przez park

Czekam na ciepłe, kolorowe dni jesieni. To wtedy najlepiej spaceruje się po parkowych alejach usłanych szeleszczącymi liśćmi, wśród których leżą błyszczące kasztany.

Sięgamy po nie z sentymentem, choć dziś rzadko ktoś robi z nich ludziki. Warto więc przyjrzeć się drzewu, z którego spadają – **kasztanowcowi** **zwyczajnemu** (*Aesculus hippocastanum*).

Każdy z nas kojarzy olbrzymie, bo dorastające do 25 m. drzewa z rozłożystą koroną o charakterystycznych liściach. I o ile kwitnące kasztany kojarzą się nam niepodzielnie z maturą, o tyle leżące u naszych stóp nasiona lub pęknięte owoce to atrybut jesieni. **Kasztanowiec biały** (to jego inna nazwa, która jest ściśle związana z kwiatami koloru białego, wzbogaconymi żółtoczerwonymi plamkami), to drzewo sprowadzone do Europy Środkowej z XVI w z Półwyspu Bałkańskiego.

W Polsce od XVII w sadzono go w parkach jako drzewo ozdobne. Obecnie spotkamy

go w parkach, na cmentarzach czy posadzonego wzdłuż dróg. Różdżkarze i bioenergoterapeuci podkreślają jego **działanie regenerujące** na siły witalne organizmu człowieka. Radiesteci natomiast polecają by w miejscach żył wodnych, w celu neutralizacji niekorzystnych wpływów tych cieków, umieścić kasztany.

Część z Państwa, podobnie jak ja, trzyma kilka kasztanów pod łóżkiem by wykorzystać ich pozytywne działanie na organizm.

W zielarstwie wykorzystujemy całą roślinę. Surowcem są bowiem: kora, kwiaty, niedojrzałe owoce oraz liście i nasiona. Najbardziej znanym składnikiem czynnym jest **escyna** zawarta w nasionach (do 20%), ale także w korze i liściach. Nasiona dodatkowo zawierają flawonoidy, garbniki i sterole. W korze znajdziemy garbniki i glikozydy (eskulinę), w kwiatach natomiast flawonoidy, w tym rutynę i kwercetynę, glikozydy, i fenolokwasy. Liście dodatkowo zawierają flawonoidy, glikozydy i witaminy.

Kasztanowiec stosowany wewnętrznie w formie wyciągów wodnych i alkoholowych przez swoje właściwości ściągające, przeciwkrwotoczne, przeciwzapalne oraz zwiększające napięcie naczyń krwionośnych pomoże w zaburzeniach krążenia.

Wskazaniem do jego podania będą **hemoroidy** w stanie zapalnym, niewydolność żylna, żylaki kończyn dolnych, owrzodzenia podudzi, zakrzepica, uczucie mrowienia w kończynach, niewydolność krążenia w tym niewydolność serca, siniaki i krwawe wybroczyny oraz miażdżyca.

Przeciwobrzękowo kasztanowiec pomoże w obrzękach związanych z urazami lub nieprawidłowym krążeniem miejscowym oraz w obrzękach płuc.

Działanie rozkurczowe i ściągające to wskazania do stosowania w biegunkach, stanach zapalnych i nieżytowych żołądka oraz jelit, bólach brzucha, kolkach, wrzodziejącym zapaleniu jelita grubego oraz w krwawieniach z przewodu pokarmowego.

Kasztanowiec działa także przeciwgorączkowo i wykrztuśniczo więc razem z działaniem przeciwzapalnym może być przydatny w zapaleniu oskrzeli, zapaleniu opłucnej, gorączce, i przy kaszlu z płwociną zabarwioną krwią.

Przeciwreumatyczne możliwości tej rośliny to pomoc w chorobach reumatycznych ale również w bólach i stanach zapalnych ścięgien, mięśni i stawów, kontuzjach sportowych, zwichnięciach czy złamaniach kości.

Zewnętrznie kasztanowiec zalecany jest na urazy i kontuzje, siniaki, obrzęki, odmrożenia, żylaki podudzi, bóle nóg oraz hemoroidy. Wykorzystać tutaj możemy okłady z wyciągów ale również bardzo popularne maści lub żele z kasztanowcem.

Roślina ta jest używana **w kosmetyce** do produkcji kremów, płynów micelarnych czy maseczek. Poleca się ją do pielęgnacji skóry wrażliwej oraz dzięki możliwości uszczelniania naczyń, do skóry naczynkowej.

Kasztanowiec w kosmetykach zabezpiecza także przed szkodliwym działaniem promieni

słonecznych. Warto też wykorzystywać kasztanowiec do kąpieli. Zabiegi takie bowiem usuną zmęczenie, odprężą oraz uszczelniając ściany naczyń krwionośnych, wpłyną na zmniejszenie pajęczek i żyłaków. W przypadku tych ostatnich trzeba pamiętać by kąpiel nie była zbyt gorąca.

Kiedy w jesienny czas będziecie Państwo wędrować po parkach, skwerach czy wzdłuż dróg, patrząc na ciemnobrązowe nasiona z szarą plamką leżące u Waszych stóp przypomnijcie sobie jak cenną roślinę macie w swojej okolicy. Po **preparaty z kasztanowca** zajrzyjcie natomiast do zielarni i aptek by jeśli potrzeba przynieść sobie ulgę w wielu dolegliwościach.

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

Gminy pomagają „więźniom czwartego piętra”. Seniorzy zyskają szansę na dostępne mieszkanie

W marcu pisaliśmy o nowym pomysśle polskiego rządu dla „więźniów czwartego piętra” – osób starszych, które mieszkają samotnie na wysokich piętrach w budynkach bez windy. Teraz ten pomysł nabiera realnych kształtów. Gotowy jest już projekt ustawy, który wprowadza tzw. **najem senioralny** – a nowe przepisy mają szansę wejść w życie już **1 stycznia 2026 roku**.

Co to oznacza dla seniorów?

Projekt przewiduje, że gminy będą mogły zaoferować osobom starszym bardziej dostępne mieszkania – na parterze lub w budynkach z windą – w zamian za wynajęcie gminie dotychczas zajmowanego lokalu (znajdującego się co najmniej na 3. piętrze w budynku bez windy).

To rozwiązanie ma na celu ułatwienie codziennego życia seniorom, którzy dziś

często są dosłownie uwięzieni w swoich domach, nie mogąc samodzielnie zejść po schodach, by zrobić zakupy, pójść do lekarza czy spotkać się z bliskimi.

Nowe mieszkania, które gmina udostępni w ramach najmu senioralnego, mają być częścią jej zasobu komunalnego. Ich standard i lokalizacja powinny uwzględniać potrzeby osób starszych – łatwy dostęp do lokalu, odpowiednia komunikacja, a w idealnym przypadku także bliskość przychodni, sklepów i przystanków autobusowych.

Najem senioralny – bez kryterium dochodowego

To jedna z ważniejszych różnic względem standardowego najmu komunalnego. Osoby korzystające z najmu senioralnego nie będą musiały spełniać kryterium dochodowego. Jak wyjaśniono w uzasadnieniu projektu, decyzja o zmianie mieszkania nie wynika z sytuacji finansowej, ale z ograniczeń w codziennym

funkcjonowaniu. Zawarte będą dwie umowy – jedna, w której senior wynajmuje od gminy nowe mieszkanie, i druga, w której gmina wynajmuje od seniora jego dotychczasowy lokal. Obie mają obowiązywać jednocześnie. Co ważne, **senior będzie mógł zrezygnować** z umowy w każdej chwili, a w przypadku jego śmierci mieszkanie **pozostanie w masie spadkowej**.

Dzięki temu mechanizmowi gmina nie przejmuje nieruchomości – **zachowana zostaje własność seniora**, co może być szczególnie istotne dla rodzin i spadkobierców.

Dodatkowe korzyści dla lokalnych społeczności

Pomysł najmu senioralnego może przynieść korzyści nie tylko osobom starszym. Gminy zyskają możliwość lepszego zarządzania mieszkaniami komunalnymi – lokale przekazane przez seniorów będą mogły być podnajmowane osobom z listy ocze-

kujących, np. młodym rodzinom, samotnym rodzicom czy osobom w trudnej sytuacji życiowej. Dzięki temu rozwiązaniu poprawi się rotacja mieszkań, zasoby mieszkaniowe będą lepiej wykorzystywane, a gminy zaoszczędzą na kosztach opieki długoterminowej – bo samodzielni seniorzy rzadziej wymagają kosztownego wsparcia instytucjonalnego.

Problemy do rozwiązania

Choć projekt najmu senioralnego daje nadzieję wielu osobom starszym, jego realizacja nie będzie łatwa. Wśród głównych przeszkód wskazuje się:

- Brak mieszkań – gminy często nie mają dostępnych lokali spełniających wymogi dostępności (parter, winda).
- Niechęć do przeprowadzki – wielu seniorów nie chce opuszczać swojego dotychczasowego mieszkania, mimo barier architektonicznych.
- Niepewność prawna – pro-

jekt zakłada wynajem mieszkania seniora gminie, co budzi pytania o bezpieczeństwo prawne.

Etap konsultacji – ustawa wciąż nie jest uchwalona.

Potrzebne są doprecyzowania i konsultacje m.in. w zakresie zasad zwrotu mieszkań czy rezygnacji z programu. Zanim nowe prawo zacznie realnie działać, trzeba więc rozwiązać kilka kluczowych kwestii i przygotować samorządy do jego wdrożenia. [AR]



Pachnąca kąpiel Kleopatry

Hipokrates powiedział, że „drogą do zdrowia jest codzienna **aromatyczna kąpiel i aromatyczny masaż**”. Czy jest coś bardziej kojącego po jesiennym dniu pełnym wilgoci i deszczu niż zanurzenie wychłodzonego ciała w aromatycznej, gorącej wodzie?

Starożytni Rzymianie przejęli zamiłowanie do kąpieli od Greków, a Ci pośrednio od Egipcjan. Najśłynniejsza królowa Egiptu doskonale wiedziała, że kąpiel z odpowiednimi dodatkami wspaniale wygładza jej skórę. Według historyków ulubioną mieszanką w królewskiej wannie **Kleopatry** stanowiły **ośle mleko, miód, olejki eteryczne i płatki róży**. Minęły setki lat, a pomysł Kleopatry na pielęgnacyjną formułę SPA jest wciąż aktualny.

Mleko jest bogate w kwas alfa-hydroksylowy (kwas mlekowy) stosowany w branży kosmetycznej od lat, a także w wapń, proteiny i witaminy z grupy B. Podczas kąpieli wymienione składniki mają doskonałą szansę wchłonąć się w skórę, zmiękczać ją i odżywiać. Miód poza wieloma cennymi składnikami biologicznymi, ma także właściwości przeciwbakteryjne i przeciwutleniające. Będzie więc zapobiegał wypryskom skórny, łagodził podrażnienia i chronił skórę przed degeneracyjnym wpływem środowiska. Ale mamy jeszcze cenne i pachnące

olejki eteryczne, o których bogatym składzie trudno napisać w kilku zdaniach... **Olejek jest jak wyciśnięta esencja rośliny** – kilka bezcennych kropeł mozolnie wykradzonych przez długotrwałą destylację parą wodną (lub inną metodą). Ale w tych kroplach jest tak duże nasycenie mikroelementów, witamin i leczniczych substancji czynnych, że żadne suplementy apteczne nie są w stanie konkurować z tym arcydziełem natury!

W popularnym olejku lawendowym oznaczono już około 300 związków chemicznych, a naukowcy nie powiedzieli jeszcze ostatniego słowa.

Każdy olejek jest skarbnicą dobrodziejstw dla naszego ciała – trzeba tylko wiedzieć czego nam potrzeba w danej chwili. Na wieczorne ukojenie przed snem warto dodać do kąpieli po kilka kropeł olejku lawendowego i melisowego. Jeśli potrzebujemy sił witalnych przed wieczornym wyjściem sięgnijmy po olejki z mięty pieprzowej, bazylii i geranium w równych proporcjach. **Na obolałe stawy i mięśnie** polecam wymieszać olejek majerankowy z rozmarynowym.

A jeśli nie lubimy mleka w wannie można zastosować popularne **sole kąpielowe**. Również w starożytnych cywilizacjach kąpiele solankowe były jednym ze sposobów dbania o zdrowie i urodę. Na Dalekim Wschodzie

rytuał kąpieli z użyciem soli miał zarówno wymiar fizyczny, jak i duchowy – służył oczyszczeniu ciała i umysłu.

Już w XI w. na terenie Polski kąpiele solankowe były stosowane między innymi w Swoszowicach i Łądku-Zdroju. **Solanki zawierają cenne minerały** takie jak: magnez, potas, wapń czy brom, i potrafią rozluźnić napięte mięśnie. Ciepła domowa kąpiel z dwoma garściami soli z Morza Martwego połączona z ulubionym olejem kosmetycznym i 10 kroplami wybranego olejku eterycznego, oczyści i odżywi naszą skórę, poprawi krążenie i zrelaksuje napięty układ nerwowy.

Mamy XXI wiek, ale starożytny rytuał pielęgnacyjny Królowej Kleopatry nie uległ przedawnieniu!

Kąpiel Kleopatry:

✓ 250 ml świeżego, tłustego mleka (może być kozie lub krowie ale nie z kartonu!)

✓ ¼ szklanki dowolnego miodu

✓ 10 kropli olejku lawendowego

✓ Garść płatków róży

Mleko i miód wymieszać i podgrzać na małym ogniu do rozpuszczenia. Dodać olejek eteryczny i ponownie wymieszać. Zawartość naczynia wlać do przygotowanej kąpieli i dosypać płatki róży. **Zanurzyć ciało na minimum 15 minut.**

Aby usłyszeć więcej na temat komponowania soli do kąpieli - zapraszam na warsztaty na moje stoisko podczas **Kolorowego Pikniku** z okazji DNI SENIORA w parku Słowackiego.
Już 2 października.

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

**Zapraszam do mojego
GABINETU ZIOŁOLECZNICTWA
w Bielsku-Białej**

**Warsztaty, szkolenia
i prelekcje
o tematyce zielarskiej
dla młodszych
i starszych**

**Umawianie wizyt:
698 101 503
www.gruisen.pl**

Czechowice-Dziedzice zapraszają

Miejska Biblioteka Publiczna w Czechowicach-Dziedzicach i Koło Pszczelarzy w Ligocie zapraszają na I Najśłodszy Piknik Pszczeli - 03.10.2025 (piątek), godz. 15.00-20.00

BAZAREK PSZCZELI - WYKŁADY - WYSTAWA

W programie: bazar pełen miodów, nalewek i domowych specjałów, miodowa kawiarenka, wystawa dawnych uli i sprzętu pszczelarskiego, wykłady o zdrowotnych właściwościach miodu i apiterapii, warsztaty plastyczne, malowanie buzi, pierścionki z koralików oraz ścianka do zdjęć. Atrakcje dla całej rodziny – od smakoszy po ciekawych świata seniorów i wnuki.



W locie Ikara nad Dunajcem

Ścieżkami globtrotera



Zamek w Czorsztynie /fot. Anna Saini / CC BY 3.0/

Tym razem, zachwycając się jesienną aurą, wyruszymy w rejon Gorców, Pienin i Spisza, gdzie możemy rozkoszować się jednym z najcenniejszych przyrodniczo obszarów - **Pienińskim Parkiem Narodowym** (pierwszym w Polsce parkiem, założonym w 1932 roku). Wszystkie te miejsca możemy zobaczyć przemierzając się per pedes, w locie lotniami jak ptaki, rowerami, ale także spływając tradycyjnie góralskimi tratwami. W tej bogatej ofercie jest rejs po **Jeziorze Czorszyńskim** żaglówkami, statkami oraz romantyczna podróż gondolami, coż można życzyć sobie więcej?

Powstanie Przełomu Dunajca owiane jest wieloma legendami. Do najpiękniejszych należy ta o **św. Kindze**, która wraz z innymi mniszkami uciekła w 1241 r. z klasztoru ze Skały obok Krakowa przed najazdem tatarskim i podczas tej ucieczki najpierw rzuciła na ziemię swój grzebień i tak powstały Pieniny, a następnie niebieską wstążkę, która stała się wartkim Dunajcem.

Do dzisiaj możemy zobaczyć ruiny zamku na szczycie **Góry Zamkowej** (799 m n.p.m.), gdzie Kinga znalazła schronienie. W jednej z grot stoi jej figura, a do 1949 r. była tutaj pustelnia w której mieszkał od 1904 r. eremita **Władysław Stachura** z Bobrka koło Oświęcimia, a następnie **Wincenty Kasprowicz**, który walczył pod Verdun oraz w Powstawaniu Wielkopolskim. Niestety pustelnia po pożarze nie została odbudowana, jej piękno można zobaczyć jedynie na starych fotografiach. Na nagich skałach pieśnińskich rozkwita do dziś „ogródek św. Kingi” zioła wyrosłe na grudkach ziemi, które dla świętej znosiły ptaszki i zatykały w skalne szczeliny.

Do sanktuarium można dotrzeć trasą przez Polanę Wyrobek lub schroniska PTTK z Sromowców Niżnych. Osobiście polecam przejście malowniczą trasą pieszo-rowerową prowadzącą przez Przełom Pieniński od Szczawnicy do Czerwonego Klasztoru w

Słowacji. Trasa biegnie tuż nad Dunajcem a jej krajobraz jest wyjątkowy ze względu na dzikość i piękno otaczającej przyrody. Droga o długości 9 km ma łagodny przebieg, bez stromych podjazdów, dzięki czemu jest dostępna dla każdego, nie tylko piechura. Niesamowite wrażenia robią unikatowe formacje skalne ale także możemy zobaczyć najwęższe miejsce przełomu Dunajca (12 m. szerokość!), gdzie wg legendy miał przeskoczyć rzekę Janosik, co odbiega od prawdy, ponieważ harnasiował na Orawie, w Beskidzie Żywieckim i Małym. Czar legendy robi jednak swoje i pobudza naszą wyobraźnię o wyczynach tego rozbójnika! Po dotarciu do Czerwonego Klasztoru możemy podziwiać najpiękniejszy widok na **Trzy Korony**. Funkcjonowanie klasztoru było wspierane przez królów Polski Kazimierza Wielkiego, Ludwika Węgierskiego oraz królową Jadwigę. Klasztor uległ kasacji w czasach reform cesarza Józefa II w 1782 r. popadając w ruinę. W XX w. przeszedł kapitalny remont a cały obiekt został uznany za **narodowy pomnik kultury**. W historii klasztoru zapisał się w ponadczasowej pamięci i wdzięczność **mnich Cyprian** z Wrocławia, który pełnił tutaj funkcję lekarza, cyrulika i aptekarza. Uprawiał zioła i sam sporządzał leki. Stworzył zielnik, który można zobaczyć w Muzeum Narodowym w Bratysławie. Znany też jest pod przydomkiem **Latający Mnich** czy polskim Ikarem. Według opowieści miał na własnoręcznie skonstruowanej lotni zlecieć ze szczytu Trzy Korony i dolecieć do Morskiego Oka, gdzie za swoją pychę latania został ukarany przez Boga i zamieniony w skalny głaz nazywany do dzisiaj **Mnichem**.

W Czerwonym Klasztorze możecie zobaczyć Muzeum i wnętrza klasztorne oraz stare księgi. Ponadto można zwiedzić kościół gotycki św. Antoniego odrestaurowany w stylu barokowym, który zachwyca bogactwem zdobień i malowideł. Możemy wzbogacić swoją wiedzę o ziołach i lecznictwie zwi-

dzając zakonną aptekę oraz ogrody. Jedną z fascynujących każdego atrakcji jest zabytkowy zegar słoneczny - **gnomon**. Warto wejść na dzwonnice skąd zobaczymy piękną panoramę po dwóch stronach sąsiadujących krajów. Po atrakcjach zwiedzania możemy skorzystać ze **spływu tratwami górali słowackich**, co ciekawe mimo strefy euro ceny są tańsze niż po polskiej stronie. Spływ tratwami trwa w okresie letnim do 30. października. Flisowanie trwa 2,5 h na odcinku 18 km. Rzeka tworzy na całym odcinku spływu siedem pętli. Przez cały rok, gdy Dunajec nie jest skutym lodem organizowane są przez lokalne firmy spływy kiluosobowymi pontonami (rafting) lub kajakami. Często podczas spływu tratwami można usłyszeć pieśni ludowe w dwóch językach narodowych górali.

Będąc nad **Jezioro Czorszyńskim** należy zwiedzić dwa zamki w Czorsztynie oraz Niedzicy. Ciekawostką ich

ptaków, idealna do wędkowania i uprawiania sportów wodnych. Tam, od czasów średniowiecza, wznosi się obronny zamek o bogatej historii – z tajemnicą ukrytych skarbów Inków, które wciąż czekają na odkrycie.

Zbiory muzealne zamku mają bogate artefakty etnograficzne kultury Spisza ale także stare bryczki oraz pojazdy z dawnych Kresów Wschodnich. Jest tutaj sala tortur oraz lochy, gdzie mimo legend nigdy nie był Janosik.

Zamek posłużył jako sceneria do licznych filmów jak: Zemsta, Mazepa czy serial młodzieżowy Wakacje z duchami, który pozwala na retrospekcję w czasie. Wyjątkowym miejscem pamięci jest niewielki kirkut w scenerii leśnej na wzgórzu Jędras (709 m n.p.m.) gdzie ocalało tylko siedem macew z inskrypcjami w języku hebrajskim.

Turystyka w tym rejonie jest przez cały rok i tak możemy zaliczyć tor saneczkowy Alpin Coster (długość 1 km) z prędkością zjazdu 35 km/h lub



Czerwony Klasztor /fot. Jozef Kotulič / CC BY-SA 4.0

położenia jest Dunajec, który najpierw do 1918 r. był granicą między Królestwem Węgier a Galicją tak, że Niedzica była po stronie węgierskiej, a w okresie II wojny światowej po stronie III Rzeszy, natomiast Czorsztyn po stronie słowackiej, gdzie między obu faszystowskimi krajami funkcjonowało przejście graniczne. Zamek w Czorsztynie został wzniesiony w XIV w. przez Kazimierza Wielkiego strzegąc południowych granic Polski.

Tędy przebiegał szlak handlowy z południowej Europy, a także przejeżdżały orszaki królewskie. W zamkowych piwnicach mieści się część muzealna. Można także wyjść na renesansowe **baszty Baranowskiego i Zieleniec**. Z tarasów widokowych zobaczymy wody jeziora, ale także Pieniny Spiskie, Tatry, Górcę oraz panoramę Podhala. Po drugiej stronie jeziora, zwanego przez turystów małymi Mazurami, rozciąga się kraina pełna

wyjechać wyciągiem krzesełkowym na górę Wdżar (767 m n.p.m.), gdzie mamy zapewnione zjazdy na nartach czy snowboardzie w okresie zimowym oraz letnim wyczynową jazdę na rowerach, dzięki Joy Ride Bike Park, która podnosi poziom adrenaliny i endorfin. Godny uwagi jest także Wąwóz Papieski św. Jana Pawła II, gdzie wybudowano ścieżkę edukacyjno-przyrodniczą, która biegnie trasą kamieniołomu andezytu, gdzie są zamontowane drabiny wspinaczkowe o znacznych wysokościach.

Polecając eskapadę w Pieniny nie rezygnuj z marzeń podróży, tylko dlatego, że ich zrealizowanie wymaga czasu pamiętaj czas i tak płynie, a więc carpe diem!...

Globtroter

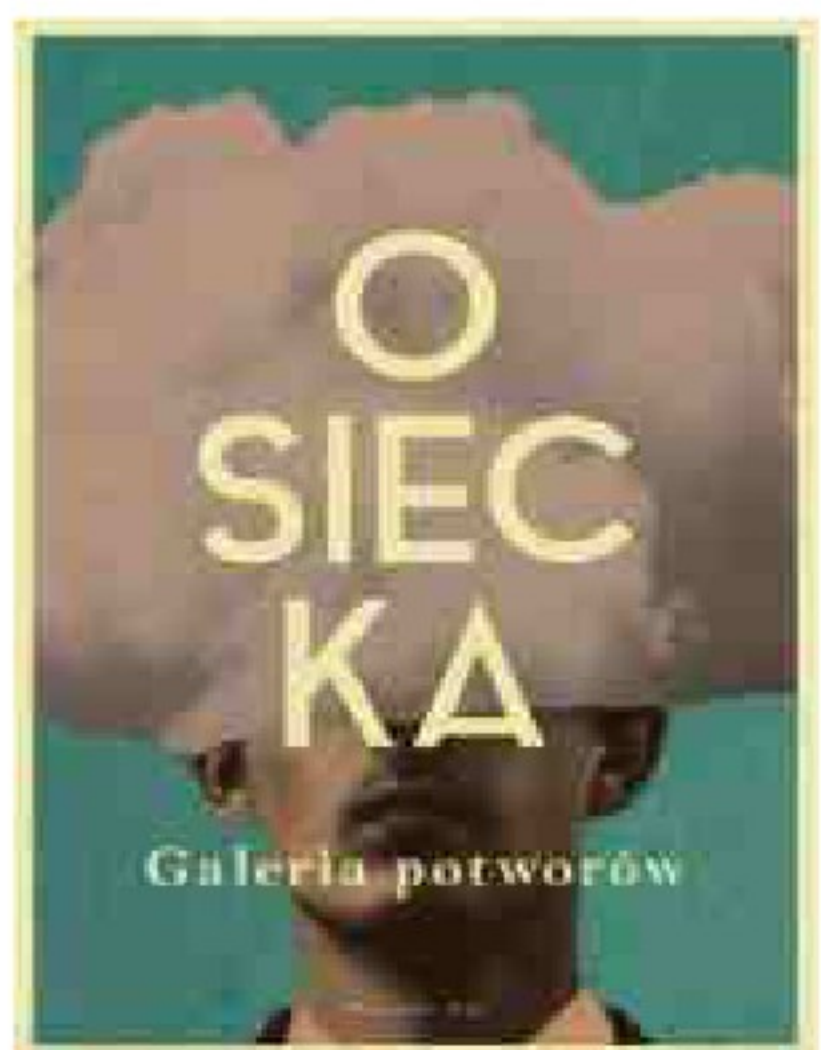
Wiesław Bierczak z Bielska-Białej

Prószyński i S-ka

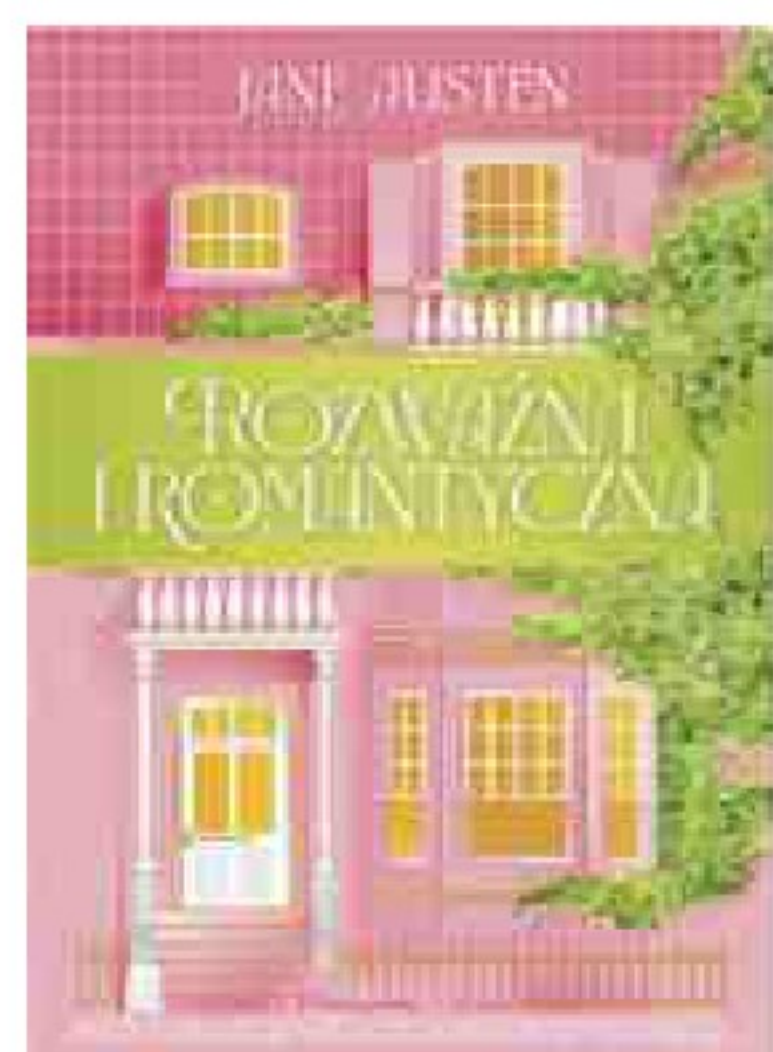
POLECANE NOWOŚCI



Jedną nogą w grobie
Olga Rudnicka
Data wydania: 14.10.2025
Oprawa: miękka
Format: 125 x 195 mm
Liczba stron: 312
Cena detaliczna: 49,99 zł



Galeria potworów
Agnieszka Osiecka
KATEGORIA: biografia
Data wydania: 23.10.2025
Oprawa: twarda
Format: 150 x 211 mm
Liczba stron: 328
CENA: 52,00 zł



Rozważna i romantyczna
Jane Austen
KATEGORIA: literatura
piękna
Tytuł oryginału: Pride and Prejudice
Tłumaczenie: Ewa Horodyska
Data wydania: 23.10.2025
Oprawa: twarda
Format: 140 x 216 mm

Prószyński i S-ka

POLECANE NOWOŚCI

Rozwiązanie wewnątrz numeru

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

Krzyżówka na PAŹDZIERNIK

rywalka chipsa	twarz z boku	składnik asfaltu wczesna pora	Indos	bokserki zwód	10	helm motocy- listy	22	składnik kubu nerwowi skurcz twarzy	epidemia	
baty				gatunek narbaty		prezenter	11	1000 kg uprawia ją rząd		
smutas			16			rozpusz- nica			9	
zdjęcie z filmu					6	mebel z trumkami	dowcip	wagon dla notabli	15	strzela z kuszy
zimny stan w USA		czoskie tak	znawczy słowotwórczy dłaska wuknia					23	25	12
17		13		7	Hayworth			18	pozycja gimna- styczna	dodatek do netto
festiwa- lowe miasto	wyłoniona z komisji	dureń				24	28	do ponie- sienia		
			5	4	redakcyjna obok			grymas		
obronca sądowy	stona w morzu	ingla nad bagnem				haracz		19		
					14			stolica Egiptu		
sterta					kara wzięcia			21		
"... do młodości"			1	podnódnik	typ kompu- tara					czasem pokrywa ser
niebosz- czyk		3	litera grecka							
			dopływ Wolgi	29						
			2							26
fabuła			Karol w Berlinie							
ustarka					27	8				20

Nagrody książkowe za prawidłowe rozwiązanie krzyżówki z numeru wrześniowego otrzymują:
Agnieszka Kawa, Katarzyna Krzak, Czesław Majer.
Nagrody do odebrania w redakcji, ulica Krasińskiego 29 w Bielsku-Białej, w godzinach od 9.00 do 16.00
Rozwiązania krzyżówki PAŹDZIERNIKOWEJ prosimy przesłać do 27.10 na adres:
konkurs@bielskirynek.pl.

Litery z pól ponumerowanych od 1 do 29 utworzą rozwiązanie - polskie powiedzenie.

									1	2	3	4	5	6	7	8	9						10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24				25	26	27	28	29								

„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!



Wspomnienia tworzą

REKLAMA - 506 571 716

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
MATEUSZ DUDEK – akordeon
WOJCIECH MARCINOWSKI – skrzypce

17 października godz. 20:00

SALA WIDOWISKOWA
Czechowice – Dziedzice 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. 518 546 275

**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 Świątoszówka

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

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

OKNA • DRZWI
BRAMY GARAZOWE ROLETY ZEWNĘTRZNE
www.duobest.pl
ZAPRASZAMY DO BIURA HANDLOWEGO

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

Z listów do redakcji

Samochód-widmo od pięciu lat na naszej ulicy

Szanowna Redakcjo,
zwracam się z prośbą o nagłośnienie problemu, który od lat spędza sen z powiek mieszkańcom ulicy Andrzeja Krzanowskiego w Czechowicach-Dziedzicach. Od ponad pięciu lat przy bloku nr 14 stoi nieużywany samochód osobowy – prawdziwy drogowy zawał drogi. Podejmowaliśmy już wielokrotnie próby jego usunięcia. Interweniowaliśmy w Straży Miejskiej, składaliśmy zgłoszenia i prosiliśmy o reakcję. Niestety, jak twierdzą funkcjonariusze, mają „związane ręce” i nie mogą w tej sprawie nic zrobić. W efekcie samochód nadal zajmuje miejsce parkingowe, a mieszkańcy zmuszeni są stawiać swoje auta na chodnikach, łamiąc przepisy ruchu drogowego. Czy naprawdę w Czechowicach-Dziedzicach tak właśnie wygląda „zarządzanie przestrzenią parkingową”? Czy w innych miastach naszego regionu też panuje taka niemoc wobec porzuconych wraków? Prosimy o publikację zdjęcia „samochodu-widma” oraz o interwencję w tej sprawie. Może nagłośnienie problemu sprawi, że wreszcie znajdzie się sposób, by ten grat zniknął z naszej ulicy.

Z poważaniem,

Mieszkaniec Osiedla Północ



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

Ciekawostki z miasta i regionu

Pedanteria – pralnia z niezwykłą historią

4 listopada 1909 r. – wtedy wszystko się zaczęło. Właśnie tego dnia w Cesarsko-Królewskim Starostwie Powiatowym w Białej zarejestrowano działalność zakładu pralniczo-farbiarskiego „**Pedanteria**”. Jego założycielem był Eljachim Getzl Mandelbaum – żydowski przedsiębiorca z Krakowa, który umiejscowił swój zakład pomiędzy ówczesnymi ulicami **Zipsergasse i Lipniker Hauptstrasse** (dziś okolice ul. 11 Listopada 67), prawdopodobnie w dawnej sali izraelskiego domu modlitwy. Zaledwie dwa lata później, 2 marca 1911 r., właścicielami zostali **Antonii Reingruber i Henryk Reich**. W 1913 r. Reich stał się jedynym dzierżawcą zakładu i rozpoczął intensywną rozbudowę działalności. Filie i punkty przyjęć powstawały w kolejnych częściach miasta, a zapotrzebowanie na usługi pralnicze w czasach I wojny światowej sprawiło, że firma dynamicznie się rozwijała. Henryk Reich inwestował również w nieruchomości. Kupił sąsiednią kamienicę przy dzisiejszej ul. 11 Listopada 63,

w której nie tylko kontynuował działalność pralni, ale również wynajmował mieszkania. Jednym z lokatorów był znany rabin **Aron Halberstam**, który urządził tam prywatną salę modlitwy. Budynek szybko stał się ważnym punktem na mapie życia religijnego ortodoksyjnych Żydów w Białej. W 1925 r. na tyłach posesji stanął nowoczesny, murowany obiekt przemysłowy, gdzie oprócz pralni działało także laboratorium farmaceutyczne. W 1937 r. do budynku wprowadziła się spółka chemiczno-farmaceutyczna kierowana przez aptekarza **Juliusza Drancza**. Losy zakładu dramatycznie odmieniła II wojna światowa. Pedanteria została przejęta przez okupanta i przekształcona w pralnię obsługującą niemiecki obóz koncentracyjny Auschwitz-Birkenau. Prano tam odzież i bieliznę zarówno dla załogi SS, jak i dla więźniów. Mimo tragicznych realiów, miejsce to odegrało również pozytywną rolę – dzięki mieszkańcom i pracownikom Pedanterii przekazywano więźniom jedzenie, lekarstwa, a nawet tajną korespondencję i infor-

macje dla Armii Krajowej.

Po wojnie działalność kontynuowała **Spółdzielnia Pracy Unipral**, która przez dziesięciolecia świadczyła usługi pralnicze dla mieszkańców Bielska-Białej. Dziś w dawnych budynkach przy ul. 11 Listopada 63 i 63b mieszkają jeszcze lokatorzy, jednak obiekty wymagają rewitalizacji, a mieszkańcom należy zapewnić nowe lokale. Pedanteria to nie tylko miejsce z historią gospodarczą – to również świadek dramatycznych i heroicznych wydarzeń XX w. Już wkrótce kompleks obiektów przy 11 Listopada 63 stanie się miejscem ogólnie dostępnym. Powstanie tam „Pralnia kreatywności”.

[AR]



Przedwojenna reklama pralni



Budynek dawnej Pedanterii przy ulicy 11 Listopada 63

PROMOCJA

Specjalna Oferta dla Seniora 60+

W ofercie:

- Turnusy rehabilitacyjne PFRON
- Fizykoterapia
- Strefa saun
- Basen
- Kręgielnia

Sprawdź szczegóły oferty na www.elbesthotels.pl

Elbest Hotels – Twoje zdrowie i komfort w jednym miejscu!

- HOTEL KRYNICA**
Krynica-Zdrój
- HOTEL SOLINA**
Myczkowce k. Soliny
- HOTEL SPORT**
Belchatów
- HOTEL WOLIN**
Międzyzdroje
- HOTEL WODNIK**
Stok k. Belchatowa
- CSIR KRASNOBRÓD**
Krasnotinód