

Święta na Starówce

13 - 14 - 15 GRUDNIA

dyskoteka z Radiem Bielsko
• stoiska gastronomiczne warsztaty
projekcje filmów
Betlejemskie światelko pokoju
Jarmark Świąteczny
koncerty

program Świąt na Starówce

STR. 9

W NUMERZE:

BCK - zaproszenia na koncerty

CENTRUM SENIORA

kalendariusz grudniowy (str. 3)

Artystyczne zaduszki na UTW
(str. 4)

MOZAIKA - wystawa

w Centrum Seniora (str. 5)

Jak dożyć 120 lat...

(str. 7)

**Wspomnienie o
Adamie Adamczyku**

(str. 8)

RENTA WDOWIA

co musisz wiedzieć (str. 14)

Prosto z ogródka na świąteczny stół
z poradnika zielarki (str. 15)

Święta pachną iglakami
(str. 16)

Świąteczne wytchnienie
ścieżkami globtrotera (str. 17)



Tajemnica sfinksa rozwiązana

Majestatyczna rzeźba sfinksa, skrywająca przez dekady swoje sekrety, odnaleziona głowa i inne historyczne artefakty ukryte w piwnicy. O rodzinie Tislowitzów, ich dramatycznych losach, a także o wyjątkowych architektonicznych perełkach willi przy ulicy Krasińskiego i niezwykłym odkryciu, które rzuca nowe światło na historię tego miejsca, opowiada dr Ewa Janoszek.

STR. 12



Tramwajowe dole i niedole

Czerwona linia tramwajowa była symbolem rozwoju Bielska-Białej, ale 53 lata temu na zawsze zniknęła z miejskich ulic. Jakie były powody tej decyzji? Co stało się z zabytkowym taborem? Poznaj fascynującą historię bielskich tramwajów, opowiedzianą przez tropiciela beskidzkich dziejów.

STR. 10

kup bilet



TEATR IM. ADAMA MICKIEWICZA W CIESZYNIE

11.12.2024 PIASECZNY & DWORNICZAK

ANDRZEJ PIASECZNY I KACPER DWORNICZAK

KONCERT ŚWIĄTECZNY

biletyna.pl | kupbilecik.pl | eBilet.pl

ZAPRASZAMY NA NASZE PORTALE: www.bielskirynek.pl i www.seniorbb.pl



Trwaj
chwilo,
trwaj



elżbieta adamiak

18.12.2024

godz. 18.00



BIELSKIE CENTRUM KULTURY IM. MARII KOTERBSKIEJ

Koncert dla wszystkich



PELNAKULTURA.INFO

bilety: 40 zł – normalny, 20 zł – ulgowy
bilety do nabycia w kasie BCK
oraz na www.bck.bielsko.pl



Krzysztof Kiljański

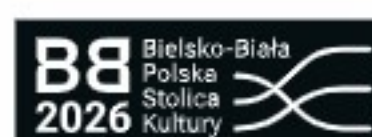


29.01.2025

godz. 18.00



BIELSKIE CENTRUM KULTURY IM. MARII KOTERBSKIEJ



PELNAKULTURA.INFO

40 zł – normalny, 20 zł – ulgowy
bilety do nabycia w kasie BCK
oraz na www.bck.bielsko.pl



Świąteczny Koncert Familijny

Zimowy Las

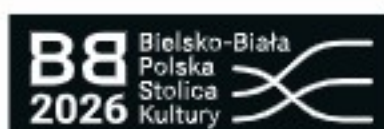


29.12.2024

godz. 18.00



BIELSKIE CENTRUM KULTURY IM. MARII KOTERBSKIEJ



PELNAKULTURA.INFO

RENGL

80 zł – normalny, 40 zł – ulgowy
bilety do nabycia w kasie BCK
oraz na www.bck.bielsko.pl



WSTYD

Anna Dereszowska • Marieta Żukowska
Szymon Bobrowski • Wojciech Zieliński

reżyseria:
Wojciech Malajkat
autor:
Marek Modzelewski



TITO

spektakloVe

17.01.2025

godz. 17.00
godz. 20.00



BIELSKIE CENTRUM KULTURY IM. MARII KOTERBSKIEJ

PELNAKULTURA.INFO

BILETY: 130 zł – normalny, 65 zł – ulgowy
do nabycia w kasie BCK oraz na www.bck.bielsko.pl

BB2026 Bielsko-Biała pierwsza Polska Stolica Kultury



Drodzy Seniorzy!

Zbliżają się święta Bożego Narodzenia i Nowy Rok. To czas radości, miłości, nadziei i spotkań z bliskimi.

Chciałbym zwrócić się do Państwa słowami Wandy Chotomskiej, która w przepięknej pastorałce zawarła wszystko to, co w bożonarodzeniowym czasie jest najpiękniejsze:

*To już pora na wigilię to już czas
a tu jeszcze kogoś nie ma pośród nas,
a tu jeszcze ktoś ma przyjść
bo przy stole wolne miejsce czeka dziś.
Gwiazdo Betlejemską prowadź go przez świat,
żeby razem z nami przy tym stole siadł,
prowadź go tu do nas z tych dalekich dróg,
aby razem z nami kolędować mógł.
Daj mu światło, bo tak łatwo zmylić ślad,
daj nadzieję, kiedy w oczy wieje wiatr,
strudzonemu, zmęczonemu pomóż iść,
bo samotny nikt nie może zostać dziś.*

Przyjmijcie, proszę, moje najserdeczniejsze życzenia zdrowia, pomyślności i szczęścia. Niech te święta będą wypełnione miłością i spędzone wśród bliskich Państwu osób. Znajdźcie w tym magicznym czasie chwilę na zadumę i refleksję, by w tym pędzącym świecie dostrzec to co jest naprawdę ważne.

Niech nadchodzący Nowy 2025 Rok przyniesie Wam radość i zdrowie. Niech Wasze serca będą pełne miłości, a w duszach niech zapanuje pokój.

Oby spełniły się wszystkie Wasze marzenia, a wyzwania przed którymi staniecie stały się źródłem nowych możliwości i inspiracji. Niech zbliżający się rok obfituje w niezapomniane chwile, bliskie sercu relacje i sukcesy, które dadzą Wam wiele satysfakcji.

Wesołych Świąt i Szczęśliwego Nowego Roku!

Prezydent Miasta Bielska-Białej
Jarosław Klimaszewski

Centrum Seniora - kalendarium na grudzień

2 grudnia, poniedziałek

9:00–14:00 Kawiarenka Internetowa

11:00 Karty, planszówki i inne kłopoty przy kafeinie

10:00 Tai Chi, czyli zajęcia ruchowe dla Seniorów (grupa zamknięta)*

11:00 Tai Chi, czyli zajęcia ruchowe dla Seniorów (grupa zamknięta)*

3 grudnia, wtorek

9:00–14:00 Kawiarenka Internetowa

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

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

11:00 Koło Malarckie dla Seniorów

13:15–14:30 Zespół muzyczny z Julką

4 grudnia, środa

9:00–14:00 Kawiarenka Internetowa

13:30–14:15 I gr angielski – poziom podstawowy (grupa zamknięta)

13:30–14:15 I gr niemiecki – poziom podstawowy (grupa zamknięta)

14:20–15:05 II gr angielski – poziom średniozaawansowany (grupa zamknięta)

14:20–15:05 II gr niemiecki poziom średniozaawansowany (grupa zamknięta)

5 grudnia, czwartek

9:00–14:00 Kawiarenka Internetowa

8:00–9:30 Tańczę SOLO – zajęcia taneczno-ruchowe (obowiązują zapisy)

11:00 Klub Pacjenta z Fundacją Z serce do Pacjenta

6 grudnia, piątek

9:00–12:00 Kawiarenka Internetowa

10:00–13:00 Warsztaty Bibułkarskie Sploty – Spotkanie to tkanie, łączenie i tworzenie (grupa zamknięta)

10:30 Mikołajkowy wykład dietetyczny

9 grudnia, poniedziałek

9:00–14:00 Kawiarenka Internetowa

11:00 Karty, planszówki i inne kłopoty przy kafeinie

10:00 Tai Chi, czyli zajęcia ruchowe dla Seniorów (grupa zamknięta)*

11:00 Tai Chi, czyli zajęcia ruchowe dla Seniorów (grupa zamknięta)*

10 grudnia, wtorek

9:00–14:00 Kawiarenka Internetowa

9:00–12:00 Kiermasz ozdób świątecznych ŚDS Podkowa

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

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

13:15–14:30 Zespół muzyczny z Julką

11 grudnia, środa

9:00–14:00 Kawiarenka Internetowa

9:00 Warsztaty ozdób świątecznych – Quillingowe gwiazdki, część 1 (obowiązują zapisy)

13:30–14:15 I gr angielski – poziom podstawowy (grupa zamknięta)

13:30–14:15 I gr niemiecki – poziom podstawowy (grupa zamknięta)

14:20–15:05 II gr angielski – poziom średniozaawansowany (grupa zamknięta)

14:20–15:05 II gr niemiecki poziom średniozaawansowany (grupa zamknięta)

12 grudnia, czwartek

9:00–14:00 Kawiarenka Internetowa

8:30–10:00 Tańczę SOLO – zajęcia taneczno-ruchowe (obowiązują zapisy)

11:00 Spotkanie informacyjne i konsultacje z ZUS na temat: „Renty wdowie – dla kogo nowe świadczenia od 1 stycznia 2025”

12:00 Sekcja ogrodnicza

14:00–16:00 E-porady dla Seniora

13 grudnia, piątek

9:00–14:00 Kawiarenka Internetowa

10:00–13:00 Warsztaty Bibułkarskie Sploty – Spotkanie to tkanie, łączenie i tworzenie (grupa zamknięta)

16 grudnia, poniedziałek

9:00–14:00 Kawiarenka Internetowa

10:00 Tai Chi, czyli zajęcia ruchowe dla Seniorów (grupa zamknięta)*

11:00 Tai Chi, czyli zajęcia ruchowe dla Seniorów (grupa zamknięta)*

11:00 Karty, planszówki i inne kłopoty przy kafeinie

17 grudnia, wtorek

9:00–14:00 Kawiarenka Internetowa

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

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

9:00–13:00 Kiermasz ciast DPS „Hospicjum”

11:00 Zaśpiewaj z nami, czyli mikołajkowe karaoke z hitami z dawnych lat! Obowiązują elementy świątecznego ubioru

13:15–14:30 Zespół muzyczny z Julką

18 grudnia, środa

9:00–14:00 Kawiarenka Internetowa

9:00 Warsztaty ozdób świątecznych – Quillingowe gwiazdki, część 2 (dla uczestników z 11 grudnia)

13:30–14:15 I gr angielski – poziom podstawowy (grupa zamknięta)

13:30–14:15 I gr niemiecki – poziom podstawowy (grupa zamknięta)

14:20–15:05 II gr angielski – poziom średniozaawansowany (grupa zamknięta)

14:20–15:05 II gr niemiecki poziom średniozaawansowany (grupa zamknięta)

19 grudnia, czwartek

9:00–14:00 Kawiarenka Internetowa

8:30–10:00 Tańczę SOLO – zajęcia taneczno-ruchowe (obowiązują zapisy)

14:00–16:00 E-porady dla Seniora

20 grudnia, piątek

9:00–12:00 Kawiarenka Internetowa

23 grudnia, poniedziałek

9:00–14:00 Kawiarenka Internetowa

10:00 Tai Chi, czyli zajęcia ruchowe dla Seniorów (grupa zamknięta)*

11:00 Tai Chi, czyli zajęcia ruchowe dla Seniorów (grupa zamknięta)*

11:00 Karty, planszówki i inne kłopoty przy kafeinie

24 - 25 - 26 - grudnia, wtorek Centrum Seniora nieczynne

27 grudnia, piątek

9:00–12:00 Kawiarenka Internetowa

10:00 Tai Chi, czyli zajęcia ruchowe dla Seniorów (grupa zamknięta)*

11:00 Tai Chi, czyli zajęcia ruchowe dla Seniorów (grupa zamknięta)*

30 - 31 grudnia, poniedziałek

W tym czasie brak zajęć zorganizowanych. Elfy pracują nad harmonogramem na styczeń 2025

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

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

Artystyczne Zaduszki na UTW

Na Uniwersytecie Trzeciego Wieku w Bielsku-Białej odbyło się wyjątkowe spotkanie Artystyczne Zaduszki. 6 listopada, w sali Auditorium Maximum Uniwersytetu Bielsko-Bialskiego, słuchacze oraz zaproszeni goście mieli okazję wysłuchać wspomnień o dr Halinie Moszyńskiej – założycielce placówki i pionierce ruchu UTW w Polsce.

Listopadowe spotkanie rozpoczęło się od odczytania przez Elżbietę Gacek fragmentu eseju poety z Rudzicy, **Juliusza Wątroby**: "[...] Wszystkich Świętych i Zaduszki, nie tylko dla zmarłych, lecz dla żywych, by długie wieczory przywracały pamięć, by krótkie dni pozwoliły się zatrzymać w biegu, nie tylko nad grobami bliskich i dalekich, ale nade wszystko nad sobą [...]".

Część artystyczną wieczoru przygotowała Renata Morawska-Szetela, a nastrojo-

we przerywniki muzyczne wykonała bielska pianistka, **Dorota Zaziąbło**. Nostalgiczna muzyka w jej wykonaniu nadawała ton spotkaniu, podkreślając refleksyjny charakter wydarzenia. Program został wzbogacony o poezję autorstwa słuchaczy Uniwersytetu: **Urszuli Omylińskiej** oraz debiutującej na UTW **Anny Sznepek**. W tle, na slajdach przewijały się rodzinne fotografie pani Haliny, udostępnione przez jej syna, co dodatkowo wprowadzało zgromadzonych w atmosferę wspomnień. Ciepłe słowa o dr Moszyńskiej przywołali jej przyjaciele i współpracownicy: Danuta Czapiga, Adrianna Kowalczyk, Maria Kobyniewicz, Zbigniew Trąbka, Halina Klimczyk-Gawęda oraz Danuta Wylon.

Wieczór wspomnień zakończyła Renata Morawska-Szetela wymownym fragmentem tekstu autorstwa Henry Scotta Hollanda:

„Śmierć jest niczym. To tak, jakbym wymknął się do sąsiedniego pokoju. Jestem wciąż sobą i ty jesteś sobą. Czymkolwiek dla siebie byliśmy, tym

jesteśmy nadal. Nazywaj mnie moim dawnym imieniem, mów do mnie tak jak zawsze. Nie zmieniaj tonu, nie przybieraj na siłę poważnej i smutnej miny. Śmieję się tak, jak zawsze śmialiśmy się z żartów, które bawiły nas oboje. Baw się, uśmiechaj, myśl o mnie, módl się za mnie [...].

Niech moje imię zawsze będzie wymawiane zwyczajnie, bez śladu cienia. Życie znaczy to samo, co zawsze znaczyło. I jest takie samo, jak było dotąd; istnieje nieprzerwana ciągłość. Dlaczego miałbym zniknąć z twojego serca, skoro zniknąłem tylko z oczu?

Czekam na ciebie, aż przyjdzie twój czas. Jestem gdzieś bardzo blisko, pamiętaj. W sąsiednim pokoju lub tuż za rogiem. Wszystko jest w porządku”.

Założony w 1996 roku Uniwersytet Trzeciego Wieku w Bielsku-Białej znalazł się w czołówce pierwszych takich instytucji w Polsce, inspirując kolejne miasta. W chwili obecnej działa ponad 500 tego typu placówek w Polsce, ale dr Halina Moszyńska na zawsze pozostanie w pamięci jako prekursorka UTW w

naszym mieście i osoba obdarzona niezwykłą pasją edu-

acyjną i zdolnościami organizacyjnymi.

[AR]



Dr Halina Moszyńska (pierwsza z lewej). Wernisaż malarski UTW - czerwiec 2023



PROMOCJA

OBOWIĄZEK SELEKTYWNEJ ZBIÓRKI TEKSTYLIOW

Od 1 stycznia 2025 r. zacznie obowiązywać selektywna zbiórka tekstyliów i odzieży. Oznacza to, że nie będzie można wrzucać ubrań do pojemnika na tzw. odpady zmieszane, jak odbywało się to dotychczas.



WIĘC CO ZROBIC Z UŻYWANYMI UBRANIAMI?

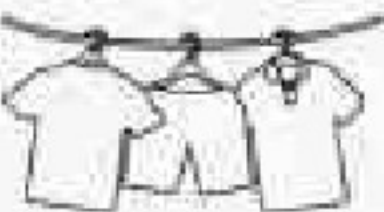
ODDAJ DO:



Punktu DRUGIE ŻYCIE



Punktu Selektywnej Zbiórki Odpadów Komunalnych



Pamiętaj, że odpady te powinny być czyste, tzn. niezanieczyszczone np. olejem, niezabłocone i niezawilgocone, aby nie gnily czy pleśniały w czasie oczekiwania na ich przetworzenie.



GDZIE WYRZUCAĆ TEKSTYLIA...

Od 1 stycznia 2025 r. wchodzi w życie zmiany związane z gospodarką odpadami. Jedną z nich dotyczy **odpadów tekstylnych**. Zgodnie z nowymi przepisami od przyszłego roku odzież i tekstylia będą zbierane selektywnie, jako osobna frakcja odpadów. Tego typu rzeczy **nie będą mogły trafiać** do kontenerów czy koszy wraz z innymi rodzajami odpadów.

W praktyce oznacza to, że ubrania, które straciły swoje walory użytkowe i nie nadają się do ponownego noszenia, będziemy mogli dostarczyć do **Punktów Selektywnej Zbiórki Odpadów Komunalnych**. Będą tam przygotowane specjalne pojemniki na tego typu odpady, aby zebrane w sposób selektywny, mogły trafić do przetworzenia. Przywożąc tekstylia do **PSZOK** warto mieć na uwadze, aby nie były one zawilgocone, spleśniałe czy mocno zanieczyszczone, np. olejem.

Zmiana, która nas czeka, jest podyktowana tym, aby zwrócić większą uwagę na ogólnoswiatowy problem związany z recyklingiem oraz produkcją nowych ubrań, podczas której zużywa się ogromne ilości wody i energii. Z drugiej strony coraz częściej pojawia się pojęcie „**fast fashion**”, czyli wypuszczanie masowo na rynek ubrań, które są mniej trwałe oraz kolekcji, które szybko ulegają zmianie, co wymusza niejako kupowanie kolejnych ubrań i tym samym generowanie potencjalnych odpadów.

Sami doskonale widzimy, że problem związany z odpadami tekstylnymi narasta. Wystarczy otworzyć szafę i zrobić przegląd ubrań. W ilu tak naprawdę chodzimy, ile założyliśmy zaledwie

kilka razy, o ilu zapomnieliśmy, że w ogóle mamy, a ile musieliśmy wyrzucić po ich kilkukrotnym wypraniu? Choć mamy przed sobą rozwiązanie systemowe, tak naprawdę każdy z nas może zacząć coś robić we własnym zakresie.

Najlepszym rozwiązaniem jest **wprowadzenie ubrań w ponowny obieg**, bo to najlepiej zrównoważona środowiskowo opcja. Ubraniami możemy się wymieniać, sprzedawać, przekazywać je w akcjach charytatywnych lub kupować je z drugiej ręki w tzw. second hand'ach. Niejednokrotnie właśnie tam można znaleźć ubrania, które są dużo lepsze jakościowo i tym samym trwalsze.

Przy okazji wizyty na PSZOK, warto również zajrzeć do **Punktu Drugie Życie**, czyli specjalnie wydzielonego kontenera, do którego można przynosić rzeczy, które są dobre, sprawne i mogą jeszcze posłużyć innym. A od niedawna są tam również dostępne ubrania „z drugiej ręki”. Można także zastosować tzw. **domowy recykling**. Polega on np. na wykorzystaniu starych tekstyliów do zrobienia ściereczek do kurzu czy torby na zakupy a z firanek można uszyć wielorazowe worki na warzywa i owoce.

W Hierarchii postępowania z odpadami (czyli usystematyzowanych sposobach na odpady) na pierwszym miejscu, nie bez przyczyny, znajduje się zasada zapobiegania powstawania odpadu a w drugiej kolejności ponownego użycia. I na tym należałoby się skupić, ponieważ w tych obszarach każdy z nas może zadziałać - rozwiązań jest tak wiele, jak wiele mamy pomysłów.

[ZGO]

MOZAIKA - debiutancka wystawa malarska w Centrum Seniora



MOZAIKA - to jedna z trzech grup artystycznych działających w Domu Kultury w Wapienicy. 12 listopada br. członkowie grupy po raz pierwszy zaprezentowali swoje malarskie prace na wystawie w Centrum Seniora przy ulicy Dmowskiego. Wernisażowi wystawy towarzyszyła oprawa artystyczna - wystąpił zespół wokalny "Retro" i grupa teatralna "Oj tam, oj tam".

12 listopada w Centrum Seniora przy ul. Dmowskiego odbyła się wyjątkowa uroczystość. Grupa artystyczna **MOZAIKA**, działająca w Domu Kultury w Wapienicy, zaprezentowała wystawę prac malarskich. Wernisaż otworzyły - kierowniczką wapienickiego Domu Kultury **Lucyna Dobrzaniecka** i opiekunka grupy malarskiej **Dorota Kędziora**. Spotkanie tłumaczone było na język migowy. Grupa **MOZAIKA** powstała 9 lat temu, a od trzech lat prowadzi ją **Dorota Kędziora** - magister edukacji artystycznej w zakresie sztuk plastycznych, absolwentka Uniwersytetu Śląskiego w Katowicach (Filia w Cieszynie). Pod jej czujnym okiem Seniorki rozwijają swoje artystyczne umiejętności, tworząc prace pełne ekspresji i indywidualnego wyrazu. Jak podkreśla pani Dorota,

nazwa grupy nie jest przypadkowa. - *MOZAIKA to połączenie różnych charakterów i osobowości, co doskonale widać w prezentowanych pracach* - powiedziała nam podczas wernisażu.

Na wystawie obejrzelśmy 40 obrazów o różnorodnej tematyce. Od nostalgicznych pejzaży, przez wyraziste portrety, po abstrakcyjne kompozycje, a nawet satyrę - każdy obraz był odzwierciedleniem indywidualnych emocji i wrażliwości twórcy.

Dla wielu uczestniczek zajęć (grupę **MOZAIKA** w chwili obecnej tworzy 13 pań), malarstwo jest nową pasją.

- *Wiele z nas dopiero tutaj odkryło swój talent* - mówi jedna z autorek.

Warto podkreślić, że niektórzy z wystawców byli już wyróżnieni na lokalnych konkursach artystycznych, takich jak Konkurs Malarstwa Nieprofesjonalnego im. I. Bieńka. Dotychczas obrazy **MOZAIKI** prezentowane były wyłącznie w ich rodzimym Domu Kultury. Wernisaż w Centrum Seniora stanowi więc swoisty debiut na szerszym forum.

Jak powiedziała nam pani Dorota, artystki malują różnymi technikami, ale największą popularnością cieszy się akryl. Grupa spotyka się regularnie raz w tygodniu, by wspólnie tworzyć i dzielić się doświadczeniami. Pani Dorota podkreśla, że **MOZAIKA** to

społeczność otwarta na wszystkich, nie tylko na mieszkańców dzielnicy Wapienica.

- *Szczególnie zapraszamy panów, bo w grupie zdecydowanie ich brakuje* - dodaje z uśmiechem. Na listopadowym spotkaniu w Centrum Seniora nie zabrakło także innych, artystycznych doznań. Oprawę muzyczno-wokalną zapewnił **zespół wokalny „Retro”**, który wyśpiewał z dużym zaangażowaniem znane polskie i włoskie szlagiery. Publiczność miała także okazję obejrzeć występ grupy teatralnej „**Oj tam, oj tam**”.

Pełne humoru i satyry scenki z przedstawienia „*Zjazd abiturientów*” wywoływały salwy śmiechu wśród publiczności. Oba zespoły również na co dzień działają w Domu Kultury w Wapienicy.

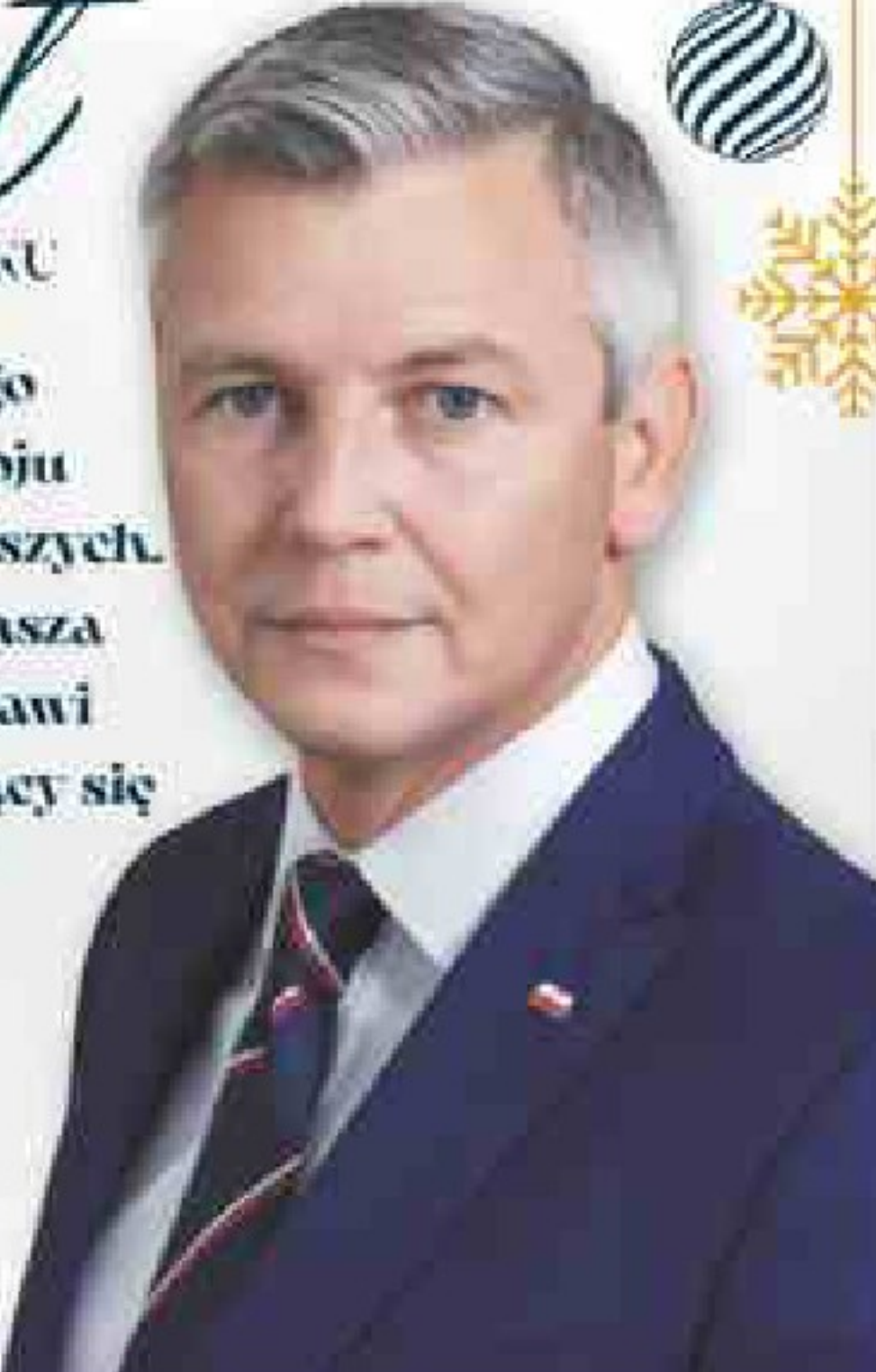
Na wystawie swoje prace wystawiły: Grażyna Banach, Ewa Danel, Grażyna Hordziejewicz, Halina Jagiełło, Maria Jonkisz, Halina Kanik, Elżbieta Krawczyk, Maryla Linke, Irena Matys, Jadwiga Spiżewska, Anna Terlecka i Barbara Zagórska.

[AR]

WESOLYCH Świąt
I SZCZĘŚLIWEGO NOWEGO ROKU

W tych wyjątkowych dniach Świąt Bożego Narodzenia życzę Państwu zdrowia, spokoju i pięknych chwil spędzonych w gronie najbliższych. Niech światło Betlejemskiej Gwiazdy rozprasza niepokoje serca i duszy, a Boży Syn błogosławi naszą Ojczyznę i Europę. Życzę aby zbliżający się Nowy Rok był czasem miłości, radości i spełnienia wszelkich życiowych planów.

Przemysław **DRABEK**
Poseł na Sejm RP



kup bilet



CAVATINA HALL, BIELSKO-BIAŁA

17.01.2025 MARYLA RODOWICZ

NAJWIĘKSZE PRZEBOJE - AKUSTYCZNIE

KONCERT

biletyna.pl | kupbilecik.pl | eBilet.pl

PROMOCJA

SENIORZY ODWIEDZILI SEJM I SENAT

Seniorzy z Bielska-Białej z wizytą w Sejmie i Senacie na zaproszenie pani Agnieszki Gorgoń-Komor - wyjątkowe spotkanie z okazji Światowego Dnia Seniora

7 listopada br. w przeddzień Światowego Dnia Seniora, grupa 45 członków **Polskiego Związku Emerytów, Rencistów i Inwalidów z Bielska-Białej** odwiedziła Sejm i Senat w Warszawie. Wyjazd odbył się na zaproszenie senator Agnieszki Gorgoń-Komor i był dla uczestników niezapomnianym doświadczeniem.

Niezwykłe chwile w polskim parlamencie

Podczas wizyty seniorzy mieli okazję wziąć udział w obradach Sejmu oraz posiedzeniach Senatu. W Senacie zostali serdecznie powitani przez marszałek Małgorzatę Kidawę-Błońską, która znalazła czas na krótkie spotkanie z grupą mimo napiętego harmonogramu. W trakcie wizyty przewodniczka

opowiedziała gościom o historii obu izb parlamentu oraz codziennej pracy posłów i senatorów. Seniorzy mogli na własne oczy zobaczyć, jak wygląda proces legislacyjny, a także dowiedzieć się, jak ważną rolę pełni parlament w kształtowaniu życia obywateli.

Podziękowania dla senator Agnieszki Gorgoń-Komor

Seniorzy złożyli szczególne podziękowania na ręce senator Agnieszki Gorgoń-Komor za jej zaangażowanie i serdeczność. Już na około 40 kilometrów przed Warszawą senator połączyła się z uczestnikami radiowo, aby osobiście ich powitać. Towarzyszyła grupie przez cały czas pobytu w stolicy, dbając o każdy szczegół wizyty i żegnając ich osobiście przy odjeździe autokaru.

Co mówili uczestnicy?

Seniorzy byli zachwyceni zarówno samą wizytą, jak i gościnnością, jaką okazano im w Sejmie i Senacie. Spotkanie z marszałek Kidawą-Błońską oraz wsparcie senator Gorgoń-Komor sprawiły, że poczuli się docenieni jako ważna część społeczeństwa. „To była dla nas wyjątkowa okazja, by



zobaczyć, jak pracują osoby, które tworzą prawo w naszym kraju. Pani senator zadbała o każdy szczegół, za co jesteśmy jej ogromnie wdzięczni” – podkreślali uczestnicy wyjazdu. Listopadowy wyjazd był nie tylko formą uczczenia Światowego Dnia Seniora, ale także okazją do zdobycia nowej wiedzy i doświadczeń. Seniorzy mieli możliwość poznania funkcjonowania najwyższych organów władzy ustawodawczej, a dzięki obecności

ci senator Gorgoń-Komor czuli się naprawdę wyjątkowo.

Wraz z grupą seniorów do Warszawy udała się także pięcioosobowa delegacja Młodzieżowej Rady Miasta.

[mat.nadesłany]

Chwil wypełnionych radością i miłością,
niosących spokój i odpoczynek.
By w życiu zawsze panowała
ta niepowtarzalna świąteczna atmosfera.

Wielu budujących myśli,
energii potrzebnej do osiągnięcia
wszystkich zamierzonych celów
oraz wspaniałego Nowego Roku,
obfitującego w pasmo sukcesów!

Mirosława Nykiel

MIROSLAWA NYKIEL
Posłanka do
Parlamentu
Europejskiego

grupa epl

WESOŁYCH ŚWIĄT

Z okazji zbliżających się świąt Bożego Narodzenia i Nowego Roku pragniemy złożyć Państwu najserdeczniejsze życzenia. Niech nadchodzące dni wypełnią się spokojem, radością i chwilami pełnymi ciepła w gronie najbliższych. Życzymy zdrowia, które jest najcenniejszym darem, a także niegasnącej energii do realizacji pasji i marzeń.

Dziękujemy, że jesteście Państwo z nami. To dzięki Waszemu zaufaniu możemy tworzyć gazetę, która inspirowa, wspiera i łączy społeczność seniorów. Liczymy, że w nadchodzącym roku nasze strony będą nadal miejscem, do którego chętnie będziecie wracać.

www.seniorbb.pl

PROMOCJA



CAVATINA HALL, BIELSKO-BIAŁA

24.01.2025 MACIEJ MALEŃCZUK

KLAUZULA SUMIENIA

KONCERT

biletyna.pl | kupbilecik.pl | eBilet.pl

Możemy dożyć 120 lat! Czy jesteś gotowy na długowieczność?



Wbrew pozorom metryka to tylko liczba – najważniejsze jest to, jak się czujemy! Dzisiaj zdradzimy wam kilka tajemnic zdrowego i długiego życia.

Czy wiek to tylko liczba? Starość to nie tylko kwestia upływu lat, ale przede wszystkim biologii, stylu życia i... kijków! Tak, dobrze przeczytaliście - kijków. Czy jesteście gotowi, aby wziąć je w dłoń i ruszyć w stronę 120 lat? Optymistyczne przesłanie jest takie: **na długowieczność można zapracować, a przy okazji cieszyć się każdym dniem.**

Kiedy stajemy się seniorami?

Światowa Organizacja Zdrowia określa wiek 60 lat jako początek starości. Ale czy na pewno? Wielu sześćdziesięciolatków obraziłoby się, gdyby nazwać ich seniorami. Kluczowym wskaźnikiem jest bowiem nie wiek metrykalny, lecz biologiczny. To, jak funkcjonują nasze narządy i jak się czujemy, mówi więcej o naszym wieku niż liczba w dowodzie osobistym. Są sześćdziesięciolatkowie wymagający pomocy bliskich, ale są też dziewięćdziesięciolatkowie, którzy

jeżdżą na rowerze i prowadzą aktywne życie towarzyskie.

Jak zatem zadbać o długowieczność?

Oto pięć filarów, które pomagają zachować zdrowie i sprawność w starszym wieku:

1. Zdrowe odżywianie: kluczem jest różnorodność i równowaga. Warzywa, owoce, rośliny strączkowe, tłuszcze roślinne oraz ryby to podstawa zdrowego menu. Warto sięgać po produkty bogate w senolityki, jak czerwona cebula, borówki czy kurkuma, które wspomagają walkę z procesem starzenia.

2. Aktywność fizyczna:

badania naukowców z University College w Londynie, opublikowane w Journal of Neurology, Neurosurgery and Psychiatry, pokazują, że aktywność fizyczna w każdym wieku pozytywnie wpływa na funkcje poznawcze. Przebadano 1400 osób urodzonych w 1946 roku, analizując ich aktywność w wieku 36, 43, 53, 60-64 i 69 lat. Wyniki? Osoby, które ćwiczyły regularnie, miały lepiej zachowaną pamięć, płynność słowną i szybkość przetwarzania informacji w wieku 69 lat.

3. Zdrowy sen

kluczowy dla regeneracji organizmu. Zdrowy sen pomaga utrzymać równowagę hormonalną i wpływa na nasz apetyt.

4. Relacje międzyludzkie kontakty z rodziną i przyjaciółmi są nieocenione dla zdrowia psychicznego i dobrego samopoczucia.

5. Unikanie nałogów

nikotyna i alkohol, nawet w małych ilościach, są szkodliwe. Dawne przekonania o korzyściach z lampki wina zostały obalone – dziś wiadomo, że każda dawka alkoholu wpływa negatywnie na zdrowie.

Kijki lepsze niż rower

Eksperci podkreślają, że aktywność fizyczna nie musi oznaczać intensywnych treningów. Nordic walking, czyli chodzenie z kijkami, to idealna forma ruchu dla seniorów. Angażuje mięśnie całego ciała, w tym brzucha i tułowia, i jest bardziej efektywna niż jazda na rowerze czy zwykły marsz. Co ważne, nawet osoby, które zaczynają ćwiczyć w wieku 60-70 lat, odczuwają korzyści.

Aktywność fizyczna a zdrowie mózgu

Przytoczone badania naukowców z Londynu wykazały, że aktywność fizyczna ma ogromny wpływ na zdrowie mózgu. Osoby aktywne fizycznie są mniej narażone na wystąpienia otępienia, a ich funkcje poznawcze są lepsze. Ćwiczenia poprawiają przepływ krwi w mózgu, odżywiając komórki i zmniejszając ryzyko miażdżycy oraz zmian naczyniopochodnych, które mogą prowadzić do chorób neurodegeneracyjnych.

Zdrowa skóra na długie lata

Pierwszym widocznym znakiem starzenia się jest zmiana kondycji skóry. Traci ona jędrność i pojawiają się zmarszczki. Aż 80% tych zmian wynika z fotostarzenia, czyli nadmiernej ekspozycji na słońce. Dlatego zarówno młodzi, jak i seniorzy powinni stosować kremy z filtrem, aby chronić skórę przed promieniowaniem UVA i UVB.

Opalanie? Lepiej je zamienić

na samoopalacz – równie ładnie, a dużo zdrowiej.

Regularne wizyty u geriatry – konieczność czy luksus?

W Polsce każdy, kto ukończył 60 lat, może udać się do geriatry ze skierowaniem od lekarza rodzinnego. Dobrze jest korzystać z tej możliwości, zanim pojawią się poważne schorzenia. Profilaktyczne wizyty mogą pomóc opracować plan działań, który pozwoli zachować zdrowie i sprawność na długie lata.

Jak długo możemy żyć?

Naukowcy uważają, że biologiczna granica życia człowieka to około 120 lat.

Najstarsza osoba w historii, Jeanne Calment, żyła 122 lata i 164 dni. To pokazuje, że mamy potencjał do osiągnięcia sędziwego wieku.

Kluczem jest odpowiedni styl życia, który pozwoli nam nie tylko długo żyć, ale przede wszystkim żyć w zdrowiu.

[AR]



Wspominamy beskidzkiego muzyka (1951-2024) (cz.1)

Adam Adamczyk i zespół Sami Swoi



W czerwcu tego roku pożegnaliśmy Adama Adamczyka, znanego i cenionego muzyka - tubistę, puzonistę, pianistę, organistę, akordeonistę i lidera, a także nauczyciela muzyki, aranżera, dyrygenta i kapelmistrza orkiestr. W jego bogate dossier znacząco wpisuje się 60 lat aktywnej i twórczej działalności muzyczno-artystycznej.



Adam Adamczyk urodził się 1 stycznia 1951 roku w Pietrzykowicach. Od najmłodszych lat jego pasją była muzyka. Edukację muzyczną rozpoczął w wieku siedmiu lat, od nauki gry na skrzypcach u **Andrzeja Wachy** (pedagoga bielskiej szkoły muzycznej) oraz na akordeonie u nauczyciela muzyki **Romana Pyrgiesa**. Obdarzony muzycznym talentem uczył się szybko i jeszcze w szkole podstawowej przygrywał na akordeonie na imprezach środowiskowych w Pietrzykowiach i Żywcu.

Bielskie Liceum Muzyczne

W 1965 r. Adam Adamczyk rozpoczął naukę w Państwowym Liceum Mu-

zycznym w Bielsku-Białej (wówczas przy ul. Schodowej), w klasie puzonu **prof. Stanisława Olkuskiego**.

Adam zawsze z sentymentem mówił o szkolnych latach (1965-70):

„Harmonię miałem u **prof. Antoniego Poćwierza**, a orkiestrę prowadził **prof. Hilary Drozd**. Dyrektorem w PSM był **prof. Kazimierz Duda**. W szkole z dużymi sukcesami działał zespół jazzowy **Andrzeja Zubka**, a ja z powodzeniem grałem w kwartecie **Janka Polaka**.

Umiejętność gry na akordeonie sprawiła, iż aktywnie uczestniczyłem w życiu kulturalnym szkoły (akademie i występy okolicznościowe), które toczyło się również w okresie wakacyjnym. Latem jeździliśmy na obozy młodzieżowe w nadmorskich Dąbkach, organizowane przez naszego nauczyciela przysposobienia obronnego, legendarnego już wtedy **płk. Jana Wawrzyszka**. Spaliśmy w wielkim 24-osobowym namiocie wojskowym - była to „szkoła przetrwania”. Codziennie odbywały się patriotyczne spotkania przy ognisku, zawsze z akordeonem. Często dołączali do nas miejscowi wczasowicze. Śpiewaliśmy piosenki harcerskie oraz pieśni partyzanckie, szczególnie ulubione przez naszego wspaniałego nauczyciela. Przede mną w roli szkolnego akordeonisty występował **Mietek Stec**, z klasy **Andrzeja Zubka**, **Witka Szulakowskiego**, **Wojtka Głucha**, **Zbyszka Cieślara**, **Bogusia Skawiny**, **Kazia Jonkisa** i **Bronka Suchanka**. Oni się już wtedy wyróżniali”.

Ukończenie nauki w bielskim Liceum Muzycznym (zwieńczone maturą) otwierało Adamowi Adamczykowi drogę do dalszej edukacji na studiach muzycznych, co od dawna miał w swoich ambitnych planach.

Wrocławski zespół „Sami Swoi”

Jesienią 1970 r. Adam Adamczyk, już jako absolwent bielskiego „Muzyka”, dalszą naukę podjął w Państwowej

Wyższej Szkole Muzycznej w Katowicach, w klasie tuby. Pół roku później otrzymał propozycję współpracy z wrocławską grupą jazzu tradycyjnego „Sami Swoi” (potrzebowali tubisty) i przeniósł się do Wrocławia, gdzie kontynuował studia w PWSM. Były to lata 1971-75.

„W zespole „Sami Swoi” grałem na tubie i suzafonie. Jako zespół studencki występowaliśmy na festiwalach jazzowych w kraju i za granicą. Uczestnicząc w muzycznych wydarzeniach - Jazz nad Odrą i Złota Tarka, byliśmy trzykrotnie laureatami I i II nagród. Udział w międzynarodowych festiwalach w Czechosłowacji przyniósł nam prestiżowe sukcesy. W 1973 r. otrzymaliśmy tytuł „Ekstraklasy Europejskiej”, a w roku 1975 złoty medal.

Również z występów konkursowych - w Hiszpanii (1974) i RFN (1975) przywieźliśmy nagrody. W trakcie studiów grałem także w Big Bandzie Wrocław oraz w Operze Wrocławskiej.

Z zespołem „Sami Swoi” i big-bandem dokonałem wielu rejestracji radiowych i telewizyjnych. Nagrałem 3 płyty z serii „Polish Jazz”. W wakacje jeździliśmy na doroczne Festiwale Artystyczne Młodzieży Akademickiej (FAMA) w Świnoujściu, gdzie prezentowały się studenckie zespoły artystyczne z całej Polski” - wspominał po latach Adam.

Notkę biograficzną o wrocławskiej działalności muzyczno-artystycznej Adama Adamczyka można znaleźć w albumie **Bogusława Klimsy** „Jazz we Wrocławiu 1945-2000” (t. 1, wyd. I, Wrocław 2015). W tejże publikacji bielski muzyk znalazł się w elitarnym gronie polskich instrumentalistów.

Powrót na Żywiecczyznę

Ważnymi wydarzeniami w życiu Adama było zawarcie związku małżeńskiego z żywczanką **Ewą Śliwą** (1972), a później przyjsięcie na świat córki **Agaty** (sierpień 1974). Właśnie

względem rodzinne zdecydowały, że w grudniu 1975 r. muzyk powrócił na Żywiecczyznę. Wyposażony w dyplom magistra sztuki, podjął pracę nauczyciela muzyki w Państwowej Szkole Muzycznej w Żywcu. Dodatkowo zajął się prowadzeniem miejscowego chóru męskiego „Lutnia” i kapeli ZPiT „Beskidy”. Popołudniami dorabiał grając w kawiarni „Maria” w Szczyrku z żywieckimi muzykami - **Mirkiem Obtułowiczem**, **Frankiem Tomaszkiem** i **Heńkiem Pietraszko**. Druga połowa lat 70. to zespołowe muzykowanie w lokalach gastronomicznych - w Żywcu (Rycerska, Ratuszowa) i Bielsku-Białej (Polonia na Błoniach). Grał w różnych grupach instrumentalnych. „W listopadzie 1978 roku, zachęcony możliwością otrzymania mieszkania, podjąłem pracę w orkiestrze dętej działającej przy Komendzie Wojewódzkiej MO w Bielsku-Białej, pod batutą kapelmistrza wojskowego **mjra Jana Hamróza**. W orkiestrze milicyjnej pełniłem obowiązki II dyrygenta oraz lidera zespołu estradowego (prowadzenie prób, aranżowanie, występy). Grałem na tubie i akordeonie. Końcem 1980 r. oba zespoły zostały rozwiązane. W tamtym samym czasie urodziła nam się druga córka **Anna** (w grudniu miała 3 miesiące). W 1981 r. moim nowym miejscem pracy w charakterze konsultanta i instruktora ds. muzyki był **Wojewódzki Dom Kultury w Bielsku-Białej**” - opowiedział Adam m.in. w książce „NASI PRZODKOWIE I MY”, wydanej w 2019 w Pietrzykowicach.

Druga część wspomnień muzyczno-artystycznej działalności Adama Adamczyka ukaże się w styczniowym wydaniu Seniora BB 2025. Zatem - **DO SIEGO ROKU!**

Wspomnienia spisał
Zygmunt Czernek



Koncert orkiestry szkolnej. Pierwszy z prawej Adam Adamczyk - II połowa lat 60.



Zespół Sami Swoi w trakcie nagrań płyty. Na suzafonie gra Adam Adamczyk - I poł. lat 70.



Elżbieta Rosińska

Przewodnicząca Rady Seniorów
Miasta Bielska-Białej

Właśnie minął kolejny **Pomarańczowy Listopad**, w którym już tradycyjnie manifestujemy swój sprzeciw wobec przemocy. Po raz trzeci **Fundacja Strefa Kobiet** w ramach akcji „Odważn!BB” zorganizowała wiele wydarzeń i konferencji by powiedzieć zdecydowanie **NIE dla PRZEMOCY** wobec kobiet, dzieci, młodzieży, rówieśników – jednym słowem wobec wszystkich, którzy jej doświadczają. Przemoc zwykle dotyka tych najsłabszych. Z tego też powodu chcę dzisiaj poruszyć temat **przemocy wobec osób starszych**. Chciałabym właśnie tej grupie mieszkańców uświadomić co to jest przemoc. Przemoc, to zespół „zachowań o charakterze zamierzonym i instrumentalnym, których celem jest zniewolenie ofiary, wyeliminowanie jej suwerennych myśli i działań, podporządkowanie jej żądaniom i potrzebom sprawcy”. Tyle podręcznikowa definicja.

A jakie mamy rodzaje przemocy?

Najłatwiej zauważyć przemoc fizyczną, bo zostawia trwałe ślady, które są wynikiem celowego użycia siły poprzez poszczepowanie, szarpanie, uderzenia. W efekcie powstaje zranienie, złamanie, siniak... W razie interwencji medycznej jest proste wytłumaczenie: starsza osoba jest niezdarna, nieuważna, potknęła się, ma kłopoty ze słuchem, niedowidzi itp. W ten sposób wszystko można „zamieść pod dywan”.

Przemoc psychiczna to wywieranie nacisku poprzez groźby, poniżanie, wulgarne wyzwiska, lekceważenie, pozbawianie poczucia własnej wartości. W ten sposób prześladowca wyładowuje swoje frustracje nie pozostawiając śladów fizycznych. Skutków takiego traktowania nie widać, ale trwałe ślady pozostaje w psychice ofiary, a słowa: „głupi jesteś”, „ty się na tym nie znasz”, „zostaw, nie ruszaj, bo wszystko tylko psujesz” itp. ciągle w uszach brzmia i ranią. Podobnie groźby zapowiadające wyrzucenie z domu (oddanie do przytułku, domu starców), czy pozbawienie jedzenia sprawiają, że ofiara podporządkowuje się oprawcy. **Przemoc ekonomiczna** często zaczyna się od drobnych pożyczek gotówki, poprzez namowy na kupno różnych „prezentów” aż po zaciąganie kredytów,

które są obciążeniem seniora na wiele lat. Efektem takiego postępowania jest znaczne pogorszenie sytuacji finansowej, gdy trzeba wybierać pomiędzy zapłaceniem rachunków, kupnem leków czy ograniczeniem wydatków na żywność. Zdarza się, że zaistniała sytuacja wymyka się spod kontroli – pojawia się komornik a wraz z nim sytuacja bez wyjścia – utrata dachu nad głową i środków do życia. A to wszystko, bo ktoś poprosił o wzięcie kredytu czy „chwilówki”, zapewniając że będzie spłacał punktualnie wszystkie raty. Ten „ktoś” to syn, córka, wnuk, ktoś bliski, wydawałoby się godny zaufania. Bywa i **przemoc seksualna**, gdy dochodzi do niepożądanych kontaktów seksualnych, niechcianej bliskości, często przy użyciu siły. Tak trudno przyznać się do tego, że oprawcą jest osoba bliska: syn, córka, wnuk. Dominuje poczucie wstydu, bo „co ludzie powiedzą” a nawet poczucie winy, bo „złe wychowałam dzieci - popełniłam jakiś błąd”.

Osoba starsza jest „łatwą” ofiarą, bo już nie tak sprawna fizycznie, często schorowana, mniej zaradna, nie nadążająca za szybkim postępem technologii. Można jej wszystko wmówić, do wszystkiego przekonać – jednym słowem omamić i oszukać. Mam świadomość, że wspomniane sytuacje nie należą do nagminnych, a jedynie są udziałem pewnej grupy seniorów. Niemniej jednak chciałabym zwrócić uwagę na problem przemocy i na fakt, że osoby krzywdzone są wśród nas i mimo, że nic nie mówią, **często oczekują pomocy**.

Przemoc, która pozostaje bez reakcji, eskaluje i staje się coraz bardziej dotkliwa dla ofiary tym bardziej, że zamyka się w tzw „tajemnicy czterech ścian”. Dlatego trzeba reagować, aby przerwać milczenie i pomóc osobom krzywdzonym - **nie bądźmy obojętni!**

W takiej sytuacji najlepiej zwrócić się do: dzielnicowego, MOPS (tel. 33/499 25 01), Diecezjalny Ośrodek Wspierania Rodziny (tel. 33/810 12 55), Podbeskidzki Ośrodek Interwencji Kryzysowej (tel. 33/814 62 21). Szczegółowe informacje można znaleźć na stronie: <https://mops.bielsko.pl/strona/przeciwdzialanie-przemocy-domowej> [ER]

Życzenia pięknych i niezapomnianych Świąt Bożego Narodzenia,
chwil wytchnienia od codzienności, odrobiny magii
i niepowtarzalności, spokoju ducha, radości wśród najbliższych
oraz

Szczęścia, zdrowia i wiele życzliwości
w całym nadchodzącym roku
składa

Rada Seniorów Miasta Bielska - Białej

Święta na Starówce

Rynek
13, 14, 15 grudnia 2024 r. – stoiska gastronomiczne
13 grudnia 2024 r., 21.00 – Świąteczna Dyskoteka z Radiem Bielsko
14 grudnia 2024 r., 21.00 – Świąteczna Dyskoteka z Radiem Bielsko

plac Wojska Polskiego
13 grudnia 2024 r.
16.00 – projekcja filmów ze Studia Filmów Rysunkowych
18.00 – Projekcja filmu Uwierz w Mikołaja
20.00 – Grzybowski Band – koncert

14 grudnia 2024 r.
18.00 – KC Nwokoye z zespołem Christmassongs
20.00 – Betlejemskie Świątelnice Pokoju – świąteczne życzenia
Prezydenta Miasta Bielska-Białej
20.10 – Andrzej Piaseczny – koncert

15 grudnia 2024 r.
16.10 – zespół wokalny Kontrasty z DK w Komorowicach
Zespół Stokrotki z DK Włókniarzy
Kapela No To Hop z DK Wapienicy
Chór Echo z DK Włókniarzy
2B VOICE – estradowy zespół wokalny MDK Bielsko-Biała

plac Ratuszowy
13, 14, 15 grudnia 2024 r. – Świąteczny Jarmark w Białej
14, 15 grudnia 2024 r. – Mikołajowa strefa dla dzieci

Ratusz
14, 15 grudnia 2024 r., 14.00-18.00 – bezpłatne warsztaty dla dzieci

Punkt 11, ul. 11 Listopada 24
14, 15 grudnia 2024 r., 14.00-18.00 – bezpłatne warsztaty dla dzieci (8 +)

Imprezy towarzyszące
Warsztat terenowy: Dziedzictwo kulturowe centrum Bielska-Białej
14 grudnia 2024 r. 14.00-16.00 – rozpoczęcie – Plac Ratuszowy
Organizatorem jest Polskie Towarzystwo Tatrzańskie – Oddział w Bielsku-Białej.
Zapisy: zwiedzanie@um.bielsko-biala.pl

Warsztaty filcowania bombek w Przestrzeni Wolności
14-15 grudnia 2024 r., pl. Wolności 4
Bezpłatne warsztaty prowadzi Irena Biskup/Pawie Oczko



kup bilet



CAVATINA HALL, BIELSKO-BIAŁA

21.12.2024 PECTUS

Największe przeboje

KONCERT

biletyna.pl | kupbilecik.pl | eBilet.pl

76-letnie dzieje transportu szynowego

TRAMWAJOWE DOLE I NIEDOLE

W dziejach naszego kraju nie brakowało osobliwych polityków, którzy mieli alergię na punkcie tramwajów. Nie tolerowali po prostu miejskiego transportu szynowego. W wyniku ich działań unicestwiono komunikację tramwajową w Bielsku-Białej, Gliwicach, Inowrocławiu, Jeleniej Górze, Legnicy, Słupsku i Wałbrzychu. Władarze tych miast nie przejęli się w ogóle protestami społecznymi. Ich obsesyjna wręcz niechęć do tramwajów była tak duża, że zostały one bezpardonowo usunięte z miejskich ulic i placów, bez względu na koszty takiego postępowania.

Egzekutywa wydała rozkaz

Jednym z dawnych miast tramwajowych Polski jest m.in. Bielsko-Biała. Charakterystycznych pojazdów szynowych o czerwonym kolorze nie ma tu od 53 lat. Ostatni tramwaj kierowany przez Kazimierza Okrzesika przejechał ulicami miasta 30 kwietnia 1971 roku na trasie linii nr 1, łączącej pierwotnie dworzec kolejowy z Cygańskim Lasem.



Decyzja o likwidacji tej formy transportu lokalnego została podjęta **16 września 1970 roku** na sesji Miejskiej Rady Narodowej. Bezlitosny werdykt o uśmierceniu komunikacji tramwajowej zapadł na wniosek wszechwładnej wówczas Egzekutywy Komitetu Miejskiego PZPR („Stoi na stacji egzekutywa, stoi i czeka i pot z niej spływa, medale wszyscy poprzyczepiali, niektóre jeszcze wręczał im Stalin...” – pisał w swoim czasie Andrzej Strzelecki, autor szyderczej trawestacji znanego wiersza Juliana Tuwima).

Miejska elektrownia dała początek

XIX-wieczne początki ruchu bielskich tramwajów nie zwiastowały bynajmniej takiego ponurego finału. Miasto było wówczas prężnie rozwijającym się ośrodkiem przemysłowo-

wym monarchii austro-węgierskiej. We wrześniu 1893 r. oddano do użytku elektrownię miejską na Żywieckim Przedmieściu. Stworzyło to możliwość uruchomienia w Bielsku elektrycznej linii tramwajowej. Z takiej szansy postanowili skorzystać dwaj operatywni przedsiębiorcy. Ich nazwiska przeszły do historii. **Maks Deri** – jeden z dyrektorów Internationalen Elektricitäts-Gesellschaft w Wiedniu oraz **Alojzy Bernaczik** – lokalny radny, a zarazem bielski sukiennik wystąpili do władz miejskich z postulatem budowy prawie 5-kilometrowej linii jednotorowej (4959 m), biegnącej od śródmiejskiego dworca do peryferyjnego lasu. Rada Miejska zaaprobowała przedstawiony projekt inwestycji, ale nie zgodziła się na jej finansowanie ze środków publicznych.

Publiczna zrzutka pieniędzy

W październiku 1894 r. ukonstytuował się więc Komitet Akcyjny Lokalnej Kolei Żelaznej. Przystąpiono do gromadzenia funduszy na budowę linii tramwajowej. Rok później powstało tymczasowe towarzystwo gospodarcze „**Bielitz-Bialaer Local Eisen-**

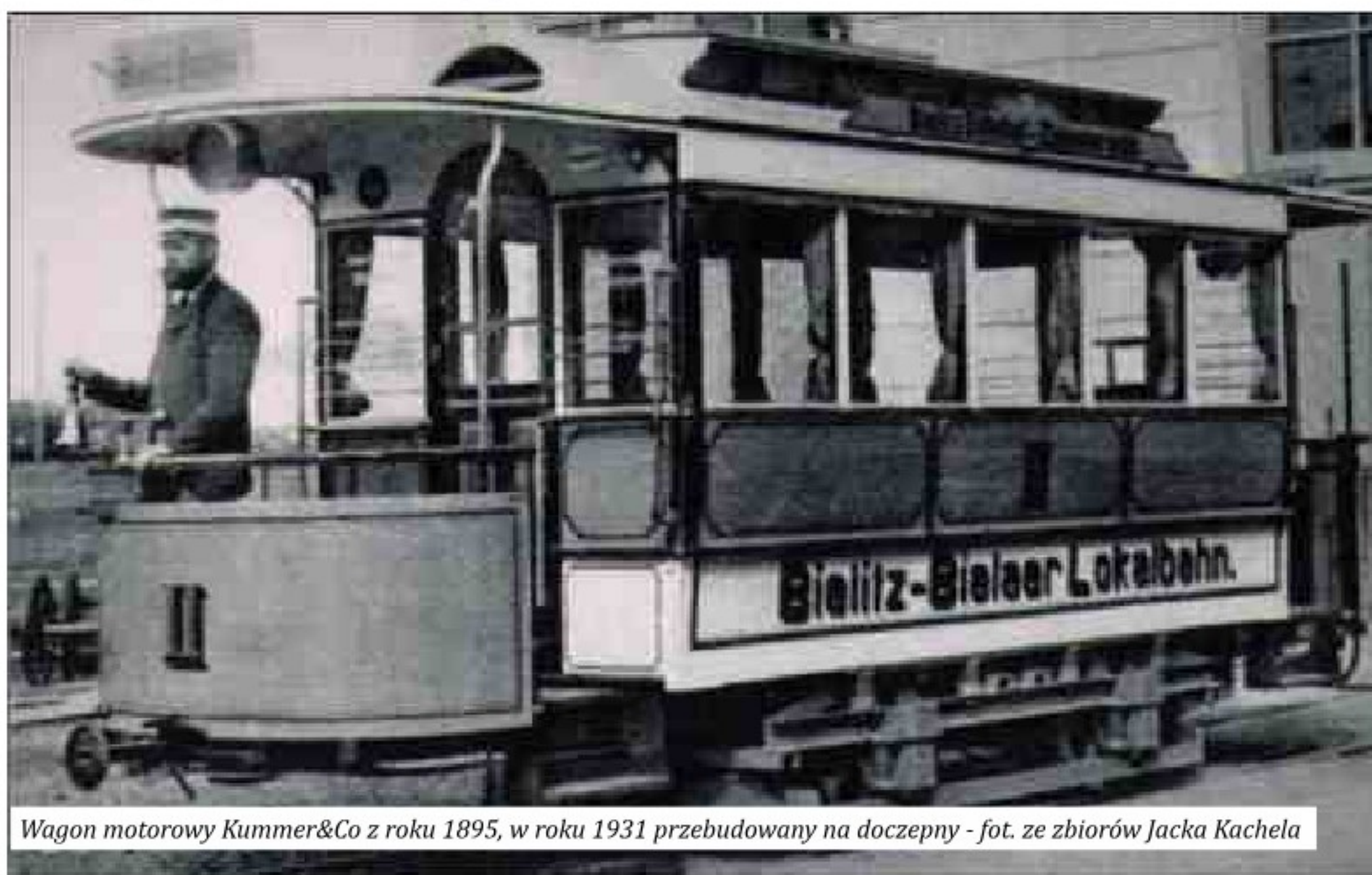
bahngesellschaft”, utworzone w celu eksploatacji planowanych pojazdów szynowych. Pierwsza próbna jazda bielskiego tramwaju odbyła się **23 października 1895 roku**.

Stało się to możliwe dzięki wzniesieniu przez firmę F. & C. Schulz budynku remizy tramwajowej przy Bleichstrasse 64. Dziś ulica nosi nazwę Partyzantów (wtedy nikt zapewne nie przypuszczał nawet, że niewralgiczny trakt komunikacyjny w mieście będzie w przyszłości upamiętniał jakichś zagadkowych rebeliantów z tajemniczego ugrupowania partyzanckiego). Kupiono 5 wozów motorowych typu „Kummer” z Drezna. Każdy z nich posiadał 18 miejsc siedzących i 20 stojących. Tabor komunikacyjny w państwowych czarno-żółtych barwach austriackich uzupełniały, co warto odnotować, dwie dodatkowe przyczepy. W Cygańskim Lesie posta-

wiono ponadto drewnianą remizę oraz poczekalnię dla pasażerów.

W bezpośrednim sąsiedztwie teatru

Regularna eksploatacja linii ruszyła 11 grudnia 1895 roku. Tramwaje były zasilane prądem stałym o napięciu 550 V. Na trasie zlokalizowano 7 mijanek i 14 przystanków, w tym m.in. na placu Josephy’ego (obecnie – plac Żwirki i Wigury). Linia przebiegała wzdłuż ul. Pastornak, obok budynku teatru (dziś jest to ul. 1 Maja).



Debiutancka podróż trwała dokładnie 22 minuty, a średnia prędkość jazdy wynosiła ok. 14 km/godz. Tramwaje kursowały początkowo co 20 minut, ale tylko w ciągu dnia - od 5.30 do 17.30. Miejski transport szynowy spotkał się z dużym zainteresowaniem społecznym. Frekwencja pasażerska szybko rosła. W 1911 r. przewożono codziennie ponad 2,2 tys. osób. Drewnianą remizę tramwajową w Cygańskim Lesie zastąpił z naturalnych powodów obiekt murowany.

Językowe konflikty

Przyjeżdżający do Bielska koleją górnośląscy turyści korzystali chętnie z tramwajów, by właśnie z Cygańskiego Lasu wędrować na szczyty beskidzkie. Dotyczyło to zwłaszcza wypraw na Szyndzielnię, która od końca XIX

wieku dysponowała już atrakcyjnym schroniskiem górskim, wzniesionym przez niemiecką firmę turystyczną Beskidenverein.

Bielsko po zakończeniu I wojny światowej znalazło się w granicach odrodzonego państwa polskiego. Poważnym problemem okazały się jednak kwestie językowe. Pracownicy obsługi tramwajów posługiwali się językiem niemieckim. Rodziło to liczne konflikty z polskimi pasażerami.

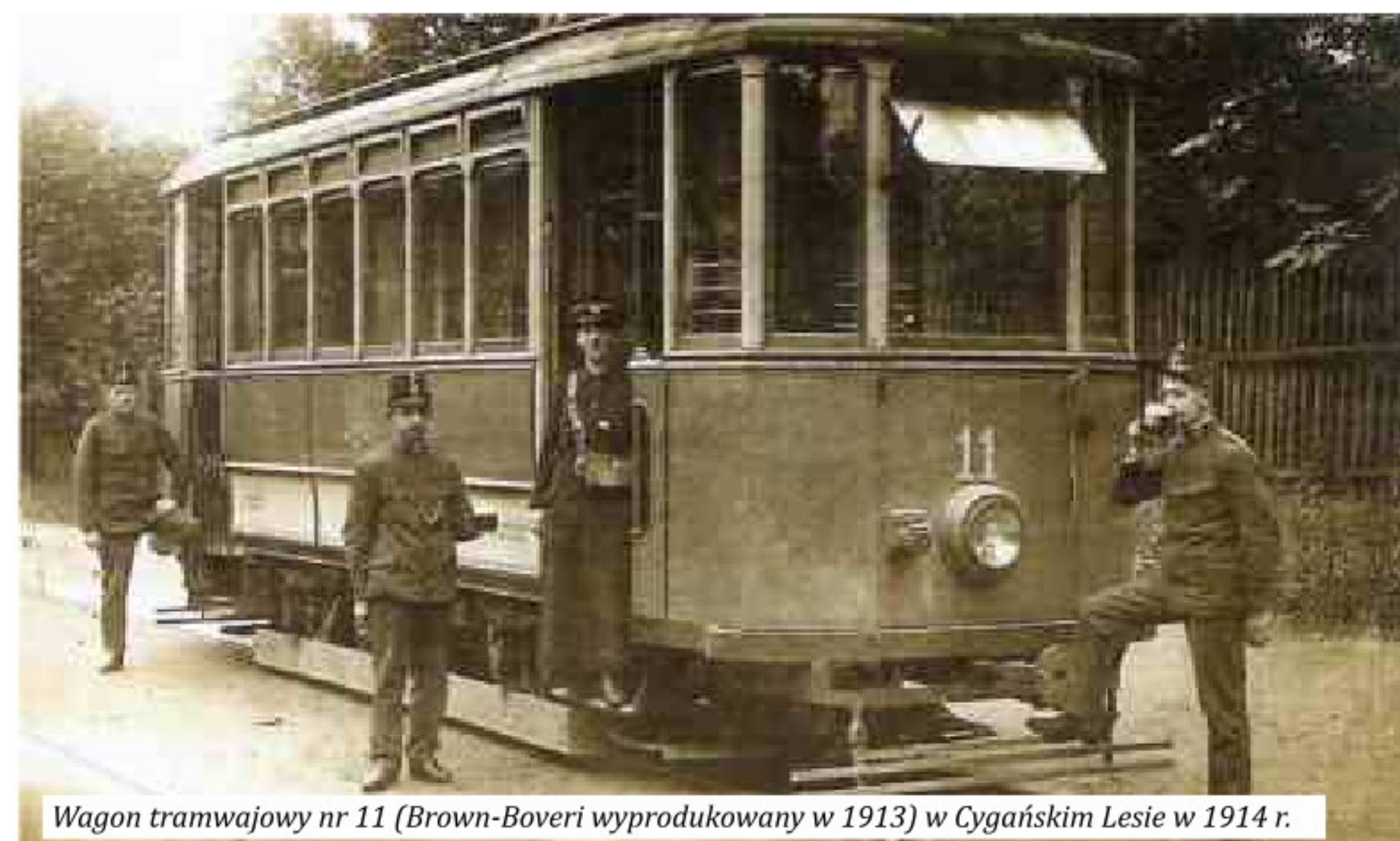
Niejednokrotnie dochodziło do os-

trych awantur w tramwajach. Dopiero w 1935 r. sytuacja w tym względzie uległa odczuwalnej poprawie.

Nowe trasy

W latach 1925-1926 wybudowano nowy odcinek trasy tramwajowej o długości 787 metrów. Poprowadzono go ulicami Zamkową i Blichową. Na Placu Wyzwolenia (obecnie - Żwirki i Wigury) powstała 90-metrowa mijanka. Zmiana przebiegu linii nastąpiła w dniu 2 maja 1926 roku. Tory tramwajowe odsunęły się od gmachu teatralnego, a stary fragment linii zdemontowano ostatecznie po kilku latach. Tabor komunikacyjny powiększył się do 31 pojazdów.

W 1935 r. na biletach tramwajowych i przystankach pojawiły się wyłącznie polskie napisy.



Mijanka na Placu Żwirki i Wigury w 1969 r. - Foto: Arch. Bielskiego Towarzystwa Tramwajowego.



Wozy tramwajowe zostały przemalowane na barwy kremowo-czerwone. 75% pracowników spółki komunikacyjnej miało już polskie pochodzenie. W okresie II wojny światowej zapanowały, co prawda, dawne rozwiązania, ale w lutym 1945 roku znów przywrócono polską komunikację tramwajową w Bielsku.

Po wojnie rozbudowano miejski transport szynowy. W 1951 roku oddano do użytku jednotorową trasę tramwajową o długości 2,6 km wzdłuż ul. Piastowskiej. Była to linia nr 2 z dwiema mijankami i końcową pętlą na tzw. Hulance (u zbiegu z ul. Cieszyńską). Przejazd na tej trasie wyposażonej w 6 przystanków trwał 16 minut.

Wszystkie bielskie tramwaje kursujące na obu trasach wyróżniały się czerwonym kolorem w przeciwieństwie do Wrocławia, który zasłynął z pojazdów niebieskich czy Elbląga, gdzie tradycyjnie dominowały wozy żółte.

Połączenie Bielska i Białej we wspólny organizm miejski w 1951 roku nie przysporzyło utworzonemu w ten sposób miastu kolejnych udogodnień komunikacyjnych w postaci następnych linii tramwajowych. Były jednak takie plany inwestycyjne. Rozważano m.in. koncepcje dojazdu tramwajem do Szczyrku, a także do Olszówki Dolnej u podnóża Szyndzielni. Projekty nie doczekały się jednak nigdy urzeczywistnienia.

Na początku dekady lat siedemdzie-

siątych XX wieku uznano, że dalsze funkcjonowanie transportu tramwajowego w B-B nie ma sensu. Brak dróg przelotowych omijających centrum miasta oraz brak drugiego toru na istniejących liniach tramwajowych stanowiły przyczynę dokuczliwego tamowania ruchu kołowego w śródmieściu. To była jednak tylko oficjalna argumentacja urzędowa, po którą chętnie sięgali lokalni dygnitarze partyjni PZPR.

Droga dla inwazyjnych czołgów

Istniało wszakże inne, tajne uzasadnienie polityczne, którego nie ujawniano opinii publicznej w ponurych czasach PRL. Dopiero po przełomie ustrojowym 1989 roku dramatyczna prawda zaczęła powoli wychodzić na jaw. Wspomniała o tym m.in. Grażyna Staniszevska, prezes Towarzystwa Przyjaciół Bielska-Białej i Podbeskidzia, która w udzielonym mi w 2021 roku wywiadzie prasowym stwierdziła bez osłonek: „Przed 50 laty krążyły uporczywe pogłoski, że „Antoś-burzyciel” usunął tramwaje z miejskich ulic, bo chciał koniecznie poszerzyć ul. Zamkową w sąsiedztwie Zamku Sułkowskich, aby czołgi jadące w kierunku Czechosłowacji mogły bez przeszkód przemieścić się wzdłuż wąskiej drogi. Bardzo świeże były wtedy wspomnienia wojskowej inwazji na Czechosłowację w 1968 roku. Ludzie nie zapomnieli o dramatycznej karcie polskiej historii” („Kronika Beskidzka”, 26 sierpnia 2021 – „Zniknęły dawne

podziały, to nasze wspólne miasto”).

Poczynania Antoniego Kobieli, dawnego prezydenta miasta, określanego niesławnym przydomkiem „Antoś-burzyciel”, wzbudzały pół wieku temu niebywale silne emocje społeczne w Bielsku-Białej. Ów dygnitarz tłumaczył się potem, że musiał tak postępować, bo takie było kateryczne polecenie władz partyjnych PZPR, chociaż w głębi ducha zdawał on sobie zapewne sprawę z faktu, że tramwaj to cichy, proekologiczny i przyjazny pasażerom środek transportu publicznego.

Tramwajowi zapaleńcy

Pokaźna grupa bielszczan nie pogodziła się nigdy z arbitralną decyzją o unicestwieniu komunikacji tramwajowej w mieście. Nic więc dziwnego, że w 1993 roku narodziło się **Bielskie Towarzystwo Tramwajowe** (BTT) – organizacja pozarządowa, stawiająca sobie za cel reaktywowanie lokalnego transportu szynowego.

„Przywrócenie tramwajów ograniczyłoby liczbę autobusów w centrum miasta, co polepszyłoby wydajność jakością powietrza. Stanowiłoby też istotną promocję Bielska-Białej, jak to się dzieje w wielu miastach zachodnioeuropejskich i amerykańskich, dbających o swój należyty rozwój cywilizacyjny” – czytamy w wydanej w 2004 roku książce „Bielskie tramwaje” Jerzego Polaka.

Altanki na kołach

Warto w tym miejscu wyjaśnić, co się właściwie stało ze zużytym taborze komunikacyjnym. Jeszcze w 1971 r. wywieziono do Łodzi na platformach kolejowych 38 używanych wozów tramwajowych. W zamian trafiło do Bielska-Białej 35 węgierskich autobusów marki Ikarus.

W 2003 r. w posiadaniu BTT znalazło się 8 zabytkowych wozów tramwajowych, z których tylko dwa pochodziły z zasobów miejskiej firmy komunikacyjnej. Społecznicy odnaleźli dwa XIX-wieczne bielskie tramwaje na terenie ogródków działkowych w Straconce i Mazańcowicach. Pełniły one tam rolę...altanek. BTT doprowadziło ponadto do przetransportowania do miasta wyeksploatowanych doszczętnie wagonów tramwajowych z Elbląga, Łodzi i Poznania. **W jakim celu?** Miały być historycznymi ekspozycjami.

natami w planowanym muzeum tramwajowym. Nic z tego jednak nie wyszło, bo w Bielsku nie powstała taka placówka muzealna. Nie było dobrej pogody (w sensie metaforycznym) dla tramwajów...

Stary tabor tkwił więc przez długie lata w bazie MZK przy ul. Długiej. Od BTT pobierano paradoksalnie opłaty z tytułu dzierżawy gruntu.

Zadbać o niszczące zabytki

BTT wielokrotnie zwracało się do władz miejskich z apelami o nieodpłatne przejęcie tramwajów.

Urzędnicy stanowczo odmawiali. Zdarzyło się jednak, że prezydent miasta, Jacek Krywult, zgodził się zaopiekować sześcioma przejętymi nieoczekiwanie przez samorząd zabytkami transportu szynowego (trzema bielskimi, dwoma sprowadzonymi z Elbląga i jednym z Warszawy).

Trafiły one do Muzeum Motoryzacji (ul. Kazimierza Wielkiego), stanowiącego, co bardzo ciekawe, własność Automobilklubu Beskidzkiego. Jego szefowie obiecali przechować pojazdy w nadziei, że doczekają lepszych czasów.

Jaki los je spotkał?

Raczej nieprzyjemny. W hali muzealnej stoją ciągle trzy uratowane przed dewastacją wagony tramwajowe (dwa pasażerskie i jeden towarowy). Na muzealnym dziedzińcu można natomiast obejrzeć trzy wagony z czasów PRL, dla których zabrakło miejsca pod dachem.

Pojazdy są w koszmarnym stanie technicznym. Zewnętrzni eksperci uważają, że nie nadają się one już do remontu. Umierają stojąc...

A może warto w ramach troski o ochronę materialnego dziedzictwa kulturowego dawnych pokoleń odnowić jeden z zabytków i ustawić go na placu Żwirki i Wigury?

Ów plac pełnił w przeszłości doniosłą rolę w dziejach bielskiej komunikacji tramwajowej. Byłby chyba znakomitą miejscem trwałej ekspozycji historycznego świadectwa dawnych czasów!

dla Seniora BB
Zbigniew Lubowski

Tramwaje na terenie prowizorycznego „muzeum” ulica Długa - 2009 r.



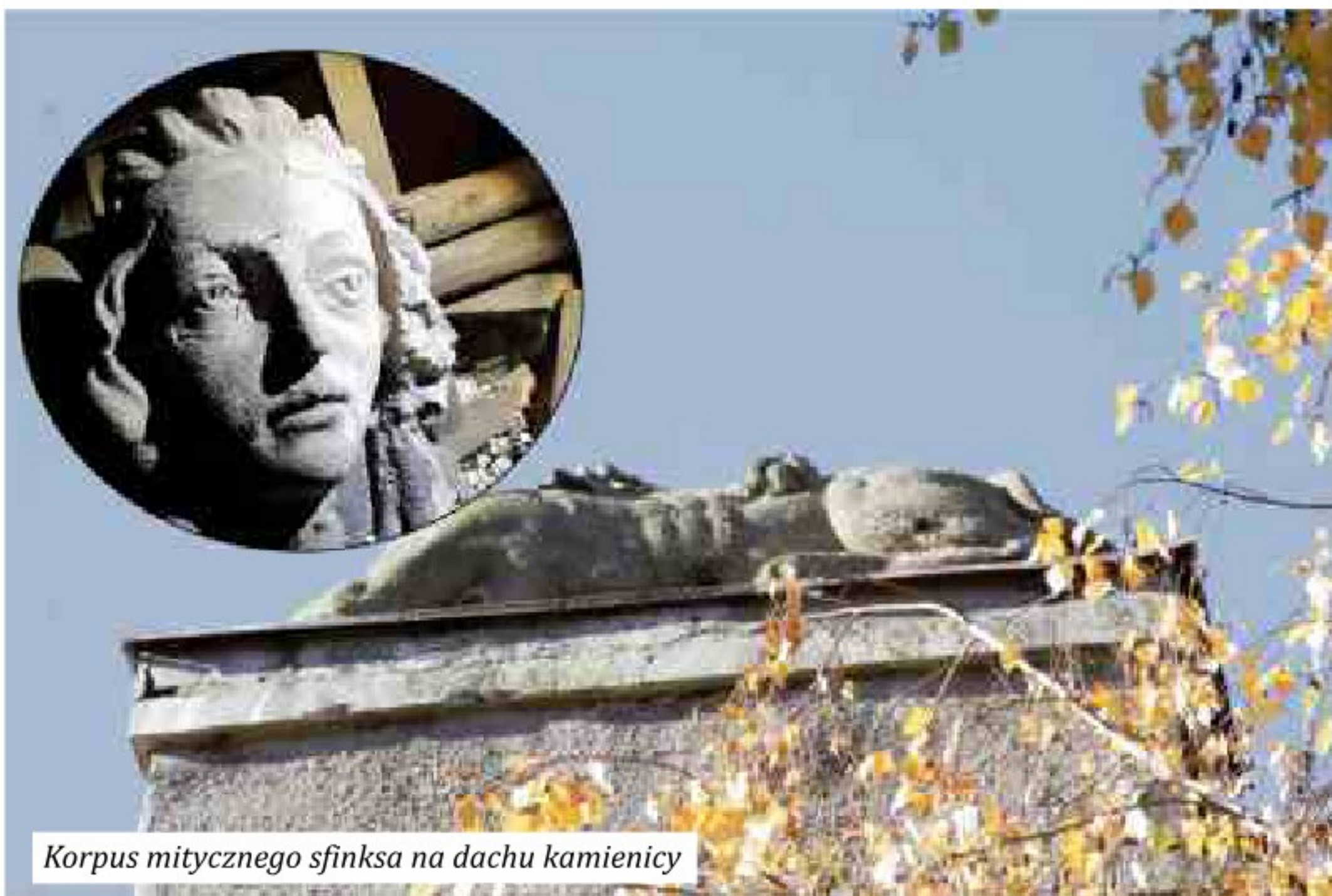
Każde miasto skrywa historie, o których czasami nie mają pojęcia nawet jego mieszkańcy. Tak było i w tym przypadku.

Wszystko zaczęło się od spaceru historycznego, który prowadziła Ewa Janoszek – historyk sztuki, zajmująca się lokalną architekturą.

Rozmowa z panią Ewą zainspirowała nas, aby przyjrzeć się bliżej miejscu, które od lat służy siedzibie naszej redakcji.

Postanowiliśmy zajrzeć do piwnic kamienicy. To, co odkryliśmy, przerosło nasze najśmielsze oczekiwania. Co znaleźliśmy pod kamienicą i jakie tajemnice skrywało to miejsce? Poznajcie historię, która łączy przeszłość z teraźniejszością, otwierając drzwi do intrygującej zagadki.

ZAGADKA SFINKSA ROZWIĄZANA



Korpus mitycznego sfinksa na dachu kamienicy

W mitologii greckiej sfinks był potworem, który strzegąc wejścia do Teb zadawał przybyszom zagadki. Łamigłówki te okazywały się śmiertcionośne, bowiem kto ich nie odgadł został strącony w przepaść. Jako że wszystko ma swój kres przyszedł on i na sfinksa, za sprawą niejakiego Edypa, który w końcu owe zagadki rozwiązał. Nie pozostało człowieczo-lwiej hybrydzie nic innego, jak tylko samodzielnie wykonać wymierzaną innym karę i samej w ową przepaść się rzucić, co też ku ucieście przybyszów wykonała.



Głowa kobiety znaleziona w piwnicy

głowę. Lwi korpus pozostał na samym szczycie schodkowej attyki, pozując teraz na antyczną rzeźbę. Okazało się jednak, że bestia nie do końca łeb straciła, bo ten, ledwo trzymając się już kamiennego ciała, został przezornie zdemonstrowany i złożony w piwnicy tegoż budynku. Kiedy w piwnicznym rumowisku w świetle latarki wyłonił się grecki profil **kobiecej twarzy** (bo przecież nie lwiego pyska, skoro to sfinks), nie było wątpliwości, że stanowiła ona niegdyś jedną całość ze zwierzęcym korpusem, osadzonym kilkanaście metrów nad ziemią.

Obok leżą jeszcze inne elementy wystroju budynku i jego otoczenia, wazony-znicze z płomieniami, kule i profilowane części podstawy ogrodzenia ze sztucznego kamienia, usunięte w spektakularny sposób jedenaście lat temu, o czym swego czasu



Widok na ogród przed kamienicą Tislowitza

Nie wiadomo, kto w 2009 r. odgadł zagadkę **bielskiego sfinksa** strzegącego willi przy ulicy Krasińskiego 29, gdyż ten - częściowo tylko wykonując samosąd, zrzucił jedynie

piśla „Kronika Beskidzka”. Na fotografii z lat międzywojennych wykonanej ze skrzyżowania z obecną ulicą Sixta, miejsce pomiędzy nową budowlą Banku Polskiego a kamie-

nicą przy ul. Krasińskiego 27 wypełnia bujna gęstwina drzew i krzewów. Ogrody od ulicy oddziela schodkowy ciąg kamiennych podmurówek przerwany masywnymi filarami bramy. Prowadzi ona do willi fabrykanta **Fryderyka Tislowitza**, usytuowanej w głębi parceli, toteż niewidocznej na zdjęciu. Założenie zieleni z ogródkiem skalnym i kutą pergolą na pnącza istniało jeszcze na początku lat 90. XX wieku, tak jak ogrodzenie ze sztucznego kamienia, brama z wazonami i kutą modernistyczną kratą – co opisuje opracowanie konserwatorskie z tego czasu.

Wszystko to zniknęło w 2001 roku, zieleń wycięto, ogrodzenie z bramą i kratami zdemonstrowano, mimo decyzji konserwatora nakazującej ich remont, zabezpieczenie i rekonstrukcję z zachowaniem wszystkich elementów.

okazało się, że budynek z działką od trzydziestu lat należy do Skarbu Państwa, gdyż w ramach umowy między USA a PRL, spadkobiercom tej rodziny jeszcze przed 1966 r. wypłacono roszczenia. Mimo iż budynek w 2003 r. skomunalizowano, jak dotąd nie przywrócono pierwotnego wystroju zabytkowego założenia, jak się okazuje przechowywanego w kilku różnych miejscach.

W międzyczasie w willi utworzono wspólnotę mieszkaniową, a miasto zachowało jedynie lokal usługowy na parterze, co utrudnia sfinansowanie



Celtycki krzyż na dachu budynku

całościowego remontu willi i rekonstrukcji jej otoczenia.

Niewątpliwie ulica Krasińskiego zyskałaby wiele, (zwłaszcza że okolice budowle aktualnie poddane są pracom konserwatorskim), gdyby willa Tislowitzów wraz ogrodem odzyskała swój należny splendor.



Pozostałości wyposażenia ogrodu

Architektura willi jest wielce oryginalna, wyróżniając się na tle innych bielskich rezydencji. Budynek powstał około 1920 r., łącząc w sobie elementy neogotyku z modernistyczną bryłą osadzoną na kamiennym cokole z masywnej rustyki. Z dwóch stron budynek zdobią schodkowe szczyty, zwieńczone celtyckim krzyżem (od południa) i wspomnianą już rzeźbą sfinksa (od wschodu).

Ryzalit wejścia od północy wieńczy trójkątny szczyt, którego formę powtarza nadproże nad główną bramą. Elewacja z wieżowym ryzalitem sfinksa zrównoważona jest bryłą werandy z tarasem, do której prowadzą

Prace „remontowe” przeprowadzono na zlecenie krakowskiej **Fundacji im. Tislowitzów**, występującej ówczesnie, jako prawny właściciel tej nieruchomości. Dopiero dwa lata później



Widok na budynek z roku 2009

schody z dość masywną balustradą ze sztucznego kamienia, złożoną z sześciennych słupków.

Ciężkie formy złagodzone zostały przez ażurowe, spizowe pergole otaczające niższy taras i schody, wazony w narożach balkonu piętra (niestety zniknęły podczas ostatniego remontu tarasu - dop. redakcji) i postsecesyjne kute kraty w oknach parteru. Wnętrze klatki schodowej pokrywają drewniane boazerie i balustrada z wazonami-zniczami przy wejściu, nawiązującymi do tych, niegdyś zdobiących bramę (obecnie w piwnicy budynku).

Willa utrzymana w stylistyce zameczku, zdobiona intrygującymi rzezbami



i skrywająca niegdyś tajemniczy ogród za kamienną bramą należy do ciekawszych obiektów w tej części miasta.

Komu więc można przypisać autorstwo tejże budowli? Pewne sugestie nasuwają się po poznaniu historii i koligacji rodzinnych jej właścicieli. Już na początku XIX wieku na krakowskim Kazimierzu mieszkał żydowski krawiec **Pinkus Tyslobis** wraz z żoną Hindlą. Jego syn

Chaim z początku pisany był jako Tyslobus, lecz już w 1889 r. występuje jako **Tyslowitz**, gdyż na takie nazwisko zarejestrowana została firma handlu korzennymi przyprawami.

Był on właścicielem realności na samym nabrzeżu Wisły, przy ulicy Podgórskiej 12, która do 1939 r. pozostała w rękach tej rodziny. W 1866 r. Chaim ożenił się z Ester Chwulą Rosenstock, z którą miał jedenaścioro dzieci. **Czwartym z kolei potomkiem był Feiweł – Fryderyk, późniejszy fundator bielskiej willi.** Urodził się w 1875 r. w Krakowie, przy wspomnianej ulicy Podgórskiej. Niespełna 30 lat później gazeta „Czernowitzer Tagblatt” anonsowała iż: „Panna Fani Rosenblatt, córka pana Gersona Rosenblatta, współwłaściciela tutejszej firmy G. Rosenblatt i Syn, zaręczyła się z panem Friedrichem Tyslowitzem kupcem z Krakowa.” W Czerniowcach rodzi się ich starszy syn Ryszard, natomiast młodszy Edward przyszedł

na świat w Krakowie przy ulicy Miodowej 5. W spisie gości wiedeńskiego hotelu De Hof z 1915 r., **Fryderyk Tyslowitz zapisany jest już jako przyjezdny z Bielska**, książka adresowa z lat 1926/27 wymienia jego fabrykę sukna przy ówczesnej ul. Piłsudskiego (ob. 1 Maja) a w 1932 r. nabywa on fabrykę Franza Vogta w

wyjechał do USA, gdzie mieszkał do końca życia, podobnie jak młodszy syn Edward.

Wracając jednak do autorstwa willi. Jednym z braci Fryderyka był **Izaak Henoch – Ignacy Tyslowitz**, znany krakowski architekt, prowadzący od 1911 r. koncesjonowaną działalność budowlaną. Mieszkał w Krakowie w



Fryderyk Tyslowitz



Franciszka Tyslowitz (z domu Rosenblatt)

Białej przy Placu Ratuszowym 5.

Tyslowitzowie są bywalcami tutejszych salonów, z pewnością często goszczą u bielskiej starościny **Kazimierzy Alberti**, gdyż swego czasu swoją limuzyną wieźli do niej samego Witkacego. Niestety wojenny los obszedł się z rodziną okrutnie. Po deportacji do krakowskiego getta Fryderyk zostaje wywieziony do obozu Mauthausen, gdzie umiera w 1944 r., jego żona Franciszka zmarła rok wcześniej na tyfus w obozie pod Krakowem. Syn Ryszard, znany psychiatra i farmakolog, jeszcze w 1938 r.

domu własnego autorstwa przy ulicy Warneńczyka 14, dla swojego szwagra Emanuela Ehrlicha wzniósł kamienicę pod nr 10. Przypisuje mu się też przebudowę willi Mira, efektownego zameczku przy Placu Lasoty 6.

W dwóch bliźniaczych domach przy ul. Dembowskiego 8-10 uwagę zwracają masywne balustrady schodów i wazony na tarasach. Jednak największą niespodzianką okazuje się być elewacja budynku przy ulicy Krakusa 9, za którą mieści się dawna fabryka czekolady „Optima”. Z piętra nad bramą spoglądają dwie ptasie hybrydy z głowami kobiet, bliźniaczo podobnymi do głowy **bielskiego sfinksa**.

Autorem budynku z pewnością jest Ignacy Tyslowitz. Prawdopodobnie Fryderyk do budowy swojej willi zaangażował własnego brata, który na bielskie podwórko przeniósł krakowski klimat gotyckich szczytów, urozmaicony antycznymi i celtyckimi wtrętami.

Byłoby to jedno z niewielu dzieł wzniesionych przez architektów z miasta nad Wisłą, wzbogacające bielską spuściznę architektoniczną. Tym bardziej willa i jej otoczenie zasługują na pełną renowację.

Dla SenioraBB
dr Ewa Janoszek

Dziękujemy pani Ewie Janoszek za trud zebrania i opracowania materiałów na temat losów rodziny Tyslowitz i zainteresowanie się tematem tajemniczej rzeźby. Mamy nadzieję, że głowa kobiety-sfinksa wróci kiedyś na swoje pierwotne miejsce i będzie dumnie przypominać o historii naszego miasta.



Rok 2009 po likwidacji apteki

PROMOCJA



kup bilet

CAVATINA HALL, BIELSKO-BIAŁA

14 i 15.02.2025 VARIUS MANX & KASIA STANKIEWICZ

90'/35

WALENTYNKI

biletyna.pl | kupbilecik.pl | eBilet.pl

#AkademiaZdrowiaTimago

Z SENIORAMI NAM PO DRODZE



Z myślą o Waszym komforcie i zdrowiu, firma Timago oferuje szeroki wybór produktów medycznych, które mogą pomóc w unikaniu tych trudności. Nasze produkty są zaprojektowane z myślą o Waszych potrzebach. Dzięki nim możecie cieszyć się większą swobodą, pewnością siebie i spokojem ducha.

OPIEKA DŁUGOTERMINOWA

Osoby, które mają duże problemy w codziennym poruszaniu się, zwykle leżą i nie radzą sobie z codziennymi czynnościami, są pacjentami, których zdolność do samodzielnego życia jest ograniczona. Rozwiązaniem dla takich osób jest opieka długoterminowa. Taka forma opieki jest świadczona zarówno w sposób formalny (opieka stacjonarna w podmiotach opiekuńczych, domowa i POZ) oraz nieformalny - opieka rodziny. Gdzie szukać organizacji opieki długoterminowej?

opieka publiczna

- Zakład Opiekuńczo-Lecznicy (ZOL)
- Zakład Pielęgnacyjno-Opiekuńczy (ZPO)
- Domy Opieki Paliatywnej (DOP)
- Szpital
- Dom Pomocy Społecznej (DPS)
- Rodzinne Domy Pomocy
- Opieka POZ (pielęgniarka POZ, pielęgniarka długoterminowej opieki domowej)

opieka niepubliczna

- Opieka domowa,
- Domy seniora (placówki zapewniające całodobową opiekę)

OPIEKA DŁUGOTERMINOWA

Opieka nad osobą starszą leżącą wymaga zarówno empatii, jak i organizacji. Poniżej znajdziesz kilka praktycznych wskazówek: W miarę możliwości warto zorganizować dla osoby leżącej osobną przestrzeń, w której znajdą się wszystkie niezbędne rzeczy osobiste. Posiadanie własnego pokoju pozwala zachować trochę prywatności, zapewniając odpowiednie warunki do rekonwalescencji. Niezbędne sprzęty, które powinny znaleźć się w pokoju, to przede wszystkim łóżko rehabilitacyjne sterowane elektrycznie umożliwiające regulację wysokości oraz kąta zagłówka, a także pozwalająca przewieźć pacjenta do innego pomieszczenia. Codzienna higiena jest kluczowa, dlatego warto sięgnąć po dostępne na rynku różnorodne produkty takie jak m.in. nawilżane chusteczki, podkłady czy baseny do mycia głowy z prysznicem. W przypadku pacjentów leżących, jednym z najczęstszych wyzwań są odleżyny. Materace przeciwoleżynowe, zwłaszcza te wyposażone w kompresor mogą pomóc im zapobiec. Pamiętaj, żeby zadbać również o siebie i swój dobrostan psychiczny.



DREAM-TIM
ŁÓŻKO
REHABILITACYJNE
STEROWANE
ELEKTRYCZNIE
przeznaczone dla osób starszych lub trwale leżących



DUALTIM
ROTOR
REHABILITACYJNY
do ćwiczeń rąk i nóg

PYTANIA I PORADY DOT. SPRZĘTU MEDYCZNEGO

TO JEST WYRÓB MEDYCZNY.
UŻYWAJ GO ZGODNIE
Z INSTRUKCJĄ
UŻYWANIA LUB ETYKIETĄ.

tel +48 33 499 50 00
e-mail: info@timago.com

Renta wdowia – nowe świadczenie od 2025 r.

Od 1 stycznia 2025 roku wdowy i wdowcy w Polsce będą mogli składać wnioski o przyznanie renty wdowiej – nowego świadczenia finansowego, które ma wspierać osoby w trudnej sytuacji po stracie współmałżonka.

Na czym polega renta wdowia?

Renta wdowia to świadczenie dedykowane wdowom i wdowcom, które pozwala na połączenie renty rodzinnej z innymi świadczeniami emerytalno-rentowymi, takimi jak emerytura czy renta z tytułu niezdolności do pracy. Nowe przepisy zakładają, że renta wdowia będzie wypłacana przez instytucje takie jak Zakład Ubezpieczeń Społecznych (ZUS), (KRUS) czy Wojskowe Biuro Emerytalne.

Co istotne, świadczenie to przysługuje wyłącznie po ostatnim zmarłym małżonku i wygasa w momencie zawarcia nowego związku małżeńskiego. To oznacza, że osoby, które zdecydują się na ponowne zamążpójście lub ożenek, tracą prawo do tego wsparcia.

Kto może z niego skorzystać?

Świadczenie będą mogły otrzymać kobiety mające co najmniej 60 lat i mężczyźni powyżej 65 lat, pozostający do dnia śmierci małżonka we wspólności małżeńskiej, którzy nabyli prawo do renty rodzinnej po zmarłym małżonku nie wcześniej niż przed ukończeniem 55 lat (kobiety) i 60 lat

(mężczyźni). Uwaga! prawo do renty wdowiej nie będzie przysługiwać, gdy w momencie śmierci współmałżonka para pozostawała w separacji.

W 2025 roku wdowy i wdowcy będą mieli możliwość wyboru: otrzymywać pełną rentę rodzinną i 15 proc. własnego świadczenia lub odwrotnie. "Od 1 stycznia 2027 r. drugie świadczenie zostanie zwiększone z 15 do 25 proc." – wskazał ZUS.

Limity renty wdowiej

Wysokość sumy świadczeń nie może przekraczać trzykrotności kwoty najniższej emerytury, czyli obecnie 5342,88 zł (3 razy 1780,96 zł). Do tego limitu wliczane są również świadczenia wypłacane przez instytucje zagraniczne i inne niż jednorazowe świadczenia i dodatki przyznawane na podstawie ustawy lub odrębnych przepisów. Jeśli suma świadczeń przekroczy trzykrotność najniższej emerytury, świadczenie zostanie pomniejszone o kwotę przekroczenia.

Kiedy składać wnioski?

Wnioski o rentę wdowią będzie można składać od 1 stycznia 2025 r. Przy czym prawo do tego nowego świadczenia zostanie przyznane od miesiąca, w którym złożony został wniosek, jednak nie wcześniej niż od 1 lipca 2025 r.

[mat. prasowe]

REKLAMA

WILLA ALFA KUDOWA-ZDRÓJ



SYLWESTER*

3 noce/4 dni - 1100 zł/os zamiast 1400 zł/os
4 noce/5 dni - 1249 zł/os zamiast 1799 zł/os
5 nocy/6 dni - 1499 zł/os zamiast 2199 zł/os
6 nocy/7 dni - 1649 zł/os zamiast 2599 zł/os

*Oferta zawiera: Zakwaterowanie, wyżywienie HB i Sylwestra.

FERIE ZIMOWE 2025

2 noce/3 dni - ze śniadaniem 290 zł/os zamiast 499 zł/os
7 nocy/ 8 dni - ze śniadaniem 999 zł/os zamiast 1499 zł/os

WIELKANOC

18-22.04.2025

3 noce/4 dni - HB - 899 zł/os zamiast 1399 zł/os
4 noce/ 5 dni - HB - 999 zł/os zamiast 1699 zł/os

Zapraszamy do Willi Alfa

- kameralnego ośrodka w samym sercu Kudowy-Zdrój. Doskonała lokalizacja sprawia, że każdy pobyt tutaj staje się niezapomnianym przeżyciem. Położenie tuż obok Parku Zdrojowego gwarantuje nie tylko łatwy dostęp do atrakcji, ale także spokój i relaks dla naszych gości.

ul. Słoneczna 12a
57-350 Kudowa-Zdrój

tel. 510 150 966

recepja@alfakudowa.pl



Prosto z ogródka na świąteczny stół

Pprzed nami przygotowania do świąt. Zanim jednak zasiądziemy do wigilijnego stołu warto bliżej przyjrzeć się pewnej roślinie. Może się ona bowiem okazać bardzo przydatna w tym okresie i to nie tylko jako przyprawa, ale również jako środek wspomagający zdrowie.

Majeranek ogrodowy (*Maiorana hortensis*), bo o nim mowa, to zioło, którego większości nie trzeba przedstawiać. W wielu kuchniach używany od lat towarzysząc codziennemu przygotowywaniu posiłków.

Co jednak cennego skrywa jeszcze ta roślina?

Majeranek to roślina wieloletnia, jednak u nas, w chłodniejsze zimy, może wymarzać. Dlatego raczej uprawia się ją jako roślinę jednoroczną.

Majeranek dorasta do 40 centymetrów, a jego długie łodygi pokrywają drobne, owalne listki. Kwitnie w lipcu i sierpniu drobnymi białymi lub jasno-liliowymi kwiatami. Warto pamiętać, że kwiaty są miododajne, więc dobrze by roś-

lina znalazła miejsce w ogródku lub na balkonie i stanowiła pożytek dla pszczoł.

Delikatne włoski pokrywające roślinę nadają jej barwę niebiesko-zieloną lub białawą w zależności od odmiany. Ma bardzo charakterystyczny silny zapach, który zawdzięcza olejki eterycznemu.

Majeranek był już znany w kulturach starożytnych Egiptu, Rzymu czy Grecji. Początkowo uważano go za środek leczniczy i kosmetyczny np. jako surowiec do wyrobu perfum, co też wykorzystuje się po dzień dzisiejszy. Używano go także do celów obrzędowych i dekoracyjnych. Dopiero w późniejszym okresie został uznany za **zioło przyprawowe**. Majeranek to jedno z niewielu ziół, które były używane w kuchni staropolskiej. Do naszego kraju trafił wraz z anyżem, kminkiem i kolendrą za sprawą **królowej Bony**.

Obecnie w środowisku naturalnym możemy go spotkać w basenie Morze Śródziemnego.

W Polsce pozyskuje się z plantacji. Surowcem zielarskim jest

zioło i otrzymywany z niego olejek eteryczny. Majeranek jest cenny ze względu na zawarte w nim składniki. A należą do nich: olejek eteryczny, garbniki, flawonoidy, związki gorzkie, fitosterole oraz sole mineralne i witaminy.

Majeranek ma właściwości rozkurczowe, wiatropędne, żółciopędne i ściągające dlatego napary z niego często stosuje się w **zaburzeniach trawiennych**.

Sprawdzi się także w stanach spastycznych żołądka i jelit oraz nadmiernym gromadzeniu się gazów. Patrząc na ulgę jaką może przynieść majeranek w dolegliwościach gastrycznych, warto by potrawy przygotowywane na świąteczny stół, jak groch z kapustą czy pierogi z kapustą i grzybami wzbogacić tym ziołem. Uchroni to nasz przewód pokarmowy przed uciążliwymi niespodziankami. Dodatkowa funkcja pobudzania wydzielania soków trawiennych **poprawi pracę żołądka i jelit**.

Roślina ta działa też bakterio- statycznie, przeciwwirusowo i przeciwzapalnie dlatego napa-

ry lub olejek możemy z powodzeniem wykorzystywać w infekcjach sezonowych związanych z nieżytem dróg oddechowych. **Majeranek** służy również do leczenia nieżytu błony śluzowej nosa, gdzie wykorzystujemy maść z niego przygotowaną.

Ta forma podania bardzo dobrze sprawdza się u dzieci w infekcjach przebiegających z katarą. Przy kaszlu natomiast przydadzą się jego właściwości wykrztuśne. Majeranek może być również doskonałym dodatkiem do kąpieeli aromatycznych, które warto wykorzystywać w czasie grypy lub przeziębienia oraz w profilaktyce schorzeń reumatycznych.

Wśród wielu roślin aromatycznych, które są jednocześnie przyprawami majeranek jest chyba najbardziej popularny i obecny

niemal w każdej kuchni. Dlatego oprócz dodawania go do różnych zup; barszczu, żurku czy kapuśniaku lub bardziej tłustych mięs jak wieprzowina, kaczka czy gęś, **zaprośmy to zioło do naszej apteczki**. Bo nie tylko pomoże układowi pokarmowemu w bardziej wydajnej pracy, ale usunie również dolegliwości górnych dróg oddechowych.

I tym pachnącym olejkiem eterycznym akcentem życzę Państwu radosnych i spokojnych świąt Bożego Narodzenia spędzonych wśród bliskich. A na każdy dzień dużo zdrowia i pogody ducha.

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

PROMOCJA

Naturalne uzupełnienie niedoboru żelaza



Floradix® z żelazem

Żelazo przyczynia się do zmniejszenia **uczucia zmęczenia i znużenia** oraz pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu **układu odpornościowego**

- płynna formuła, wysoka przyswajalność
- witamina C zwiększa wchłanianie żelaza
- nie powoduje zaparć
- bez substancji konserwujących, barwników, laktozy
- odpowiedni dla wegetarian



Salus
Naturalna ochrona zdrowia od 1916 roku

www.floradix.pl
www.salus-haus.com
www.naszazielarnia.pl
fb.com/floradixpolska
infolinia: 881 21 21 84

Święta pachną iglakami

Czas świąt Bożego Narodzenia kojarzy się z zapachem choinki, a dla zielarzy to dodatkowo czas zbioru igieł naszych rodzimych sosn, świerków i jodeł.

Przetwory z igliwia, to przede wszystkim źródło cennej o tej porze witaminy C z flawonoidami. Odwar z igliwia, a nawet całych, młodych gałązek, jest najprostszym lekiem działającym wykrztuśnie i osuszająco drogi oddechowe. Przy okazji wzmacnia działanie soków trawienych i uspokaja podrażnioną błonę śluzową żołądka. **Pachnący lasem napój pomoże obniżyć gorączkę** poprzez uruchomienie „autosauny” – wywołanie potów.

Wystarczy zalać jedną szklanką wody płaską łyżkę stołową drobno posiekanych igieł świerkowych (lub jodłowych, sosnowych) i gotować 5 minut pod przykryciem. Naczynie odstawić z kuchenki i dosypać szczyptę kwiatów z czarnego bzu. Zioła parzyć jeszcze przez 30 minut, następnie lekko podgrzać, przecedzić i osłodzić miodem lipowym. **W czasie choroby pić 3 szklanki dziennie.**

Dla przyjemności i profilaktyki polecam herbatkę z igliwia świątecznej choinki (ekologicznej) z plasterkami

pomarańczy, cytryny, pigwy oraz goździków. Aromat unoszący się z imbryka z pewnością jeszcze bardziej poprawi radosny nastrój wigilijnego wieczoru. A dla wytrwałych uczestników pasterki będzie cudownym, rozgrzewającym naparem po powrocie do domu.

Dla lubiących śniadanie na słodko proponuję **testy z ziołową konfiturą sosnowo-jarzębinową**. Jarzębina co do zawartości witaminy C nie odstaje od sosny, a więc taki duet jest z pewnością lepszym suplementem od aptecznych drażetek. Jednak trzeba się spieszyć, bo grudzień to ostatni miesiąc na zbiór leśnych koralików.

Jarzębina, czyli jarząb pospolity przyciąga wzrok intensywną czerwienią owoców w szarym krajobrazie wczesnej zimy. Jest piękna! Obok jarzębiny nikt nie przejdzie obojętnie.

Czerwone korale zjedzone na surowo **nie są śmiertelnie trujące** jak podają niektóre źródła, ale u niektórych osób mogą spowodować rewolucje w układzie pokarmowym w postaci biegunki i wymiotów. Winny jest kwas parisorbowy, który po przemrożeniu rozkłada się i nie stanowi więcej żadnego zagrożenia. Dlatego po zerwaniu owoców, umyciu i oderwaniu szypu-

łek koniecznie należy włożyć zbiór do zamrażarki na przynajmniej 24 godziny. Tak rozbrojone owoce są gotowe do przygotowania **słodko-kwaśno-gorzkiej konfitury**:

1 szklanka przemrożonych owoców jarzębiny

2 szklanki świeżych igieł sosny

1,5 litra wody

300 g cukru

Sok z 1 cytryny

Owoce i igły zalej 1 litrem wrzątku i rozdrobnij za pomocą blendera.

Odstaw na 12 godzin, następnie przecedź przez gęste sito. Do uzyskanego płynu dodaj pozostałą część wody, wsymp cukier i gotuj bez przykrytki do momentu zagęszczenia. W zależności od pożądanej konsystencji można dodać więcej cukru lub wody. Pod koniec dodaj sok z cytryny. Można również dodać ulubiony miód. Rozlej gorącą konfiturę do wyparzonych małych słoiczek i od razu zakręć.

Konfitura ma delikatny smak i pachnie lasem. Z pewnością będzie zaskoczeniem dla świątecznych gości.

Dla zmęczonych gospodyń domowych wytchnieniem będzie **wieczorne moczenie stóp w leśnej kąpieli**.

Wystarczy przynajmniej jeden dzień wcześniej wymieszać 2 garści soli

z Morza Martwego z 1 garścią posiekanych igieł ulubionego drzewa.

Składniki wymieszać i zakręcić szczelnie w słoju. Następnego dnia wieczorem pachnącą sól wsypać do miski z gorącą wodą i moczyć stopy spoglądając na wesoło mrugające światełka choinki.

Życzę Państwu radosnego świętowania Bożego Narodzenia !

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

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

**Umawianie wizyt:
tel. 886 14 14 15**

SILVERSI NA SZLAKU

Od czerwca do listopada br. Stowarzyszenie Wspierające Rozwój Uniwersytetu Trzeciego Wieku w Uniwersytecie Bielsko-Bialskim realizowało swój pierwszy projekt „**Silvers na szlaku**”. Projekt obejmował organizację 4 wycieczek pieszych (w grupach do 20 os.) oraz jedną wycieczkę autokarowo-pieszą Pętlą Beskidzką, w której wzięło udział niemal 50 osób.

Program wycieczek służył aktywizacji turystycznej bielskich seniorów, głównie słuchaczy UTW. Projekt otrzymał dofinansowanie Miasta Bielska-Białej na realizację zadania publicznego pn. „Turystyka i krajoznawstwo”. Wycieczki cieszyły się dużą popularnością, a opowieści przewodników górskich (wycieczki piesze - Stanisław Hoczek, wycieczka Pętlą Beskidzką - Franciszek Wawrzuta)

wzbogaciły wiedzę uczestników o przyrodzie, historii i tradycjach odwiedzanych miejsc. Bez wątpienia wartością dodaną była wspaniała atmosfera wydarzeń i integracja grup.

[UTW]



Bielsko-Biała

**Stowarzyszenie UTW
w Uniwersytecie Bielsko-Bialskim**

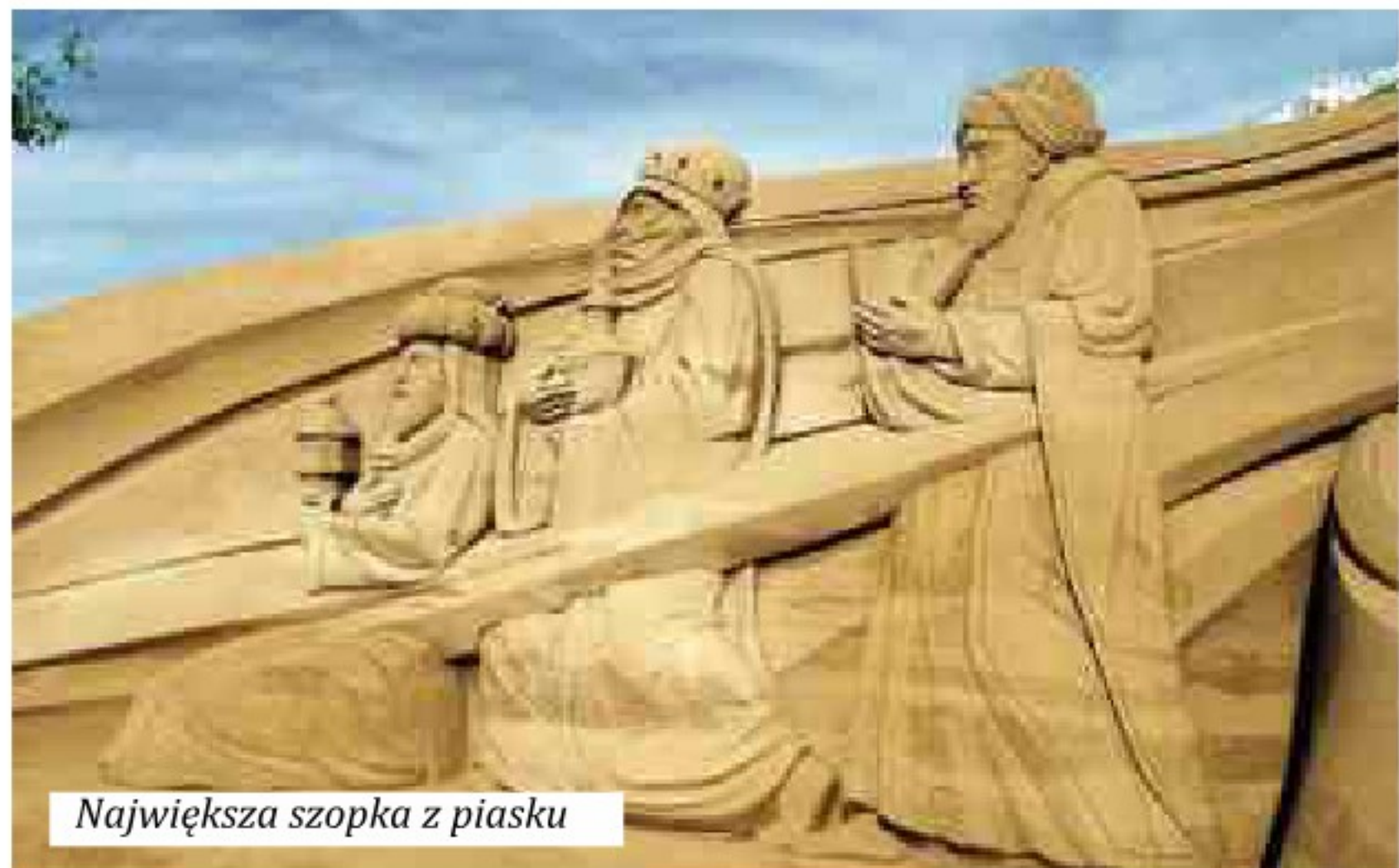


fot. organizatora



ŚWIĄTECZNE WYTCHNIENIE

ścieżkami globtrotera



Największa szopka z piasku



Klasztor w Staniątkach

Już za kilka dni gdy na niebie zaświeci pierwsza gwiazdka i choinki zabłysną milionem światel. W gronie rodziny, najbliższych i przyjaciół zasiądziemy do wigilijnego stołu.

W tym wyjątkowym okresie, zgodnie z tradycją, pod choinką składam czytelnikom gwiazdkowy prezent. Znajdziecie w nim moje propozycje podróży, które będą, jak wyprawa Trzech Króli-Magów do betlejemskiej szopki - poszukiwaniem najpiękniejszych wartości Świąt Bożego Narodzenia. Swój podarunek rozpocznę od naszego kraju, natomiast Czytelników z bardziej zasobnymi portfelami, zaproszę na Alaskę, gdzie mieszka św. Mikołaj!

Spragnionym głębokich religijnych przeżyć, proponuję wyjazd do męskiego klasztoru benedyktyńskiego w **Starym Krakowie**, maleńkiej wsi koło Darłowa, 17 km od plaży Bałtyku. W klasztorze mieszka tylko dwóch mnichów, zaś wioskę zamieszkuje zaledwie 203. mieszkańców.

Ośrodek benedyktyński tworzy XV wieczny kościół oraz dwie stylowe chałupy. W jednej mieszkają zakonnicy, w drugiej goście, którzy mogą zapoznać się z benedyktyńską duchowością. Zgodnie z regułą św. Benedykta zakonnicy muszą przyjąć gości. W Starym Krakowie dwaj zakonnicy mogą przyjąć 20. osób. Mając na uwadze, że mnisi

sami gotują, piorą, każdy przyjazd tutaj musi być uzgodniony wcześniej.

Zakonnicy nie głoszą rekolekcji. Zapraszają do siebie, żeby z nimi po prostu pobyc, pomodlić się, porozmawiać. W klasztorze jest dość pokaźna biblioteka, gospodarstwo z owcami, kozami i kurami. Życie klasztoru rozpoczyna się od 5. rano i cały dzień toczy się zgodnie z regułą benedyktyńską **ora et labora** (praca i modlitwa). Klasztor zapewnia również w okresie letnim skauting, spływy kajakowe. Wioskę Stary Kraków otaczają bory z rezerwatami przyrody Natura 2000, co pozwala na relaksujący wypoczynek. Całoroczne zainteresowanie pobytem w klasztorze wymaga wcześniejszej rezerwacji. **Alternatywą jest agroturystyka.**

W okresie świąt można spróbować lokalnych potraw, takich jak kluski z makiem, kutia, piernik z pieprzem czy śledź z jabłkiem i śmietaną. Warto też skosztować pierożków z twarogiem i ziołami oraz poznać tradycje, np. przywoływanie „wilczka” pod stołem przez najmłodszych.

Pozostając przy świątecznych kulinariach gorąco polecam pobyt w 800. letnim **Opactwie Sióstr Benedyktynek w Staniątkach** (najstarsze żeńskie zgromadzenie w Polsce, 26 km od Krakowa), gdzie siostry również zapraszają do siebie proponując noclegi na terenie klasztoru.

Tutaj możemy dokonać zakupów świątecznych karpi z własnej ekologicznej hodowli, aromatycznych pierników wypiekanych i ozdabianych ręcznie przez mniszki. W okresie letnim boskie smakiem pomidory są wykupione na tzw. pniu dlatego przed przyjazdem warto się upewnić, czy są jeszcze w sprzedaży. Hitem smakowym są **chipsy pustelnika!** Siostry z całego serca są wdzięczne kupującym, ale także ofiarodawcom za wsparcie i codziennie modlą się w ich intencji. W poszukiwaniu miejsc owianych tajemnicą natrafiłem na dawny klasztor **Starowierców w Wojnowie na Mazurach.**

Starowiercy, uciekając w XVII wieku przed prześladowaniami, wynikającymi z reform w Kościele prawosławnym, znaleźli schronienie na tych ziemiach. Obecnie nad **Jezioro Duś** znajduje się były żeński klasztor tego wyznania. W jego murach mieści się niewielka molenna (dom modlitwy), gdzie można podziwiać piękne, zabytkowe ikony.

Dodatkowo obiekt pełni funkcję muzeum, w którym zgromadzone pamiątki związane z kulturą i historią **Filiponów**. Działa tutaj hotel, który pozwala wzbogacić swoją wiedzę o tym wyznaniu i kulturze ale także codziennym życiu ludzi o głębokiej wierze, żyjących w prostocie w pełnej symbiozie z naturą! Przez cały rok (również w okresie świątecznym) można wynająć pokoje w tym domku nad jeziorem.

Gospodarze zapewniają ciszę i spokój, które sprawiają, że goście powracają tutaj, niejednemu raz w ciągu roku. Specjalnością pensjonatu jest **domowa kuchnia świąteczna**. Królują oczywiście ryby z mazurskich jezior, jak karp podawany w galarecie, śmietanie lub smażony a ponadto lin w śmietanie, pieczony sandacz w maśle, czy filety z okonia w sosie cytrynowym.

Wśród ryb na zimno prym wiodą śledzie podawane w oleju, śmietanie oraz rolmopsy z papryką

lub śliwkami. Oprócz ryb można rozkoszować się darami lasów, podanymi wg dawnych receptur: dziczyzną, grzybami, owocami leśnymi oraz plonami okolicz-



Cerkiew w Wojnowie



Zakonnice z Wojnowa

nych pól i łąk. Należy koniecznie skosztować słodko-kwaśnej zupy gulaszowej oraz dzindyżalek - małych pierożków z surowym mięsem wołowym, które przypominają litewskie kołduny. Z najlepszych słodkości należy pokusić się o sękacz - najdelikatniejsze ciasto biskoptowo-tłuszczowe, które piecze się przez 3 godziny na wolnym ogniu paleniska.

Na Mazurach w wielu wsiach pas-

terka zwana **Jutrnią na Gody** odbywa się o godzinie 5. rano, co jest wielkim wyzwaniem po wigilijnej uczcie! W Wojnowicach można obchodzić Święta Bożego Narodzenia dwukrotnie, ponieważ dwa tygodnie od świąt katolickich wg kalendarza gregoriańskiego, odbywają się święta zgodnie z kalendarzem juliańskim kościoła prawosławnego. Możemy tutaj poznać stare bizantyjskie obrzędy w **cerkwi Zaśnięcia Matki Bożej**, gdzie w klauzurze żyje w ascezie tylko 7. sióstr - ihumenie oraz niewielka społeczność tego kościoła.

Dla tych którzy chcieliby poznać **prawosławne obrzędy** mogą również to zrobić w naszym mieście, w pierwszej cerkwi na Podbeskidziu, przy ul. Jeżynowej w Kamienicy.

Podróżnicy, którzy wolą spędzić Święta w cieplejszym klimacie powinni udać się na **Wyspy Kanaryjskie**, gdzie można zobaczyć na plaży Las Canteras największą szopkę w Europie. Zajmuje ona 3 tys. metrów kw. i do jej budowy zużywa się 2 tony piasku.

Szukając domu **św. Mikołaja** możemy teleportować się samolotem na **Alaskę do Fairbanks**, w strefie Koła Podbiegunowego. Miasto jest Stolicą Zorzy Polarnej i kilkanaście kilometrów od niego w miasteczku **North Pole** (co oznacza biegun północy) mieszka św. Mikołaj wraz z żoną. Jest tutaj jego pomnik, a każde dziecko może przesłać list ze swoimi marzeniami - może się spełnia!

Tymczasem życzę wszystkim globtroterom - czytelnikom błogosławionego czasu spędzonego z bliskimi, w radości i w wzajemnej życzliwości!

Niech Gwiazda Betlejemska zawsze prowadzi Was ku temu co najważniejsze!

[Globtroter z Bielska-Białej]



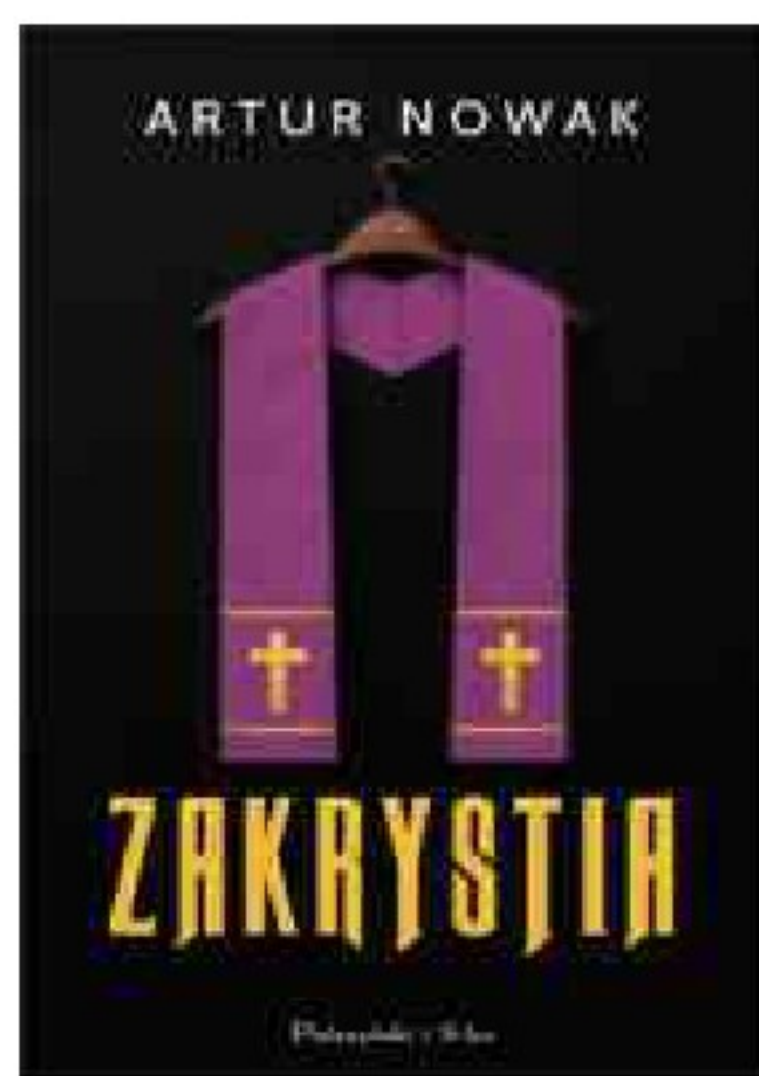
Stary Kraków



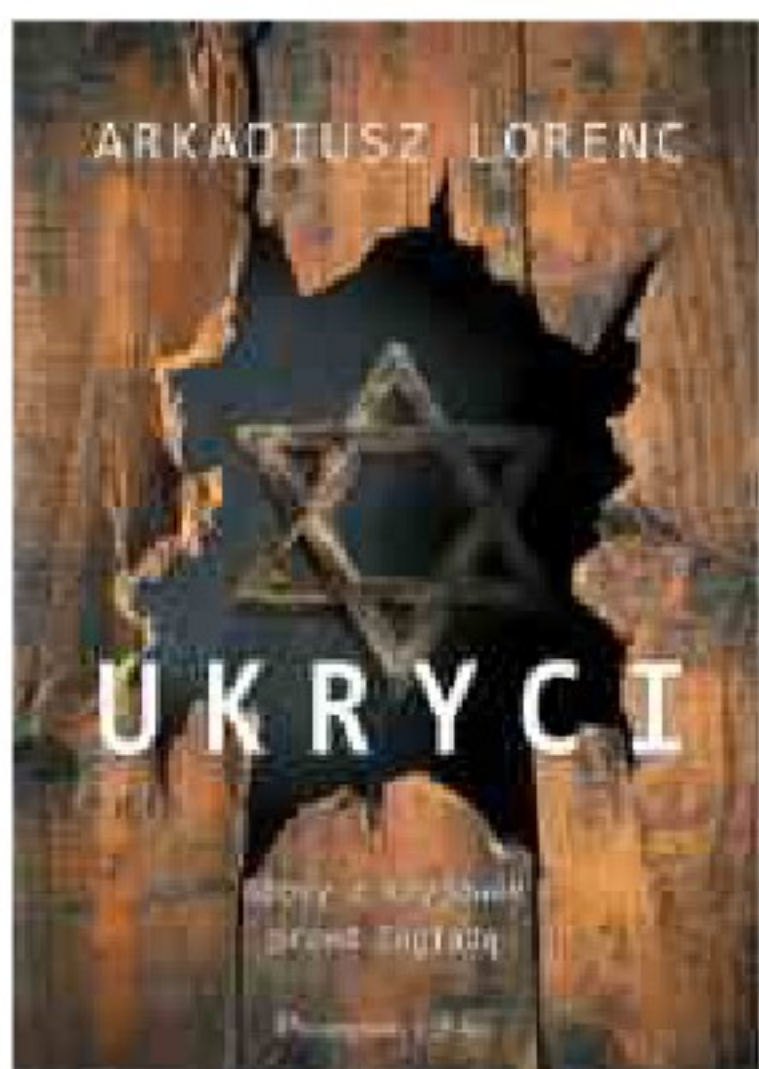
Dom św. Mikołaja w North Pole

Prószyński i S-ka

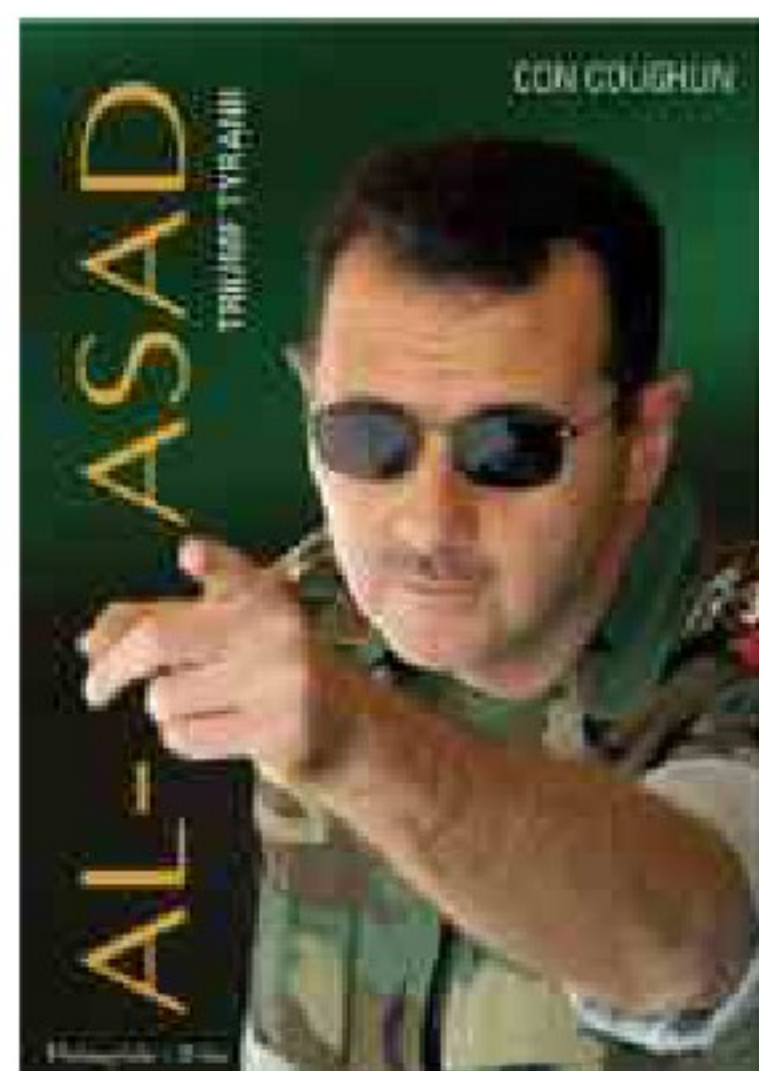
POLECANE NOWOŚCI



Zakrystia
Artur Nowak
KATEGORIA: lit. faktur
Data wydania: 14.01.2025
Oprawa: twarda
Format: 140 x 216 mm
Liczba stron: 216
Cena detaliczna: 49,99 zł



Ukryci. Głosy z kryjówek przed Zagładą
Arkadiusz Lorenc
KATEGORIA: lit. faktu
Data wydania: 21.01.2025
Oprawa: twarda
Format: 135 x 206 mm
Liczba stron: 224
CENA: 47.00 zł



Al-Asad. Triumf tyranii
Con Coughlin
KATEGORIA: lit. faktu
Data wydania: 28.01.2025
Oprawa: twarda
Format: 165 x 241 mm
Liczba stron: 304
Cena detaliczna: 69,99 zł

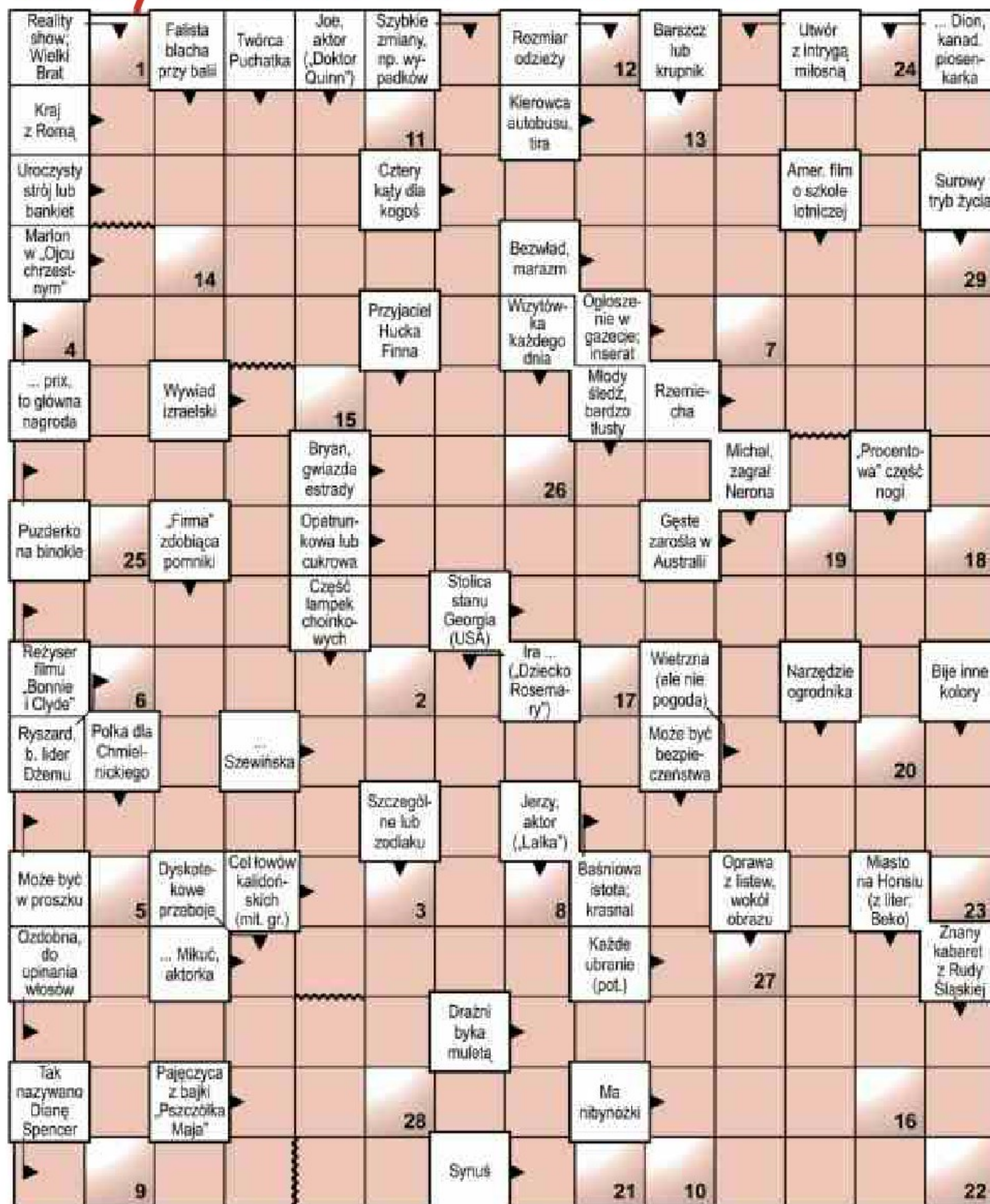
Prószyński i S-ka

POLECANE NOWOŚCI

Rozwiązanie wewnątrz numeru

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

Krzyżówka na Grudzień



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

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
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

Rozwiązania krzyżówki październikowej prosimy przysyłać do 28 grudnia na adres mailowy: konkurs@bielskirynek.pl Pośród prawidłowych odpowiedzi rozlosujemy cztery nagrody książkowe. A oto zwycięzcy z numeru listopadowego: Wiesława Suchy, Renata Pocztońska, Kamila Jarzyna, Lasek Małgorzata.

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

OPRAWIAM W SKÓRĘ, PŁÓTNO I PAPIER

INTROLIGATOR

PRACOWNIA

OPRAWIANIA I NAPRAWIANIA
KSIĄŻEK ORAZ STARODRUKÓW

788-524-010

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

! NIE WYRZUCAJ NA ŚMIETNIK !

ZAOPIEKUJĘ SIĘ TWOIMI KSIĄŻKAMI

INTROLIGATOR

788-524-010

**MAŁOWANIE 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

AWTHERM
**WYKOŃCZENIA
WNĘTRZ**
tel. 606 716 695
www.awtherm.pl



VIPET.PL

CENTRUM DLA PSA, KOTA I GRYZONIA

pon - pt: 9.00 - 18.00 sob: 9.00 - 14.00

Bielsko-Biała ul. Michałowicza 12

+48 334 972 757 +48 694 488 441

OKNA • DRZWI
BRAMY GARAŻOWE ROLETY ZEWNĘTRZNE
www.duobest.pl
ZAPRASZAMY DO BIURA HANDLOWEGO
43-300 Bielsko-Biała 33 810 82 96
ul. Montażowa 38/B 509 987 684
biuro@duobest.pl 505 606 790

**MIEJSCE
NA TWOJĄ
REKLAMĘ**



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)

W tytule przelewu należy wpisać imię i nazwisko /nazwę instytucji/, miesiąc rozpoczęcia prenumeraty oraz ilość egzemplarzy

prenumerata grupowa

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

290 zł

Prenumerata roczna

Pakiet egzemplarzy
50 12 kolejnych numerów

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

JAK ZAMÓWIĆ?

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

napisz - redakcja@seniorbb.pl

Kamienice z przeszłości

Od neobarokowej rezydencji do Centrum Zdrowia Psychicznego

Willa Moritza Fritsche, znana również jako willa Fedora Weinschencka, jest jednym z cennych zabytków Bielska-Białej, emanującym urokiem neobarokowego stylu.

Usytuowana przy ul. Krasińskiego 28, została wzniesiona w 1890 roku na ówczesnej Giselastraße – rozwijającym się wówczas kwartale eleganckich rezydencji na Dolnym Przedmieściu.

Pierwotnie stanowiła siedzibę **Moritza Fritsche**, wpływowego przedsiębiorcy i dyrektora Pierwszej Galicyjskiej Fabryki Portland Cementu w Szczakowej.

Po jego śmierci wdowa, **Augusta Fritsche**, sprzedała willę kolejnemu właścicielowi, znanemu zarządcy dóbr ziemskich, **Fedorowi Weinschenckowi**, który w 1905 r. poślubił córkę Gustava Josephy'ego, Hildę i przeniósł się

do Bielska. Weinschenck był nie tylko współwłaścicielem prestiżowej Fabryki Maszyn i Odlewni Żelaza G. Josephy'ego, ale także stał na czele Izby Handlowej i Przemysłowej oraz Związku Przemysłowców Bielska-Białej.

W willi wychowywał się jego syn, urodzony w 1916 - **Fedor Wilhelm Weinschenck**, który w latach 30. XX wieku odnosił duże sukcesy jako narciarz alpejski. W 1934 roku rodzina przeprowadziła się do nowego domu przy ul. Pocztowej w Mikuszowicach, a po zakończeniu II wojny światowej opuściła Polskę, osiedlając się na stałe w Austrii.

Po wojnie willa trafiła w ręce miasta i pełniła różne funkcje, m.in. jako siedziba Beskidzkiej Izby Lekarskiej, Okręgowej Izby Pielęgniarek i Położnych oraz Izby Aptekarskiej, a także bielskiego oddziału Głównej

Biblioteki Lekarskiej.

W 1994 roku została wpisana do rejestru zabytków, co zabezpieczyło jej status jako historycznej perełki.

W 2021 roku pojawiły się plany na przekształcenie willi w nowoczesne Centrum Zdrowia Psychicznego, które ma obejmować poradnię, oddział dzienny, całodobowy punkt konsultacyjny oraz zespół wsparcia wyjazdowego, zapewniając miejsce do opieki i wsparcia psychicznego dla mieszkańców miasta.

W chwili oddawania gazety do druk trwają jeszcze prace wykończeniowe budynku.

Na potrzeby nowej funkcji obiektu, między innymi zamontowano zewnętrzną windę.

Adaptacja willi na potrzeby Centrum kosztowała około 9 milionów.

[AR]



REKLAMA



TESIN
MEDIC
CLINIC

Twoje oczy
muszą widzieć więcej. Bez zaćmy.

Zdrowych i rodzinnych Świąt Bożego Narodzenia życzy klinika Tesin Medic Clinic.

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

>>

tesinmc.pl

+48 690 412 288