

DROGA DO WITALNOŚCI

W NUMERZE:

Chwyatają chwile i przenoszą je na płótno (str. 2)

CENTRUM SENIORA
kalendarium czerwcowe (str. 3)

Lubił mity i mitem pozostał
z cyklu seniorzy piszą (str. 4)

Muzykująca Straconka
wspomnienia (str. 5)

DOJRZAŁA PRZYJAŹŃ (str. 6)

ZAWAŁOWE PRZYGODY
sanatoryjne refleksje kuracjusza (str. 8-9)

Aromatyczny zapach lawendy
z poradnika zielarki (str. 11)

AROMATYCZNA HISTORIA KAWY (str. 12)

Košice - klejnot wschodu
ścieżkami globtrotera (str. 13)

Tai chi i slow jogging, to dwie formy aktywności fizycznej, które idealnie nadają się dla seniorów, pragnących dbać o swoje zdrowie i kondycję w bezpieczny i przyjemny sposób. **Tai chi**, wywodzące się z chińskiej tradycji, to zestaw powolnych, harmonijnych ruchów, które wzmacniają mięśnie, poprawiają równowagę i elastyczność. Jest to także świetny sposób na redukcję stresu i poprawę samopoczucia, co czyni go idealnym dla osób starszych, które pragną zachować spokój i witalność. **Slow jogging** to łagodniejsza forma biegania, w której nacisk kładzie się na wolne tempo i krótsze kroki. Dzięki temu jest mniej obciążający dla stawów, a jednocześnie skutecznie poprawia wydolność sercowo-naczyniową, wzmacnia mięśnie i sprzyja spalaniu kalorii. Obie te formy aktywności są doskonałymi opcjami dla seniorów, którzy chcą zachować zdrowie i energię, czerpiąc jednocześnie radość z ruchu i dbając o swoje ciało w sposób dostosowany do ich możliwości.

STR. 7

CHWYTAJĄ CHWILE I PRZENOSZĄ JE NA PŁÓTNO...

Uczestnicy sekcji malarskiej Uniwersytetu Trzeciego Wieku w Bielsku-Białej wciąż zaskakują. Chwytają chwile i oddają je na płótno z niegasnącym entuzjazmem i z coraz lepszymi efektami. Wielu z nich chwyciło za pędzle i sztalugi dopiero po przejściu na emeryturę. Wtedy to pod okiem profesora Ernesta Zawady rozpoczęli swoją przygodę ze sztuką.

23 uczestników sekcji malarskiej **Uniwersytetu Trzeciego Wieku**, miało okazję w maju zaprezentować swoje prace w Książnicy Beskidzkiej.

Wszystkie obrazy zgromadzone na wystawie zatytułowanej „Zatrzymać chwilę” były inspirowane życiem, emocjami i fascynacją artystów. Pełne kolorów, o różnorodnej tematyce i technice wykonania obrazy, stanowiły dowód na to, że kreatywność nie zna granic wiekowych. Wystawa „Zatrzymać chwilę” miała swój wernisaż 13 maja, zaś prace można było oglądać do końca miesiąca.

Sekcja malarska istnieje i wciąż się rozwija od dwudziestu ośmiu lat pod profesjonalnym i czujnym okiem **prof. Ernesta Zawady**, który z dumą podkreśla, iż jego podopieczni nie spoczywają na laurach, a ich prace są coraz bardziej dojrzałe i przemyślane. Podczas wernisażu wyraził swoje uznanie dla różnorodności stylów i technik prezentowanych na wystawie.

Sekcja od samego początku była miejscem, w którym seniorzy mieli możliwość odkrywania swoich zdolności malarskich i rozwijania talentów. Dla wielu członków tej grupy malowanie jest nie tylko formą twórczej ekspresji, ale również terapią, pozwalającą na wyrażenie swoich emocji i spojrzenia na otaczający świat w sposób zupełnie nowy. Istotną kwestią jest także możliwość prezentowania swoich obrazów

przed szerszą publicznością, co staje się nie tylko źródłem dumy i satysfakcji, ale również stymulacją do dalszych poszukiwań artystycznych. Wystawione obrazy, to zaledwie niewielki przekrój osiągnięć tych niezwykłych artystów-amatorów, którzy wciąż odkrywają nowe możliwości w sztuce. Wśród prezentujących swoje prace znaleźli się:

Cecylia Bosak, Krystyna Bromirska, Krystyna Chłodek, Dorota Czaj, Halina Formas, Marianna Giemza, Maciej Grzywa, Anna Kaczmarz, Krystyna Kampczyk, Irena Koziół-Kasperek, Magdalena Kaźmierczak, Halina Klimczyk-Gawęda, Renata Koszyk, Halina Kurowska, Anna Moskała, Grażyna Murańska, Jolanta Naruszewicz, Ewa Niemirowska, Józefa Nowak, Czesław Siudak, Hsiu-Mei Su-Olszowska, Mikołaj Tomczuk i Iwonna Wojtasik.

[AR]



Sekcja malarska UTW po raz kolejny korzystała z gościnności pani dyrektor Książnicy Beskidzkiej - Łucji Ruchały



Od lewej: Renata Morawska-Szetela, prof. Ernest Zawada i Iwonna Wojtasik



ZDROWIE
KONDYCJA
ZAPROSZENIA
KULTURA
HISTORIA
FELIETONY
PORADY

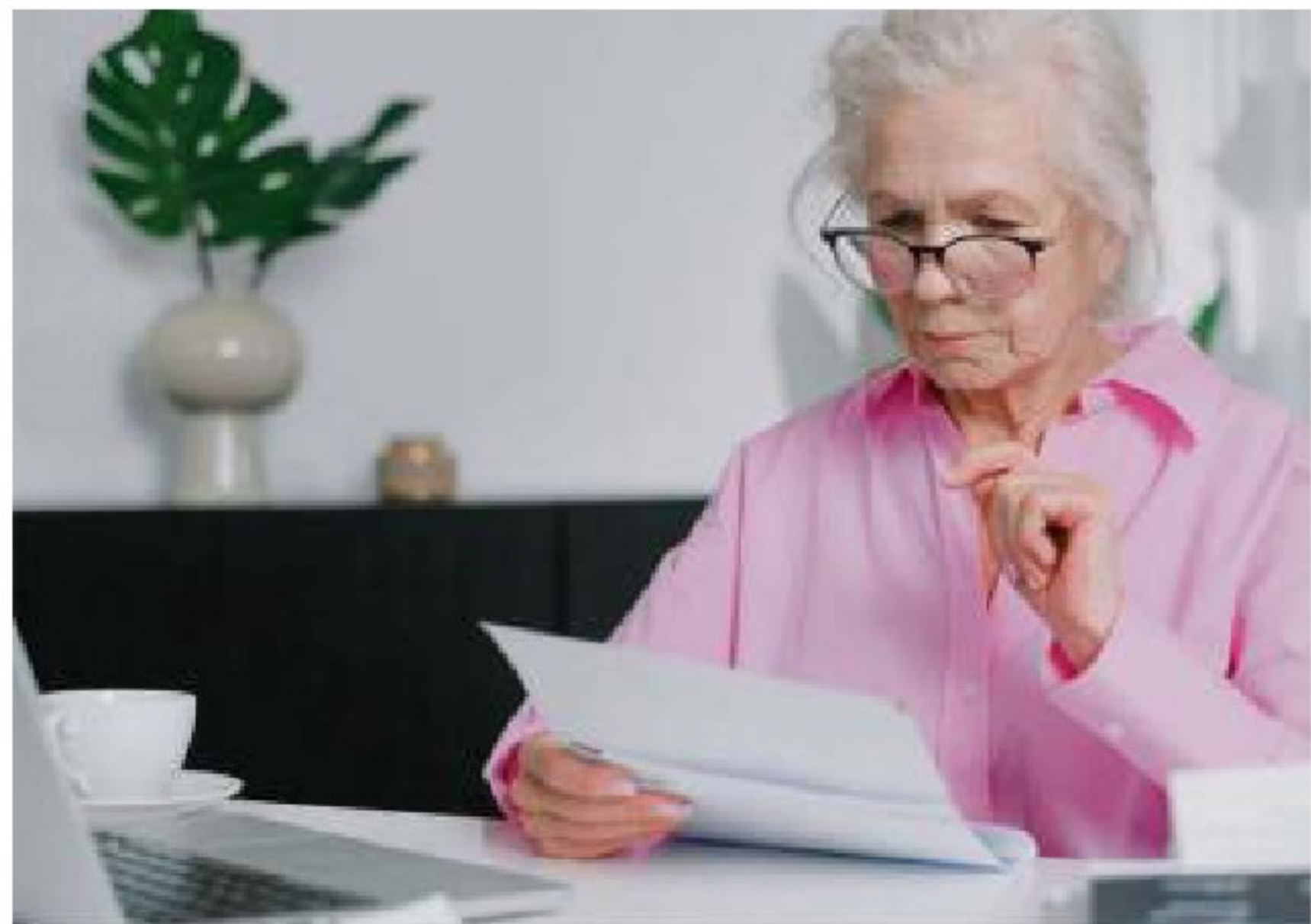
PORTAL DLA SENIORÓW

ZESKANUJ KOD



WWW.SENIORBB.PL

Skorzystaj z nieodpłatnej pomocy prawnej, nieodpłatnego poradnictwa obywatelskiego oraz nieodpłatnej mediacji w Bielsku-Białej



Miasto Bielsko-Biała uruchomiło program oferujący bezpłatne usługi prawne, doradztwo obywatelskie oraz mediacje dla mieszkańców i przedsiębiorców.

Profesjonalni prawnicy, doradcy obywatelscy oraz mediatorzy udzielają wsparcia w rozwiązywaniu problemów prawnych zarówno **stacjonarnie**, w wyznaczonych punktach na terenie miasta, jak i w formie **teleporady** dla osób z trudnościami w poruszaniu się lub komunikowaniu.

Program jest przeznaczony dla osób, które nie są w stanie pokryć kosztów odpłatnej pomocy prawnej oraz dla przedsiębiorców prowadzących jednoosobową działalność gospodarczą, którzy w ciągu ostatniego roku nie zatrudniali pracowników (pomoc de minimis).

Inicjatywa ma na celu zapewnienie dostępu do fachowej pomocy prawnej tym, którzy najbardziej jej potrzebują, wspierając jednocześnie lokalną społeczność w radzeniu sobie z trudnościami prawnymi.

Jak można się umówić na poradę?

Pod numerem telefonu 33/4971572 (w godzinach pracy Urzędu Miejskiego w Bielsku-Białej)

Poprzez stronę internetową <https://np.ms.gov.pl/zapisy>

Osobiście w Wydziale Polityki Społecznej Urzędu Miejskiego (Plac Ratuszowy 6, piętro II, pokój nr 229)

Centrum Seniora - kalendarium na czerwiec

3 czerwca, 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 klamoty przy kofeinie

4 czerwca, wtorek

9:00–14:00 Kawiarenka Internetowa
11:00 Wernisaż wystawy prac koła malarskiego
14:15–15:30 Śpiewamy, bo kto nam zabroni – spotkanie sekcji śpiewających Seniorów

5 czerwca, środa

9:00–14:00 Kawiarenka Internetowa
12:00–13:30 Zajęcia z Jogi (obowiązują zapisy)

6 czerwca, czwartek

9:00–14:00 Kawiarenka Internetowa
10:30–12:30 Zajęcia rękodzieła – Podstawy tworzenia arcydzieł z wikliny papierowej (obowiązują zapisy – max 12 osób)

7 czerwca, piątek

9:00–12:00 Kawiarenka Internetowa
9:00 Zajęcia ogólnorozwojowe z fizjoterapeutą – GRUPA I (obowiązują zapisy)
10:00 Zajęcia ogólnorozwojowe z fizjoterapeutą – GRUPA II (obowiązują zapisy)

10 czerwca, poniedziałek

9:00–14:00 Kawiarenka Internetowa
9:00 Spotkanie z cyklu: Przyjdź, przynieś, wymień... letnia wymiana szafy
10:00 Tai Chi, czyli zajęcia ruchowe dla Seniorów (obowiązują zapisy)
11:00 Tai Chi, czyli zajęcia ruchowe dla Seniorów (obowiązują zapisy)
11:00 Karty, planszówki i inne klamoty przy kofeinie
12:30 Prelekcja dietetyka – Weroniki Tomaszek „Wpływ słodczy na zdrowie”

11 czerwca, wtorek

9:00–14:00 Kawiarenka Internetowa
9:00 Spotkanie z cyklu: Przyjdź, przynieś, wymień... letnia wymiana szafy
11:00 Koło Malarskie dla Seniorów (grupa zaawansowana)
14:15–15:30 Śpiewamy, bo kto nam zabroni – spotkanie sekcji śpiewających Seniorów

12 czerwca, środa

9:00–14:00 Kawiarenka Internetowa
9:00 Szydełkowe sploty – warsztaty dla początkujących (zapisy – max. 12 osób)
9:00 Spotkanie z cyklu: Przyjdź, przynieś, wymień... letnia wymiana szafy
12:00–13:30 Zajęcia z Jogi (obowiązują zapisy)

13 czerwca, czwartek

9:00–14:00 Kawiarenka Internetowa
9:00 Spotkanie z cyklu: Przyjdź, przynieś, wymień... letnia wymiana szafy
11:00 „Oj tam, oj tam” – Teatr Seniora DK Wapienica zaprasza na spektakl „Koty” oraz koncert Zespołu Retro z DK Wapienica

14 czerwca, piątek

9:00–12:00 Kawiarenka Internetowa
9:00 Spotkanie z cyklu: Przyjdź, przynieś, wymień... letnia wymiana szafy

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

17 czerwca, 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 klamoty przy kofeinie

18 czerwca, wtorek

9:00–14:00 Kawiarenka Internetowa
10:30–12:30 Zajęcia rękodzieła – wiklina papierowa (zapisy – max. 12 osób)
10:00 Sekcja ogrodnicza – Spacer dendrologiczny z Ogrodnikiem Miejskim Dariuszem Gajnym oraz Agnieszka Malawską (zbiórka na Placu Ratuszowym)

19 czerwca, środa

9:00 Bingo-Bongo-Bang – letnie rozgrywki... Jaki jest twój szczęśliwy numererek?
9:00–14:00 Kawiarenka Internetowa
12:00–13:30 Zajęcia z Jogi (obowiązują zapisy)

20 czerwca, czwartek

9:00–14:00 Kawiarenka Internetowa
10:00 Wykład dietetyka Anny Bakalarskiej „Dieta wegetariańska okiem dietetyka”

21 czerwca, piątek

9:00–12:00 Kawiarenka Internetowa
9:00 Zajęcia ogólnorozwojowe z fizjoterapeutą – GRUPA I (obowiązują zapisy)
10:00 Zajęcia ogólnorozwojowe z fizjoterapeutą – GRUPA II (obowiązują zapisy)

24 czerwca, 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 klamoty przy kofeinie

25 czerwca, wtorek

9:00–14:00 Kawiarenka Internetowa
11:00 Koło Malarskie dla Seniorów (grupa zaawansowana)
11:00 Szkoła „rodzenia” dla Babci i Dziadka – prelekcję poprowadzą Róża Motyka i Weronika Pelc z BCO-SM w Bielsku-Białej

26 czerwca, środa

9:00–14:00 Kawiarenka Internetowa
9:00 Szydełkowe sploty – warsztaty dla początkujących (kontynuacja zajęć dla grupy z 12 czerwca – brak zapisów)
12:00–13:30 Zajęcia z Jogi (obowiązują zapisy)

27 czerwca, czwartek

9:00–14:00 Kawiarenka Internetowa
11:00 Tai Chi w teorii, spotkanie z Sifu Stanisławem Ścieszka pt. „Pocztówka z Chin”
14:00 „Lato z kawą” prelekcja baristy Grupa Buena Palarnia Braci w Czańcu

28 czerwca, piątek

9:00–12:00 Kawiarenka Internetowa
9:00 Zajęcia ogólnorozwojowe z fizjoterapeutą – GRUPA I (obowiązują zapisy)
10:00 Zajęcia ogólnorozwojowe z fizjoterapeutą – GRUPA II (obowiązują zapisy)

Refleksje nie tylko rocznicowe

„Lubił mity i mitem pozostał”

Bieżący rok powinien być dedykowany pamięci **Igora Mitoraja** z kilku powodów. Dwa pierwsze mają charakter rocznicowy, trzecim jest twórczość artysty. Rzeźbiarz urodził się 26 marca 1944 roku w Oederanie (koło Drezna), jako syn Polki wywiezionej w 1940 roku na przymusowe roboty (w gospodarstwie rolnym) do Niemiec i francuskiego więźnia pobliskiego oflagu. W bieżącym roku skończyłby 80 lat. Zmarł w Paryżu 6 października 2014 roku, mija więc dziesięć lat od jego śmierci.

Najważniejszym jednak argumentem przemawiającym za przypomnieniem dokonań artysty jest rosnące w kraju zainteresowanie jego pracami, choć nie zawsze tak było.

Dawniej - jak tłumaczył jego marszand **Stefanio Contini** - Polska była obojętna na sztukę Mitoraja, bo obcy jest nam pejzaż mitologii. - *A Igor piękna szukał właśnie w greckich mitach.*

Fascynacja zarówno mitami, czyli opowieściami pełnymi znaczeń, w których wyczuwalne jest tchnienie przeszłości, jak i sztuką starożytnej Grecji stanowi podstawowe źródło twórczości artysty, który wierzył, że sztuka powinna zachować świadectwo swych początków, ale twórca musi stare, proponowane przez tradycję wzorce i reguły sztuki „wpisać” w nowe formy, nadać im kształt z jednej strony pokazujący aktualny w danym momencie sposób postrzegania świata, z drugiej przekraczać ramy czasowe swej epoki.

Jednak, choć był wierny **tradycji antycznej**, nie powtarzał prototypów, lecz je przetwarzał, nadając im indywidualny rys oraz nową wartość. Asymilując obce wpływy, wykorzystywał i scalał tkwiące w nich odmienności, osiągając własny niekonwencjonalny styl.

W wywiadzie książkowym mówił: „*Odnoszę się do antycznych mitów z wrażliwością współczesną, z poczuciem bardzo osobistym.*”

Mityczne opowieści służąc budowie alegorii, miały obok swego dosłownego znaczenia inne, przenośne.

Dlatego wśród dzieł Mitoraja znajdujemy rzeźby przedstawiające Erosa i Wenus, Ikara i Hermesa, Marsa i Centaura, z którymi związane są odwieczne pytania o miłość, życie, śmierć, winę i karę.

Andrzej Osęka przyznał, że artysta nawiązując do starożytności śródziemnomorskiej: „*robi to tak, jakby dawne wzory, dawne tematy cytował, obserwował z dystansu. Urywa kształty, wyolbrzymia, to znów w jednej kompozycji stosuje różne skale.*”



Igor Mitoraj odsłonił 5 X 2005 roku na krakowskim Rynku Głównym rzeźbę „Eros Bendato”, którą podarował miastu - fot. Jacek Bednarczyk / PAP

*Wprowadza w rzeźbiony tors regularne otwory, zamieniając tym ciało z kamienia lub brązu w archeologiczny preparat. Naśladuje w marmurze technikę odlewu, to znów niedokończoną robotę kamieniarza. Albo też imituje zniszczenia, spękania starych posągów. **Tworzy rzeźby z rzeźb.***



Galeria Contini Art - Igor Mitoraj, Dea Ferita, 2005, Bronze, Ed. zr. International Art. Fair

Wzmiankowane prostokątne „okna” widoczne w torsach czy popiersiach przypominają klatki taśmy filmowej, nadając dziełom dodatkowe odcienie znaczeniowe.

W tym m.in. tkwi kreacyjność i unikalność artysty, którego okaleczone postacie bez ramion, bez głów, popękane tułowia, pozbawione kończyn, twarze z pustymi oczodołami owinięte w bandaż, ukazują dramat i rozpacz współczesnego człowieka, żyjącego

w świecie przemocy i niesprawiedliwości, człowieka, którego zawiodły - jak pisał Herbert - „wszystkie próby oddalenia tak zwanego kielicha goryczy”. W wywiadzie udzielonym Leszkowi Turkiewiczowi, Mitoraj na pytanie o wpływ sztuki starożytnej Grecji i Rzymu na jego twórczość odpowiedział: „*To nie jest inspiracja estetyczna, a raczej intelektualna.*” Dlatego jego prace są wyjątkowe i rozpoznawalne.

Na charakter twórczości Mitoraja wpływ miały doświadczenia życiowe. W czasie wojny poznał smak głodu, zapach strachu, widmo śmierci, a przyjazd (w 1947 r.) w rodzinne strony matki (małopolski Grojec) w niewielkim stopniu poprawił jego los. Bieda, piętno nieślubnego dziecka i poczucie odrzucenia przez lokalne środowisko - wszystko to pogłębiło świadomość odmienności. Szybko zrozumiał gorzkość społecznej degradacji i potrzebę zachowania „postawy wyprostowanej”. Pierwszym jaśniejszym punktem jego młodości była nauka w **Liceum Technik Plastycznych w Bielsku-Białej** (profil tkactwo artystyczne).

Agnieszka Stabro w biograficznej książce poświęconej artyście pisze:

„*Ukształtowane w specyficzny sposób miasto musiało rozpalać wyobraźnię Mitoraja i przenosić go w trochę inny świat. I chociaż pobyt w Bielsku nie oznaczał dla Jerzego końca trudności materialnych, z pewnością był jednym z lepszych okresów w jego życiu. Czasem, który ciepło wspominał do samego końca.*”

Po skończeniu szkoły zapragnął szerszych przestrzeni intelektualnych i artystycznych, by móc się dalej rozwijać. Dlatego w 1966 roku podjął studia w krakowskiej Akademii Sztuk Pięknych, gdzie jego przewodnikiem został **Tadeusz Kantor**.

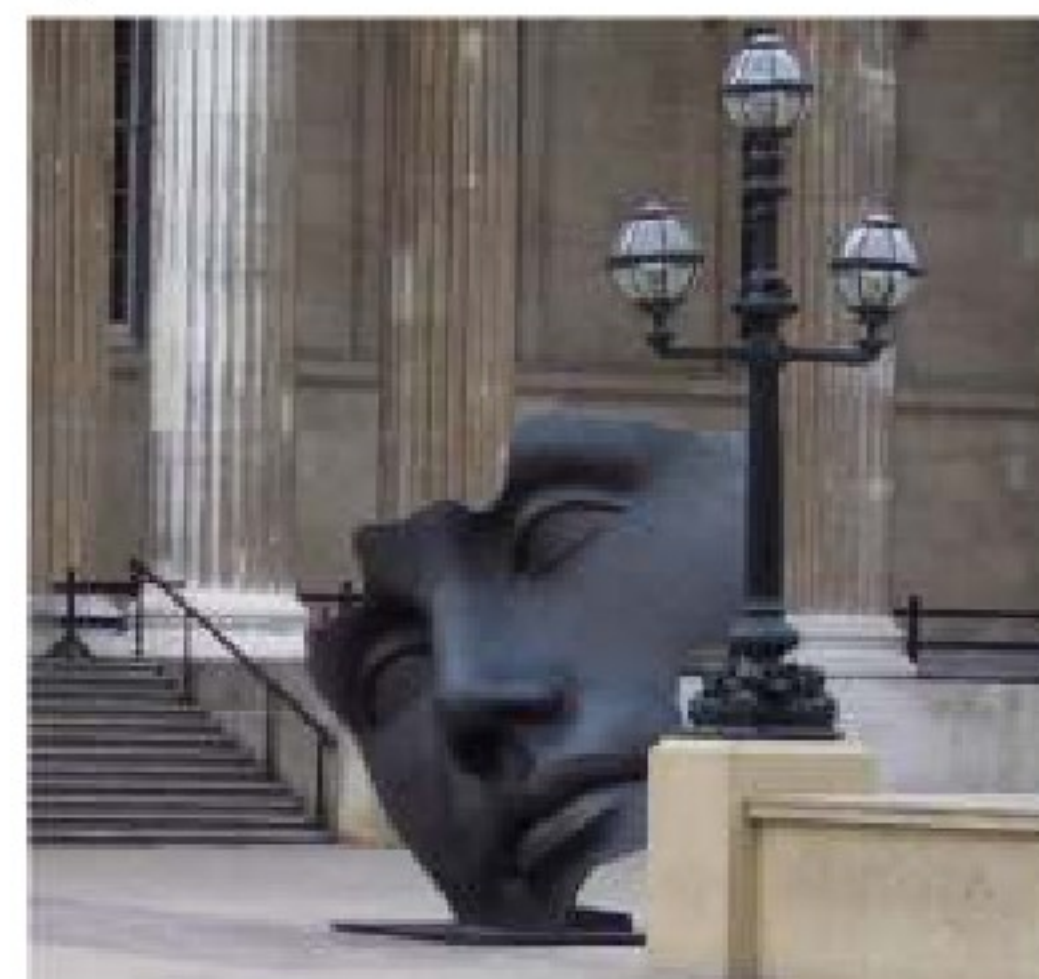
Mitoraj zapamiętał z nauk mistrza, że życie artysty winno być tożsame z pasją tworzenia, gdyż twórca pracując

nad dziełem, w pewien sposób stwarza samego siebie. Wierny pozostał też przesłaniu o obowiązku dostrzegania piękna również w rzeczach ułomnych, brzydkich, kalekich.

Studiów nie dokończył, gdyż w 1968 roku wyjechał do Paryża, zaczynając **emigracyjny etap życia**.

Wybór Francji podyktowany był chęcią spotkania się z ojcem. Z pomysłu zrezygnował, obawiając się utraty złudzeń. We Francji nową tożsamość zapewniła mu pisarka **Jane Gaillot**, dając swe nazwisko. Wtedy też dodał sobie drugie imię - Igor. Przez pewien czas kształcił w École des Beaux Arts. W 1976 r. miał pierwszą zagraniczną wystawę w paryskiej galerii **La Lune**. Odwiedził Meksyk, Stany Zjednoczone, w końcu wyjechał do Włoch. Prezentował prace w **galerii Toninelli** (przy placu Hiszpańskim), następnie w **Castel Saint'Angelo**, gdzie rzeźby wyjątkowo dobrze współgrały z wnętrzem, nabierając magicznej wymowy. Na stałe osiedlił się w Pietrasanta, mieście w pobliżu Carrary, słynącej z marmuru i powstałych tu dzieł Michała Anioła.

Zdobył uznanie i sławę, o czym świadczą wystawy w prestiżowych muzeach, na placach i w parkach wielu miast. Dumą napawała go zwłaszcza rzeźba „**Blask księżycy**” umieszczona przed British Museum, w którego wnętrzu znajdowały się greckie rzeźby z Partenonu.



Droga życiowa i artystyczna dobiegała końca. I choć z czasem pokonał nieśmiałość i ucieczkę w samotność, to jednak nadal unikał zgiełku świata i jego blichtru...

Pozostawił po sobie rzeźby, które zachowując ducha antyku, zawierają prawdę i o świecie, w którym przyszło mu żyć, i o nim samym. „Wycofanie w archaiczność” to był jego sposób na to, by zatrzymać czas, stać się „wysłannikiem wieczności”.

Jak to ujął Leszek Turkiewicz: **Mitoraj lubił mity i mitem pozostał.**

dla Seniora BB Maria CYRAN
Bielszczanka z wyboru,
miłośniczka literatury, malarstwa
oraz historii i kultury Bielska-Białej.

Z kart historii bielskiej muzyki rozrywkowej

Jan Procner i straceński zespół „Marko”



Muzyk-organista Jan Procner

Straconkę - dziś dzielnicę Bielska-Białej - wyróżniają bogate, pokoleniowe tradycje patriotyczne i muzyczne. W okresie przedwojennym straceńska Sokolnia i Organizacja Młodzieży TUR miały własne orkiestry (smyczkową i dętą).

W umuzykalnionej społeczności Straconki od lat poczesne miejsce zajmują rodziny - **Gawędów, Herzyków, Chrobaków, Łanoszków, Świerków, Marków i Procnerów**.

Liczne grono mieszkańców aktywnie uczestniczy w społecznym ruchu muzycznym, a wielu z nich z powodzeniem gra w doborowych formacjach orkiestrowych. W tym miejscu warto przypomnieć, iż straceńskie korzenie mają wybitni polscy artyści - słynna wokalistka jazzowa **Urszula Dudziak** oraz nieżyjący już, wspinały piosenkarz **Jacek Lech** (prawdziwe nazwisko Leszek Zerhau).

W kulturowe dziedzictwo Straconki złotymi zgłoskami wpisuje się bogaty dorobek muzyczno-artystyczny Jana Procnera, długoletniego organisty oraz współautora sukcesów najdłuższej działającego, bielskiego zespołu muzycznego „**Marko**” (1959-2003).

Muzyczne dossier

Jan Procner (rocznik 1944), to osoba wyjątkowa - wspinały muzyk i instrumentalista, nauczyciel, człowiek niezwykle twórczy, skromny, życzliwy i powszechnie szanowany. Absolwent bielskiego Państwowego Liceum Muzycznego w klasie wiolonczeli pedagogów muzyki: **Józefa Wardasa i Mariana Międlara**, a także fortepianu i dodatkowo akordeonu pod kier. **Zbigniewa Czarneckiego**. Jako uzdolniony organista w straceńskim kościele parafialnym pw. Matki Bożej Pocieszenia, przez 60 lat (1960-2020) zapewniał oprawę muzyczną nabożeństw i ważnych uroczystości sakralnych. W latach 1969-2003 lider popularnego wówczas zespołu wokально-instrumentalnego „**Marko**”, a także instruktor zajęć muzycznych, organizowanych w zakładowych

światlicach (BZUT, Befama, Indukta). Warto odnotować, iż muzyczny życiorys Jana Procnera dopełniają trzy dekady pracy w zawodzie nauczyciela, a także w profesji taksówkarza.

Pana Jana poznałem latem 2023 r., kiedy to wraz z **Grzegorzem Pyszem** (znanym dystrybutorem sprzętu nagłaśniającego, także świetnym gitarzystą basowym) odwiedziliśmy zacnego muzyka w jego rodzinnym domu w Straconce. W przyjacielskiej rozmowie opowiedział nam ciekawą historię zespołu „**Marko**”, a także jego własną drogę długoletniego muzykowania. Dziś, **Państwo Halina i Jan Procnerowie** cieszą się domowym mirem oraz estymą muzycznie utalentowanej rodziny.

Jakie były początki

Zaczynam utworzenia w 1959 r. straceńskiego zespołu instrumentalnego „**Marko**” było wspólne muzykowanie braci **Marków i Eugeniusza Paszyna** w latach 1957-58, zapoczątkowane edukacją muzyczną w bielskiej „**Kubiszówce**” (wtedy był to Ogród Jordana Wiktoria Kubisz przy ul. Piastowskiej). W tamtym czasie zajęcia w kole muzycznym odbywały się gościnnie w Domu Harcerza. Właśnie tam, pod okiem prof. muzyki **Bolesława Bożka**, nastoletni Markowie uczyli się gry na różnych instrumentach: Tadeusz na akordeonie, Józef na skrzypcach, Stanisław na saksofonie altowym, a 11-letni Henryk na perkusji.

- Wszelkie wydatki związane z muzykowaniem (zakup instrumentów i pobieranie dodatkowych prywatnych lekcji u nauczycieli muzyki) finansował nasz ojciec Jan Marek. Trudności z cotygodniowymi dojazdami autobusem (z instrumentami) spowodowały, że dalsza nauka u profesora i pierwsze próby zespołu odbywały się w naszym domu rodzinnym w Straconce. Cały czas muzykował z nami Eugeniusz Paszyna (grał na akordeonie i perkusji). Kiedy z dojazdów do Straconki zrezygnował prof. Bożek, jego miejsce zajął na krótko kapelmistrz **Franciszek Danisz** z Czechowic. Początki zespołowego grania nie były łatwe, dlatego dołączenie do nas dwóch świetnych instrumentalistów - Rudolfa Śliwy (trąbka) i Stanisława Fabii (perkusja) oraz regularne próby, były dla „**Marko**” dużym wzmocnieniem.

W tym czasie bezcenną pomoc otrzymaliśmy od klawecisty i saksofonisty z Lipnika, pana **Władysława Klisia**. Na próbę przyniósł łatwe utwory taneczne, m.in. popularny wówczas czeski walczyk i znaną melodię „**Bella, bella donna**”, co ożywiło nasz zapał do grania - wspominali przed laty saksofoniści zespołu - **Stanisław i Józef Markowie**.

Działalność zespołu - lata 60.

W styczniu 1959 roku młodzieżowy zespół „**Marko**” po raz pierwszy zaprezentował się publicznie na zakładowej imprezie karnawałowej (zwanej potocznie „**Betlejką**”), organizowanej w sali mikuszowickiego kina „**Krokus**” (u Gensera).

- Wystąpiliśmy wtedy w sześciuosobowym składzie: **Tadeusz Marek i Eugeniusz Paszyna** (akordeony), **Józef Marek** (skrzypce) **Stanisław Marek** (saksofon altowy), **Rudolf Śliwa** (trąbka) i **Stanisław Fabia** (perkusja). Trema była olbrzymia, pewne potknięcia, ale ogromne zadowolenie i satysfakcja - wspominali później bracia Markowie.

Następnym występem zespołu było całonocne granie na zabawie tanecznej pszczelarzy, której organizatorem był „ojciec chrzestny” zespołu **MARKO**, **Jan Marek**, wielki miłośnik muzyki.

Od początku kierownikiem i całym motorem zespołu był Tadeusz Marek. Jesienią 1959 r. Eugeniusz Paszyna powołany został do służby wojskowej, a rok później także Józef Marek. Ten ostatni trafił do bielskiej JW i grał w orkiestrze na klawecie. Po odbyciu służby, Józef powrócił do zespołu i przeszedł na saksofon tenorowy, a Eugeniusz Paszyna założył własną grupę muzyczną o nazwie „**Melodia**”. Zespół „**Marko**” nie tylko obsługiwał muzycznie okolicznościowe imprezy środowiskowe i branżowe, uczestniczył również w różnego rodzaju wydarzeniach państwowych i rocznicowych. W tym miejscu warto przytoczyć zabawny epizod, który mógł zakończyć się dla zespołu poważnymi problemami.

- Uczestnicząc w pochodzie 1-majowym, jechaliśmy na platformie samochodu. Zbliżając się do Trybuny Honorowej zaczęliśmy się zastanawiać, co zagrać, aby zaprezentować się władzy. Grający wtedy z nami na trąbce Rudek Śliwa wpadł na „genialny” pomysł,

mówiąc „*chłopcy, mnie najlepiej leży utwór TO JEST AMERYKA*” i rzeczywiście po chwili przed trybuną rozbrzmiewała, mało komu wtedy znana melodia amerykańska. Byliśmy w takiej euforii, że do tej „*Ameryki*” dołożyliśmy utwór „*Gdy wszyscy święci*” - to fragment wspomnień członków zespołu.

W połowie lat 60. w składzie osobowym „**Marko**” nastąpiły duże zmiany. Z zespołu odeszli: trębacz Rudolf Śliwa i perkusista Stanisław Fabia - obaj trafili do zespołów grających w bielskich lokalach. Śliwę zastąpił trębacz **Adam Chrobak** ze Straconki, a za bębniami usiadł **Tadeusz Handzlik**.

W 1969 roku do zespołu dołączył doświadczony muzyk **Jan Procner**. Oto fragment jego wspomnień:

- Jeszcze jako uczeń 4 klasy liceum, grając na fortepianie, okazjonalnie występowałem z Markami. Najczęściej na wielkich balach karnawałowych, organizowanych w sali reductowej „**Pod Orłem**”, czy też NOT-u. Dobierali mnie do składu. W latach 1964-65 muzykowałem raczej doraźnie, gdyż w owym czasie uczęszczałem na Studium Nauczycielskie w Katowicach. Po ukończeniu SN założyłem własny zespół muzyczny w składzie: **Jan Gawęda** (sax-alt), **Kazimierz Świerk** (sax-tenor), **Józef Stanek** (perkusja). Ja grałem na akordeonie. Zespół istniał do grudnia 1968 r. (graliśmy na zabawach i weselach). W 1969 r. na dziesiątki lat związałem się z zespołem „**Marko**”. Akordeonista Tadeusz Marek, zmieniając pracę odszedł z zespołu, a kierownictwo organizacyjne przejął brat Stanisław. Twórcze aspiracje i ambitne plany akordeonisty i pianisty Jana Procnera przełożyły się na realizację nowych przedsięwzięć muzyczno-programowych w zespole „**Marko**”, ale o tym opowiem we wrześniowym wydaniu SENIORA BB.

Wspomnienia spisał
Zygmunt Czernek



Od lewej: Jan Procner (organy, wokal), obok saksofoniści - Stanisław i Józef Markowie

DOJRZAŁA PRZYJAŹŃ - nie tylko w książkach

Przyjaźń jest chyba jedną z najcenniejszych relacji, jakie człowiek może budować. Mieć przyjaciela oznacza posiadać pokrewną duszę, a także być pewnym otrzymania wsparcia w każdej wymagającej tego chwili. O tym, jak bardzo przyjaźń w dojrzałym wieku może uczynić życie człowieka pełniejszym i szczęśliwszym, przekonują książki oficyny wydawniczej Silver.

Prawdziwe wsparcie

„Prawdziwych przyjaciół poznaje się w biedzie” – to banalne, ale i jakże prawdziwe stwierdzenie. Trudno przecenić wsparcie przyjaciela w sytuacji kryzysowej – potrafi ono przywrócić nam wiarę w lepsze jutro i przegnać zmartwienie. Wiek dojrzały ma tę przewagę nad młodością, że dysponuje bogatym życiowym doświadczeniem, co pozwala na łatwe odróżnienie prawdziwych przyjaciół od krótkotrwałych znajomości, które zwykle kończą się wtedy, gdy zaczynają się kłopoty lub kiedy zwyczajnie nasze drogi się rozchodzą wraz z upływem lat. A bycie przyjacielem oznacza bycie nim zawsze – niezależnie od życiowych zmian czy okoliczności, na dobre i na złe.

Czasami zresztą nie potrzeba wiele, by pomóc. Niekiedy wystarczy wysłuchanie, pozwolenie na wypłakanie się na własnym ramieniu. Dojrzała przyjaźń to relacja niezwykle empatyczna, która opiera się nie tylko na gotowości do pomocy, ale także umiejętności wyczucia, jaka jej forma jest najbardziej potrzebna.

Wiedziały o tym doskonale główne bohaterki powieści „*I będzie inaczej*” Lilianny Fabisińskiej. Wsparcia potrzebowała jedna z nich – Hanka. Po czterdziestu latach małżeństwa dowiedziała się, że jej ukochany mąż notorycznie ją zdradzał, a gdy prawda wyszła na jaw, w ogóle nie okazał skruchy. Jak można stanąć na nogi po takich doświadczeniach? Oczywiście wymaga to czasu i przepracowania straty. Przyjaciółki Hanka – Dorota i Jagoda – pozwoliły jej więc na wylanie łez z powodu utraty miłości i odejścia w zapomnienie

nie dotychczasowego życia. Jednak kiedy pierwszy okres smutku przeminął, zmotywowały ją do odkrywania własnego potencjału i eksplorowania świata. Dzięki ich wsparciu kobieta uwierzyła, że jeszcze może być szczęśliwa.

Radość ze wspólnie spędzonych chwil

Towarzystwo przyjaciela jest na wagę złota w sytuacjach kryzysowych, ale nie tylko wówczas. Już samo przebywanie na co dzień z osobą, która doskonale nas zna i rozumie przynosi radość. Wtedy zwyczajne dni stają się mniej nudne, a szczególne momenty przeżywane razem są odczuwane bardziej intensywnie.

Dojrzała przyjaźń to taka, która nie bagatelizuje znaczenia żadnej wspólnej chwili. Oczywiście uzyskanie stanu tego rodzaju wymaga otwarcia się na drugiego człowieka. Warto jednak pamiętać, że odpowiedni na to czas jest zawsze.

Niezależnie od wieku pojawienie się w naszym życiu osoby, z którą połączy nas szczególna więź, może być wspaniałym darem od losu.

A co dopiero powiedzieć, gdy takie dary są dwa! Tak właśnie działo się w powieści „*Bądź dobrej myśli*” Pauliny Płatkowskiej. Jej głównymi bohaterkami były Lonia, Wisia i Halina – siedemdziesięcioletki z małego miasteczka, które znały się tylko z widzenia. Szczęśliwym trafem zapisały się na te same zajęcia w domu kultury. Od słowa do słowa zaczęły coraz lepiej się poznawać i spędzać ze sobą coraz więcej czasu. Mimo że ich sytuacje rodzinne i postawy życiowe były zupełnie różne, umiały się zrozumieć. Co więcej, zaczęły czerpać z tej swojej różnorodności. I tak po prostu, zupełnie nieoczekiwanie, zyskały prawdziwe przyjaźnie.

Kształtowanie charakteru

Poznanie nowych przyjaciół przynosi więc wyjątkowo przyjemne doznania. Czujemy, że wreszcie znaleźliśmy remedium na samotność, a wspólny czas upływa nam w miłej atmosferze. Jak jednak wiadomo, przyjaźń wymaga pielęgnacji. Można nawet nazwać ją próbą charakteru – testem sprawdzającym, czy

będziemy wierni, współczujący, a nawet – gdy wymaga tego sytuacja – pokorni.

Przyjaźń kształtuje charakter również w inny sposób. Przebywając z kimś długo, w sposób naturalny często upodabnamy się do niego – stąd powiedzenie: „z kim przestajesz, takim się stajesz”. Dojrzała przyjaźń idzie jeszcze o krok dalej.

Wywołuje nie tylko niewymuszone zmiany zachowania, ale czasami mobilizuje do stawienia czoła przeciwnościom losu. Prawdziwy przyjaciel dodaje nam odwagi, nie chce rozwiązać za nas wszystkich problemów, ale woli, byśmy to my się z nimi zmierzili (oczywiście przy jego pełnym wsparciu, bo dzięki temu stajemy się silniejsi).

Takiego dodania otuchy potrzebowała Wisia w kolejnej powieści Pauliny Płatkowskiej o trzech przyjaciółkach „*Lepsze czasy*”. Problem stanowiło pojawienie się nowej, atrakcyjnej sąsiadki, która zaczęła przyciągać uwagę męża Wisi. Wtedy kobieta, zupełnie nie wiedząc, co powinna w tej sytuacji robić, poprosiła o pomoc przyjaciółki, które niezawodnie ją wsparły. Nie pozwoliły bohaterce poddawać się rozpacz, podtrzymały ją na duchu

i zmotywowały do zawalczenia o miłość. Dzięki nim zachowawcza Wisia odważyła się na podjęcie stanowczych kroków.

Podsumowując, przyznać trzeba, że przyjaźń to piękna relacja. Pomaga nam przetrwać trudne chwile, a te radosne przeżywać pełniej.

Dzięki niej otrzymujemy wsparcie w rozwoju i mierzeniu się z własnymi wyzwaniami. Siłę dojrzałej przyjaźni odśladają przed czytelnikami tchnące optymizmem powieści oficyny wydawniczej Silver.

Iwona Krynicka
SILVER oficyna wydawnicza

A może i Wy, drodzy czytelnicy, podzielicie się z nami historiami o swoich przyjaźniach?

Czekamy na wasze wspomnienia pod adresem: redakcja@seniorbb.pl
Najciekawsze opowieści nagrodzone zostaną książkami oficyny wydawniczej SILVER.

Nasze polecanki na letni czas:



co się wydarzy ciekawego w czerwcu...

7 czerwca - piątek - godzina 18.00

Bielskie Centrum Kultury im. M. Koterbskiej

Koncert ZPiT BESKID, który w tym roku obchodzi swoje 70. urodziny

7 czerwca - piątek - godzina 19.30

Rynek i plac Chrobrego

Flashmob z udziałem tancerzy flamenco

8 czerwca - sobota od 13.00 do 20.00

Górna stacja kolejki linowej na Szyndzielni

Festiwalu Beskidów i Śląska Cieszyńskiego Dziewięciś

8 czerwca - sobota - godzina 11.00

Ratusz i plac Wojska Polskiego

Dni Bezpieczeństwa, Kultury Ruchu i Ratownictwa Drogowego

8 czerwca - sobota - godzina 18.00

park Słowackiego

Maraton charytatywny ZUMBA

12 czerwca - środa - godzina 15.00

Uniwersytet Bielsko-Bialski

Klub Pacjenta (wstęp wolny)

12 czerwca - środa godzina 18.00

Bielskie Centrum Kultury im. M. Koterbskiej

Gala finałowa Festiwalu Piosenek Bielsko-Bialskich Artystów

15 czerwca - sobota od 13.00 do 19.00

Ulica Grzybowa 8 (dom opieki Józefów)

Dzień św. Franciszka - piknik rodzinny

20 czerwca - czwartek - godzina 19.00

Bielskie Centrum Kultury im. M. Koterbskiej

Muzyczny Szejker - bielskie chóry śpiewają Disney'a (wstęp wolny)

22 czerwca - sobota od 8.00 do 14.00

plac Wojska Polskiego

Giełda Staroci

23 czerwca - niedziela 15.00

Ratusz i plac Wojska Polskiego

Parada Nowoorleańska w ramach letniej odsłony Zadymki Jazzowej

29-30 - sobota/niedziela - od 16.00

plac Wojska Polskiego

10. edycja Festiwalu Kubańskiego między innymi zespół Cumbancheros i Jose Torres (wstęp wolny)

RUCH DLA CIAŁA I UMYSŁU

Chińska gimnastyka TAI CHI w parku za Ratuszem

W maju, nauczyciele z klubu sportowego SHAOLIN KUNF FU BESKIDY zaprosili mieszkańców na pokaz TAI CHI - sztuki relaksu ciała i umysłu rodem z Państwa Środka.

Spotkanie poprowadził **Sifu Stanisław Ścieżka**, który organizuje tego typu zajęcia w bielskim Centrum Seniora przy ulicy Dmowskiego 6.

W pokazie uczestniczyła także Patrycja Kolaska - instruktorka,

wielokrotna medalistka Mistrzostw Świata, Europy i Polski w **tradycyjnym Shaolin Wushu/Kung Fu**.

W plenerowych zajęciach wzięli udział nie tylko stali bywalcy Centrum, ale także mieszkańcy miasta w różnym wieku.

Atmosfera była pełna skupienia, gdy uczestnicy pod okiem instruktorów wykonywali płynne, powolne ruchy charakterystyczne dla Tai Chi. Jednym z kluczowych elementów tej starożytnej praktyki jest świadomość włas-

nego ciała, umysłu i oddechu, co prowadzi do większej równowagi i spokoju w życiu codziennym. Nie bez powodu więc coraz więcej osób na całym świecie, w tym i w Polsce, decyduje się na regularne praktykowanie tej starożytnej sztuki.

Być może pokaz Tai Chi na łonie natury zainspiruje mieszkańców i instruktorów do regularnego uprawiania tej harmonijnej praktyki dla ciała i ducha w plenerze?



[AR] Zdjęcie z drona: Dawid Gawęda



SLOW JOGGING

Z inną formą aktywności fizycznej zapoznawali seniorów **Renata Morawska-Szetela** - certyfikowana instruktorka SLOW JOGGINGU, zawodowo związana z uczelnią jako pełnomocnik rektora do spraw Uniwersytetu Trzeciego Wieku. Na majowy trening, w ramach obchodów Międzynarodowego Dnia Slow Joggingu, zaprosił mieszkańców Uniwersytet Bielsko-Bialski. Organizatorem bezpłatnych zajęć w całej Polsce było **Stowarzyszenie Slow Jogging Polska**.

Slow jogging jest formą umiarkowanej aktywności o charakterze wytrzymałościowym, idealną do zastosowania przy chorobach przewlekłych, takich jak otyłość, cukrzyca, w chorobach sercowo-naczyniowych czy depresji. To także doskonała prewencja w procesie starzenia i sku-

teczna metoda zapobiegania osłabieniu i chorobom mięśni. Plusem metody jest **brak konieczności posiadania wyjątkowej kondycji**. Jest to więc idealne rozwiązanie dla osób, które chcą rozpocząć przygodę z bieganiem, ale czują się zniechęcone intensywnością tradycyjnego joggingu.

Pochodząca z Japonii technika opiera się na prawidłowym kontakcie stopy z podłożem, odpowiedniej długości kroku i liczbie kroków na minutę. Biega się własnym tempem, przy utrzymaniu optymalnej prędkości biegu. Nabywając kondycję i doskonaląc technikę biegu, można stopniowo zwiększać długość i częstotliwość treningów. Więcej na temat zalet tej formy aktywności - w lipcowym wydaniu Seniora BB.

[AR]



Pierwszy trening wprowadzający odbył się na leśnych ścieżkach w pobliżu bielskich Błoni.

REKLAMA



Fundacja Reja



Zakład Rehabilitacji Leczniczej

SZEROKA GAMA USŁUG FIZJOTERAPEUTYCZNYCH

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



ul. Wczasowa 1062
Buczkowice



33 819 49 93



ul. Modrzewskiego 23
Bielsko-Biała



785 862 540

Współpracujemy z:













Sanatoryjne refleksje kuracjusza

Zawałowe przygody



Sanatorium „Elektron”

Reporter nie przestaje być reporterem nawet na stole operacyjnym. Zbiera tam informacje, które nie powinny się nikomu przydać, choć nie jest to pewne. - **Ostry (pełnościenny) zawał ściany przedniej** – brzmiał werdykt lekarzy. Nic zatem dziwnego, że po koniecznych zabiegach kardiochirurgicznych – koronarografii z implantacją stentów w dotkniętych miażdżycą tętnicach – trafiłem do sanatorium kardiologicznego w Ustroniu.

Beskidzkie uzdrowisko o unikatowym mikroklimacie górskim cieszy się od lat sporą popularnością wśród turystów i kuracjuszy. Leżące na **Śląsku Cieszyńskim** 16-tysięczne miasteczko nad Wisłą słynie z atrakcyjnych tras wędrownych oraz z cennego kompleksu uzdrowiskowo-leczniczego. Na zboczach Równicy (885 m n.p.m.) w dzielnicy Zawodzie zbudowano na obszarze ok. 200 hektarów **17 obiektów sanatoryjnych** o charakterystycznym kształcie ostrosłupów. Są one popularnie nazywane „piramidami” i stanowią architektoniczną perłę Beskidu Śląskiego.

Symbioza natury i architektury
Niekonwencjonalne budowle zostały zaprojektowane na przełomie lat 60. i 70. zeszłego wieku przez kreatywnych architektów ze Śląska – **Henryka Buszkę, Aleksandra Frantę i Tadeusza Szewczyka**. Każdy budynek jest bryłą wzniesioną na planie trójkąta, nawiązującą w naturalny sposób do szczytów górskiego krajobrazu. Tworzy to oryginalną symbiozę natury i architektury. Utworzenie ustrońskich „piramid” zmieniło znacząco charakter beskidzkiej miejscowości. Sanatoria o przyciągających uwagę przyrodniczych nazwach: „Tulipan”, „Agat”, „Kos”, „Malwa”, „Muflon”, „Narcyz”, „Róża”, czy „Wilga” mają różnicowa-

ne profile rehabilitacyjne. W każdym z nich leczy się inne schorzenia – reumatyczne, metaboliczne, neurologiczne, układu oddechowego itd. Administratorami obiektów są różne firmy i instytucje wywodzące się niekiedy z odległych miast.

Finansowe niespodzianki

Kto finansuje kuracjuszom turnusy sanatoryjne? W większości przypadków – Narodowy Fundusz Zdrowia. Niektórzy pacjenci sami sobie płacą jednak za pobyt i świadczenia zdrowotne w poszczególnych placówkach. Wysokość stawek zależy głównie od pory roku (zimą – taniej, latem – drożej). W lutym, za komercyjny czterotygodniowy turnus rehabilitacyjny trzeba było zapłacić nawet 6 tys. zł od osoby (noclegi, wyżywienie, usługi medyczne). Los sprawił, że znalazłem się w sanatorium o fizykალnej, a nie kwiatowej nazwie „**Elektron**”. Pięciokondygnacyjna „piramida” (z zabiegową częścią podziemną) znajduje się przy ulicy Zdrojowej w Zawodzie, popularnej wśród kuracjuszy części Ustronia. Przypadł mi w udziale dwuosobowy pokój z łazienką i balkonikiem, z którego rozpościerał się sympatyczny widok na Czantorię Wielką. Odnotować trzeba, że administratorem obiektu zawierającego

w sumie 73 pokoje jedno-, dwu- i trzyosobowe jest od lat Przedsiębiorstwo Świadczeń Zdrowotnych i Promocji Zdrowia Elvita z Jaworzna (firma zrzeszona w Grupie PZU).

Blaski i cienie kuracji

Trzy tygodnie uczestniczyłem w rozmaitych zabiegach rehabilitacyjnych, w tym zwłaszcza – w zajęciach gimnastycznych typu „kardio” (z dokładnymi pomiarami pulsu pacjenta przed i po ćwiczeniach), treningach wysiłkowych na cykloergometrze rowerowym, a także terapii relaksacyjnej dla „zawałowców”. W pogodnych dniach korzystałem zaś z klimatycznych dobrodziejstw Ustronia, spacerując po uroczych zakątkach tego uzdrowiska. Sprzyjało temu dość atrakcyjne położenie sanatorium, oddalonego zaledwie o trzy minuty rekreacyjnego mar-

wprowadzała wielu pacjentów w stan frustracji. Jeden z uczestników konsultacji był wyraźnie przygnębiony informacją, że musi odtąd pożegnać się raz na zawsze ze smażonymi frytkami, bo przyczyniają się one tylko do tworzenia groźnych dla zdrowia złogów cholesterolowych w tętnicach i żyłach.

Stołówka oferowała kuracjuszom trzy posiłki dziennie. Ustanowiono jednak dość zaskakujące pory wydawania obiadów (godz. 12.30) i kolacji (godz. 17.15). Porcje nie były zbyt obfite, co wydaje się zupełnie naturalne przy obowiązującej w sanatorium dziennej stawce żywieniowej NFZ w skromnej wysokości **14,50 zł**. Szczególnie dawało się to we znaki podczas obiadów. 200-gramowa racja ziemniaczana stanowczo nie wystarczała wielu konsumentom.



Ustroń w zimowej scenerii

szu od przeszklonej **Pijalni Wód** w Parku Zdrojowym.

Można się w niej nieodpłatnie napić leczniczej wody wodorowęglanowo-wapniowej z podziemnego źródła „Zygmunt”. Dla kuracjuszy organizowano także fachowe konsultacje żywieniowe. Specjalistka w dziedzinie dietyki wyjaśniała „zawałowcom”, co mogą, a czego absolutnie nie mogą jeść, jeśli nie chcą kolejnych dramatycznych zaburzeń kardiologicznych w swoim życiu.

Lista potraw i napojów objętych kategorycznymi zakazami ich spożywania

Na szczęście – chleb nie był racjonowany, co polepszało humory kuracjuszy. Warto jeszcze dodać, że komercyjne stawki opłat za posiłki przewyższały kilkukrotnie limity NFZ: śniadanie kosztowało 35 zł, obiad – 60 zł, a kolacja – 42 zł (stawka całodziennej – 137 zł). Pacjenci pełnopłatni mogli dzięki temu najeść się bez ograniczeń, ale z łatwością można było spostrzec brak niepokojących objawów nadmiernego obżarstwa.

Nocna kanonada chrapania

Niektórzy z pacjentów przychodzili niewyspani na śniadania. W takiej sytuacji byli ci, którym los zgotował niespodziankę w postaci głośno chrapiących w nocy współlokatorów w pokojach. Poszkodowani próbowali przeprowadzić się nawet za dopłatą do pokoi jednoosobowych, ale okazywało się to niemożliwe, bo w całym sanatorium są zaledwie trzy „jedyńki”, dostępne tylko nielicznym.

Gdy przed kilkudziesięcioma laty budowano w Ustroniu „piramidy”, nie rozpatrywano wersji luksusowych, zapewniających kuracjuszom komfortowe warunki pobytu w pokojach wyłącznie jednoosobowych.

Dziś sytuacja w tym względzie uległa radykalnej zmianie.



Górski wodospad w Wiśle - Nowej Osadzie

Standard sanatoryjnych pokoi winien zdecydowanie uwzględniać współczesne oczekiwania osób chorych. Pacjenci po zawałach serca nie po to przyjeżdżają do placówek rehabilitacyjnych, by przez trzy bądź nawet cztery tygodnie cierpieć psychicznie z powodu hałaśliwego chrapania współtowarzyszy doli i niedoli.

Kuracjusz w roli turysty

Zimowa rehabilitacja kardiologiczna w Beskidach miała swoje dobre strony. Dostarczyła interesujących wrażeń geograficzno-turystycznych. W czasie przewidzianym na plenerową regenerację układu krążenia obejrzałem sporo godnych uwagi miejsc w górskim kurorcie nad Wisłą i jego okolicach. Sfotografowałem m.in. z bliska 24-metrowy **posąg Jezusa Chrystusa** w pobliżu drewnianego kościółka w Zawodziu.



Niezwykły pomnik Chrystusa

Zobaczyłem też jedyną tego typu w kraju „**Aptekę pod Najadą**”. Jej patronką jest nimfa wodna, występująca w greckiej mitologii. Antyczna opiekunka wszelkich stworzeń egzystujących w strumieniach i potokach gwarantuje klientom ustrońskiej apteki szczęśliwy żywot. W śródmieściu uzdrowiska utworzono ławeczkę z wyrzeźbioną postacią **prof. Jana Szczepańskiego**, światowej sławy socjologa o rodowodzie ustrońskim. Turyści robią sobie pamiątkowe zdjęcia przy pomniku.



Przy ul. Zielonej widnieje z kolei osobliwa tablica reklamowa z napisem GIEREK CLINIC. Ustawiono ją obok wjazdu do dawnej willi partyjnego przywódcy z czasów PRL – **Edwarda Gierka**. Rezydencja komunistycz-

nego dygnitarza była niegdyś super-tajnym obiektem o charakterze konspiracyjnym, a dziś jest siedzibą ogólnodostępnej placówki usługowej, zajmującej się chirurgią kosmetyczną. W Ustroniu nie brakuje rozmaitych niespodzianek. Miasteczko może się



Nazwisko Gierka stanowi dziś reklamę...

poszczycić nie tylko Parkiem Zdrojowym, ale i konkurencyjnym **Parkiem Kuracyjnym**. Łatwo do niego dotrzeć nadwiślańskimi bulwami spacerowymi. Rekreacyjny kompleks parkowy z tężnią solankową i zadaszonym amfiteatrem z około dwoma tysiącami miejsc siedzących powstał na terenie starych nieużytków... hałdy żużlowej. Przed laty był to bowiem ośrodek hutnictwa żelaza.

Łyk galicyjskiej historii

W latach 1772–1897 funkcjonowała tam **huta Klemens**, która zawdzięczała swoje istnienie wcześniejszemu odkryciu miejscowych rud żelaza. Hucie towarzyszyły inne obiekty przemysłowe - kuźnia, odlewnia oraz walcownia. Wielki piec hutniczy o wysokości 13 m i średnicy 3 m umożliwiał wytwarzanie użytecznych produktów. Historyczne ekspozycje w **Muzeum Ustrońskim** pozwalają zwiedzającym poznać dawne dzieje lokalnego przemysłu. U stóp Beskidów produkowano m.in. żelazo obręczowe, kratowe oraz prętowe (służące do wyrobu podków dla koni), gwoździe, koła zębate, garnki żeliwne, a także kule armatnie. Z ustrońskiej odlewni pochodziły ponadto oryginalne krzyże cmentarne spotykane nie tylko na okolicznych nekropoliach, ale nawet w Wiedniu, płoty żeliwne, komponenty maszyn,

narzędzia gospodarcze i naczynia. Na terenie współczesnego Parku Kuracyjnego (zrewitalizowanego w latach 2009–2010) stoją drewniane figury, wykonane przez artystów podczas odbywających się w amfiteatrze międzynarodowych plenerów rzeźbiar-



Kamienny niewytop z dawnego pieca hutniczego

skich. Na skwerku przed siedzibą Muzeum Ustrońskiego można natomiast obejrzyć osobliwego „wilka” - kamienny niewytop z dawnego pieca hutniczego. Historyczny eksponat (duży głaz o nieregularnych kształtach) liczy sobie prawie 150 lat. Od 18 lat beskidzka placówka muzealna znajduje się na Szlaku Zabytków Techniki Województwa Śląskiego.

W górach i u źródeł Wisły

Zupełnie inna - tym razem górską - trasa turystyczna wiedzie zaś w rejonie **Ustronia-Polany**. Na stokach Czantorii w sąsiedztwie górnej stacji wyciągu krzesełkowego wysłuchałem w śnieżnej scenerii zaskakującego występu **Stanisława Karpiela-Bulecki**. Pod estradowym przydomkiem „Staszek z Gór” śpiewał on dla turystów i narciarzy zgromadzonych w zimowym miasteczku TVN na wysokości 850 m n.p.m.



W Wiśle spacerowałam dla odmiany po koronie zapory wodnej u zbiegu Białej i Czarnej Wisłki, co nieoczeki-

wanie umożliwiło dostrzeżenie górskiej rezydencji prezydenta RP, zasłoniętej zazwyczaj drzewami przez większą część roku. Wznoszący się nad taflą jeziora w Wiśle-Czarnem dawny zameczek prezydenta **Ignacego Mościckiego** na stoku Zadniego Gro-

nia prezentował się dość efektownie. Równie okazałe wypadła w fotograficznym kadrze dawna habsburska osada gospodarcza „U początków Wisły”, zlokalizowana obok rzecznego wodospadu wiślańskiego w Nowej Osadzie.

Były Dom Turysty PTTK „Nad Zaporą” stał się natomiast ekskluzywnym hotelem prywatnym „**Aries**” z niezwykle malowniczymi na bocznej ścianie obiektu.



Boczna ściana wiślańskiego hotelu

Zawał serca przysporzył mi więc paradoksalnie miłych doznań podróżniczo-wycieczkowych.

[Przedruk z Miesięcznika Społeczno-Kulturalnego „Śląsk” (nr 5/2024)
Tekst i zdjęcia - ZBIGNIEW LUBOWSKI]



Zameczek prezydenta Ignacego Mościckiego



Odtworzona z dużą dokładnością habsburska osada gospodarcza w Wiśle

LISTY OD CZYTELNIKÓW

Moje serce jest przepełnione smutkiem...

Droga Redakcjo,

Jestem 70-letnią babcią, której serce jest przepełnione smutkiem i samotnością. Życie, które kiedyś było pełne radości i rodzinnych spotkań, teraz wydaje się puste i ciche. Czuję się opuszczona, a najbardziej boli mnie obojętność moich wnuków. Kiedy moje dzieci były małe, spędzaliśmy wspólnie wiele czasu, a dom był zawsze pełen śmiechu i gwaru. Teraz, kiedy one mają swoje rodziny, wydaje się, że zapomnieli o starszej pani, która wciąż na nich czeka. Wnuki, które kiedyś biegały po moim ogrodzie, teraz rzadko mnie odwiedzają i nie dzwonią. Rozumiem, że życie jest teraz inne, szybsze, pełne obowiązków. Praca, szkoła, przyjaciele – to wszystko jest ważne. Ale czy to oznacza, że dla babci nie ma już miejsca?

Czy naprawdę tak trudno znaleźć chwilę, żeby zadzwonić, zapytać, jak się czuję, czy po prostu posiedzieć razem przy herbacie? Samotność jest ciężarem, który trudno unieść, zwłaszcza gdy pamięta się czasy pełne ciepła i bliskości. Każdy dzień, który mija bez słowa od najbliższych, jest jak kolec w sercu. Marzę o tym, żeby znów poczuć, że jestem ważna, że ktoś na mnie czeka i o mnie myśli.

Czasami zadaję sobie pytanie, czy zrobiłam coś nie tak, czy może mogłam inaczej wychować swoje dzieci i wnuki, żeby bardziej ceniły rodzinne więzi. Ale potem myślę, że każdy ma swoją drogę, swoje problemy i może po prostu zapominają w codziennym zabieganiu.

Mam nadzieję, że może przeczytają te słowa i zrozumieją, jak bardzo mi ich brakuje. Chciałabym, żeby wiedzieli, że każde ich słowo, każdy uśmiech, każde odwiedziny są dla mnie jak promień słońca w ponury dzień.

Droga Redakcjo, dziękuję za możliwość podzielenia się moimi uczuciami. Może ten list sprawi, że ktoś zrozumie, jak bardzo ważne są dla nas, starszych ludzi, relacje z rodziną.

z wyrazami szacunku,
Wasza Czytelniczka - Jadwiga



Podbeskidzki Ośrodek Interwencji Kryzysowej

pomoc całodobowa

33/ 814 62 21 33/ 19288

NIEBIESKA LINIA

33/ 810 07 04

BEZPŁATNA MAMMOGRAFIA

Mieszkanki Bielska-Białej w wieku od 45 do 74 lat w czerwcu mogą bezpłatnie skorzystać z badań w mobilnej pracowni mammograficznej.

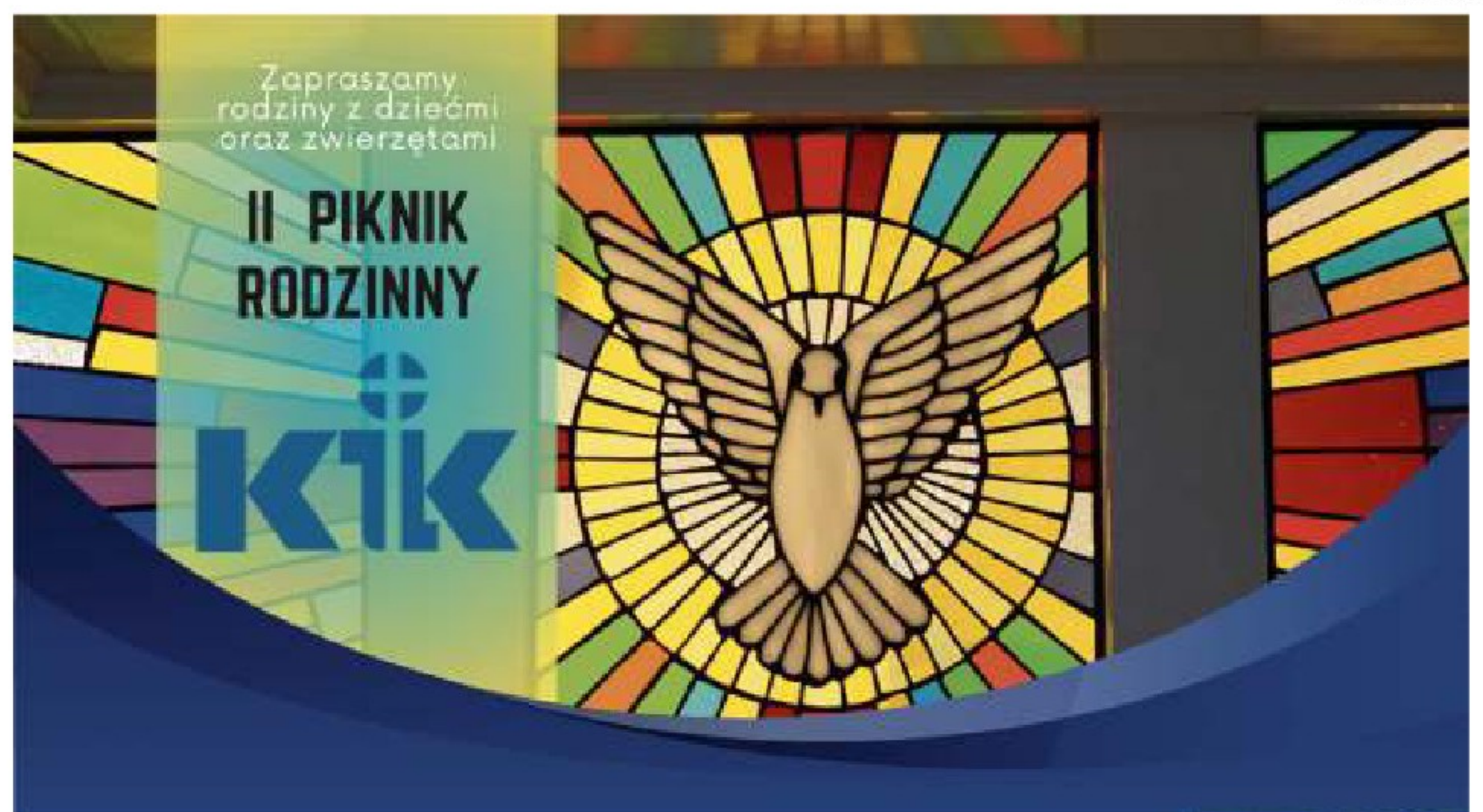
18 czerwca w godzinach od 9.00 do 15.00 mammobus pojawi się przy Krytej Pływalni Troclik, ul. gen. Kazimierza Sosnkowskiego 14. Badania wykonuje firma LUX MED. Do bezpłatnych badań mogą przystąpić panie w wieku od 45 do 74 lat (przy określeniu wieku decyduje rok urodzenia), które posiadają ubezpieczenie i w ciągu ostatnich 24 miesięcy nie korzystały z bezpłatnej mammografii. Korzystać z programu mogą:

- co 24 miesiące, jeśli nie miały zdiagnozowanej wcześniej złośliwej zmiany nowotworowej w piersi;
- co 12 miesięcy, jeśli zakończyły leczenie raka piersi i 5-letni proces monitorowania po zakończonym leczeniu;
- co 12 miesięcy, jeśli po 5 latach od leczenia chirurgicznego raka piersi pozostają w trakcie uzupełniającej hormonoterapii (HT).

Rejestracja pod nr tel. 22 880 90 80 (*3). W celu weryfikacji uprawnień do badania przed połączeniem telefonicznym należy przygotować dowód osobisty.

Wczesne wykrycie nowotworu umożliwia natychmiastowe, skuteczne leczenie i daje niemal stuprocentową gwarancję powrotu do zdrowia. W przypadku wykrycia nieprawidłowości udział w Programie Profilaktyki Raka Piersi zapewnia szybką ścieżkę diagnostyki i leczenia.

PROMOCJA



DZIEŃ ŚW. FRANCISZKA w JÓZEFOWIE

ZAWODY DLA DZIECI I DOROSŁYCH TURNIEJ Z PRZYJACIELEM
KONKURS WOKALNY DLA RODZIN ŚPIEWAM BO LUBIĘ
FILM ANIMOWANY O ŚW. FRANCISZKU
FRANCISZKANIN-SPOTKANIE I BŁOGOSŁAWIEŃSTWO DLA ZWIERZĄT
WIDOWISKO SŁOWNO-MUZYCZNE "KWIATKI ŚWIĘTEGO FRANCISZKA"
SPOTKANIE Z WOLONTARIUSZAMI OPowieści o BRACIACH MNIEJSZYCH
WYSTĘP ZESPOŁU KAMIEŃ NA KAMieniu

BAZAR CHARYTATYWNY NA RATOWANIE BEZDOMNYCH ZWIERZĄT
STOISKA Z RĘKODZIEŁEM

NAPOJE DOMOWE, WYPIEKI I PRZEKĄSKI
ZAPRASZAMY ZE ZWIERZĘTAMI



++
++
++
++
++

15

Czerwiec
2024

Sobota

13:00 - 19:00

BEZPŁATNY PARKING | WSTĘP WOLNY
GRZYBOWA 8, BIELSKO-BIAŁA

ORGANIZATOR: KLUB INTELIGENCJI KATOLICKIEJ W BIELSKU-BIAŁEJ

WWW.KIK.BIELSKO.OPOKA.ORG.PL

WYDARZENIE DOFINANSOWANE ZE ŚRODKÓW

URZĘDU MIEJSKIEGO W BIELSKU-BIAŁEJ



Bielsko-Biala





AROMATYCZNY ZAPACH LAWENDY

Czerwiec - to zwiastun lata. Czy będzie ono upalne i słoneczne, czas pokaże, ale gorące dni pojawią się z pewnością. Tym dniom na skwerach, czy w ogródkach będzie towarzyszył intensywny, lecz bardzo przez nas lubiany **zapach lawendy**.

Lawenda wąskolistna (*Lavandula angustifolia*) lub inne odmiany są kojarzone przez większość z nas. Jej charakterystyczny kolor i aromat wiążemy zazwyczaj ze spokojem i odpoczynkiem.

Lawenda jest częstym gościem w naszych ogródkach czy w przestrzeni miejskiej, nie tylko ze względu na swoje małe wymagania. Jest także doskonałym pożytkiem dla pszczoł. Mimo tego, że fioletowe kwiaty są niewielkie, to jednak bardzo **miododajne**, a okres kwitnienia - od czerwca do września - sprzyja tym pracowitym owadom.

Lawenda pochodzi z południa Europy, gdzie w stanie naturalnym porasta wapienne, suche zbocza. Obecnie jest uprawiana w wielu krajach: we Włoszech, Hiszpanii, czy we Francji, gdzie lawendowe pola stanowią wizytówkę Prowansji.

Znajomość tego zioła sięga daleko w historię. Łacińska nazwa *Lavandula* pochodzi od słowa **lavare**, co oznacza myć się. W starożytności roślina była używana do aromatyzowania kąpiei i stąd pewnie jej nazwa. Dym ze spalanych gałązek traktowano jak kadzidło i wierzono, że chroni przed chorobami zakaźnymi.

Jeszcze w XVI wieku lawenda była stosowana w leczeniu przeziębień, ale także chorób nerwowych czy paraliżu.

Obecnie surowcem zielarskim, wykorzystywanym w tradycyjnej medycynie czy ziołolecznictwie są **kwiaty lawendy** oraz **olejek eteryczny**. Silny, choć bardzo przyjemny zapach, lawenda zawdzięcza olejowi lotnemu, który stanowi ok 3% składników czynnych. Dodatkowo w roślinie tej znajdziemy garbniki, antocyjany, pochodne kumarynowe, związki trójterpenowe czy fitosterole. To właśnie ten zestaw odpowiada za działanie lecznicze lawendy.

Nasze pierwsze skojarzenie, że zapach lawendy działa odprężająco i wyciszająco na organizm, jest bardzo trafne. **Aromaterapia** olejkiem lawendowym może być po-

mocna w sytuacjach stresowych oraz podczas zwiększonego napięcia nerwowego. Napary z lawendy można stosować wewnętrznie, bo wykazują, podobnie jak olejek, działanie uspokajające i wzmacniające system nerwowy. Poleca się je w **stanach lęku i niepokoju, pobudzeniu nerwowym, nerwicach wegetatywnych, depresjach, nerwicach serca czy w bezsenności**.

Kojące działanie lawendy jest też pomocne przy bólach głowy, bólach uogólnionych, dotyczących całego ciała, czy w nadwrażliwości na ból.

Warto by zioło to znalazło się w mieszance stosowanej w zapaleniu korzeni nerwów rdzeniowych czyli bólu tzw. korzonków.

Fioletowo kwitnąca bylina działa także rozkurczowo, wiatropędnie, przeciwwzdęciowo i dlatego jest cennym składnikiem przynoszącym ulgę w zaburzeniach trawienia, wzdęciach czy przy braku apetytu.

Działanie bakteriostatyczne oraz rozkurczowe to pomoc w kaszlu (także związanym z paleniem tytoniu), w astmie oskrzelowej, ale również w przeziębieniu i chorobach

grypopodobnych. Inhalacje zaleca się wykonywać w stanach zapalnych górnych dróg oddechowych.

Zewnętrznie napary z lawendy używa się w stanach zapalnych jamy ustnej, w tym w zapaleniu przyzębia lub dziąseł oraz w bólach gardła. Możemy również stosować je w oparzeniach termicznych i słonecznych, drobnych ranach i skaleczeniach, nadmiernej potliwości lub w łojotokowym zapaleniu skóry.

Olejek eteryczny przy aplikacji na skórę ma działanie lekko drażniące, ale także pobudzające ukrwienie. Działa antyseptycznie i dezodorująco. Warto więc go zalecić przy łojotoku oraz w celu złagodzenia miejsc po ukąszeniu owadów.

W rozcięczeniu np. olejkami ze słodkich migdałów wykorzystany zostanie w reumatoidalnym zapaleniu stawów i bólach mięśniowych.

Duże dawki olejku mogą działać drażniąco i pobudza-

jąco na macicę, dlatego zaleca się ostrożność w stosowaniu podczas ciąży. Wyciąg z lawendy oraz olejek eteryczny pozyskany z tej dekoracyjnej rośliny bardzo często jest używany do produkcji **kosmetyków**: kremów, toników, mydeł, płynów do kąpieli czy perfum.

Kiedy zdarzy się nam dzień pełen napięć czy sytuacji stresowych kąpiei z dodatkiem lawendy, czy herbata lawendowa może okazać się idealnym rozwiązaniem na przywrócenie równowagi naszemu ciału i zmysłom. By zanurzyć się w aromatycznej kąpiei wystarczy napar lub 5-10 kropli olejku dodać na wannę wody i wprowadzić się w błogi stan relaksu. Warto także by suszone kwiaty lawendy zawędrowały do naszej szafy i oprócz przyjemnego zapachu, odstraszały mole.

dla Seniora BB
Monika Tyrna
Naturopieuta

SKLEP ZIELARSKO-MEDYCZNY

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

STRAČONKA 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

ORGANIZATOR:

PATRONAT:

PARTNERZY:

mgr Renata Morawska-Szetela

mgr farm. Magdalena Nowak

KLUB PACJENTA

WSTĘP BEZPŁATNY

12.06.2024 godz. 15:00

Pod patronatem Starosty Bielskiego oraz Prezydenta Miasta Bielsko-Biała

Program:

- Jak popularne rośliny i zioła wpływają na nasze zdrowie i zażywane leki** - mgr farm. Magdalena Nowak, American Heart of Poland
- Slow jogging - zwolnij dla zdrowia** - mgr Renata Morawska-Szetela, Stowarzyszenie Slow Jogging Polska
- Indywidualne spotkania ze specjalistami i badania od godz. 14:00-15:15:** pomiar ciśnienia, pomiar poziomu cukru, przegląd lekowy, stoisko PSSE w Bielsku Białej, stoisko ds. profilaktyki Śląskiego OW NFZ, analiza składu masy ciała

Uniwersytet Bielsko-Bialski, Sala L-128

WSPÓŁORGANIZATOR: Grupa American Heart of Poland

Złota rączka - pomoc dla seniorów

Z programu **ZŁOTA RĄCZKA** skorzystało już **150 bielskich seniorów**.

Chociaż akcja trwa już kilka miesięcy, być może nie wszyscy wiedzą o możliwości skorzystania z bezpłatnych, drobnych usług naprawczych, świadczonych w ramach pilotażowego programu, który potrwa jeszcze do grudnia 2024.

Dlatego warto od czasu do czasu przypomnieć o tej cennej inicjatywie, o którą przez wiele lat zabiegała **Elżbieta Rosińska**, przewodnicząca Rady Seniorów. W realizację programu od początku włączyła się, na zlecenie Urzędu Miejskiego w Bielsku-Białej, **Spółdzielnia Socjalna Synergia**. Dzięki tej usłudze seniorzy mogą skorzystać z pomocy w drobnych naprawach technicznych, które nie wymagają specjalistycznej wiedzy ani kwalifikacji.

Kto może skorzystać z usług Złotej Rączki?

Przed wszystkim seniorzy posiadający Kartę Seniora oraz osoby z orzeczeniem o niepełnosprawności.

Jak skorzystać z programu

Aby skorzystać z programu Złota Rączka, należy osobiście zgłosić się do siedziby Spółdzielni Socjalnej Synergia, znajdującej się przy alei Armii Krajowej 220 w Bielsku-Białej. Istnieje również możliwość **kontaktu telefonicznego** pod numerem **884 168 557**.

Pracownicy Spółdzielni są do dyspozycji od poniedziałku do piątku w godzinach **od 9:00 do 15:00**, gotowi odpowiedzieć na wszelkie pytania i przyjąć zgłoszenia.

Co obejmuje program?

Złota rączka oferuje pomoc w szerokim zakresie napraw technicznych, obejmujących między innymi: montaż i naprawę klamek, zamków, hańcuszków drzwiowych, zawiasów drzwi i szafek. W zakres usług wchodzi także: mocowanie lustrer, obrazów, karniszy, półek, rolet czy suszarek łazienkowych.

W ramach programu oferowana jest także naprawa listew przypodłogowych, regulacja drzwi oraz sklejanie lub skrócenie zepsutych krzeseł, stolików i innych niewielkich mebli.

Złota Rączka służy także pomocą w drobnych pracach elektrycznych, montażu żyrandoli czy naprawie baterii sanitarnych. Pracownicy programu są również w stanie skutecznie przetrząść odpływy oraz uszczelnić przecieki przy wannie, brodziku czy umywalce.

Należy pamiętać, że usługi Złotej Rączki nie obejmują prac budowlanych, malowania pomieszczeń oraz napraw, które przekraczają dwugodzinny limit czasu wykonania. Ponadto, program nie obejmuje również napraw, które są świadczone w ramach innych umów lub wynikają ze zobowiązań innych podmiotów, takich jak wspólnota mieszkaniowa.

[AR]

Košice - KLEJNOT WSCHODU

Ścieżkami globtrotera

Czerwcową aurą zaprasza nas do kolejnych wojaży i poznawania nieznanych dotychczas miejsc, które często są na wyciągnięcie ręki.

Moje wielokrotne podróże do południowo-wschodniej **Słowacji** pozwoliły mi odkryć wyjątkowe miejsca. Ilość atrakcji jest tak duża, że należy tutaj przyjechać na kilka dni, korzystając z bogatej oferty noclegowej w **Dedynkach** czy **Mlynkach w Słowackim Raju**.

Stąd właśnie możemy wyruszyć pociągiem do **Košic**, co jest niezapomnianą frajdą, zważywszy na przejazd z dużą prędkością najdłuższym tunelem w Słowacji. Do Košic można dojechać także międzynarodowym pociągiem z Krakowa, ale także z Cieszyna Czeskiego lub Żiliny. Duży neogotycki dworzec w Košicach z 1860 r. robi wrażenie. Stamtąd już niedaleko do starego miasta (około 300 m.).

Miasto nazywane jest „**Klejnотem wschodu**” ale również „Małym Krakowem”. Moja miłość do tych dwóch miast jest nieuleczalna i mam nadzieję, że pozytywnie zarażę Was tym samym dobrym wirusem! **Košice** w swojej bogatej historii nierozłącznie związane są nie tylko z Krakowem, ale także dziejami Polski i Węgier, w tym naszego miasta i regionu. Trwałymi tego śladami jest herb miasta, gdzie widnieje orzeł jagielloński.



Tutaj na rynku w 1619 r. zostali skazani na śmierć przez księcia Jerzego II Rakoczego trzej jezuici w tym **Melchior Grodzki z Cieszyna**, o czym informuje pamiątkowa tablica na fasadzie kościoła św. Elżbiety. W 1635 r. ciała męczenników zostały przeniesione do Trnawy a w 1995 r. podczas pielgrzymki do Košic, święty papież Jan Paweł II dokonał ich kanonizacji, co spotkało się ze sprzeciwem środowisk protestanckich. Przez trzy państwa Węgry, Czechy i Polskę przebiega liczący 1500 km **Szlak Męczenników Košickich**.

Przy Rynku Głównym gotycka katedra Dom św. Elżbiety ze swoją złotą iglicą i lśniącymi dachówkami wygląda imponująco, a wewnątrz jej piękno wręcz obezwładnia. W środku katedry znajduje się gotycka kaplica św. Michała, która podczas najazdu tureckiego służyła za skład broni. Miasto było w tym okresie ważnym strategicznym punktem broniącym Europę przed najazdem sułtana,



kiedy całe Węgry utraciły na jego rzecz niepodległość. W kryptach katedry są pochowani powstańcy węgierscy na czele z Franciszkiem Rakoczym, którzy podjęli walkę powstańczą z Habsburgami.

W północnej części katedry jest **muzeum figur woskowych**, gdzie często przejeżdżał Andy Warhol - amerykański artysta pochodzenia łemkowskiego, jeden z głównych przedstawicieli pop-artu. Chcąc zobaczyć z lotu ptaka urok miasta i zrozumieć wcześniejsze porównanie z królewskim Krakowem, należy wejść na katedralną **Wieżę Urbana**.

Wychodząc z katedry możemy zrelaksować się w małym parku, gdzie oprócz dostojnych drzew jest **kollekcja fontann**, które tryskają w rytm muzyki słyszanej z głośników. O pełnych godzinach przez całą dobę można usłyszeć przepiękny głos 22 dzwonów, który jest dźwiękiem „**drzewa dzwonów**” zamontowanych na drewnianej konstrukcji. Naprzeciwko fontann jest eklektyczny budynek architektury secesyjnej **Teatru Austro-Węgier**, a za nim guzkowata kolumna upamiętniająca ofiary zarazy z 1723 r. strzeżona przez gnomy i gobliny.

Idąc dalej głównym deptakiem dojdziemy do romantyczno-bajkowego, **pseudogotyckiego Pałacu Jakuba**. Na północnym końcu ul. Hlavnéj (Główniej) jest drewniany kościół otoczony uroczym ogrodem, w którym znajduje się **Muzeum Wschodnio-słowackie**, gdzie można zobaczyć bogatą wystawę klejnotów košickich i zbiory złotych dukatów. Na starym mieście jest również synagoga wybudowana w 1927 r., która nadal pełni funkcje religijne. Należy koniecznie zobaczyć **pałac Rakoczego**, w którym obecnie znajduje się **Słowackie Muzeum Techniki** czy **Muzeum Košickich Cechów**, ale także mury obronne miasta w tym Baszty Kata, gdzie na dziedzińcu jest kopia domu w jakim mieszkał w Turcji Franciszek II Rakoczy wygnany z kraju po upadku powstania przez Habsburgów.

Warto również obejrzeć jezuicki kościół uniwersytecki z XVII w. Wielkie wrażenie estetycznych doznań zapewni nam **Dom Levocki** z XV w. oraz ratusz z zachwycającą klasycystyczną fasadą. Kto chce zobaczyć i poznać kulturę rorską to zapewni mu jedyny w Europie **Teatr rorski Romathan**, jaki powstał tutaj w 1992 r.

Dla melomanów Košice zapewniają występy międzynarodowych sławnych

orkiestr w **filharmonii**. Jest tutaj również ogród zoologiczny z hodowlą koni huculskich, które służą zwiedzającym w hipodromie.

W gastronomicznych ogródkach wciąż króluje **strudla i kawa po wiedeńsku**. Tutaj możemy degustować liczne wina słowackie jak **Słowacki Tokaj** czy **Zelene Vino**. Miejscowe restauracje zapraszają na kiełbasę mangalską, przyrządzaną na różne sposoby, ale także na degustację kuchni węgierskiej czy meksykańskiej. Możemy sobie zafundować przejazd tramwajem konnym, czy w okresie letnim dziecięcą ciuchcią ciągniętą przez **parowóz Katka z 1884 r.**

Przez cały rok Košice organizują od wielu lat liczne imprezy kulturalne jak Festiwal muzyki ludowej, Dni Košic, Lato Kulturalne. Ponadto w wrześniu odbywają się międzynarodowe **zawody balonowe**, na który zjeżdżają się amatorzy podniebnych lotów z różnych stron świata i wówczas przez kilka dni niebo nad miastem staje się niezwykle kolorowe.

Każdego października w Košicach odbywa



się **najstarszy bieg maratoński w Europie** i w tym roku przypada jego setna rocznica, gdzie każdy może zmierzyć się z fizycznym wyzwaniem.

W niewielkiej odległości od Košic znajduje się **Herlanach**, gdzie można podziwiać gejzer jedyny na stałym kontynencie Europy i jedyny na świecie z zimną wodą! Wyrzut wody następuje cyklicznie z precyzyjną dokładnością co 32-34 godziny. Jest to niezwykle zjawisko naturalne, kiedy 15 m słup wody pojawia się na 30 minut. Korzystając z komunikacji kolejowej lub autobusowej w ciągu zaledwie jednej godziny możemy dojechać do



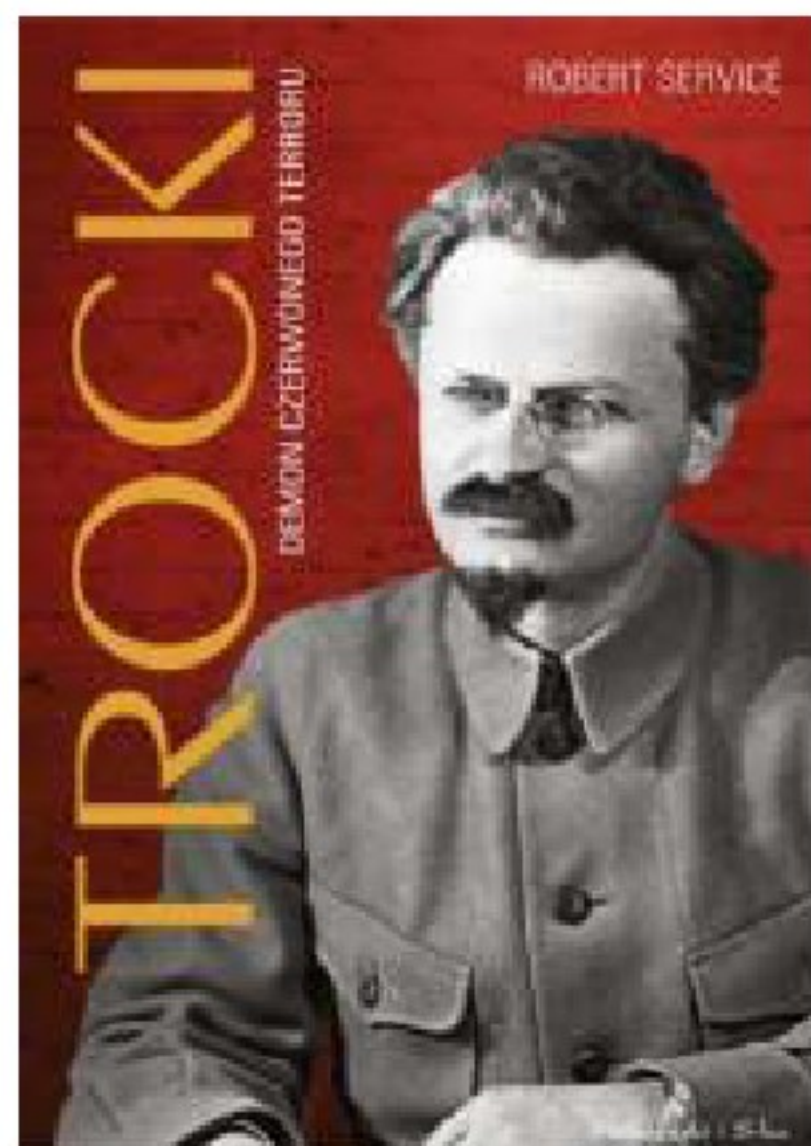
„**Morza Słowackiego**”, jakim jest sztuczne jezioro utworzone w latach 60. ubiegłego wieku dla potrzeb przemysłowych. Miejsce to, może zaspokoić wszystkie oczekiwania wodniaków oraz wędkarzy. Z niezliczonych propozycji i atrakcji turystycznych regionu košickiego polecam zwiedzenie **jaskini Domica**. Jaskinia liczy ponad 22. km rozległych systemów jaskiń i jest największa w Słowacji. Tutaj w kasach biletowych można nabyć w języku polskim pięknie wydany przewodnik jaskiń **Słowackiego Krasu**, a jest ich ponad 200! Jaskinia Domica jest najpiękniejszą, gdzie można pływać łódkami po rzekach Styks i Leda dopływając do krainy zmarłych Tartaru oczywiście z możliwością powrotu do żywych! Tutaj znajduje się największy stalaktyt na świecie i co ciekawe była to również jedyna jaskinia, przez którą przebiegała granica państwa, zawsze zamknięta metalową kratą pod nadzorem straży granicznej. Mimo tego miejscowi znając korytarze jaskini tworzyli opłacalną kontrabandę.

W rejonie jaskini jest kamping z zaple-

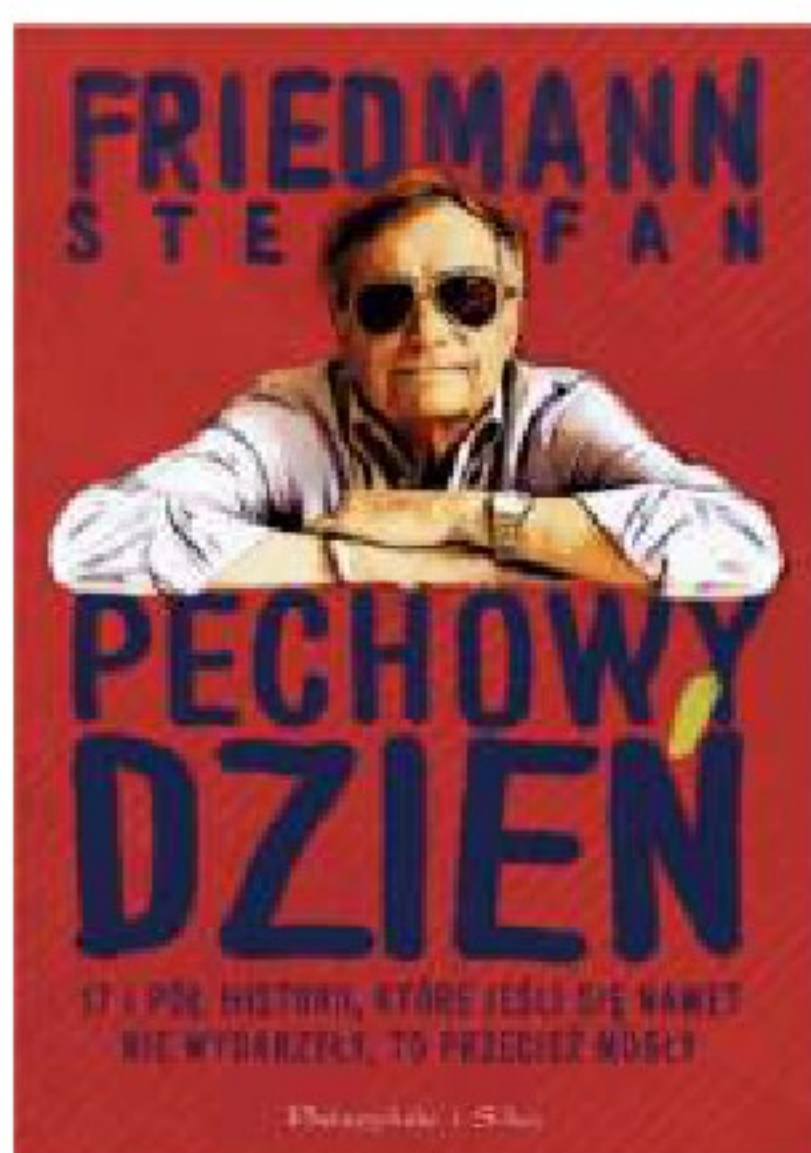
czem gastronomicznym, a w czerwcu, w pobliskiej wsi **Gombasek**, gdzie jest również ciekawa jaskinia do zwiedzania, odbywa się największy węgierski folklorystyczny festiwal, gdzie oprócz występów i tańców możemy do woli rozkoszować się madziarską kuchnią i wyśmienitymi winami. Košicki Kraj jest zawsze otwarty wielkim sercem dla turystów zwłaszcza z Polski, gdzie przez wieki ukształtowało się nasze braterstwo i przyjaźń z narodami węgierskim oraz słowackim i warto z tego serdecznego zaproszenia skorzystać!

Prószyński i S-ka

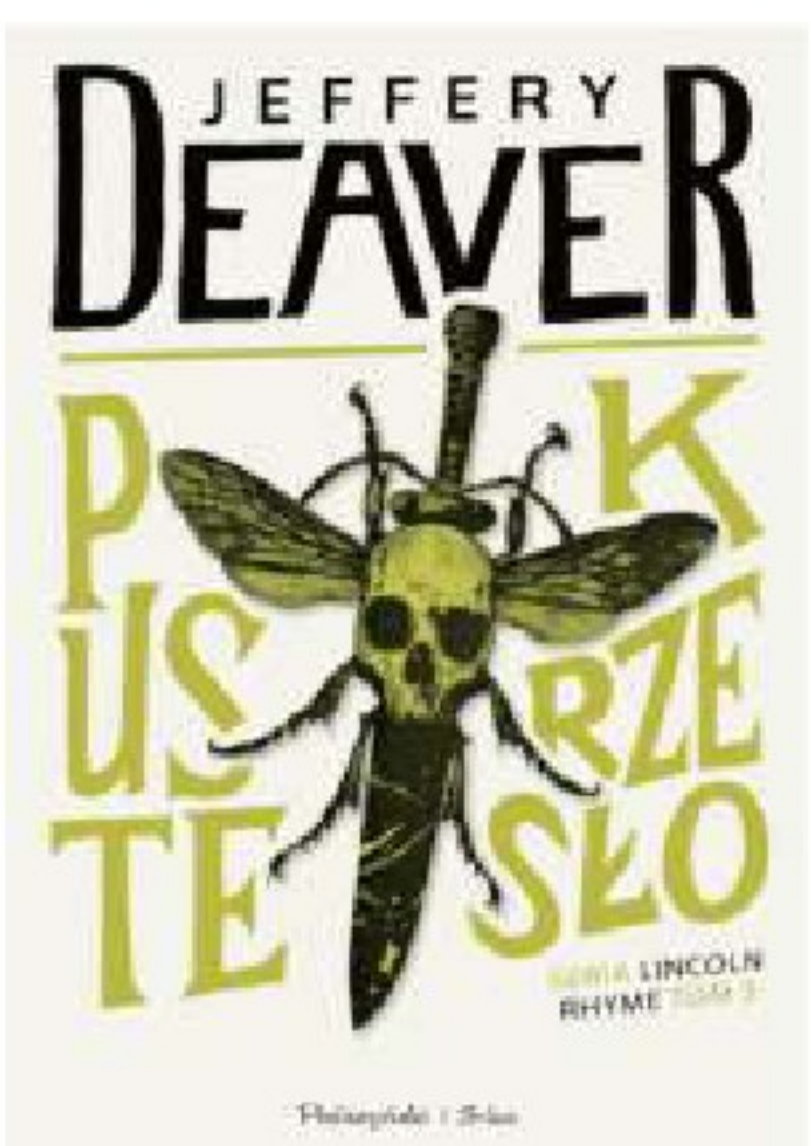
POLECANE NOWOŚCI



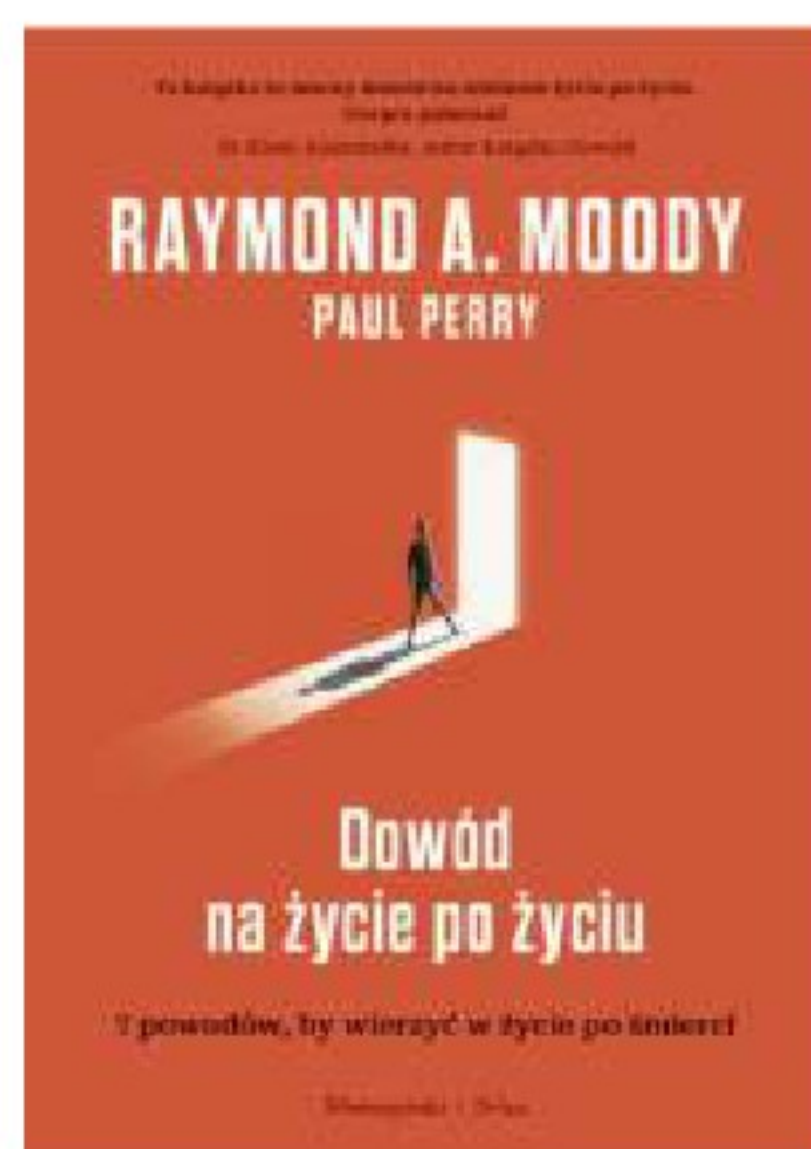
TROCKI. DEMON CZERWONEGO TERRORU
ROBERT SERVICE
 KATEGORIA: historia
 DATA WYDANIA: 06.06.2024
 OPRAWA: twarda
 FORMAT: 165 x 241 mm
 LICZBA STRON: 800
 Cena detaliczna: 129,99 zł



PECHOWY DZIEŃ
STEFAN FRIEDMANN
 KATEGORIA: humor, satyra
 DATA WYDANIA: 27.06.2024
 OPRAWA: miękka
 FORMAT: 125 x 195 mm
 LICZBA STRON: 160
 CENA: 42,00 zł



PUSTE KRZESŁO
JEFFERY DEAVER
 KATEGORIA: kryminał
 DATA WYDANIA: 20.06.2024
 OPRAWA: miękka
 FORMAT: 142 x 202 mm
 LICZBA STRON: 440
 Cena detaliczna: 49,99 zł

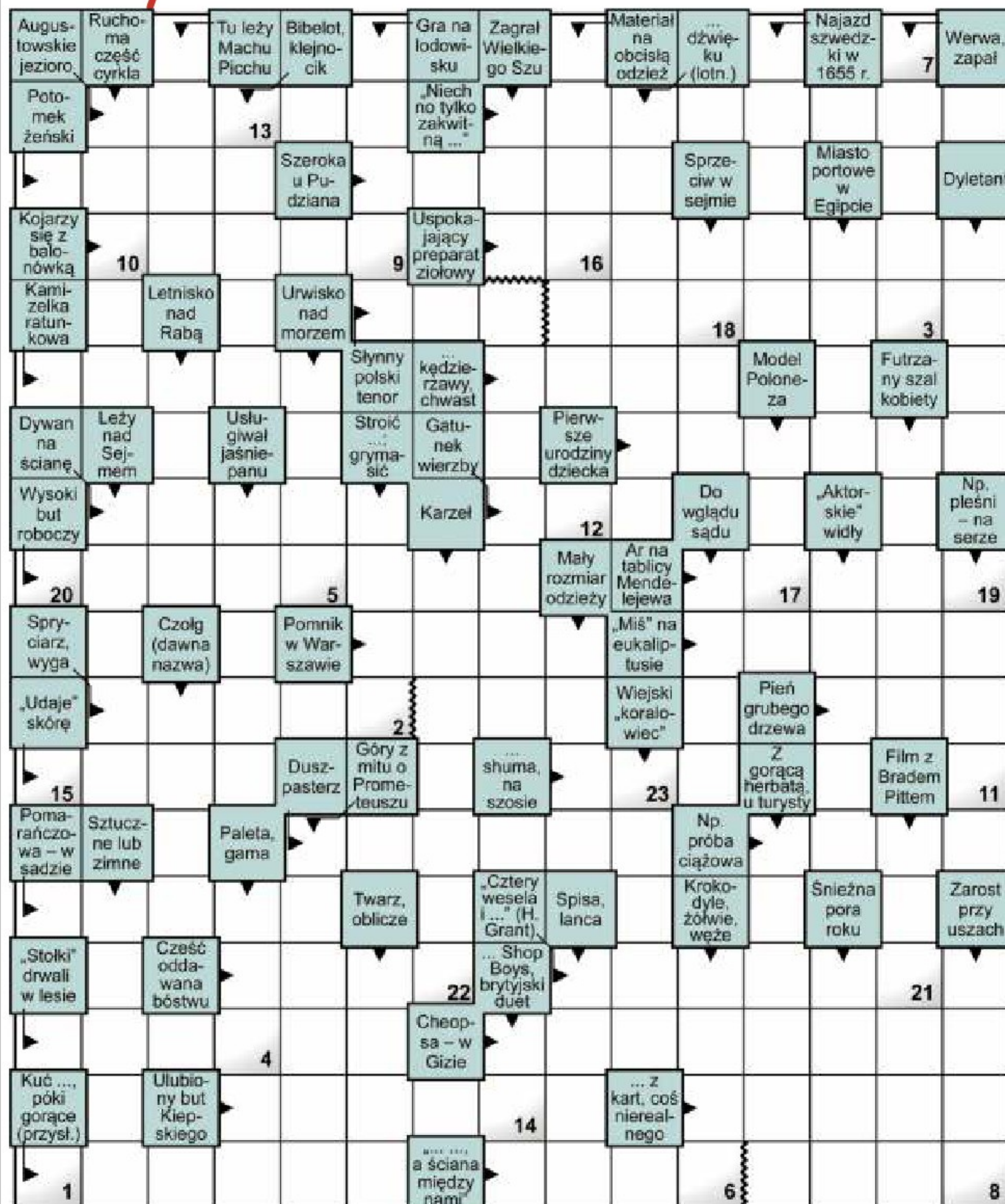


DOWÓD NA ŻYCIE PO ŻYCIU. 7 POWODÓW, BY WIERZYĆ W ŻYCIE PO ŚMIERCI
RAYMOND A. MOODY PAUL PERRY
 KATEGORIA: lit. popularno-naukowa
 DATA WYDANIA: 20.06.2024
 OPRAWA: miękka
 FORMAT: 135 x 210 mm
 LICZBA STRON: 328
 CENA: 49,99 zł

Prószyński i S-ka

POLECANE NOWOŚCI

Krzyżówka na CZERWIEC



Litery z pól ponumerowanych od 1 do 23 utworzą rozwiązanie - afrozym Antoniego Regulskiego.

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

Rozwiązania krzyżówki CZERWCOWEJ prosimy przysyłać do 27 czerwca na adres mailowy: konkurs@bielskirynek.pl Pośród prawidłowych odpowiedzi rozlosujemy cztery nagrody książkowe. A oto zwycięzcy z numeru majowego: Edward Stokłosa, Anna Szczerska, Stanisława Pająk.

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

WSZYSTKO DLA PSA I KOTA

Artykuły dla królików i gryzoni

CENTRUM VIPET

Bielsko-Biała, ul. Michałowicza 12

tel. +48 33 497 27 57

www.vipet.pl

Czynne: pn.-pt. 9⁰⁰-18⁰⁰ sobota 9⁰⁰-14⁰⁰ **DOSTAWA od 99 zł GRATIS**

KORYTA MIĘSNE[®] NA KAŻDĄ OKAZJĘ

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

serwujemy 3,5 porcji mięsa
na 1 osobę + dodatki

GORĄCY DOWÓZ

do 60km

TEMPERATURA MIĘS
PO DOSTARCZENIU

min 65st C



Promocja

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

tel. **603 335 229**

www.KorytaMiesne.pl

MAŁOWANIE DACHÓW,
ŚCIAN, ELEWACJI, MIESZKAŃ

SZYBKA WYCENA

zapraszamy do współpracy

510 215 366

www.zwyzkawicher.pl

Odnowimy Twoją
wannę

tel. **32/384 91 98**

kom. **501 707 632**

KOSZENIE TRAW
513 702 642
USUWANIE,
FREZOWANIE PNI

MIEJSCE NA TWOJĄ
REKLAMĘ

TEL. **506 571 716**

reklama@bielskirynek.pl

OPRAWIAM W SKÓRĘ, PŁÓTNO i PAPIER

INTROLIGATOR

PRACOWNIA

OPRAWIANIA I NAPRAWIANIA
KSIĄŻEK ORAZ STARODRUKÓW

788-524-010

Pracownia kołder - Piotr Galiński

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

tel. **605 315 391**

33/815 29 87

ul. Ogrodowa 59

43-386 Świętoszówka

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

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

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

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



ZAMÓW PRENUMERATĘ GAZETY SENIOR BB

12 kolejnych numerów
gazety „Senior BB”

prenumerata indywidualna

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

75 zł

Prenumerata roczna

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



prenumerata grupowa

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

290 zł

Prenumerata roczna

Pakiet **50** egzemplarzy
12 kolejnych numerów

JAK ZAMÓWIĆ?

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

Kamienice z przeszłości

Willa fabrykanta Hermanna Schneidera

Naszą wędrówkę wśród bielskich kamienic rozpoczniemy od najbardziej reprezentacyjnej, secesyjnej willi przy ulicy Mickiewicza 27.

Dawna rezydencja fabrykanta branży tekstylnej **Hermana Schneidera** została wybudowana w latach 1903-1905 wg projektu architekta **Andreasa Walczoka**.

Właściciel tkalni lnu w dzielnicy Dolne Przedmieście, nad rzeką Białą (dziś stoi tam Galeria Sfera I) mógł pochwalić się również innymi nieruchomościami. W roku 1885 r. stał się właścicielem domu kuracyjnego na ul. Pocztovej, który nazwał na cześć swojej żony Emmy „**Emmenhof**” (obecnie w tym miejscu stoi Hotel na Błoniach). Reprezentacyjna Willa na ówczesnej Elisabethstraße była (i nadal pozostaje) jedną z najpiękniejszych budowli secesyjnych w Bielsku.

Ten dwupiętrowy budynek, łączący w sobie elementy neo-

baroku i secesji, pełen jest bogatych zdobień. Jego kolor żółtocien neapolitańskiej, miedzią pokryty dach mansardowy, trójarkadowa loggia i narożna wieża, czynią go jednym z najokazalszych obiektów architektonicznych, należących niegdyś do tzw. kwartału willowego.

Do posiadłości prowadziły dwie bramy, a ogrodzenie tworzył pięknie rzeźbiony płot wsparty na kamiennej podmurówce.

Część obszernego ogrodu zajmował malowniczy las, który służył za schronienie dla młodej sarny.

To właśnie tutaj, na piętrze tej, przypominającej pałac willi, zamieszkał jej właściciel, **Hermann Schneider** wraz z żoną Emmą, córką Berthą, zięciem oraz wnukiem; parter zajmował syn Hugo z żoną.

W 1906 r., tuż obok wzniesiono budynek tzw. wozowni, gdzie garażowana była luksusowa limuzyna marki Fiat, zakupiona przez Hugona. Pojazd obsługi-

wał wiedeński szofer, jednak z czasem, ze względu na oszczędności, sam Hugo przejął obowiązki kierowcy, natomiast Fiata zastąpił model Peugeot.

W kwietniu 1919 roku, willa została sprzedana Sigmundowi Kornhaberowi - fabrykantowi sukna oraz jego żonie Therese.

Schneiderowie zachowali jednak dożywotnie prawo do zamieszkania w swoim dawnym domu.

Po zakończeniu II wojny światowej, w budynku na krótko zagodziło Studio Filmów Rysunkowych, które przeniosło się z Cieszyna do Bielska-Białej.

Przez długie lata, na parterze funkcjonowało przedszkole, które w końcu zamknięto, a miasto zdecydowało się sprzedać budynek prywatnemu inwestorowi.

Niestety, pomimo odnowienia obiektu i dokonania jego gruntownego remontu, willa od lat stoi pusta i czeka na nowego właściciela. Wielokrotnie wystawiana na sprzedaż, nie zdołała znaleźć odpowiedniego nabyw-

cy. Być może potencjalnych kupców odstrasza cena - prawie 10 milionów złotych - lub po prostu

brakuje konkretnego pomysłu na zagospodarowanie tego unikatowego miejsca.

[AR]



Willa Schneidera widok obecny i stan z roku 1913

REKLAMA

KLINIKA
WYKŁAD
KO
OPENU
RACJE

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

TESIN
MEDIC
CLINIC

+48 690 412 288

z możliwością dofinansowania zabiegu

ZACMY