

SENIOR BB

ISSN 2719-5716
WYDANIE BEZPŁATNE

PAŹDZIERNIK 2024

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

ROK V NR 10 (62)

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

Nikt nie bawi się tak, jak seniorzy!

W NUMERZE:

BCK - zaproszenia na koncerty

CENTRUM SENIORA

kalendariusz październikowy (str. 3)

Liternictwo - moja pasja

graficzna - seniorzy piszą (str. 7)

Zagadki i osobliwości

beskidzkiej rzeki

(str. 8)

Z seniorami nam po drodze

(str. 9)

Przygotujmy się na jesień

(str. 10)

Chmiel nie tylko w piwie

z poradnika zielarki (str. 11)

**Jesienna kawa naszych
przodków**

(str. 12)

Dawne państwo Ślemieńskie

ścieżkami globtrotera (str. 13)

STR. 4

kup bilet



CAVATINA HALL, BIELSKO-BIAŁA

16.11.2024 ANDRZEJ PIASECZNY

The Best

KONCERT

biletyna.pl | kupbilecik.pl | eBilet.pl

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



Bielskie Centrum Kultury
Im. Marii Koterbskiej

150. ROCZNICA URODZIN

Selmy Kurz

Koncert w wykonaniu
Artis Symphony Orchestra
i solistek: Olivii Ohl-Szulik,
Magdy Brudzińskiej

W programie arie operowe
i operetkowe oraz utwory żydowskie

05.10.2024
godz. 18.00

BIELSKIE CENTRUM KULTURY
IM. MARII KOTERBSKIEJ

bilety: 20 zł – normalny, 10 zł – ulgowy
bilety do nabycia w kasie BCK oraz na www.bck.bielsko.pl

BB
2029

Bielsko-Biała
Kandydat
Europejska
Stolica Kultury

PELNAKULTURA.INFO

TSKZ

BIELSKO-BIAŁA
KANDYDAT
EUROPEJSKA
STOLICA KULTURY

BIELSKO-BIAŁA
KANDYDAT
EUROPEJSKA
STOLICA KULTURY



Bielskie Centrum Kultury
Im. Marii Koterbskiej

PORANEK MUZYCZNY
dla dzieci

20 CZERESNIE 17

CZEREŚNIE W MIEŚCIE

27.10.2024

godz. 11.00

BIELSKIE CENTRUM KULTURY IM. MARII KOTERBSKIEJ

BB
2029

Bielsko-Biała
Kandydat
Europejska
Stolica Kultury

PELNAKULTURA.INFO

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



Bielskie Centrum Kultury
Im. Marii Koterbskiej

Ewa Bem

Loves The Beatles

& GRZECH PIOTROWSKI BAND

07.11.2024 godz. 18.00

BIELSKIE CENTRUM KULTURY IM. MARII KOTERBSKIEJ

PRZEDSPRZEDAŻ BILETÓW DO 10 PAŹDZIERNIKA:
130 zł – normalny, 65 zł – ulgowy
PO 11 PAŹDZIERNIKA:
160 zł – normalny, 80 zł – ulgowy
bilety do nabycia w kasie BCK oraz na www.bck.bielsko.pl

BB 2029 Bielsko-Biała Kandydat Europejska Stolica Kultury

PELNAKULTURA.INFO



Bielskie Centrum Kultury
Im. Marii Koterbskiej

WSTYD

reżyseria: Wojciech Małajka
autor: Marek Modzelewski

Anna Dereszowska • Marieta Żukowska
Szymon Bobrowski • Wojciech Zieliński

TITO spektakle

17.01.2025 godz. 17.00
godz. 20.00

BIELSKIE CENTRUM KULTURY IM. MARII KOTERBSKIEJ

BB 2029 Bielsko-Biała Kandydat Europejska Stolica Kultury

PELNAKULTURA.INFO

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



Wyróżnieni w konkursie artystycznym. Fot. Paweł Sowa - wydz. prasowy UM

23 września otwarto uroczyste DNI SENIORA. Inauguracja miała miejsce po raz pierwszy w Centrum Seniora przy ulicy Dmowskiego 6. Gości powitał w imieniu prezydenta miasta jego zastępca **Piotr Kucia**. Głos zabrały także: przewodnicząca Rady Miejskiej **Dorota Piegzik-Izidorczyk** oraz przewodnicząca Rady Seniorów **Elżbieta Rosińska**.

Tradycyjnie już, przy okazji otwarcia senioralnego święta, rozstrzygnięto konkurs artystyczny, który w tym roku odbywał się pod hasłem „Senior w Mieście Splotów”. Na konkurs wpłynęło aż 87 prac w czterech kategoriach: fotografia, praca plastyczna, rękodzieło, wiersz lub proza. Jury wyróżniło **ośmiu artystów**, przyznana została także nagroda specjalna dla najstarszego uczestnika konkursu. Wszystkie prace można podziwiać w **holu Centrum Seniora**.

Wśród wyróżnionych w konkursie znaleźli się: w kategorii fotografia Julia Kowalik (nagrada także w kategorii najstarsza uczestniczka) i Zdzisław Zelek; w kategorii praca plastyczna nagrody otrzymali Leszek Henryk Dryja i Zofia Leśkiewicz, za rękodzieło wyróżniono Annę Skowrońską i Barbarę Polewkę, a za prace literackie - wiersz lub prozę - Annę Major i Małgorzatę Żebrowską.

Wszystkim serdecznie gratulujemy!

Spotkanie w Centrum Seniora zakończył występ grającej na heligonce **Julii Merkel** i wspólne śpiewanie znanych piosenek.

[WPS UM]

Centrum Seniora - kalendarium na październik

1 października, wtorek

Centrum Nieczynne

10:00–14:00 Piknik Senioralny na terenie sezonowego lodowiska BBOSiR

2 października, środa

9:00–14:00 Kawiarenka Internetowa

17:00 Uroczysta gala ogłoszenia wyników plebiscytu „Aktywny Senior Roku 2024”. Bielskie

Centrum Kultury im. Marii Koterbskiej (do wejścia na galę uprawniają bilety na koncert)

18:00 Koncert Zespołu „THE BACKWARDS”. Bielskie Centrum Kultury im. Marii Koterbskiej

3 października, czwartek

9:00–13:00 Kawiarenka Internetowa

Centrum czynne do 13:00

17:00 Bal Seniorów – Sala Redutowa „Pod Orłem”. Do wejścia na Bal uprawnia zaproszenie

4 października, piątek

9:00–14:00 Kawiarenka Internetowa

10:00–13:00 Warsztaty Bibułkarskie Sploty – Spotkanie to tkanie, łączenie i tworzenie (max 12 osób)

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

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

5 października, sobota

„Weekend seniora z kulturą” – bilety dla osób 60+ w cenie 1 zł do kina i na wystawę do nabycia w Centrum Bajki i Animacji OKO przy ul. Cieszyńskiej 24

6 października, niedziela

„Weekend seniora z kulturą” – bilety dla osób 60+ w cenie 1 zł do kina i na wystawę do nabycia w Centrum Bajki i Animacji OKO przy ul. Cieszyńskiej 24

7 października, poniedziałek

9:00–14:00 Kawiarenka Internetowa

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

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

11:00 Karty, planszówki i inne kłopoty przy kafeinie

8 października, 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 Malarskie dla Seniorów (grupa podstawowa)

13:30–14:30 Zespół muzyczny z Julką

9 października, środa

9:00–14:00 Kawiarenka Internetowa

10:00–11:00 Znaczenie słów w komunikacji – Wykład Pani Teresy Gaczyńskiej

10 października, czwartek

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)

12:00 Sekcja ogrodnicza

14:00–16:00 E-porady dla Seniora

11 października, piątek

9:00–14:00 Kawiarenka Internetowa

10:00–13:00 Warsztaty Bibułkarskie Sploty – Spotkanie to tkanie, łączenie i tworzenie (max 12 osób)

14 października, poniedziałek

9:00–14:00 Kawiarenka Internetowa

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

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

11:00 Karty, planszówki i inne kłopoty przy kafeinie

15 października, 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 Malarskie dla Seniorów (grupa zaawansowana)

13:30–14:30 Zespół muzyczny z Julką

16 października, środa

9:00–14:00 Kawiarenka Internetowa

13:30–14:15 I gr. angielski – poziom podstawowy (obowiązują zapisy max 12 osób)

13:30–14:15 I gr. niemiecki – poziom podstawowy (obowiązują zapisy max 12 osób)

14:20–15:05 II gr. angielski – poziom średniozaawansowany (obowiązują zapisy max 12 osób)

14:20–15:05 II gr. niemiecki – poziom średniozaawansowany (obowiązują zapisy -12 osób)

17 października, czwartek

9:00–14:00 Kawiarenka Internetowa

10:00 Zwiedzanie Stacji Uzdatniania Wody firmy AQUA S.A. w Bielsku-Białej w Wapienicy, ul.

Zapora, Zbiórka pod bramą główną

12:00 Zwierzęta w gminie – empatia nie starzeje się! Spotkanie z pracownikami Miejskiego

Schroniska dla Bezdomnych zwierząt w Bielsku-Białej

14:00–16:00 E-porady dla Seniora

18 października, piątek

9:00–14:00 Kawiarenka Internetowa

8:00 Misy i gongi Warsztaty terapii dźwiękiem prowadzi Agnieszka Krysta

10:00–13:00 Warsztaty Bibułkarskie Sploty – Spotkanie to tkanie, łączenie i tworzenie (max. 12 osób)

21 października, poniedziałek

9:00–14:00 Kawiarenka Internetowa

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

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

11:00 Karty, planszówki i inne kłopoty przy kafeinie

22 października, 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 Malarskie dla Seniorów (grupa podstawowa)

13:30–14:30 Zespół muzyczny z Julką

23 października, 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)

24 października, czwartek

9:00–14:00 Kawiarenka Internetowa

14:00–16:00 E-porady dla Seniora

25 października, piątek

9:00–14:00 Kawiarenka Internetowa

10:00–13:00 Warsztaty Bibułkarskie Sploty – Spotkanie to tkanie, łączenie i tworzenie (12 os.)

28 października, poniedziałek

9:00–14:00 Kawiarenka Internetowa

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

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

11:00 Karty, planszówki i inne kłopoty przy kafeinie

29 października, 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 Malarskie dla Seniorów (grupa zaawansowana)

13:30–14:30 Zespół muzyczny z Julką

30 października, 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)

31 października, czwartek

9:00–14:00 Kawiarenka Internetowa

14:00–16:00 E-porady dla Seniora

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

Nikt nie bawi się tak, jak seniorzy!



SKRZYDLATA PARADA

Bielsko-Biała po raz kolejny udowodniło, że seniorzy potrafią bawić się na całego! 27 września, w ramach obchodów **Dni Seniora** spod

Najbardziej zaskakujący był pokaz kreatywności uczestników. Seniorzy pojawili się z własnoręcznie wykonanymi skrzydłami – jedni postawili na delikatne skrzydła motyli,



bielskiego Ratusza wyruszyła barwna i pełna energii **Skrzydłata Parada**. Uczestniczyli w niej nie tylko seniorzy, ale także przedstawiciele instytucji wspierających osoby starsze.

inni ozdobili się tiulem, a jeszcze inni kolorowymi konstrukcjami z bibuły i papieru. Nie zabrakło także kolorowych, ekstrawaganckich fryzur. Pochód przeszedł bielskim deptakiem w asyście



muzyki, śpiewu i radosnych okrzyków. Uczestnicy marszu wzbudzali niemałe zainteresowanie mieszkańców, którzy wydawali się być nieco zdziwieni, że seniorzy potrafią być równie „hałaśliwi”, jak młodzież.

W paradzie nie zabrakło wyjątkowego gościa - prezydent Bielska-Białej, ubrany w białe, anielskie skrzydła, szedł ramię w ramię z seniorami. Krótką przerwę na placu Chrobrego wypełniły taneczne choreografie pań ze Szkoły tańca dla Seniorów z Bielskiego Centrum Kultury. Po dotarciu do Parku Słowackiego na uczestników czekała kolejna atrakcja – występ kabaretu „A Jaki!”.

PIKNIK SENIORALNY

Kolejną okazją do dobrej zabawy był Piknik Senioralny, który odbył się 1 października pod namiotem BBOSiR w parku Słowackiego.

Uczestników powitał zastępca prezydenta miasta Adam Ruśniak, bielska radna Józefa Wawak i przewodnicząca Rady Seniorów, Elżbieta Rosińska. Ponad trzygodzinne spotkanie wypełniły występy artystyczne. Na scenie pojawiły się grupy wokalne i taneczne, a także amatorskie zespoły teatralne, które przygotowały dla widzów niezwykle różnorodny i barwny program.

Beskidzkie Silverki, prowadzone przez Stowarzyszenie Panakeja, zaprezentowały nie

tylko energetyczne układy taneczne, ale również pokaz jesiennej mody. Z kolei zespół „Retro” z Domu Kultury w Wapienicy zabrał wszystkich w sentymentalną podróż do

minała szkolne czasy, obserwując humorystyczne scenki grupy z Wapienicy. Energią porwała wszystkich Akademia Seniora z Kubiszówki. Grupa taneczna swoim dynamicznym występem udowodniła, że ruch to klucz do młodości, a grupa wokalna „As dur” zabrała widzów w muzyczną podróż po amerykańskiej prerii „Na kowbojską nutę”. Szkoła Tańca dla Seniorów również nie zawiodła – ich pokaz także nawiązywał do westernowych klimatów. Nie zabrakło także humorystycznych akcentów. Seniorzy z Domu Dziennego Pobytu przy ul. Sterniczej bawili publiczność skeczami o „mał-



dawnych lat, prezentując niezapomniane muzyczne hity, w tym przeboje Marii Koterbskiej. W satyrycznych klimatach utrzymany był występ teatralnej grupy „Oj tam, oj tam...”, która z wielkim entuzjazmem przypominała spektakl „Złot abiturientów”. Publiczność śmiała się i wspo-

żeńskich bolączkach”. Z kolei „Śpiewające babeczki” z Klubu w Komorowicach oraz podopieczni Fundacji Aktywności Społecznej Złote Łany, przy dźwiękach akordeonu przypomnieli popularne, biesiadne i ludowe piosenki, które szybko podchwyciła cała publiczność.



PROMOCJA



kup bilet

TEATR IM. ADAMA MICKIEWICZA W CIESZYNIE

28.11.2024 **PARANIENORMALNI**

w programie „2024”

KABARET

biletyna.pl | kupbilecik.pl | eBilet.pl

Prowadząca imprezę **Beata Rozpędek** z Centrum Seniora zaprosiła uczestników pikniku do sportowych konkurencji. Ochothnicy z determinacją pokonywali kolejne próby przechodzenia pod poprzeczką, która była stopniowo obniżana. Również druga konkurencja – rzut kapeluszem – stawiała przed zawodnikami spore wyzwanie. Wszystko to działo się na scenie, ale tuż obok czekały inne atrakcje. Ustawiono tam stoiska, przy których seniorzy mogli aktywnie spędzić czas. Ogromnym zainteresowaniem cieszył się punkt z kwietnymi kompozycjami, gdzie uczestnicy układali własne bukiety. Najbardziej oblegany był jednak stół Książnicy Beskidzkiej, na którym wystawiono książki. Każdy mógł bezpłatnie wybrać coś dla siebie, co wzbudziło ogromny entuzjazm wśród miłośników literatury. Nie zapomniano również o zdrowiu i bezpieczeństwie. Chętni, mogli zbadać sobie słuch, porozmawiać z przedstawicielami Straży Miejskiej oraz Narodowego Fun-

duszu Zdrowia. A ponieważ żaden piknik nie może się obejść bez jedzenia, Towarzystwo Pomocy im. św. Brata Alberta zadbało o ciepły posiłek, który można było nabyć za tzw. wolne datki.

Parada i piknik nie były oczywiście jedynymi atrakcjami przygotowanymi dla bielskich seniorów. Podczas swojego święta mieli okazję uczestniczyć w zajęciach sportowych (szachy, gry plan-

szowe, tenis stołowy, nordic walking), wyjazdach - między innymi pięćdziesięcioosobową grupą do Katowic na II edycję Centralnego Klubu Pacjenta oraz do Cięciny (do osady Sopki Stopki). W programie znalazło się zwiedzanie bielskich zabytków (Pałac Rosta), wystaw i udział w grze terenowej „WyBBie-ram Czyste Miasto”.

W momencie oddawania naszej gazety do druku, na seniorów czekają jeszcze dwa duże wydarzenia. 2 października odbędzie się uroczysta gala i wręczenie nagród w konkursie „**Aktywny Senior Roku 2024**” połączona z koncertem zespołu „Backwards”. Nie zabraknie także atrakcji tanecznych. Już 3 października na seniorów czeka Sala Redutowa w Hotelu pod Orłem, gdzie odbędzie się **Bal Seniorów**.

O tych wydarzeniach szczególnie napiszemy w listopadowym wydaniu gazety „**SeniorBB**”.

[Agata Rucińska]



PROMOCJA



27. FESTIWAL KOMPOZYTORÓW POLSKICH

IM. HENRYKA MIKOŁAJA GÓRECKIEGO

MONIUSZKO NA NOWO!

10 - 12 PAŹDZIERNIKA 2024

10 października, czwartek, godz. 11.30

Bielskie Centrum Kultury im. Marii Koterbskiej,
ul. Juliusza Słowackiego 27

**KONCERT EDUKACYJNY BIELSKIEGO
TOWARZYSTWA MUZYCZNEGO**

10 października, czwartek, godz. 19.00

Bielskie Centrum Kultury im. Marii Koterbskiej,
ul. Juliusza Słowackiego 27

**INAUGURACJA FESTIWALU
MONIUSZKO NA NOWO!**

11 października, piątek, godz. 11.30

Sala koncertowa Zespołu Państwowych Szkół Muzycznych
im. Stanisława Moniuszki w Bielsku-Białej,
ul. Stanisława Wyspiańskiego 5a

11 października, piątek, godz. 19.00

Bielskie Centrum Kultury im. Marii Koterbskiej,
ul. Juliusza Słowackiego 27

**SALON MUZYCZNY – PIEŚNI MONIUSZKI:
TOMASZ KONIECZNY & LECH NAPIERAŁA**

12 października, sobota, godz. 19.00

Bielskie Centrum Kultury im. Marii Koterbskiej,
ul. Juliusza Słowackiego 27

KONCERT FINAŁOWY – STRASZNY DWÓR

www.fkpbb.pl

Bilety w cenie 100/50 zł (ulgowe) lub karnet 240 zł
do nabycia w kasie BCK oraz na stronie www.bck.bielsko.pl

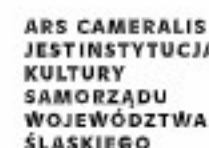


FIRM.MENTAL

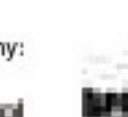
Miasto Bielsko-Biała
organizator Festiwalu
Kompozytorów Polskich



współorganizatorzy:



partnerzy:



mecenasy:



Równe szanse dla każdego seniora

VIII Kongres Gospodarki Senioralnej



11 września w Warszawie odbył się VII Kongres Gospodarki Senioralnej.

To spotkanie, na którym specjaliści, firmy oraz organizacje zastanawiali się, jak poprawić życie osób starszych. W tym roku temat przewodni to „**równe szanse**”, czyli dostęp do opieki, technologii i różnych aktywności, które powinny być dostępne dla każdego, bez względu na wiek.

Podczas kongresu dużo mówiono o tym, jak ważne jest, by seniorzy mieli takie same możliwości jak młodsze pokolenia. Chodzi tu zarówno o dostęp do lekarzy, leków, jak i do różnych form rozrywki czy pracy. Ekspertsi podkreślali, że seniorzy są pełni energii i chęci do działania – trzeba im tylko stworzyć odpowiednie warunki, by mogli się realizować.

Ciekawym tematem była tzw. „**srebrna gospodarka**”. To pojęcie odnosi się do produktów i usług, które są stworzone z myślą o seniorach. Firmy coraz częściej dostrzegają, że starsze osoby mają duży wpływ na rynek i są ważnymi klientami. Stąd rosnące zainteresowanie tym, co seniorzy lubią i czego potrzebują.

Na kongresie nie brakowało inspirujących historii. Jedną z nich była opowieść Teresy Godlewskiej, autorki książki „**66 powodów do szczęścia**”. Teresa opowiadała o swoim barwnym życiu, pełnym przygód i pokazała, że nawet w starszym wieku można czerpać z życia pełnymi garściami. Jej opowieść przypomina, że starość wcale nie musi być smutna i pełna wyrzeczeń, ale może być czasem nowych możliwości.

Innym ważnym tematem były rozmowy o tym, jak starsze osoby mogą być aktywne zawodowo. Ekspertsi zachęcali, by nie bać się podejmowania pracy nawet po 60. roku życia. Przekonywali, że doświadczenie seniorów jest cenne, a oni sami mogą jeszcze wiele zdziałać.

Podczas kongresu często poruszano temat współpracy między młodszy i starszymi. Podkreślano, że takie działania są bardzo ważne, bo dzięki wzajemnemu zrozumieniu łatwiej budować społeczeństwo, które dba o wszystkich, niezależnie od wieku. Ważne, by mówić o starości w sposób otwarty, bez uprzedzeń i by wspierać seniorów na każdym kroku.

Kongres Gospodarki Senioralnej pokazał, że wiele wyzwań jeszcze przed nami, ale równocześnie dużo już się zmienia. Równe szanse dla seniorów to podstawa, aby mogli cieszyć się pełnią życia. Wydarzenia takie jak ten kongres pomagają uświadamiać społeczeństwu, jak wiele do zaoferowania mają osoby starsze.

[mat.prasowy]

„Kanał Polska” na BSK



Bielska Scena Kabaretowa rozpoczyna dziwny sezon. Na dobry początek poniedziałek **21 października** spektakl **KANAŁ POLSKA**, w którym wystąpią: **Katarzyna Kasia, Wojtek Fiedorczuk, Michał Kempa i Grzesiek Markowski**. Cztery telewizyjne osobowości, w tym Warszawianka Roku, dwóch bielszczan oraz mistrz absurdu, stworzyły program komediowy prezentujący wszystko za co „kochamy” telewizję.

*Co łączy twórców i jednocześnie wykonawców tego niezwykłego spektaklu? Sporo, ale chyba najważniejsze są doświadczenia telewizyjne i poczucie humoru. **Kanał Polska** to nowa, oryginalna propozycja na rynku mediów w Polsce. Stacja zasypująca przepaść między telewizją tradycyjną a nietradycyjną. Niesprawdzone newsy, kanapowe rozmowy o sprawach ostatecznych, koncert sąsiedzkich zło-życzeń... - zapowiada gospodarz sceny **Piotr Skucha**.*

Artyści tworzą nieistniejącą stację telewizyjną, a przy okazji satyrę na konwencje i formaty znane ze srebrnego ekranu. Biorą udział w bezsensownych teleturniejach, płaczą nad życiem ludzi, którzy ich nie obchodzą, pokazują, co naprawdę mówiliby politycy, gdyby było im wolno, tworzą fake newsy i niesprawdzone prognozy pogody.

Bilety w cenie:

150 zł VIP

130 zł normalny

110 zł drugi balkon

Organizatorzy liczą na dużą frekwencję, dlatego spektakl odbędzie się w dwóch odsłonach **o godzinie 17.00 i 20.00**

co dzieje się ciekawego w październiku

5 października - sobota - godzina 18.00

Bielskie Centrum Kultury im. M. Koterbskiej

150. rocznica urodzin Selmy Kurz - koncert

10 października - czwartek - godzina 12.00

Cavatina Hall (szczegóły na [www](http://www.cavatina.pl))

Pokaz artystyczny Cavatina Hall - bilety 29 zł

12 października - sobota - godzina 10.00

Wydział Edukacji i Sportu - spacer

Dawniej niż wczoraj - śladami Selmy Kurz (zapisy - tel. 334971769)

12 października - sobota - godzina 17.00

DK im. W. Kubisz

Koncert muzyki greckiej - wstęp wolny

19 października - sobota - godzina 8.00

plac Wojska Polskiego

Giełda Staroci

19 października - sobota - godzina 10.00

Wydział Edukacji i Sportu - spacer

Dawniej niż wczoraj - śladami bielskich i bialskich kin - oprowadza Jacek Kachel (zapisy - tel. 334971769)

24 października - czwartek - godzina 17.00

Willa Sixta, ul. Mickiewicza 24

„O podróżach Zbigniewa Herberta” w 100-lecie urodzin poety

28 października - poniedziałek - godzina 17.00

Dom Kultury w Mikuszowicach Krakowskich

Jantar, Lech, Wodecki TWIST. Koncert z okazji odsłonięcia tablicy upamiętniającej Jacka Lecha (obowiązują zapisy - tel. 33 816 34 57)



6-11 października

Festiwal Sztuki Łańskiej

6 października - godzina 18.00

widowisko plenerowe „Cyrk Tarabumba” pl. Wojska Polskiego

7 października - godzina 15.00

parada festiwalowa - start Galeria Sfera

11 października - godzina 20.00

widowisko plenerowe „Upside down” pl. Wojska Polskiego

Pozostałe spektakle festiwalu są biletowane. Szczegóły na stronie Teatru Lalek Baniałuka.

PROMOCJA

kup bilet



TEATR IM. ADAMA MICKIEWICZA W CIESZYNIE

25.10.2024 ARTUR ANDRUS

z Zespołem

KONCERT

biletyna.pl | kupbilecik.pl | eBilet.pl

Liternictwo - moja pasja graficzna

Wielokrotnie miałem okazję opowiadać o swoich największych pasjach, takich jak kosmologia, polityka czy turystyka. Jednak to, co fascynuje mnie najbardziej, to muzyka, śpiew, sztuki plastyczne i fotografia, ze szczególnym uwzględnieniem grafiki użytkowej i liternictwa.

Tak więc oprócz działalności muzyczno-wokalne i prezenterkiej - zajmuję się także do dziś tworzeniem projektów graficznych. Popelniałem ich już sporo. Wśród nich: loga firmowe, plakaty, kolaże, szyldy, obwoluty płytowe, kroniki, a nawet murale.

Uwielbiam obmyślać koncepcję przyszłego „dzieła”, czekać aż we mnie dojrzeje, potem bawić się w nieskończoność kolorami, układem elementów graficznych, fotografii i liter, eksperymentować, porównywać warianty, analizować finalny efekt, aż do pełnej akceptacji.

Jeszcze brzdącem będąc, a potem w przedszkolu, budowałem z klocków ponoć imponujące zamki i rysowałem karykatury rówieśników. W podstawówce, już w pierwszych klasach kopiowałem odręcznie za pomocą kredek kolorowe pocztówki na większy format. Oczywiście byłem wtedy obsypywany „ochami” i „achami” i stałem się pupilem wychowawczyń. Kaligrafia, będąca zmorem większości uczniów mnie intrygowała i starałem się jak najwierniej naśladować wzory podręcznikowe.

Z czasem wypracowałem własny styl pisma odręcznego, który z latami stał się jakby moją wizytówką. Styl ten, mówiąc nieskromnie - zwracał wszędzie uwagę i ułatwiał mi życie w wielu sytuacjach. Poza tzw. stylem potocznym, opanowałem kilka innych - też odręcznych - ale znacznie staranniejszych.

We wszystkich miejscach pracy, a także w czasie półrocznego pobytu w wojsku, w szkole podoficerskiej, od razu zatrudniono mnie w kancelarii pułku, gdzie odręcznie trzeba było wypełniać ogromne płachty planów ćwiczeń. Przy okazji - w przerwach - panowie oficerowie prosili mnie o wykonywanie a'capella piosenek Piotra Szczepanika.

Oczywiście pismo zwane odręcznym nie zaspokajało moich ambicji i równolegle tworzyłem zupełnie nowe, autorskie wzory liter na potrzeby grafiki użytkowej (hasła ściennie, gazetki, wywieszki, szyldy). Trzeba pamiętać, że wówczas nie było mowy o zdobyciu jakichkolwiek gotowych szablonów. Była głęboka komuna i wszystko odbywało się zgodnie z hasłem Adama Słodowego - „Zrób to sam”. Godzinami cyzelowałem precyzyjnie literkę po literce, dbając jednocześnie o zachowanie jednolitej stylistyki całego alfabetu.

Tak powstało później fantazyjne logo zespołu „ORIENTY” (inaczej „Wschody”) inspirowane alfabetem arabskim.

Jako nastolatek prowadziłem w wakacje (dorabiając sobie na kieszonkowe) letnią kawiarenkę „Leśniczanka” w Brennej.

Całą jej werandę ozdobiłem beskidzkimi pejzażami w technice olejnej, a plenerową estradę reklamowymi banerami. Oczywiście cały teren nagłośniłem, prowadząc przy okazji muzyczny koncert życzeń dla wczasowiczów. Klienci mieli nie lada frajdę, kiedy pomiędzy piwem i mintajem mogli wysłuchać dedykacji wraz z piosenką „Cicha woda” czy „Serduszko puka w rytmie cha-cha”.



Kiedy po latach edukacji we wszystkich instytucjach, gdzie pracowałem, nie tylko tych związanych z krzewieniem kultury, ujawniałem (a jakże!) swoje umiejętności, czy - jak ktoś woli uzdolnienia graficzne - natychmiast to wykorzystywano.

Tworzyłem plakaty ogłoszeniowe i promocyjne firm, zespołów muzycznych, szyldy, loga firmowe, kolaże, obwoluty do albumów i płyt. W międzyczasie skorzystała nawet na tym moja rodzinka, bo w okresie transformacji, autorską grafiką ozdobiłem kompleksowo restaurację „Stary Groń” w Brennej (z dyskoteką), której szefował brat Andrzej, a także miejscowy bar plenerowy „Szałas”, nieopodal amfiteatru. Wczasowicze robili sobie zdjęcia na tle tych przybytków, które kolorystyką znacznie wyróżniały się w tamtym banalnym pejzażu.



Takich „dzieł” na przestrzeni lat popelniałem sporo, bo zleceń nie brakowało. Niestety wtedy rzadko za to płacono, ale ja robiłem to z wielką przyjemnością, czy wręcz dumą.

Z chwilą pojawienia się komputerów, niemal natychmiast zainteresowałem się ich możliwościami, które obecnie są niemal nieograniczone. Jedyną przeszkodą może być tylko uboga fantazja autora. To sprawiło, że stałem się uzależniony od ślęczenia przed ekranem, bo **KOCHAM LITERY!!!** Ciągle odkrywam niesamowite

efekty korelacyjne pomiędzy dowolnymi technikami, a wielotysięczna baza fontów, które w dodatku można dowolnie edytować, pozwala na uzyskiwanie zachwycających rezultatów!

W połączeniu z fotografiami stylistykę liter można dopasowywać do ich treści. Istnieje przecież ogromne zróżnicowanie pisowni, charakterystycznej dla różnych regionów świata. Lubię tytułować fotografie. Uważam, że opisy tychże powinny być adekwatne, lapidarne i w miarę dowcipne oraz umiejętnie rozmieszczone w przestrzeni kadru, by nie zakłócały percepcji samego zdjęcia.

Dzisiaj więc w plastyce i grafice użytkowej można sobie popofolgować. Zmieniła się też diametralnie mentalność odbiorców. Po transformacji ustrojowej wpływ wzorców



różnią. Może to śmieszne, ale świadomość tego faktu daje mi dużą satysfakcję.

Dzisiaj polska ulica niewiele się różni od zachodniej. Jest kolorowo, weselej. Piękne szyldy, pomysłowe banery. Z przyjemnością i nieustannym zaciekawieniem oceniam te pomysły graficzne. Z reguły bardzo mi się podobają. Czasem tylko wkurza mnie w jakimś projekcie rażący błąd w zestawieniu kolorów. Intuicyjnie wyczuwam, że te odcienie (mówiąc kolokwialnie) się „gryzą”. Oczywiście bywa, choć rzadziej, że jest to efekt zamierzony.



Era odręcznego, mozolnego tworzenia fantazyjnych liter powoli odchodzi w przeszłość. Dziś niewyczerpalne możliwości stwarza nam komputer.

Kończąc swoje wynurzenia - mogę powtórzyć za Edith Piaf - „Non, je ne regrette rien” (Nie, niczego nie żałuję). Opowiedziałem tylko o jednej z moich wielkich pasji. Wydaje się jednak, że w różnym stopniu wszystkie pozostałe także znalazły jakieś spełnienie.

Człowiek jednak pozostaje istotą, która nigdy nie czuje pełnej satysfakcji. Im bliżej strefy cienia, tym zachłanniej chciałoby się jeszcze doczekać realizacji wielu zamierzeń; dośpiewać „napoczęte” utwory, dokończyć plastyczne projekty oraz uporządkować obszerne archiwum i fotografię. Los przesądzi, czy to się ziści.

dla Seniora BB
o swojej pasji i miłości do liter
opowiedział **Janusz Gawlas**

Zagadki i osobliwości beskidzkiej rzeki

Geograficzne i historyczne meandry Białej

Osobiście to sprawdziłem. Tylko nieliczni bielszczanie wiedzą dokładnie, gdzie właściwie znajdują się źródła 29-kilometrowej Białej, głównej rzeki stolicy Podbeskidzia. Poczuję się więc do dziennikarskiego obowiązku wyjaśnienia, że Biała ma swój początek na wschodnich stokach beskidzkiego wzniesienia Magura (na wysokości 512 m n.p.m.) w gminie Buczkowice.

Rzeka przepływa następnie przez Pogórze Śląskie, uchodząc do Wisły na pograniczu Czechowic-Dziedzic i Kaniowa (na wysokości 242 m n.p.m.). Dorzecze Białej – prawobrzeżnego dopływu górnej Wisły –



Rzeka Biała w rejonie Mikuszowic Śląskich

zajmuje spory obszar prawie 140 km². Rzeka ma sporo małych i dużych dopływów, z których aż cztery (**Białka, Olszówka, Straconka i Kamieniczanka**) są atrakcyjnymi potokami górskimi z Beskidu Śląskiego i Małego. Nad Białą leżą zaś trzy nietuzinkowe miejscowości – Bystra, turystyczna wieś beskidzka oraz dwa ośrodki miejskie: Bielsko-Biała i Czechowice-Dziedzice.

Powikłane dzieje

Jest jedną ze szczególnych rzek regionu. W latach 1456-1772 była polsko-czeską granicą państwową. Przez wieki odgradzała historyczne ziemie Śląska i Małopolski. Po pierwszym rozbiórze Polski stała się wewnętrzną granicą monarchii Habsburgów, pomiędzy Galicją a Śląskiem Austriackim. Potem oddzielała także przez długie lata Bielsko od Białej Krakowskiej, do chwili połączenia obu miast we wspólny organizm w 1951 roku.

Dole i niedole ryb

Biała od dawna nie jest już ponurym

symbolem etnicznych i historycznych podziałów. Stanowi dziś ważną część składową sieci rzecznej Śląska Cieszyńskiego.

- Wody w zlewni Białej spełniają różnorodne funkcje przyrodnicze i krajobrazowe, stanowiąc m.in. miejsce bytowania i rozrodu wielu gatunków ryb, płazów, gadów i ptaków.

W strefie brzegowej rzek i potoków oraz sztucznych zbiorników wodnych w dorzeczu Białej występuje zaś wiele gatunków ssaków i owadów, korzystających z naturalnych walorów przyrodniczych tych terenów – zapewniają specjaliści, **Mariusz Rzętała** i **Robert Machowski**, naukowcy z Uniwersytetu Śląskiego, autorzy fachowej ekspertyzy hydrologicznej na temat rzeki. Dodać jednak trzeba, że niepokojąco niski stan wód w wielu polskich rzekach, w tym m.in. w Białej, pogorszył w ostatnim czasie znacząco warunki egzystencji ryb.



Źródła Białej w gminie Buczkowice



Ujście Białej (z lewej) do Wisły - pogranicze Cz-Dz i Kaniowa

pularnego bohatera dziecięcych kreskówek ze Studia Filmów Rysunkowych w Bielsku-Białej. Pełni ona pozytywną rolę ważnego punktu topograficznego na planie miasta. W pobliżu tego istotnego miejsca wpływa do rzeki jeden z jej licznych dopływów – **potok Niwka** o długości ponad 6 km. Końcowy odcinek potoku przy jego ujściu do rzeki został przed kilkudziesięciu laty uregulowany i przykryty betonowymi płytami, na których pojawiła się nawierzchnia asfaltowa. Wielu kierowców samochodów poruszających się po ulicy Stojałowskiego nawet nie zdają sobie sprawy, że jeszcze w dekadzie lat sześćdziesiątych zeszłego wieku płynął tam (między budynkami mieszkalnymi) otwarty i mocno śmierdzący potok.

Różne oblicza rzeki

Biała (nazywana potocznie Białką) przepływa przez całe niemal miasto. Inaczej prezentuje się jednak w peryferyjnych dzielnicach o charakterze rekreacyjnym, a inaczej wśród śródmiejskich zabudowań. Zupełnie inne oblicze przyjmuje zaś w północnej, typowo przemysłowej, części Bielska-Białej, w rejonie ujścia ponad 6-kilometrowego **potoku Starobielskiego**, wypływającego ze źródeł zlokalizowanych na północ od popularnego lotniska aeroklubu w Aleksandrowicach.

Na obszarze Czechowic-Dziedzic wpływają do Białej kolejne potoki – **Kromparek** i **Świerklówka**, zbierające wody z południowej części 35-tysięcznego miasta. Od tego miejsca aż do ujścia rzeki do Wisły łączą się z nią pojedyncze cieki z rowów odprowadzających wody z licznych stawów hodowlanych. Łączna długość wszystkich cieków w zlewni Białej wynosi niespełna **300 km**.

Zmiana koryta

Mało kto wie, że przemysłowa działalność prowadzona przez czechowicką firmę górnictwa „Silesia” doprowadziła do radykalnych zmian układu powierzchniowej sieci rzecznej. Aby się o tym przekonać, wystarczy zajrzeć do starszych map topograficznych. Wyraźnie widać, że rozwój czechowickiej kopalni węgla kamien-

nego stał się przyczyną odcięcia i zasypiania przyujściowego odcinka koryta Białej, na długości ok. 1,4 km.

- Wody rzeki zostały skierowane do nowego koryta, które współcześnie łączy się z Wisłą w odległości ok. 820 m poniżej naturalnego miejsca połączenia obu rzek. Część terenów kopalnianych, po których dawniej płynęła Biała, została zaadaptowana przez naukowo-badawczą placówkę sektora lotniczego. Dla jej potrzeb utworzono lotnisko w Kaniowie z myślą o małym ruchu lotniczym. W tym celu utworzono tam niezbędny pas startowy o długości 700 m – czytamy w hydrologicznym materiale informacyjnym, opracowanym przez naukowców z Uniwersytetu Śląskiego.



Ujście potoku Niwka do rzeki Białej - śródmieście

Ostateczne ujście Białej do Wisły znajduje się na 35. kilometrze biegu królowej polskich rzek.

Leśne dobrodziejstwo

Doniosłe znaczenie ma fakt, że lasy stanowią blisko 25% powierzchni zlewni rzeki. Istnieją dwa duże skupiska kompleksów leśnych w tej rozległej strefie. Porastają one na wschodnich stokach wzniesień Beskidu Śląskiego (Magury, Klimczoka, Szyndzielni) oraz na zachodnich zboczach wzniesień Beskidu Małego (Magurki, Łysej Góry, Czupla).

To ekologiczne dobrodziejstwo dla obszaru dorzecza Białej, o czym warto pamiętać, spacerując wokół beskidzkich dopływów rzeki!

dla Seniora BB

Zbigniew Lubowski
zdjęcia: Z.Lubowski i J. Marszałek

#AkademiaZdrowiaTimago

Z SENIORAMI NAM PO DRODZE

NFZ

Życie po przejściu na emeryturę to czas, który może być pełen nowych doświadczeń. Niestety, nie zawsze jest to okres wolny od przeszkód i zagrożeń. Codzienne zmagania z problemami zdrowotnymi, utrzymanie sprawności fizycznej oraz bezpieczeństwo w domu stają się kluczowymi kwestiami dla wielu z Was. 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.

PYTANIA I PORADY DOT. SPRZĘTU MEDYCZNEGO

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

Aby dotrzeć z informacją o nowoczesnych rozwiązaniach dostępnych na wyciągnięcie ręki, producent i dystrybutor sprzętu medycznego – firma Timago – rusza z **#AkademiaZdrowiaTimago**. W ramach jesiennej akcji „Z SENIORAMI NAM PO DRODZE” przyjazne materiały edukacyjne będą dostępne bezpłatnie w większości sklepów medycznych w Polsce. Można będzie je również otrzymać podczas licznych wydarzeń dedykowanych seniorom. Będzie to również okazja do rozmowy z ekspertami Timago, którym jest z seniorami po drodze.

BEZPIECZNY DOM

Przestrzeń w domu, w którym mieszka senior, powinna być zagospodarowana w sposób, który ułatwia codzienne funkcjonowanie, pomaga się wyciszyć, odpocząć i czuć się bezpiecznie. Właśnie te czynniki wpływają bezpośrednio na nasze zdrowie. **Co możemy zrobić, żeby nasz dom spełniał wszystkie wymagania miejsca bezpiecznego dla seniora?** Zwróć uwagę na przeszkody i spróbuj zminimalizować ograniczenia: zrezygnuj z dywanów z wysokimi krawędziami i progów, a elementy używaj najczęściej, np. włączniki światła, umieść na dostępnej dla osoby starszej wysokości. Zapewnij komfort, biorąc pod uwagę komfort termiczny, akustykę czy rozwiązania techniczne, które mogą pomóc seniorowi w łatwiejszy sposób korzystać z mieszkania - np. zdecyduj się na łóżko z barierką czy zainstalowanie piekarnika na wysokości wzroku.

BEZPIECZNE PRZYJMOWANIE LEKÓW

Jednym z wyzwań, z jakimi musimy się mierzyć jako seniorzy, jest często przyjmowanie wielu leków jednocześnie. W przypadku polipragmazji, czyli wielolekowości (jednocześnie przyjmowaniu minimum 5 leków dziennie), powinniśmy zadbać o przestrzeganie kilku zasad, które pomogą bezpiecznie przyjmować wszystkie leki:

- Noś ze sobą spis leków, które zażywasz, wraz z dawkami. Umieść w nim wszystkie leki, jakie zażywasz, ale również suplementy diety i preparaty bez recepty,
- Informuj o chorobach przewlekłych oraz pokazuj spis leków na wizytach u lekarzy, nawet bez pytania,
- Informuj lekarza prowadzącego o zaleceniach innych specjalistów,
- Nie sięgaj po leki polecane przez znajomych bez konsultacji z lekarzem.

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



PODMIOT PROWADZĄCY REKLAMĘ: TIMAGO INTERNATIONAL GROUP SP. Z O.O. I SP. - SP.K.

Dom Kultury w Olszówce oraz grupa inicjatywna "Kompletna" zapraszają na wydarzenie z okazji

Światowego Dnia Menopauzy

18 października o godz. 18.30

Wstęp wolny!

Obowiązują zapisy

pod nr tel. 33 829 25 84, 571 229 431
lub mailowo: olszowka@mdk.bielsko.pl

Dom Kultury w Olszówce serdecznie zaprasza wszystkie panie na wyjątkowe spotkanie poświęcone menopauzie, które odbędzie się 18 października o godzinie 18:30.

Wydarzenie skierowane jest do kobiet, które chcą dowiedzieć się więcej o tym ważnym etapie życia, zrozumieć zmiany zachodzące w ich ciele i umyśle oraz podzielić się swoimi doświadczeniami. Pod szyldem inicjatywy KOMPLETNA spotkanie poprowadzą trzy kobiety, z których każda przechodzi przez inny etap menopauzy: premenopauzę, menopauzę i postmenopauzę.

Dzięki temu uczestniczki będą mogły spojrzeć na ten proces z różnych perspektyw. Program wydarzenia obejmie trzy bloki tematyczne: Świadomość Ciała – jak zmienia się nasze ciało i jak możemy lepiej je rozumieć i wspierać. Zintegrowane podejście do zdrowia – holistyczne spojrzenie na zdrowie fizyczne i psychiczne. Jak myśli i przekonania kształtują nasze życie – o wpływie naszego podejścia i nastawienia na codzienne funkcjonowanie. Każdy z tych tematów będzie odnosił się do kobiecości i intensywnych zmian, jakich doświadczają kobiety w różnych fazach życia. To nie tylko edukacja, ale również możliwość wymiany doświadczeń i wspólnego wsparcia.

Wstęp na wydarzenie jest wolny, ale obowiązują zapisy. Można zgłaszać się telefonicznie pod numerami 33 829-25-84 lub 571-229-431, a także mailowo na adres: olszowka@mdk.bielsko.pl.

REKLAMA

WILLA ALFA KUDOWA-ZDRÓJ

PROMOCJA DO KOŃCA PAŹDZIERNIKA:

5 nocy/6 dni	- 799 zł/os zamiast 1100 zł/os
7 nocy/8 dni	- 1099 zł/os zamiast 1500 zł/os

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

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
repcja@alfakudowa.pl

Dbajmy o nasze serce każdego dnia!

Końcem września obchodziliśmy Światowy Dzień Serca, który jest doskonałą okazją, aby poświęcić chwilę uwagi naszemu zdrowiu. To ważne szczególnie dla osób starszych, które są bardziej narażone na choroby układu krążenia. Jak podkreśla dr Klaudiusz Komor, specjalista kardiolog z Bielska-Białej: „Nigdy nie jest za wcześnie, ani za późno, aby zadbać o swoje serce”.

Zagrożenia dla serca – czego unikać?

Choroby serca rozwijają się na skutek tzw. czynników ryzyka, które można podzielić na dwie grupy. Dr Komor wyjaśnia: „Na niektóre czynniki, jak wiek, płeć czy obciążenie rodzinne, nie mamy wpływu. To czynniki niemodyfikowalne. Jednak możemy działać na czynniki modyfikowalne, takie jak palenie, zła dieta, brak ruchu czy otyłość, aby zmniejszyć ryzyko chorób serca”. Ważnym elementem profilaktyki jest zatem aktywny styl życia, odpowiednie odżywianie i unikanie używek.

Zanieczyszczenie powietrza a zdrowie serca

W ostatnich latach coraz więcej mówi się o wpływie zanieczyszczenia powietrza na zdrowie. Smog, który szczególnie dokucza nam w okresie zimowym, może mieć niekorzystny wpływ nie tylko na układ oddechowy, ale także na serce. „Zanieczyszczenie powietrza, zwłaszcza pyły zawieszone PM2.5, mogą powodować miejscowe stany zapalne w naczyniach krwionośnych, co z kolei zwiększa ryzyko miażdżycy, zawałów serca i udarów mózgu” – tłumaczy kardiolog. Niestety, nawet krótkoterminowa ekspozycja na smog, taka jak w zimie, kiedy korzystamy z pieców grzewczych, może wywołać zaostrzenie chorób serca. Dr Komor dodaje: „Osoby z nadciśnieniem, cukrzycą czy niewydolnością serca powinny szczególnie unikać wychodzenia z domu w dni o wysokim stężeniu zanieczyszczeń”. Warto wtedy postawić na aktywność fizyczną w pomieszczeniach, takich jak basen czy siłownia.

Czy powietrze w Polsce się poprawia?

Na szczęście, sytuacja stopniowo się poprawia. Miasta, takie jak Bielsko-Biała, wprowadzają programy mające na celu redukcję smogu. „Widzimy coraz mniej dni ze smogiem, co cieszy, ale zanieczyszczenie powietrza wciąż stanowi poważne zagrożenie, szczególnie dla osób starszych i chorych” – przypomina specjalista od serca.

Jak dbać o serce na co dzień?

Nie musimy czekać na Światowy Dzień Serca, aby pomyśleć o swoim zdrowiu. Każdego dnia warto wprowadzać małe zmiany, które mogą mieć ogromny wpływ na nasze serce. Jak radzi dr Komor: „Podstawą jest zdrowa dieta, regularny ruch i unikanie stresu. Nawet małe kroki, jak rezygnacja z papierosów czy codzienny spacer, mogą znacząco poprawić nasze zdrowie”. Pamiętajmy, że troska o serce nie wymaga wielkich wyrzeczeń, ale systematyczności i uwagi. Regularne badania kontrolne, zwłaszcza dla osób po 60. roku życia, również są kluczem do zdrowia i długowieczności. Dbajmy o nasze serce każdego dnia! - zachęca specjalista.

[tekst opracowany na podstawie wypowiedzi dra Klaudiusza Komora]

Jak seniorzy powinni zadbać o odporność jesienią?

Jesień to czas, kiedy seniorzy powinni szczególnie dbać o swoje zdrowie. Odpowiednia dieta, regularna aktywność fizyczna, dobry sen, unikanie stresu oraz profilaktyka, w tym szczepienia, mogą skutecznie wzmocnić odporność i pomóc uniknąć wielu infekcji. Warto również pamiętać o regularnych wizytach u lekarza, aby monitorować stan zdrowia i dostosować ewentualne zalecenia do indywidualnych potrzeb.

Jesienią pogoda staje się kapryśna, a ryzyko infekcji znacząco wzrasta. Osoby starsze, ze względu na naturalnie obniżoną odporność, są szczególnie narażone na przeziębienia i grypę. Warto więc odpowiednio przygotować się na ten okres i wprowadzić do codziennego życia nawyki, które wzmocnią organizm. Oto kilka prostych, ale skutecznych sposobów na utrzymanie dobrej formy jesienią.

Zdrowa dieta bogata w witaminy

Podstawą dobrego zdrowia jest zbilansowana dieta. Seniorzy powinni zadbać, by w ich codziennym jadłospisie znalazły się produkty bogate w **witaminy C, D oraz cynk**. Witamina C, której źródłem są m.in. cytrusy, papryka czy kapusta kiszona, wzmacnia układ odpornościowy i pomaga w walce z infekcjami. Witamina D, którą można znaleźć w rybach, jajkach oraz wzbogacanych produktach mlecznych, jest kluczowa w okresie jesienno-zimowym, gdy ilość naturalnego światła słonecznego maleje. Cynk, dostępny w mięsie, roślinach strączkowych czy pestkach dyni, pomaga organizmowi skuteczniej zwalczać bakterie i wirusy.

Aktywność fizyczna dostosowana do możliwości

Regularna aktywność fizyczna poprawia krążenie krwi, co korzystnie wpływa na układ odpornościowy. Seniorzy powinni wybierać formy ruchu dostosowane do ich możliwości. Spacer na świeżym powietrzu, nawet krótkie, są doskonałym sposobem na dotlenienie organizmu i wzmocnienie mięśni. Ważne jest, aby unikać przegrzania lub wychłodzenia organizmu, dlatego odpowiednie ubranie - warstwowe, oddychające i chroniące przed wiatrem - jest kluczowe. Ćwiczenia takie jak nordic walking, stretching czy joga również pozytywnie wpływają na zdrowie i poprawiają ogólną kondycję.

Wystarczająca ilość snu

Sen to naturalny mechanizm regeneracyjny organizmu. Osoby starsze często borykają się z problemami ze snem, co negatywnie wpływa na ich odporność. Seniorzy powinni zadbać o regularny rytm snu, czyli kładzenie się i wstawanie o tych samych porach. Ważne jest także, aby zadbać o odpowiednie warunki w sypialni - przewietrzony pokój, wygodne łóżko i cisza sprzyjają regeneracji. Długotrwały brak snu osłabia układ odpornościowy, co może prowadzić do częstszych infekcji.

Suplementacja, ale z umiarem

Choć zdrowa dieta powinna dostarczać większość niezbędnych witamin i minerałów, w niektórych przypadkach warto rozważyć suplementację, zwłaszcza w okresie jesienno-zimowym. Przed sięgnięciem po suplementy, seniorzy powinni jednak skonsultować się z lekarzem, aby uniknąć ewentualnych interakcji z przyjmowanymi lekami. Szczególną uwagę warto zwrócić na suplementy z witaminą D, która jest trudna do uzyskania w wystarczającej ilości z samej diety, zwłaszcza w czasie krótkich dni i ograniczonej ekspozycji na słońce.

Unikanie stresu

Stres ma negatywny wpływ na cały organizm, w tym na układ odpornościowy. Osoby starsze, które często zmagają się z różnymi problemami zdrowotnymi, mogą być narażone na przewlekły stres. Warto więc zadbać o równowagę psychiczną poprzez relaksujące hobby, kontakt z bliskimi oraz techniki relaksacyjne, takie jak medytacja czy głębokie oddychanie. Regularne dbanie o zdrowie psychiczne wspiera walkę z infekcjami.

Szczepienia ochronne

Jesień to idealny czas na szczepienie przeciwko grypie. Seniorzy, zwłaszcza ci powyżej 65. roku życia, są szczególnie narażeni na powikłania po tej chorobie. Warto rozważyć również szczepienie przeciwko pneumokokom, które mogą powodować groźne zapalenia płuc. Szczepienia są skutecznym i bezpiecznym sposobem ochrony zdrowia, dlatego seniorzy powinni regularnie korzystać z tej formy profilaktyki.

[mat. prasowe]

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

PROMOCJA



kup bilet

CAVATINA HALL, BIELSKO-BIAŁA

26.10.2024 PIOTR CUGOWSKI

Jeszcze mi się chce... ale już niczego nie muszę.

KONCERT

biletyna.pl | kupbilecik.pl | eBilet.pl



CHMIEL nie tylko w piwie

Przełom września i października dość szczególnie kojarzy się koneserom piwa. To czas, kiedy w wielu miejscach obchodzone jest święto chmielowego napoju, znane jako **Oktoberfest**.

Bynajmniej jednak, nie zamierzam namawiać was do picia te-go trunku, lecz do bliższego przyjrzenia się roślinie, która nadaje mu charakterystycznego gorzkawego smaku.

Chmiel zwyczajny (*Humulus lupulus*) to też roślina lecznicza wykorzystywana w nieco inny sposób niż w przemyśle piwowarskim. Surowcem zielarskim są owocostany chmielu potocznie zwane - ze względu na swój kształt - **szyszkami**. Surowiec ten jest pozyskiwany głównie z upraw.

Pierwsze wzmianki o tej roślinie pochodzą z Babilonii.

Mieszkańcy starożytnego Rzymu zaliczali chmiel do jarzyn i roślin ozdobnych. Jednak największą popularność zyskał on w wieku XIII. To wtedy zaczęto w przyklasztornych wytwór-

niach warzyć piwo z dodatkiem chmielu. Roślina ta miała też ponoć **moc magiczną**.

Obecnie chmiel możemy spotkać w umiarkowanej strefie półkuli północnej. W Polsce w stanie naturalnym rośnie na terenach wilgotnych, w lasach, zaroślach i parkach. Bywa też sadzony w ogrodach.

Chmiel jest pnączem wieloletnim, potrafiącym dorastać do **8 metrów długości**. Ta dwupienna roślina o ząbkowanych liściach kwitnie od lipca do sierpnia. Najbardziej charakterystyczne są żeńskie kwiatostany w kolorze jasnozielonych szyszek. Chmiel zawiera związki żywcowe (humulon i lupulon), flawonoidy w tym kwercetynę, olejek eteryczny i garbniki.

Chmielowe szyszki możemy zbierać samemu. Zrywamy je kiedy mają barwę żółtozieloną i umieszczamy w suchym, zacienionym miejscu. Wytrząsając wyschnięte szyszki możemy uzyskać cenny żółtopomarańczowy proszek - **lupulinę**.

Chmiel ma działanie uspokajające oraz nasenne. Dlatego napary z szyszek poleca się stosować jako środek wyciszający przy wyczerpaniu nerwowym, stanach lękowych i niepokoju, nerwicach wegetatywnych czy nerwicach serca.

Napary będą także pomocne w bezsenności. Dzięki właściwościom sedatywnym chmiel często pojawia się w gotowych mieszankach ziołowych oraz tabletkach lub kapsułkach dedykowanych **osobom zestresowanym i mających problemy ze snem**. Pomocny będzie także w okresie klimakterium.

Na tym jednak nie koniec. Roślina ta działa pobudzająco na wydzielanie i pracę żołądka co przydaje się przy wzdęciach, kolkach, stanach spastycznych układu pokarmowego oraz **niedostawnościach różnego pochodzenia**. Zwiększa też wydzielanie śliny. Chmiel obniża lekko ciśnienie tętnicze dlatego warto go dodawać do herbat wpływających na nadciśnienie tętnicze.

Właściwości **moczopędne** wykorzystamy w skąpomoczu i obrzękach oraz łagodnych stanach zapalnych i niewydolności nerek. Jednym z minusów stosowania chmielu może być spadek popędu płciowego.

Działanie antyseptyczne i przeciwbakteryjne daje możliwość

korzystania z naparów zewnętrznie. Wskazaniem będą tu stany zapalne skóry oraz trudno gojące się rany i skaleczenia.

Chmiel likwiduje też stany zapalne skóry głowy, zapobiega wypadaniu włosów oraz powstawaniu łupieżu i stąd bywa częścią składową kosmetyków. Jak wspomniałam na początku chmiel wykorzystywany jest w **produkcji piwa**, jednak jego młode pędy można dodawać do sałatek lub podawać jak szparagi.

To właśnie ta ostatnia forma wykorzystania chmielu cieszy się ostatnio rosnącą popularnością. Widać więc wyraźnie, że chmiel nie jest taką zwyczajną rośliną, którą większość z nas kojarzy tylko z piwem.

Ma szersze zastosowanie, które

przez lata potwierdziła medycyna ludowa. Sięgajmy więc po niego w razie potrzeby, niekoniecznie wykorzystując burztynowy napój przygotowany z jego dodatkiem. Wysuszone szyszki chmielu będące pojedynczym preparatem lub występujące w mieszankach oraz ekstrakty obecne w gotowych preparatach, czekają w zielarniach i aptekach.



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

OPIEKA 24H/7 DNI REHABILITACJA PORADNIE SPECJALISTYCZNE

Centrum Nowoczesnej Rehabilitacji i Opieki TriVita w Porąbce



Centrum TriVita to nowoczesny ośrodek opiekuńczo rehabilitacyjny, który znajduje się w malowniczej Porąbce, u podnóża Góry Żar. TriVita swoją ofertę kieruje do osób poszukujących ośrodka zapewniającego fachową opiekę podczas pobytów **wytchnieniowych**, pobytów krótko i długoterminowych. Szczególnym atutem TriVita jest **nowoczesne zaplecze rehabilitacyjne** oraz wykwalifikowana kadra fizjoterapeutów specjalizujących się m. in. w **rehabilitacji ortopedycznej** (pooperacyjnej i powypadkowej), **neurologicznej** (poudarowej), a także w **rehabilitacji uroginologicznej** (dla kobiet i mężczyzn). Rehabilitacja możliwa jest również w trybie ambulatoryjnym. Pobyt w Centrum TriVita wspierany jest przez lekarzy specjalistów przyjmujących w poradniach specjalistycznych.

A to wszystko pod jednym dachem!

W **TriVita** zapewniamy nowoczesne zaplecze pobytowe, budynek utrzymany w konwencji parterowej, pokoje 1, 2 i 3 osobowe w pełni przystosowane dla **osób z ograniczeniem funkcji ruchowych**. Każdy pokój z **własnym wyjściem na ogród** oraz siłownię zewnętrzną. Dla mieszkańców Centrum przygotowaliśmy szereg zajęć aktywizujących pod okiem terapeutów zajęciowych, z których korzystać można podczas pobytu w TriVita.

W pracy z pacjentem dążymy do tego, aby opieka była kontynuacją i elementem procesu rehabilitacji.



TriVita

Trivita, ul. Krakowska 73, 43-353 Porąbka,
tel. +48 33 432 25 50, +48 502 280 996, recepcja@trivita.pl

Jesienna kawa naszych przodków

W dalekiej przeszłości był nazywany „drzewem pasterskim”, ponieważ jego rozłożysta korona dawała schronienie pasterzom i ich stadom przed deszczem i upałem.

Dąb szypułkowy należy do najdłużej żyjących drzew w Polsce. Kojarzy się z majestatem, królewskim drzewem, odwagą, siłą i męskością.

Nic dziwnego skoro rosnąc na żyznej glebie potrafi osiągnąć nawet 50 metrów wysokości, a średnica pnia dorasta do 3 metrów. **Dąb rośnie pomalutku i uczy cierpliwości** – pierwsze owoce wydaje dopiero po około 30 latach.

W Polsce był sadzony z myślą o pozyskiwaniu żołądki na karmę dla świń, a z kory starych pni i gałęzi przygotowywano wyciąg do garbowania skór.

W ziołolecznictwie dąb jest stosowany głównie jako środek przeciwzapalny, antywirusowy i ściągający. Odwary i nalewki alkoholowe są polecane przy nieżytach żołądka i jelit. Któż z nas nie zna tego specyficznego, taninowego posmaku domowej płukanki do ust i gardła?

Prof. Jan Muszyński polecał przyrządzić odwar z kory dębu wymieszanej z szałwią w proporcji 5:3 i płukać zainfekowane gardło lub rozpulchnione stanem zapalnym dziąsła. Również lewatywy lub nasiadówki z kory pomagają w leczeniu hemoroidów i infekcji narządów płciowych.

W czasach prehistorycznych owoce dębu odegrały ważną rolę w odżywianiu człowieka jako źródło skrobi, białka i tłuszczu. Wiele indiańskich plemion gromadziło duże zapasy żołądki na czas zimy i po usunięciu gorzkiej taniny, tłukli owoce na mąkę. Mieli rozmaite sposoby przechowywania zapasów: w olbrzymich plecionych spichlerzach na nóżkach, w wykopanych dołach, wyłożonych gęsto liśćmi szałwii lub zanurzone w gęstych bagnach.

Dla współczesnego człowieka zjedzenie większej ilości żołądki na surowo może zakończyć się bólem brzucha i mocnym zaparciem, więc zdecydowanie odradzam.

Dużo później zaczęto przygotowywać napar z prażonych żołądki będący namiastką kawy.

Wielbicielem leśnego napoju był sam **Fryderyk Chopin**, o czym dowiadujemy się z „Kuryera Szafrarskiego” z 1824 r.: „Dnia 18 Jaśnie Pan Fryderyk Franciszek Jakub Chopin wypił siedem filiżanek kawy żołądkowej, spodziewać się trzeba, iż niedługo osiem wypije.”

Ta ilość jest całkiem możliwa skoro żołądki nie mają w swoim składzie ani jednego mikrograma kofeiny. Są za to źródłem cennych minerałów: magnezu, potasu, żelaza, wapnia i manganu.

„**Żołądkówka**” do XIX wieku była podawana zarówno na szlacheckich dworach jak i w chłopskich chatkach. Później powróciła dopiero w czasie II wojny światowej z powodu braku dostępu do prawdziwej kawy.

Obecnie przeżywa renesans i chociaż

w smaku pod żadnym względem nie przypomina kawy, ani też nie zawiera kofeiny - ma swoich wielbicieli.

A oto przepis w oryginale na kawę z żołądki księdza Jana Kluka z „Dykcyonarza roślinnego” (Warszawa 1805 r.)

„Dojrzałej i nierobaczywej żołądki nazbierawszy, zdejmie się z nich łupina i oskrobie skóreczka: i płasko na przykład na blachach, rozłożone, osuszają się w piecu wolnie ciepłym.

W czasie suszenia występuje z nich pot, który w sobie mógł mieć jaką szkodliwość (...). Do zażycia dla twardości utłuką się pierwszej, pierwszej potem umielą i gotują z czwartą częścią, a najwięcej trzecią pospolitej kawy”.

Przepis współczesny i zrozumiały (!) można znaleźć bez problemu w kilku wersjach w internecie.

Innym sposobem wykorzystania żołądki jest przygotowanie smacznej **nalewki leczniczej** na nieżyt żołądka i jelit. Jeżeli ktoś nie zdążył przygotować zapasu alkoholowego ekstraktu z zielonych owoców orzecha włoskiego może nastawić jesienną wersję tego specyfiku. Nalewka żołądkowa bogata w taniny zadziała identycznie jak „orzechówka”.

Przepis na nalewkę z dębowych żołądki

Świeżo zebrane żołądki rozłupać i oczyścić ze skorupki. Następnie cierpliwie uprażyć na patelni (podobnie jak ziarna kawy) i ostudzone zmielić w maszynce do mielenia mięsa lub Thermomixie. Zagotować 2,5 litra wody i zalać zmieloną masę. Odstawić pod przykryciem na około 1h.

Przefiltrować przez gazę i dodać 1 ¾ kg cukru lub miodu, szczyptę sody oczyszczonej oraz laskę wanilii.

Wszystko zagotować i odstawić do wystudzenia. Otrzymany płyn wymieszać z 1 litrem spirytusu. Odstawić do ciemnego i chłodnego miejsca na minimum 6 tygodni. W razie osadu przefiltrować jeszcze raz przez gazę i rozlać do czystych butelek. W razie nieżyty żołądka lub jelit zażywać 3-4 x dziennie po łyżce stołowej.

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

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

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

Źródła:

www.lasy.gov.pl

Jan Muszyński „Ziołolecznictwo i leki roślinne” (1951)

Łukasz Łuczaj „Dzika kuchnia” (2013)

Ks. Jan Kluk „Dykcyonarz roślinny” (1805)

kup bilet



CAVATINA HALL, BIELSKO-BIAŁA

9.11 i 10.11.2024 JAROMÍR NOHAVICA

Robert Kuśmierski, Pavel Planka

KONCERT

biletyna.pl | kupbilecik.pl | eBilet.pl

PROMOCJA

DAWNE PAŃSTWO ŚLEMIEŃSKIE

ścieżkami globtrotera

Tym razem nasza wspólna podróż kieruje nas do Beskidu Małego, do dawnego **Stanowego Państwa Ślemieńskiego**, którego osadnictwo sięga ponad 6 tysięcy lat i związane było przez wieki z góralami, Niemcami i Czechami z Moraw, ale także z Wołochami - ludem pasterskim pochodzenia turecko-mongolskiego. Przez kilka wieków leśnymi ostępami szli na Beskidy rozbójnicy łupiąc na szlakach kupieckie karawany, kryjąc swoje skarby w górach. Wiele z nich czeka nadal na odkrycie! W leśnej głuszy mieszkali także pustelnicy zalecający picie uzdrawiającej wody z górskich źródeł. Należy również wspomnieć, że kilkakrotnie gościli tutaj żołnierze carscy, Konfederaci Barscy, którzy z Baru na Podolu przy granicy z Turcją poprzez Wołyń, Małopolskę i Preszów dotarli do Białej, tocząc ostatnie potyczki z Rosjanami i wojskami królewskimi Stanisława Augusta w rejonie Szczyrku. Często bywał tutaj, nie tylko w ramach wizyt duszpasterskich, ale także jako turysta, przyszły święty Jan Paweł II. Odwiedzał to miejsce kardynał Franciszek Macharski i biskup Albin Małysiak odznaczony przez Yad Vashem medalem „Sprawiedliwy wśród narodów” za ratowanie Żydów w Ślemieniu oraz w pobliskich miejscowościach. Mój ostatni rodzinny pobyt na **Jasnej**



Sanktuarium w Jasnej Górze

Górze w tak znaczącym dniu dla historii Polski tj. 1 września był wyjątkowy. Udało mi się wtedy zakupić trzecią część trylogii ślemieńskiej, obszernego luminarskiego dzieła, którego autorem jest ks. dr Andrzej Targosz. Nie ukrywam mojego skromnego udziału w tej ponadczasowej monografii, którą można także wypożyczyć w bibliotekach. Naszą rajzę warto rozpocząć od **Jasnej Górki**, skąd rozpościera się panorama

Beskidu Małego. Sanktuarium można zwiedzić tylko podczas nabożeństw, ale naprawdę warto, mając na uwadze wspiane artystyczne polichromie, cudowny obraz Matki Bożej, w tym unikalny wizerunek - rzeźbę św. Jana Kantego.

Od 1866 r. bez żadnych ograniczeń zaprasza pierwsza powstała w Polsce grota lurdzka, gdzie panuje mistyczno-bizantyjski nastrój, w którym półmrok rozświetlają świeczki zapalane przez pielgrzymów. Można napić się tu **uzdrawiającej wody** lub nabrać ją do pojemników, które najlepiej mieć ze sobą.

Funkcjonuje tutaj bezpłatny parking, toalety i kawiarenka, gdzie można nabyć różne pamiątki. W bliskiej odległości, przy drodze dojazdowej do sanktuarium warto zobaczyć dobrze zachowaną dużą, murowaną **ziemną piwnicę**, która dawniej zastępowała dzisiejsze lodówki, co dla młodego pokolenia jest już tylko kosmicznym odlotem minionej cywilizacji codziennego życia górali.



Piwnica ziemna

Z **Gronia Kumorkowego** podążamy do centrum Ślemienia, gdzie obok barokowego kościoła jest murowana kapliczka z 1910 r. upamiętniająca zwycięstwo pod Grunwaldem, z wizerunkiem królowej św. Jadwigi siedzącej na tronie na tle białego orła. Będąc w Ślemieniu warto zobaczyć **Muzeum Żywieckiego Parku Etnograficznego** będącego najmłodszym skansenem w Polsce. Na obszarze 6 ha dziewiętnastowiecznych obiektów architektury, odwzorowuje zabudowę wsi Beskidu Żywieckiego. Po dawnej świetności Państwa Ślemieńskiego pozostały tylko ruiny zamku oraz ruiny najstarszego pieca hutniczego w Karpatach, gdzie przetapiano rudę tarninową, stosując węgiel drzewny do uzyskania dużych temperatur.

Ze Ślemienia udajemy się na pobliską

Górę Kocońską, gdzie znajduje się kapliczka Przemienienia Pańskiego, która powstała w setną rocznicę bitwy Konfederatów Barskich z Moskalami (1768 r.). Walczący zostali pochowani w jednej zbiorowej mogile. W naszej dalszej wędrówce udajemy się do doliny Dusicy, gdzie znajduje się **wodospad Dusiołek**.

W pięknej scenerii bukowego lasu, woda spada z ponad 3. m z potężniej obłej płyty tarasującej w stromym jarze, tworząc delikatną wodną kurtynę. W bliskiej odległości od wodospadu znajduje się **grota Komonieckiego**. Archeologiczne znaleziska w jaskini i jej otoczeniu świadczą o wizytach człowieka prehistorycznego. Miejscowa ludność w trakcie zawieruchy wojennej ukrywała się w jaskini wraz ze zwierzętami hodowanymi przed rabunkiem lub kontrybucją.

Niezwykłym elementem groty jest mały strumyczek, który spływając z góry tworzy wąziutki wodospad, raz ledwo kapiący, niekiedy urastający do sporej siklawy. W zimie tworzą się tu grzebienie sopli i fantastyczne wodospady, które nie mają sobie równych w Beskidach. Od 1993 r. jaskinia jest pomnikiem przyrody nieożywionej.

W tutejszych lasach w XVII w. mieszkał przez 25 lat franciszkański pustelnik Franciszek Godziszowski, który znany był z licznych uzdrowień, za co został wygnany przez proboszcza z Rychwałdu.

Nekany pustelnik udał się pieszo do Rzymu, gdzie wstąpił do zakonu bernardynów, dzieląc się hojnie darami uzdrawiania. Dla spożycia źródlanej wody konieczne należy udać się do Zimnej Wody wypływającej ze skał **Góry Smrekowiec**. W latach 30. ubiegłego wieku przyjeżdżali tutaj licznie letnicy z Krakowa. W rejonie góry jest wg legend widoczne zapadlisko, w którym uwięzieni zostali na wieki rozbójnicy, którzy grali w karty podczas nabożeństwa podczas święta Bożego Ciała. Ich głosy wzywające ratunku słyszą tylko wybrani!

Idąc dalej dobrze oznakowanymi szlakami możemy poznać kolejne miejsce związane z rozbójnikami i diabłami - to skalne piaskowce baszty zwane ze względu na charakterystyczne okno wspomnianymi nazwami. Na pasjonatów skalnych ostańców w rejonie **Pasma Łamanej Skały** czeka szlak Wędrujących Kamieni.

Po trudach czeka na nas gościnna **Chatka Studencka**, gdzie możemy nabrać sił aby odnaleźć zbójnickie talary i dukaty. W tym celu udajemy się na **Górę Łysina**, gdzie w ruinach zamku mieszkał sam diabeł pilnujący skarbow. Wielu śmiałków w poszukiwaniu beskidzkiego Eldorado straciło zdrowie zmysły i do końca swojego życia mieszkali w chałupie Beraka, wie-

rząc w spełnienie marzeń o bogactwie, o czym wspominał w „Dziejopisie” żywiecki kronikarz Andrzej Komieniecki.

Łysina zaprasza do **Jaskini Lodowej**, która jest najniższą położoną w Polsce jaskinią lodową, jedyną w Karpatach poza Tatrami, gdzie nawet w upalne lato możemy zobaczyć bogate formy lodowe.

W całości jaskinia została po raz pierwszy zbadana w czerwcu 2000 r. przez bielskiego speleologa **A. Żerę**. Badania jaskini nie mogą jednak podważyć żywych legend i podań tego miejsca. Według nich w zamku mieszkała bogata królowa. W święto-



Lodowa jaskinia

jańską noc rozbójnicy zamknęli ją w beczce chcąc dowiedzieć się o skarbach.

Na jej prośbę, by mogła wyjawic rozbójnikom tajemnice, które ich interesowały, spełnili jej życzenie i otworzyli beczkę. W tym momencie cały zamek zapadł się pod ziemię, zostawiając po sobie jedynie skały i dziury w ziemi. Złoto ukryte w zamku zamieniło się w kamienny korytarz prowadzący aż pod szczyt Babiej Góry. Legenda mówi, że owca, która wpadła do jednej z dziur, została później odnaleziona na stokach Babiej Góry przez górala, co miało potwierdzać istnienie tego przejścia.

Po trudach wędrówki możemy odpocząć w Domu Rekreacyjno-Wypoczynkowym Brata Ave Maria, położonym na zboczach Łysiny. Z tego miejsca rozciąga się piękny widok na Jasną Górkę, Pilsko i królową Beskidów - Babią Górę. Do ośrodka można dotrzeć górkami i rowerowymi szlakami, ale również samochodem lub autobusem. Miejscowa fauna i flora zapewniają prawdziwy relaks - cisza lasu, zapach żywicy i śpiew ptaków pozwalają poczuć bliskość natury, co potwierdzają liczni turyści. Liczne górskie źródła ale także domowa kuchnia - jak u mamy - pozwalają być bliżej nieba nie tylko w geograficznej metaforze położenia, ale także niebiańskiej atmosferze otaczającej przyrody i życzliwości spotkanych tutaj ludzi otwartych na wszystkich gości, którzy jak zawsze są mile oczekiwani o każdej porze roku!

[Globtroter z Bielska-Białej]

PROMOCJA

kup bilet



CAVATINA HALL, BIELSKO-BIAŁA

21.12.2024 PECTUS

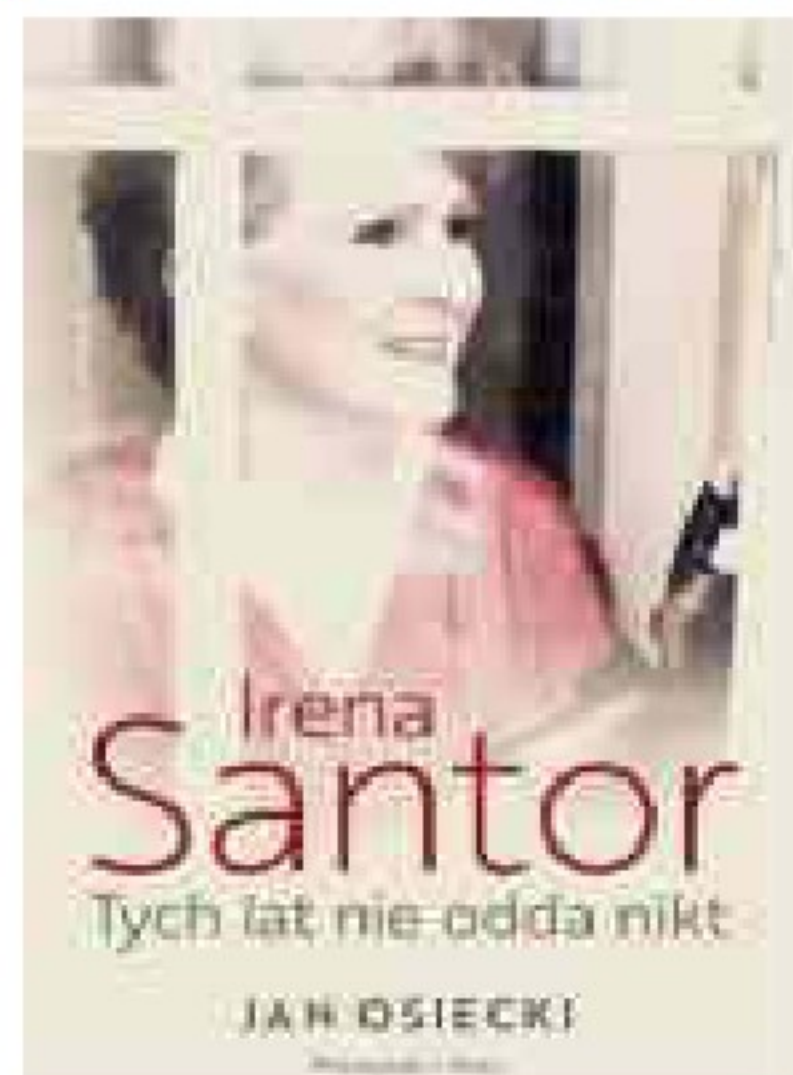
Największe przeboje

KONCERT

biletyna.pl | kupbilecik.pl | eBilet.pl

Prószyński i S-ka

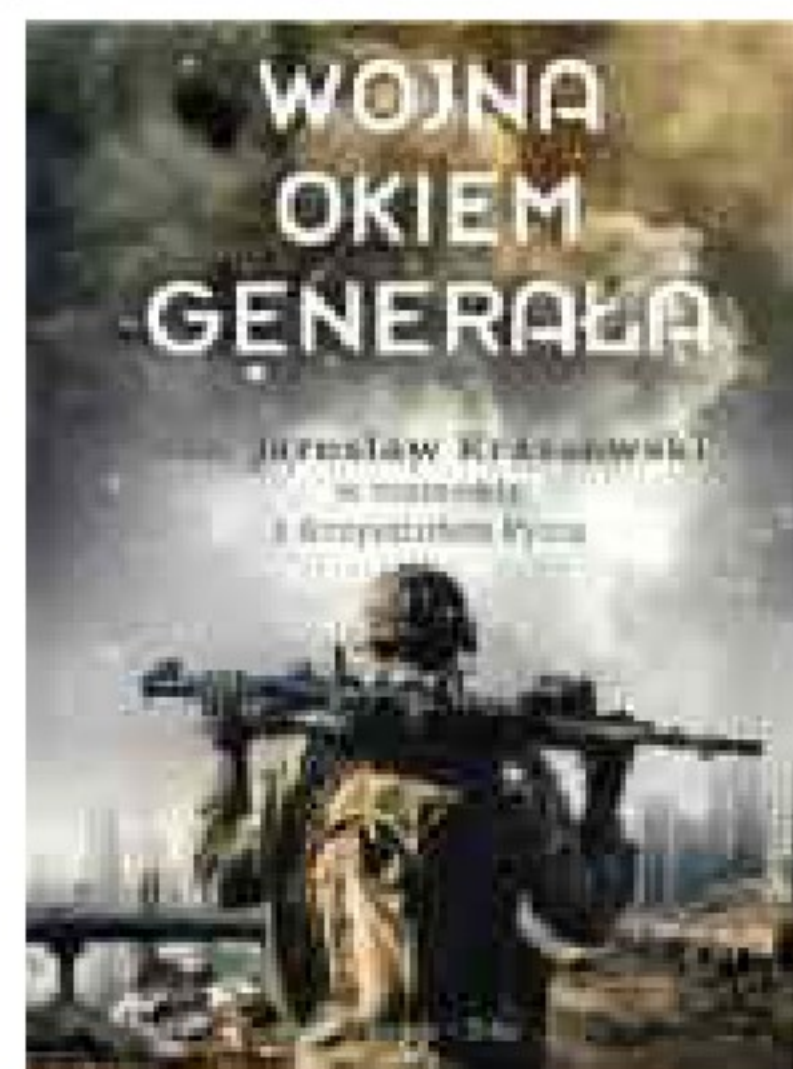
POLECANE NOWOŚCI



Irena Santor. Tych lat nie odda nikt
Jan Osiecki
KATEGORIA: biografia
Data wydania: 17.10.2024
Oprawa: twarda
Format: 168 x 240 mm
Liczba stron: 288
Cena detaliczna: 54,99 zł



Kryminalne Zakopane. Najgroźniejsze zbrodnie Podhala
Beata Sabala-Zielińska
KATEGORIA: SENSACJA
Data wydania: 22.10.2024
Oprawa: twarda
Format: 168 x 240 mm
Liczba stron: 544
CENA: 59,99 zł



Wojna okiem generała
Krzysztof Pyzia, Jarosław Kraszewski
KATEGORIA: lit. faktu
Data wydania: 31.10.2024
Oprawa: miękka
Format: 145 x 205 mm
Liczba stron: 344
Cena detaliczna: 49,99 zł

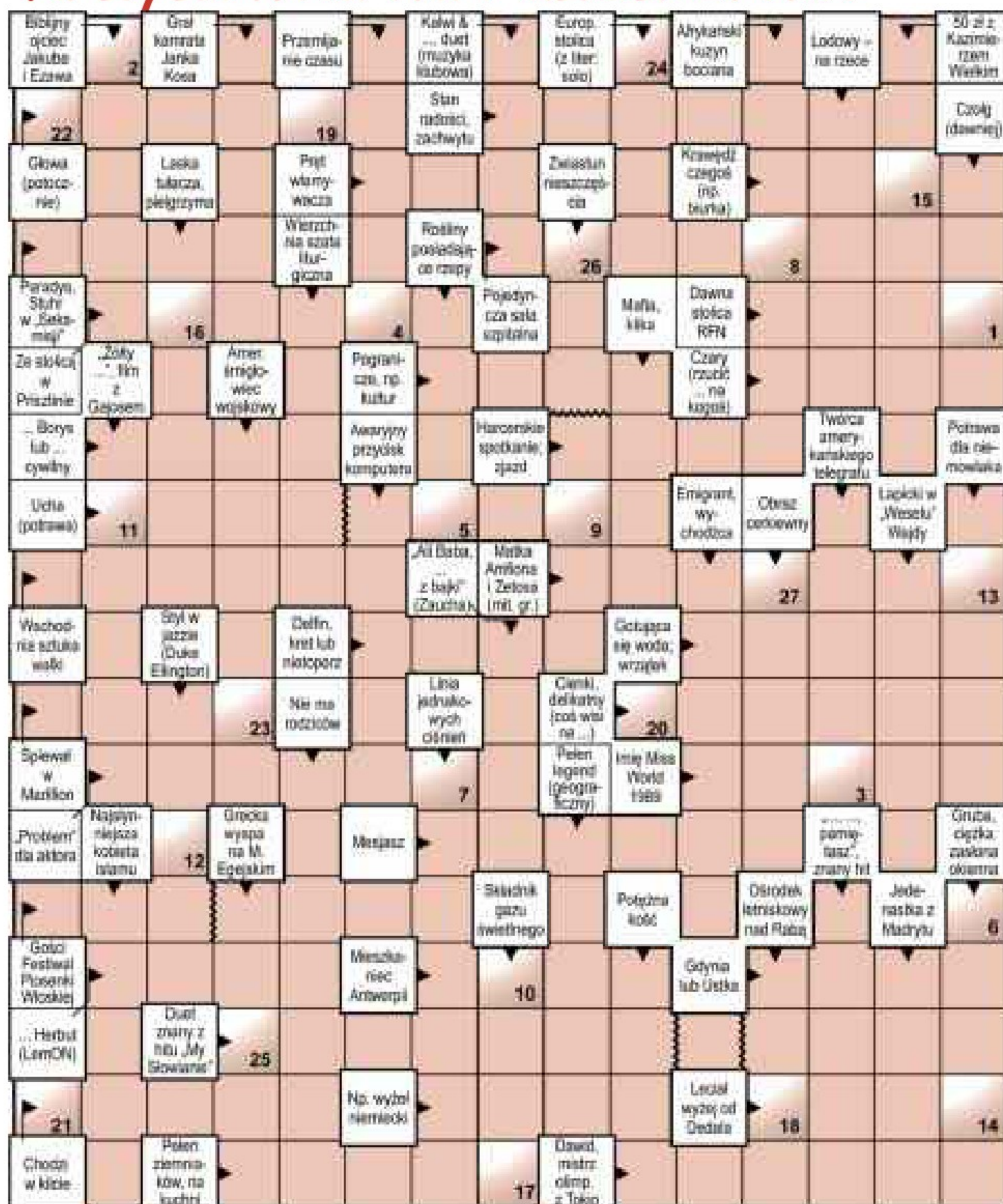
Prószyński i S-ka

POLECANE NOWOŚCI

Rozwiązanie wewnątrz numeru

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

Krzyżówka na Październik



Litery z pól ponumerowanych od 1 do 27 utworzą rozwiązanie - przysłowie japońskie.

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

Rozwiązania krzyżówki październikowej prosimy przysłać do 28 października na adres mailowy: konkurs@bielskirynek.pl. Pośród prawidłowych odpowiedzi rozlosujemy cztery nagrody książkowe. A oto zwycięzcy z numeru wrześniowego: Dora Kwiatkowska, Jan Jałowiczor, Stanisława Pajak, Stanisław Pieronkiewicz.

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

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

! NIE WYRZUCAJ NA ŚMIETNIK !

ZAOPIEKUJĘ SIĘ TWOIMI KSIĄŻKAMI

INTROLIGATOR

788-524-010

**PRZYCINANIE
ŻYWOPLÓTÓW, DRZEW**

ZADZWOŃ
+48 764 614 838

BIELSKO-BIAŁA + 40 KM

**MAŁOWANIE DACHÓW,
ŚCIAN, ELEWACJI, MIESZKAŃ**

SZYBKA WYCENA

zapraszamy do współpracy

510 215 366

www.zwykawicher.pl

**Odnowimy Twoją
wanne**

tel. 32/384 91 98

kom. 501 707 632

Pracownia kołder - Piotr Galiński

Szycie i sprzedaż kołder - NOWOŚĆ - **kołdry z alpaki**

tel. 605 315 391

ul. Ogrodowa 59

33/815 29 87

43-386 Świątoszówka

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

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

AWTHERM

**WYKOŃCZENIA
WNĘTRZ**

tel. 606 716 695
www.awtherm.pl

OKNA • DRZWI

BRAMY GARAZOWE 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

REMONTY

- wykończenia wnętrz
- łazienki
- malowanie
- sufity podwieszane i inne

**Wykonuję z gwarancją
505 750 499**

KORYTA MIESNE
NA KAŻDĄ OKAZJĘ

TEL. 694914012
KorytaMiesne.pl

Sprawdź jakie rabaty na jesień!



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)

85 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

Pałac notariusza Alfreda Michla

Wzdłuż ulicy 3 Maja, która łączy centrum miasta z dworcem kolejowym, już końcem XIX w. powstawały imponujące kamienice i wille nadając jej elegancji i prestiżowy charakter.

Wśród tych historycznych budynków wyróżnia się eklektyczny pałacyk pod numerem 13, zbudowany w 1896 r. dla notariusza doktora **Alfreda Michla**.

Pałacyk został zaprojektowany przez znanego architekta Karla Korna. Willa od początku wzbudzała zachwyt swoim wyglądem i kunsztem architektonicznym. Jest przykładem stylu eklektycznego, łączącego w sobie różne elementy i style architektoniczne, które razem tworzą harmonijną całość.

Jednym z najbardziej charakterystycznych elementów budynku jest **półokrągła wieżyczka**, wtopiona w naroże pałacyku. Zwieńczona jest stożkowym hełmem, co dodaje budynkowi majestatycznego charakteru. To właśnie ta wieżyczka przyciąga wzrok przechodniów i sprawia, że budynek wyróżnia się na tle innych zabudowań. Obiekt zwraca także uwagę bogatymi zdobieniami. Portalowe obramienia okien, herby kartuszone z puttami oraz artystycznie kute kraty - to jedynie niektóre z elementów, które

tworzą wyjątkowy charakter tego zabudku. W zaokrąglonym narożniku znajduje się balkon z półokrągłą kutą balustradą, ujęty korynckimi kolumnami, nad którymi wznosi się trójkątny naczółek (oryginalna balustrada wykonana była z kamienia).

Wnętrze pałacyku są równie imponujące, choć zachowało się niewiele oryginalnych elementów. Jednym z wyjątkowych detali, które przetrwały próbę czasu, są malowidła zdobiące sklepienie sieni. Przedstawiają one delikatne wici roślinne oraz ptaki, a postarzenie ich imitacją spleśniałości dodaje wnętrzu historycznego charakteru. Uwagę zwraca także posadzka z drobnej mozaikowej kostki oraz rzeźbiarskie supraporty nad drzwiami do pomieszczeń. Nad głównym portalem można dostrzec inicjały pierwszego właściciela budynku Alfreda Michla (AM).

W 2022 r. pałacyk przeszedł gruntowny remont konserwatorski, który przywrócił mu dawną świetność. Dzięki pracom renowacyjnym odnowiono wiele detali architektonicznych, co pozwoliło zachować oryginalny charakter budynku, jednocześnie przystosowując go do współ-

czesnych potrzeb. Obecnie budynek stanowi własność Beskidzkiej Izby Rzemiosła i Przedsiębiorczości.

Nieco starsi bielszczanie z pewnością pamiętają, funkcjonujące na parterze budynku: sklep Kurczak, a nieco później, w latach 90. - pizzerię CAPRI. Teraz na ich miejscu znajduje się klub muzyczny SEPHIA. Dzięki temu pałacyk jest nie tylko zabytkiem, ale także miejscem, w którym tętni życie.



REKLAMA

KLINI
NI
WYKA
KO
OPENU
RACJE

Czeski Cieszyn ok. 2 km od granicy z Polską
Więcej informacji i cennik usług >> [Q tesinmc.pl](https://tesinmc.pl)



TESIN
MEDIC
CLINIC

+48 690 412 288

z możliwością dofinansowania zabiegu

ZACMY