

## BAL KARNAWAŁOWY W CENTRUM SENIORA



fot. Beata Rozpędek

STR. 4



## DNI ZDROWIA 17-18.02.2024

w hali sportowej pod Dębowcem  
wykłady - konsultacje - badania

### W NUMERZE:

**BCK - zaproszenia na koncerty**

### ZROZUMIEĆ STAROŚĆ

warsztaty w Centrum Seniora (str. 3)

### CENTRUM SENIORA

kalendariusz na luty (str. 4)

### „ZŁOTA RĄCZKA”

projekt dla seniorów (str. 5)

### MELPOMENA W OPAŁACH

Krytyk teatralny odsłania nieznane  
karty z dziejów bielskiej sceny” (str. 6)

### CZYTNIK E-BOOKÓW

(str. 7)

### Czas na miłość jest zawsze

konkurs dla czytelników (str. 8)

### Czekoladki mogą zniszczyć relacje

wskazówki dla dziadków i rodziców (str. 9)

### Jak walczyć z ageizmem

przestańmy segregować wiekowo (str. 10)

### Kocanki piaskowe

z poradnika zielarki (str. 11)

### Płynne złoto z Maroka

zaproszenie na warsztaty (str. 12)

### Chelmino - słowiańskie Carcassonne

ścieżkami globtrotera (str. 13)

kup bilet



TEATR IM. ADAMA MICKIEWICZA W CIESZYNIE

24.02.2024 ANNA MARIA JOPEK & KROKE

biletyna.pl | kupbilecik.pl | eBilet.pl

KONCERT



## Rozdano statuetki Ikarów

15 stycznia w Teatrze Polskim odbyła się uroczystość rozdania Ikarów - Nagrody Prezydenta Bielska-Białej w Dziedzinie Kultury i Sztuki. Laureatami Ikarów 2023 zostali: **Dorota Wiewióra**, przewodnicząca Gminy Wyznaniowej Żydowskiej i filmowiec **Tomasz Walczak**. Rolę gospodarzy XXXI edycji wydarzenia pełnili: Katarzyna Kasia i Grzegorz Markowski. Zgodnie z przyjętą od kilku edycji konwencją, spotkanie rozpoczęło się rozmową z prezydentem miasta Jarosławem Klimaszewskim. Pytania dotyczyły głównie sfery kultury i jej roli w rozwoju miasta. Część oficjalną uroczystości, związaną z wręczaniem statuetek Ikara przeprowadził Naczelnik Wydziału Kultury i Promocji Przemysław Smyczek. Dyplom honorowy trafił do Bielskiego Chóru Gospel, działającego w Domu Kultury w Olszówce. W imieniu zespołu odebrał go założyciel i kierownik **Michał Czulak**. Tytuł dobrodzieja kultury otrzymały firmy: Davis Fabrics i Spółka

AQUA.S.A. Na ręce prezesów firm przekazano także obrazy lokalnych artystów: Kariny Czerneki i Ernesta Zawady. Specjalną nagrodę Ikara za wszechstronną popularyzację dziedzictwa naszego miasta wręczono **Ewie Chojeckiej**, wybitnej specjalistce w dziedzinie historii sztuki. Podczas uroczystości głos zabrali także przedstawiciele duchowieństwa: biskup pomocniczy diecezji bielsko-żywieckiej Kościoła rzymskokatolickiego **Piotr Greger**, ksiądz radca diecezji cieszyńskiej Kościoła ewangelicko-augsburskiego **Waldemar Szajthauer** oraz proboszcz bielskiej Parafii Prawosławnej **ks. Michał Kuryło**. Artystycznym zwieńczeniem Gali był koncert klasyki polskiej piosenki w którym wystąpili: Iwona Loranc, Anna Ozner, Daniel Cebula-Orynicz i Czesław Jakubiec. Solistom towarzyszyła Bielska Orkiestra Kameralna pod dyktando Jacka Obstarczyka.

[AR]



Tegoroczni lauraci nagrody prezydenta w dziedzinie kultury i sztuki



Tomasz Walczak - producent filmowy



Dorota Wiewióra - przewodnicząca Gminy Żydowskiej Wyznaniowej

PROMOCJA

**Bielskie Centrum Kultury**  
im. Marii Koterbskiej

**NATALIA NYKIEL**  
TRASA X

**23.02.2024** godz. 19.00  
BIELSKIE CENTRUM KULTURY IM. MARII KOTERBSKIEJ

**Bielskie Centrum Kultury**  
im. Marii Koterbskiej

**MARCIN WYROSTEK & CORAZON**

**25.02.2024** godz. 18.00  
BIELSKIE CENTRUM KULTURY IM. MARII KOTERBSKIEJ



# Zrozumieć Starość - niezwykle warsztaty w Centrum Seniora



Kombinezon geriatryczny, który miałam okazję przymierzyć, na pierwszy rzut oka wydawał się być kosmicznym strojem. Całość sytuacji, tj. grupa, swobodny nastrój, instruktor, który opowiadał wręcz nieprawdopodobne rzeczy na temat samopoczucia seniorów, powodowała, że czułam się wręcz rozbawiona. W chwili jednak, gdy założyłam kombinezon, a w szczególności część obciążającą kręgosłup i barki, zrozumiałam, że mimo iż na co dzień pracuję z seniorami, niewiele wiem z jakim problemami zmagają się każdego dnia. Nie byłam w stanie stać prosto,

swobodnie poruszać rękami, nie wspominam nawet o bólu kolan i o braku możliwości wykonania prostych czynności, jak choćby siadanie na krześle. Doświadczenie to spowodowało, że dzisiaj idąc po ulicy czy po schodach za wolniej ode mnie poruszającym się seniorom, szanuję jego ograniczenia i wiem, że za kilka lat będę taka sama - z takimi refleksjami podzieliła się pani Anna Stadnik, uczestniczka niezwykle warsztatów, które odbyły się w Centrum Seniora. Organizatorem spotkania była firma Promedica24, specjalizująca się w opiece nad osobami starszymi. Celem

styczniowych warsztatów było lepsze zrozumienie problemów starości i zmiana spojrzenia na ograniczenia osób w podeszłym wieku. Wydarzenie przyciągnęło liczne grono pracowników Urzędu Miejskiego oraz opiekunów osób starszych. Zakładając innowacyjny kombinezon geriatryczny uczestnicy mieli okazję "doświadczyć starości" na własnej skórze.

Ten specjalny strój, skomponowany jest z nakładek usztywniających stawy, obciążników na kostki i nadgarstki, kamizelki obciążającej ciało oraz innych elementów, naśladując fizyczne ograniczenia związane z wiekiem. Według specjalistów założenie kombinezonu postarza noszącego go kursanta o około 30-40 lat. Uczestnicy spotkania po jego założeniu przeżyli szok, gdy okazało się, że tak proste wydawało by się czynności jak założenie buta, przejście po schodach, przeliczenie pieniędzy, napięcie się wody czy wypełnienie dokumentów, mogą sprawiać tyle trudności. Adam Koziński z firmy Promedica24 podkreślił, że doświadczenie to ma uświa-

domić obecnym, iż proste, codzienne czynności mogą stać się niezwykle skomplikowane. Podczas dwudniowych warsztatów przeszkolono dwie grupy pracowników Urzędu Miejskiego oraz jedną grupę opiekunów osób starszych z placówek pomocy społecznej. Łącznie sto osób miało okazję nauczyć się empatii poprzez praktyczne doświadczenia związane ze starością. Beata Rozpędek z Centrum Seniora podkreśliła, że inicjatywa ta ma na celu nie tylko lepsze zrozumienie potrzeb seniorów, ale także przeciwdziałanie stygmatyzacji osób starszych.

Firma Promedica24, poprzez swój program "Zrozumieć Starość", pragnie podnosić świadomość osób obsługujących seniorów, z jakimi wyzwaniem muszą się zmagać w miarę postępującego wieku.

Na spotkanie zaproszono także uczniów szkół ponadpodstawowych, dając im szansę na zrozumienie, jakie zmiany czekają ludzi w starszym wieku. Ponad 60 młodych osób miało okazję doświadczyć, co oznacza być starszym czło-

wiekiem. Beata Rozpędek zwróciła uwagę na konieczność edukacji najmłodszego pokolenia na temat zmieniającego się stanu zdrowia i mobilności osób starszych.

"Zrozumienie starości, to empatyczne podejście do seniora oraz uświadomienie sobie, że każdego z nas czeka starość i może być trudno" - powiedziała.

Warsztaty w Centrum Seniora w Bielsku-Białej nie tylko dostarczyły praktycznej wiedzy na temat starości, ale również zainicjowały ważną dyskusję na temat roli społeczeństwa w opiece nad seniorami.

Poprzez doświadczenie fizycznych ograniczeń, uczestnicy zdobyli unikalne spojrzenie na życie osób starszych, co może przyczynić się do poprawy jakości świadczonej opieki. To niewątpliwie krok w kierunku bardziej świadomego i empatycznego społeczeństwa, gotowego sprostać wyzwaniom związanym ze starzeniem się ludności.

PROMEDICA24

[AR]

PROMOCJA

**TEATR CAPITOL**

Prezent urodzinowy

Obsada spektaklu: Katarzyna PAKOSIŃSKA, Urszula DĘBSKA, Rafał CIESZYŃSKI, Radosław PAZURA, Tomasz SCHIMSCHNER

**01.03.2024** godz. 17.00  
godz. 20.00

BIELSKIE CENTRUM KULTURY IM. MARII KOTERBSKIEJ

Bielskie Centrum Kultury

**Bogusław Morka**  
zaprasza na koncert

**BASEM, BARYTONEM I TENOREM**

Bez dwóch zdań – Panowie dla Pań

ARTUR JANDA bas  
BOGUSŁAW MORKA tenor  
JAKUB MILEWSKI baryton

artystom akompaniuje **ORKIESTRA MARCINA WERNERA**

**08.03.2024** godz. 18.00

BIELSKIE CENTRUM KULTURY IM. MARII KOTERBSKIEJ



17-18 lutego 2024 r., w godzinach 10.00 – 17.00, Miasto Bielsko-Biała wspólnie z Powiatem Bielskim organizuje **DNI ZDROWIA**.

Celem przedsięwzięcia jest edukacja i profilaktyka zdrowotna oraz szeroko rozumiana promocja zdrowego stylu życia. Zapraszamy wszystkich chętnych mieszkańców naszego miasta i regionu do uczestnictwa w tym wydarzeniu.

#### Miejsce:

Hala Pod Dębowcem im. Zbigniewa Pietrzykowskiego w Bielsku-Białej, przy ul. Karbowej 26  
Szczegóły dostępne będą na stronie: [um.bielsko-biala.pl](http://um.bielsko-biala.pl).

Prezydent Miasta Bielska-Białej  
oraz  
Starosta Powiatu Bielskiego  
zapraszają na

# Dni Zdrowia

w Bielsku-Białej  
17-18.02.2024 r. +  
w godz. 10:00 - 17:00

Hala Wielofunkcyjna -  
Sportowo, Widowiskowo,  
Wystawiennicza  
im. Zbigniewa Pietrzykowskiego  
"Pod Dębowcem"

**W programie:**

- ciekawe wykłady
- bezpłatne konsultacje
- bezpłatne badania

szczegóły dostępne będą  
na stronie  
[www.um.bielsko-biala.pl](http://www.um.bielsko-biala.pl)

Bielsko-Biała 2024  
Europejska Stolica Kultury

POWIAT BIELSKI



Przygotowania do balu

25 stycznia br. w **Centrum Seniora** przy ul. Romana Dmowskiego 6 odbył się Bal Karnawałowy współorganizowany przez **Stowarzyszenie „Twoje Zdrowie”**, w którym uczestniczyło stu Seniorów. Zabawa była prowadzona przez fantastycznego **DJ'a JohnegoKi** (Janusza Kulińskiego), który swoją charyzmą i repertuarem rozruszał gości już od pierwszego utworu. Bal Karnawałowy poprzedzony był poniedziałkowymi warsztatami, na których Seniorzy mogli zapoznać się z historią karnawałów weneckich oraz z pochodzeniem i tradycjami związanymi z maskami weneckimi. Podczas prac rękodzielniczych Uczestnicy wykonali dla siebie maski bogato zdobione błyskotkami i piórami, które następnie przynieśli na zabawę. Trzeba przyznać, że wszystkie bawiące się osoby prezentowały się sztywnie i stylowo jak na bal przystało, a przy okazji towarzyszyły im doskonałe humory. Podczas zabawy nie zabrakło poczęstunku, który dla gości zorganizowało Stowarzyszenie „Twoje Zdrowie”.

[WPS]



## Centrum Seniora LUTY

**1 lutego Czwartek**  
15:30 – 17:30 Podstawy obsługi komputera – warsztaty GRUPA 1 – część II

**2 lutego Piątek**  
9:00 Zajęcia ogólnorozwojowe z fizjoterapeutą – GRUPA I (obowiązują zapisy)  
10:00 Zajęcia ogólnorozwojowe z fizjoterapeutą – GRUPA II (obowiązują zapisy)

**5 lutego Poniedziałek**  
10:00 Tai Chi, czyli zajęcia ruchowe dla Seniorów (obowiązują zapisy)  
11:00 Karty, planszówki i inne kłopoty przy kafeinie

**6 lutego Wtorek**  
11:00 Koło Malarskie dla Seniorów (grupa zaawansowana)

**7 lutego Środa**  
**Brak zajęć – Dzień wewnętrzny**

**8 lutego Czwartek**  
9:00 – 14:00 Badanie wzroku i słuchu – Optyk Ewa Jaszczyk oraz Satis – Pracownia Słuchu  
15:30 – 17:30 Obsługa komputera dla średniozaawansowanych – warsztaty GRUPA 2 – część II

**9 lutego Piątek**  
9:00 Zajęcia ogólnorozwojowe z fizjoterapeutą – GRUPA I (obowiązują zapisy)  
10:00 Zajęcia ogólnorozwojowe z fizjoterapeutą – GRUPA II (obowiązują zapisy)  
11:00 Ostatkowe śpiewanie z Heligoną i Panią Julią

**12 lutego Poniedziałek**  
10:00 Tai Chi, czyli zajęcia ruchowe dla Seniorów (obowiązują zapisy)  
12:00 Walentynkowe Bingo

**13 lutego Wtorek**  
11:30 – 12:15 Język angielski (grupa podstawowa i grupa średniozaawansowana)  
11:30 – 12:15 Język niemiecki (grupa podstawowa)  
11:00 Koło Malarskie dla Seniorów (grupa podstawowa)  
14:15 – 15:30 Śpiewamy, bo kto nam zabroni – spotkanie sekcji śpiewających Seniorów

**14 lutego Środa**  
12:00 – 13:30 Zajęcia z Jogi (obowiązują zapisy)

**15 lutego Czwartek**  
10:00 „Będziesz mógł więcej” warsztaty pokazowe dla seniorów z ćwiczeń koordynacyjnych - zonglowanie piłeczkami. Prowadzi dr hab. Izabela Zajac - Gawlak  
14:00–18:00 Projekt Druga Młodość. Indywidualne smart porady (z wykorzystaniem własnego telefonu, tabletu, laptopa, i innych)

**16 lutego Piątek**  
9:00 Zajęcia ogólnorozwojowe z fizjoterapeutą – GRUPA I (obowiązują zapisy)  
10:00 Zajęcia ogólnorozwojowe z fizjoterapeutą – GRUPA II (obowiązują zapisy)

## Centrum Seniora LUTY

**19 lutego Poniedziałek**  
10:00 Tai Chi, czyli zajęcia ruchowe dla Seniorów (obowiązują zapisy)  
11:00 Karty, planszówki i inne kłopoty przy kafeinie

**20 lutego Wtorek**  
11:30 – 12:15 Język angielski (grupa podstawowa i grupa średniozaawansowana) – zapisy  
11:30 – 12:15 Język niemiecki – zapisy  
10:00 Kryminalistyka od kuchni - Daktyloskopia. Wykład i warsztaty Pani Jolanty Jankowskiej  
11:00 Koło Malarskie dla Seniorów (grupa zaawansowana)  
14:15 – 15:30 Śpiewamy, bo kto nam zabroni – spotkanie sekcji śpiewających Seniorów

**21 lutego Środa**  
12:00 – 13:30 Zajęcia z Jogi (obowiązują zapisy)  
10:00 Wykład „O samotności...” zaprezentuje Pani Anna Jurczyga

**22 lutego Czwartek**  
11:00 „Jak teatr walczył z kinem na przełomie XIX i XX wieku w Bielsku i w Białej” wykład Jacka Kachla  
14:00 – 18:00 Projekt Druga Młodość. Indywidualne smart porady (z wykorzystaniem własnego telefonu, tabletu, laptopa, i innych)  
18:00 Spotkanie w sprawie dostępności w ramach ESK2029

**23 lutego Piątek**  
9:00 Zajęcia ogólnorozwojowe z fizjoterapeutą – GRUPA I (obowiązują zapisy)  
10:00 Zajęcia ogólnorozwojowe z fizjoterapeutą – GRUPA II (obowiązują zapisy)

**26 lutego Poniedziałek**  
10:00 Tai Chi, czyli zajęcia ruchowe dla Seniorów (obowiązują zapisy)  
11:00 Karty, planszówki i inne kłopoty przy kafeinie

**27 lutego Wtorek**  
11:30 – 12:15 Język angielski (grupa podstawowa i grupa średniozaawansowana) – zapisy  
11:30 – 12:15 Język niemiecki – zapisy  
11:00 Koło Malarskie dla Seniorów (grupa podstawowa)  
14:15 – 15:30 Śpiewamy, bo kto nam zabroni – spotkanie sekcji śpiewających Seniorów

**28 lutego Środa**  
12:00 – 13:30 Zajęcia z Jogi (obowiązują zapisy)  
10:00 – Sekcja ogrodnicza – wizyta w Szkole Ogrodniczej w Bielsku-Białej z Ogrodnikiem Miejskim Dariuszem Gajnym

**29 lutego Czwartek**  
12:00 – 14:00 Naukowa i Akademicka Sieć Komputerowa Państwowy Instytut Badawczy Warsztaty #Halo! Tu cyberbezpieczny Senior  
14:00 – 18:00 Projekt Druga Młodość. Indywidualne smart porady (z wykorzystaniem własnego telefonu, tabletu, laptopa, i innych)

**Codzienna możliwość skorzystania ze sprzętu sportowego –  
chyba, że w Centrum dzieje się... nie jesteś pewien, ZADZWOŃ!**

**Centrum Seniora w Bielsku-Białej**  
ul. Romana Dmowskiego 6  
III piętro  
tel. 33 49 71 753 lub 754



# Na co mogą liczyć seniorzy w 2024 roku

**Rok 2024 dla Seniorów: Waloryzacje, Dodatkowe Świadczenia i Nowości od ZUS**

Zmiany w polityce społecznej zawsze budzą duże zainteresowanie, zwłaszcza wśród osób w podeszłym wieku. Rok 2024 przynosi kilka kluczowych kwestii, które warto dokładnie przeanalizować.

## Marcowe Waloryzacje Emerytur

Rok rozpoczyna się od tradycyjnej waloryzacji emerytur, planowanej na marzec. To rutynowe dostosowanie świadczeń do zmieniającej się sytuacji gospodarczej. W tym roku planowana jest jednak pewna nowość - druga waloryzacja we wrześniu w przypadku utrzymania inflacji na poziomie powyżej 5 procent.

## Druga waloryzacja

Jeśli wskaźnik inflacji przekroczy 5 procent w pierwszym półroczu, rząd planuje wprowadzić dodatkową waloryzację we wrześniu. To kroki mające na celu zabezpieczenie rencistów i emerytów przed skokiem cen towarów i usług.

Szefowa resortu rodziny zapewnia, że zasady obliczania wrześniowej waloryzacji będą identyczne jak w przypadku marcowej.

## Trzynasta i Czternasta Emerytura

Utrzymane zostaną w 2024 roku dotychczasowe transfery w postaci trzynastej i czternastej emerytury. Pierwsza z nich, znana również jako "trzynastka", zostanie wypłacona wszystkim emerytom w marcu lub kwietniu. Trzynasta emerytura to roczny dodatek zagwarantowany ustawą, który otrzymują wszyscy emeryci i renciści, niezależnie od wysokości ich podstawowego świadczenia. Świadczenie to po marcowej rewaloryzacji wyniesie co najmniej 1783,82 zł, tj. maksymalnie 1623,27 zł na rękę. To oznacza podwyżkę o ok. 178 zł.

Do rąk seniorów trafi także drugi bonus, czyli "czternasta emerytura". Jest to roczny dodatek do emerytury przeznaczony dla seniorów o niskich świadczeniach. Nie wszyscy emeryci otrzymują tzw. czternastkę, a niektórzy dostają ją w obniżonej kwocie.

Wysokość czternastej emerytury jest równa najniższej emeryturze obowiązującej w danym roku z możliwością podwyższenia świadczenia. Nie ma potrzeby składania wniosku o wypłatę 14. emerytury. Emeryci i renciści, których emerytury wynoszą do 2900 zł brutto, otrzymują pełną kwotę czternastej emerytury po odjęciu składki zdrowotnej i podatku dochodowego. Osoby, których podstawowe świadczenie przekracza próg 2900 zł brutto, dostaną czternastą emeryturę pomniejszoną według zasady „złotówka za złotówkę”. Minimalna kwota czternastej emerytury to 50 zł brutto.

## Renta Wdowia

Jedną z kluczowych nowości w 2024 roku jest wprowadzenie nowego świadczenia z ZUS - renty wdowiej. To istotne wsparcie dla osób, które straciły życiowego partnera. Szczegóły tego świadczenia są jeszcze do uściślenia, ale już teraz rząd deklaruje, że ma to stanowić dodatkowy element ochrony finansowej dla osób w trudnej sytuacji życiowej. Zgodnie z założeniami projektu osoba owdowiała po śmierci małżonka mogłaby zachować swoją emeryturę i dodatkowo otrzymać 50% renty po zmarłym partnerze lub wybrać rentę po zmarłym partnerze, dodając do niej 50% swojej własnej emerytury. Inicjatywa dotycząca renty wdowiej została zgłoszona przez Lewicę w Sejmie jako obywatelski projekt ustawy. Dodatkowo była to jedna z wyborczych obietnic Nowej Lewicy, adresowana specjalnie do seniorów. To jest jedna z tych propozycji, która zdobyła szerokie poparcie społeczne, gromadząc pod obywatelskim projektem ustawy ponad 200 tys. podpisów. Nowa minister rodziny i pracy oraz polityki społecznej, Agnieszka Dziemianowicz-Bąk potwierdziła poparcie dla tego projektu. Jego pierwsze czytanie odbędzie się podczas obrad Sejmu 7-9 lutego br.

[mat.prasowy]



**Elżbieta Rosińska**  
Przewodnicząca Rady Seniorów  
Miasta Bielska-Białej

## „Złota Rączka” dla Seniorów

Wszyscy wiemy ile problemów może sprawić ciekający kran czy zepsuty zamek w drzwiach. To nie tylko irytujące ale również często odbija się na naszym portfelu... a o dobrego fachowca bywa trudno. Dlatego zależało mi, aby bielscy seniorzy mieli możliwość korzystania z bezpłatnych, drobnych domowych napraw. Stąd zrodził się pomysł na napisanie projektu ogólnomiejskiego w ramach Budżetu Obywatelskiego. Niestety w paru edycjach nic z tego nie wyszło, bo ilość oddanych głosów była niewystarczająca. W końcu udało się – zagłosowaliście i dzięki temu projekt „Złota Rączka dla Seniorów” zdobył finansowanie i będzie realizowany w 2024.

Dzięki wygospodarowanym oszczędnościom, Prezydent Jarosław Klimaszewski wyszedł naprzeciw oczekiwaniom seniorów i zaaprobował wcześniejsze rozpoczęcie projektu w formie pilotażowej. Tym sposobem, w drugim półroczu ubiegłego roku (lipiec) ruszył długo oczekiwany projekt pn. „Złota Rączka dla seniorów 2023 Bielsko - Białej” adresowany przede wszystkim do posiadaczy **Karty Seniora**, którzy samotnie prowadzą gospodarstwo domowe i nie mają możliwości dokonania drobnych naprawy we własnym zakresie. Do końca 2023 roku z usług drobnych napraw skorzystało ponad **70 osób**. W tym roku, realizacja projektu rozpocznie się już w lutym, po zawarciu niezbędnych umów.

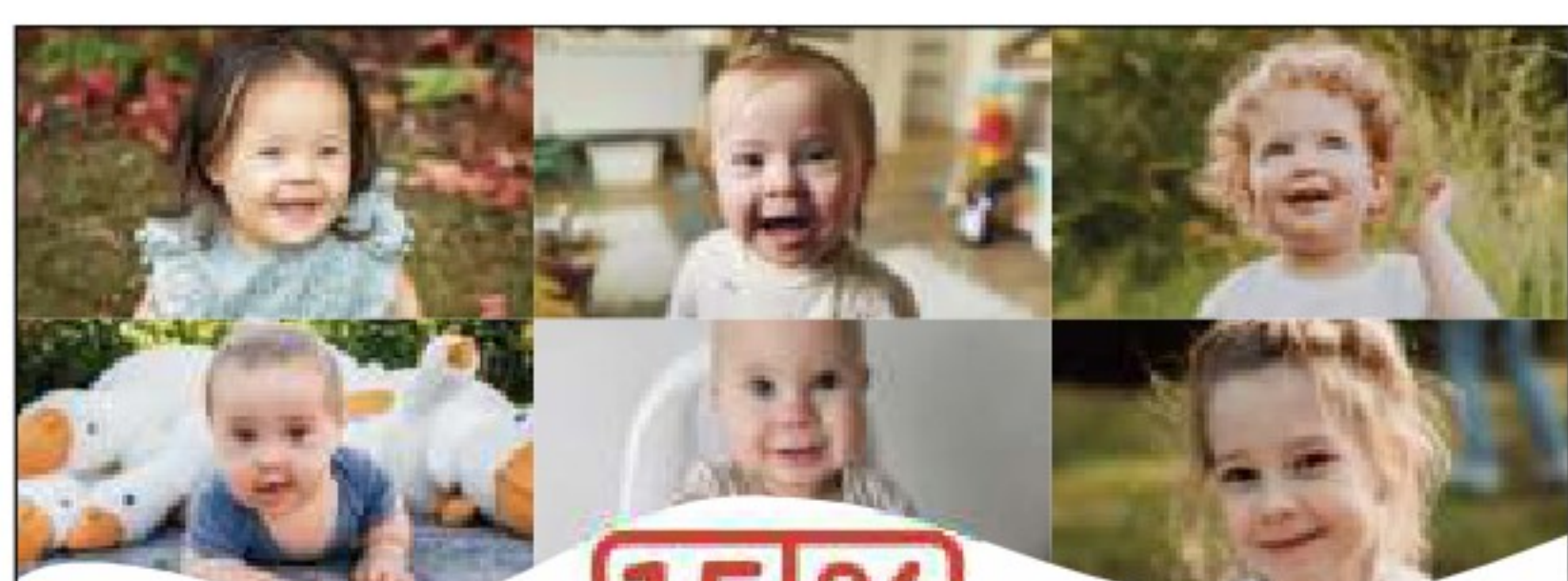
Chciałabym przypomnieć, że usługi obejmują drobne naprawy, takie jak np.: naprawa lub montaż zamków i klamek w drzwiach lub mocowanie luster, obrazów, karniszy, półek, rolet itp., wymiana uszczelek, baterii sanitarnych czy uszczelnianie silikonem przecieków przy wannie, brodziku, umywalce itp. Jak Państwo widzą są to drobne naprawy, więc nie można oczekiwać usług typowo remontowych. Wszystkie niezbędne informacje (w tym zakres usług) znajdziecie Państwo w regulaminie zamieszczonym na stronie internetowej: **www.seniorzybielsko.pl**. Podobnie jak wcześniej, realizatorem usług będzie Spółdzielnia Socjalna „Synergia” i tam też należy dzwonić, aby zamówić usługę tel: **884 168 557**.

Droży Państwo, jeśli nasuną się Wam jakieś uwagi lub wnioski, to bardzo proszę o podzielenie się nimi z pracownikami Wydziału Polityki Społecznej pod tel. 33 49 71 753 / 754 lub e-mail: **seniorzy@um.bielsko-biala.pl**. Jednocześnie przypominam, że w Centrum Seniora (ul. Romana Dmowskiego 6) członkowie Rady Seniorów pełnią dyżury w każdy **czwartek w godz. od 11.00 do 13.00**. W pozostałe dni można kontaktować się pod nr telefonu: **518 676 301** lub na adres: **rada.seniorow.bb@wp.pl**

## Nie masz jeszcze KARTY SENIORA?

Bielska **Karta Seniora** uprawnia do skorzystania z ulg, zwolnień i preferencji oferowanych przez instytucje miejskie oraz Partnerów Programu. Kartę mogą otrzymać mieszkańcy naszego miasta, którzy osiągnęli 65. wiek życia. Wniosek o Kartę można złożyć w Urzędzie Miejskim w Bielsku-Białej w Biurze Obsługi Inter-

santa przy pl. Ratuszowym 6 (parter) lub przesłać pocztą, na adres:  
Urząd Miejski w Bielsku-Białej  
Wydział Polityki Społecznej,  
pl. Ratuszowy 6, 43-300 Bielsko-Biala.



Podaruj **1.5%** podatku...

I ODMIEN LOS WIELU MALUSZKÓW!

**KRS 0000387207**

Prawdziwa pomoc to bycie obok. Zawsze. To ważne.

## Jak przekazać 1,5% podatku?

Aby przekazać nam 1,5% podatku należy:

- wypełnić zeznanie roczne,
- obliczyć podatek należny wobec Urzędu Skarbowego,
- w deklaracji podatkowej w rubryce "Wniosek o przekazanie 1,5% podatku należnego na rzecz organizacji pożytku publicznego (OPP)" wpisać numer KRS naszej Fundacji: **0000387207**.

Następnie do 30. kwietnia należy złożyć deklarację podatkową w Urzędzie Skarbowym.

|                                                                                                      |  |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| <b>K. WNIOSK O PRZEKAZANIE 1,5% PODATKU NALEŻNEGO NA RZECZ ORGANIZACJI POŻYTKU PUBLICZNEGO (OPP)</b> |  |
| 147. Numer KRS: <b>0000387207</b>                                                                    |  |
| 148. Informacje uzupełniające:                                                                       |  |
| <b>POMOC DZIECIOM</b>                                                                                |  |



## Dyrektorzy bielskiego teatru wydobywali go z poważnych tarapatów!

# MELPOMENA W OPAŁACH cz. 1

Dzieje sceny teatralnej w Bielsku obfitują w zdarzenia niezwykle. Po polskiej prapremierze „Schodów” angielskiego dramaturga Charlesa Dyer w reżyserii Piotra Łazarkiewicza pojawił się w foyer teatru historyczny obrońca Węgierskiej Górki z września 1939 roku. Był jedną z wielu osób witających wybitnych aktorów - Jerzego Radziwiłłowicza i Daniela Olbrychskiego, odtwórców głównych ról w bielskim spektaklu. Wręczając Olbrychskiemu w marcu 2003 roku pamiątkową księgę, zameldował on z całą powagą swoje przybycie... pułkownikowi Andrzejowi Kmicicowi.



Jerzy Radziwiłłowicz i Daniel Olbrychski w spektaklu „Schody”

Zaskakujących wydarzeń teatralnych było znacznie więcej w 134-letniej historii bielskiego przybytku Melpomeny. Warto przypomnieć, że na dobry początek zaprezentowano widzom we wrześniu 1890 roku „Sen nocy letniej” Szekspira z muzyką Mendelssohna. Zadbali o to **Stanisław Wolff**, pierwszy dyrektor teatru. Po spektaklu zorganizowano uroczysty bankiet w hotelu „Pod Czarnym Orłem”, z udziałem ówczesnej miejskiej śmietanki towarzyskiej.

– Obecność licznych dam w przepysznych kreacjach nadawała zgromadzeniu nie tylko cieplejszy koloryt, lecz także przyczyniła się znacząco do podniesienia świątecznego nastroju. Przy dobrze zastawionym i udekorowanym stole czas płynął szybko – czytamy w książce **Jacka Kachela i Jacka Proszka** pt. „Teatralna fabryka sensacji” (2020).

**Zakaz kapeluszy**  
Jeszcze w trakcie pierwszego roku działalności placówki ustanowiono drakońskie regulaty porządkowe.  
– *Damom na miejscach siedzących posiadanie kapeluszy jest bezwzględnie zabronione. Należy oduczyć się spóźniania widzów, dlatego też bileterzy mają polecenie zamykać drzwi parterowe po podniesieniu kurtyny i dopiero po zakończeniu aktu otwierać je ponownie* – zapisano m.in. w teatralnym regulaminie.

**Nadmierne oklaski widzów**  
Nikt jednak nie wpadł wtedy na pomysł, że należałoby wspomnieć również w regulaminie o ...dopuszczalnym natężeniu braw publiczności. Samo życie pokazało nieba-

zwłocznie do szpitala. W pobliskim hotelu „Pod Pocztą” urządzono tymczasowy punkt opatrunkowy. Na szczęście nie było ofiar śmiertelnych niespodziewanego wypadku!

**Spełnienie przedwojennych marzeń**  
Teatr był przez długie lata sceniczną placówką niemiecką, wystawiającą spektakle w języku Goethego i Schillera. Sytuacja w tym względzie uległa zmianie dopiero po II wojnie światowej. – W 1945 roku zrodziła się realna możliwość powołania w Bielsku stałego polskiego teatru dramatycznego. Jego ideowo-artystyczny kształt określiła odziedziczona po okresie międzywojennym polska tradycja teatralna – pisał **Andrzej Linert** w wydanej w 2001 roku obszernej monografii „Teatr Polski w Bielsku-Białej w latach 1945-2000”.

W trakcie blisko osiemnastu powojennych lat, przewinęło się przez teatr 13 kolejnych dyrektorów. W XX wieku było ich aż jedenastu, a czas ich rządów – odnotujmy to skrupulatnie – wynosił od dwóch do dziesięciu lat. Najdłużej pełnił swoją funkcję **Andrzej Uramowicz** (w latach 1953-1963), a najkrócej – **Henryk Talar** (do maja 1997 roku do lipca 1999 roku). W XXI wieku kierowało natomiast teatrem tylko trzech menedżerów (jeden - na przełomie stuleci). Ostatni z nich – **Witold Mazurkiewicz** – zarządza nieprzerwanie placówką od 2013 roku, ustanawiając już teraz stażowy rekord dyrektorski.



Katastrofa w bielskim teatrze sprzed 115 lat. Fot. jacekkachel.blogspot.com

### Bielsko i Cieszyn w jednym stały domu

Beskidzki przybytek Melpomeny składał się w trudnym okresie powojennym z dwóch teatrów stanowiących wspólną instytucję artystyczną. Obejmowała ona sceny w Bielsku i Cieszynie. Taki stan rzeczy utrzymywał się przez 16 lat (do 1961 roku). Pierwszym dyrektorem placówki był **Stanisław Kwaskowski** (1945-1949). Większość aktorów z jego pionierskiej ekipy teatralnej mieszkała pierwotnie w hotelu, bo nie dla wszystkich starczyło miejsc w mieszkaniach prywatnych.

18 października 1945 roku wystawiono w Cieszynie premierę komedii „Pan Jowialski” Aleksandra Fredry. Tydzień później spektakl zaprezentowano w Bielsku. Przedstawienia rodziły się wówczas w bólach. Zobiecanej 70-tysięcznej subwencji ministerialnej przyznano w październiku teatrowi zaledwie 30 tysięcy zł, a w listopadzie – 20 tys. zł.



Stanisław Kwaskowski

W efekcie niedobór finansowy w kasie instytucji wyniósł w grudniu 1945 roku łącznie aż 91.710 zł.

Tylko entuzjastycznemu podejściu artystów skupionych wokół Kwaskowskiego zawdzięczano wówczas sprawne i pochwleńnie oceniane przez recenzentów funkcjonowanie teatru. Ówczesny dyrektor zdołał się oprzeć głoszonej przez władze wojewódzkie idei połączenia wszystkich działających w regionie śląsko-dąbrowskim zespołów teatralnych w jeden organizm, podległy administracyjnie Teatrowi Śląskiemu w Kato-

wicach. Teatr bielski ocalał dzięki temu resztki swojej niezależności. Prezentował widzom sztuki m.in. Słowackiego, Gabrieli Zapolskiej i Żeromskiego.

**W szponach socrealizmu**  
Nadchodziły jednak burzliwe lata socrealizmu, stanowiącego przejaw propagandowego upolitycznienia twórczości scenicznej według obowiązujących w tamtej epoce wymogów marksistowsko-leninowskich. Ten ponury okres w historii bielskiego teatru przypadł na czasy dyrektorskich rządów **Aleksandra Gąssowskiego** (1949-1953).



Aleksander Gąssowski

Był on zmuszony wystawiać m.in. sceniczne dzieła Pietrowa, Uspieńskiego i Afinogenowa, charakteryzujące się schematyzmem w konstruowaniu wątków dramatycznych i natrętną wymową ideologiczną przedstawień. Przypomnijmy, że Katowice (stolica województwa) przyjęły wówczas oficjalną nazwę STALINOGRÓD na cześć sowieckiego przywódcy - Józefa Stalina, nazywanego przez komunistycznych agitatorów „wodzem światowej rewolucji proletariackiej”, „niegasnącym słońcem narodów” i „krzewicielem ludzkiej dobroci”.

\*\*\*\*\*

W marcowym wydaniu miesięcznika „Senior BB” zamieścimy drugą część opowieści o dokonaniach kolejnych dyrektorów bielskiego teatru w latach 1953-2023. Niektórzy musieli się borykać z dokuczliwymi kłopotami, jakie dziś trudno sobie w ogóle wyobrazić!

dla Seniora BB  
Zbigniew Lubowski



# Babciu, dziadku – mamy dla Was czytnik ebooków!



Określenie „Babcia” i „Dziadek” jest tak pojemne jak „senior”. Stereotypowo widzimy osobę w wieku emerytalnym, z trudem poruszającą się, posiwiałą i niechętną nowościom technologicznym. Ale myśląc w ten sposób, pominiemy ogromną rzeszę aktywnych osób, które mają różnorodne zainteresowania i chętnie nadal poszerzają swoją wiedzę.

Badania Biblioteki Narodowej wskazują, że nawet połowa respondentów cyklicznego badania czytelnictwa, którzy lubią czytać i to robią, to osoby powyżej 60 r. życia. A co może być dla takiej babci lub dziadka najlepszą niespodzianką niż **czytnik książek elektronicznych?**

## Przyjazne dla wzroku, podręczne, poręczne

Wszystkie czytniki ebooków dostępne w tej chwili na rynku wyposażone są w technologię E-Ink, która imituje wygląd prawdziwego papieru. Dzięki temu zminimalizowane jest obciążenie dla oczu, a czytanie staje się tak naturalne, jak przy **tradycyjnej książce**. Dodatkowo nie emitują one szkodliwego światła niebieskiego, co jest dużym atutem dla **zdrowia oczu**. Przenośne biblioteczki są także znacznie lżejsze i bardziej poręczne niż większość książek – **to ogromna zaleta**. Dla seniorów (ale także i każdej energicznej osoby), trzymanie ciężkiej książki przez dłuższy czas, może być uciążliwe. Czytnik można łatwo prze-

nieść z miejsca na miejsce, co czyni go idealnym towarzyszem podróży podczas wycieczek czy przejazdów komunikacją miejską.

*W naszej ofercie mamy najróżniejsze modele, które można dobrać do indywidualnych potrzeb każdego użytkownika – wyjaśnia Maksym Zhelezniak, odpowiedzialny za rozwój działalności firmy PocketBook w Polsce. Od najbardziej poręcznych czytników, jak PocketBook Verse, z wyświetlaczem o przekątnej 6 cali, który waży tyle, co jedna gruszka, po największe – niemal 10-calowe.*

Oprócz specjalnego wyświetlacza i rozmiaru czytników jest jeszcze kilka innych argumentów, które przemawiają za korzystaniem z tych urządzeń przez nasze babcie i dziadków.

## Wielkość czcionki i podświetlenie

Dla wielu seniorów, szczególnie tych z pogarszającym się wzrokiem, czytanie tradycyjnej książki może być trudne i męczące. Czytniki ebooków oferują możliwość regulacji wielkości czcionki, co pozwala na dostosowanie tekstu do indywidualnych potrzeb użytkownika. Dzięki temu, nawet osoby z proble-

mami ze wzrokiem mogą cieszyć się czytaniem bez dodatkowego wysiłku.

Ponadto w takich urządzeniach jest **wbudowane podświetlenie**, które można dostosować do aktualnych warunków oświetlenia. Można regulować jasność i temperaturę światła, co pozwala na komfortowe czytanie zarówno w słoneczny dzień, jak i wieczorem, gdy światło jest słabsze. To jest szczególnie korzystne dla seniorów, którzy mogą mieć problemy z odczytywaniem tekstu przy słabym oświetleniu.

*Od pewnego czasu nasze urządzenia mają dodatkowe udogodnienie: czytnik nie musi przerywać lektury, żeby dobrać odpowiedni poziom czy barwę podświetlenia – tłumaczy Maksym Zhelezniak.*

*Wystarczy, że przesunie palcem wzdłuż prawej krawędzi ekranu, a będzie mógł regulować natężenie podświetlenia. Jego barwę dostosuje zaś po lewej stronie wyświetlacza.*

## Biblioteczka na wyciągnięcie ręki

Przełomowy czytnik ebooków to prawdziwa skarbnica książek w cyfrowej wersji. Dzięki nim nasi kochani seniorzy mogą mieć dostęp do tysięcy

książek w jednym, lekkim urządzeniu. Bez względu na to, czy jest to najnowszy best-seller, czy ulubiona powieść z lat młodości, prawdopodobnie jest dostępna w formie elektronicznej.

*Pobieranie nowych tytułów nie jest trudne, ale jeśli sprawi babci czy dziadkowi kłopot, to takie zadanie będzie świetną okazją do częstszych wizyt wnuków – zachęca Maksym Zhelezniak. Wiemy, że starsze pokolenie często nie chce absorbować nas i angażować w swoje sprawy, ale jednak chętnie zwraca się o pomoc do młodszych pokoleń. I tu wnuczeta mogą mieć pole do popisu. W prosty sposób można przecież pokazać babci czy dziadkowi jak włączyć czytnik i otworzyć książkę. Zwłaszcza, że są to urządzenia naprawdę łatwe w obsłudze.*

*Jeśli seniorzy radzą sobie choćby w podstawowym zakresie ze smartfonami, to czytniki PocketBook nie powinny sprawiać im trudności – przekonuje Maksym Zhelezniak.*

Więcej informacji na stronie: [www.pocketbook.pl](http://www.pocketbook.pl)

## TRZY MITY, KTÓRE HAMUJĄ AKTYWNOŚĆ SENIORÓW

Wielu seniorów jest przekonanych, że ich głównym zadaniem jest opieka nad wnukami. Owszem, dziadkowie pełnią ważną rolę w rodzinie, ale nie można bagatelizować drzemącego w nas potencjału. Seniorzy mają swoje pasje, doświadczenia i pragnienia. Zamykanie się jedynie w roli opiekuna jest niedocenianiem swoich wartości. W ostatnich latach obserwujemy jednak zmianę tego stereotypu, a seniorzy coraz śmielej rezerwują czas dla siebie.

### Aktywność zarezerwowana tylko dla bogatych?

Innym powszechnym mitem jest przekonanie, że aktywność jest zarezerwowana dla zamożnych. To błędne myślenie sprawia, że niektórzy seniorzy czują się wykluczeni z róż-

norodnych form aktywności. Prawda jednak jest taka, że nie zawsze trzeba dysponować dużymi środkami finansowymi. Aktywność może przybrać formę tanich lub darmowych działań, takich jak spacer, czytanie, spotkania w klubach seniora i rozmowy z przyjaciółmi.

### Aktywność tylko dla zdrowych

Kolejnym przewijającym się mitem jest przekonanie, że aby być aktywnym, trzeba cieszyć się doskonałym zdrowiem. Oczywiście, zdrowie jest ważne, ale aktywność może być dostosowana do indywidualnych możliwości zdrowotnych. Seniorzy, nawet z pewnymi ograniczeniami, mogą znaleźć aktywności dostosowane do swojego stanu zdrowia. Różnorodne formy, od lekkich ćwiczeń po malo-

wanie czy gry planszowe, wspierają utrzymanie sprawności fizycznej i psychicznej.

Jeżeli odejmiemy od tych mitów otwiera się przed nami droga do odkrywania nowych pasji i uczestnictwa w życiu społecznym. Emerytura może być czasem pełnym nowych możliwości, nie zaś ograniczeń. Seniorzy mają wiele do zaoferowania społeczeństwu i samym sobie. Zmieniając perspektywę, możemy zobaczyć, że aktywność nie zna granic finansowych czy zdrowotnych. To czas odkrywania nowych pasji, integrowania się z otoczeniem i czerpania radości z życia.

Redakcja miesięcznika SENIORBB także zachęca swoich czytelników do aktywnego odkrywania i rozwijania

swoich pasji, na które przez całe życie zawodowe po prostu nie wystarczało czasu. Chcemy stworzyć przestrzeń, gdzie nasi czytelnicy będą mogli dzielić się tym, co kochają robić w wolnym czasie. Wierzymy, że każdy posiada nieodkryte pasje i talenty, które mogą stanowić inspirację dla innych. Pisaliśmy już na naszych łamach o podróżniczych pasjach Eugeniusza z Czechowicz-Dziedzic, o swoich pracach rękodzielniczych opowiedziała nam pani Bożena, a swoimi malarskimi fascynacjami dzieliła się z nami pani Danuta.

Teraz czekamy także na Ciebie!  
napisz: [redakcja@seniorbb.pl](mailto:redakcja@seniorbb.pl)  
lub zadzwoń do nas - 506 571 716



kup bilet

CAVATINA HALL, BIELSKO-BIAŁA

20.04.2024 ANNA WYSZKONI

Tribute to Marek Jackowski | Oprócz błękitnego nieba

[biletyna.pl](http://biletyna.pl) | [kupbilecik.pl](http://kupbilecik.pl) | [eBilet.pl](http://eBilet.pl)

KONCERT

PROMOCJA



# CZAS NA MIŁOŚĆ JEST ZAWSZE



Wiadomo jednak, że życie pisze własne scenariusze, a historie miłosne bywają nieprzewidywalne. **Niekiedy na prawdziwą miłość trzeba dłużej poczekać** bądź dać sobie na nią przyzwolenie po rozpadzie wcześniejszego związku lub po innych trudnych przeżyciach.

O otwarciu się na miłość po doświadczeniu wielu życiowych perturbacji opowiada **Hanna Bilińska-Stecyszyn** w powieści „*Druga szansa, czasem trzecia*”. Autorka prowadzi w niej dwie bohaterki – Basię i Alę – krętymi ścieżkami. Obie początkowo cieszą się studenckimi czasami i młodością, lecz ich życie nie jest bez troski. Popełniają błędy, których skutki odczuwają później przez lata. Doświadczają rozterek związanych z miłością – pragną jej, ale wiedzą, że może być krzywdząca, marzą o bliskości, ale gdy ją znajdują, dystansują się. Czasem jednak los daje drugą, a nawet i trzecią szansę. Pytanie tylko, czy młode Basia i Ala z niej skorzystają. Co więcej, czy dadzą sobie kolejne szanse w wieku dojrzałym.

## Podjęcie ryzyka

Miłość więc nierzadko wymaga odwagi, by otworzyć serce na drugą osobę i położyć na szali swoje uczucia. Obawy z nią związane nie są niczym dziwnym, zrozumienie własnych potrzeb i rozpoznanie intencji drugiej strony wymaga czasu. Niekiedy jednak od wejścia w miłosny związek powstrzymują krytyczne opinie innych, które mogą wynikać z troski

i mieć zasadność, ale zdarza się, że ich podstawą jest jedynie ageizm, czyli dyskryminacja ze względu na wiek.

A przecież to nie powinno mieć racji bytu. Poza wszystkim miłość budzi duży niepokój także dlatego, że jej nadejście wiąże się z poważnymi życiowymi zmianami, których – jak wiadomo – wielu ludzi unika.

Takich emocji doświadcza Małgorzata – główna bohaterka serii książek **Agnieszki Dydycz** „*Nigdy nie będę wyższa, ale mogę być szczęśliwsza*” oraz „*Nigdy nie będę młodsza, ale kto mi zabroni próbować*”. Małgorzata wie, że bardzo poukładane życie aż do dnia, gdy okazuje się, że jest mężczyzną, dla którego jest ideałem od 30. lat. Pojawienie się Wiktora wywróci więc jej życie do góry nogami, a przede wszystkim każe jej spojrzeć na nie z zupełnie innej perspektywy.

Historie miłosne, choć wiążą się

z burzą emocji, mogą przynieść poczucie spełnienia.

Książki oficyny wydawniczej Silver udowadniają, że szczęśliwe zakończenie jest możliwe. Trzeba sobie na nie po prostu pozwolić. **A Walentynki to doskonały moment, żeby wziąć je do ręki.**

Iwona Krynicka  
SILVER oficyna wydawnicza

Dla naszych czytelników mamy walentynkową niespodziankę. Pod adresem: [konkurs@seniorbb.pl](mailto:konkurs@seniorbb.pl) czekamy na wasze wspomnienia o pierwszych miłosnych uniesieniach, a może miłości, która przyszła do was w jesieni życia. Trzy najciekawsze prace nagrodzimy książkami i opublikujemy je na łamach miesięcznika.

**M**arzenia o miłości są powszechne. Dla wielu jest ona synonimem szczęścia i stanowi siłę napędzającą do życia.

Mimo to niektórzy jej unikają, co wynika z różnych powodów – wcześniejszych bolesnych sercowych doświadczeń, obawy przed życiowymi zmianami bądź posądzania siebie o to, że jest się niewartym wyższych uczuć lub w nieodpowiednim na nie wieku. Książkowe historie miłosne dają jednak nadzieję na to, że można odnaleźć prawdziwą miłość niezależnie od metryki czy wcześniejszych przeżyć.

## Prawo do szczęścia

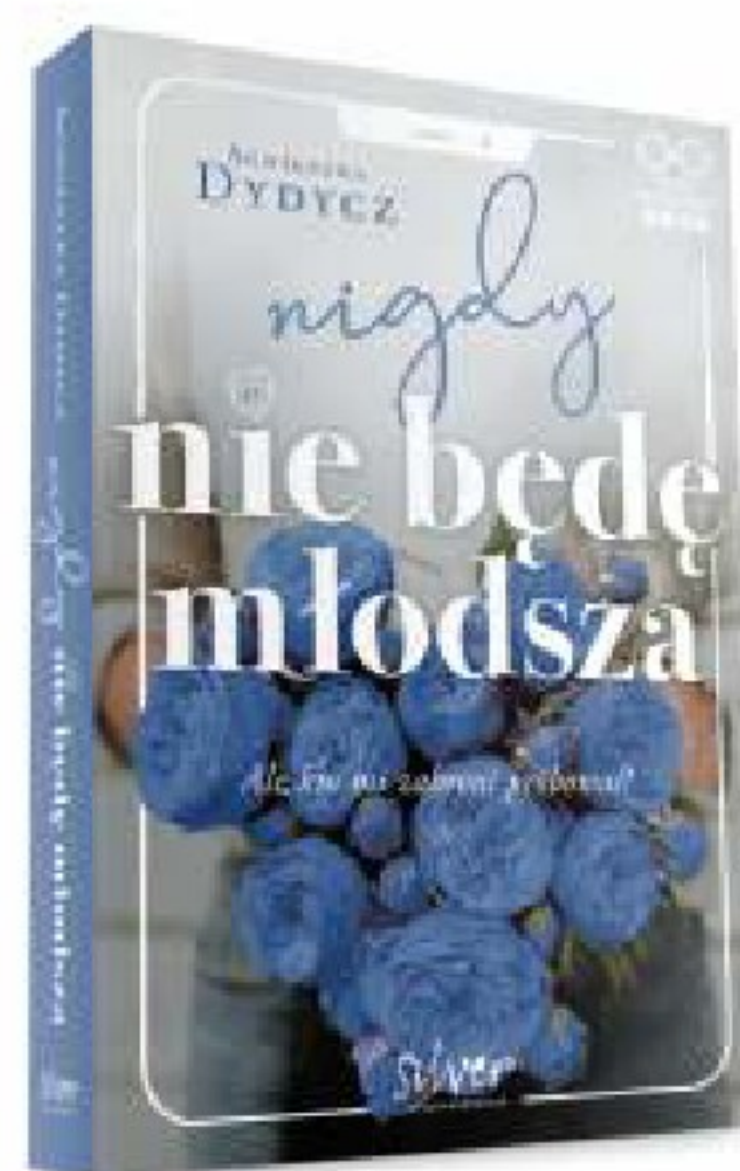
Wielu z nas szczęście kojarzy się z miłością, pragniemy bliskości i posiadania przy boku takiej osoby, która rozumie nas jak nikt inny – zna nasze troski, pragnienia, słabości, przyzwyczajenia, a ponadto czujemy się przy niej swobodnie i bezpiecz-

nie. Takie marzenia mają swój wyjątkowy urok, mimo że są dość powszechne. Naturalne jest przecież, że ludzie pragną miłości, ale jednocześnie niektórzy zdają się odmawiać sobie prawa do niej. Uważają, że na nią nie zasługują, bądź są w nieodpowiednim już na nią wieku.

Największą przeszkodą w drodze do miłości bywają jednak nie okoliczności zewnętrzne, a nasze własne myśli. Sami wmawiamy sobie, że miłość nie jest dla nas. Tymczasem stanowi ona uczucie przeznaczone każdemu, kto się na nią otworzy, a wiek nie ma tu nic do rzeczy.

## Dawna miłość, nowa miłość

Wielu zazdrości osobom, które przez dziesięciolecia są ze sobą związane, wciąż troszczą się o siebie wzajemnie i szczerze kochają. W istocie współtworzenie takich relacji jest godne podziwu, a młode pary stające na ślubnym kobiercu mają nadzieję na to, że i ich miłość nigdy nie wygaśnie.



## NOWA ODSŁONA

# PORTALU SENIORBB.PL



PORTAL DLA WCZEŚNIE URODZONYCH



# CZEKOLADKI MOGĄ ZNISZCZYĆ RELACJE



**Jak pogodzić różnice w podejściu rodziców i dziadków do wychowania dzieci? Rozpieszczanie wnuków, częstowanie po kryjomu słodyczami, ale jednocześnie pomoc w opiece nad dziećmi za każdym razem, gdy rodzicom coś wypadnie. Co jeśli wizje wychowawcze dziadków i rodziców są odmienne? Jak rozwiązywać konflikty wychowawcze między członkami rodzin?**

Dr Marta Majorczyk, pedagożka i psycholożka z poradni psychologicznej przy Uniwersytecie SWPS przygotowała garść porad, jak rozwiązywać trudne sytuacje. Praca nad pozytywnymi relacjami pomiędzy dziadkami, rodzicami i wnukami wymaga starania wszystkich stron. Co mogą zrobić dziadkowie, a co rodzice, aby te więzi były silne i aby nikt nie miał poczucia rozczarowania?

## 9 WSKAZÓWEK DLA DZIADKÓW

### To nie jest obowiązek

Babcia czy dziadek nie są od tego, aby pomagać przy wnukach, tak jak dorosłe dzieci nie muszą nieść pomocy swoim starszym rodzicom. Każdy podejmuje decyzje samodzielnie. Dziadkowie powinni zdecydować, czy chcą aktywnie pomagać w opiece nad wnukami, czy

nie. Jeśli babci czy dziadkowi zależy na tym, by mieć z nimi dobry kontakt, muszą uwolnić się od „oczekiwania czegoś w zamian”. Zatem drodzy dziadkowie nie wypominajcie udzielonej pomocy, nie użalajcie się nad sobą, nie chwalcie się, mówiąc o niej. Róbcie to z potrzeby serca. Pamiętajcie, że nie musicie być od wszystkiego. Nie zgadzajcie się na zobowiązania, których nie chcecie podjąć. Pamiętajcie, że macie własne życie.

### Wyjdźcie z inicjatywą

Łatwiej jest proponować pomoc, niż o nią prosić. Jako dziadkowie wyjdźcie z taką inicjatywą, gotowością udzielenia wsparcia. Jeśli spotkacie się z grzeczną odmową, nie obrażajcie się, nie wiążcie jej z negatywną reakcją.

### Zapomnijcie o „dobrych radach”

Starajcie się nie udzielać „dobrych rad”. Powodują one, że wasze dorosłe dziecko czuje się osaczone, ma wrażenie, że jest uznawane za niekompetentne, szczególnie w pierwszych tygodniach po narodzinach wnuka.

### Uznajcie ich kompetencje rodzicielskie.

To ich dziecko i to oni będą ustalać zasady, będą za nie odpowiedzialni. Wy już role rodzicielskie wypełniliście.

Dlatego wyrażajcie własne zdanie, gdy jesteście o to poproszeni.

### Porozmawiajcie o oczekiwaniach

Zarówno wy, jak i wasze dorosłe dziecko macie swoje własne oczekiwania i one mogą się różnić. Najważniejsze jest, aby uczciwie i otwarcie o nich rozmawiać. Każda ze stron może mieć różne zdanie na temat wychowywania dziecka, co prowadzi do licznych napięć czy konfliktów. Dlatego bardzo ważne, aby obie strony wysłuchały się nawzajem i nie podejmowały decyzji pod wpływem emocji.

### Uważnie słuchajcie

Bądźcie wsparciem psychicznym dla waszego dorosłego dziecka: wspierajcie je w roli rodzica poprzez uważne słuchanie i otwartość.

### Nie łamcie zasad

Nigdy nie łamcie zasad ustalonych przez rodziców. Nie krytykujcie ich i nie mówcie o nich źle w obecności dzieci. To może popsuć nie tylko wasze stosunki, ale także relację między twoim dzieckiem i wnukiem.

### Nie działajcie wbrew rodzicom

Nie podważajcie autorytetu rodziców. Dzieje się tak np., gdy podajecie dziecku zabawkę czy inny przedmiot, który kilka minut wcześniej zabrał

rodzic, nie pozwalając się tym bawić; robicie to także, gdy przed obiadem częstujecie dziecko słodyczami „bo mama nie widzi, a dziadkowie są przecież od rozpieszczania”; komentując decyzje rodziców. Pomyślcie, czy chcecie cieszyć się dobrze zachowującym się wnukiem czy wychować rozkapryszonego malucha, który nie szanuje nikogo?

### Nie uczcie oszustwa

Nie namawiajcie dziecka do zachowania tajemnicy przed rodzicami (*Tylko nie mów rodzicom, że babcia dała ci cukierka.*). Tak zaczyna się nauka oszukiwania, kłamstwa czy łuku.

### 9 WSKAZÓWEK DLA RODZICÓW

Relacje z dziadkami są ważne. Pamiętajcie, że relacje z dziadkami kształtują u dziecka postawę lojalności, zainteresowania, troskliwości, oddziałują na inteligencję emocjonalną i społeczną. Kontakt z babcią i dziadkiem daje możliwość obcowania z przeszłością, w tym z historią rodzinną. Dziadkowie przekazują zwyczaje, tradycje, opowieści związane z rodzinnymi pamiątkami przechowywanymi w starej skrzyni, opowiadają o przodkach, których wizerunki pokazują w starych albumach ze zdjęciami. Dzięki dziadkom wnuki poznają swoje dziedzictwo i korzenie, dlatego warto dbać o te relacje.

### Doceniajcie

Doceniajcie zaangażowanie, oddanie i trud dziadków.

### Bądźcie wdzięczni

Podziękujcie dziadkom za dobre intencje i gotowość udzielenia pomocy. Jeśli nie chcecie z niej skorzystać, uprzejmie odmówcie i powiedzcie, że w razie potrzeby zwróćcie się do nich z prośbą o radę czy opiekę.

### Szanujcie ich czas

Nie zarządzajcie czasem swoich rodziców. Pamiętajcie, że mają swoje własne życie, więc

do opieki nad wnukami angażujcie ich zgodnie z ich wolą i możliwościami.

### Uczciwie i otwarcie rozmawiajcie

Każda ze stron ma swoje własne oczekiwania, które mogą się różnić. Najważniejsze jest, aby uczciwie i otwarcie o nich rozmawiać. Przekazujcie jasno informacje, spokojnie tłumaczcie swoje racje, a w razie potrzeby odwołajcie się do autorytetów (pediatry, psychologa).

### Jakie wartości są dla was ważne?

Zarówno dziadkowie, jak i rodzice mogą mieć różne zdanie na temat tego, jak wychowywać dziecko, co prowadzi do licznych napięć czy konfliktów. Warto zastanowić się, jakich wartości chcecie bronić, a co możecie odpuścić. Czasem dobrze iść na kompromis.

### Ważne, żeby wysłuchać

Nie musicie zgadzać się ze wszystkim, co mówią dziadkowie. Często wystarczy to, że ich wysłuchaliście. To wy ostatecznie decydujecie jak będzie, czy skorzystacie z porady.

### Szanujcie własne zasady

Ostatecznie to wy jesteście odpowiedzialni za proces wychowania dziecka. Możecie powiedzieć, że przyjęte przez was zasady i dotychczasowe decyzje dobrze wpłynęły na dziecko, prosicie o ich uszanowanie. Poproście, aby uwierzyli w słuszność waszego postępowania, tak jak i wy wierzyacie, że dziadkowie starają się jak najlepiej.

### Wyznaczcie granice

Wyznaczcie jasne i czytelne granice. Uprzedźcie dziadków, co zrobicie, jeśli złamią zasady.

**O relacje między bliskimi sobie osobami trzeba regularnie dbać, a zyskają na tym wszyscy członkowie rodziny.**

Dr Marta Majorczyk  
Uniwersytet SWPS

PROMOCJA



kup bilet

CAVATINA HALL, BIELSKO-BIAŁA

26.05.2024 KRYSTIAN OCHMAN

Koncert z okazji Dnia Matki

KONCERT

biletyna.pl | kupbilecik.pl | eBilet.pl



# PRZESTAŃMY SEGREGOWAĆ WIEKOWO

Dyskryminacja zawodowa, stereotypy wiekowe, niedostosowanie środowiska, uprzedzenia medyczne, media i kultura, dyskryminacja w służbie zdrowia oraz ograniczanie dostępu do edukacji - to wszystko to aspekty, które składają się na kompleksowy problem dyskryminacji wiekowej określanej nazwą **AGEIZMU**.

W dzisiejszym społeczeństwie coraz częściej stajemy w obliczu problemu **ageizmu** - **uprzedzeń opartych na wieku**. Choć najczęściej kojarzymy to zjawisko z dyskryminacją starszych pracowników, okazuje się, że obejmuje ono także inne aspekty życia. Ageizm to nie tylko problem rynku pracy, lecz także kwestia społecznych uprzedzeń i stereotypów, które wpływają na nasze codzienne relacje. Przyjrzyjmy się bliżej temu zjawisku i zastanówmy się, jakie są jego różne oblicza.

## Źródła ageizmu

Badania wskazują, że segregacja wiekowa, czyli ograniczony kontakt międzypokoleniowy, jest jednym z głównych źródeł ageizmu. Ludzie mają największy kontakt z rówieśnikami, co utrudnia zrozumienie i akceptację osób zarówno starszych, jak i młodszych. Ograniczone doświadczenia międzypokoleniowe prowadzą do utrwalania uprzedzeń, z którymi zmagamy się na co dzień.

## Powszednie przejawy ageizmu

Ageizm objawia się w różnych sferach życia codziennego. Często słyszymy komentarze typu *"za stary na takie leczenie"* czy *"nie pracuje, może jechać autobusem o innej porze"*. To jedynie przykłady powszednich przejawów uprzedzeń wiekowych, które skutkują nierównym traktowaniem. Dlatego istotne jest zastanowienie się, czy nasze codzienne reakcje nie są przypadkiem zakorzenione w ageizmie.

## Czy Polska różni się od zachodu?

W kontekście segregacji wiekowej Polska wypada korzystnie. Opieka nad dziećmi oparta na wsparciu dziadków sprawia, że młodzi mają kontakt z różnymi grupami wiekowymi. Jednak ageizm w Polsce wciąż istnieje, choć może przejawiać się inaczej niż na Zachodzie. Warto zastanowić się, czy nasze społeczeństwo jest naprawdę otwarte na różnorodność wiekową.

## Wpływ pracy na ageizm

W przeszłości praca oparta na rodzinnych przedsięwzięciach tworzyła hierarchię opartą na wieku. Dziś, mimo zmian w sposobie zdobywania wiedzy, wiek wciąż wpływa na postrzeganie kompetencji i przydatności w miejscu pracy. Czy jednak dłuższa aktywność zawodowa osób starszych może przyczynić się do zmniejszenia uprzedzeń?

## Aktywność zawodowa w zwalczaniu stereotypów

W obliczu zmniejszającej się liczby młodych pracowników, osoby 50+ stają się ważnym elementem rynku pracy. Dłuższa aktywność zawodowa może przyczynić się do zmniejszenia uprzedzeń, pokazując, że wiek nie jest jedynym wyznacznikiem wartości pracowni-

ka. Czy więc aktywność zawodowa może być kluczem do zwalczania ageizmu?

## Ageizm nieświadomiany

Niekiedy ageizm jest ukryty i nieświadomy. Nawet osoby starsze mogą wykazywać uprzedzenia wobec swojej grupy wiekowej, co wskazuje na istnienie zjawiska nieświadomego ageizmu. A oto kilka przykładów: bagatelizowanie doświadczenia zawodowego osób starszych, zakładanie, że osoby starsze powinny ubierać się bardziej konwencjonalnie i staroświecko, automatyczne zakładanie, że osoby starsze są mniej zdrowe, może prowadzić do ignorowania ich potrzeb zdrowotnych lub przypisywania im nieuzasadnionych ograniczeń, pomijanie starszych użytkowników w interakcjach online, czy wreszcie niedocenywanie potencjału kreatywności osób starszych, co prowadzi do pomijania ich talentów artystycznych i innych dziedzin twórczych.

## Jak przeciwdziałać ageizmowi?

Zmniejszenie segregacji wiekowej, promowanie aktywności zawodowej osób starszych oraz edukacja społeczeństwa to kluczowe działania mające na celu zwalczanie ageizmu. Świadomość i akceptacja różnic wiekowych to fundamenty budowania społeczeństwa wolnego od uprzedzeń.

## Walka z ageizmem: społeczne wyzwanie

Walka z ageizmem to nie tylko kwestia walki o równość w miejscu pracy, to przede wszystkim budowanie społeczeństwa otwartego na różnorodność wiekową.

Zrozumienie, akceptacja i współpraca międzypokoleniowa są kluczowe dla stworzenia bardziej inkluzywnego społeczeństwa. Ostatecznie ageizm to nie tylko problem jednostki, to wyzwanie społeczne, które wymaga szerokiego spojrzenia i wspólnych działań na rzecz budowania bardziej zintegrowanego społeczeństwa, wolnego od uprzedzeń wiekowych. Wszyscy, niezależnie od wieku, mają prawo do równego traktowania i szacunku.

[AR]

\*\*\*\*\*

## A czy Wy w swoim życiu zawodowym i codziennym spotkaliście się z dyskryminacją ze względu na wiek?

Zachęcamy naszych czytelników do dzielenia się swoimi doświadczeniami. Podzielcie się swoimi historiami, refleksjami lub poradami dotyczącymi tego, jak sobie radzicie z takimi sytuacjami. Wasze doświadczenia mogą być inspiracją dla innych i pomóc w zrozumieniu tego problemu oraz w budowaniu bardziej otwartego i tolerancyjnego społeczeństwa.

**Czekamy na wasze listy:**  
[redakcja@seniorbb.pl](mailto:redakcja@seniorbb.pl)

# BEZPIECZNY SENIOR

## spotkanie w Klubie Seniora w Komorowicach



W ramach kampanii "Bezpieczny Senior", miejscowy Klub Seniora w Bielsku-Białej przy ul. Komorowickiej gościł dzielnicowych z Komisariatu Policji IV w Bielsku-Białej. Pod hasłem "Bądź bezpieczny", asp. Dawid Bożek oraz sierż. Sławomir Wojewodziec, przekazali istotne informacje dotyczące zagrożeń, z którymi seniorzy mogą się spotkać w życiu codziennym.

## Bezpieczeństwo seniorów - wyzwanie współczesności

Bezpieczeństwo osób starszych staje się kwestią niezwykle aktualną, a jednocześnie dotyczącą coraz szersze kręgi społeczeństwa. W obliczu stale ewoluujących zagrożeń, istotne jest podjęcie działań mających na celu minimalizację skutków potencjalnych incydentów. W tym kontekście, spotkanie z dzielnicowymi stanowiło ważny krok w kierunku edukacji seniorów na temat ich własnej ochrony.



Spotkanie, które odbyło się 11 stycznia br., wpisowało się w szerszy kontekst programu "Bezpieczny Senior". Metody, takie jak "na wnuczka", "na policjanta", czy "oszustwa na blik", stanowią jedynie namiastkę potencjalnych zagrożeń, z jakimi mogą się oni zmierzyć.

## Edukacja - klucz do bezpieczeństwa

Podczas spotkania dzielnicowi skupili się na przypomnieniu seniorom o zasadach ograniczonego zaufania wobec obcych osób oraz konieczności zachowania zdrowego rozsądku przy podejmowaniu decyzji dotyczących różnorodnych oferowanych im produktów. Ochrona przed oszustwami zaczyna się od świadomości i umiejętności rozpoznawania potencjalnych pułapek.

## Bezpieczeństwo na drodze

Tematem niezwykle istotnym dla osób starszych jest także bezpieczeństwo na drodze. Dzielnicowi zwrócili uwagę na konieczność noszenia elementów odblaskowych na ubraniach podczas poruszania się po drodze, nie tylko poza obszarem zabudowanym. Edukacja w zakresie zasad bezpieczeństwa na drodze ma na celu zminimalizowanie ryzyka potencjalnych wypadków.

**OKRĘGOWY OŚRODEK POMOCY OSOBOM POKRZYWDZONYM  
PRZESTĘPSTWEM W BIELSKU-BIAŁEJ - 667 252 257**





## Kocanki piaskowe nie tylko rozkurczowe

**P**przed nami miesiąc luty czyli możemy się spodziewać, że zima będzie nam towarzyszyć jeszcze przez jakiś czas. Jednak według medycyny chińskiej luty, a dokładniej 13 dzień tego miesiąca to początek wiosny, która potrwa do 25 kwietnia. W tym czasie swój szczyt energetyczny osiągają **wątroba i pęcherzyk żółciowy**. I to właśnie na tych powiązanych ze sobą organach i ich pracy skupimy się w tym zimowo-wiosennym okresie. Wiemy, że wątroba to organ narażony na różnego typu uszkodzenia, czy to wywołane przez zatrucia, infekcje wirusowe czy pasożyty. Niekorzystny wpływ na ten narząd, który pełni wiele ważnych funkcji w naszym organizmie, mają także toksyny, alkohol, nikotyna, nadmiar przyjmowanych leków czy wreszcie nieprawidłowa dieta. Dlatego by zadbać o wątrobę trzeba nie tylko wyeliminować czynniki, które bezpośrednio jej szkodzą, ale wspomóc ją również w oczyszczaniu i odbudowie. Tu doskonale z pomocą przychodzą

nam zioła, które mają związki regenerujące hepatocyty, czyli komórki wątroby ale także je detoksykujące. Z pewnością kojarzą Państwo te zioła. Są to: **ostropest, karczoch czy mniszek lekarski**. Jednak ja chciałabym zwrócić Państwa uwagę na jeszcze jedno zioło, nieco mniej popularne, a mianowicie na **kocanki piaskowe** (*Helichrysum arenarium*).

Kocanki piaskowe były już znane w średniowieczu i stosowane jako ziele lecznicze. Używano ich do zwalczania pasożytów i problemów w przewodzie pokarmowym. W lecznictwie ludowym roślinę tę wykorzystywano jako środek żółciopędny, moczopędny oraz przeciwrzeumatyczny. We Francji i we Włoszech były popularnym lekiem na katar i kaszel.

Kocanki występują w Azji i Europie Środkowej. W Polsce upodobały sobie tereny piaszczyste, skarpy, suche lasy sosnowe i nieużytki. Surowcem zielarskim, jaki wykorzystujemy są kwiatostany.

Pamiętać jednak należy, że kocanki piaskowe zwane też

**kwiatem nieśmiertelnika** są w naszym kraju pod częściową ochroną dlatego najczęściej pozyskujemy je z upraw.

Kocanki to rośliny wieloletnie z rodziny astrowatych. Kwitną od lipca do października cytrynowo żółtymi kwiatami zebranymi w wiechę.

Całą roślinę porastają gęste, szare włoski. Kocanki mają bardzo silny lekko słodkawy zapach. Kocanki zawierają olejek eteryczny, flawonoidy, fitosterole, związki kumarynowe, karotenoidy czy trójterpeny.

**Kwiaty nieśmiertelnika** są surowcem gorzkim, który polubi nie tylko nasza wątroba ale cały układ pokarmowy.

Kwiaty te mają działanie rozkurczowe oraz żółciotwórcze i żółciopędne. Dlatego stosować je będziemy w formie naparu przy zaburzeniach czynności wątroby spowodowanych przez różne czynniki. Zaleca się wykorzystywać je w przewlekłych chorobach tego narządu, ale także w dolegliwościach po cholecystektomii, czyli po usunięciu pęcherzyka żółciowego.

Warto zastosować tę roślinę

w przewlekłym zapaleniu pęcherzyka żółciowego, niedrożności przewodów żółciowych i zespołach zastoju żółci, ale także w stanach spastycznych dróg żółciowych czy kamicy żółciowej.

Właściwości odtruwające przydadzą się szczególnie o tej porze roku, by oczyścić wątrobę i ułatwić jej pracę oraz usunąć z krwi nagromadzone toksyny. Zioło to dodatkowo pobudza wydzielanie soków żołądkowych i polepsza pracę żołądka, co skutecznie pomaga w nieżytach przewodu pokarmowego, niestrawności, kolkach i bólach brzucha. Działanie przeciwzapalne pomoże przy zapaleniu żołądka, ale dodatkowo posłuży w reumatoidalnym zapaleniu stawów.

Kocanki wykorzystujemy także w zaburzeniach przemiany ma-

terii, schorzeniach skórnych oraz dnie moczanowej.

Ze względu na swoje wielokierunkowe działanie nieśmiertelniki bardzo często wchodzi w skład mieszanek oczyszczających, odtruwających, wspomagających pracę wątroby, pęcherzyka żółciowego oraz żołądka. Można powiedzieć, że ich działanie stabilizuje pracę całego przewodu pokarmowego.

Jak wiadomo przedwiosnie i wiosną to czas porządków i czas pozbywania się nadmiaru rzeczy zbędnych.

Dlatego wykorzystajmy ten okres stosując te **żółte kwiatostany** by przygotować naszą wątrobę i układ pokarmowy na nowy start i skuteczną pracę w kolejnych miesiącach.

dla Seniora BB  
Monika Tyrna  
Naturopieuta

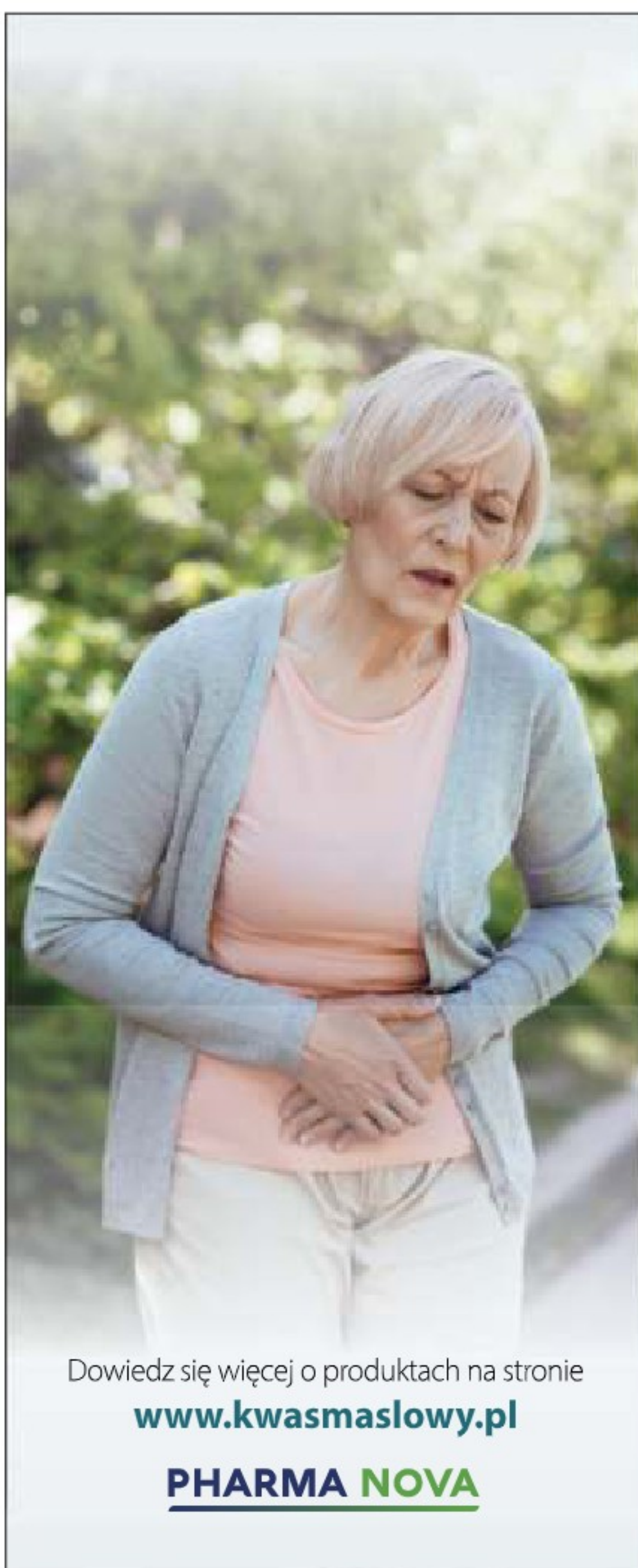
### SKLEP ZIELARSKO-MEDYCZNY

- 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**

REKLAMA



Dowiedz się więcej o produktach na stronie  
[www.kwasmaslowy.pl](http://www.kwasmaslowy.pl)

**PHARMA NOVA**

## Na jakie choroby i przypadłości jelitowe narażony jest senior?

Zmiany cywilizacyjne, niewłaściwy sposób odżywiania, w tym niewłaściwa lub zubożona dieta, przebyte choroby, stres i tym podobne mają niszczący wpływ na nasz układ pokarmowy. W wyniku tych czynników może dojść do powstania takich zmian jak:

### » Stany zapalne jelit » Objawy nieszczelności jelit » Zespół jelita nadwrażliwego

Polska niezależna firma farmaceutyczna Pharma Nova udostępnia polskim pacjentom dwa nowatorskie produkty do stosowania w stanach zapalnych jelit. Zwiększona dawka i dodatkowe składniki mają za zadanie poprawić efekty terapii. Jednocześnie cena produktów dopasowana jest do kieszeni pacjentów w Polsce.



**Innowacja i jakość – jedyny w Polsce (bez odpowiednika).**

**W regeneracji jelita grubego\***

\*Butidep wykazuje działanie przeciwzapalne i stosuje się go w postępowaniu dietetycznym, również w profilaktyce m.in. takich chorób jak: przewlekłe stany zapalne jelit, w tym wrzodziejące zapalenie jelita grubego i choroba Leśniowskiego i Crohna, zapalenie uchyłków jelita grubego, po zabiegach operacyjnych jelit.

**Synergia 4 składników, by wzmocnić siłę działania.**

Połączenie 4 składników przeciwdziałających stanom zapalnym i chorobom czynnościowym jelit: maślan wapnia 500 mg, witamina D3 2000 j.m., l-glutamina 100 mg i tryptofan 150 mg.



**Buti.Nowa to czysty maślan sodu w wysokiej dawce 350 mg (w jednej kapsułce).**

Ma zastosowanie w dietetycznym postępowaniu w stanach zapalnych jelit, objawach przepuszczalności jelit, w wrzodziejącym zapaleniu jelita grubego, w uchyłkach jelita, w profilaktyce raka jelita grubego i tym podobnych. W przypadku wątpliwości zapytaj lekarza jak wykorzystać maślan sodu.

**Gdzie zamówić/kupić?**

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

z dostawą do wybranej apteki

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

dostawą pocztą lub kurierem

**i w aptece**



BNBD 25.2023



# PŁYNNNE ZŁOTO Z MAROKA



**A**rgania (Argania Spinosa) – rośnie na południu Maroka od 60 milionów lat i tylko tam wydaje owoce. Plantacje drzew arganowych próbowano zakładać w Meksyku ze względu na podobieństwo do marokańskich warunków atmosferycznych i glebowych – jednak bez skutku. Rośnie gdzie chce i jak chce.

Ma w sobie wolność i niezależność podobną do dumnych Berberów.

Mówią o niej „drzewo żelazne”, bo potrafi znieść skrajne temperatury od 50 stopniowych upałów do chłodniejszych 2 stopni Celsjusza.

Smagana raz gorącymi wiatrami znad Sahary, a raz chłodną bryzą znad Atlantyku, trwa dzielnie świadkując kolejnym pokoleniom mieszkańców Maroka. W poszukiwaniu wody jej korzenie potrafią zapuścić się na głębokość nawet 30 metrów. Wodę gromadzi w kolkach, a gdy przychodzi długa susza argania zrzuca liście i cierpliwie czeka na deszcz. Zdarza się nawet, że 8 lat...

Gdy tylko pojawia się życiodajna woda korona drzew zazielenia się w mgnieniu oka, następnie zakwita na żółto i wydaje owoce kształtem

i wielkością przypominające oliwki.

Dojrzałe owoce spadają z drzewa i brunatnieją. To wtedy **berberyjskie kobiety** schodzą się z okolicznych wiosek i zbierają orzechy dające **olej arganowy** wykorzystywany od wie-

ków w ich kuchni i w zabiegach kosmetycznych. Orzech jest twardy, więc pozyskanie cennego „płynnego złota” bynajmniej nie jest łatwe. Zbyt silnie uderzenie może zmiażdżyć i uszkodzić delikatne nasiono ukryte wewnątrz miąższu. Mechanizacja tego procesu nie wchodzi w grę. W tej żmudnej, ręcznej czynności pozyskuje się nie tylko olej arganowy, ale również miąższ nadający się na paszę dla zwierząt i łupiny orzecha przeznaczone na opał w wiejskich domostwach.

Choć w **Maroku** olej arganowy znany jest o wielu pokoleń, to świat usłyszał o nim dopiero w XXI wieku dzięki niezwyklej kobiecie – **profesor Zoubidzie Charrouf**. Ta dzielna marokanka, będąca jedyną kobietą chemikiem na Uniwersytecie w Rabacie, poświęciła całe swoje zawodowe życie badaniom drzewa arganowego. Ponieważ wyniki jej pracy naukowej utwierdziły ją w przekonaniu o cennych właściwościach oleju arganowego zarówno dla zdrowia jak i dla urody, postanowiła rozpropagować to narodowe dobro po całym świecie.

Coraz większe zapotrzebowanie na ten luksusowy olej spowodował poprawę warunków ekonomicznych około 3 milionom marokańczyków. Ilość prozdrowotnych i pielęgnacyjnych właściwości oleju arganowego nie sposób wymienić na jednej stronie, więc podaję tylko część z nich:

## WŁAŚCIWOŚCI PROZDROWOTNE

- hamuje rozwój miażdżycy
- zmniejsza ciśnienie
- obniża poziom złego cholesterolu
- wzmacnia układ odpornościowy
- łagodzi bóle stawów
- zapobiega niedokrwistości
- zwalcza wolne rodniki
- działa przeciwzapalnie
- pozytywnie wpływa na układ nerwowy

## WŁAŚCIWOŚCI UPIĘKSZAJĄCE I PIEŁĘGNACYJNE

- opóźnia proces starzenia skóry
- redukuje zmarszczki

- poprawia elastyczność i napięcie skóry
- głęboko nawilża i odżywia skórę
- redukuje blizny i przebarwienia
- poprawia koloryt skóry,
- wspomaga leczenie łuszczycy i egzem
- redukuje cellulit
- łagodzi objawy alergii skórnych
- regeneruje włosy

Dobrej jakości olej arganowy ma specyficzny, delikatny zapach i jest stosunkowo drogi. Aby uzyskać 1 litr oleju arganowego potrzeba około 12 godzin pracy doświadczonych rąk marokańskiej kobiety. Ponadto w tym procesie traci się około 25 % oleju zawartego w nasionach.

**Olej arganowy** w społeczności berberyjskiej jest stosowany w kuchni podobnie jak oliwa z oliwek w kuchni śródziemnomorskiej. Spożywany jest codziennie z chlebem oraz jako dodatek do potraw mięsnych i rybnych. Tradycyjnym słodkim przysmakiem jest **amlou** – olej wymieszany z miodem i mielonymi migdałami.

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

**Panie, chcące poczuć na swej skórze prawdziwy olej arganowy sprowadzony prosto z berberyjskiej manufaktury, zapraszam 9-go marca na WARSZTATY WYKONYWANIA NATURALNYCH KOSMETYKÓW NA BAZIE OLEJU ARGANOWEGO.**

Chętne Panie nauczę jak wykonać wspaniałe ziołowo-arganowe kosmetyki w zaciszu swojego domu. Przygotujemy dla Uczestniczek:

- ❖ krem do cery dojrzałej z glicerytem różanym, lawendą, olejem arganowym i kwasem hialuronowym
- ❖ ujędrniający balsam do ciała z olejem arganowym, cynamonem i grejfrutem
- ❖ złoty, pachnący olej ylang-ylang do masażu i kąpieli

**Koszt: 280 zł - Czas: od godz. 9 do godz. 14 - Miejsce: Gabinet Ziołolecznictwa  
ul. Iglasta 4 - Ilość miejsc: 8 - Zapisy: tel. 886 14 14 15**

**UWAGA: Z okazji Dnia Kobiet pierwsze 3 panie, które zadzwonią i zarezerwują miejsce, otrzymają rabat w wysokości 40 zł i słoiczek jaśminowego kremu pod oczy**



TEATR IM. ADAMA MICKIEWICZA W CIESZYNIE

**17.02.2024 ALICJA MAJEWSKA**

Alicja Majewska & Włodzimierz Korcz oraz Warsaw String Quartet

biletyna.pl

kupbilecik.pl

eBilet.pl

KONCERT

PROMOCJA



# CHEŁMNO - Słowiańskie Carcassonne

## ścieżkami globtrotera



Ponadczasowa mądrość ludowa przypomina nam, że do szczęścia potrzebne jest nie tylko wygodne życie, lecz zakochane serce. Dlatego w lutym, mimo trwającej zimowej aury, celebруемy - **Dzień Zakochanych**. Obecny rok jest wyjątkowy, ponieważ należy do przestępnych, a w dodatku dzień imienin świętego Walentego przypada dla osób wierzących w pierwszy dzień postu tj. w **Środę Popielcową**.

Będąc doświadczonym globtroterem muszę stanąć na wysokości zadania i jako osoba również trafiona złotą strzałą Amora, lub bardziej orientalnie hinduistycznego Kamadevę, strzelającego z łuku wykonanego z trzciny cukrowej strzałami miłości z kwiatów, którego cięciwę tworzą połączone ze sobą pszczoły, znalazłem złoty środek, który pozwoli rozwiązać ten sercowy dylemat. Proponuję zatem zakochanym eskapadę do polskiej stolicy miłości jakim jest **Chełmno** (40 km od Torunia), którego patronem jest św. Walenty.

W kościele pod wezwaniem Wniebowzięcia N.M.P. znajduje się **lipsa-noteka** ze szczątkami tego świętego, zaś w dniu jego liturgicznego wspomnienia odprawiane są liczne msze zamawiane z całej Polski (i nie tylko) w intencji zakochanych i szukających swojej drugiej połówki. Nie brakuje

tutaj także chętnych do uroczystego odnowienia przysięgi małżeńskiej. Popularność mszy właśnie w tym dniu jest tak duża, że z większym prawdopodobieństwem można zamówić msze w Rzymie lub Watykanie, ale czego nie robi się dla miłości pobłogosławionej przez Opatrzność Bożą. W stolicy miłości odbywają się już kilka dni wcześniej przed 14. lutego huczne imprezy w ramach „**Dni Świętego Walentego**”. Jak przystało na stolicę Erosa słowo miłość, zakochanie można deklinować przez wszystkie przypadki i w różnych językach, co najlepiej oddaje logo turystyczne miasta. Tutaj koniecznie trzeba być, aby zrozumieć zakochanych, zauroczonych sobą i zarażonych miłością, nieuleczalnie i pozytywnie nastawionych do życia sercowych szaleńców! Miejscowe sklepy aktywnie rywalizują o najpiękniejszą witrynę, a ich kreatywność nie ma żadnych ograniczeń. Cukiernicy i piekarze tworzą wszelakie słodkości w kształcie serca. Miasto ma swoją mennicę, która wybija **7 Walentynek** czy Dukaty św. Walentego, co jest miłym souvenir, ale także może wzbogacić zbiory numizmatyków. W ramach uroczystości odbywają się liczne kulturalne wydarzenia jak: *Festiwal Piosenki Miłosnej, Parada rycerzy, Bieg zakochanych, warsztaty sztuki kulinarnej „Alchemia i Amory*

*w kuchni*”. To także jedyna okazja do degustacji słodkiej bułeczki z lubczykiem, który jest pobudzającym afrodyzjakiem nawet dla największych oportunistów.

Na rynku **Chełmna** można zobaczyć wielkie płonące serce z lampionów, które jako lokalna tradycja w 2012 r. zostało wpisane do „*Polskiej Księgi Rekordów i Osobliwości*”. Ciepło lampionów rozgrzeje każde zmarznięte rączki i uszka, a także nasze serduszka! Gdyby tego było za mało, można przejść (lub pokonać rowerem) trasę „*Serce miasta zakochanych*”, oglądając najpiękniejsze zabytki miasta, które jest nazywane „**Słowiańskim Carcassonne**”.

Na Nowych Plantach jest ławeczka zakochanych, gdzie obok stoi parkan z kłódkami, które wieszają tutaj na znak wiecznej miłości ofiary Kupidyna! Ilość imponująca, robiącą wielkie wrażenie, tym bardziej że wciąż przybywa nowych świadectw wierności i miłości! Na tych, którzy przyjadą w okresie letnim np. w maju, czekają na Starych Plantach kwietne dywany odwołujące się do symboliki miłosnej. Dla tych, którzy lubią górskie klimaty, proponuję wypad do Krynicy, gdzie po wjechaniu kolejką na **górze Parkową** lub wejściu kilkoma szlakami z centrum miasta, dojdą do „**Źródła Miłości**”, które zapewnia nie tylko walory zdrowotne, ale także szczęśliwą miłość. Zimowe leśne ostępy przeniosą nas do zony ciszy pozwalającej dokonać głębokich sercowych refleksji. Dla tych, którzy lubią domowe bambosze i gorącą herbatę z cytryną, proponuję, wraz z pierwszymi śpiewami ptaków w tym kukułek - zwiastunów miłości, wyprawę do **Mstowa nad Wartę** w powiecie częstochowskim, gdzie można zobaczyć wapienny ostaniec - **Skałę Miłości**, który jest najbardziej położonym na północ geologicznym okazem Jury Krakowsko-Częstochowskiej. Skała jest kamiennym uściskiem kochanków, którzy w swojej nieszczęśliwej miłości zostali zakłęci na wieki przez matkę zakochanej dziewczyny.

Obok skały jest źródło miłości, które zapewnia wszystkim, wbrew nieszczęśliwej historii tego miejsca, trwa-



„Skała miłości” w Mstowie

łe uczucia. Skała jest pomnikiem przyrody (15 m wys.) i można zdobyć ją wyczynowo (prowadzą na nią szlaki uwzględniające różne poziomy trudności). Bogata oferta turystyczna od spływu kajakami Wartą po kilkudniowe imprezy „**Święta Jabłka**” w sierpniu. Miejsce to obfituje w największą ilość sadów, dlatego celebrowanie tego święta jest „na bogato”! Oprócz różnego rodzaju jabłek - symbolu rajskej grzesznej miłości, można również degustować wielorakie odmiany gruszek i śliwek.

Dla tych, którzy stronią od dalekich podróży polecam mały wypad autobusem „13-tką” do **kościółka w Lipniku**, gdzie można zobaczyć relikwie patrona zakochanych oraz obraz św. Walentego namalowany przez słowackiego artystę **Petra Bohuna**, który przez wiele lat tworzył mieszkając w kamienicy przy ul. Krakowskiej 12. Przypomina o tym, zamontowana na fasadzie budynku pamiątkowa tablica i nazwa ulicy w Białej.

Podobne relikwie znajdziemy również w kłęcznikach przed ołtarzem kościoła pod wezwaniem N.S.P.J. przy dworcu PKS, gdzie w trakcie modlitwy możemy oddać się pod szczególną opiekę św. Walentego, wiedząc o wielkim darze miłości, jaki został opisany w ewangelicznym *Hymnie o miłości* oraz innych ponadczasowych utworach i dziełach artystycznych, które były i są żywą inspiracją!

[Globtroter z Bielska-Białej]

PROMOCJA



kup bilet

CAVATINA HALL, BIELSKO-BIAŁA

22.03.2024 **MARYLA RODOWICZ**

Największe przeboje | Akustycznie

KONCERT

biletyna.pl | kupbilecik.pl



## Prószyński i S-ka

POLECANE NOWOŚCI



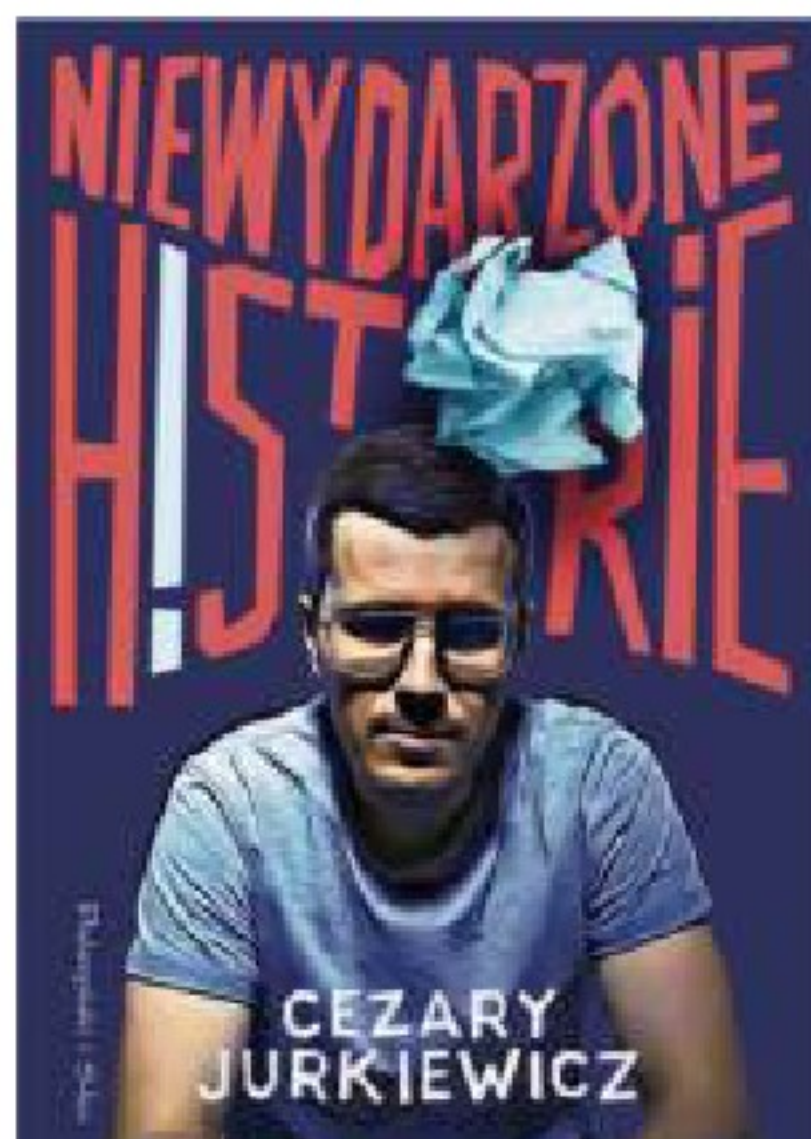
**KOBIETY Z CZERWONYCH BAGIEN**  
**GRAŻYNA JEROMIN-GAŁUSZKA**  
 KATEGORIA: obyczajowa  
 DATA WYDANIA: 08.02.2024  
 OPRAWA: miękka  
 FORMAT: 125 x 195 mm  
 LICZBA STRON: 392  
 Cena detaliczna: 48.00



**COLORADO KID**  
**STEPHEN KING**  
 KATEGORIA: kryminal  
 DATA WYDANIA: 15.02.2024  
 OPRAWA: miękka  
 FORMAT: 142 x 202 mm  
 LICZBA STRON: 152  
 CENA: 39,99 zł



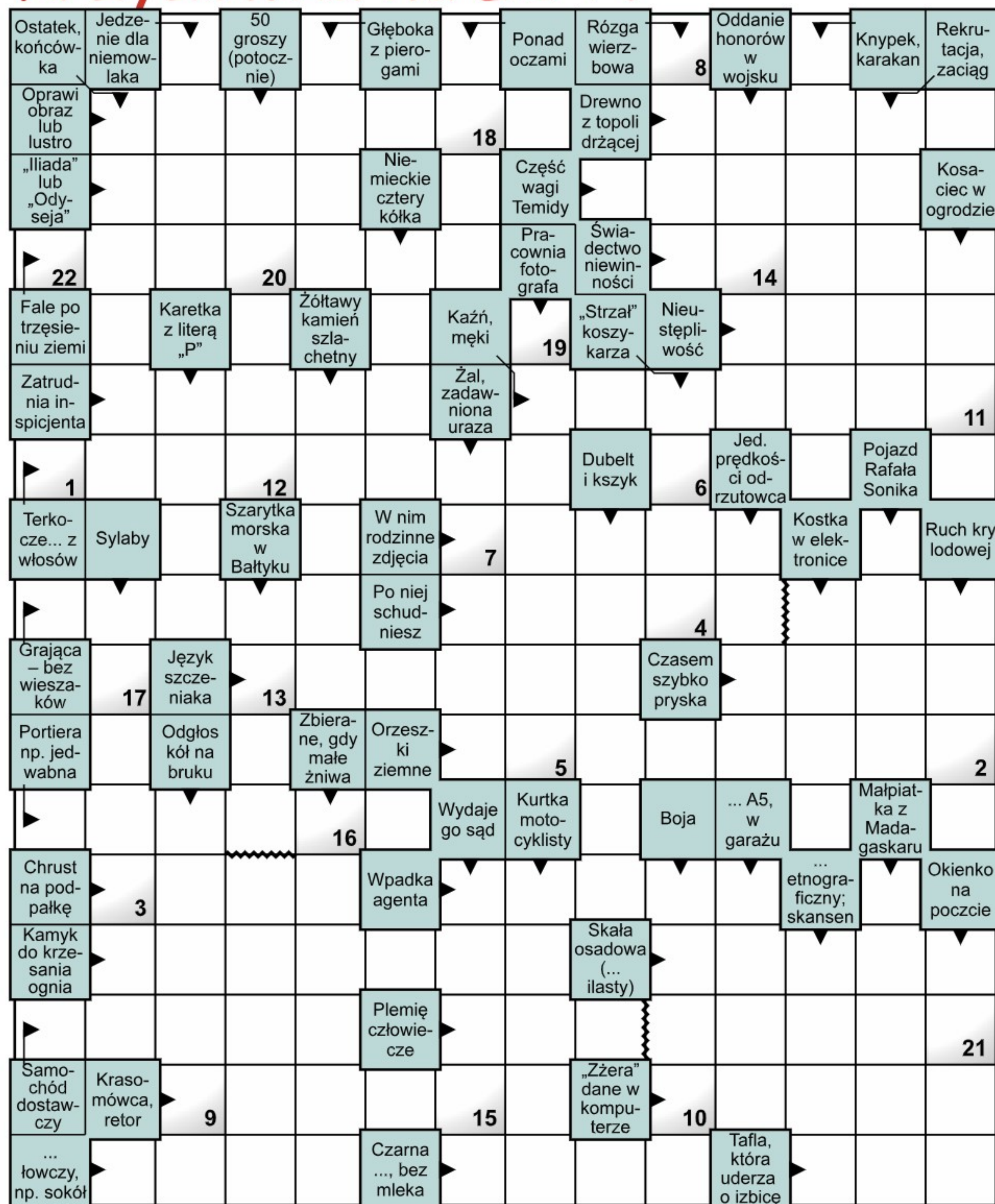
**O NIC NIE PYTAJ**  
**DAGMARA LESZKOWICZ-ZALUSKA**  
 KATEGORIA: lit. obyczajowa  
 DATA WYDANIA: 22.02.2024  
 OPRAWA: miękka  
 FORMAT: 135 x 210 mm  
 LICZBA STRON: 360  
 Cena detaliczna: 45.00 zł



**NIWYDARZONE HISTORIE**  
**CEZARY JURKIEWICZ**  
 KATEGORIA: humor, satyra  
 DATA WYDANIA: 27.02.2024  
 OPRAWA: zintegrowana  
 FORMAT: 147 x 208 mm  
 LICZBA STRON: 312  
 CENA: 49,99

Prószyński i S-ka  
 POLECANE NOWOŚCI

## Krzyżówka na LUTY



Litery z pól ponumerowanych od 1 do 22 utworzą rozwiązanie - żartobliwy napis na parkanie.

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|

Rozwiązania krzyżówki lutowej prosimy przysyłać do 27 LUTEGO na adres mailowy: konkurs@bielskirynek.pl Pośród prawidłowych odpowiedzi rozlosujemy trzy nagrody książkowe. A oto zwycięzcy z numeru styczniowego: Urszula Gliszczyńska, Grzegorz Ryczko, Karolina Lapczyk

Po odbiór nagród zapraszamy do naszej redakcji na ulicę Krasińskiego 29 w Bielsku-Białej, w godzinach od 9.00 do 16.00.

REKLAMA

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

**! NIE WYRZUCAJ NA ŚMIETNIK !**

**ZAOPIEKUJĘ SIĘ TWOIMI KSIĄŻKAMI**

**INTROLIGATOR**

**788-524-010**



## KORYTA MIĘSNE<sup>®</sup> NA KAŻDĄ OKAZJĘ

Bogaty zestaw 16 rodzajów wybornych grillowanych, pieczonych i smażonych mięs w jednym korycie oraz 4 gratisowe dodatki.

serwujemy 3,5 porcji mięsa  
na 1 osobę + dodatki

GORĄCY DOWÓZ

do 60km

TEMPERATURA MIĘSA  
PO DOSTARCZENIU

min 65st C



Promocja

- zamów przez internet  
i zyskaj **10%** rabatu!

tel. 603 335 229

www.KorytaMiesne.pl

MALOWANIE DACHÓW,  
ŚCIAN, ELEWACJI, MIESZKAŃ

SZYBKA WYCENA

zapraszamy do współpracy

510 215 366

www.zwyzkawicher.pl

Odnowimy Twoją  
**wannę**

tel. 32/384 91 98

kom. 501 707 632



ANTYKIKORMORAN

skup-sprzedaż

ANTYKI - ANTYKWARIAT - KOLEKCJE

Bielsko-Biała, ul. Cieszyńska 4

www.antykikormoran.pl

antykikormoran@gmail.com

691 - 547 - 155



WYKOŃCZENIA  
WNĘTRZ

tel. 606 716 695

www.awtherm.pl

OPRAWIAM W SKÓRĘ, PŁÓTNO i PAPIER

# INTROLIGATOR

PRACOWNIA

OPRAWIANIA I NAPRAWIANIA  
KSIĄŻEK ORAZ STARODRUKÓW

## 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 GARAŻOWE ROLETY ZEWNĘTRZNE  
www.duobest.pl  
ZAPRASZAMY DO BIURA HANDLOWEGO

43-300 Bielsko-Biała  
ul. Montażowa 38/B  
biuro@duobest.pl

33 810 82 96  
509 987 684  
505 606 790



## ZAMÓW PRENUMERATĘ GAZETY SENIOR BB

12 kolejnych numerów  
gazety „Senior BB”



prenumerata indywidualna

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

### 75 zł

Prenumerata roczna

(w jednej przesyłce możesz zamówić  
maksymalnie 3 egzemplarze tego  
samego numeru i podzielić się  
ze znajomymi)

prenumerata grupowa

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

### 290 zł

Prenumerata roczna

Pakiet 50 egzemplarzy  
12 kolejnych numerów

## JAK ZAMÓWIĆ?

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



## Szlakiem bielskich pomników

## MEDYTACJA, MODLITWA I CISZA

Na placu przed kurią biskupią przy ul. Żeromskiego 9, wznosi się monumentalny pomnik Jana Pawła II.

Praca artysty rzeźbiarza, prof. Jana Kucza, absolwenta bielskiego Liceum Plastycznego i pracownika Akademii Sztuk Pięknych w Warszawie, to nie tylko rzeźba z brązu ale także świadectwo ducha i historii.

## Od wizji do materializacji

Idea postawienia pomnika papieża Polaka w Bielsku-Białej narodziła się w 2001 roku. Jednak to tragiczne wydarzenia w kwietniu 2005 roku, związane ze śmiercią Ojca Świętego, przyspieszyły prace nad projektem.

Stowarzyszenie "Evangelium Vitae", nad którym patronat objął ks. prof. Tadeusz Borutka, dyrektor Instytutu Teologicznego im. św. Jana Kantego w Bielsku-Białej, pod-

jęło się organizacji tego wyjątkowego przedsięwzięcia.

14 października 2006 roku, w **Dniu Papieskim**, miało miejsce uroczyste odsłonięcie pomnika. Wśród uczestników tej podniosłej chwili znaleźli się: Arcybiskup metropolita krakowski kard. Stanisław Dziwisz, biskup diecezji bielsko-żywieckiej Tadeusz Rakoczy, biskup pomocniczy Janusz Zimniak oraz przedstawiciel Kancelarii Prezydenta RP Mariusz Handzlik.

## Medytacja, modlitwa, cisza

Rzeźba Jana Pawła II, wykonana z brązu w Gliwickich Zakładach Urządzeń Technicznych, prezentuje papieża siedzącego na tronie papieskim, trzymającego różaniec. Pomnik, o wysokości 2,5 metra i wadze około 1,5 tony, to dzieło przesiąknięte duchową głębią. Betonowy po-

stument, obłożony włoskim czarnym granitem, zdobi cytat z wypowiedzi Ojca Świętego skierowanej do bielszczan podczas spotkania 22 maja 1995 r. - „*Życzę temu miastu, aby w nim nigdy nie zabrakło miejsca dla Chrystusa.*”

Prof. Jan Kucz, autor rzeźby, podczas odsłonięcia wyznał, że jego praca opiera się na trzech kluczowych elementach: **medytacji, modlitwie i ciszy.**

Dla artysty to było wielkie wyzwanie przedstawić postać człowieka wielkiego, mądrego i dobrego, jednocześnie pokornego, skromnego i rozmodlonego.

## Obeliski i tablice pamiątkowe

Obok rzeźby Jana Pawła II znajdują się kamienne obeliski i granitowe tablice, upamiętniające pobyty głowy Kościoła w Bielsku-Białej.

Umieszczone w pobliżu zabudowań kurii przy ul. Żeromskiego oraz przy Zamku Książąt Sułkowskich, stanowią nieodłączną część miasta, przypominając o związkach Karola Wojtyły z tą ziemią.

[AR] Obelisk przy zamku Sułkowskich



Pomnik papieża Jana Pawła II przy kurii biskupiej

PROMOCJA



Klinika  
wykonuje  
operacje **zaćmy**  
z możliwością dofinansowania zabiegu

**Zaćma** to choroba cywilizacyjna. Jest obecna już u 60% osób po 60. roku życia. Polega na zmętnieniu soczewki oka o różnym nasileniu. Widzenie staje się rozmyte lub nieostre. Zażma jest leczona wyłącznie operacyjnie. Zabieg jest wykonywany w znieczuleniu miejscowym, zajmuje kilkanaście minut i nie wymaga hospitalizacji.



Czeski Cieszyn ok. 2 km od granicy z Polską  
Więcej informacji i cennik usług ->

www.tesinmc.pl

+48 690 412 288