

SENIOR BB

ISSN 2719-5716
WYDANIE BEZPŁATNE

MAJ 2024

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

ROK V NR 5 (57)

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

PASJA I TALENT na hałcnowskiej scenie

STR. 8



W NUMERZE:

BCK - zaproszenia na koncerty

WAŻNE, ABY NIE BAĆ SIĘ ZAPYTAĆ
POIK pomaga seniorom (str. 4)

CENTRUM SENIORA

kalendrium majowe (str. 5)

ZNIENACKA OŚWIADCZYŁ SIĘ
UKOCHANEJ NA SCENIE (str. 6)

TARGI KSIĄŻKI

Dlaczego warto je odwiedzać (str. 7)

SANATORIUM

nowe zasady od marca (str. 9)

NIE DAJ SIĘ OSZUKAĆ!

(str. 10)

Przywrotnik - zioło nie tylko dla kobiet
z poradnika zielarki (str. 11)

PERSJA pachnąca szafranem

(str. 12)

Bajkowe widoki w Bojnicach

ścieżkami globtrotera (str. 13)

WIELKA MAJÓWKA

co wydarzy się w Bielsku-Białej...

STR. 16



kup bilet

CAVATINA HALL, BIELSKO-BIAŁA

26.05.2024 **KRYSTIAN OCHMAN**

Koncert z okazji Dnia Matki

KONCERT

biletyna.pl | kupbilecik.pl | eBilet.pl

REKLAMA

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

WyBBieram CZYSTE MIASTO | NIC TAK NIE ŁĄCZY, JAK WSPÓLNA ZABAWA



Seniorkom dzielnie pomagały przedstawicielki Centrum Seniora

W dniu kwietniowych obchodów **Światowego Dnia Ziemi**, mieszkańcy Bielska-Białej mieli okazję uczestniczyć w trzecim Ekologicznym Pikniku „WyBBieram czyste miasto” zorganizowanym przez Wydział Gospodarki Miejskiej Urzędu Miejskiego w Centrum Handlowym Gemini Park. Głównym celem pikniku było promowanie idei **zero waste** oraz zachęcanie do ekologicznych działań na co dzień. Warto podkreślić, że inicjatywa cieszyła się ogromnym zainteresowaniem, zarówno wśród mieszkańców, jak i lokalnych instytucji wspierających ekologię i ochronę środowiska.

Seniorzy z **bielskiego Centrum Seniora** aktywnie włączyli się w działania promocyjne oraz praktyczne zajęcia. Szyjąc wielorazowe torby na owoce i warzywa z używanych firanek, nie tylko promowali ideę zero waste, ale także dostarczyli praktyczne rozwiązanie dla uczestników pikniku.

Prawie 150 ekologicznych torebek rozeszło się wśród uczestników pikniku, jak świeże bułeczki. Przy okazji seniorki chętnie promowały centrum i jego atrakcyjną ofertę.



fot. Szymon Gąsowski / Wydział Prasowy UMBB

Nic tak nie łączy, jak wspólna zabawa, nawet jeżeli uczestników dzieli różnica jednego pokolenia. Dzieci z grupy „Chochliki” z Przedszkola nr 31 w Cygańskim Lesie, odwiedziły Centrum Seniora. Spotkanie, zorganizowane w ramach projektu „**Łączymy pokolenia**”, miało na celu stworzenie atmosfery wzajemnego zrozumienia i radości poprzez wspólną zabawę i aktywność.

Głównym punktem programu było przedstawienie pt. „*Witajcie w naszej bajce*”, przygotowane przez przedszkolaków. Mali artyści za-

prezentowali wiersze i piosenki autorstwa Jana Brzechwy, czerpiąc inspirację z klasyki literatury dziecięcej, takiej jak „*Akademia Pana Kleksa*”.

Po zakończeniu przedstawienia atmosfera w Centrum Seniora szybko zmieniła się w radosną zabawę. Zarówno najmłodsi, jak i seniorzy, aktywnie uczestniczyli w animacjach z chustą i liną, tańczyli przy minidisco oraz relaksowali się na świeżym powietrzu na tarasie centrum. Przedszkolaki miały okazję skorzystać z sali rekreacyjnej seniorów, gdzie z zaintereso-

waniem testowały rowery stacjonarne. W tym czasie fani futbolu toczyli emocjonujące potyczki w piłkarzyki, a miłośnicy tenisa stołowego rywalizowali przy stole, integrując się w przyjaznej atmosferze.

Beata Rozpędek, przedstawicielka Centrum Seniora, podziękowała dyrekcji Przedszkola nr 31 oraz całej kadrze nauczycieli za zaangażowanie w organizację wydarzenia.

Dodała również, że inicjatywa ta stanowi doskonałą okazję do wzajemnego poznania się oraz czerpania radości ze wspólnie spędzonego czasu. Wydarzenie to, nie tylko promuje ideę międzypokoleniowej integracji, ale również dostarcza niezapomnianych chwil zarówno najmłodszym, jak i starszym uczestnikom. Z pewnością nie będzie to ostatnia tego typu inicjatywa. Być może teraz czas na rewizytę?

[AR]

PROMOCJA

Bielskie Centrum Kultury
Im. Marii Koterbskiej

KONCERT Z OKAZJI
ROZCHODZENIA
KONSTYTUCJI 3 MAJA

NATALIA KUKULSKA
CZUŁE STRUNY

FRYDERYK CHOPIN
HERDZIN - SZTABA - KOŁODZIEJCZYK - TOMASZEWSKI
ORKIESTRA AKADEMII BEETHOVENOWSKIEJ

03.05.2024

BIELSKIE CENTRUM KULTURY IM. MARII KOTERBSKIEJ

godz. 19.00



PELNAKULTURA.INFO

bilety: 200 zł – normalny, 100 zł – ulgowy
bilety do nabycia w kasie BCK
oraz na www.bck.bielsko.pl

Bielskie Centrum Kultury
Im. Marii Koterbskiej

LUXE ORPEDA

ABSOLUTNIE AKUSTYCZNIE

17.05.2024

BIELSKIE CENTRUM KULTURY IM. MARII KOTERBSKIEJ

godz. 19.00



PELNAKULTURA.INFO

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

DZIEŃ OTWARTY W CENTRUM SENIORA

17 kwietnia bielskie Centrum Seniora zorganizowało DZIEŃ OTWARTY skierowany do osób starszych oraz osób z niepełnosprawnościami.

To coroczna inicjatywa, która cieszy się dużym zainteresowaniem, oferując pomoc, wsparcie oraz dostarczając cennej wiedzy w wielu dziedzinach życia codziennego.

Na terenie Centrum Seniora można było spotkać stoiska instytucji oraz organizacji społecznych, gotowych służyć pomocą i radą. Nie zabrakło także reprezentantów służb mundurowych.

Swoje wyroby rękodzielnicze zaprezentowały „Centrum” Środowiskowy Dom Pomocy w Bielsku-Białej oraz „Podkowa” Środowiskowy Dom Samopomocy. Odwiedzający w tym dniu Centrum Seniora mieli okazję uczestniczyć w prelekcjach, podczas których omawiano tematy związane m.in. z bezpieczeństwem, domową rehabilitacją oraz wykorzystaniem nowoczesnych technologii w życiu codziennym.

Jak zawsze dużą popularnością cieszyły się bez-

płatne badania profilaktyczne, do których ustawiły się kolejki chętnych. Firma Zakład Optyczny Ewa Jasieczek przeprowadzała badania przesiewowe w kierunku zaćmy, natomiast SATIS Pracownia Słuchu oferowała badania przesiewowe słuchu. Ponadto, w ramach programu profilaktyki złamań osteoporotycznych, BCO - Szpital Miejski im. Jana Pawła II w Bielsku-Białej dokonywał wstępnej oceny ryzyka złamań osteoporotycznych przy pomocy metody FRAX. Można było także zbadać poziom glukozy we krwi, zmierzyć ciśnienie, dokonać pomiaru masy i składu ciała przy użyciu specjalistycznego urządzenia diagnostycznego. Przy okazji dnia otwartego Wydział Polityki Społecznej UM wydał coroczny **Informator dla osób starszych i osób z niepełnosprawnościami**. Publikacja zawiera wiele praktycznych informacji o ulgach i uprawnieniach, dedykowanych programach, instytucjach, które pracują na rzecz seniorów.

[AR]



PROMOCJA

Bielskie Centrum Kultury
im. Marii Koterbskiej

Trwaj
chwilo,
trwaj

**elżbieta
adamia**

18.05.2024

BIELSKIE CENTRUM KULTURY IM. MARII KOTERBSKIEJ

godz. 18.00



PELNAKULTURA.INFO

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

Bielskie Centrum Kultury
im. Marii Koterbskiej

**Marian .
OPANIA**

Recital Moje fascynacje

26.05.2024

BIELSKIE CENTRUM KULTURY IM. MARII KOTERBSKIEJ

godz. 18.00



PELNAKULTURA.INFO

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

WAŻNE, ABY NIE BAĆ SIĘ ZAPYTAĆ I POPROSIĆ O POMOC...

Podbeskidzki Ośrodek Interwencji Kryzysowej stawia na empatię i zrozumienie, tworząc przestrzeń, w której każdy może poczuć się bezpieczny i zauważony. Dla wielu mieszkańców Bielska-Białej i okolic Ośrodek stał się miejscem, gdzie w trudnych chwilach można znaleźć wsparcie i nadzieję na lepsze jutro. Ośrodek działa siedem dni w tygodniu przez całą dobę.

W Bielsku-Białej przy ulicy Pięknej 2, od 2005 r. działa placówka, która stała się oazą wsparcia i pomocy dla wielu ludzi (wcześniej Ośrodek zajmował dzierżawiony od parafii budynek w Lipniku). **Podbeskidzki Ośrodek Interwencji Kryzysowej**, obchodzący właśnie swój 30. jubileusz, to nie tylko instytucja, ale przede wszystkim zespół ludzi pełnych pasji i zaangażowania, dla których najważniejszy jest człowiek. Od 2000 r. Ośrodkiem kieruje pani **Małgorzata Malinowska**. Zarówno Powiat jak i Miasto, finansujące działalność placówki, doceniają jej niezaprzeczalną rolę i znaczenie dla lokalnej społeczności.

POIK zatrudnia obecnie 14 doświadczonych psychologów, pedagogów i psychoterapeutów, gotowych świadczyć natychmiastową, całodobową i bezpłatną pomoc nie tylko psychologiczną i prawną, ale także socjalną i bytową dla osób które

znalazły się w krytycznej sytuacji. W budynku funkcjonuje hostel przeznaczony dla 22 osób, które mogą znaleźć tam bezpieczną przystań na trzy miesiące.

- Nasza poprzeczka postawiona jest wysoko - do pracy szukamy kandydatów z „sercem na dłoni” i z zapalem do pomagania - zaznacza dyrektorka placówki.

Dzięki zaangażowaniu wielu specjalistów oraz wolontariuszy, mieszkańcy Bielska-Białej oraz powiatu bielskiego mogą liczyć na profesjonalne wsparcie w trudnych momentach „życiowych zakrętów” przez całą dobę siedem dni w tygodniu. Ośrodek na stałe współpracuje nie tylko z prawnikiem, ale także z innymi instytucjami miejskimi, w tym policją i strażą pożarną.

- Jesteśmy plastrem na rany - jeżeli problem wykracza poza nasze możliwości szukamy rozwiązania i kierujemy osoby do instytucji, które mogą



udzielić im pomocy, tak jest np. w przypadku problemów alkoholowych. Jeździmy także na interwencje do wypadków, katastrof, prób samobójczych. Współpracujemy ze strażą pożarną i policją. Odwiedzamy również domy osób terminalnie chorych. Docierają do nas sygnały, że nasze wizyty przynoszą wiele dobrego zarówno chorym, jak i ich rodzinom.

Jednym z filarów działalności Ośrodka jest pomoc skierowana do **osób starszych**. Seniorzy często borykają się z różnorodnymi trudnościami, począwszy od konfliktów rodzinnych, poprzez kłopoty finansowe, aż po problemy zdrowotne.

- Głównie są to problemy o podłożu rodzinnym, często także finansowe. Starsze pokolenie, mając dobre serca, chce pomagać swoim dzieciom czy wnukom finansowo. Niejednokrotnie jednak robią to kosztem własnych potrzeb, co prowadzi do zadłużenia i trudności w utrzymaniu się. Często są to decyzje podjęte z miłości i troski, jednak mogą prowadzić do poważnych konsekwencji finansowych dla osób starszych. Niestety, seniorzy są także częstym celem oszustów, którzy wykorzystują ich naiwność. Dlatego ważne jest, aby edukować starsze pokolenie jak rozpoznawać potencjalne zagrożenia. Nie wszystkie osoby starsze chcą korzystać z istniejących klubów czy ośrodków senioralnych. Dla wielu z nich problemem jest uczucie samotności i brak bliskości z rodziną. To może prowadzić do depresji oraz poczucia bezradności. Tutaj bardzo istotna jest rola naszego Ośrodka, który wspiera seniorów i daje im poczucie przynależności oraz wsparcie emocjonalne. Często, to sąsiedzi są pierwszymi, którzy zauważają problemy osób starszych i informują nas o nich. Dlatego też jesteśmy otwarci na współpracę z lokalną społecznością, angażując się w działania prewencyjne

i edukacyjne - mówi Małgorzata Malinowska.

Czy trudno jest osobom starszym przełamać opory przed rozmową?

- Przychodząc do nas i spotykają się z uśmiechem i chęcią pomocy, chociaż często preferują kontakt osobisty i nie chcą spotykać się w grupach.

Jedną z inicjatyw skierowanych do **seniorów** jest przygotowywany cykl spotkań w formie warsztatów. Osoby starsze z terenu całego powiatu bielskiego mają możliwość wzięcia udziału w 8 takich spotkaniach. Odbywać się one będą w niewielkich grupach (12 osób) i poprzedzone zostaną indywidualną rozmową.

- Każde spotkanie poświęcone będzie innemu problemowi. Prowadzić je będą osoby, którym los seniorów nie jest obojętny - mówi nasza rozmówczyni.

- Z doświadczenia wiemy, że po zakończeniu takich spotkań zazwyczaj uczestnicy chcą je kontynuować. Jesteśmy na to otwarci - dodaje.

- Ważne jest, aby nie bać się zapytać i prosić o pomoc - podkreśla na koniec naszego spotkania Małgorzata Malinowska.

POIK stawia na empatię i zrozumienie, tworząc przestrzeń, w której każdy może poczuć się bezpieczny i zauważony. Dla wielu mieszkańców Bielska-Białej i okolic Ośrodek stał się miejscem, gdzie w trudnych chwilach można znaleźć wsparcie i nadzieję na lepsze jutro.

[Agata Rucińska]

REKLAMA



Fundacja Reja



Zakład Rehabilitacji Leczniczej

SZEROKA GAMA USŁUG FIZJOTERAPEUTYCZNYCH

- Rzetelna DIAGNOSTYKA
- Profesjonalna OBSŁUGA
- Szybkie TERMINY
- Konkurencyjne CENY

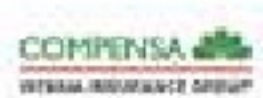
ul. Wczasowa 1062
Buczkowice

ul. Modrzewskiego 23
Bielsko-Biała

33 819 49 93

785 862 540

Współpracujemy z:




Narodowy Fundusz Zdrowia

Pomoc całodobowa

33 814 62 21
33 19288

Niebieska Linia
33 810 07 04

Jak ASY spełniają swoje marzenia

W imieniu twórców **Adama Budkiewicza** oraz **Michała Guzdkę**, zapraszamy Państwa na pokaz filmu o seniorach pt. „**AS**”.

Jak ASY spełniają swoje marzenia – będzie można zobaczyć **16 maja br.** o godz. **15.00** w **Centrum Seniora** w Bielsku-Białej. Film powstał z udziałem seniorów-aktorów i opowiada w humorystyczny sposób o zawiłościach życia, które i smuci i cieszy, a już na pewno czasem bardzo potrafi zaskoczyć.

Bilety-cegiełki z wpłatą na Stowarzyszenie Aktywnych Polaków, o wartości **10,00** złotych będą dostępne od 6 maja 2024 roku, w Centrum Seniora przy ul. Romana Dmowskiego 6.

Uwaga! Ilość miejsc ograniczona.

Tai Chi to nie rywalizacja, nie musisz być pierwszy...



Tai chi to tradycyjna chińska praktyka, która łączy ruch, oddech i medytację w harmonijną całość. Mimo, że jest to sztuka walki, to przede wszystkim jest postrzegana jako metoda poprawy zdrowia fizycznego i psychicznego. **Tai chi** skupia się na płynnych, powolnych ruchach, które wzmacniają ciało,

poprawiają równowagę i koordynację oraz redukują stres. Poprzez praktykę tai chi ludzie uczą się także świadomości własnego ciała, umysłu i oddechu, co prowadzi do większej równowagi i spokoju w życiu codziennym.

Centrum Seniora w Bielsku-Białej wraz z Sifu **Stanisławem Ścieżką** z Shaolin Kung Fu Beskidy zaprasza na zajęcia pokazowe na świeżym powietrzu.

10 maja, tj. w piątek, o godz. 16:00 (na około 45-60 minut) grupa Seniorów oraz innych chętnych osób, spotka się w **Parku za Ratuszem** po to, aby pokazać na czy polega ta forma ruchu oraz zaznajomić wszystkich chętnych z tym, czym w ogóle jest ten rodzaj sportu.

Wydarzenie ma charakter otwarty – **WSTĘP WOLNY** – do zajęć dołączyć może każdy, niezależnie od wieku.

W przypadku niekorzystnej aury, zajęcia zostaną przełożone na inny termin, o czym poinformujemy w mediach społecznościowych i na stronie internetowej.

Więcej informacji pod numerem telefonu:

33/49 71 753 lub 754.

Centrum Seniora - kalendarium na maj

6 maja, poniedziałek

10:00 Tai Chi, czyli zajęcia ruchowe dla Seniorów (obowiązują zapisy)

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

11:00 Karty, planszówki i inne kłopoty przy kofeinie

7 maja, wtorek

11:00 Koło Malarskie dla Seniorów (grupa podstawowa)

14:15–15:30 Śpiewamy, bo kto nam zabroni – sekcja śpiewających Seniorów

8 maja, środa

10:00 Spotkanie z poetą – Juliusz Wątroba

12:00–13:30 Zajęcia z Jogi (obowiązują zapisy)

9 maja, czwartek

14:00–18:00 Projekt Druga Młodość. Indywidualne smart porady (z wykorzystaniem własnego telefonu, tabletu, laptopa, i innych)

16:00–18:00 Granie bez Granic w Centrum Seniora, czyli o grach dla każdego. Spotkanie z Arturem Gaworem

10 maja, piątek

9:00 Zajęcia ogólnorozwojowe z fizjoterapeutą – GRUPA I (zapisy)

10:00 Zajęcia ogólnorozwojowe z fizjoterapeutą – GRUPA II (zapisy)

16:00 Tai Chi w Parku za Ratuszem - wstęp wolny dla każdego

13 maja, poniedziałek

10:00 Tai Chi, czyli zajęcia ruchowe dla Seniorów (zapisy)

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

11:00 Karty, planszówki i inne kłopoty przy kofeinie

14 maja, wtorek

10:00 Kompostuję – nie marnuję, czyli jak dbać o rośliny i środowisko. Warsztaty prowadzone przez Wydział Gospodarki Odpadami Urzędu Miejskiego w Bielsku-Białej oraz Zakład Gospodarki Odpadami S.A. w Bielsku-Białej **WSTĘP WOLNY**

11:00 Koło Malarskie dla Seniorów (grupa zaawansowana)

14:15–15:30 Śpiewamy, bo kto nam zabroni – sekcja śpiewających Seniorów

15 maja, środa

10:00 Kryminalistyka od kuchni. Lingwistyka kryminalistyczna. Wykład Jolanty Jankowskiej

10:00 Sekcja ogrodnicza – wizyta w Szkole Ogrodniczej w Bielsku-Białej z Ogrodnikiem Miejskim Dariuszem Gajnym. Tematem będą rośliny balkonowe i tarasowe

12:00–13:30 Zajęcia z Jogi (zapisy)

16 maja, czwartek

14:00–18:00 Projekt Druga Młodość. Indywidualne smart porady (z wykorzystaniem własnego telefonu, tabletu, laptopa, i innych)

15:00 Pokaz filmu nagranych w Bielsku-Białej pt. „**AS**” zrealizowany przez Seniorów, o Seniorach i nie tylko dla seniorów... oraz spotkanie z aktorami i Twórcami filmu! Bilety-cegiełki z wpłatą na Stowarzyszenie Aktywnych Polaków, o wartości 10,00 zł będą dostępne od 6 maja 2024 roku, w Centrum Seniora przy ul. Romana Dmowskiego 6. **Ilość miejsc ograniczona.**

17 maja, piątek

9:00 Zajęcia ogólnorozwojowe z fizjoterapeutą – GRUPA I (zapisy)

10:00 Zajęcia ogólnorozwojowe z fizjoterapeutą – GRUPA II (zapisy)

11:30 Śpiewamy piosenki letnio-biesiadne z Panią Julią i z heligonką

20 maja, poniedziałek

10:00 Tai Chi, czyli zajęcia ruchowe dla Seniorów (zapisy)

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

11:00 Karty, planszówki i inne kłopoty przy kofeinie

12:15–14:15 Przy kawie o prawie – Dziedziczenie. Wykład Aleksandry Wacławczyk-Karkut i Stowarzyszenie DOGMA

21 maja, wtorek

11:00 Koło Malarskie dla Seniorów (grupa podstawowa)

14:15–15:30 Śpiewamy, bo kto nam zabroni – sekcja śpiewających Seniorów

22 maja, środa

10:00 Wpływ osobowości na komunikację, część II, wykład Teresy Gaczyńskiej

12:00–13:30 Zajęcia z Jogi (zapisy)

23 maja, czwartek

7:30–14:00 Dzień wewnętrzny

14:00–18:00 Projekt Druga Młodość. Indywidualne smart porady (z wykorzystaniem własnego telefonu, tabletu, laptopa, i innych)

24 maja, piątek

9:00 Zajęcia ogólnorozwojowe z fizjoterapeutą – GRUPA I (zapisy)

10:00 Zajęcia ogólnorozwojowe z fizjoterapeutą – GRUPA II (zapisy)

27 maja, poniedziałek

10:00 Tai Chi, czyli zajęcia ruchowe dla Seniorów (zapisy)

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

11:00 Karty, planszówki i inne kłopoty przy kofeinie

13:00 Koncert pianisty, Przemysława Szelińskiego – wstęp wolny

28 maja, wtorek

10:00–11:00 Speed knowing, czyli szybkie rozmówki poznawcze, prowadzi Młodzież z III LO im. Stefana Żeromskiego

11:00 Koło Malarskie dla Seniorów (grupa zaawansowana)

16:00–20:00 Majówkowa impreza taneczna z DJ-em, bilety po 15.00 zł dostępne w Centrum Seniora od 13 maja 2024 r.

29 maja, środa

12:00–13:30 Zajęcia z Jogi (zapisy)

30 maja, czwartek

Boże Ciało – Centrum Seniora nieczynne

31 maja, piątek

9:00 Zajęcia ogólnorozwojowe z fizjoterapeutą – GRUPA I (zapisy)

10:00 Zajęcia ogólnorozwojowe z fizjoterapeutą – GRUPA II (zapisy)

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

Dzieje Bielskiej Sceny Kabaretowej

Zaskakujące oświadczenia podczas spektaklu

Czy można przeciąć wstęgę, posługując się potężną postacią Artura Andrusa? Twórcy Bielskiej Sceny Kabaretowej udowodnili, że jest to zadanie w pełni wykonalne. Dzięki połączonym wysiłkom kilku kabaretów udało się wnieść na scenę bardzo wysokiego artystę (190 cm wzrostu).

W pozycji horyzontalnej doniesiono go do rozpiętej tam wstęgi. Stylem nożycowym (ze skrzyżowanymi nogami) przeciął on ją, ku nieskrywanej radości widzów.

impres BSK. Wspomnijmy więc o najśłynniejszych bodaj artystach – Krzysztofie Daukszewiczu, Tadeuszu Droździe, Jacku Fedorowiczu, Tomaszu Jachimku, Ireneuszu Krosnym, Jerzym Kryszaku, Zenonie Laskowiku, Krzysztofie Piaseckim, Andrzeju Poniedziałkim, Henryku Sawce, Stanisławie Tymie czy wreszcie Macieju Zembatym. W Bielsku pojawiła się też w minionym 18-leciu plejada najlepszych w kraju kabaretów – ELITA, HRABI, KOŃ POLSKI, ŁOWCY B., MUMIO, NEO-NÓWKA, PIWNICA POD BARANAMI.

za ze wspólnym udziałem **Andrzeja Poniedziałkiego i Dawida Podsiadło**. Oni nie znali się wcześniej i nie wiedząc, że spotkają się na scenie, niemal identycznie się ubrali, uczesali, uśmiechali, a nawet poruszali. Dawid wyglądał jak kopia Andrzeja sprzed trzydziestu lat. Gdy weszli na scenę, publiczność oniemiała z wrażenia (oni zresztą też). W ciszy padło z widowni pytanie: a gdzie mama? Śmiechu było potem, co niemiara!

Uwielbianą przez widzów **Joannę Kołaczkowską** (kabarety HRABI, POTEM) przebrano pewnego wieczoru za świętego Mikołaja. To był jednak strój Skuchy, który jest wyższy od zielonogórskiej aktorki o dwadzieścia parę centymetrów. Nic więc dziwnego, że Kołaczkowska utonęła prawie w tym przebraniu. Sytuację gmatwała jeszcze olbrzymia broda i czapa opierająca się o nos. W takim kostiumie artystka wkroczyła na scenę. Publiczność rozpoznała ją jednak, pomimo zadziwiającego wyglądu Joanny...

wanego dla niej zwrotu akcji w skeczu „Zaręczyny”. Zamiast kolegi z zespołu wszedł na scenę menadżer – **Paweł Gniwecki**. Niespodziewanie oświadczył się Oldze. Owacje na stojąco zdarzają się na spektaklach BSK, ale po ich zakończeniu. Tym razem przytrafił się spontaniczny wybuch euforii widzów podczas kabaretowego widowiska, przy otwartej kurtynie.

Czterystuosobowy chór na widowni odśpiewał parze „Sto lat!”, skandując potem „gorzko, gorzko”. Publiczność długo nie mogła się uspokoić, tym bardziej, że Olga rozplakała się z emocji (przyjęła oświadczenia!). Obecnie artystka pnie się coraz wyżej po szczeblach estradowej kariery, wspomagana przez menadżera Pawła, bo narzeczeństwem są nadal.

Osiemnastka z przytupem

Najnowsza impreza BSK dostarczyła widzom równie emocjonujących doznań. W trzygodzinnym widowisku u schyłku kwietnia 2024 r. wzięło udział



Pamiętna scena przecięcia wstęgi przez Andrusa

Działo się to 25 kwietnia 2006 roku w Teatrze Polskim w Bielsku-Białej. Pomysłodawcą i inicjatorem zabawnego spektaklu był **Piotr Skucha** z kabaretu Długi. Inauguracja działalności BSK odbiła się szerokim echem w środowisku satyryków, żartownisiów i ludzi rozrywki, nie tylko na Podbeskidziu. Aż trudno uwierzyć, ale od tamtego czasu minęło już 18 lat. Wkroczenie BSK w etap dorosłości upamiętniono wystrzałową imprezą w ostatni poniedziałek kwietnia.

W bielskim teatrze zorganizowano atrakcyjne widowisko kabaretowe, jakiego chyba jeszcze nie było w stolicy Podbeskidzia...

Historia z udziałem gwiazd

Dzieje BSK obfitowały w zdarzenia osobliwe i zaskakujące. Warto przypomnieć, że gospodarzem wieczorów z niebanalną rozrywką kabaretową była początkowo (2006-2012) formacja sceniczna Długi. Od 12 lat zajmuje się tym już jednoosobowo Skucha. Kto w tym czasie gościł w Bielsku z grona twórców rodzimej sztuki kabaretowej? Łatwiej byłoby odpowiedzieć raczej na pytanie, kogo jeszcze nie było na scenie bielskiego teatru.

Nie da się w krótkim z konieczności tekście dziennikarskim wymienić wszystkich uczestników beskidzkich

Sceniczne emocje i niespodzianki

Gwiazdą jednego z fantastycznych wieczorów był **Zenon Laskowik**, a dodatkową niespodzianką sceniczną – **Zbigniew Wodecki**, którego schowano specjalnie w garderobie, by za wcześniej nie rzucił się w oczy Laskowikowi. Gość z Poznania nie miał pojęcia, że Wodecki zaprezentuje na scenie piosenkę „Schowajmy w sobie” z jego tekstem i muzyką Huberta Szymczyńskiego. Utwór pochodził z pamiętnego programu kabaretu TEY pt. „Szlaban, czyli na granicy” (1981). Laskowik ocierał ukradkiem łzy ze wzruszenia...

Niezwykły charakter miała też impre-



Olga powiedziała „tak” i nie kryła łez wzruszenia

Znienacka wyznał uczucia

W trakcie występu kabaretu CZESUAF z udziałem Olgi Łasak, bielszczanki z kabaretu TON, doszło do niespodzie-

18 gwiazd kabaretu z różnych stron kraju (od Szczecina do Bielska-Białej). Najmłodsze z artystów urodziło się już w XXI wieku, a najstarsze debiutowało jeszcze przed wieloma laty na legendarnej scenie gdańskiego teatryku Bim-Bom, który później był - odnotujmy - siedzibą Klubu Studentów Wybrzeża „Żak”. Obiekt przeszedł do historii jako wylęgarnia estradowych gwiazd rodzimego big-beatu. Program „kabaretowej osiemnastki” z okazji 18-lecia BSK wzbudził spore zainteresowanie zgromadzonej w teatrze beskidzkiej publiczności.

P.S. Zamieszczony tekst jest czwartym i ostatnim odcinkiem kilkumiesięcznego cyklu opowieści teatralnych o niezwykłych zdarzeniach w beskidzkim przybytku Melpomeny.



Nieoczekiwane spotkanie ze Zbigniewem Wodeckim

TARGI KSIĄŻKI - dlaczego warto je odwiedzać

Targi książki są uczną dla osób, których pasją jest czytanie. Zachęcają bogatą ofertą różnorodnych pozycji lekturowych w dobrych cenach, kuszą możliwością spotkania uwielbianych pisarzy i przekonują atrakcyjnymi programami dyskusji i warsztatów literackich. Cóż, takiej argumentacji trudno nie ulec.

Bogata oferta

Który z miłośników książek nie uśmiechnie się na widok przepelnionych nimi stoisk? Oferta na takich wydarzeniach jest naprawdę bogata – dziesiątki wystawców prezentują książki różnego rodzaju: powieści, reportaże, biografie, tomy poezji, zarówno uwielbiane klasyki, jak i dopiero wchodzące na półki sklepowe nowości. Każdy więc znajdzie coś dla siebie.

Oczywiście klientów mają zachęcić zniżki. Jednak czy to jest najważniejsza korzyść z odwiedzenia targowych stoisk? W naszej ocenie nie.

Najważniejsza wydaje się możliwość porozmawiania z osobami, które naprawdę książki znają i kochają, umieją podpowiedzieć, doradzić, dobrać najlepszą na dany moment lekturę.

W przypadku dzieci – dobrać książkę do wieku i zainteresowań. W przypadku dorosłych, a szczególnie **silverów**, będzie podobnie. Jeśli szukamy książki z dużym drukiem, to warto otworzyć proponowany tom i sprawdzić, czy faktycznie wielkość litery zaspokoi nasze potrzeby.

A może znajdziemy tematykę, po którą dotąd nie sięgaliśmy, bo ktoś z wydawnictwa lub sam autor będzie umiał nas przekonać do sięgnięcia po coś nowego?

Spotkania z ulubionymi autorami

Jak można się domyślać, na targi książki chętnie ściągają nie tylko zagorzali

czytelnicy, ale także autorzy. Dlatego wydarzenia tego rodzaju są doskonałą okazją do spotkania z ulubionym pisarzem. Na pewno niejednej osobie szybciej zabije serce na myśl o perspektywie rozmowy z literackim idolem, z którym będzie można podzielić się swoimi przeżyciami z lektury lub zapytać o jego inspiracje. Oczywiście zwykle pojawia się także możliwość uzyskania autografu, a niekiedy nawet wpisu z dedykacją.



Warto pamiętać też o tym, że targi książki są dużym wydarzeniem dla samych autorów. Mają oni okazję poznać swoich fanów, dowiedzieć się, które książki czy powieściowe wątki cieszyły się ich największym zainteresowaniem. Miło im jest również słyszeć liczne podziękowania, gratulacje czy słowa uznania dla swojego talentu. Dzięki nim czują się dowartościowani, a ponadto mają szansę przekonać się o znaczeniu własnej pracy i jej wpływie na innych. Dlatego też – choć niektórzy mogą być

nieśmieleni interakcją z twórcą – nie należy się tego obawiać. Trzeba pamiętać, że pisarze są ludźmi z krwi i kości – nierzadko przeżywają wydanie nowej książki, obawiają się recenzji czytelników. Chętnie więc wysłuchają miłych słów.

Wydarzenia towarzyszące

Targi książki są oczywiście miejscem na lekturowe poszukiwania, ale nie tylko – w programach tego rodzaju wydarzeń znajduje się moc atrakcji, które przypadną do gustu wielbicielom literatury. Są to m. in. prelekcje, warsztaty pisarskie, dyskusje literackie czy spotkania autorskie. Uczestnictwo w nich zapewni jednocześnie dobrą zabawę i poszerzenie własnych horyzontów. Przypnieć trzeba, że trudno o lepsze połączenie. Co więcej, podczas targów książki można poczuć przynależność do wspólnoty czytelniczej. Odwiedzający, którzy tworzą gwarne tłumy, mają świadomość, że łączą ich zamiłowanie do literatury.

Wspólne uczestnictwo w programach wydarzenia tym bardziej zachęca ich do integracji.

Podsumowując, targi książki to prawdziwe święto literatury – są szczególnie cennym czasem zarówno dla czytelników, jak i pisarzy. Tworzą przestrzeń do spotkań pomiędzy obiema tymi grupami, dają możliwość przeglądu bogatej oferty wydawniczej, a także sposobność do miłej zabawy intelektualnej.

Na tego rodzaju wydarzeniach bardzo często pojawia się **oficyna wydawnicza Silver**, publikująca tchnące nadzieją powieści oraz poradniki dla osób w dojrzałym wieku. Wypatrujcie więc jej stoisk – będą się wyróżniały akcentami w kolorze ciemnego różu.

Bardzo często czekają przy nich autorki, niestroniące od rozmów z czytelnikami.

Do zobaczenia na targach!

Iwona Krynicka
SILVER oficyna wydawnicza

Nasze polecanki na wiosenny czas:

Powieść Pauliny Płatkowskiej To, czego szukasz, szuka także Ciebie. Jej główną bohaterką jest Barbara Berło-Dobrzyniecka – polska królowa romansów. Sława i uznanie są dla niej bezcenne, a popychana motywacją do ich zdobywania, wciąż wydaje nowe książki, które szybko trafiają na listy bestsellerów. Niestety, kiedy dowiaduje się, że jej proza bywa przez niektórych uważana za podrzędną, doświadcza blokady pisarskiej. Sposobem na poradzenie sobie z tą sytuacją ma być wyjazd do domu pracy twórczej w Górach Sowich. Tam Barbara spotyka pięć kobiet, z których każda reprezentuje inne podejście do świata. Obcowanie z nimi pozwoli Barbarze nie tylko na ukojenie nerwów, ale także na spojrzenie na własne wyzwania z innej perspektywy i zauważenie w nich pewnej szansy na zmianę swojego życia na lepsze.

Powieść Hanny Bilińskiej-Stecyszyn *Serce nie siwieje*.

Autorka zadebiutowała na emeryturze jako powieściopisarka – od tego czasu wydała właśnie trzecią powieść. Inspiracją do niej były słowa Urszuli Dudziak o związku z młodszym mężczyzną. Wokalistka powiedziała wtedy, że serce nie siwieje – ciało może się starzeć, ale nie oznacza to, że nie tracimy zdolność kochania. Jaki rodzaj miłości znalazła Dominika, bohaterka książki, dowiedzie się z lektury.



Listy od czytelników

Okazuje się, że temat kobiet, które w różnym stopniu odcisnęły piętno na historii ludzkości, nie został wyczerpany. Pan Andrzej tym razem poruszył kwestię niewiast, które nie zawsze świeciły dobrym przykładem.

W miłym dyskursie intelektualnym z Panią Marią Cyroń, która w sposób uzasadniony odwołała się do ponadczasowego sekretu uroku biblijnych kobiet, które swoim wrodzonym naturalnym sprytem osiągnęły swój zamierzony cel kosztem mężczyzn, pozwałam sobie zabrać głos raz jeszcze.

Warto wspomnieć, że wśród tych niewiast były jednak kobiety będące symbolem głupoty i uporu w osobie żony Lota, która na wieki została

zamieniona w słup soli, który można zobaczyć nad brzegami Morza Martwego. Przykładem małżeńskiej niewierności była żona proroka Ozeasza. Negatywne przykłady, gdzie mężczyzna był podstępnie wykorzystany, można stwierdzić czytając o Dalili i Samsonie, czy bogatej żonie urzędnika faraona Potifora, która oskarżyła niesłusznie Józefa o napaść na tle seksualnym nie mogąc swoimi zalotami zdobyć jego uczuć, jako kobieta rozpustna i niebezpieczna nie wahała się oskarżać tych, którzy nie chcieli spełnić jej żądań nimfomanki. Do tego niestawnego grona należy również zaliczyć Izebel, Atalię, Herodiadę, Salomę, Safirę, Tamar, Gomer, Rebekę, Jael, nie zapominając o przypowieściach Jezusa o pannach głupich i mądrych. Odnosząc się do królowej Saby lub Szeby, która

w ST pojawia się siedmiokrotnie to wspomniana królowa wg tradycji arabskiej nazywała się Biliks natomiast w etiopskiej Makeda. Odchodząc od biblijnych postaci warto odwołać się do mitologii greckiej, wg której pierwszą kobietą na Ziemi była Pandora zesłana jako kara dla ludzi za to, że Prometeusz wykradł bogom ogień z Olimpu. Na rozkaz Zeusa została ulepiona z gliny i wody przez Hefajstosa. Przez Hermesa odziedziczyła złe cechy charakteru kłamstwa i fałszu oraz pochlebstwa.

W swojej nieograniczonej ciekawości otworzyła glinianą puszkę jaką otrzymała w posagu ślubnym, w której były wszelkie nieszczęścia, które rozeszły się na cały świat i są obecne do dzisiaj. Jedyne pocieszenie dla ludzkości ze strony Zeusa była nadzieja, która znajdowała się na dnie puszki, lecz ona

nie zawsze się spełnia. Setki podobnych kobiet można poznać czytając największy epos świata Mahabharata, który swoim przesłaniem i wielkością wymaga obszernej wiedzy, którą nie można ograniczyć do kilku zdań publikacji. Warto wspomnieć o istniejącej w kulturze azjatyckiej tae-geuk, gdzie symbol koncepcji yin yang oznacza zwalczające się siły kosmiczne. Yin - pierwiastek męski, to wszystko co jasne i pozytywne i yang - pierwiastek żeński oznacza wszystko, co ciemne i negatywne. Tylko równowaga tych dwóch pierwiastków stanowi o harmonii świata, co w kontekście poruszonych problematyki pozostawiam obiektywnej ocenie i wnioskom Szanownych Czytelników!

Andrzej

VII FESTIWAL Twórczości Artystycznej Seniorów

Pasja i talent na hałcnowskiej scenie

18 kwietnia odwiedziliśmy Dom Kultury w Hałcnowie, gdzie odbyła się VII edycja Festiwalu Twórczości Artystycznej Seniorów. To jedno z większych w naszym mieście wydarzeń prezentujących i promujących talenty osób "wcześnie urodzonych".

Na hałcnowskiej imprezie zaprezentowali się soliści i zespoły z ośrodków kultury Czechowic-Dziedzic, Mysłowic, Buczkowic, Brzegu i Kęt. Miejski Dom Kultury w Bielsku-Białej reprezentowały ośrodki z Wapienicy, Komorowic, Mikuszowic Krakowskich i Hałcnowa. Okrasą artystycznych występów była, jak co roku, wystawa prac rękodzielniczych i malarskich.

W prezentacji wzięło udział prawie 200 seniorów w 18 grupach artystycznych i 13 solistów.

Występy oceniało jury w składzie: choreografka i tancerka - Joanna Herzyk-Nowak, animatorka kultury pedagog - Małgorzata Waluś, instruktorka teatralna - Judyta Dobek oraz wokalistka od lat związana z estradą Renata Sojka-Podsiadło. Seniorzy zaprezentowali się w czterech blokach tematycznych: taniec i moda, recytacja, teatr i piosenka (soliści oraz zespoły).

Przeгляд rozpoczęły grupy taneczne: **Beskidzkie Silverki** ze Stowarzyszenia Panakeja, zespół taneczny „**AS+**” z bielskiej Akademii Seniora i Szkoła Tańca dla Seniorów działająca przy Bielskim Centrum Kultury. W tańcu solowym zaprezentowała się **Genowefa Pawelec-Hutyra**, która wykonała ogniste paso doble i węgierskiego czardasa.

W bloku recytacji i monodramu własną poezję przybliżyła widzom **Kazimiera Kogut** z DK w Wapienicy, **Anna Jakubiec** z Buczkowic wystąpiła w monodramie „*Co ja w Tobie widziałam?*”, w nietypowym stand-upie usłyszeliśmy **Henrykę Radziejowską-Semków**, która z dużą dozą humoru przekazała panom kilka cennych życiowych rad. **Urszula Siudak** z MDK w Czechowicach-Dziedzicach wystąpiła w podwójnej roli, jako recytatorka i piosenkarka.

Jak zawsze dużo braw i emocji wzbudziły etiudy teatralne, w których pojawiała się nie tylko duża dawka humoru, ale także głęboka refleksja nad życiem i przemijaniem. **Grupa teatralna z GOK w Buczkowicach** zaprosiła widzów za kulisy teatralne, gdzie trwały burzliwe przygotowania do wystawienia bajki „*Czerwony kapturek bez Kapturka*”. **Teatr Panaceum** z bielskiej Akademii Seniora także pozostał w klimatach bajkowych, lecz tym razem były to bajki wyłącznie dla widzów dorosłych.

DK z Wapienicy prezentowała grupa teatralna „*Oj tam, oj tam*”, która zaprosiła nas do „*Zwierzyńca*”.

Uznanie widzów, i jak się także okazało jury, zdobył monodram „*Moje lustro wspomnień*” w wykonaniu **Marii Kuczyńskiej** i towarzyszących jej panów: Zbigniewa Grzesiaka - śpiew i Marka Jerzewskiego - taniec, reprezentujących grupę teatralną Panaceum.

Muzyczną część festiwalu wypełniły występy solistów i grup wokalnych. Wśród tych pierwszych dominowały panie, chociaż nie zabrakło mocnego głosu **Jacka Ochmańskiego** z brzeskiego Centrum Kultury. Wzbudzając zachwyt, zwłaszcza damskiej części publiczności, wykonał przedwojenny szlagier Aleksandra Żabczyńskiego „*Już nie zapomnisz mnie*” i nieco „młodsza” piosenkę zespołu Leszcze - „*Ta dziewczyna*”. **Renata Gabryś** i **Urszula Siudak** - znane już publiczności z poprzednich edycji festiwalu - pozostały w klimatach polskich szlagierów. Z autorskim repertuarem wystąpiła natomiast, z własnym akompaniamentem gitarowym, **Jadwiga Żak**. Wiązanką walców z „*Księżniczki czardasa*” i arią „*Dziewcząt z Barcelony*”, w świat klasyki operetki wprowadziła widzów **Danuta Chycka** z Mysłowic.

Wśród zespołów wokalnych zaprezentowały się aż dwie grupy z Brzegu, których instruktorem jest wspomniany już Jacek Ochmański: **POMPA-DUR** i **LEŚNE ECHO**. Wiązanką przebojów z lat 60. i 70. bawiła publiczność grupa „**AS-dur**” z Akademii Seniora. Barwnie i hipisowsko zrobiło się na scenie podczas występu zespołu **RETRO** z Wapienicy - gdyby oceniano sceniczny wizaż, z pewnością „dzieci kwiaty” stanęłyby na najwyższym podium.

W przerwach pomiędzy występami dostępna była wystawa rękodzieła i prac malarskich. Obrazy prezentowały grupy **MOZAIKA** z DK w Wapienicy i Barbara Adamska z DK w Hałcnowie. Prace plastyczne i rękodzielnicze, od delikatnych haftów, biżuterii, trójwymiarowych obrazów po misterne konstrukcje z wikliny i papieru, nie tylko ukazywały zdolności manualne ich autorów, ale także bogatą wyobraźnię i ogromną pasję, która często nadaje sens ich życiu.

Podczas, gdy jury udało się na naradę, do wspólnego tańca zaprosił zespół **LOKOMOTYWA BAND**. Wszyscy bawili się doskonale i pewnie trwałoby to znacznie dłużej, gdyby nie fakt, że nadszedł czas na ogłoszenie wyników.



GENOWEFA PAWELEC-HUTYRA - Szkoła Tańca dla Seniorów przy Bielskim Centrum Kultury - wyróżnienie



JACEK OCHMAŃSKI - Brzeskie Centrum Kultury w Brzegu - I miejsce w kategorii piosenka-soliści



Grupa Teatralna TEATR I MY - Gminny Ośrodek Kultury w Buczkowicach - III miejsce w kategorii teatr, kabaret



ZESPÓŁ RETRO - Dom Kultury w Wapienicy - III miejsce w kategorii piosenka zespoły



Agata Rucińska Grupa teatralna OJ TAM OJ TAM - Dom Kultury w Wapienicy - wyróżnienie w kategorii teatr, kabaret

Wyróżnieni i nagrodzeni



Maria Kuczyńska - nagroda specjalna - puchar dyrektora Miejskiego Domu Kultury

Jury, jak to bywa w podobnych sytuacjach, miało przed sobą niełatwe zadanie. Ocena ludzkiej pasji i pragnienia realizacji marzeń nie jest sprawą prostą... Lecz taka właśnie jest rola osób oceniających występy w konkursowej formule.

Nagroda specjalna ufundowana przez Przemysława Drabka trafiła do SZKOŁY TAŃCA dla SENIORÓW – Bielskiego Centrum Kultury za prezentację układu tanecznego „Disco łączy wszystko”, a puchar dyrektora Miejskiego Domu Kultury otrzymała z rąk Małgorzaty Motyki-Madej, Maria Kuczyńska za monodram „Moje lustro wspomnień”.

W kategorii taniec i moda wyróżnienia przypadły BESKIDZKIM SILVERKOM ze Stowarzyszenia Panakeja, zespołowi tanecznemu „AS+” ze Stowarzyszenia Akademia Seniora oraz solistce Genowefie Pawelec-Hutyrcze ze Szkoły Tańca dla Seniorów przy Bielskim Centrum Kultury. Nagrodę specjalną odebrał także Tadeusz Maślany.

W kategorii interpretacja utworów literackich, pierwsze miejsce zdobyła Anna Jakubiec z Gminnego Ośrodka Kultury w Buczkowicach, a drugie miejsce zajęła Kazimiera Kogut z DK w Wapienicy. Wyróżnienia otrzymały Urszula Siudak z Czechowicz-Dziedzic oraz Henryka Radziejowska-Semków.

W kategorii teatr i kabaret, drugie miejsce przypadło teatrowi PANACEUM ze Stowarzyszenia Akademia Seniora Bielsko-Biała, a trzecie miejsce zajęła Grupa Teatralna TEATR I MY z Gminnego Ośrodka Kultury w Buczkowicach. Wyróżnienie otrzymał zespół OJ TAM OJ TAM z Domu Kultury w Wapienicy.

W kategorii piosenka soliści, pierwsze miejsce zajął Jacek Ochmański z Brzeskiego Centrum Kultury im. J.P. Paderewskiego w Brzegu, a ex aequo na drugim miejscu znalazły się Jadwiga Żak oraz Danuta Chycka z Rady Seniorów Mysłowice. Trzecie miejsce przypadło Urszuli Siudak z Miejskiego Domu Kultury w Czechowiczach-Dziedzicach, a wyróżnienie otrzymała Renata Gabrys z PZERiI Oddział Rejonowy w Czechowiczach-Dziedzicach.

W kategorii piosenka zespoły, drugie miejsce zajęły zespoły OLABAND – Kwartet z Kęt oraz LEŚNE ECHO – Brzeskie Centrum Kultury im. J.P. Paderewskiego w Brzegu, zaś trzecie miejsce przypadło zespołowi RETRO – Dom Kultury w Wapienicy. Wyróżnienia otrzymały zespoły POMA-DUR z Brzeskiego Centrum Kultury im. J.P. Paderewskiego w Brzegu oraz i AS-DUR ze Stowarzyszenia Akademia Seniora.

W kategorii rękodzieło plastyczne i malarstwo, nagrodę specjalną otrzymał DZIENNY DOM SENIR+ w Czechowiczach-Dziedzicach, a wyróżnienie przyznano GRUPIE ARTYSTYCZNEJ „PASJE NITKĄ PISANE” – Dom Kultury Komorowice.

Redakcja gratuluje wszystkim uczestnikom Festiwalu i dziękuje za moc wrażeń! Do zobaczenia za rok.



SANATORIUM - nowe zasady od marca

Od marca 2024 r. pacjentów korzystających z terapii uzdrowiskowych czy rehabilitacji obowiązują nowe zasady skierowań, które mają na celu ułatwienie procesu leczenia. Skierowanie może być wystawiane oraz potwierdzane zarówno w formie elektronicznej, zapisywanej w Systemie Informacji Medycznej (SIM), jak i w formie papierowej.



Papierowe i elektroniczne - opcja do wyboru

Nowe przepisy dają możliwość wystawienia skierowania w dwóch formach: papierowej i elektronicznej. W przypadku opcji elektronicznej, korzysta się z **Systemu Informacji Medycznej (SIM)**. Na skierowaniu do sanatorium w formie elektronicznej musi znaleźć się imię i nazwisko, PESEL, data urodzenia oraz płeć, numer telefonu lub adres e-mail pacjenta oraz informacja o sposobie powiadamiania pacjenta przez NFZ o kolejnych etapach przetwarzania skierowania, w tym o jego rejestracji i potwierdzeniu. **E-skierowanie** jest przekazywane za pośrednictwem SIM do wojewódzkiego oddziału Narodowego Funduszu Zdrowia (NFZ), uwzględniając miejsce zamieszkania świadczeniobiorcy.

E-skierowanie do sanatorium jest automatycznie i pacjent nie musi dostarczać go osobiście lub wysłać pocztą. To niewątpliwie duże udogodnienie dla seniorów. Jeśli **lekarz zaaprobował** skierowanie, a w placówkach lecznictwa uzdrowiskowego są wolne miejsca, NFZ potwierdza skierowanie i zmienia jego status. Teraz przyszedł **kuracjusz**, jest informowany o dalszych etapach przetwarzania skierowania poprzez: IKP, wiadomość SMS, e-mail lub listem wysłanym przez Poczta Polską (wybór formy kontaktu dokonuje sam zainteresowany).

Skierowania w formie papierowej

Skierowania papierowe pozostają nadal dostępne w przypadku braku dostępu do systemu teleinformatycznego lub gdy leczenie będzie realizowane poza granicami kraju.

Przy wystawianiu skierowania w formie papierowej, lekarz musi uwzględnić kluczowe informacje, takie jak wskazania i przeciwwskazania do leczenia uzdrowiskowego lub rehabilitacji, okres od poprzedniego leczenia oraz zalecaną częstotliwość korzystania z terapii. **Uwaga! Lekarz ma obowiązek wypełnić takie skierowanie w sposób czytelny.**

Skierowanie papierowe musi być dostarczone do oddziału wojewódzkiego NFZ w ciągu **30 dni od daty wystawienia**, aby zachować ważność. Należy je wysłać w zaklejonej kopercie

z napisem „Skierowanie na terapię uzdrowiskową” lub „Skierowanie na rehabilitację w uzdrowisku”. Osoba zainteresowana może je także dostarczyć osobiście.

Proces rejestracji i potwierdzenia skierowań

Po dostarczeniu skierowania papierowego, właściwy oddział NFZ dokonuje rejestracji poprzez umieszczenie go na liście skierowań oraz nadanie **numera rejestracyjnego**.

Następnie lekarz specjalista w dziedzinie balneologii lub rehabilitacji medycznej zatrudniony w NFZ dokonuje oceny skierowania.

W razie potrzeby może zażądać dodatkowej dokumentacji medycznej od naszego lekarza, a nawet przeprowadzenia dodatkowych badań. Jeśli lekarz specjalista uzna skierowanie za zasadne i w odpowiednich zakładach lecznictwa uzdrowiskowego będą dostępne miejsca, wówczas NFZ informuje o tym przyszłego kuracjusza i potwierdza skierowanie w formie papierowej. Potwierdzone skierowanie powinno być dostarczone **nie później niż 14 dni** przed rozpoczęciem leczenia w sanatorium.

W przypadkach szczególnie uzasadnionych termin ten może być inny, jednak nie krótszy niż 3 dni przed rozpoczęciem leczenia, a dotyczy to tzw. zwrotów. Na potwierdzeniu znajdzie się m.in. adres uzdrowiska i sanatorium, gdzie odbędzie się leczenie lub rehabilitacja, przewidywany termin leczenia oraz informacja o zasadach odpłatności za pobyt w sanatorium.

Korzyści dla pacjentów

Nowe przepisy przynoszą szereg korzyści dla pacjentów wprowadzając jasne procedury i ułatwiając proces skierowania do sanatorium. Forma elektroniczna znacznie przyspiesza cały proces, eliminując potrzebę fizycznego dostarczania dokumentów. Pacjenci otrzymują również bardziej szczegółowe informacje dotyczące swoich skierowań, co zwiększa transparentność i zaufanie do całego procesu. Dodatkowo możliwość śledzenia postępu skierowania poprzez **Internetowe Konto Pacjenta** daje pacjentom większą kontrolę nad swoim leczeniem.

[red]

Źródła: OBWIESZCZENIE MINISTRA ZDROWIA

NIE DAJ SIĘ OSZUKAĆ!

Uczestnicy tegorocznych Dni Otwartych w bielskim Centrum Seniora spotkali się z przedstawicielem Straży Miejskiej. Głównym tematem prelekcji były kwestie bezpieczeństwa. Słuchacze mieli okazję dowiedzieć się, jakie zagrożenia mogą spotkać na swojej drodze oraz jak skutecznie się przed nimi bronić. Metody działania oszustów stale się zmieniają. Z tego powodu ważne jest, aby być świadomym różnych form technik manipulacyjnych i umieć rozpoznać podejrzane sytuacje. Przedstawiamy niektóre z nich.

„Na wnuczka”

Osoby starsze często padają ofiarą oszustów wykorzystujących popularną metodę „na wnuczka”. Sprawcy, podszywając się pod krewnych, dzwonią na telefony domowe (często zniekształcając głos), aby przekonać je do udzielenia pożyczki pieniężnej. Często jako pretekst podają nietypowe sytuacje, jak zakup samochodu po okazjonalnej cenie na giełdzie. Podejrzane jest również to, że zazwyczaj oszuści nie mogą osobiście odebrać pieniędzy, wysyłając zamiast siebie rzekomo zaufanego znajomego lub kolegę.

„Na właściciela mieszkania”

W takich przypadkach ofiarą stają się osoby poszukujące lokalu do wynajęcia. Warto być czujnym wobec podejrzanych sygnałów, takich jak niska cena za wynajem, zasada „kto pierwszy, ten lepszy”, oraz wyłączna forma płatności na konto bankowe. Wpłacona zaliczka nigdy nie trafi do nas z powrotem, a pod podanym adresem nie zastaniemy oczekiwanego mieszkania.

„Na letnika”

Oszuści umieszczają fałszywe ogłoszenia o wynajmie kwatery na wakacje i proszą o przesłanie zaliczki na wskazane konto, które często jest własnością tzw. „słupa”. Po jakimś czasie okazuje się, że podany adres nie istnieje, a ofiary tracą swoje pieniądze.

„Na kuriera”

Fałszywy kurier wyszukuje ofiary w sieci, które chcą sprzedać jakiś przedmiot. Następnie kupuje ten przedmiot za pobraniem i odbiera go z mieszkania ofiary. Pod pozorem podpisania dokumentów do przesyłki podpisujemy druki zobowiązujące nas do wykonania określonej płatności.

„Na komornika”

Otrzymujemy list o zadłużeniu i rozpoczętym postępo-

waniu komorniczym. Aby tego uniknąć należy wpłacić pieniądze na konto oszusta. Inny sposób to okazjonalne wyprzedanie towaru z zajęć komorniczych sugerujące wpłatę zaliczki przed wydaniem dokumentów.

„Na policjanta”

W tym przypadku oszust dzwoni do ofiary i przekonuje ją do wydania pieniędzy i nagle przerywa rozmowę. Po chwili dzwoni inna osoba i przedstawia się za policjanta informując, że wcześniejszy telefon był próbą oszustwa. Prosi, aby ofiara wydała gotówkę przybyłemu za chwilę funkcjonariuszowi, który zabezpieczy ją, jako materiał do czynności procesowych.

„Na pracownika MOPS”

Fałszywi pracownicy socjalni podszywają się pod pracowników Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej. Odwiedzają starszą osobę w domu i proszą o informacje, gdzie trzyma pieniądze, udzielając przy tym rad, jak bezpiecznie je przechować. Następnie, wykorzystując chwilę nieuwagi, kradną pieniądze ofiary.

„Na kuferek”

Oszust zaczepia ofiarę na ulicy podając się za obcokrajowca. W trakcie rozmowy prosi o wskazanie drogi do szpitala tłumacząc, że potrzebuje pieniądze na operację, lecz nie może nigdzie wymienić większej sumy na złotówki. Pokazuje rulon banknotów i prosi o pożyczkę, zostawiając w zastaw kuferek z pieniędzmi. Oczywiście, jak się później okazuje - jest on pusty.

„Na kolegę”

Oszuści podają się za kolegę syna lub córki. Dzięki swojej pewności siebie i informacjom, które posiadają, udają im się wzbudzić zaufanie i zmanipulować osoby zaskoczone ich nagłym pojawieniem się. Następnie, wykorzystując sytuację, wyłudniają pieniądze pod różnym pretekstem.

„Na litość”

Do mieszkań pukają osoby, które proszą o coś do jedzenia lub picia twierdząc, że np. niedawno zmarł im ojciec, a matka przebywa w szpitalu. Starsze osoby nie zastanawiając się ani przez chwilę nad udzieleniem pomocy, przygotowują posiłek lub idą po szklankę herbaty, a w tym czasie oszuści okradają mieszkanie.

Podobne działania mogą być wykorzystane przez domokrążców oferujących do sprzedaży towary po okazjonalnej cenie lub też przez osoby przynoszące „dobrą nowinę” o wygranej w różnego rodzaju konkursach lub loteriach. Z chęci zysku lub z powodu własnej naiwności można w tego typu sytuacjach łatwo stać się ich ofiarą.

„Fałszywy usługodawca”

Pod fałszywym pretekstem oszuści dostają się do mieszkania seniora, podstępem zdobywają informację o miejscu przechowywania pieniędzy lub tak kierują sytuacją, by senior sam sięgnął do miejsca przechowywania gotówki np. chcąc rozmiąć przybyłom pieniądze.

Oszuści podszywają się m.in. pod przedstawicieli organizacji pożytku publicznego czy urzędników (bardzo często występują w tej roli kobety) senior prędzej wpuści dwie uśmiechnięte panie do mieszkania niż wyrosniętych mężczyzn. Jedna z kobiet zagaduje seniora absorbując jego uwagę i skupia ją na sobie. Druga okrada mieszkanie.

Może także zawitać do nas pracownik firmy telekomunikacyjnej czy dostawca energii elektrycznej nakłaniając do podpisania rzekomych aneksów do umowy czyjej przedłużenia. Wszystko po to, by starsza osoba płaciła za te same lub szersze usługi mniejszą kwotę niż dotychczas.

W rzeczywistości jest jednak inaczej - oferowane promocje trwają zazwyczaj przez krótki



st. insp. Mirosław Mroźny podczas wykładu w Centrum Seniora

Zanim otworzysz drzwi:

- Spójrz przez wizjer w drzwiach lub przez okno - kto to? Jeśli nie znasz odwiedzającego - spytaj o cel jego wizyty, zapnij łańcuch zabezpieczający (jeśli zdecydujesz się na otwarcie drzwi) oraz poproś o pokazanie dowodu tożsamości lub legitymacji służbowej. Twoja ostrożność i nieufność nie zrazi uczciwej osoby. Dokumenty sprawdzaj uważnie. W razie wątpliwości umów się na inny termin, sprawdzając uprzednio w administracji osiedla lub odpowiedniej instytucji wiarygodność odwiedzającego.
- Jeżeli gość staje się natarczywy, zadzwoń po policję lub zaalarmuj otoczenie. Postaraj się zapamiętać jak najwięcej szczegółów np. wygląd nieznajomego, numery i markę samochodu, którym ewentualnie przyjechał.
- Jeśli musisz kogoś wpuścić, nie zostawiaj go ani na chwilę samego w mieszkaniu, najlepiej aby towarzyszyli tobie wtedy sąsiedzi.

czas, a potem kwota opłat znacznie przewyższa dotychczasowe rachunki. Oszuści w ten sposób prowadzą spotkanie, aby nie było możliwości i czasu doczytania się szczegółów w dokumentach pisanych często drobnym drukiem.

„Na ratownika medycznego” Sprawcy przedstawiając się jako pracownicy pogotowia ratunkowego wchodzą do domów pod pretekstem, że przyjechali po pieniądze na zakup krwi potrzebnej do przeprowadzenia operacji syna, który uległ wypadkowi w pracy. Zaskoczone i zdenerwowane ofiary ani przez moment nie zastanawiając się nad koniecznością potwierdzenia tych faktów, przekazują przestępcy pieniądze.

„Abonament RTV”

Oszuści podszywają się pod firmę zajmującą się obsługą wiarygodności i wysyłają podrobione pisma informujące o zaległości powstałej tytułem niezapłacenia składek abonamentu RTV. Jest to zazwyczaj ostateczne wezwanie i niezapłacenie będzie skut-

kować wpisem do rejestru dłużników. Dokonując wpłaty na wskazane konto nie rozwiązujemy jednak problemu ewentualnego zadłużenia, a nasze pieniądze faktycznie przekazujemy oszustowi.

„SMS”

Możemy także otrzymać wiadomość SMS (lub maila) z informacją o koniecznej dopłacie do przesyłki pocztowej lub kurierskiej. Klikamy w dołączony link i przechodzimy na stronę logowania naszego banku podając login i hasło. Tak oszuści zdobywają dane do logowania.

Jak widać, pomysłowość przestępczych szajek jest nieograniczona. Metody stosowanych oszustw zmieniają się bardzo dynamicznie. W każdej sytuacji powinniśmy zachować ostrożność i w razie jakichkolwiek podejrzeń i wątpliwości skontaktować się ze swoimi bliskimi lub zadzwonić na telefon dyżurny Komendy Miejskiej Policji **47 85 712 55**



Przywrotnik

zioło nie tylko dla kobiet

Nagły wzrost temperatury spowodował, że rośliny szybciej niż zwykle obudziły się do życia. Zaczęły rozkwitać magnolie, drzewa owocowe czy bez, a rabaty okryły się kolorowymi tulipanami i narcyzami. Ta feeria barw i zapachów spowodowała, że nasze zmysły nie nadążają za chłonięciem widoków i aromatów tej przyjemnej, choć nieco kapryśnej pory roku.

My, dla równowagi skupimy się na roślinie, która o tej porze zaczyna wegetację, ale nie jest aż tak ciekawa dla naszego wzroku. Wygląda bowiem mniej spektakularnie niż większość bylin, jednak jej wartości lecznicze są naprawdę cenne. Mowa o **przywrotniku pospolitym** (*Alchemilla vulgaris*).

O tej porze roku przywrotnik pokazuje swoje liście, które mogą odrobinę przyciągnąć naszą uwagę. Mają kształt nerkowaty i są mocno ząbkowane na brzegach.

Bardziej widoczny staje się gdy pojawiają się kwiaty, co prawda o niepozornym żółtozielonym kolorze, ale za to zebrane w dość duże wiechy, które zdobią roślinę od maja do września.

Obecnie przywrotnik zaczyna gościć w ogródkach i parkach będąc uzupełnieniem kompozycji na rabatach. Jednak dużo ważniejsze są jego możliwości wspomagania naszego zdrowia.

Surowcem zielarskim jest **zioło przywrotnika**, które pozyskuje się ze stanowisk naturalnych. Przywrotnik zawiera ok. 8% garbników, saponiny, flawonoidy, karotenoidy, związki goryczowe czy żywice. Roślina w stanie naturalnym występuje w Europie i Azji. W Polsce możemy ją spotkać na obszarze całego kraju, a ponieważ nie ma bardzo wielu wymagań porasta łąki, pastwiska i brzegi lasów. W dawnych wiekach roślinie tej przypisywano nadzwyczajne właściwości.

Alchemicy zbierali znajdujące się na liściach krople wody, które często dekoracyjnie zdobią roślinę. Wierzyli, że rosa lub deszcz zebrane z **przywrotnika** pomogą rozwiązać problem kamienia filozoficznego. Medycyna ludowa natomiast uważała przywrotnik za ziele kobiece i polecała je w dolegliwościach, dzisiaj powiedzielibyśmy około menopauzalnych oraz w boles-

nych miesiączkach. Obecnie wiemy jednak, że zioło to ma dużo szersze zastosowanie. Wewnętrznie wyciągi wodne, które wykazują działanie ściągające dzięki garbnikom obecnym w roślinie oraz dzięki działaniu przeciwzapalnemu będą pomocne w wielu dolegliwościach układu pokarmowego.

Poleca się je stosować w chorobach wrzodowej żołądka, zapaleniu żołądka, jelita cienkiego i okrężnicy, chorobie Leśniewskiego-Crohna, wrzodziejącym zapaleniu jelita grubego czy biegunkach.

Właściwości poprawiające trawienie, metabolizm i własności rozkurczowe przydadzą się przy braku łaknienia i w zatruciach pokarmowych. Działanie bakteriostatyczne i rozkurczowe może być wykorzystane wspomagająco w łagodnych stanach zapalnych i niewydolności nerek oraz w skąpomoczu i obrzękach. Obecnie, podobnie jak dawniej, przywrotnik zaleca się do regulacji miesiączki, przy bolesnym miesiączkowaniu, ale także w drobnych płamieniach i krwawieniach z dróg rodnych oraz w dolegliwościach związanych z kli-

makterium. Przywrotnik można stosować także zewnętrznie. Wskazaniami do użytku są rany lub owrzodzenia jamy ustnej, ostre zapalenie gardła czy angina ropna. W tych przypadłościach napar z przywrotnika będziemy stosować do płukania. Przemywać z kolei możemy oczy przy podrażnieniach powiek lub zapaleniu spojówek. Dodatkowo przywrotnik warto wykorzystać w otarciach i ranach powierzchniowych, niewielkich oparzeniach termicznych, bliznowcach, a także w żylakach kończyn dolnych czy owrzodzeniach podudzi.

W zapaleniu, świądzie pochwy czy upławach doskonale sprawdzi się irygacja.

Przywrotnika nie należy stosować w czasie ciąży. Polska nazwa tego zioła sugeruje nam, że roślina ma za zadanie coś przywracać.

I tak jest w rzeczywistości. Ma ona regulować homeostazę

organizmu i przywracać jego prawidłowe funkcjonowanie. Docenić tę roślinę mogą więc nie tylko kobiety, ale wszyscy dbający o dobrą pracę przewodu pokarmowego i troszczący się o własne zdrowie. Wiadomo bowiem, że sprawnie funkcjonujący organizm to gwarancja dobrego samopoczucia na co dzień.

dla Seniora BB
Monika Tyrna
Naturopieuta



SKLEP ZIELARSKO-MEDYCZNY

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

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

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

REKLAMA

ZAPARCIA U SENIORÓW

JAK RADZIĆ SOBIE Z TĄ DOLEGLIWOŚCIĄ

Zaparcia mogą być uciążliwym problemem dla osób starszych, ale istnieją skuteczne sposoby radzenia sobie z nimi. Poprzez odpowiednią dietę, nawodnienie, aktywność fizyczną oraz w razie potrzeby stosowanie specjalistycznych preparatów, można zminimalizować negatywne skutki tej dolegliwości i poprawić jakość życia seniorów. Warto jednak pamiętać, że w przypadku trwających problemów należy skonsultować się z lekarzem w celu ustalenia odpowiedniego leczenia.

Na początek warto poznać przyczyny i skuteczne metody radzenia sobie z tym problemem.

PRZYZCZYNY ZAPARĆ U OSÓB STARSZYCH

Seniorzy są szczególnie narażeni na zaparcia, definiowane jako rzadsze oddawanie stolca niż trzy razy w tygodniu. Nieprzyjemne objawy towarzyszące tej dolegliwości, takie jak uczucie pełności, wzdęcia czy bóle głowy, mogą istotnie pogorszyć samopoczucie.

Najczęstsze przyczyny zaparć u seniorów obejmują:

Siedzący tryb życia: Brak aktywności fizycznej lub unieruchomienie w łóżku z

powodu choroby.

Przyjmowanie dużej ilości leków: Seniorzy często stosują różnorodne leki, z których niektóre mogą powodować zaparcia.

Dieta ubogoresztkowa: Brak błonnika w diecie, czyli brak owoców, warzyw i pełnoziarnistych produktów.

Niewystarczające nawodnienie: Brak odpowiedniej ilości płynów w diecie.

Choroby ogólnoustrojowe: Takie jak cukrzyca, niedoczynność tarczycy czy mukowiscydoza.

Choroby układu nerwowego: Na przykład choroba Parkinsona lub stwardnienie rozsiane.

JAK POKONAĆ ZAPARCIA?

Kluczową rolę w zwalczaniu zaparć u seniorów odgrywa **dieta**. Ważne jest spożywanie pokarmów bogatych w błonnik, takich jak owoce, warzy-

wa i pełnoziarniste produkty zbożowe. Należy unikać produktów wzdymających oraz tych działających zapierająco. Równie istotne jest **nawodnienie** organizmu. Dziennie zaleca się spożywanie co najmniej 2 litrów płynów, co pomaga rozluźnić stolec i ułatwia jego oddawanie.

Regularna **aktywność fizyczna**, oczywiście w granicach możliwości zdrowotnych,

również przyczynia się do poprawy perystaltyki jelit. Spacer, prace w ogrodzie czy domowe porządki mogą być skutecznymi formami aktywności.

W przypadku zaparć o podłożu psychogennym, związanych na przykład z stresem czy depresją, warto skonsultować się z geriatrą, dietetykiem lub psychologiem.

[red.]



PERSJA pachnąca szafranem

Niedawno goszcząc w domu pewnego perskiego dyplomaty miałam okazję skosztować bajecznie aromatycznych i kolorowych potraw z **szafranem**.

Przypomniałam sobie, że kilka lat temu w okresie zimowym popijałam z lubością grecką herbatę z tą orientalną przyprawą.

Opis na opakowaniu zalecał stosowanie mieszanki na jesienno-zimowe smutki. Czy starożytni Persowie (obecny Iran) - lud o wyrafinowanej kulturze i twórcy pierwszego wielkiego starożytnego mocarstwa - mieli świadomość leczniczego działania szafranu?

Uważa się, że pierwsze uprawy tej rośliny pojawiły się na Krecie.

Świadczą o tym między innymi malowidła ściennie z XVI wieku p.n.e. w pałacu w **Konossos** przedstawiające zbieraczy szafranu. Obecnie głównymi miejscami uprawy szafranu są Grecja, Francja, Azerbejdżan, Indie, Iran, Hiszpania i Włochy. Przy czym najdroższy pochodzi z **Kaszmiru i Iranu**.

O trudności zbioru świadczy wartość światowej produkcji bo to zaledwie 50 ton. Aby uzyskać 1 gram drogocennej przyprawy trzeba zebrać 1400 do 1500 kwiatów.

Szafran zbiera się o poranku, gdy kwiaty są jeszcze zamknięte. Następnie umieszcza się je na stoliku, gdzie wykwalifikowani pracownicy oddzielają pręciki od kwiatów.

Materiał ułożony na specjalnym sicie jest ostrożnie suszony nad rozgrzanym węglem lub drewnem. Ten żmudny proces próbowano zastąpić mechanicznymi metodami, ale szybko okazało się, że tylko klasyczna metoda zapewnia odpowiedni smak i zapach krokusowych skarbów.

Stąd odwieczny problem wielu fałszerstw i walki z tym nieuczciwym procederem prowadzonej już od czasów starożytnych. Ilość metod **fałszowania szafranu** świadczy o tym, że ludzka pazerność była, jest i będzie nadal wiodącą cechą naszego gatunku. Do najpopularniejszych metod należały i należą: zwiększanie wagi towaru poprzez nasączenie pręcików roztworem sody oczyszczonej, dodawanie pyłu z ołowiu (!), szyjki słupka kukurydzy, kwiatów arniki górskiej, nagietka, mydlnicy lekarskiej, maku polnego, pręcików goździków, korzeni pora, zmielonych owoców czerwonej papryki, a nawet włókien wędzonego mięsa...

Na rynku europejskim **szafran** najczęściej jest fałszowany kwiatami krokosza barwierskiego i kłęczami kurkumy. Ze statystyk wynika, że najlepiej chronionym szafranem jest właśnie ten z Iranu.

Czytając irańskie przepisy nasycone tą przyprawą, trudno sobie wyobrazić, aby rodowity Pers mógł nie rozpoznać fałszywki.

Z historycznych źródeł wynika, że szafran w starożytności spełniał ważniejszą funkcję niż obecnie. Był używany między innymi przez buddyjskich mnichów do barwienia swoich szat, **Hipokrates** zalecał szafran jako medykament na choroby układu oddechowego i moczowo-płciowego. Również najważniejsi lekarze **Ajurvedy** uważali szafran od VI w.p.n.e. za jeden z głównych leków.

Leczono nim ropnie, trudno gojące się rany, infekcje oczu. W tym samym okresie biblijna *Pieśń nad pieśniami* wymienia szafran obok cynamonu, mirry, tataraku, nardostachysa i drewna agarowego, jako składnik balsamu

do namaszczeń. W średniowiecznej Europie szafran był tak pożądaną przyprawą, że w 1441 r. w Norymbergii powołano urząd **Safranschau** (inspekcja szafranowa).

Obecnie szafran w medycynie klasycznej stracił na znaczeniu. W ziołolecznictwie jest nadal zalecany jako zioło znoszące nerwice wegetatywne, obniżające napięcie mięśniowe, poprawiające koncentrację, zapamiętywanie i pozytywnie wpływające na nastrój. Szafran przedawkowany powoduje wymioty, biegunkę i krwawienie z układu pokarmowego oraz moczowego. Nigdy nie należy podawać szafranu kobietom w ciąży, gdyż nasila on skurcze macicy.

Przepis na perską herbatę poprawiającą nastrój:

1 płaska łyżka stołowa dobrej gatunkowo czarnej herbaty
3 rozarte w moździerzu pręciki szafranu
szczypta płatków róży
2 ziarna kardamonu
Mieszanke zalać w ceramicznym dzbanku dwoma szklankami wrzątku i parzyć pod przykryciem 15 minut.

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

Źródła:

„Persowie, epoka wielkich królów” Lloyd Llewellyn-Jones; Rebis 2022

„Historia Naturalna Przypraw” Aleksander K. Smakosz; Pharmacopola 2022

www.luskiewnik.pl dr Henryk Różański

REKLAMA

GABINET TERAPII BOWENA

Terapia Bowena przyniesie ci ulgę, gdy:

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

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

ul. Ametystowa 25, Bielsko-Biała



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

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

Bajkowe widoki w Bojnicach

Ścieżkami globtrotera

Wiosna otworzyła oczy zielone w swojej miłości, radości ale także lekkości i doskonałości. Jak pisał Bernard Williams, wiosna została stworzona przez Boga w tym samym dniu w którym stworzył nadzieję, a Friedrich Schiller porównał fantazję do wiecznej wiosny, a więc korzystajmy z jej najpiękniejszych uroków i cieszymy się pełnią życia!

Proponuję majowy trip do baśniowej krainy, która wzbogaci naszą wiedzę o kulturze, obyczajach, kulinariach naszych południowych braci Słowaków.

Nie zabraknie w niej tajemniczego i pięknego Orientu oraz Lewantu z możliwością nabrania sił witalnych w uzdrowiających źródłach termalnych.

Moja propozycja nie wymaga dalekich podróży i jest naprawdę na każdą kieszeń, tym bardziej, że Słowacja będąc w strefie walutowej euro, stara się jak najbardziej być atrakcyjna dla każdego turysty. Tym razem zapraszam do najpiękniejszego klejnotu uzdrowiskowego tego kraju jakim jest średniowieczne miasto **Bojnice** (166 km od Bielska-Białej i raptem 2,45 h) położonego w kraju trenczyńskim u podnóża Małej Magury. Dzieje osadnictwa słowiańskiego sięgają tutaj XV w. i związane są z historią najstarszego zamku w Słowacji, będącego własnością najbogatszych magnatów węgierskich, habsburskich, a kończąc na rodzinie Bata - światowego potentata w produkcji butów. W XVI w. rodzina Turzonów oraz Fuggerów w Bojnicach stworzyła spółkę handlową obejmującą zasięgiem całą Europę, która przyniosła lukratywne awantaże mające znaczący wpływ na przebudowę

i rozbudowę zamku ze średniowiecznej warowni do małej kopii architektury bajkowego **Neuschwanstein**, niemieckiego zamku króla bawarskiego Ludwika II, który stał się wizytówką filmów rysunkowych Walta Disneya.

Piękno bojnickiego zamku robi na każdym wielkie wrażenie. Tutaj można zobaczyć m.in. orientálną komnatę z tureckim wystrojem wnętrza z XVII w., ogród zimowy, którego umeblowanie zostało wykonane w 1700 r. w Gdańsku, jadalnię z bogatą porcelaną wiedeńską, manufaktury Roshenthala, czy tzw. złota komnata oraz liczne rzeźby buddyjskie! Zamkowa kaplica w wysmakowany sposób łączy neogotyki z barokiem nadając wyjątkowe piękno tego sakralnego miejsca.

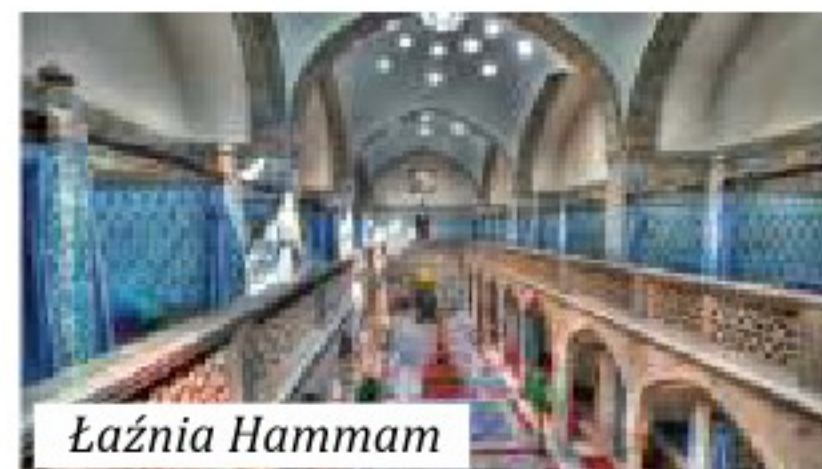
Zamek zapewnia również atrakcje empiryczne, szczególnie w maju, kiedy odbywa się Międzynarodowy **Festiwal Duchów i Straszyleł**. Przez całe lato turyści mają zapewnione niebanalne formy rozrywki: od nocnego zwiedzania zamku przez występy sokolników po multimedialną prezentację historii. Natomiast we wrześniu odbywają się tutaj dni rycerskie.

Możemy także skorzystać z kąpieliska Czajka, które powstało w 1928 r., gdzie oprócz basenów są korty tenisowe i obiekty małej gastronomii. **Bojnice** są wyjątkowym miejscem dla harmonii ciała i duszy, co zapewnia 9 źródeł z wodami siarczanowymi do terapii leczniczych znanych tutaj od średniowiecza. Ponadto w uzdrowisku znajduje się 7 hipertermalnych i izotermalnych basenów, a także jaskinia solna. Warto nadmienić, że uzdrawiające kąpiele w Bojnicach istniały w XVI w., kiedy powstały

pierwsze baseny! Ciepłe źródła lecznicze, odpowiednie warunki klimatyczne, jaki tworzy najstarszy park uzdrowiskowy z najstarszym drzewem - ponad 700-letnią **lipą Macieja**, ścieżka w konarach drzew i możliwość wypożyczenia rowerów - pozwolą nam mile i ciekawie spędzić czas. A dla miłośników dzikiej fauny polecam najstarsze i największe zoo w dawnej Czechosłowacji, które posiada liczne okazy zwierząt żyjących w ich naturalnym środowisku. Mam też coś dla pasjonatów archeologii. Pod zamkiem znajduje się grotta z gorącym źródłem, które wyrzeźbiło skałę. To tu odnaleziono szkielet neandertalczyka, co zostało ujęte w tablicach poglądowych odwłujących się do prehistorii tego wyjątkowego miejsca dla nauki w skali całej Europy!

Będąc w Bojnicach, warto udać się do pobliskich **Trenczyńskich Teplic** leżących w górach Stra-

rozkwit nastąpił od 1835 r., kiedy kurort nabył wiedeński bankier **Georg Sina** pochodzący z Grecji, a następnie dzieło dalszego rozwoju skutecznie prowadził syn Simon oraz wnuczka Ifigenia. Powstał tutaj park zdrojowy z łąbiedzim jeziorkiem, a w 1888 r. orientálna **łaźnia Hammam**



Łaźnia Hammam

z uroczymi arkadami i ornamentami, będąca kopią oryginalnego projektu, który był sporządzony w stylu mauretańskim dla wezry egipskiego, jako letnia rezydencja w Egipcie. Model budowli spodobał się Ifigenii na Wystawie Światowej w Paryżu. Wezry spełnił marzenia właścicielki kurortu i pozwolił zbudować



Trenczyńskie Teplice

żowskich, otoczonych szczytami Kralovca i Klepacza. Tablica z łacińską inskrypcją ze 179 r. informuje, iż korzystali z nich niegdyś rzymscy legionieści. Rozwój tego uzdrowiska nastąpił już w XVI w., lecz prawdziwy

budowlę będącą najpiękniejszym obiektem uzdrowiskowej Perły Karpat. Zobaczyć w niej można finezyjne tancerki i taniec brzucha, który przenosi nas do saraju! Kurort posiada urzekający park angielski z bogatą fauną i florą, ale także Aleję Lipową, która bardzo pozytywnie wpływa na psychikę ludzką!

W parku Ścieżka Dydaktyczna (trasa 1,5 km, przejście 30 min) bez wysiłku, pozwala poznać przez cały rok wyjątkowe miejsca, w tym Jaskinię Janosika, a dochodząc do Klepacza, możemy spojrzeć z góry na rozległą panoramę miasta.

Najpopularniejszym kąpieliskiem w centrum miasta jest basen **Zielona Żaba**, która zapewnia m.in. Wellness zone z jacuzzi, saunami, unikalną chromoterapią. Uzdrowisko posiada pięć źródeł o podobnych właściwościach jakie są w Bojnicach, a ponadto są tutaj naturalne borowiny siarkowe, z których robi się

lecznicze okłady. Lista leczonych dolegliwości w obu kurortach jest tak długa, że można się doktoryzować w tej dziedzinie medycznej!

Oprócz walorów uzdrowiskowych, miasto spełnia oczekiwania intelektualne na najwyższym poziomie. To właśnie tutaj organizowane są najstarsze w Europie Środkowej koncerty muzyki kameralnej *"Muzyczne Lato"*, a od 1993 r. festiwale filmowe o sztuce Art Film, które rozpoczynają się w drugiej połowie czerwca. Trudno uwierzyć, lecz swoją obecnością zaszczyliły to miejsce największe sławy światowego kina takie jak: Franco Nero, Sofia Loren, Gina Lollobrigida, Jean Paul Belmondo.

Czy trzeba czegoś więcej podczas majówki? Słowacja ma swoje tradycje kulinarne zaczerpnięte z kuchni węgierskiej, żydowskiej, austriackiej, polskiej w tym góralskiej.

Warto zjeść kapustnicę z wędzoną kiełbasą, bryndzowe halszki, klasykę; knedliki, ziemkowe placki doprawione czosnkiem, zupy: chesnaczkowa (czesneckowa), cibulova (cebulowa) lub paradajkową (pomidorowa), naleśniki (palacynky) z czekoladą, dżemem, owocami i zawsze z dużą ilością śmietany.

Słowacja to również różnorodne gulasze ale przede wszystkim gęszina (huška). Kraj może się poszczycić wybornymi winami, co jest zasługą Templariuszy oraz francuskich cystersów. Polecam Zelene Vino i słowacki Tokaj, pamiętając o narodowym przysłowiu tego kraju: *"Bez wina nie ma miłości!"*. Można również zasmakować wyśmienitego piwa i tutaj polecam: Golem, Smadny Mnich (Spragniony Mnich), czy Złoty Bażant (jasne i ciemne).

Dla zdrowia warto się napić **Borovicke** z jagód jałowca. Jest też coś dla łasuchów. Słowacja zapewnia pyszne szarlotki, ale przede wszystkim popularne wyśmienite lody.

Dobry hud! - smacznego! Chcąc dłużej rozkoszować się Słowacją, należy skorzystać z bogatej oferty agroturystyki, gdzie ceny pobytu można negocjować w odróżnieniu od hoteli czy pensjonatów.

Pozostaje tylko życzyć globtroterom z całego serca: ahoj przygodo! Do następnego czerwcowego spotkania!

[Globtroter z Bielska-Białej]

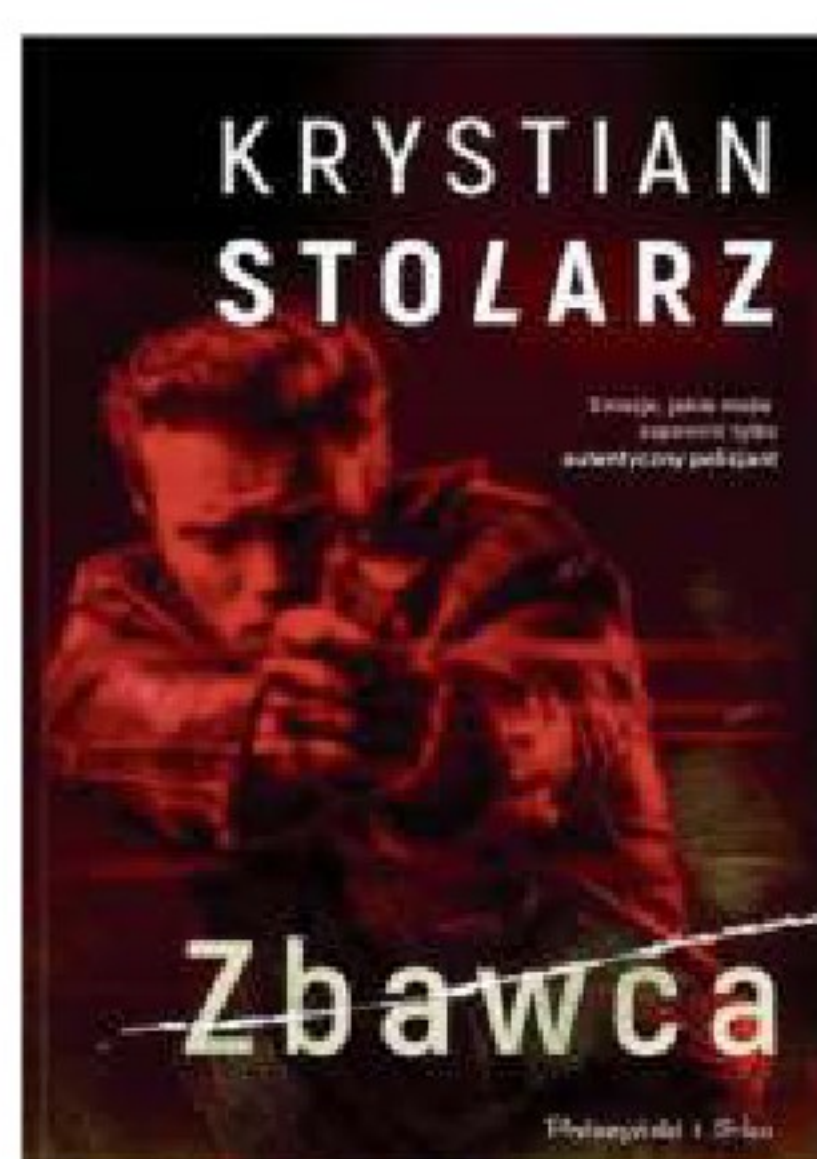


Zamek w Bojnicach

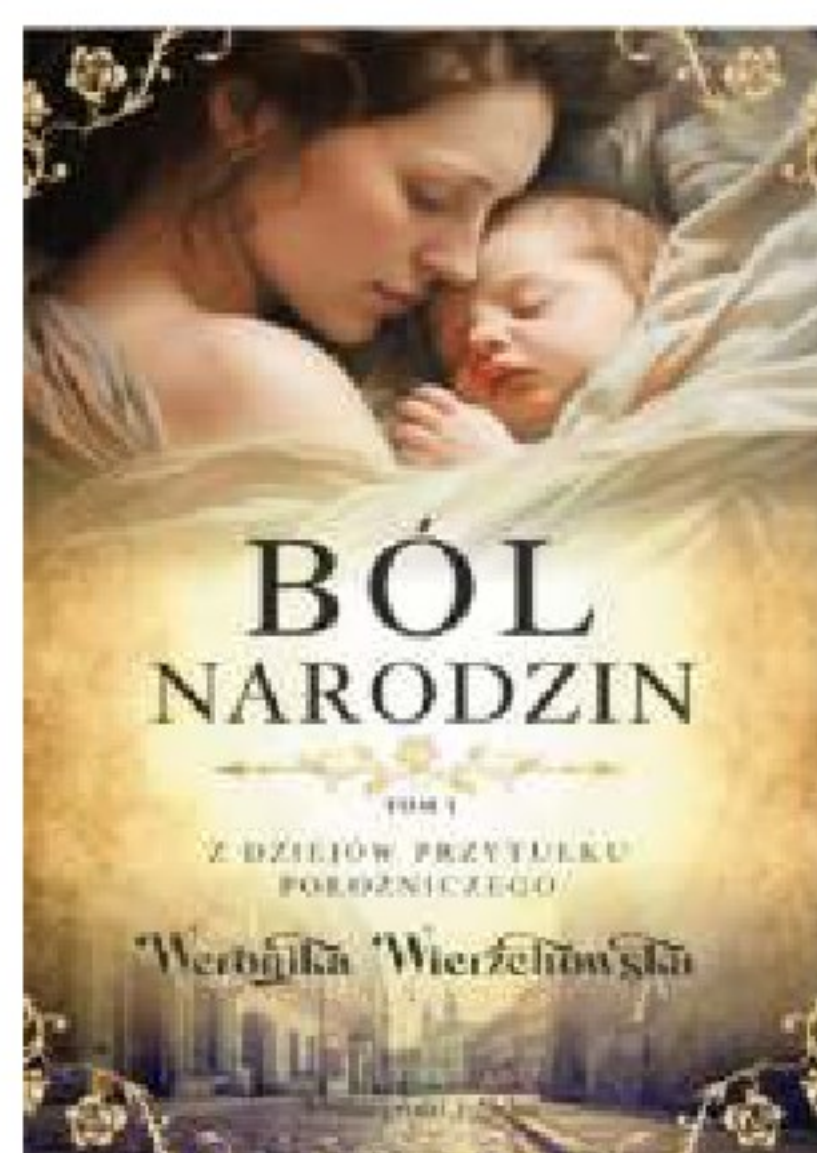
Prószyński i S-ka



**JAK UNIKAĆ
TOKSYCZNYCH FACETÓW
JAGODA BZOWY**
KATEGORIA: poradnik
DATA WYDANIA:
14.05.2024
OPRAWA: miękka
FORMAT: 135 x 210 mm
LICZBA STRON: 224
Cena detaliczna: 49.99 zł



ZBAWCA
KRYSTIAN STOLARZ
KATEGORIA:
kryminał
DATA WYDANIA:
14.05.2024
OPRAWA: miękka
FORMAT: 135 x 210 mm
LICZBA STRON: 360
CENA: 49.99 zł

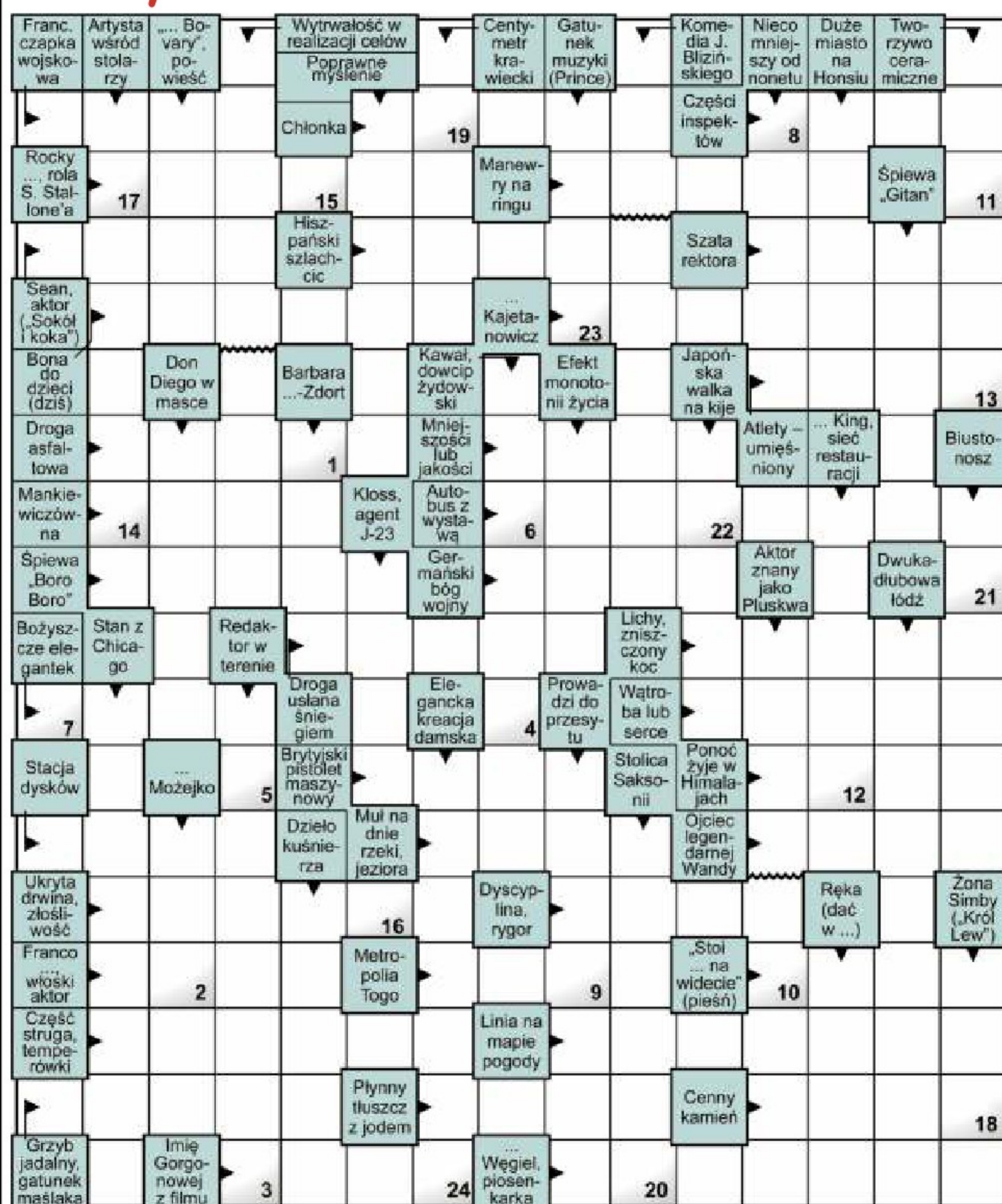


BÓL NARODZIN
WERONIKA
WIERZCHOWSKA
KATEGORIA: kryminał
SERIA: Z dziejów przytułku
położniczego
TOM: 1
DATA WYDANIA: 21.05.2024
OPRAWA: miękka
FORMAT: 125 x 195 mm
LICZBA STRON: 408
Cena detaliczna: 48.00 zł



**TO WSZYSTKO PRZEZ
CIEBIE**
ANNA KARPIŃSKA
KATEGORIA: lit.
obyczajowa
DATA WYDANIA: 09.05.2024
OPRAWA: miękka
FORMAT: 125 x 195 mm
LICZBA STRON: 512
CENA: 49.99 zł

Krzyżówka na MAJ



Litery z pól ponumerowanych od 1 do 24 utworzą rozwiązanie - aforyzm Jana Parandowskiego.

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

Rozwiązania krzyżówki MAJOWEJ prosimy przysyłać do 25 maja na adres mailowy: konkurs@bielskirynek.pl Pośród prawidłowych odpowiedzi rozlosujemy cztery nagrody książkowe. A oto zwycięzcy z numeru kwietniowego: Piotr Faber, Maria Słodki, Elżbieta Ścieszka i Grzymisław Lempart.

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

REKI AMA

MASZ NIEPOTRZEBNE KSIĄŻKI I NIE MASZ CO Z NIMI ZROBIĆ?

! NIE WYRZUCAJ NA ŚMIETNIK !

ZAOPIEKUJĘ SIĘ TWOIMI KSIĄŻKAMI

INTROLIGATOR

788-524-010

Prószyński i S-ka

OKNA • DRZWI
BRAMY GARAŻOWE ROLETY ZEWNĘTRZNE
duoBEST
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

**MAŁOWANIE DACHÓW,
ŚCIAN, ELEWACJI, MIESZKAŃ**
SZYBKA WYCENA
zapraszamy do współpracy
510 215 366
www.zwyzkawicher.pl

Pracownia kołder - Piotr Galiński
Szycie i sprzedaż kołder - NOWOŚĆ - **koldry z alpaki**
tel. 605 315 391 ul. Ogrodowa 59
33/815 29 87 43-386 Świętoszówka
e-mail: linegal@wp.pl www.galinska.com.pl
czyszczenie pierza, szycie i przeróbki kołder
z wełny, pierza i puchu

OPRAWIAM W SKÓRĘ, PŁÓTNO I PAPIER
INTROLIGATOR
PRACOWNIA
OPRAWIANIA I NAPRAWIANIA
KSIĄŻEK ORAZ STARODRUKÓW
788-524-010

**Odnowimy Twoją
wanne**
tel. 32/384 91 98
kom. 501 707 632

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

**ZAPRASZAMY NA
BADANIE OSTEOPOROZY**
badanie z kręgosłupa
lub szyjki kości udowej
**Rejestracja
730 023 103
cena badania
44.00 zł**
8 i 22 MAJA
Bielsko-Biała, ul. Krasińskiego
(na przeciwko poradni Reumatologicznej)

**MIEJSCE NA TWOJĄ
REKLAMĘ**
TEL. 506 571 716
reklama@bielskirynek.pl

REMONTY
• wykończenia wnętrz
• łazienki
• malowanie
• sufity podwieszane i inne
**Wykonuję z gwarancją
505 750 499**

OGŁOSZENIA DROBNE - OGŁOSZENIA O PRACĘ
KUPIĘ - SPRZEDAM - ZAMIENIĘ
BEZPŁATNIE NA PORTALU BIELSKIRYNEK.PL



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 egzemplarzy
50 12 kolejnych numerów

JAK ZAMÓWIĆ?

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

Propozycje na majowe święto

2 MAJA

Teatr Ognia Tesseract zaprasza na plac Chrobrego, gdzie świętować będzie swoje 5. urodziny. O godzinie 19.00 rozpocznie się widowiskowy FIRESHOW z udziałem artystów z całej Polski. Wydarzenie odbędzie się w ramach Trzeciej Bielskiej Sceny Ognia.

3 MAJA

Obchody święta Konstytucji 3 Maja rozpoczną się tradycyjnie od mszy świętej w katedrze św. Mikołaja o godzinie 11.00. Po jej zakończeniu Kompania Honorowa Wojska Polskiego oraz poczty sztandarowe bielskich organizacji i służb mundurowych przemaszerują na plac Wojska Polskiego. Tam odbędzie się między innymi defilada 18. Batalionu Powietrzno-desantowego i ślubowanie uczniów klas

mundurowych. O godzinie 19.00 w Bielskim Centrum Kultury im. M. Koterbskiej odbędzie się koncert „Czułe struny - Natalia Kukulska śpiewa Chopina” (impreza biletowana). Koncert poprzedzony zostanie otwarciem wystawy poświęconej Konstytucji.

4-5 MAJA

Bielsko-Biała po raz kolejny stanie się areną spotkań miłośników historii, fantastyki oraz rekonstrukcji. Od 4 do 5 maja do miasta przybędą przedstawiciele 40 ekip z Polski i zagranicy. 250 rekonstruktorów z różnych epok historycznych i świata fantasy 4 maja przemaszeruje spod bielskiego Ratusza do parku Słowackiego, gdzie na mieszkańców czekać będzie wielki piknik z wojami. W sobotę, na placu Wojska Polskiego przygotowano koncert muzyki filmowej

w oprawie wizualnej grup rekonstrukcyjnych.

4-5 MAJA

Na majówkę w GÓRSKICH PLENERACH zaprasza Kolej Lino-wa Szyndzielnia. Na pikniku przy górnej stacji kolejki atrakcje dla dzieci i dorosłych (sobota i niedziela w godzinach od 10.00 do 14.00). Na gości czekać będą Beskidzkie smaki, góralska muzyka, stoiska turystyczne z pamiątkami i wiele innych niespodzianek. Nad głowami uczestników, na wieży widokowej łopotać będzie największa w Beskidach flaga biało-czerwona.



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. Zaćma 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