



DZIEWCZYN Y JAK MALOWANE

Barwny „duet” na okładce tworzą Alina Jureczko i Joanna Herzyk-Nowak. Autorką fotografii jest Anna Góra, stylizacja, to dzieło Beaty Bojdy. Zdjęcie było częścią jednodniowego wernisażu w ogrodzie przed Domem Kultury Włókniarzy, który miał miejsce 23 czerwca w czasie finału UWIJANEK.

Większa, dłużej trwająca wystawa, planowana jest na jesień 2024.

STR. 5

W NUMERZE:

BCK - zaproszenia na koncerty

SERCEM I PĘDZLEM
warsztaty malarskie (str. 3)

CENTRUM SENIORA
kalendarium lipcowe (str. 3)

SENIORZY ZAKOŃCZYLI
ROK AKADEMICKI (str. 4)

KSIĄŻKI NA LATO
wakacyjne propozycje (str. 6)

Truchtać każdy może
aktywność dla każdego (str. 7)

Za słowa "kocham cię"
można było trafić do obozu karnego (str. 8-9)

Przemoc wobec osób starszych
niewidoczny problem, który trzeba rozwiązać (str. 10)

Odnaleziony spokój...
(str. 11)

Poziomkowy smak lata
z poradnika zielarki (str. 12)



Tropiki i pustynna fatamorgana
ścieżkami globtrotera (str. 13)

BB
2029Bielsko-Biała
Kandydat
Europejska
Stolica Kultury

Pod honorowym patronatem Prezydenta Miasta Bielska-Białej Jarosława Klimaszewskiego

JEDNO MIASTO 4 SCENY 2024

PLAC WOJSKA
POLSKIEGO29.06 / SOBOTA / godz. 20.00
CUMBANCHEROS30.06 / NIEDZIELA / godz. 17.00
JOSE TORRES17.08 / SOBOTA / godz. 20.00
FESTIWAL WŁOSKI
ORKIESTRA SALONOWA
MODERATOPLAC
RATUSZOWY13.07 / SOBOTA / godz. 20.00
KONCERT NA
STULECIE URODZIN
MARII KOTERBSKIEJ
KRÓLOWA SWINGULETNIA
SCENA SFERY20.07 / SOBOTA / godz. 18.00
ŁUKASZ ZAGROBELNY10.08 / SOBOTA / godz. 18.00
MICHAŁ ANIOŁ

BŁONIA

24.08 / SOBOTA / godz. 19.00
HAPPY BIKE BESKIDY
OLAFITO
VAVAMUFFIN
AKURATBielskie
Centrum
Kultury

Bielskie Centrum Kultury

Hrabina PĄCZEK

RECITAL JOANNY KOŁACZKOWSKIEJ

08.10.2024

BIELSKIE CENTRUM KULTURY IM. MARII KOTERBSKIEJ

godz. 18.00

BB
2029Bielsko-Biała
Kandydat
Europejska
Stolica Kultury

PELNAKULTURA.INFO

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

Bielskie Centrum Kultury

GREK ZORBA

SOFIA OPERA BALLET

22.11.2024

BIELSKIE CENTRUM KULTURY IM. MARII KOTERBSKIEJ

godz. 18.00

BB
2029Bielsko-Biała
Kandydat
Europejska
Stolica Kultury

PELNAKULTURA.INFO

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

SERCEM I PĘDZLEM - warsztaty malarskie w Centrum Seniora

Od listopada 2023 roku pod wnikliwym wzrokiem Pani Krystyny Chłodek, w Centrum Seniora na ul. Romana Dmowskiego 6 w Bielsku-Białej, działa grupa pasjonatów malarstwa.



Uczestnicy spotykają się na warsztatach co wtorek, w dwóch około 15-osobowych grupach: podstawowej i zaawansowanej.

Podczas zajęć Seniorzy tworzą swoje prace w różnych technikach malarskich, takich jak akwarela, akryl, suche pastele. Dużą przyjemność czerpią także z techniki fakturowej, która pozwala na tworzenie obrazów o wyjątkowej strukturze i trójwymiarowości.

Od momentu rozpoczęcia warsztatów Seniorzy zajmowali się różnorodnymi tematami, wśród których dominowały pejzaże, kwiaty, ptaki czy martwa natura.

Część z osób uczestniczących w spotkaniach koła malarskiego ma większe doświadczenie, jednak na zajęciach dalej pracują nad swoim warsztatem i dorobkiem artystycznym. Należy także docenić osoby, które na tych spotkaniach po raz pierwszy odkryły swoje zdolności i chcą je dalej rozwijać.

Niezależnie od zajęć malarskich,

członkowie grupy stworzyli rodzaj wspólnoty, wspierając się wzajemnie zarówno poprzez wymianę doświadczeń malarskich lub rozmowy o sztuce, jak również poprzez przekazywanie sobie dobrego słowa czy niesienie koleżeńskiej pomocy.

4 czerwca br. w Centrum Seniora odbył się wernisaż wystawy prac Seniorów, będący podsumowaniem i zarazem zamknięciem pierwszego sezonu działalności.

Autorzy przedstawili całą paletę kolorowych i różnorodnych prac, które można było oglądać do końca czerwca. Mimo, że otwarcie wystawy odbyło się w dosyć trudnym, bo bardzo deszczowym dniu, wszyscy autorzy prac oraz Pani Krystyna stawili się dzielnie, aby wspólnie świętować. Na wystawie obecna była także Naczelnik Wydziału Polityki Społecznej UM w Bielsku-Białej – **Ewa Swatek**.

Grupa Seniorów-malarzy w swej działalności powiedziała dopiero pierwsze zdanie, co oznacza, że nie zaprzestają pracować również

w okresie wakacyjnym. Spotkania będą się odbywać regularnie, co wtorek od godz. 11.00.

Jeszcze kilka słów o prowadzącej zajęcia...

Pani Krystyna Chłodek jest absolwentką szkoły plastycznej. W życiu zawodowym związana była z przemysłem włókienniczym w Bielsku-Białej - zajmowała się projektowaniem tkanin i dzianin. Tam realizowała swoje artystyczne pasje poprzez wymyślanie nowych wzorów na produkowanych materiałach.

Aktualnie Pani Krystyna spełnia się jako mama i babcia, ale przede wszystkim jako artystka, która cały czas ćwiczy swoje umiejętności pod czujnym okiem prof. Ernesta Zawady, jednocześnie z ogromną pasją i zaangażowaniem dzieli się swoją wiedzą teoretyczną i praktyczną z koleżankami i kolegami w bielskim Centrum Seniora.

[WPS UM]

Centrum Seniora - kalendarium na lipiec

1 lipca, 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 kafeinie

2 lipca, 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

3 lipca, środa

9:00-14:00 Kawiarenka Internetowa

4 lipca, czwartek

9:00-14:00 Kawiarenka Internetowa

15:30-17:30 Letni kurs komputerowy, część I – poziom podstawowy (zapisy)

16:30-18:00 Tańczę SOLO – zajęcia taneczno-ruchowe (obowiązują zapisy)

5 lipca, piątek

9:00-12:00 Kawiarenka Internetowa

8 lipca, 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 kafeinie

9 lipca, 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

10 lipca, środa

9:00-14:00 Kawiarenka Internetowa

11 lipca, czwartek

9:00-14:00 Kawiarenka Internetowa

15:30-17:30 Letni kurs komputerowy, część II (dla grupy z 4 lipca) – p. podstawowy

16:30-18:00 Tańczę SOLO – zajęcia taneczno-ruchowe (obowiązują zapisy)

12 lipca, piątek

9:00-12:00 Kawiarenka Internetowa

11:00 Letnia Szkołka użytkowego języka angielskiego (zapisy, max 10 osób)

15 lipca, 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 kafeinie

16 lipca, 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

17 lipca, środa

9:00-14:00 Kawiarenka Internetowa

11:00 Letnia Szkołka użytkowego języka angielskiego (zapisy, max 10 osób)

10:00-11:30 Tańczę SOLO – zajęcia taneczno-ruchowe (obowiązują zapisy)

18 lipca, czwartek

9:00-14:00 Kawiarenka Internetowa

15:30-17:30 Letni kurs komputerowy, zajęcia tematyczne część I (obowiązują zapisy)

19 lipca, piątek

9:00-12:00 Kawiarenka Internetowa

22 lipca, 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 kafeinie

23 lipca, 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

24 lipca, środa

9:00-14:00 Kawiarenka Internetowa

11:00 Letnia Szkołka użytkowego języka angielskiego (zapisy, max 10 osób)

10:00-11:30 Tańczę SOLO – zajęcia taneczno-ruchowe (obowiązują zapisy)

25 lipca, czwartek

9:00-14:00 Kawiarenka Internetowa

15:30-17:30 Letni kurs komputerowy, zajęcia tematyczne część II (dla grupy z 18 lipca)

26 lipca, piątek

9:00-12:00 Kawiarenka Internetowa

29 lipca, 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 kafeinie

30 lipca, 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

31 lipca, środa

9:00-14:00 Kawiarenka Internetowa

11:00 Letnia Szkołka użytkowego języka angielskiego (zapisy, max 10 osób)

10:00-11:30 Tańczę SOLO – zajęcia taneczno-ruchowe (obowiązują zapisy)

SENIORZY ZAKOŃCZYLI ROK AKADEMICKI

W czerwcu zakończyły swoje zajęcia Uniwersytet Trzeciego Wieku i Stowarzyszenie Akademia Seniora. Obie te instytucje mają ogromne znaczenie dla bielsko-bialskich seniorów. Pozwalają im nie tylko zdobywać nowe umiejętności, rozwijać talenty, ale przede wszystkim dają poczucie wspólnoty i często są ratunkiem przed samotnością. Nasza redakcja przyjęła zaproszenia na uroczyste, przedwakacyjne spotkania - 19 czerwca odwiedziliśmy UTW na Uniwersytecie Bielsko-Bialskim, zaś 24 czerwca mieliśmy okazję pożegnać słuchaczy Akademii Seniora.



19 czerwca z salami wykładowymi pożegnali się słuchacze Uniwersytetu Trzeciego Wieku. Był czas na podsumowanie, pochwalenie się osiągnięciami i plany na kolejne spotkania.

Po raz 28. Uniwersytet Trzeciego Wieku, działający obecnie przy Uniwersytecie Bielsko-Bialskim, świętował zakończenie roku akademickiego. Uroczystość odbyła się 19 czerwca w auli UBB. Nieco wcześniej podobne wydarzenie miało miejsce w filii UTW w Ośrodku Kultury Promyk w Bystrej.

Spotkanie absolwentów poprowadziła **Renata Morawska-Szetela**, pełnomocnik rektora ds. UTW. Wśród zaproszonych gości znaleźli się dr hab. inż. Tomasz Kniefel, prof. UBB - prorektor ds. studenckich i kształcenia oraz przedstawiciele władz samorządowych w osobie zastępcy prezydenta Bielska-Białej Piotra Kuci. Seniorów odwiedził także zastępca naczelnika Wydziału Polityki Społecznej UM Bartłomiej Łukosz i dyrektor bielskiego oddziału Zakładu Ubezpieczeń Społecznych Marcin Tomecki.

Zakończenie roku, to głównie czas na podsumowanie. Studentów bielskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku wciąż przybywa (w tym roku zapisało się 104 nowych słuchaczy). Trudno się jednak dziwić, patrząc na bogatą ofertę edukacyjną tej instytucji.

W roku akademickim skorzystało z niej 352 seniorów, którzy brali udział w cotygodniowych wykładach, spotkaniach i zajęciach fakultatywnych w ramach 28 grup o różnym profilu aktywności.

Nie zabrakło również cyklu poświęconego zdrowiu psychicznemu, który

powstał we współpracy z Zakładem Psychoprofilaktyki Katedry Psychiatrii Śląskiego Uniwersytetu Medycznego (11 wykładów). W ciągu roku akademickiego na uniwersytecie odbyły się 4 spotkania Klubu Pacjenta. W ramach działalności grupy malarskiej, jej członkowie wystawiali swoje prace na czterech wystawach. Prężnie działa także powołane w październiku 2023 roku Stowarzyszenie wspierające rozwój UTW UBBW. Obecnie realizuje ono swój pierwszy, większy projekt „**Silvers na szlaku**”, wspierany przez Gminę Bielsko-Biała. O działalności Stowarzyszenia i jego planach opowiedziała **Elżbieta Gacek**, wiceprezes zarządu. Czerwcowe spotkanie zakończył występ artystów z Bielskiego Towarzystwa Muzycznego. Urozmaicony repertuar zaprezentowali: Joanna Korpiela-Jatkowska (śpiew), Urszula Mizia (wolonczela) i Janusz Kohut (pianista i kompozytor)

Jak zapisać się na Uniwersytet Trzeciego Wieku w Bielsku-Białej

Już teraz zapowiedziano, że zapisy na nowy rok akademicki 2024/2025 rozpoczną się **2 września** dla nowych słuchaczy, a dla obecnych termin zapisów upływa 15 lipca. Biuro UTW będzie nieczynne od 29 lipca do 18 sierpnia. W pozostałe dni wakacji można dzwonić codziennie w godz. 9.00-14.00 (**tel. 33 8279378**) lub kontaktować się mailowo: **utw@ubb.edu.pl**

[AR]



W atmosferze poezji, śpiewu i tańca swój rok akademicki 2023/2024 zakończyła także **Akademia Seniora** w Bielsku-Białej. Członkowie tej wyjątkowej społeczności zgromadzili się w Domu Kultury im. Wiktorii Kubisz, gdzie na stałe mają swoją siedzibę.

Przewodnicząca Stowarzyszenia AS, **Lilianna Zarebińska**, podkreśliła, że siłą napędową ich spotkań jest zróżnicowanie zainteresowań i wrażliwości, które jednakże łączą ich we wspólnym dążeniu do aktywnego spędzania czasu.

Spotkanie podsumowujące rok akademicki było doskonałą okazją do zaprezentowania osiągnięć i pasji różnych grup działających w ramach Akademii Seniora.

Poetycka zaduma nad twórczością Czesława Miłosza i recytacja poematu „Orfeusz i Eurydyka” przez Zofię Hacagą, przerodziła się wkrótce w wesołe śpiewanie letnich przebojów oraz energetyczne tańce, jakie zaprezentowały Grupa Wokalna As-dur i Zespół Taneczny AS+.

Nie zabrakło także podziękowań i gratulacji dla najbardziej zaangażowanych członków, na ręce których trafiły dyplomy i bukiety kwiatów.

Warto podkreślić, że **Akademia Seniora w Bielsku-Białej** od 12 lat stanowi oazę aktywności i kreatywności dla seniorów z miasta i okolic.

To miejsce inspirujące do rozwijania pasji, uczestniczenia w wykładach, pieszych wędrówkach, czy też zajęci artystycznych. Dodatkowo, organizowane wspólne wyjścia do kina, na koncerty, do teatru.

Zaproszenie przewodniczącej zarządu Akademii Seniora jest jasne - dołączcie do nas! Zapisy na nowy rok akademicki 2024/2025 ruszają już **2 września 2024 r.** w biurze Akademii znajdującym się w Domu Kultury im. Wiktorii Kubisz przy ul. Słowackiego 17. Szczegółowe informacje można znaleźć na stronie internetowej **www.stowarzyszenie-as.pl** oraz na platformie społecznościowej FB.

[AR]



Zofia Hacaga opowiedziała o Czesławie Miłoszu

DZIEWCZYNY JAK MALOWANE

Dwie piękne kobiety na naszej okładce, to **Alina Jureczko i Joanna Herzyk-Nowak**.

Tak efektowne zdjęcie, jako jedno z wielu, powstało podczas sesji fotograficznej pt. „Mistrz i uczeń”, przedstawiającej instruktorów artystycznych wybranych dziedzin twórczych (takich jak taniec, gra na instrumentach, ceramika), pracujących w **Domu Kultury Włókniarzy** oraz ich uczniów/wychowanków.

Sesja odbyła się w ramach premierowej odsłony wydarzenia organizowanego przez Miejski Dom Kultury w Bielsku-Białej pt. **UWIJANKI**. To i owo na ludowo. Między tradycją a współczesnością, obejmującego cykl warsztatów (plecenia wianków z traw i ziół, wykonywania bukietów kwiatowych z krepiny, śpiewu głosem białym), występów muzycznych i wystaw – wszystko w imię **przerzucania mostów pomiędzy światem tradycji a wielopokoleniową** (i wielowątkową) kontynuacją przynoszącą odbicie we współczesnym odczytaniu dawnych obyczajów, zaskakujących wielobarwnością i symbolicznym powrotem do korzeni, w końcu – będących ciekawą propozycją spędzenia czasu wolnego.

Alina Jureczko jest wieloletnią instruktorką legendarnego zespołu tanecznego Stokrotki (od ponad sześćdziesięciu lat działającego w Domu Kultury Włókniarzy).

Joanna Herzyk-Nowak występuje tutaj w podwójnej roli: Uczennicy... a w zasadzie bardzo pojętnej uczennicy, ponieważ należąc od dziecka do Stokrotek, tak mocno rozwinęła taneczną pasję, że również, jak jej Mistrzynie, zajmuje się w zespole choreografią i pracą z dziećmi, co oznacza, że sama też już jest Mistrzynią.

Naturalność modelek w znacznej mierze wynika z ich scenicznego doświadczenia – obie od wielu lat tańczą także w **Zespole Pieśni i Tańca Beskid**, który w tym roku obchodzi jubileusz siedemdziesięciolecia istnienia. Autorką pięknej stylizacji jest uznana artystka **Beata Bojda**. Całą sesję fotograficzną wykonała **Anna Góra**.

(lk)



Plenerowa wystawa fotografii autorstwa Anny Góry



Śpiew biały w wykonaniu chóru pod kier. Katarzyny Brody-Firla

warto wiedzieć...

Recepta na darmowe leki także od lekarza prywatnego

Ministerstwo Zdrowia wprowadza istotne zmiany w przepisach dotyczących bezpłatnych leków. Już wkrótce każdy lekarz, niezależnie od tego, czy pracuje w sektorze publicznym, czy prywatnym, będzie mógł wystawić receptę na darmowe leki dla seniorów powyżej 65. roku życia oraz dzieci. Obecnie tylko lekarze z kontraktem z NFZ mają takie uprawnienia, co bywa problematyczne dla pacjentów. Zmiana ta ma ułatwić dostęp do potrzebnych medykamentów, szczególnie dla osób starszych, które często mają ograniczone możliwości finansowe. Zmiany mają wejść w życie w trzecim kwartale 2024 r.

Zgłoś fałszywy sms na bezpłatny numer 8080

W odpowiedzi na wzrost liczby oszukańczych SMS-ów, CERT Polska wprowadziło darmowy numer **8080** do zgłaszania podejrzanych wiadomości. Seniorzy, często narażeni na ataki phishingowe, mogą przysłać takie SMS-y na numer 8080, pomagając w walce z oszustwami. Zgłoszenie jest proste: wystarczy przekazać wiadomość dalej lub przesłać pełną treść SMS-a na 8080. CERT Polska analizuje zgłoszenia i podejmuje odpowiednie działania, zwiększając bezpieczeństwo cyfrowe. Numer jest **bezpłatny**, co zapewnia większy dostęp do tego narzędzia dla wszystkich użytkowników telefonów komórkowych.

Zastrzeż swój numer PESEL

Od 1 czerwca 2024 roku, każda osoba pełnoletnia może bezpłatnie zastrzec swój numer **PESEL**, co zapewnia ochronę przed kradzieżą tożsamości. Procedura jest prosta i dostępna przez stronę gov.pl, aplikację mObywatel lub w urzędzie gminy. Zastrzeżenie uniemożliwi oszustom zaciąganie zobowiązań finansowych na dane osobowe między innymi seniorów. Cofnięcie zastrzeżenia jest również łatwe i dostępne w każdej chwili. Usługa jest całkowicie **bezpłatna**.

Bezpłatna Telefoniczna Informacja Pacjenta

Całodobowa Telefoniczna Informacja Pacjenta (TIP) przy Biurze Rzecznika Praw Pacjenta działa całodobowo, 7 dni w tygodniu, aby wspierać pacjentów w dostępie do informacji oraz rozwiązywaniu problemów zdrowotnych. Bezpłatny numer **800 190 590** dostępny jest dla wszystkich, a numer 22 688 05 00 obsługuje połączenia z zagranicy. TIP oferuje pomoc w sytuacjach krytycznych, edukację o prawach pacjentów oraz interwencje w przypadku zagrożenia zdrowia i życia, szczególnie dla seniorów, kobiet w ciąży, niepełnosprawnych i dzieci.

CARITAS DIECEZJI BIELSKO-ŻYWIECKIEJ prowadzi na terenie Diecezji Okręgowy Ośrodek Pomocy Osobom Pokrzywdzonym Przestępstwem z siedzibą w Bielsku-Białej przy ul. Wyspiańskiego 33

Telefon: 667 252 257
pokrzywdzenibielsko@caritas.bielsko.pl

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

KSIĄŻKA NA LATO...

Nadejście lata to niezwykle optymistyczne wydarzenie. Zwiastuje ono rozpoczęcie czasu wypełnionego słońcem, podróżami i odpoczynkiem na świeżym powietrzu. Czy jest coś, co może jeszcze bardziej uprzyjemnić wakacyjny okres? Tak - dobra książka. Poniżej prezentujemy zestawienie tytułów, które będą idealne na lato.

„Serce nie siwieje” Hanny Bilińskiej-Stecyszyn

W książce opisana jest historia 59-letniej Dominiki. Kobieta czuje się zaniedbana i niepotrzebna. Dzieci już odchowały, a mąż jest, ale jakby go nie było - ucieka w pracę, nie jest zainteresowany rozmową z żoną, w ogóle nie okazuje uczuć. Dominika chce od życia czegoś więcej. Poszukując odrobiny rozrywki, dołącza do facebookowej grupy dla osób 50 plus i nawiązuje kontakt z pewnym mężczyzną, z którym, jak się okazuje, łączy ją wyjątkowa nić porozumienia. Kobieta więc zaczyna się zastanawiać, czy powinna ulec niespodziewanemu uczuciu, czy pozostać w stabilnej, lecz niesatysfakcjonującej sytuacji rodzinnej. Rozterki nabierają na sile, gdy okazuje się, że tajemniczy użytkownik internetowy,

z którym Dominika koresponduje, jest od niej o 17 lat młodszy. Czy kobieta będzie gotowa na relację z dużą różnicą wieku w tle? Tego dowiecie się z książki. Jednak już teraz możemy zdradzić, że na pewno zaczyna ona cieszyć się życiem. Dominika, która przez całe życie nie opuszczała domu, pragnie poznawać świat. Podróżuje przez Słowację, Węgry aż do Chorwacji, gdzie zachwycą się pięknem natury i gdzie rozmyśla nad stanem swojego serca. Czytelnik znajdzie w niej nie tylko ważną opowieść o emocjach, lecz także kilka doskonałych rekomendacji rodem z przewodnika turystycznego. Historia miłosna z pięknymi krajobrazami w tle - brzmi jak idealne połączenie na lato.

Warto poczekać, Jeszcze chwilę, I będzie inaczej Liliany i Marii Fabisińskich

Powieści te stanowią serię o kobiecej przyjaźni. W każdym z tomów historia koncentruje się na losach jednej z trzech dojrzałych przyjaciółek: Doroty, Jagody i Hanki. Los bywa dla kobiet niełaskawy. Pierwsza z nich traci pracę niedługo przed osiągnięciem wieku emerytalnego, druga mierzy się z nawałem pracy w swojej firmie oraz trudnymi relacjami z cór-

ką. Trzecia natomiast po czterdziestu latach małżeństwa dowiaduje się nagle, że mąż praktycznie nigdy nie był jej wierny. Kłopoty spadają na kobiety jak grom z jasnego nieba. Na szczęście jednak nie pozostają one z nimi same. Zawsze mają przy sobie osoby, na których wsparcie mogą liczyć bez względu na wszystko. Co więcej, bohaterki zauważają, iż czasem z nieszczęścia potrafi narodzić się możliwość pozytywnej zmiany, a takich szans nie zamierzają marnować. Warto dodać, że akcja trzech powieści rozgrywa się w malowniczym Wrocławiu, którego uroki zostały w nich dokładnie opisane. Prawdziwa kobieca przyjaźń w jednym z najładniejszych polskich miast - to właśnie znajdą czytelnicy w powieściach Liliany i Marii Fabisińskich.

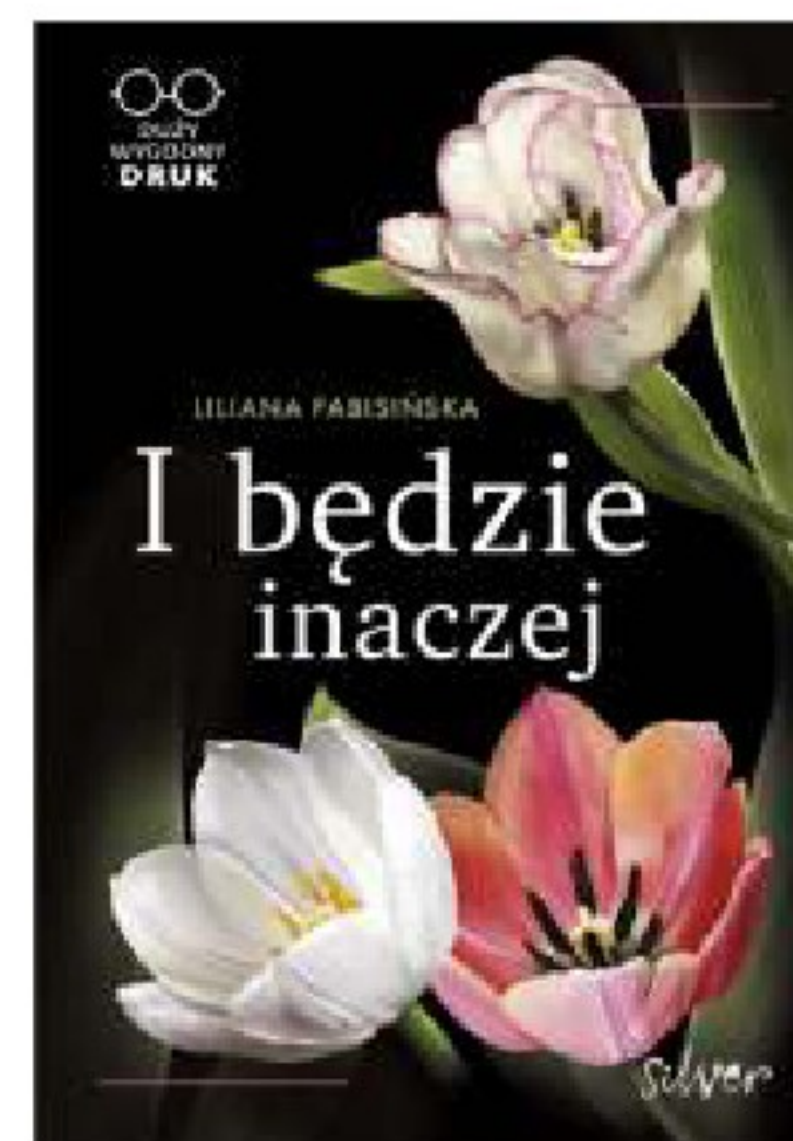
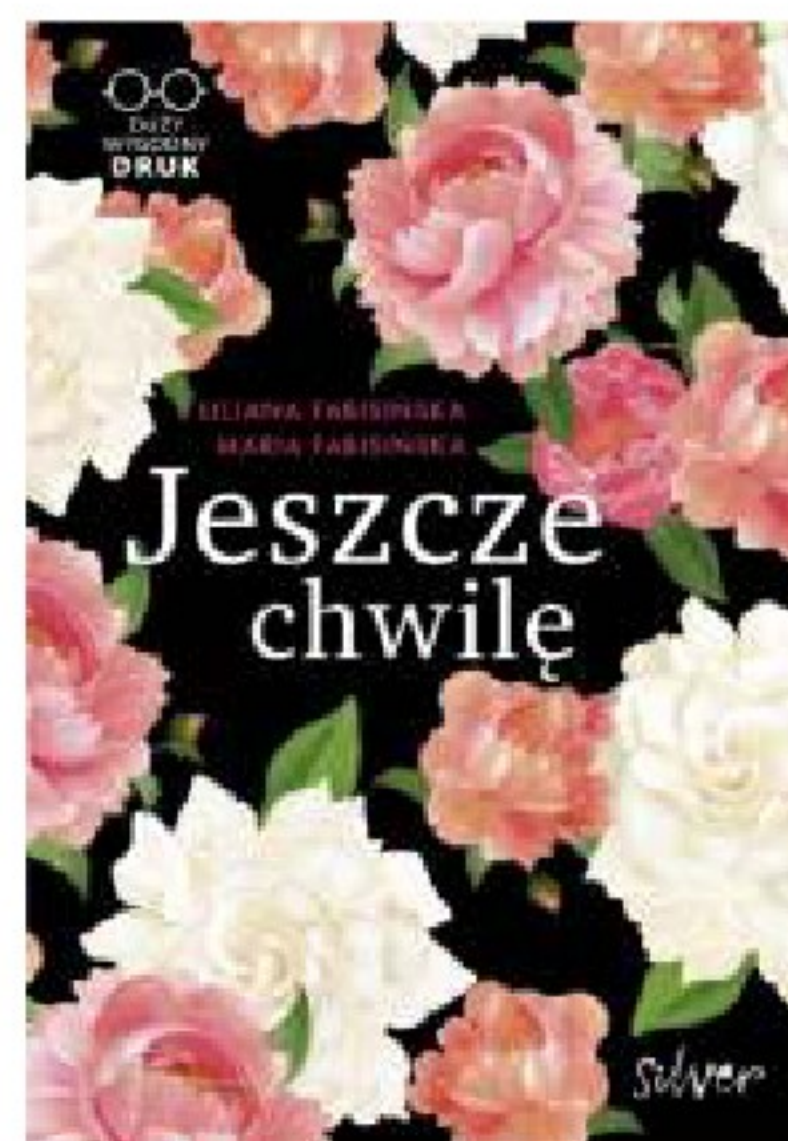
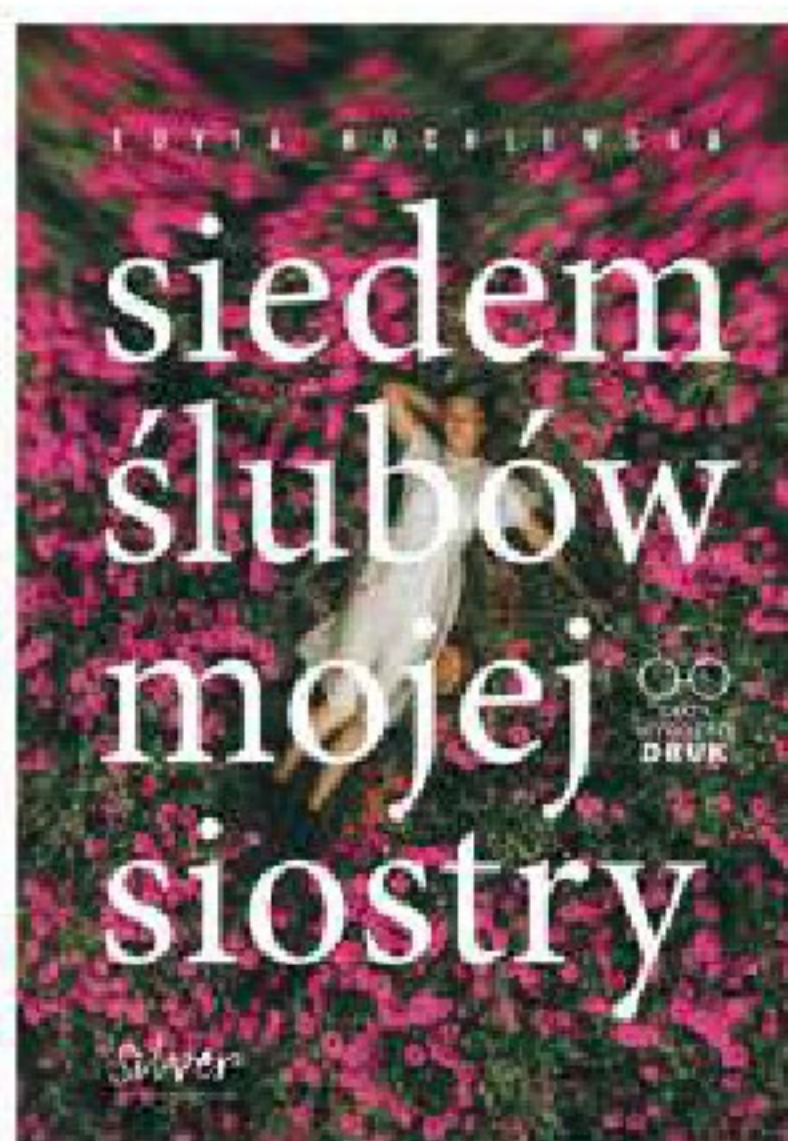
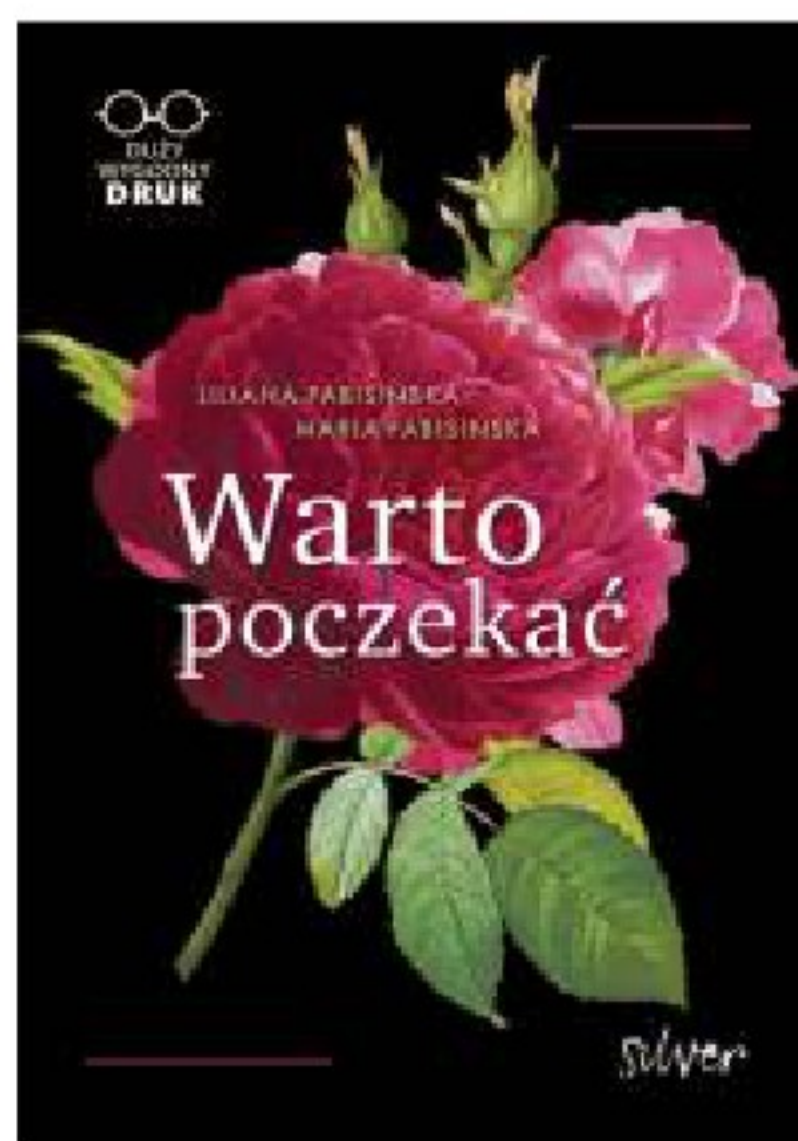
Siedem ślubów mojej siostry Edyty Kochlewskiej

Jest to powieść o Zośce - dziewczynie, która nie pozwala na to, by konwenanse czy rodzinne oczekiwania ją zmieniły. Wybiera własną drogę i wyrusza z Nowego Sącza, by poznać świat, a także samą siebie. Odwiedza opisane w urokliwy sposób piękne miejsca - Tel Awiw, Madryt i włoską

Carrare, które wzbudzą jej zachwyt i przynioszą nowe życiowe doświadczenia. Kiedy dziewczyna trafia do madryckiej Biblioteki Zapachów, dowiaduje się, że jej własny zapach jest wyjątkowy i to on może być powodem, dla którego wzbudza ona tak duże zainteresowanie płci przeciwnej. Mając tę wiedzę, Zośka decyduje się na radykalne rozwiązanie. Siedem ślubów mojej siostry to powieść w stylu francuskiej komedii romantycznej, która zaskoczy czytelnika wartką akcją i intrygującym zakończeniem, a także zaciekawia możliwością odwiedzania wraz z główną bohaterką pięknych światowych miast.

Wszystkie wymienione książki zostały wydane w wersji **DUŻY WYGODNY DRUK**, co sprawi, że przyjemnie będzie się je czytać i na leżaku, i w poście. Serdecznie więc polecamy. Pozostaje nam życzyć czytelnikom miłej lektury w pięknych letnich okolicznościach. Oby książki uczyniły wakacyjny okres jeszcze bardziej udanym!

Iwona Krynicka
SILVER oficyna wydawnicza



co dzieje się ciekawego w lipcu

4 lipca - czwartek - godzina 18.00

Bulwary Straceńskie

mobilna didżejka - wstęp wolny

6 lipca - sobota - godzina 17.00

Festiwal Świętojański Od Jana do Iwana

wstęp wolny

11 lipca - czwartek - godzina 18.00

Bielskie Błonia

mobilna didżejka - wstęp wolny

13 lipca - sobota - godzina 20.00

Plac Ratuszowy

Koncert z okazji 100-lecia urodzin

Marii Koterbskiej - wstęp wolny

13 lipca - sobota - godzina 14.00

Plac Wojska Polskiego

45. Międzynarodowy Beskidzki Rajd

Pojazdów Zabytkowych - wstęp wolny

15-16 lipca - sobota - 10.00 - 18.00

hala pod Dębowcem

Kolej w miniaturze - wstęp wolny

18 lipca - czwartek - godzina 18.00

park Włókniarzy

mobilna didżejka - wstęp wolny

20 lipca - sobota - godzina 19.00

plac obok Galerii Sfera

Koncert Łukasza Zagrobelnego

wstęp wolny

20 lipca - sobota - godzina 8.00-14.00

Plac Wojska Polskiego

Giełda Staroci - wstęp wolny

25 lipca - czwartek - godzina 18.00

Dębowiec

mobilna didżejka - wstęp wolny

27 lipca - sobota - godzina 9.00

Galeria Sfera

kiermasz „Żyjące książki” - wstęp wolny

TRUCHTAĆ KAŻDY MOŻE...



Stereotypowe skojarzenia na myśl o bieganiu to: wysiłek, kolka, zadyszka, zmęczenie..., ale też szybkość, wytrzymałość, endorfiny, odporność...

I o ile ponadprzeciętnej sprawności, odporności i hormonów szczęścia chcielibyśmy na co dzień naturalnie doświadczać, o tyle już wcale nie mamy ochoty płacić za to wysokiej ceny w postaci regularnie podejmowanego wysiłku i fizjologicznych sprzeciwów organizmu, a co dopiero dość częstych wśród biegaczy przeciążeń i kontuzji.



Zazwyczaj doświadczenie przeciętnego człowieka, który bez odpowiedniego przygotowania włączy w swój grafik **jogging**, podobne jest do epizodu jednej z bohaterek książki „Nie ma tego złego” Lauren Weisberger:

„Przebiegła zaledwie półtora kilometra, a miała wrażenie, że zaraz się udusi. Łapczywie chwytiała powietrze, ale i tak nie była w stanie uspokoić szalejącego serca. Po raz tysięczny w ciągu ostatnich szesnastu minut – jak to możliwe, że minęło dopiero szesnaście minut?! – zerknęła

na ekranik zegarka i przez chwilę bała się, że tętno sto sześćdziesiąt pięć może ją zabić”.

Czy można zacząć inaczej? Czy można – bez ambicji udziału w maratonach – podjąć bieganie dla zdrowia i... czystej przyjemności?

Czy tak bardzo potrzebne jest nam szybkie tempo i rywalizacja (choćby z samym sobą) i to poczucie zdobywania kolejnych, coraz lepszych wyników, a może i trofeów?

Szansę bezpiecznego biegu – dla zdrowia i przyjemności – daje **słowy jogging**, technika rodem z Japonii. Jej twórcą był Hiroaki Tanaka, doktor nauk medycznych, profesor Uniwersytetu Fukuoka w Japonii, fizjolog sportu. Profesor Tanaka od lat 70. XX stulecia przez niemal pół wieku prowadził szeroko zakrojone badania nad techniką ruchu, która byłaby optymalna dla zdrowia.

Kluczowe tematy badawcze, jakie zgłębiał, obejmowały między innymi: opracowanie programów aktywności fizycznej zapobiegających chorobom cywilizacyjnym, zminimalizowanie potrzeby długoterminowej opieki medycznej, łagodzenie problemów związanych ze starzeniem się, wreszcie stworzenie **prostego systemu zachęcającego ludzi do codziennego ruchu**. Opracowana przez niego metoda pozwala podjąć aktywność fizyczną na świeżym powietrzu nie tylko młodym entuzjastom sportu, ale też **seniorom, osobom borykającym się z różnymi dolegliwościami, słabą kondycją, otyłością...**

Słowy jogging wymiennie zwiększa wydolność, wzmacnia mięśnie i stawy, redukuje stres, gwarantuje efektywne spalanie kalorii, poprawia funkcjonowanie układu krążeniowo-oddechowego, normalizuje ciśnienie krwi... długo by wymieniać korzyści.

Oczywiście, te wszystkie cuda nie dzieją się od razu. Na cuda będące efektem naszego sprawstwa a nie sił nadprzyrodzonych trzeba sobie zapracować – systematycznością i właściwymi nawykami ruchowymi.

Na czym polega fenomen słow joggingu?

Truchtając tą metodą, przemierzamy niewielkie odległości, stawiając krótkie kroczki w określonym rytmie, obserwując uważnym wewnętrznym okiem, czy nie tworzą się napięcia, czy nie dochodzi do zadyszki... Cokolwiek daje dyskomfort, jest w pewnym sensie naszym sprzymierzeńcem, głosem ostrzegającym: „*teraz nie biegnij, teraz trochę pospaceruj, a gdy wyrównasz oddech, wróć do truchtania*”.

Gdybym miała w skrócie zdefiniować słowy jogging, powiedziałabym:

„*truchtanie od śródstopia po uśmiech*”.

To pierwsze jest niezbędnym elementem techniki, to drugie – naturalnym efektem przyjemnego treningu. Jak mówią Japończycy, biegaj „*niko niko*” (z jap.: „z uśmiechem”).

To właśnie uśmiech na twarzach pozytywnie rozruszanych słuchaczy UTW, z którymi od niedawna dzielę się tą metodą, jest dla mnie jako animatorki słow joggingu kluczową informacją zwrotną.



Renata Morawska-Szetela – animatorka słow joggingu, certyfikowana przez Stowarzyszenie Słow Jogging Polska; na co dzień pełnomocniczka rektora ds. Uniwersytetu Trzeciego Wieku w Uniwersytecie Bielsko-Bialskim

REKLAMA


Fundacja Reja

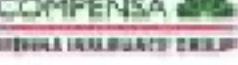

Zakład Rehabilitacji Leczniczej

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:










Nie udało się uśmiercić języka wilamowskiego!

Dy gymán Wymysoü łajgt cwysa Bylc-Bejł ńń Oüswynca.

Dy Wymysiöjeyn ząjn a etnyşy grüp – zy ząjn diöhs şpjyn fum cügyhjyn gybunda.



Co to jest? Czyżby tekst w języku niemieckim, duńskim lub norweskim? Okazuje się, że nie. To sformułowany w języku wilamowskim opis niewielkiego miasteczka (ok. 3 tys. mieszkańców) w dorzeczu Soły w powiecie bielskim, niedaleko Oświęcimia. Warto koniecznie dodać, że **Wilamowice** są etnograficznym ewenementem na mapie Polski. Niezwykle barwna kultura i język wyjątkowej grupy etnicznej, jaką stanowią **Wilamowianie**, czyni ich niepowtarzalną społecznością w naszym kraju.

Z dużą pomocą norweskich przyjaciół

Z początkiem lipca oddano do użytku **MUZEUM KULTURY WILAMOWSKIEJ**. Budowa obiektu trwała kilka lat (2021-2024). Inwestycja o łącznej wartości **8,62 mln zł** została w 85 procentach sfinansowana

z Funduszy Norweskich (EOG), a partnerem projektu jest Uniwersytet w Oslo - Wydział Lingwistyki i Studiów Skandynawskich (ILN). Muzeum umożliwia zwiedzającym dokładne zapoznanie się z fenomenem kultury wilamowskiej - frapującym dziedzictwem kulturowym regionu. W czterech sektorach przestronnej placówki zgromadzono ekspozycje dokumentujące burzliwe i mocno powikłane dzieje Wilamowian.

Dawne obyczaje tej grupy etnicznej o zróżnicowanym (mieszanym) pochodzeniu **flamandzko-szkockim** odbiegały znacząco od stylu życia innych narodowości. - *Wilamowianki wykazywały na co dzień wyraźną odrębność kulturową. Ich ubiory były zupełnie niekonwencjonalne. Do kopania ziemniaków i dojenia krów nosiły m.in. korale i czepce* - opowiada ze znanstwem urodzony w Wilamowicach **dr Tymoteusz Król** z Instytutu

Slawistyki PAN oraz Centrum Studiów Regionalnych Uniwersytetu Ostrawskiego.



Tymoteusz Król - wybitny lingwista i poliglota

dzisiejszą **Starą Wieś** (rodzinną miejscowość katolickiego kardynała Kazimierza Nycza, obecnego metropolity warszawskiego).

Nazwali ją **Wymysdiöf**, co w języku wilamowskim oznacza „wieś Wilhelma”, bo przewodził im niejaki Wilhelm (niektóre źródła podają „William”). Dopiero po pewnym czasie część osadników przeniosła się na bardziej płaskie tereny dzisiejszych Wilamowic, nazywanych „**Wymysoü**” („oko Wilhelma”). Zajmowali się tkactwem i handlem. Ich szlaki kupieckie wiodły przez całą Europę – od Londynu do Mediolanu i od Moskwy po Madryt. Ze swoimi towarami docierali nawet do Konstantynopola (Stambułu).

Od połowy XVI w. byli protestantami wyznania ewangelicko-reformowanego. Potem przechodzili zbiorowo na katolicyzm. - *Na początku XIX wieku nie było już prawie śladu po wilamowskich ewangelikach* - podkreśla Tymoteusz Król.

Austriacy o różnych narodowościach

Po pierwszym rozbiore Rzeczypospolitej wieś znalazła się na terenie Galicji. W pobliskich Brzeszczach przebiegała granica prusko-austriacka. Wilamowianie byli zafascynowani Franciszkiem Józefem – austriackim cesarzem z dynastii Habsburgów. Czuli się Austriakami, bo - jak twierdzili - „bycie Austriakiem to kwestia przynależności państwowej, a narodowość można mieć różną, w tym np. polską”. W 1818 roku Wilamowice uzyskały prawa miejskie, co przyczyniło się do rozwoju miejscowości. Mieszkańcy zyskali atrakcyjną możliwość organizowania targowisk.

Książęce zaproszenie

Skąd się w ogóle wzięli przodkowie dzisiejszych Wilamowian na pograniczu historycznych ziem Śląska i Małopolski, u podnóża Beskidów? Kompetentni naukowcy przekonują, że w połowie XIII wieku osadnicy z zachodniej Europy przybyli na te ziemie na zaproszenie książąt oświęcimskich. Założyli pierwszą osadę –



Stara Wieś - zabytkowy kościół drewniany z 1522 roku



W 1918 roku miasto stało się częścią niepodległej Polski, ale tylko na okres 20 lat. Po okropieństwach II wojny światowej nadeszły trudne czasy dla Wilamowian.

Dramatyczne zetknięcia z komunizmem

– Wkraczający do miasteczka żołnierze Armii Czerwonej, słysząc mowę

mieszkańców, byli przekonani, że mają do czynienia z Niemcami. Gwałcili więc kobiety i strzelali bez litości do mężczyzn. Tamte dramatyczne wydarzenia zapisały się czarnymi zgłoskami w dziejach Wilamowic – mówi Tymoteusz Król.

W początkowym okresie istnienia tzw. Polski Ludowej (1945-1955) używanie języka wilamowskiego było kategorycznie zakazane. Rządzący

krajem komunisci uważali, że jest to wstrętne narzecze germańskie, które powinno być bezwzględnie tępię. Zdarzały się niejednokrotnie przypadki brutalnych pobić i zsyłania do obozów karnych za publiczne posługiwanie się słowami: „skiöe” („cześć”), „yh wà ny” („nie wiem”) czy też „yh ho dih gan” („kocham cię”).

Życie bez represji

Objawy politycznej odwilży dały o sobie znać dopiero w połowie lat sześćdziesiątych XX wieku. Wilamowianka w efektownym stroju wilamowskim wzięła nieoczekiwanie udział w 1966 roku w centralnych uroczystościach dożynkowych w Warszawie. Specyficzny charakter miała jednak narracja ówczesnych propagandzistów.

– *Oto dziwna i pełna kolorów mieszanka folklorystyczna flamandzko-szkocko-ukraińsko-turecka, przetopiona gruntownie w tygłu polskości – dziwacznie pisano i mówiono w latach wszechwładnych rządów dygnitarzy z PZPR. – Trudno dziś wyjaśnić, kto i dlaczego uznał, że w owej mieszance folklorystycznej pojawiły się elementy ukraińskie – zastanawia się Tymoteusz Król. Sposób rozumowania komunistów jest doprawdy trudny do rozszyfrowania. Na szczęście – tamta epoka stanowi już tylko wspomnienie przeszłości.*

Ocalenie

Symboliczny przełom nastąpił w 2000 roku, gdy powołano do życia **Stowarzyszenie WILAMOWIANIE**.

Postawiło sobie ono za cel dokumentowanie, ochronę i popularyzację rodzimej kultury. Objęło również patronat nad działalnością Zespołu Regionalnego „Wilamowice”. Kilkanaście lat później narodziła się cenna inicjatywa utworzenia **MUZEU KULTURY WILAMOWSKIEJ**.

Teraz jest już ono wreszcie dostępne dla wszystkich zainteresowanych. Jego pracami kieruje **dr Justyna Majerska-Sznajder**, związana pod względem naukowo-dydaktycznym



z Wydziałem „Artes Liberales” Uniwersytetu Warszawskiego.

W rolę muzealnego kustosa wcieli się zaś z powodzeniem Tymoteusz Król. Bez większych obaw o popełnienie błędu można zaryzykować opinię, że jest to zupełnie unikatowa w kraju placówka, popularyzująca język, którego miał przecież całkowicie zniknąć z przestrzeni publicznej.

Dziś posługuje się nim na co dzień tylko ok. 25 osób w całym Wilamowicach, ale z pewnością nie jest to język martwy. Miałem okazję osobiście przekonać się o tym, gdy przypadkowy rzemieślnik w młodym wieku, wykonujący roboty elektryczne w siedzibie muzeum, został z zaskoczenia poproszony przez mojego rozmówcę o wyświadczenie pewnej przysługi. Spełnił natychmiast prośbę, pomimo faktu, że sformułowano ją po wilamowsku, a nie po polsku.

Konkluzja jest oczywista – język wilamowski ciągle żyje!

dla Seniora BB
tekst i zdjęcia
ZBIGNIEW LUBOWSKI



Postać Józefa Bilczewskiego (1860-1923), urodzonego w Wilamowicach polskiego arcybiskupa lwowskiego, ma duże znaczenie dla Wilamowian

ZDROWIE
KONDYCJA
ZAPROSZENIA
KULTURA
HISTORIA
FELIETONY
PORADY

PORTAL SENIORBB.PL

ZESKANUJ KOD



z życia seniorów...



7 czerwca Dom Pomocy Społecznej w Bystrej Śl. odwiedziła znana i lubiana aktorka Anna Dymna.

Dzisiejszy dzień był dla nas wyjątkowy - nasz Dom odwiedziła znakomita aktorka filmowa i teatralna, założycielka Fundacji "Mimo Wszystko", pani Anna Dymna. Spotkanie z Mieszkańcami było dla wszystkich źródłem radości i wymiany doświadczeń. Były opowieści z planów filmowych i dużo dobrego humoru



[mat. nadesłany przez Katarzynę Halama]

Przemoc wobec osób starszych: Niewidoczny problem, który trzeba rozwiązać

Przemoc wobec osób starszych to temat, o którym rzadko się mówi. Większość z nas unika go, myśląc, że nie dotyczy to naszych bliskich, naszych sąsiadów, czy znajomych. Jednakże, liczby mówią same za siebie: zjawisko to jest znacznie bardziej powszechne, niż chcielibyśmy przyznać. Czy kiedykolwiek zastanawiałeś się, co dzieje się za zamkniętymi drzwiami domów naszych starszych sąsiadów? Czy ci mili, starsi ludzie, z którymi codziennie wymieniasz uprzejmości, skrywają bolesne tajemnice. Przemoc wobec osób starszych, to temat, który rzadko trafia na czołówki gazet, a jeszcze rzadziej jest poruszany w codziennych rozmowach. Jednak rzeczywistość jest brutalna: wielu seniorów w Polsce i na świecie doświadcza różnych form przemocy - fizycznej, psychicznej, emocjonalnej, a nawet ekonomicznej.

Przemoc wobec osób starszych jest zjawiskiem trudnym do wykrycia i jeszcze trudniejszym do zrozumienia.

Może przybierać różne formy - od fizycznej, przez psychiczną, emocjonalną, aż po ekonomiczną. Według badań przeprowadzonych przez Rzecznika Praw Obywatelskich w roku 2021 aż 19% osób starszych w Polsce doświadczyło jakiejś formy przemocy.

Niestety, dane z lat 2022-2023 nie przynoszą optymistycznych wieści. Raport NIK z 2022 roku wskazuje, że liczba zgłoszonych przypadków przemocy wobec seniorów wzrosła o 7% w porównaniu do roku poprzedniego. Globalne statystyki także są niepokojące. Według WHO, w 2022 roku około 1 na 6 osób w wieku powyżej 60 lat na całym świecie doświadczyło jakiejś formy przemocy w swoim środowisku.

Rodzaje przemocy

Przemoc fizyczna to najbardziej widoczna forma przemocy, obejmująca wszelkiego rodzaju urazy ciała. Często jest efektem bezpośrednich ataków fizycznych, takich jak uderzenia, popychanie czy duszenie.

W Polsce, w latach 2022-2023, liczba przypadków przemocy fizycznej zgłoszonych do służb socjalnych wzrosła o 12%. **Przemoc psychiczna**, choć mniej widoczna, jest równie destrukcyjna. Obejmuje zastraszanie, groźby, poniżanie, a także izolację społeczną. Szacuje się, że około 30% seniorów doświadczyło przemocy psychicznej w 2022 roku.

Przemoc ekonomiczna polega na wykorzystywaniu finansowym osób starszych, np. poprzez kradzież pieniędzy, zmuszanie do przekazywania majątku czy manipulowanie w sprawach finansowych. Dane z roku 2023 pokazują, że przypadki oszustw finansowych wobec seniorów wzrosły o 15%. **Zaniedbanie** to forma przemocy, która polega na celowym lub nieświadomym nieudostępnieniu seniorom podstawowych potrzeb, takich jak żywność, leki, opieka medyczna czy wsparcie emocjonalne.

W 2022 roku zaniedbanie zgłoszono w co trzecim przypadku przemocy wobec osób starszych.

Przyczyny przemocy

Przyczyny przemocy wobec osób starszych są złożone i wieloaspektowe. Społeczeństwo

często postrzega osoby starsze jako mniej wartościowe, co prowadzi do ich marginalizacji i narażenia na przemoc. Seniorzy, którzy są finansowo zależni od swoich opiekunów, mogą być łatwiej wykorzystywani i manipulowani. Osoby, które opiekują się seniorami, mogą doświadczać znacznego stresu, który w skrajnych przypadkach prowadzi do agresji i przemocy.

Skutki przemocy

Przemoc wobec osób starszych ma poważne konsekwencje, zarówno na poziomie fizycznym, jak i psychicznym. Seniorzy doświadczający przemocy często cierpią na depresję, lęki, a także na różne choroby somatyczne. W skrajnych przypadkach przemoc może prowadzić do śmierci.

Jak rozpoznać przemoc

Rozpoznanie przemocy wobec seniorów jest trudne, ale istnieją pewne sygnały, na które warto zwrócić uwagę. **Niewyjaśnione obrażenia**, takie jak częste siniaki, skaleczenia czy złamania, mogą świadczyć o przemocy fizycznej. **Zmiany w zachowaniu**, takie jak wycofanie się z życia społecznego, nagłe zmiany nastroju czy lęk, mogą być oznakami przemocy psychicznej. Nieuzasadnione **trudności finansowe** mogą wskazywać na wykorzystywanie ekonomiczne.

Co robić w przypadku przemocy?

Jeśli podejrzewasz, że Ty lub ktoś z Twoich bliskich doświadcza przemocy, ważne jest, aby podjąć odpowiednie kroki. Kontakt z lokalnymi służbami społecznymi, policją czy organizacjami pozarządowymi zajmującymi się pomocą ofiarom przemocy może być kluczowy. Rozmowa z bliskimi, przyjaciółmi czy terapeutą może pomóc w radzeniu sobie z trudnymi emocjami i znaleźć rozwiązanie problemu. Upewnij się, że ważne dokumenty i oszczędności są zabezpieczone przed dostępem osób trzecich.

Promowanie szacunku dla seniorów

Społeczeństwo odgrywa kluczową rolę w przeciwdziałaniu przemocy wobec osób starszych. Edukacja na temat tego problemu, zwiększenie świadomości oraz promowanie szacunku i godności dla seniorów, to podstawowe kroki, które mogą przyczynić się do zmniejszenia skali przemocy. Instytucje państwowe i organizacje pozarządowe również mają do odegrania ważną rolę.

Potrzebne są skuteczne mechanizmy prawne, które będą chronić seniorów przed przemocą, a także system wsparcia dla ofiar.

Wzmacnianie programów pomocy dla opiekunów, aby mogli lepiej radzić sobie ze stresem i odpowiedzialnością, może również przyczynić się do zmniejszenia ryzyka wystąpienia przemocy.

Przemoc wobec osób starszych to poważny problem, który wymaga natychmiastowej uwagi i działań. Każdy z nas, niezależnie od wieku, ma prawo do godności i bezpieczeństwa. Pamiętajmy, że walka z przemocą wobec seniorów to walka o lepszą przyszłość dla nas wszystkich.

[AR]

Podbeskidzki Ośrodek Interwencji Kryzysowej
pomoc całodobowa

33/ 814 62 21 33/ 19288

NIEBIESKA LINIA

33/ 810 07 04

Odnaleziony spokój...

Ta historia o poszukiwaniu ciepła rodzinnego, bolesnych rozczarowaniach, ale także o nadziei i niespodziewanym wsparciu, mogła wydarzyć się naprawdę.

Pan Edward ma 75 lat. Całe życie spędził z ukochaną żoną Emilią. Byli nierozłączni, przeżyli razem wiele wspólnych chwil, ale także i trudnych momentów. Gdy Emilia zmarła, świat Edwarda zatrzęsł się w posadach. Stracił swoją najbliższą osobę, a dom, który zawsze tętnił życiem, stał się nagle pusty i cichy.

Po śmierci żony, postanowił zamieszkać ze swoim jedynym synem, Markiem i jego rodziną. Myślał, że odnajdzie tam ciepło rodzinne, za którym tak bardzo tęsknił. Z początku wydawało się, że życie z synem będzie spokojne, jednak rzeczywistość okazała się znacznie bardziej ponura.

Marek i jego żona, Beata nie byli gotowi na to, by dzielić swój dom ze starszym człowiekiem.

Edward, który nie chciał być ciężarem, starał się jak mógł, by nie przeszkadzać, lecz mimo to napięcia narastały. Synowa zaczęła narzekać na obecność teścia, a Marek, zamiast stanąć w jego obronie, zaczął wyładowywać swoje frustracje na ojcu.

Trudne chwile

Psychiczne znęcanie zaczęło się niewinnie – od złośliwych uwag, obojętności, a nawet wyśmiewania. Edward, który był dumnym człowiekiem, nie potrafił sobie z tym poradzić. Czuł się coraz bardziej osamotniony i niepotrzebny. Marek i Beata przestali go traktować jak członka rodziny.

Z dnia na dzień było coraz gorzej. Mężczyzna często wracał myślami do czasów, kiedy Marek był małym chłopcem. Pamiętał, jak chodzili razem na ryby nad pobliskie jezioro. Syn zawsze był pełen entuzjazmu, a Edward cierpliwie uczył go, jak zarzucać wędkę i rozpoznawać różne gatunki ryb. Te wspólne chwile były dla niego bezcenne. Czuł się wtedy tak blisko syna, że wierzył, iż nic nigdy nie zdoła ich rozdzielić.

Jednak te ciepłe wspomnienia minionych lat były teraz jedynie odległym echem w jego sercu.

Marek, który kiedyś patrzył na niego z podziwem, teraz traktował go z pogardą.

Pewnego dnia, gdy Edward nie



mógł znaleźć swoich okularów, które złożył na stole w kuchni, Beata wybuchła złością, krzycząc, że nie może już znieść jego nieporadności. Marek, który wrócił z pracy w złym humorze, dołączył się do kłótni. Edward usiłował wytłumaczyć, że potrzebuje okularów, aby móc czytać i oglądać telewizję, ale jego głos został zagłuszony przez krzyki syna i synowej.

Z czasem dochodziło również do przemocy fizycznej. Marek, który nigdy wcześniej nie podniósł ręki na ojca, teraz pod wpływem stresu i presji ze strony żony, zaczął go popychać i uderzać. Edward próbował się bronić, ale jego starcze ciało nie miało siły, by stawić opór. Każdego dnia czuł się coraz bardziej upokorzony i bezradny.

Promyk nadziei

Pewnego jesienno-wieczoru, kiedy wrócił do swojego małego pokoju na poddaszu po kolejnej awanturze z Markiem i Beatą, zdecydował się na ostateczny krok. Napisał krótki list pożegnalny, w którym przeproszał za wszystko, co mogło być jego winą, i wyraził nadzieję, że jego odejście przyniesie ulgę rodzinie.

Wtedy przed oczami Edwarda pojawił się obraz zmarłej żony, Emilii. Wyobraził sobie jej uśmiech

i czuły dotyk, przypomniał sobie te wszystkie lata, kiedy byli razem szczęśliwi. Jego myśli zaczęły wędrować ku obrazom z przeszłości, gdy nagle na biurku zadzwonił telefon. Edward drgnął i spojrzał na migający aparat.

Z wahaniem podniósł słuchawkę. Po drugiej stronie usłyszał znajomy głos sąsiadki, pani Marii.

„Panie Edwardzie, wszystko w porządku? Martwię się o pana. Ostatnio nie widziałam pana na spacerach...” – jej głos był łagodny i pełen troski.

Edward przez chwilę milczał, próbując zapanować nad drżeniem w głosie. „Pani Mario... Tak, wszystko w porządku” – odpowiedział słabo, chociaż wiedział, że to nieprawda.

„Edwardzie, znamy się od lat. Jeśli potrzebuje pan pomocy, proszę mi powiedzieć. Może pan zawsze na mnie liczyć” – kontynuowała kobieta.

Te słowa przeniknęły do jego serca. Poczuł, jakby ktoś podał mu rękę w najciemniejszym momencie jego życia. „Dziękuję, Może... może przyjdę jutro na herbatę” – powiedział w końcu, czując, że łzy napływają mu do oczu.

Odkładając słuchawkę, Edward poczuł isierkę nadziei. Może jego życie nie było jeszcze stracone. Może, mimo wszystko, była szansa

na zmianę. Następnego dnia spotkał się z panią Marią i opowiedział jej o wszystkim. To był pierwszy krok w kierunku odzyskania godności i znalezienia pomocy.

Życzliwa sąsiadka, wdowa od kilku lat, była osobą pełną empatii i zrozumienia. Zaoferowała Edwardowi schronienie i wsparcie.

Odnaleziony spokój

Herbata u Marii dała początek nowemu rozdziałowi w życiu Edwarda. Od razu znaleźli wspólny język, a ich przyjaźń kwitła. Maria zaproponowała, aby zamieszkał z nią na stałe. W jej domu znalazł spokój i poczucie bezpieczeństwa, którego tak bardzo mu brakowało. Razem spędzali czas na rozmowach, spacerach i drobnych, codziennych przyjemnościach. Maria stała się dla Edwarda nie tylko sąsiadką, ale również przyjaciółką i powierniczką.

Nas bohater już nigdy nie spotkał swojego syna. Choć mogło się to wydawać smutne, nie żałował tej decyzji. Wreszcie znalazł miejsce, gdzie był naprawdę doceniany i szanowany. Marek i Beata zniknęli z jego życia, ale przyniosło to więcej spokoju, niż żalu.

Historia pana Edwarda, choć pełna smutku, znalazła swoje szczęśliwe zakończenie. Dzięki przyjaźni z Marią odzyskał nadzieję i poczucie wartości. Pamiętajmy, że wokół nas są osoby, które mogą potrzebować naszej uwagi i wsparcia. Nigdy nie jest za późno, by pomóc. Walczmy o godność i bezpieczeństwo naszych seniorów, aby historie takie jak ta, zawsze miały szansę na szczęśliwe zakończenie.

Gdzie szukać pomocy

Jeśli Ty lub ktoś, kogo znasz, doświadcza przemocy domowej, nie wahaj się szukać pomocy.

Skontaktuj się z lokalnymi organizacjami pomocowymi lub zadzwoń na numer infolinii. Pomoc jest dostępna i nikt nie powinien czuć się osamotniony i bezradny w obliczu trudności.



POZIOMKOWY SMAK LATA

Letnie dni przynoszą nam oprócz słonecznej i cieplej pogody inne swoje dary, które są przez nas bardzo lubiane. Mam na myśli mnogość sezonowych owoców. Wielu z nas zajada się truskawkami, czereśniami, wiśniami, porzeczkami czy agrestem.

Inni chętnie wykonują z nich domowe przetwory na zimę, robiąc smaczne soki czy konfitury. Owoce jakie mamy w tym czasie, to bogactwo cennych składników naszej diety zawierających witaminy, mikroelementy i cenny błonnik. My dzisiaj poświęcimy trochę czasu owocowi o niepozornym kształcie, ale aromatycznemu i równie chętnie zjadanemu.

Przyjrzymy się **poziomce pospolitej** (*Fragaria vesca*). Istnieją dowody, że poziomka była już zbierana w czasach neolitu. Jednak w przekazach starożytnych i średniowiecznych próżno szukać informacji o tej roślinie. Pierwsze wzmianki o niej pochodzą z XIV wieku z Francji. Sam wizerunek znajdziemy nato-

miast w Zielniku Maguckim z 1454 roku.

Poziomka jest rośliną wieloletnią o zakorzeniających się rozłogach i dorastającą do 30 cm wysokości. Ma charakterystyczne trójlistkowe liście z długimi ogonkami. Kwitnie w maju i czerwcu drobnymi, białymi kwiatami składającymi się z pięciu płatków.

W letnie miesiące na roślinie pojawiają się aromatyczne, czerwone owoce.

Poziomka, to roślina klimatu umiarkowanego, dlatego spotykamy ją w stanie dzikim również w Polsce. Występuje w widnych lasach, na polanach i zboczach stanowiąc podszyt leśny. **Surowcem zielarskim** są nie tylko owoce ale przede wszystkim **liście**, które pozyskuje się ze stanowisk naturalnych.

Liście poziomki zawierają garbniki, flawonoidy, kwasy organiczne i olejki eteryczne. W owocach znajdziemy karotenoidy, antocyjany, związki cukrowe, sole mineralne i witaminy.

Owoce mają przede wszystkim właściwości odżywcze

oraz dostarczają nam witamin. Oprócz tego działają moczopędnie i regulująco na przemianę materii warto więc zjadać je gdy chcemy wspomagać nerki lub gdy towarzyszą nam zaburzenia metaboliczne. Działanie odtruwające będzie bardzo korzystnie wpływać na pracę wątroby. Właściwości wzmacniające oraz obecność karotenoidów i antocyjanów pomoże w zaburzeniach krążenia oraz w chorobach serca.

Wewnętrznie stosujemy też napary z liści. Podobnie jak owoce działają one moczopędnie i dodatkowo przeciwbakteryjnie, co możemy wykorzystywać lecząc schorzenia pęcherza moczowego i nerek. Właściwości ściągające i pobudzające łaknienie będą korzystnie działać w zaburzeniach przewodu pokarmowego, w osłabieniu przemiany materii oraz przy braku łaknienia.

Komponenta odtruwająca to dobry sprzymierzeniec by wspomagać wątrobę w jej wirusowym zapaleniu.

Dodatkowo działanie to bę-

dzie pomocne w schorzeniach reumatycznych. Dość często liście poziomki znajdziemy również w mieszankach polecanych przy nadciśnieniu tętniczym.

Zewnętrznie odwary z liści w formie płukanek przyniosą ulgę w stanach zapalnych jamy ustnej i gardła. Odwary można też stosować do przemywania i okładów przy drobnych wypryskach i schorzeniach skórnych. Głównie poleca się je do cery przetłuszczającej by podziać ściągając, oczyszczając i zamykając na pory.

Ze **świeżych owoców poziomki** możemy przygotować sobie maseczkę, która działając lekko wybielająco i rozjaśniająco na piegi dodatkowo nawilży i ujędźni skórę. By wykonać ten zabieg wystarczy kilka owoców rozgnieść wi-

delcem i nałożyć na twarz oraz szyję na ok. 20 min.

Amatorom **nalewek** zdrowotnych polecam dodawać poziomki do innych owoców, by dodatkowo wzbogacić działanie wyciągów.

Warto także suszyć zarówno owoce, jak i liście by stały się dodatkiem do własnoręcznie przygotowanych **herbatek owocowych**, które w połączeniu z aromatycznym sokiem poziomkowym będą cieszyć nasze zdrowie i zmysły, gdy tych darów lata zabraknie. Na tą chwilę zapraszam jednak do krzaczków poziomki, by smakować te pachnące, choć drobne owoce.

dla Seniora BB
Monika Tyrna
Naturopieuta



SKLEP ZIELARSKO-MEDYCZNY

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

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

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

BEZPIECZNE WAKACJE - jak radzić sobie z upałami

Upalne dni: zagrożenia dla zdrowia

Wysokie temperatury powietrza nie tylko sprawiają, że kochamy lato, ale stanowią także poważne zagrożenie dla naszego zdrowia, zwłaszcza dla dzieci, **osób starszych** oraz tych z przewlekłymi schorzeniami.

Jak zadbać o swoje zdrowie w czasie upałów?

Odpowiednie ubranie: Wybieraj jasne, przewiewne ubrania z naturalnych tkanin, które dobrze przepuszczają powietrze.

Ochrona głowy i oczu: Nie zapomnij o nakryciu głowy oraz okularach przeciwsłonecznych z filtrem UV.

Stosuj krem z filtrem: Regularne nakładanie kremu z filtrem chroni skórę przed szkodliwym promieniowaniem UV.

Cyrkulacja powietrza: Dbaj o dobrą cyrkulację powietrza w zamkniętych pomieszczeniach, korzystaj z wentylatorów i klimatyzacji.

Zdrowe nawyki żywieniowe: Wybieraj lekkie dania, pij odpowiednią ilość wody, a unikaj alkoholu.

Ochrona przed oparzeniami słonecznymi

Słońce jest naszym przyjacielem, ale nadmierna

ekspozycja na promienie UV może skutkować poważnymi oparzeniami i długoterminowymi konsekwencjami. Pamiętaj o podstawowych zasadach ochrony przeciwsłonecznej:

Pij dużo wody: Zapewnij sobie odpowiednie nawodnienie, szczególnie w trakcie upalnych dni.

Unikaj słońca w najgorętszych godzinach: Między 10:00 a 14:00 unikaj nadmiernej ekspozycji na słońce.

Odpowiednie ubranie i krem z filtrem: Wybieraj jasne ubrania z naturalnych tkanin oraz stosuj krem z filtrem UV, preferowana ochrona 50+.

Ochrona oczu i głowy: Nie zapominać o okularach z filtrem UV oraz nakryciu głowy.

Unikaj alkoholu: Spożycie alkoholu może przyczynić się do odwodnienia i udaru cieplnego.

Co to jest udar cieplny i jak go rozpoznać?

Udar cieplny to poważne zagrożenie dla zdrowia, które może prowadzić nawet do śmierci. Są to objawy, na które należy zwrócić uwagę:

- ♦ Wysoka temperatura ciała
- ♦ Bóle głowy
- ♦ Nudności
- ♦ Zaburzenia widzenia
- ♦ Szybkie bicie serca

- ♦ Szybkie oddychanie
- ♦ Utrata przytomności

Stosowanie się do zasad bezpieczeństwa oraz odpowiednia ochrona przed słońcem, to klucz do bezpiecznych i zdrowych wakacji.



Tropiki i pustynna fatamorgana

Ścieżkami globtrotera



Polskie Malediwy

Podróżę są pasją, którą każdy może odkryć i czerpać z niej wyjątkowe doświadczenia. Wystarczy zrobić tylko jeden krok, aby ją rozpocząć! W tym roku proponuję krajowe tropiki i pustynne wrażenia, które zapewnią nam miejscowe atrakcje regionu śląsko-małopolskiego. Nie musimy mieć paszportów, wiz oraz odbywać dalekich lotniczych podróży, ponieważ wszystko jest w zasięgu ręki, a przede wszystkim na kieszeń każdego wagabundy!

Wyruszamy więc na **polskie Malediwy**, jak od kilku lat nazywa się Park Gródek w Jaworznie. Miejsce to, w którym jeszcze w II połowie XX wieku znajdowała się kopalnia dolomitu, w ostatnich latach przeszło wielką rewitalizację. **Wejście do parku jest bezpłatne** i możemy tam do woli rozkoszować się jego walorami. Specjalną kładką można urządzić sobie tutaj spacer po wodzie. Niestety nie można się kąpać! Urok tego miejsca sprawia, że od kilku lat tłumnie przybywają turyści, ale również pary młode na sesje ślubne.

Od 2019 roku park zyskał nazwę **Arboretum**. Przyjeżdżając do parku samochodem mamy do dyspozycji dwa bezpłatne parkingi. Można również dojechać komunikacją miejską z Katowic, która gwarantuje liczne połączenia. Arboretum umożliwia spacer dla każdego, w tym dla rodziców z wózkami dziecięcymi oraz naszymi pieskami.

Niespieszny spacer przez zakamarki parku nad **Zbiornikiem Wydra** zajmuje około dwóch godzin. Znaney polecają przyjechać tutaj wcześniej rano, tak, aby mieć dla siebie całość atrakcji. Kto zobaczy tylko raz turkusowy kolor jeziora, z pewnością wróci tutaj ponownie, chcąc naładować swoje życiowe baterie!

Na wysokim poziomie infrastruktura w tym liczne ławki oraz wiaty pozwalają na relaks i obcowanie z naturą.

Każdy może w Arboretum wzbogacić swoją wiedzę o faunie i florze tego miejsca, starając się odnaleźć żywe okazy, które opisane są na tablicach dydaktycznych. Niektóre kładki znajdują się pod taflą wody, które należy pokonać skąd wzięła się nazwa od rajszych wysp na Oceanie Indyjskim.

Dla osób które chciałyby zanurkować w turkusowych i czystych głębinach, można skorzystać z profesjonalnych usług - Klubu Płetwonurków. Oprócz Arboretum Jaworzno proponuje **Park Podłęże**, gdzie dzieci do woli mogą bawić się na placu zabaw. Tutaj również nie zapomniano o naszych czworonożnych pupilach, które mogą wyszaleć się na specjalnie zaprojektowanym wybiegu z przeszkodami.

Miłośników prehistorii naszej planety, miasto zaprasza do Geosfery - parku dinozaurów, gdzie znajduje się Centrum Edukacji Geologicznej i Ekologicznej. Jest tutaj platforma widokowa, sala multimedialna oraz place zabaw dla dzieci. Multum rzeźb przywodzi na myśl filmowy Park Jurajski. Dla tych, którzy czują niedosyt, proponuję **Park Angielski** będący strefą chilloutu. Jest tutaj strefa wypoczynku aktywnego dla mamy i dzieci ale także zakochanych. W każdej ze stref znajdują się elementy, które tworzą klimat danego zakątka parku, w tym szerokie aleje spacerowe wśród bogatej flory. Dla tych którzy będąc w Jaworznie chcieliby doznać wodnych i słonecznych kąpiel, proponuję **Zalew Sosina** (sztuczne jezioro) otoczone lasem sosnowym z wysepką - rezerwatem dla wodnego ptactwa. Piaszczyste plaże, strzeżone kąpielisko, drewniane pomosty, w tym drewniane leżaki, ławki, nowe sanitariaty, gastronomia, place zabaw i ścieżki rowerowe dla małych cyklistów - nie wymagają chyba specjalnego zaproszenia, tym bardziej, że wstęp na zalew **jest darmowy!**

Zmotoryzowani mają zapewnione miejsca parkingowe. Na terenie Jaworzna jest również **Rezerwat Dolina**

Żabnika (powstał w 1996 r.), który zajmuje obszar około 48 hektarów. Tutaj w leśnej ostoi drzew sosnowych występują liczne okazy roślin szuwarowych, torfowiskowych (łącznie z mięsożerną rośniczką). Dla miłośników przesympatycznych chomików europejskich, proponuję eskapadę w poszukiwaniu żywych okazów na pobliskich łąkach i polach uprawnych. Jeżeli nie uda nam się zobaczyć ich w naturze, można zrobić sobie pamiątkowe zdjęcia z ich podobizną - jedna z nich jest na rynku w centrum miasta. Każdy chomik, będący maskotką miasta, jest inny, dlatego odnalezienie wszystkich wraz z przewodnikiem jest dobrą zabawą dla dzieci i rodziców.

W poszukiwaniu saharyjskich temperatur zapraszam na pobliską **Pustynię Błędowską**, gdzie możemy doznać

arktyczny mech! Kto będzie miał szczęście, zobaczy tutaj mrówkolwa, który zaczyna się na swoje ofiary w piasku, a także obciążnicę nadbrzeżną (rodzaj skorka) przypominającą skorpiona. W okresie grzybobrania, można tutaj zebrać okazałe i liczne zbiory kani, lecz trzeba uważać na trującą kanię czubajkę czerwieniejącą.

Na obrzeżach pustyni, można zobaczyć ukryte w lesie dwa jeziora - Staw Zielony i Czerwony, otoczone malowniczymi leśnymi terenami spacerowymi. Stawy wykorzystywane są przez wędkarzy. Panoramę całej pustyni można zobaczyć z tarasu widokowego **na Wzgórzu Czubatka**.

Pustynia Błędowska, wg. legendy stworzona przez zazdrosnego diabła o wydobywane w kopalni olkuskiej srebra, ma bogatą historię, która



Pustynia Błędowska

prawdziwych mirażów w godzinach porannych oraz fatamorgany w popołudniowym upale. Pustynia - drugą, co do wielkości w Europie - stanowi wyjątkową ciekawostkę nie tylko przyrodniczą, ale również historyczną.

Położona w Jurze Krakowsko-Częstochowskiej, podzielona jest granicą woj. śląskiego oraz małopolskiego.

W 2018 r. w celu ochrony terenu utworzono tu taras widokowy zwany **„Różą Wiatrów”**. Przez pustynię prowadzi żółty szlak otwarty całą dobę, co często wykorzystują miłośnicy obserwacji nieba w porze nocnej np. spadających Perseid oraz turyści, którzy chcą zasmakować pustynnych klimatów w tym burzy piaskowej!

Warstwa piasku ma około 40 m miejscami nawet 70. Więc jest to dość spora i głęboka „piaskownica” o długości 9 km, szerokości 4 km, gdzie piasek nagrzewa się do 70° Celsjusza. Wyprawa na pustynię to także okazja obserwacji natury, lasów sosnowych, które ją otaczają, żubrów, saren i łosi, które spotkać można w dolinie Białej Przemszy. Wiosną i latem kwitną tutaj pięciorniki i kwiaty macierzanki piaskowej, rośnie tutaj także unikalny

nierozłącznie przez wieki związana była z dziejami naszego kraju. Tutaj szkolili swoje umiejętności wojskowe Prusacy, Rosjanie oraz Polacy, którzy w okresie II RP testowali tankietki.

W czasie II wojny światowej feldmarszałek Erwin Rommel testował niemieckie czołgi przed afrykańską kampanią. Tutaj miały miejsce liczne potyczki i bitwy podczas powstania styczniowego, czego świadectwem są pamiątkowe kapliczki i krzyże.

Pustynia była i jest poligonem dla desantowców z Bielska i Krakowa. Wydzielona do ćwiczeń część pustyni była miejscem tragedii młodych ludzi, którzy szukali tutaj wojennych i wojskowych militariów! Wędrując przez pustynię warto pamiętać, że była ona scenerią do filmowych ponadczasowych hitów takich jak: „Faraon”, „Jak rozpętałem II wojnę światową”, czy „W pustyni i puszcy”, ale także tłem artystycznym dla Maksymiliana Gierzyńskiego. Na koniec tych „tropikalnych” wojaży pozostaje mi tylko zaprosić państwa dla ochłody, na dobre, zimne lody i życzyć spełnienia wszystkich wakacyjnych planów.

[Globtroter z Bielska-Białej]

788-524-010

OKNA • DRZWI
BRAMY GARAŻOWE ROLETY ZEWNĘTRZNE

duoBEST
www.duobest.pl

ZAPRASZAMY DO BIURA HANDLOWEGO

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

**MALOWANIE DACHÓW,
ŚCIAN, ELEWACJI, MIESZKAŃ**

SZYBKA WYCENA

zapraszamy do współpracy
510 215 366
www.zwyzkawicher.pl

Pracownia kołder - Piotr Galiński

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

tel. 605 315 391 ul. Ogrodowa 59
33/815 29 87 43-386 Świętoszówka

e-mail: linegal@wp.pl www.galinska.com.pl
czyszczenie pierza, szycie i przeróbki kołder
z wełny, pierza i puchu

OPRAWIAM W SKÓRĘ, PŁÓTNO I PAPIER

INTROLIGATOR

PRACOWNIA
OPRAWIANIA I NAPRAWIANIA
KSIĄŻEK ORAZ STARODRUKÓW

788-524-010

**Odnowimy Twoją
wanne**

tel. 32/384 91 98
kom. 501 707 632

AWTHERM

WYKOŃCZENIA
WNĘTRZ

tel. 606 716 695
www.awtherm.pl

**ZAPRASZAMY NA
BADANIE OSTEOPOROZY**
badanie z kręgosłupa
lub szyjki kości udowej

**Rejestracja
730 023 103
cena badania
50.00 zł**

3, 17 i 31 LIPCA

Bielsko-Biała, ul. Krasińskiego
(na przeciwko poradni Reumatologicznej)

**MIEJSCE NA TWOJĄ
REKLAMĘ**

TEL. 506 571 716

reklama@bielskirynek.pl

REMONTY

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

**Wykonuję z gwarancją
505 750 499**

OGŁOSZENIA DROBNE - OGŁOSZENIA O PRACĘ

KUPIĘ - SPRZEDAM - ZAMIENIĘ

BEZPŁATNIE NA PORTALU BIELSKIRYNEK.PL



ZAMÓW PRENUMERATĘ GAZETY SENIOR BB

12 kolejnych numerów
gazety „Senior BB”



prenumerata indywidualna

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

75 zł

Prenumerata roczna

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

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

Willa braci Deutsch

Wieś Buczkowice, położona niedaleko Bielska, kiedyś jawiła się jako ciche i spokojne miejsce. Niewielu wie, że właśnie tam, w latach osiemnastych XIX wieku, bracia **Julius i Maurycy Deutsch**, fabrykanci żydowskiego pochodzenia, rozpoczęli swoje niezwykle przedsięwzięcie. Zbudowali małą przędzalnię, która zapoczątkowała biznes przeniesiony w latach późniejszych do Bielska.

Historia ich firmy, znanej jako „**Gebrüder Deutsch**”, czyli „Bracia Deutsch”, była pełna wyzwań i sukcesów. Najstojniejsza przędzalnia lnu i fabryka wyrobów jutowych należąca do braci Deutschów znajdowała się przy obecnej ulicy Grażyńskiego. Była to największa tego rodzaju fabryka na terenach Austro-Węgier. **Oskar Deutsch**, syn Maurycego urodził się w 1880 roku w Cieszynie i zdobył wykształcenie w Państwowej Szkole Przemysłowej w Bielsku. Dołączył do rodzinnego interesu jako współwłaściciel w 1907 r.

Oskar nie ograniczał się tylko do działań w rodzinnej firmie. Przez pewien czas pracował w fabrykach tekstylnych w Niemczech, Anglii i Francji, zgłębiając nowoczesne technologie.

Po śmierci ojca, Oskar powrócił do Bielska i przejął stery rodzinnego biznesu. Deutschowie, choć żydowskiego pochodzenia, przyjęli obywatelstwo polskie - co nie było tak powszechne wśród niemieckojęzycznych Żydów mieszkających w zróżnicowanym kulturowo Bielsku.

W 1922 roku bracia Deutschowie zlecieli budowę swojej okazałej willi Budowlanej Spółce Akcyjnej w Bielsku „**Karol Korn**”, prowadzonej przez Feliksa Korna, syna Karola Korna.

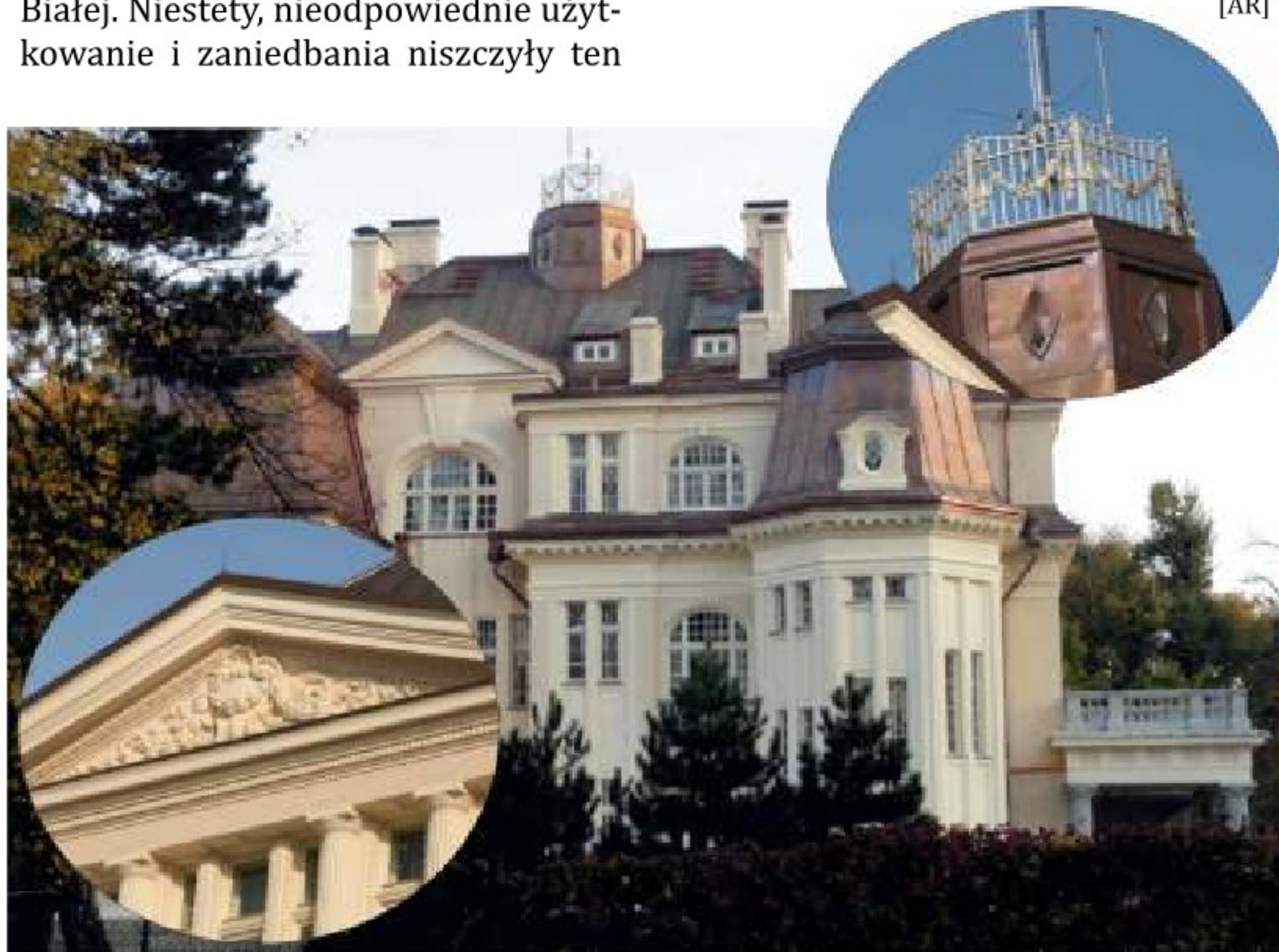
Willa, usytuowana przy ulicy **Piastowskiej 14**, zachwycała pięknem i elegancją. Jej główne wejście od strony ulicy Korna, posiadało unikalny design, a na dachu znajdowała się wieżyczka z tarasem widokowym.

Po II wojnie światowej, opuszczona willa przeszła pod kontrolę państwa

i przez lata pełniła rolę przychodni zdrowia. W późniejszym okresie budynek został przejęty przez **Wojskową Komendę Uzupełnień** w Bielsku-Białej. Niestety, nieodpowiednie użytkowanie i zaniedbania niszczyły ten

niezwykły obiekt aż do roku 2010, kiedy to rozpoczęto jego rewitalizację. Willa wpisana do rejestru zabytków pod numerem A-717/95.

[AR]



REKLAMA

KLINIKA
WYKRO
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