

Listopadowy czas zadumy...

W NUMERZE:

BCK - zaproszenia na koncerty

CENTRUM SENIORA

kalendariusz listopadowy (str. 3)

**Seniorzy rozpoczęli nowy
rok akademicki** (str. 5)

Wycieczki z PTTK
seniorzy piszą... (str. 7)

Lalka niejedno ma imię...

z notatnika recenzenta (str. 8)

Z seniorami nam po drodze
(str. 10)

Słodki smak lukrecji
z poradnika zielarki (str. 11)

Czy picie kawy jest zdrowe?
(str. 12)

Krypty i katakumby
ścieżkami globtrotera (str. 13)

STR. 9

STR. 8

TYLKO U NAS recenzenckie refleksje
krytyka teatralnego na temat
październikowego Festiwalu Sztuki Lalkarskiej



PROMOCJA

kup bilet



TEATR IM. ADAMA MICKIEWICZA W CIESZYNIE

28.11.2024 PARANIENORMALNI

w programie "2024"

KABARET

biletyna.pl | kupbilecik.pl | eBilet.pl

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

Październikowe spotkania w Mikuszowicach Krakowskich

W październiku nasza redakcja miała przyjemność dwukrotnie odwiedzić Dom Kultury im. Jacka Lecha w Mikuszowicach Krakowskich, uczestnicząc w wyjątkowych wydarzeniach. Obchody 25-lecia Stowarzyszenia Mieszkańców Mikuszowic Krakowskich oraz uroczystość odsłonięcia tablicy poświęconej Jackowi Lechowi stały się nie tylko okazją do wspólnej refleksji nad historią tej społeczności, ale również do podkreślenia więzi, które nieustannie łączą mieszkańców z ich małą ojczyzną.

25 lat wspólnoty i działania
Jubileuszowe obchody SMMK zorganizowane w mikuszowickim Domu Kultury, poprowadził **Bogdan Kocurek**, który w barwny sposób przybliżył zebranym historię dzielnicy. Była to doskonała okazja do wspomnień i refleksji nad tym, jak wiele udało się osiągnąć na przestrzeni ćwierćwiecza. Prezes stowarzyszenia, **Stanisław Kania**, podsumował 25 lat istnienia organizacji, przypominając zarówno o sukcesach, jak i wyzwaniach, które przez te lata udało się pokonać. Podkreślił również, jak wielką rolę w tych działaniach odegrali wszyscy członkowie, zwłaszcza jego małżonka Anna, która



od lat wspiera go w pracy na rzecz lokalnej społeczności. Niewątpliwie jednym z najbardziej znaczących osiągnięć SMMK było wydanie monografii „Dzieje Mikuszowic Krakowskich” (2008). Publikacja, opracowana przez nieżyjącego już dziejopisarza i historyka Jerzego Polaka, jest bezcennym źródłem wiedzy na temat historii dzielnicy i stała się ważnym elementem lokalnej tożsamości. Jubileuszową uroczystość uświetnił występ trzynastoosobowej reprezentacji Akademickiego Chóru Uniwersytetu Jagiellońskiego, który zaśpiewał utwory współczesne i klasyczne, a żegnał publiczność kompozycją „Kołysanka” do tekstu Gałczyńskiego. Po części oficjalnej nadszedł czas na chwilę integracji przy poczęstunku i lampce szampana.

Hołd dla „mikuszowickiego barda”
28 października na fasadzie Domu Kultury, który z dumą nosi imię Jacka

Lecha, odsłonięto tablicę upamiętniającą artystę. Leszek Zerhau - bo tak brzmi prawdziwe nazwisko piosenkarza - doczekał się kolejnego dowodu pamięci, a w tym symbolicznym geście uczestniczyli zarówno władze, jak i jego najwierniejsi fani, którzy przez lata aktywnie przypominali miastu o spuściźnie „mikuszowickiego barda”.



Ceremonię prowadził aktor Teatru Polskiego Michał Czaderna. Obecność władz miasta, w tym prezydenta Jarosława Klimaszewskiego i jego zastępcy Adama Ruśniaka, podkreślała wagę tej chwili. Tablicę odsłoniły Jadwiga Kufel z fanclubu Lecha oraz Urszula Kopeć, wieloletnia partnerka muzyka. Po oficjalnej części przyszedł czas na muzykę. Grupa 2B Voice, lokalny zespół wokalny, zabrała zgromadzonych w świat muzycznych wspomnień, interpretując utwory Anny Jantar, Zbigniewa Wodeckiego i oczywiście samego Jacka Lecha. Aranżacje pełne

świeżości, z twistem – efekt pracy młodych, utalentowanych wykonawców, nadały znanym melodiom nowego wymiaru. Entuzjastycznie reagująca publiczność nie szczędziła braw dla artystów, którym udało się na chwilę przywrócić na scenę ducha Lecha i innych polskich legend muzyki rozrywkowej.

Warto w tym miejscu zaznaczyć, że odsłonięcie tablicy, to nie ostatni krok w pielęgnowaniu pamięci o „mikuszowickim bardzie”. W planach miasta jest także utworzenie skweru Jacka Lecha, co zapowiedział zastępca prezydenta Ruśniak. Na fragmencie przestrzeni publicznej Lech ma zyskać swój zakątek, choć potrzeba jeszcze wielu miesięcy, aby inwestycja mogła się rozpocząć (po zakończeniu przebudowy ulicy Piastowskiej).



[AR]

PROMOCJA



Loves
The
Beatles

& GRZECZ PIOTROWSKI BAND

07.11.2024

BIELSKIE CENTRUM KULTURY IM. MARII KOTERBSKIEJ

godz. 18.00

PRZEDSPRZEDAŻ BILETÓW DO 10 PAŹDZIERNIKA:

130 zł – normalny, 65 zł – ulgowy

PO 11 PAŹDZIERNIKA:

160 zł – normalny, 80 zł – ulgowy

bilety do nabycia w kasie BCK oraz na www.bck.bielsko.pl

BB
2029
Bielsko-Biała
Kandydat
Europejska
Stolica Kultury

PELNAKULTURA.INFO

Marcin Kydryński prezentuje **SIESTA w drodze**

ALFREDO RODRIGUEZ
TRIO



21.11.2024

BIELSKIE CENTRUM KULTURY IM. MARII KOTERBSKIEJ

godz. 19.00

PELNAKULTURA.INFO

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

BB2026 Bielsko-Biała pierwsza Polska Stolica Kultury



Laureatka tytułu „Aktywny Senior Roku 2024” - pani Maria Grzywa



Specjalne wyróżnienie dla pani Ewy Skrzypczyńskiej

2 października w Bielskim Centrum Kultury ogłoszono wyniki plebiscytu AKTYWNY SENIOR ROKU 2024. Tytuł zdobyła pani Maria Grzywa.

Do tegorocznej edycji zgłoszono 18 kandydatów, wśród których znaleźli się: Czesława Romik, Teresa Stawiarz, Andrzej Hugieli, Andrzej Pawlik, Maria Jasiczek, Teresa Flisowska, Ryszard Gałuszka, Jadwiga Śliwa, Małgorzata Adamus, Teresa Ormaniec, Maria Tobiasz, Elżbieta Gacek, Bernadeta Talaga, Maria Babula, Irena Rosner, Ewa Skrzypczyńska, Maria Grzywa i Władysław Szypuła. Laureatka, Maria Grzywa, działa od 2003 roku w Akademii Seniora. Organizuje artystyczne spotkania seniorów „Sąsiadówki” oraz międzypokoleniowe pikniki w Kubiszówce. Współpracuje z seniorami w Czechach i na Słowacji, współorganizując wymianę doświadczeń, spotkania, wycieczki i zawody sportowe. Sama trzykrotnie zdobyła medale na zawodach we Frydku Mistku. Statuetkę wręczył prezydent miasta Jarosław Klimaszewski, z przewodniczącą Rady Miejskiej Dorotą Piegzik-Izydorczyk. Niezależnie od plebiscytu, Rada Seniorów przyznała wyróżnienie **Ewie Skrzypczyńskiej**, które wręczyła przewodnicząca Elżbieta Rosińska. Po ceremonii sala Bielskiego Centrum Kultury wypełniła się po brzegi. Odbył się koncert słowackiej grupy The Backwards, słynącej z coverów zespołu The Beatles.

[WPS UM]

Centrum Seniora - kalendarium na listopad

4 listopada, poniedziałek

9:00–14:00 Kawiarenka Internetowa
9:00 Spotkanie z cyklu: Przyjdź, przynieś, wymień... jesienna wymiana szafy
11:00 Karty, planszówki i inne kłopoty przy kofeinie
10:00 Tai Chi, czyli zajęcia ruchowe dla Seniorów (grupa zamknięta)*
11:00 Tai Chi, czyli zajęcia ruchowe dla Seniorów (grupa zamknięta)*
12:00 Bingo – Twój jesienny szczęśliwy numer

5 listopada, wtorek

9:00–14:00 Kawiarenka Internetowa
9:00 Spotkanie z cyklu: Przyjdź, przynieś, wymień... jesienna wymiana szafy
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
13:15–14:30 Zespół muzyczny z Julką

6 listopada, środa

9:00–14:00 Kawiarenka Internetowa
9:00 Spotkanie z cyklu: Przyjdź, przynieś, wymień... jesienna wymiana szafy
10:00 Emocje w komunikacji. Wykład Pani Teresy Gaczyńskiej
13:30–14:15 I gr angielski – poziom podstawowy (grupa zamknięta)
13:30–14:15 I gr niemiecki – poziom podstawowy (grupa zamknięta)
14:20–15:05 II gr angielski – poziom średniozaawansowany (grupa zamknięta)
14:20–15:05 II gr niemiecki poziom średniozaawansowany (grupa zamknięta)

7 listopada, czwartek

9:00–14:00 Kawiarenka Internetowa
9:00 Spotkanie z cyklu: Przyjdź, przynieś, wymień... jesienna wymiana szafy
8:00–9:30 Tańczę SOLO – zajęcia taneczno-ruchowe (obowiązują zapisy)
10:00–12:00 Śpiewanie pieśni patriotycznych z Panią Julią i heligonką
12:00 Sekcja ogrodnicza
14:00–16:00 E-porady dla Seniora

8 listopada, piątek

9:00–14:00 Kawiarenka Internetowa
9:00 Spotkanie z cyklu: Przyjdź, przynieś, wymień... jesienna wymiana szafy
10:00–13:00 Warsztaty Bibułkarskie Sploty – Spotkanie to tkanie, łączenie i tworzenie (grupa zamknięta)

11 listopada, poniedziałek

Centrum Seniora nieczynne

12 listopada, wtorek

9:00–14:00 Kawiarenka Internetowa
9:00 Spotkanie z cyklu: Przyjdź, przynieś, wymień... jesienna wymiana szafy
9:00 Tai Chi, czyli zajęcia ruchowe dla Seniorów (grupa zamknięta)*
10:00 Tai Chi, czyli zajęcia ruchowe dla Seniorów (grupa zamknięta)*
11:00 Prelekcja Pani Agnieszki Wróbel – Asertywne reagowanie w sytuacji presji i manipulacji
14:00 Wernisaż wystawy malarstwa grupy MOZAIKA z DK Wapienica
13:15–14:30 Zespół muzyczny z Julką

13 listopada, środa

9:00–14:00 Kawiarenka Internetowa
9:00 Spotkanie z cyklu: Przyjdź, przynieś, wymień... jesienna wymiana szafy
13:30–14:15 I gr angielski – poziom podstawowy (grupa zamknięta)
13:30–14:15 I gr niemiecki – poziom podstawowy (grupa zamknięta)
14:20–15:05 II gr angielski – poziom średniozaawansowany (grupa zamknięta)
14:20–15:05 II gr niemiecki poziom średniozaawansowany (grupa zamknięta)

14 listopada, czwartek

9:00–14:00 Kawiarenka Internetowa
9:00 Spotkanie z cyklu: Przyjdź, przynieś, wymień... jesienna wymiana szafy
8:30–10:00 Tańczę SOLO – zajęcia taneczno-ruchowe (obowiązują zapisy)
12:00 Sekcja ogrodnicza
14:00 „Strażak zawsze gotowy do ratowania życia i mienia mieszkańców naszego miasta”
Spotkanie z OSP Leszczyny
14:00–16:00 E-porady dla Seniora

15 listopada, piątek

9:00–14:00 Kawiarenka Internetowa
9:00 Spotkanie z cyklu: Przyjdź, przynieś, wymień... jesienna wymiana szafy
8:30 Zajęcia ogólnorozwojowe z fizjoterapeutą – GRUPA I (obowiązują zapisy)
9:30 Zajęcia ogólnorozwojowe z fizjoterapeutą – GRUPA II (obowiązują zapisy)

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

18 listopada, poniedziałek

9:00–14:00 Kawiarenka Internetowa
10:00 Tai Chi, czyli zajęcia ruchowe dla Seniorów (grupa zamknięta)*
11:00 Tai Chi, czyli zajęcia ruchowe dla Seniorów (grupa zamknięta)*
11:00 Karty, planszówki i inne kłopoty przy kofeinie

19 listopada, wtorek

9:00–14:00 Kawiarenka Internetowa
8:30 Zajęcia ogólnorozwojowe z fizjoterapeutą – GRUPA I (obowiązują zapisy)
9:30 Zajęcia ogólnorozwojowe z fizjoterapeutą – GRUPA II (obowiązują zapisy)
11:00 Koło Malarskie dla Seniorów (grupa podstawowa)
13:15–14:30 Zespół muzyczny z Julką

20 listopada, środa

9:00–14:00 Kawiarenka Internetowa
13:30–14:15 I gr angielski – poziom podstawowy (grupa zamknięta)
13:30–14:15 I gr niemiecki – poziom podstawowy (grupa zamknięta)
14:20–15:05 II gr angielski – poziom średniozaawansowany (grupa zamknięta)
14:20–15:05 II gr niemiecki poziom średniozaawansowany (grupa zamknięta)

21 listopada, czwartek

9:00–14:00 Kawiarenka Internetowa
8:30–10:00 Tańczę SOLO – zajęcia taneczno-ruchowe (obowiązują zapisy)
12:00 Sekcja ogrodnicza
14:00–16:00 E-porady dla Seniora

22 listopada, piątek

9:00–14:00 Kawiarenka Internetowa
10:30–12:00 Zwiedzanie Stadionu miejskiego w Bielsku-Białej, Zbiórka przed wejściem głównym na stadion od ul. Rychlińskiego (ilość miejsc ograniczona – zapisy obowiązkowe)
10:00–13:00 Warsztaty Bibułkarskie Sploty – Spotkanie to tkanie, łączenie i tworzenie (grupa zamknięta)

25 listopada, poniedziałek

9:00–14:00 Kawiarenka Internetowa
10:00 Tai Chi, czyli zajęcia ruchowe dla Seniorów (grupa zamknięta)*
11:00 Tai Chi, czyli zajęcia ruchowe dla Seniorów (grupa zamknięta)*
11:00 Karty, planszówki i inne kłopoty przy kofeinie
12:30 Wykład Pani Doroty Wiewióry - „Święta w tradycji żydowskiej”

26 listopada, 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)
13:15–14:30 Zespół muzyczny z Julką

27 listopada, środa

9:00–14:00 Kawiarenka Internetowa
13:30–14:15 I gr angielski – poziom podstawowy (grupa zamknięta)
13:30–14:15 I gr niemiecki – poziom podstawowy (grupa zamknięta)
14:20–15:05 II gr angielski – poziom średniozaawansowany (grupa zamknięta)
14:20–15:05 II gr niemiecki poziom średniozaawansowany (grupa zamknięta)

28 listopada, czwartek Centrum Seniora czynne do 10:00

8:00–9:30 Tańczę SOLO – zajęcia taneczno-ruchowe (obowiązują zapisy)
16:00–21:00 Zabawa Andrzejkowa: tańce, wróżby, animacje.
Ilość miejsc ograniczona – bilety „cegiełki” od 12 listopada br. w Centrum Seniora – koszt 20,00 zł od osoby

29 listopada, piątek

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

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

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

Ach, co to był za bal...

W Sali Redutowej Hotelu Pod Orłem, 3 października, seniorzy z Bielska-Białej pokazali, że taniec nie posiada metryki. Z gracją, niczym na filmowym balu, ponad sto par wkroczyło na parkiet, zamykając w tanecznym rytmie Dni Seniora, które przez prawie dwa tygodnie wypełniały miasto muzyką, warsztatami i licznymi atrakcjami.

Wszyscy, którzy wzięli udział w tej pełnej radości imprezie, jedno-

głośnie zgodzili się – było to wydarzenie, na które warto było czekać. Prawdziwym gwoździem programu stał się polonez, taniec, który seniorzy wykonali bez wcześniejszych prób, a jednak z precyzją godną mistrzów parkietu. Na czele korowodu pojawił się prezydent miasta, **Jarosław Klimaszewski** i tegoroczna laureatka konkursu Aktywny Senior, **Maria Grzywa**. Reszta uczestników, ubrana w sztywne stroje, dotrzymywała im kroku, a atmosfera na sali kipiała energią godną nastolatków.

„Polonez bez próby? Żaden problem!” – zdawały się mówić uśmiechy zadowolonych tancerzy. Beata Rozpędek, szefowa Centrum Seniora, zachwalała umiejętności uczestników, a prezydent, z nieukrywaną dumą, porównał seniorów do maturzystów, sugerując, że dorównują im – jeśli nie w samej technice, to na pewno w entuzjazmie.

Po polonezie na parkiecie rozległ się hit Wojciecha Gąssowskiego „Gdzie się podziały tamte prywatki”. Znany i lubiany szlagier wciągnął gości w wir

zabawy. Można było odnieść wrażenie, że wszyscy zapomnieli o mijających latach i przenieśli się myślami do młodości, gdy „tamte prywatki” były codziennością.

Wspólne świętowanie było nie tylko pięknym zakończeniem Dni Seniora, ale także dowodem na to, że wiek to tylko liczba. Najważniejsze to dobre towarzystwo, wspólne chwile i oczywiście – odpowiednia muzyka.

[AR]



fot. Szymon Gąssowski - wyd. prasowy UM



PROMOCJA

Bielskie Centrum Kultury

GREK ZORBA
SOFIA OPERA BALLET

22.11.2024 godz. 18.00

BIELSKIE CENTRUM KULTURY IM. MARII KOTERBSKIEJ

PELITA-KULTURA.IT/NO

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

BB2026 Bielsko-Biała pierwsza Polska Stolica Kultury

Bielskie Centrum Kultury

KOLĘDOWANIE Z ZESPOŁEM ENEJ

06.12.2024 godz. 19.00

BIELSKIE CENTRUM KULTURY IM. MARII KOTERBSKIEJ

PELITA-KULTURA.IT/NO

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

BB2026 Bielsko-Biała pierwsza Polska Stolica Kultury

Seniorzy rozpoczęli nowy rok akademicki



7 października w Domu Kultury im. W. Kubisz seniorzy z Akademii Seniora po raz trzynasty rozpoczęli swój rok akademicki.

Uroczystość, jak co roku, miała podniosły charakter. Nowi członkowie Akademii złożyli ślubowanie, co symbolicznie wprowadziło ich w szeregi aktywnych słuchaczy. W tym roku do grona studentów dołączyło 26 osób, które otrzymały legitymacje studenckie z rąk prezydenta **Jarosława Klimaszewskiego**.

Spotkanie rozpoczął występ chóru szkoły waldorfskiej, który, zgodnie z tradycją inauguracji roku akademickiego, wykonał utwór „Gaudeamus igitur”. Prezes Akademii, **Lilianna Zarębińska** powitała zaproszonych gości i swoich słuchaczy. Szczególne gratulacje otrzymała **Maria Grzywa**, tegoroczna zdobywczyni tytułu „Aktywny Senior Roku 2024”. Wydarzenie uświetnili przedstawiciele bielskiego samorządu oraz Rady Seniorów, reprezentowanej przez **Elżbietę Rosińską**. Na zakończenie spotkania dziennikarz i historyk Jacek Kachel, z właściwą sobie pasją, opowiedział o Bielsku-Białej z czasów PRL-u, ilustrując swoją prelekcję zdjęciami i filmami sprzed lat. Seniorzy z zainteresowaniem wsłuchiwali się w jego opowieść, a wspomnienia dawnych czasów ożyły na nowo.

[AR]

Malują, by jeszcze bardziej cieszyć się życiem

Na przełomie września i października bieżącego roku grupa malarska „**Pigmenty**” z Centrum Seniora w Bielsku-Białej, licząca 30 osób, zaprezentowała w Gminnym Ośrodku Kultury w Międzyrzeczu Górnym, **97 prac malarskich**, wykonanych w różnych technikach (akryl, pastel, kolaż, akwarela). Grupa malarska powstała w listopadzie 2023 r. i jest prowadzona przez Panią **Krystynę Chłodek**. Seniorzy biorący udział w zajęciach mają duży potencjał twórczy, ciesząc się ze wspólnych spotkań w Centrum Seniora oraz organizowanych wernisaży i wystaw. Podczas wskazanej wystawy, swoje prace zaprezentowali: Cecylia Bosak, Teresa Duch, Edward Fabia, Danuta Fojcik, Maria Gabryś, Jadwiga Gąsior, Jan Gąsiorek, Irena Gondek, Maciej Grzywa, Hsiu-Mei Su-Olszowska, Anna Kaczmarz, Lidia Kapa, Halina Klimczyk, Maria Kowalczyk, Irena Koziół-Kasperek, Agnieszka Laszczok, Danuta Michalik, Minkiewicz Stanisława, Grażyna Murańska, Jolanta Naruszewicz, Ewa Niemirowska, Józefa Nowak, Marian Ogrodnik, Alicja Patrzyk, Iga Piekarczyk, Barbara Rozpędek, Danuta Tyrna, Maria Więckowska, Iwonna Wojtasik i Stanisław Żak.

Dziękujemy Pani Katarzynie Sikorze Kierownik GOK w Międzyrzeczu Górnym za możliwość zaprezentowania dorobku twórczego grupy malarskiej z Bielska-Białej.

[WPS UM]



9 października w auli Auditorium Maximum miała miejsce uroczysta inauguracja nowego roku akademickiego na Uniwersytecie Trzeciego Wieku w Bielsku-Białej.

W wydarzeniu wzięło udział kilkuset słuchaczy, a na bieżący rok zarejestrowało się aż 350 seniorów. Słuchaczy serdecznie powitała **Renata Morawska-Szetela**, podkreślając znaczenie edukacji dla osób starszych. Towarzyszyła jej dr hab. Katarzyna Ożańska-Ponikwia, nowa Prorektor ds. Studenckich i Kształcenia, która zapewniła o stałym wsparciu uczelni dla seniorów.

W trakcie uroczystości podsumowano minione semestry, dziękując wszystkim, którzy przyczynili się do rozwoju Uniwersytetu. Szczególne wyrazy uznania skierowano do Prorektora prof. Tomasza Knefla.

Podczas inauguracji głos zabrały: Elżbieta Rosińska, przewodnicząca Rady Seniorów, Ewa Swatek, Naczelnik Wydziału Polityki Społecznej oraz Marcin Tomecki, dyrektor bielskiego oddziału ZUS. Tomecki zapowiedział także organizację Dnia Seniora z ZUS-em, który zaplanowano na 30 października pod hasłem „Bezpiecznie, zdrowo, bezgotówkowo”.

Renata Morawska-Szetela przedstawiła bogaty program kulturalny na bieżący rok akademicki. Nowością w nadchodzącym roku akademickim będzie projekt „Srebrny Ekran”, w ramach którego seniorzy będą mogli uczestniczyć w projekcjach filmowych połączonych z prelekcjami i dyskusjami. Na październik zaplanowano pokaz filmu „Vika!” w reżyserii Agnieszki Zwiefki. W kolejnych miesiącach będą to projekcje filmów: „Pora umierać” (reż. Dorota Kędzierzawska) oraz „Jeszcze nie wieczór” (reż. Jacek Bławut).

Słuchacze zostali także zaproszeni na „Artystyczne zaduszki”, wydarzenie upamiętniające Halinę Moszyńską, założycielkę Uniwersytetu Trzeciego Wieku w Bielsku-Białej, które zaplanowano na 6 listopada.

Po części oficjalnej, uczestnicy mieli okazję do wyjątkowego spotkania z historią. Władysław Michał Żagan, w stroju z epoki, opowiedział o podróżach w dawnych wiekach. Towarzyszyła mu Agnieszka Górecka-Przywara, której gra na flecie przeniosła słuchaczy w klimat minionych czasów.

[AR]



Co nowego w CENTRUM SENIORA

W listopadzie rozpocznie się cykl warsztatów tematycznych, realizowanych z projektu „Spleceni z miastem” w ramach Programu Fundusze Europejskie dla Śląskiego 2021-2027 współfinansowanego ze środków Fundusze na rzecz Sprawiedliwej Transformacji. Szczegóły rekrutacji na poszczególne warsztaty, ich tematyka oraz zasady zapisów zostaną ogłoszone wkrótce. Dodatkowe informacje w Centrum Seniora - tel. 33/49 71 753 lub 754.

PRZEŻYJ to sam i ZOBACZ na własne oczy

jak grają drużyny naszego Miasta w ligach centralnych. Jeżeli masz ochotę obejrzeć ich mecze na żywo, przyjdź do Centrum Seniora w Bielsku-Białej ul. Dmowskiego 6 (3 piętro) w każdy czwartek miesiąca w godzinach od 11:00 do 13:00, a otrzymasz karnet jednorazowy na wybrany mecz. Pula karnetów ograniczona.

Wyłącznie dla posiadaczy Karty Seniora

Mecze siatkarzy BBTS Bielsko-Biała

Hala im. z. Pietrzykowskiego ul. Karbowa 26 Bielsko-Biała

04.11.2024 r. godz. 20:30 BBTS-PSG KPS Siedlce

30.11.2024 r. godz. 17:00 BBTS-MCKIS Jaworzno

Prezydent Miasta Bielska-Białej
zaprasza do udziału
w Konkursie

"Sukces nie zna barier 2024"

Na kandydatów czekamy do 12 listopada 2024 r.

Informacje oraz Regulamin Konkursu znajdują się
w Wydziale Polityki Społecznej pokój nr 225 tel. 33 4971-492
oraz na stronie internetowej www.um.bielsko-biala.pl

Stowarzyszenie UTW UBB wychodzi z cienia



Od początku września do końca października działające od roku **Stowarzyszenie UTW UBB** realizowało projekt „Wyjście z cienia”, sfinansowany ze środków Narodowego Instytutu Wolności – Centrum Rozwoju Obywatelskiego w ramach Rządowego Programu Fundusz Inicjatyw Obywatelskich NOWEFIO na lata 2021-2030. Operatorem programu było Stowarzyszenie Bielskie Centrum Przedsiębiorczości (43-300 Bielsko-Biała, ul. Zacisze 5), które wspierało członków Stowarzyszenia na wszystkich etapach projektu służącego rozwojowi instytucjonalnemu młodej organizacji pozarządowej. Celem projektu był wzrost rozpo-

znawalności Stowarzyszenia poprzez stworzenie identyfikacji graficznej (logo, rollup), strony internetowej, profesjonalnych zdjęć i filmu promującego Stowarzyszenie. Ma to pomóc szybciej i łatwiej docierać z czytelną informacją zarówno do słuchaczy UTW UBB i innych seniorów, jak również do instytucji, urzędów, przedsiębiorców etc., którzy mogą być partnerami w działaniach Stowarzyszenia.

Więcej informacji na stronie:

www.stowarzyszenieutw.bielsko.pl
oraz na stronie internetowej Uniwersytetu Trzeciego Wieku UBB.

[UTW]



co dzieje się ciekawego w listopadzie

6 listopada - środa - godzina 17.00

Dom Kultury im. W. Kubisz

Warsztaty kuchni ukraińskiej

7 listopada - czwartek - godzina 17.00

Bielska Scena Reja - ul. Andrzeja Frycza-

Modrzewskiego 12

Wieczornica patriotyczna - wstęp wolny

8 listopada do 5 stycznia 2025

Regionalny Ośrodek Kultury

Kolorowy świat beskidzkiej zabawki

9 listopada - sobota - godzina 17.00

Dom Kultury im. W. Kubisz

Orkiestra im. Telemanna

11 listopada - poniedziałek - godzina 12.00

plac Ratuszowy

Uroczyste odśpiewanie hymnu państwowego

14.00 - Msza św. w intencji ojczyzny (kościół
pw. św. M. Kolbego)

15.30 - Apel Pamięci - cmentarz wojskowy
na osiedlu Wojska Polskiego

12 listopada - wtorek - godzina 17.00

Książnica Beskidzka

Klub Zdrowia - wykład „Suplementacja, jako
wzmocnienie odporności” - wstęp wolny

15 listopada - piątek - godzina 18.30

Galeria Wzgórze - ul. Wzgórze 4

Mecyje - koncert - wstęp wolny

16 listopada - sobota - godzina 8.00

Plac Wojska Polskiego

Giełda Staroci

22 listopada - piątek - godzina 17.00

Dom Kultury im. Jacka Lecha

ul. Żywiecka 302

Moc ziół i piękna - wykład - zapisy

23 listopada - sobota - godzina 17.00

kościół ewangelicki Jana Chrzciciela

w Starym Bielsku ul. Pod Grodzikiem 9

Koncerty organowe u Jana Chrzciciela

24 listopada - niedziela - godzina 17.00

Galeria Bielska BWA - Willa Sixta

Klub Tygodnika Powszechnego

29 listopada - piątek - godzina 17.00

Teatr Polski - mała scena

Spotkanie wokół "Głuszy" - dla osób
niesłyszących



kup bilet

CAVATINA HALL, BIELSKO-BIAŁA

16.11.2024 ANDRZEJ PIASECZNY

The Best

KONCERT

biletyna.pl | kupbilecik.pl | eBilet.pl

PROMOCJA

PTTK Podbeskidzie przyjazne dla seniorów

PTTK w Bielsku - Białej przy wsparciu władz miasta organizuje dla osób starszych jednodniowe wycieczki tematyczne w ramach cyklu „Aktywny senior”. Wszystkie „wyprawy” prowadzi Janina Dyrda, dostosowując tempo zwiedzania do możliwości uczestników. Spośród wielu różnych ofert biura wybrałam te, które dotyczyły ciekawych miejsc na Śląsku i w Zagłębiu Dąbrowskim.

Katowice i Grupa Janowska

Przed lipcową wycieczką do Katowic przeczytałam w Słowniku etymologicznym miast i gmin PRL Stanisława Rosponda, że dzisiejsze miasto kiedyś było „nową wsią” wymienioną po raz pierwszy dopiero w 1598 r. (1984, Wrocław, s.136). Językoznawca przypomina pierwotną nazwę (Kątowice) pochodzącą od kątów, czyli chat robotników leśnych pracujących przy wyrębie i przewożeniu drewna.

Uzbrojona w wiedzę toponomastyczną (nazewnictwo geograficzne) udałam się na miejsce zbiórki (zatoczka przy Bielskim Centrum Kultury). Zwiedzanie zaczęliśmy od **Nikiszowca**, którego historia wiąże się ściśle z nazwiskiem architektów - Zillmannów (kuzyni).

Osiedle zaprojektowane dla pracowników kopalni urzeka wyjątkową zabudową. Trzykondygnacyjne bloki z czerwonej cegły ustawione w regularnym układzie urbanistycznym mają wyprofilowane okna w kształcie łuków, fasady ozdobione mozaikami, wykusze. Nie sposób nie zgodzić się z opinią Katarzyny Wittersheim: *To miejsce na mapie, które samo w sobie jest jak inny wymiar.* („Dziennik Zachodni” 23 sierpnia 2024, s. 20).

Potem z przewodniczką obejrzelśmy zbiory **Muzeum Historii** (w dawnej pralni i maglu), czyli umeblowanie mieszkania, sprzęty gospodarstwa domowego, robótki ręczne kobiet. Ciekawa okazała się wystawa artystów Grupy Janowskiej, działającej od 1956 roku. Członków grupy łączyło miejsce zamieszkania, praca w kopalni, przywiązanie do tradycji regionu.

Na ekspozycji zobaczyliśmy obrazy m. in. Teofila Ociepki, Ewalda Gawlika, Pawła Wróbla, najwięcej uwagi poświęcając pracom Ociepki, nazywanego twórcą niedzielnym czy malarzem dnia siódmego, bowiem malowanie było rodzajem odpoczynku po pracy. Inne określenia odnoszą się do formy obrazów (naiwny realizm), braku profesjonalnego wykształcenia (prymitywista).

Dostrzegliśmy z jednej strony świeżość spojrzenia artysty, czystość kolorów, z drugiej oryginalność śląskiego folkloru. Zupełnie inny charakter miały prezentowane na wystawie prace „Śmierć Marata” i „Matka z dziećmi”, których twórcą był Vic Muniz z Brazylii, uznawany za jednego z najbardziej kreatywnych artystów

współczesności. Wirtuozję potwierdza m. in. w obrazach będących cytatami z historii sztuki. Odwołując się do zbiorowej pamięci, jednocześnie odciska własny, trwały ślad w kulturze.



Drugim punktem programu był **Panteon Górnośląski**, mieszczący się w przyziemiu katedry Chrystusa Króla. Poznaliśmy życiorysy i dokonania laureatów nagrody Lux ex Silesia, ludzi Kościoła (np. ksiądz Franciszek Blachnicki), (muzyki (np. Wojciecha Kilara), filmu (Kazimierza



Kutza), polityki (Wojciecha Korfatego), sportu (np. Jerzego Kukuczki). W pamięci na pewno zostaną niezłomne kobiety, patriotki i marzycielki. Obejrzelśmy krótki film pokazujący okres powstań śląskich i plebiscytu. Następnie przeszliśmy do krypty grobowej biskupów katowickich, oglądając polichromie wykonane przez Joannę Piech i Romana Kalarusa. Wjechałszy też na tarasy widokowe (na dachu katedry).

Końcowym etapem był **Giszowiec**, osiedle powstałe dla robotników katowickiej kopalni i zaprojektowane również przez

Emila i Georga Zillmannów. Weszliśmy do Filii MDK „Szopienice - Giszowiec”, gdzie prezentowane były inne obrazy „Grupy Janowskiej”.

Przed wycieczką przeczytałam książkę Czarny ogród Małgorzaty Szejnert (2007, Kraków). I choć autorka nie pochodzi ze Śląska, zdołała uchwycić magię miejsca, zwłaszcza Giszowca. Zebrała bogaty materiał, który ujęła - jak pisze w uwagach autorskich - w kalendarium obejmujące sto lat, poprzedzone historią rodziny Gieshe, która sięga głębiej (s. 486) Opowieść zaczyna się w roku 1908, kończy w 2006.

Zagłębie Dąbrowskie w cieniu socrealizmu

W programie kolejnej wycieczki (9.10) mieliśmy zwiedzanie wybranych miejsc w Sosnowcu i Dąbrowie Górniczej. Nazwę oba miasta zawdzięczają podobno jednemu z polskich królów (Kazimierzowi Wielkiemu lub Kazimierzowi Odnowicielowi), który miał powiedzieć, że zatrzyma się tam, gdzie rosną dąbrowy, natomiast



czeladź - tam, gdzie las sosnowy. Podobne znaczenie wskazuje stereotypowa nazwa topograficzna (dawne sosnowe lub dębowe zalesienie terenu).

Spotkanie z Sosnowcem rozpoczęliśmy od **Egzotarium**, czyli Centrum Edukacji Ekologicznej. Widzieliśmy płazy (np. liściołaz złoty, drzewołaz niebieski), gady (bazyliżek pasiasty, boa tęczowy), ptaki (ara zielona, tukan wielki), ryby (brzana, błyszczak diamentowy) oraz bujną roślinność ze strefy tropikalnej, śródziemnomorskiej i pustynnej.

Potem byliśmy w **neobarokowym pałacu Schöna**, zbudowanym w końcu XIX wieku. Okazała, otoczona neoromantycznym parkiem, rezydencją Ernesta Schöna zaprojektował Karl Grosser, architekt z Wrocławia. Pałac, gdzie obecnie mieści się Muzeum Sosnowca, był wielokrotnie przebudowywany, ale zachowała się zasadnicza bryła z narożnymi wieżami. Podziwialiśmy fasadę budynku z ciekawymi detalami architektonicznymi oraz

elewację boczną. Wewnątrz towarzyszyła nam przewodniczką, która przypomniała, że dawny folwark połączony z osadą młyńską dzięki odkrytym bogactwom naturalnym dał początek ośrodkowi przemysłowemu, który w 1902 r. został miastem.

Skierowała naszą uwagę na monumentalną instalację malarską Poli Dwurnik „Papuga Félicité”, nawiązującą do opowiadania Gustava Flauberta „Prostota serca”. Unoszący się nad widzami ptak kryje w sobie bogactwo znaczeń, poczynając od aluzji do bezmyślnego gadulstwa, kończąc na symbolu czystości i niewinności (atrybut maryjny). W pałacu obejrzelśmy jeszcze wystawę kryształów oraz ekspozycję prac Andrzeja Czarnoty.

Potem udaliśmy się do **Dąbrowy Górniczej**, leżącej w dolinie Czarnej Przemszy. Ta niegdyś mała wioska po odkryciu złóż węglowych zaczęła się w końcu XVII wieku rozrastać i intensywnie rozwijać. Zwiedzanie zaczęliśmy od Muzeum Szttygarka, gdzie dowiedzieliśmy się, że nazwę Zagłębie Dąbrowskie utworzył Józef P. Cieszkowski, zawiadujący kopalniami rządowymi Zachodniego Okręgu Górniczego Królestwa Polskiego. Wysłuchaliśmy mini wykładu na temat okresów geologicznych, istotnych dla tego terenu.

Dużym zainteresowaniem cieszyła się sala muzealna ukazująca życie dra Adama Piwowara (1874-1939), rewolucjonisty, odkrywcy, wolnomularza, pierwszego prezydenta Dąbrowy Górniczej.

Zatrzymaliśmy się również przed socrealistycznym **Pałacem Kultury Zagłębia** (wybudowanym w latach 1951-58 według projektu Zbigniewa Rzepeckiego) i pomnikiem robotników z flagą. W środku pałacu zaskoczył nas bogaty wystrój wnętrz. Od organizatorów wystawy „Preludium do sukcesu. Niezwykła młodość Michała Spisaka” otrzymaliśmy katalog ekspozycji dedykowanej pamięci profesora Leona Markiewicza. Ostatnim punktem wycieczki był jesienny spacer na Pogorii III.

Ciekawe, jakie wycieczki po metropolii PTTK proponuje seniorom w następnym roku turystycznym. Jestem pewna, że jest jeszcze wiele miejsc do odwiedzenia!

dla Seniora BB

Maria CYRAN

Bielszczanka z wyboru,
miłośniczka literatury, malarstwa
oraz historii i kultury Bielska-Białej.

**Wycieczki organizowane są przez
Polskie Towarzystwo Turystyczno-
Krajoznawcze Oddział PTTK
„PODBESKIDZIE” w Bielsku-Białej**

O plany na rok 2025 można
zapytać pod numerem telefonu
33/ 812 24 00

email: poczta@bielsko.pttk.pl

PROMOCJA

kup bilet



CAVATINA HALL, BIELSKO-BIAŁA

21.12.2024 PECTUS

Największe przeboje

KONCERT

biletyna.pl | kupbilecik.pl | eBilet.pl

Bielski festiwal symboli

LALKA NIEJEDNO MA IMIĘ...

Czy ktokolwiek pamięta jeszcze imprezę pod tajemniczą nazwą **BIELSKIE RENDEZ-VOUS?** Taki zaskakujący tytuł nosiło zorganizowane w maju 1966 roku z inicjatywy Jerzego Zitzmana, ówczesnego dyrektora BANIALUKI, spotkanie artystów teatrów lalkowych w całego świata. Z czasem przedsięwzięcie stało się cykliczne, przybierając prestiżową postać międzynarodowego festiwalu sztuki lalkarskiej.

W październiku stolica Podbeskidzia była miejscem trzydziestej (jubileuszowej) edycji teatralnej gali pod honorowym patronatem Hanny Wróblewskiej, ministra kultury i dziedzictwa narodowego oraz Jarosława Klimaszewskiego, prezydenta Bielska-Białej. W mieście pojawili się w tym roku lalkarze (jak się ich zwyczajowo określa) z 8 krajów z trzech różnych kontynentów. Gospodarzami spotkania byli zaś artyści z **bielskiej BANIALUKI**. Zaprezentowano w sumie 19 zróżnicowanych widowisk plenerowych i scenicznych o niezwykle szerokim obliczu repertuarowym – od przeznaczonych dla dziecięcej publiczności przedstawień utrzymanych w konwencji rozrywki i radośnej zabawy aż do niełatwych w odbiorze spektakli o charakterze egzystencjalno-filozoficznym dla widzów dorosłych.

EVERYMAN dotarł do BANIALUKI

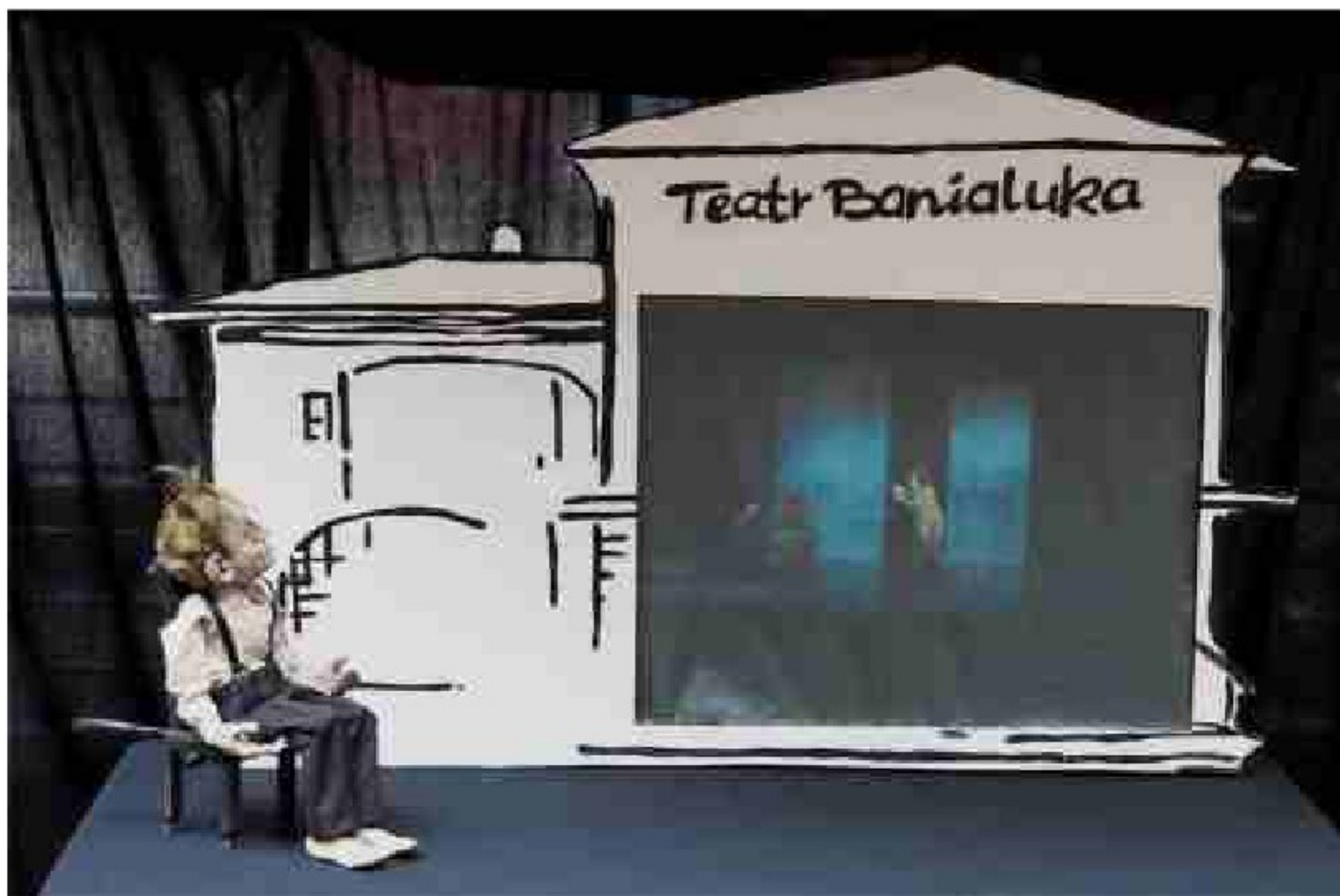
Kilkukrotnie przyjeżdżałem z Gliwic w dniach od 6 do 11 października, by obejrzeć beskidzkie widowiska wystawiane wszakże nie tylko w BANIALUCE, ale również na Małej Scenie Teatru Polskiego. Ciekawym preludium festiwalu był jednak pozateatralny pokaz sztuki lalkarskiej w popularnej galerii handlowej „Sfera” w pierwszą sobotę miesiąca.

Artystyczne małżeństwo Katarzyny i Włodzimierza Pohlów zademonstrowało tam życiowe wędrówki niezwyklej lalki o imieniu EVERYMAN, która po rozmaitych perypetiach dotarła ostatecznie do bajkowego obiektu o nazwie „teatr BANIALUKA”. Gęsty tłum młodych widzów przypatrywał się z dużym zainteresowaniem poczynaniom bohatera oryginalnej opowieści bez słów. Taka niekonwencjonalna forma popularyzacji sztuki wydaje się frapującym przedsięwzięciem artystycznym. Na Górnym Śląsku, gdzie na co dzień mieszkam, nie ma takich pomysłów inicjatyw w sferze kultury.

Lalkarze z bębniarzami

Spektakularnym punktem programu festiwalu była barwna parada lalkarzy, którzy przemaszerowali na trasie od galerii „Sfera” na plac Ratuszowy.

Artystom towarzyszyli ekspresyjni bębniarze z formacji perkusyjnej „WALIMY W KOCIOŁ” Tomka Kineckiego. Przed siedzibą magistratu Jarosław Klimaszewski, gospodarz miasta, przekazał symboliczny klucz od miejskich bram Jackowi Popławskiemu, który na co dzień kieruje bielskim teatrem



lalkowym.

Od zabawy do filozoficznego smutku

Na pobliskim placu Wojska Polskiego wystąpił w warunkach plenerowych teatr „Klinika Lalek” z Wrocławia. Tłumnie zgromadzone na rynku w Białej dzieci przyglądały się zabawnym prezentacjom różnych zwierzątek, wśród których nie zabrakło – a jakże! – słonia i żyrafy. Myślę, że nie trzeba już przezornie dodawać, iż nie były to bynajmniej żywe zwierzęta. Przedstawienie pt. „Cyrk Tarabumba” dostarczyło milusińskim sporo powodów do śmiechu.



Zupełnie inny charakter miało metaforyczne widowisko „Anywhere” w wykonaniu francuskich artystów z Theatre de l'Entrouvert (autor – Henry Bauchau, reżyseria – Elise Vigneron, Helene Barreau). Fabułę spektaklu stanowiła filozoficzna opowieść o wędrówce Edypa w towarzystwie jego córki – Antygony. Postać Edypa została pokazana widzom w zaskakującej formie lodowej kukły, która z upływem czasu ulega przeobrażeniu w wodę, a następnie – w mgłę. Wydzźwięk sztuki adresowanej do dorosłej publiczności jest dość oczywisty – kruchość ludzkiej egzystencji nie podlega raczej dyskusji, a poszukiwanie szczęścia w życiu jest najczęściej skazane na porażkę. Naturalne wydają się skojarzenia z tek-

stem sentymentalnej ballady hard-rockowej „When the smoke is going down” z repertuaru znanej grupy Scorpions. Gdy mgła opadnie, twoje ślady znikną...

Artystyczna bariera językowa

Niewesołe refleksje wzbudzało też przedstawienie pt. „Bukowski”, przygotowane przez Hovhannes Tumanyan National Puppet Theatre z Armenii (tekst i reżyseria – Marieta Dovlatbekyan). Zaserwowało bielskim widzom sceniczną opowieść o pisarzu Charlesie Bukowskim, o jego pasjach, marzeniach i miłościach, w tym także – o jego nałogowym uzależ-

Miniaturowe talerzyki i kubeczki

Takich kłopotów nie odczuwali natomiast w ogóle najmłodszy widzowie podczas prezentacji „Świata Huga” – słowackiego przedstawienia wystawionego przez Bratislavske Babkove Divadlo. Słowacy posługiwali się bez większych przeszkód polskim językiem, co w naturalny sposób ułatwiało odbiór sztuki. Jej bohaterem jest pięcioletni chłopczyk, zafascynowany otaczającym go światem (reżyseria – Jiří Adamek Austerlitz). Maleńki poszukiwacz przygód odkrywa m.in. istnienie znudzonych żab czy też nieprzewidywalnych lisów. Fascynująca była oprawa scenograficzna widowiska (dzieło Veroniki Svobodovej), w tym zwłaszcza miniaturowe rekwizyty teatralne – mikroskopijne talerzyki, kubeczki, filiżaneczki i dzbaneczki. Dzieci chłonęły akcję opowieści z wypiekami na twarzy.

Afrykańskie przygody Koziołka Matołka

Artystycznym wkładem gospodarzy w program bielskiego spotkania teatrów z różnych zakątków świata były trzy przedstawienia, w tym „Koziołek Matołek w Afryce”. Artyści BANIALUKI zaprezentowali sceniczną wersję popularnego komiksu Kornela Makuszyńskiego w intrygującej konwencji „teatru w teatrze”. Dziecięca widownia bielskiego przybytku sztuki lalkowej dosłownie trzęsła się od braw.

Ziemski chaos

Kończącym akcentem festiwalowym był efektowny pokaz plenerowy „Upside down” („Do góry nogami”) na placu Wojska Polskiego. Niemieccy artyści z Theater Titanick wystąpili w obracającej się metalowej kuli o średnicy 7 metrów (reżyseria – Marie Nandico). Wyjątkowo sugestywnie zademonstrowali widzom, że upór i nieposkromiona żądza władzy polityków może doprowadzić do zakłócenia stabilności kuli ziemskiej i kompletnego chaosu na planecie. SIGNUM TEMPORIS!



Spektakl „Anywhere” fot. Banialuka



Pokaz „Upside down” fot. Krzysztof Lubowski

dla Seniora BB
Zbigniew Lubowski

LISTOPADOWY CZAS ZADUMY

Stary Cmentarz Ewangelicki przy ulicy Modrzewskiego przypomina o potrzebie pielęgnacji przeszłości. Każda nekropolia to skarbnica wiedzy o historii lokalnej społeczności, o jej liderach, pracownikach, nauczycielach i dzieciach. Każdy nagrobek to świadectwo losów osób, które współtworzyły miejsce, w którym dziś żyjemy. Zaniedbanie tego cmentarza to zaniedbanie własnej przeszłości i utrata części tożsamości miasta.

W samym sercu Bielska-Białej, wśród zabudowań współczesnego miasta, skrywa się pełen tajemnic zakątek - stary cmentarz ewangelicki przy ulicy Modrzewskiego. Na pierwszy rzut oka trudno dostrzec jego historię, zapisaną w rozsypujących się nagrobkach i porastającej wszędzie bujnej roślinności.

Cmentarz, założony w XIX wieku, był miejscem spoczynku zasłużonych mieszkańców Bielska - burmistrzów, przemysłowców, duchownych, ludzi nauki i nauczycieli. Czas i natura nie były dla niego łaskawe, jego zrujnowane kwatery i połamane drzewa mogłyby opowiedzieć niejedną historię.

Miejsce spoczynku dawnych włodarzy miasta

Spacerując po tym niemal zapomnianym miejscu, można dostrzec niewiele zachowanych nagrobków, z których każdy skrywa historię ludzkiego życia. Pod warstwą mchu i rozpadającego się kamienia spoczywają ludzie, którzy w XIX i na początku XX wieku kształtowali miasto i przyczyniali się do jego rozwoju.

Działacze parafialni, nauczyciele, duchowni i uczeni - wszyscy ci ludzie tworzyli fundamenty, na których wyrosła nowoczesna metropolia. Przez lata cmentarz był świadkiem zmian i roz-



woju, pozostając cichym miejscem pamięci. Dziś jednak jest bardziej świadectwem zapomnienia niż chwały.

Kwaterna Theodora Sixta

Jedyny nagrobek wyróżniający się na tle zniszczonego krajobrazu to kwaterna Theodora Sixta, jednego z największych dobroczyńców Bielska.



Sixt, znany ze swojej działalności charytatywnej i mecenatu nad sztuką, pozostawił po sobie trwałe ślady w mieście. Niestety, nie można tego

samemu powiedzieć o cmentarzu, który stał się miejscem zaniedbanym, gdzie nawet tak ważna postać jak Sixt ledwo przebija się przez zarosła i porożrzucane kamienie nagrobne.

Nagrobek Sixta przypomina o przemijaniu, nawet tych najbardziej zasłużonych. Wokół niego rozsypane są pomniki



tych, których nazwiska uległy zapomnieniu, a których życie i działalność również zasłużyły na pamięć.

Dziecięca kwatera

Jednym z najbardziej przejmujących miejsc na cmentarzu jest kwatera dziecięca. To tutaj spoczywają najmłodsi mieszkańcy Bielska, których życie zakończyło się zbyt wcześnie. Na niektórych nagrobkach wciąż można dostrzec fotografie pochowanych dzieci, które jakimś cudem przetrwały próbę czasu. Te małe twarze, patrzące z wyblakłych zdjęć, poruszają każdego odwiedzającego to

ku, ale też obraz naszego stosunku do przeszłości. Jak wiele innych zabytków tego typu, jest wyraźnym znakiem przemijania i ludzkiej nie-trwałości. Jednak dla osób, które zdecydują się odwiedzić to miejsce, wizyta może być wyjątkowym doświadczeniem - konfrontacją z historią, przemijaniem, a także pamięcią o tych, którzy choć dawno odeszli, wciąż pozostają częścią miasta.

Opuszczając ten cmentarz,



miejsce. Jest to przerażający obraz - z jednej strony życie zakończone w jego zaraniach, z drugiej zaś nieuchronne zapomnienie, które nadchodzi dla każdego, kto odszedł wiele lat temu.

warto zastanowić się, ile historii pozostało jeszcze do odkrycia i jak możemy dbać o pamięć przeszłych pokoleń, by ich dorobek nie zniknął wraz z rozsypującym się kamieniem nagrobków.

Natura odzyskuje teren

W dzisiejszym stanie cmentarz wydaje się bardziej parkiem niż miejscem pochówku. Drzewa, które przez dekady zdążyły się rozrosnąć, zaczynają obejmować w posiadanie poszczególne nagrobki. Korzenie powalonych drzew wyrwały pomniki, a gęsta roślinność wdiera się między kamienne płyty, ukrywając część historii miasta przed światem.

Przejście przez teren cmentarza bywa utrudnione, ponieważ natura przejmie władzę nad każdym skrawkiem ziemi, jakby pragnąc zatrzeć ludzką pamięć.



[Agata Rucińska]

Świadectwo pamięci i przemijania.

Stary cmentarz ewangelicki, to nie tylko miejsce spoczyn-

5	6	7	4	9	8	1	3	2
9	4	0	1	3	2	0	5	7
2	3	1	5	7	0	9	8	4
3	7	4	6	8	9	2	1	5
1	2	0	3	4	5	7	9	8
8	9	5	2	1	7	3	4	6
6	8	3	7	5	1	4	2	9
4	5	2	0	6	3	8	7	1
7	1	9	0	2	4	5	6	3



kup bilet

TEATR IM. ADAMA MICKIEWICZA W CIESZYNIE

11.12.2024 PIASECZNY & DWORNICZAK

ANDRZEJ PIASECZNY I KACPER DWORNICZAK

KONCERT ŚWIĄTECZNY

biletyna.pl | kupbilecik.pl | eBilet.pl

PROMOCJA

#AkademiaZdrowiaTimago

Z SENIORAMI NAM PO DRODZE



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

JAK SPĘDZIĆ EMERYTURĘ

W trakcie emerytury seniorzy spotykają się zarówno z możliwościami, jak i wyzwaniem. W tym czasie warto oddać się własnym pasjom, zaangażować się w życie społeczne, ale co najważniejsze - skupić swoją uwagę na własnym zdrowiu.

AKTYWNOŚCI NA EMERYTURZE

Część seniorów kończy karierę zawodową i skupia się na życiu rodzinnym. Inni uczestniczą w wydarzeniach kulturalnych, podejmują się nauki na uniwersytetach trzeciego wieku, zajmują się praktykami religijnymi, podróżami lub pracami w ogrodzie. Najważniejszym elementem każdej z tych aktywności jest utrzymanie relacji społecznych, które pozytywnie wpływa na zdrowie psychiczne.

SPORT DLA SENIORA

Czas emerytury można urozmaicić sobie sportem. Najlepszymi, bezpiecznymi dyscyplinami będą pływanie, aerobik wodny, jazda na rowerze lub nordic walking. Sport pomaga w utrzymaniu ciała w dobrej kondycji, dobrze oddziałuje na układ krążenia i utrzymanie równowagi.

DIETA DLA EMERYTY

Warto zadbać o pełnowartościowe posiłki oraz sprawdzanie etykiet kupowanych produktów - im mniej składników, tym lepiej. Dobrze unikać nadmiaru soli i cukru, a słodkie przekąski zamienić na orzechy i owoce. Warto pamiętać o odpowiednim nawadnianiu i wypijać około 2 litrów płynów w trakcie dnia.

DOBRY SEN

Wypoczynek i regeneracja wynikające ze snu pomagają w utrzymaniu komfortu i dobrego zdrowia. Aby dobrze spać, dobrze jest unikać nadużywania technologii w ciągu dnia (korzystanie z internetu lub oglądanie telewizji). Należy też wyeliminować drzemki w trakcie dnia, wietrzyć sypialnię i wypijać ciepłe mleko lub melisę przed pójściem spać. Nie zapominajmy również o aktywności fizycznej



YE660D
CIŚNIENIOMIERZ
NARAMIENNY OD
TIMAGO

zapewnia szybki i precyzyjny pomiar



PYTANIA I PORADY DOT. SPRZĘTU MEDYCZNEGO

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

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

Najwyższy dodatek do emerytury

Od marca 2024 roku emerytura honorowa dla seniorów w Polsce, którzy ukończyli 100 lat, wzrosła o ponad 700 zł. W wyniku waloryzacji świadczenie to wynosi 6246,13 zł miesięcznie. Emeryturę honorową przyznaje ZUS, a dotyczy ona tylko seniorów z roczników 1924 i 1925. Dodatek jest automatycznie wypłacany osobom pobierającym inne świadczenia emerytalne, jednak osoby nieotrzymujące żadnych świadczeń **muszą złożyć wniosek**.

Obecnie ZUS wypłaca emeryturę honorową niemal 2850 osobom, z czego zdecydowana większość to kobiety. Statystycznie kobiety żyją dłużej, co przekłada się na większą liczbę beneficjentek tego świadczenia.

Prace nad bonem senioralnym

Marzena Okła-Drewnowicz, minister ds. polityki senioralnej, skierowała do konsultacji projekt ustawy dotyczący bonu senioralnego. Ma on wspierać osoby pracujące, które zapewniają opiekę seniorom 75+. Jeśli dochód bliskich nie przekracza dwukrotności minimalnego wynagrodzenia (gospodarstwo jednoosobowe) lub trzykrotności (wielorodzinne), senior może otrzymać bon o maksymalnej wartości 2150 zł. Warunkiem jest, aby łączna kwota emerytury i świadczeń pielęgnacyjnych w 2026 r. nie przekraczała 3500 zł brutto. Ten próg będzie co roku wzrastać o 500 zł.

Oszuści podszywają się pod US

Oszustwa związane z fałszywymi SMS-ami to rosnący problem, a najnowszy przypadek dotyczy prób podszywania się pod e-Urząd Skarbowy. Przestępcy wysyłają wiadomości, w których informują o rzekomym zadłużeniu podatkowym za 2023 rok i zachęcają do kliknięcia w link prowadzący do fałszywej strony logowania. Strona ta łudząco przypomina oficjalną stronę Profilu Zaufanego, jednak jej celem jest wyłudzenie danych logowania do Profilu Zaufanego lub danych bankowych.

Jak się chronić przed oszustwem?

1. Nie klikaj w podejrzaną linki. Jeśli jednak to zrobisz, nie loguj się na fałszywej stronie.
2. Jeśli podałeś swoje dane, natychmiast zmień hasło i skontaktuj się z bankiem aby zabezpieczyć swoje konto.
3. Zawsze sprawdzaj adres URL – upewnij się, że jest zgodny z oficjalnym adresem Profilu Zaufanego lub banku.

Ostrzeż bliskich, zwłaszcza seniorów!

Pamiętaj, aby informować rodzinę i znajomych o tej formie oszustwa, szczególnie osoby starsze, które mogą być mniej ostrożne w korzystaniu z Internetu. Jeśli wiadomość SMS budzi jakiegokolwiek wątpliwości, lepiej ją zignorować niż ryzykować.

Bądźcie czujni i dbajcie o swoje bezpieczeństwo w sieci!

REKLAMA

**10%
20%
30%
PROWOCJE**

KORYTA MIESNE
NA KAŻDĄ OKAZJĘ

TEL. 69 491 40 12
KorytaMiesne.pl
Sprawdź jakie rabaty na jesień!



SŁODKI smak lukrecji

Listopadowe dni przynoszą nam nie tylko coraz mniej słońca, ale także deszcz, chłód i wiatr. Dla przyrody nadciąga czas odpoczynku, a dla nas niestety, bardzo często czas spadku odporności i licznych sezonowych infekcji. Dlatego na dziśjsze spotkanie z ziołami wybrałam **lukrecję** inaczej zwaną słodnią.

Lukrecja gładka (*Glycyrrhiza glabra*) jest jedną z najstarszych roślin stosowanych w niezbyt dalekich dróg oddechowych. Już kultury starożytnego Rzymu, Grecji czy Egiptu uważały te rośliny za bardzo skuteczny lek. Bardzo wysoko ceniona była również przez medycynę chińską oraz ajurwedę, gdzie stosowana jest po dzień dzisiejszy. Do kanonu medycyny w Europie została wprowadzona w Anglii w XIII wieku.

W średniowieczu przygotowywano z niej, poprzez gotowanie korzenia, gęstą, ciemną masę, którą formowano w pałeczki i później stosowano w terapiach. Część z państwa z pewnością pamięta smak cukierków o charakterystycznym aro-

macie i bardzo słodkim smaku.

W stanie naturalnym lukrecja, będąca rośliną wieloletnią, rośnie w basenie Morza Śródziemnego, Morza Czarnego i w Azji Mniejszej. Uprawiana jest obecnie również w Polsce.

Dorasta do 150 cm. Jednak dla ziołolecznictwa najważniejszy jest korzeń, bo to on jest surowcem wykorzystywanym do leczenia. A korzeń tej rośliny jest gruby i potrafi dorastać do kilku metrów długości oraz ma słodki smak.

Roślina zawiera saponiny trójtterpenowe w tym glicyryzynę, flawonoidy, fitosterole, pochodne kumaryny, gorycze, związki żywiczne i sole mineralne.

Lukrecja ma właściwości wykrztuśne, dlatego poleca się ją stosować w formie wyciągów wodnych w schorzeniach dróg oddechowych. Ze względu na substancje w niej zawarte i jej działanie zioło to często bywa dodawane do mieszanek wspomagających oskrzela i płuca. Stosujemy je podczas infekcji sezonowych, w zapaleniu płuc i oskrzeli, chorobach grypopodobnych i produktywnym

kaszlu by ułatwić odkrztuszanie. Dodatkowo lukrecja działa wspomagająco na układ odpornościowy pobudzając naturalne mechanizmy obronne oraz wzmagając siły witalne.

To stymulowanie może okazać się bardzo pomocne ze względu na porę roku, która czeka nas w nadchodzącym czasie. Słodnia ma też działanie przeciwalergiczne co jest szczególnie istotne w zapobieganiu reakcjom alergicznym na niektóre pokarmy.

Jedną z ważniejszych możliwości jaką posiada korzeń lukrecji jest jego wpływ na układ pokarmowy. Właściwości przeciwzapalne i rozkurczowe są wykorzystywane w stanach zapalnych przewodu pokarmowego a także w chorobie wrzodowej żołądka i dwunastnicy.

Tradycyjna medycyna chińska dodatkowo poleca lukrecję przy bólach brzucha i kolkach oraz stanach spastycznych dróg żółciowych. Warto też stosować wyciągi z lukrecji po zabiegach chirurgicznych w obrębie przewodu pokarmowego.

Lukrecja działa również moczopędnie. Tutaj jednak trzeba zachować ostrożność gdyż stosowanie większych dawek zioła w połączeniu z lekami moczopędnymi może obniżać poziom potasu we krwi. Dodatkowo przy dłuższym stosowaniu wyciągi z lukrecji a głównie zawarta w nich glicyryzyna, mogą

lekko podnosić ciśnienie.

W związku z tym zaleca się zachować ostrożność u osób, które leczą się na nadciśnienie.

Większych dawek surowca nie powinno się stosować dłużej niż 4-6 tygodni. Dlatego dużo bezpieczniejsze jest sięganie po preparaty złożone, w których lukrecja stanowi jeden ze składników a jej działanie opiera się na synergicznej pracy z pozostałymi substancjami.

Glicyryzyna zawarta w lukrecji jest ponad 50 razy słodsza od cukru dlatego wykorzystuje się ją w przemyśle spożywczym i browarniczym. Służy też do aromatyzowania napojów chłodzących, alkoholowych ale możemy także ją spotkać w wyrobach cukierniczych. Wśród nas są z pewnością amatorzy cukierków lukrecyjnych, o których wspomniałam na wstępie.

Z powodu swojego charakterystycznego smaku i słodkiego lukrecja bywa czasem nie lubianym dodatkiem do herbat ziołowych. Ze względu jednak na jej dobroczynne działanie na układ oddechowy i pokarmowy warto się przełamać i jeśli jest taka konieczność pić mieszanki ziołowe zawierające ten składnik.



dla Seniora BB - Monika Tyrna
Naturopieuta, Refleksjolog

SKLEP ZIELARSKO-MEDYCZNY

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

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

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

REKLAMA

Naturalne uzupełnienie niedoboru żelaza



Floradix® z żelazem

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

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



Salus
Naturalna ochrona zdrowia od 1916 roku

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

O kawie – tym razem naukowo cz.II



Czy picie kawy jest zdrowe?

Kawa, to od lat temat licznych dyskusji i sprzecznych opinii. Najczęściej powtarzanymi stereotypami są poglądy, że kawa prowadzi do wzrostu ciśnienia krwi i do wypłukiwania z organizmu magnezu. **A jak jest naprawdę?**

Kawa ze względu na swój bogaty smak i aromat należy obecnie do najpopularniejszych trunków na całym świecie. Szacuje się, że roczna konsumpcja, to ponad 8 milionów ton ziarna. To oznacza, że każdego dnia jest zaparzanych około **dwóch miliardów** filiżanek aromatycznego naparu. Sama nazwa pochodzi być może od etiopskiej prowincji Kaffa, gdzie w X wieku rozpropagowano informację, że spożycie owoców kawowca bezdyskusyjnie wiąże się ze wzrostem energii i sił witalnych organizmu. Inna teoria głosi, że kawa ma arabskie korzenie i nadana napojowi nazwa **qahwa** bądź **kahve** oznacza dosłownie „odpędzać sen”. Kawa jest złożonym naparem zio-

łowym zawierającym około 1000 substancji bioaktywnych, ale tym co nas pobudza jest alkaloid – **kofeina**. Ten charakterystyczny składnik został wyizolowany przez niemieckiego chemika Friedlieba Ferdinanda Runge’a w 1819 roku. Runge dokonał tego po sugestii samego Johanna Wolfgang Goethego, który był mocno zainteresowany wpływem tajemniczego związku na organizm ludzki. Kofeina, będąca najważniejszym składnikiem kawy, znana jest ze swojego stymulującego wpływu na układ nerwowy. Obecne badania potwierdzają, że regularne spożywanie kawy może poprawić funkcje poznawcze oraz zmniejszyć ryzyko wystąpienia chorób neurodegeneracyjnych, takich jak **choroba Alzheimera i Parkinsona**. Spożycie trzech filiżanek dziennie zmniejsza ryzyko wystąpienia choroby Parkinsona aż o 25%. Mechanizm działania kofeiny opiera się na jej zdolności do zwiększenia aktywności neuronów oraz stymulacji ośrodkowego układu nerwowego.

Regularne picie kawy może również poprawić nastrój i przeciwdziałać depresji – dwie lub trzy filiżanki dziennie mogą zmniejszyć ryzyko depresji o 9–20%.

Innymi naturalnymi źródłami kofeiny są herbata i gorzka czekolada. Spożycie 30 gram czekolady odpowiada wypiciu 30 ml espresso lub 150 ml herbaty. Powinny na to zwracać uwagę szczególnie osoby mające problemy z zaśnięciem.

Regularne picie kawy może mieć również pozytywny wpływ na zdrowie układu krążenia. Przeprowadzone badania pokazują, że osoby spożywające od trzech do pięciu filiżanek kawy dziennie mają o 21% mniejsze ryzyko wystąpienia chorób serca. Z

wiązki zawarte w kawie, w tym kwas chlorogenowy, wykazują silne właściwości antyoksydacyjne, które chronią komórki naczyń krwionośnych przed uszkodzeniami. Co więcej, te naturalne antyoksydanty mogą redukować obecność wolnych rodników w organizmie, co z kolei zmniejsza ryzyko zapaleń naczyń krwionośnych.

Kawa jest również istotnym wsparciem dla organizmu w walce z cukrzycą. Dane zebrane na podstawie dużych badań epidemiologicznych wskazują, że regularne picie kawy zmniejsza ryzyko wystąpienia cukrzycy typu 2.

Jedna filiżanka kawy dziennie zmniejsza ryzyko cukrzycy o 7%, a picie dwóch filiżanek obniża to ryzyko o około 11%.

Mechanizm działania opiera się na poprawie wrażliwości komórek na insulinę oraz na ograniczeniu wchłaniania glukozy w jelitach. Kofeina oraz inne związki obecne w kawie pomagają również regulować poziom glukozy na czczo.

Kolejną zaskakującą zaletą kawy są jej właściwości przeciwnowotworowe. Kawa zawiera polifenole i diterpeny. Te związki pomagają zapobiegać uszkodzeniom DNA oraz hamują wzrost guzów, co obniża ryzyko rozwoju niektórych nowotworów, takich jak rak jelita grubego czy piersi.

Międzynarodowa Agencja Badań nad Rakiem (IARC) klasyfikuje kawę jako napój, który z całą pewnością nie zwiększa ryzyka raka.

W przypadku profilaktyki nowotworu jelita grubego kawa może działać ochronnie, wspomagając pracę jelit i eliminację toksyn.

W przypadku osób starszych, które są bardziej narażone na osteoporozę,

zaleca się zachowanie umiaru w picu kawy oraz dbanie o odpowiednią dietę bogatą w wapń i witaminę D.

Kawa zawiera wiele związków mineralnych i witamin, a przede wszystkim magnez (!), potas i witaminę B3. Picie ponad 3-4 filiżanek kawy dziennie może jednak prowadzić do zaburzeń we wchłanianiu tych cennych substancji, i stąd utarł się pogląd o „wypłukiwaniu” magnezu przez kawę.

Podsumowując, umiarkowane spożycie kawy może przynieść wiele korzyści zdrowotnych. Kawa jest bogata w bioaktywne związki o działaniu przeciwzapalnym i antyoksydacyjnym, co czyni ją potencjalnym sprzymierzeńcem w profilaktyce chorób cywilizacyjnych.

Regularne picie kawy może obniżyć ryzyko chorób serca, cukrzycy typu 2, niektórych nowotworów, a także poprawiać pracę mózgu.

Konsumpcja kawy może powodować istotny wzrost ciśnienia tętniczego raczej tylko u osób rzadko spożywających ten napar. U osób regularnie pijących kawę wpływ ten jest niewielki i chwilowy.

Dla wielu seniorów filiżanka dobrej kawy może być przyjemnym rytuałem, a jednocześnie wsparciem zdrowotnym, o ile jest spożywana z umiarem.

Pamiętajmy jednak, że zdrowa kawa to ta bez dodatku cukru i mleka.

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

REKLAMA

GABINET TERAPII BOWENA

Terapia Bowena przyniesie ci ulgę, gdy:

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

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

ul. Ametystowa 25, Bielsko-Biała



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

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

Źródła:
Pelczyńska, Bogdański „Varia Medica” 2019,
tom 3, nr 4, str.311-317
Matysek_Nawrocka, Cyrankiewicz; „Postępy
Fitoterapii” 2016; 2; 139-144

„Byliśmy, kim wy jesteście, będziecie, kim my jesteśmy”

ścieżkami globtrotera

Tradycyjnie w listopadzie zapraszam na kolejną wyjątkową podróż. Tym razem zabieram Was do mało znanych i tajemniczych miejsc, będących wyzwaniem dla globtroterów o mocnych nerwach!

Na początek wyruszamy w podróż do małej **wioski Osadne** w kraju preszowskim na Słowacji, gdzie wśród malowniczych gór Beskidu znajduje się kaplica - ossuarium żołnierzy z I wojny światowej. W czasie krwawych walk zginęło tutaj ponad 4 tysiące żołnierzy rosyjskich, w tym wielu Polaków walczących u boku cara. Jest to wyjątkowe miejsce w tej części Europy, gdzie w latach 1929-33 wybudowano kryptę i cerkiew pod wezwaniem Archanioła Michała.

Obecnie spoczywa tutaj 1600 żołnierzy w tym tylko 64. znanych z nazwiska. Wielkie i niezapomniane wrażenie robią przestrzelone i pogru-chotane w strasznym boju czaszki, które „wpatrują” się pustymi oczodołami w odwiedzających z jakby jakimś niemym wyrzutem. Tablice poległych są w języku rosyjskim i czeskim.



Dalej przemieszczamy się do królewskiego miasta **Znojmo** w południowych Morawach, gdzie w romańskim kościele św. Mikołaja możemy zobaczyć relikwie św. Bonifacego patrona krawców i, co w pełni zrozumiałe, piwowarów. W szklanej trumnie wystawiony jest szkielet tego świętego wydobyty z rzymskich katakumb Kaliksta. Święty jest również męczennikiem kościoła prawosławnego. Relikwie przybrane są w bogate

ornaty liturgiczne wzbogacone szlachetnymi kamieniami. Miejsce pochówku jest nie tylko sacrum ale także turystyczną atrakcją.

W poszukiwaniu mocniejszych wrażeń należy koniecznie udać się do katakumb Kapucynów w **Palermo**. Znajdują się tutaj mumie o liczbie około 8. tysięcy osób duchowych jak i świeckich. Pierwszy pochówek miał miejsce w XVI w. ostatni w latach 20-tych XX wieku. Zmumifikowane ciała są w całości ubrane, stoją, leżą lub wiszą na ścianach.



Podzielone są wg płci i pozycji społecznej. Przed pochówkiem zwłoki były poddawane kolejnym etapom mumifikacji. Wśród nich należy wymienić m.in. proces wysuszania, który trwał 10. miesięcy, a następnie mycie w occie i ubieranie w zależności od statusu społecznego. Rodzina może dokonywać przebierania zwłok w chwili, kiedy upływający czas robi swoje.

W naszym kraju mamy również liczne miejsca, gdzie relikwie świętych nie ulegają rozkładowi. W naszej podróży zapraszam do **Jaroslavia**, gdzie w bazylice Matki Bożej Bolesnej znajduje się unikatowy Ołtarz Relikwii.

Zgromadzono tutaj aż 191. różnych świętych żyjących od III do XVII w. Wśród nich w mensie ołtarzowej zobaczyć możemy pełny szkielet św. Teofila, który był patronem rycerzy na polskim Podolu. Dominikański i benedyktyński klasztor zapewnia na dobrym poziomie usługi i ceny noclegów, z czego warto skorzystać zważając na odległość naszej eskapady.

Przez wzgląd na niezwykle okoliczności przypadków świętej konserwacji szczątków, zjawiska i cuda, jakie odnotowano w związku z wieloma z nich nie sposób nie zgodzić się z świętym Cyrylem z Jerozolimy, który powiedział: „*Nawet gdy dusza już je opuściła moc i conta pozostają w ciele osoby świętej przez wzgląd na prawość ducha, który je zamieszkiwał*”.

Po odbytych podróżach warto również zobaczyć nekropolię w naszym mieście



i regionie, które mają również ciekawe miejsca, o których mało wiemy mimo, że często przechodzimy obok nich.

W tym roku proponuję **cmentarz ewangelicki przy ul. Listopadowej**, który został uroczystie otwarty w 1911 r. wg projektu wiedeńskiego architekta H. Mayra. Kościół cmentarny jest największym w naszym mieście, gdzie czas zatrzymał się ponad 100. lat temu, co można stwierdzić patrząc na jego wyposażenie tj. organy z Świdnicy o 9. głosach, krzesła pochodzące z fabryki mebli w Jasienicy, ale także stary piec węglowy z niemiecką informacją obsługi oraz produkcji. W ołtarzu kościoła możemy zobaczyć rzeźbę ukrzyżowanego Chrystusa.

Rzeźba „Ukrzyżowany” autorstwa W. Bormanna zdobyła 1. nagrodę na międzynarodowej wystawie w Rzymie. Wyjątkowość swojego przekazu religijno-artystycznego jest witrażowy duży motyl symbol biologicznej metamorfozy i przemijania! Na cmentarzu znajduje się wiele cennych pod wzglę-



dem artystycznym i historycznym nagrobków w tym pomnika Żeliwnego Krzyża z 1935 r. poświęcony poległym w I wojnie światowej.

Są tutaj pochowani żołnierze różnych

formacji i narodowości wśród nich Polacy, Niemcy, Węgrzy i jeden Serb, który zmarł w szpitalu bielskim jako jeńiec. Cmentarz otoczony jest największym murem w mieście od strony ul. Asnyka, który został wykonany przez firmę Korna, który miał swoją cegielnię parową w Starym Bielsku.

Ciekawostką jest również najstarszy dzwon cmentarny, który dzwoni przy użyciu liny. Na cmentarzu zgromadzone są betonowe krzyże żołnierzy niemieckich z II wojny światowej z dawnego cmentarza pod Dębowcem, który był największym tego rodzaju cmentarzem w okresie tej wojny w granicach II RP. Na nagrobkach można zobaczyć stare małe tabliczki reklamujące przedwojenne usługi kamieniarskie w Bielsku i Białej.

Starodrzew zapewnia schronienie ptactwu w tym sówom i bażantom, ale także wiewiórkom, jeżom i kunom. Należy ubolewać, że przełom XX i XXI w. przyniósł barbarzyńską i bezpowrotną utratę zabytkowych medalionów, lamp, antab, ogrodzeń, konew kwiatowych, etc., ale także zniszczeń podczas odprawiania satanistycznych mszy wyznawców Lucyfera.

Od lat 80-tych ubiegłego wieku wraz z ekumenizmem odbywają się tutaj pochówki różnych wyznań chrześcijańskich. Na nagrobkach możemy zobaczyć nazwiska greckie i żydowskie, w tym krzyż jerozolimski. Wchodząc na cmentarz warto zwrócić uwagę na ponadczasowe przesłanie zawarte w słowach: „*Byliśmy, kim wy jesteście, będziecie, kim my jesteśmy*”, o czym warto pamiętać odwiedzając cmentarze i groby!

[Globtroter z Bielska-Białej]

PROMOCJA



kup bilet

CAVATINA HALL, BIELSKO-BIAŁA

9.11 i 10.11.2024 **JAROMÍR NOHAVICA**

Robert Kuśmierski, Pavel Planka

KONCERT

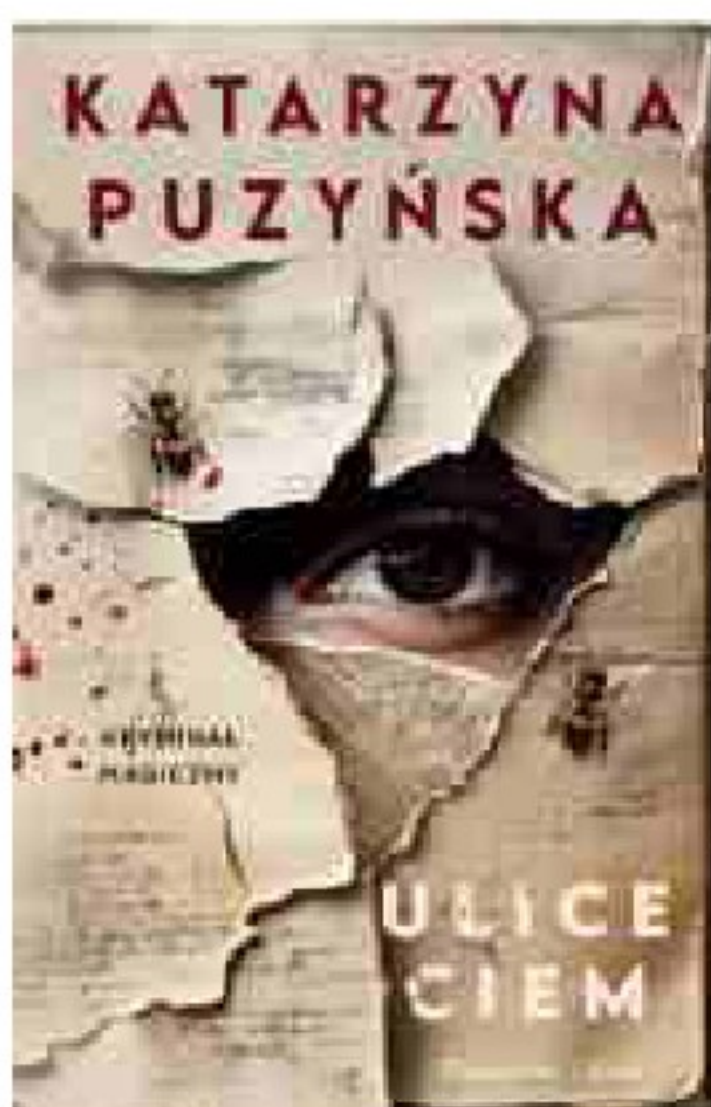
biletyna.pl | kupbilecik.pl | eBilet.pl

Prószyński i S-ka

POLECANE NOWOŚCI



Skandaliści w sutannach.
Od kardynała Wyszyńskiego do arcybiskupa Jędraszewskiego
Artur Nowak Stanisław Obirek
KATEGORIA: lit. faktur
Data wydania: 12.11.2024
Oprawa: twarda
Format: 140 x 205 mm
Liczba stron: 272
Cena detaliczna: 49,99 zł



Ulice ciem
Katarzyna Puzyńska
KATEGORIA: SENSACJA
Data wydania: 26.11.2024
Oprawa: miękka
Format: 125 x 195 mm
Liczba stron: 520
CENA: 54,99 zł



Klepek. Gang z Wołomina
Artur Górski
KATEGORIA: lit. faktu
Seria: Polscy gangsterzy
Tom: 2
Data wydania: 14.11.2024
Oprawa: miękka
Format: 135 x 210 mm
Liczba stron: 208
Cena detaliczna: 45,00 zł

Prószyński i S-ka

POLECANE NOWOŚCI

Rozwiązanie wewnątrz numeru

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

Krzyżówka na Listopad

Tygodnik z listą 100 bogaczy	Wpadają do luzu	Stojni dandys	Śpiewając, pytała: „Gdzie le chłopcy?”	Danczowska, skrzy-paczka	Piotr, aktor („Samo życie”)	Ogląda towarzyski obyd	Mię z Ameryki Północnej	Pikarze z Często-chowy
Jedno z 7 wioz staroż. Rzymu	14		23		Trujące wyziewy	15	21	
Zbiory (z hektara)			18	Państwo szachów	Ogół roślin			Amster-dam, klub pikarski
Przećiętna (wycią-gać...)	6	Klatka na taśm filmowej	Libacja, balety	Zebrańie u szefa	27	Amorek w sztuce baroku	Klan, kataria	
Odkładane przez plug			10	Futrzana narzućka na ramiona			Collins, śpiewał w Genesis	Instrument Wojno-wicza
				20	Ciemne piwo		Rzeka w Gryficach	Namiot Indian na preri
Mieszkali w baobabie „Kra-ków”	9	Hil zespółu „Big Cyc	Bardzo dobry wzrok	Śsak z krótką trąbą			Angielska lub morska	5
			13	Pieśń w repertua-rze: Kiepur				z kryształów lodu; szadz
Kiedy robi się ciemno		Pinczer karłowaty			16	Incydent, problem (ładny...)		
Etui orzech		Witawa Szym-borska	Atakująca armie wroga	Bieżące wydarze-nia, zjawiska				24
			17		Pracowni-cy, załoga	Wyciąg z ziół	... lodowco-wa (geol.)	Porosta-łość po ścięciu drzewa
Żywa ... to język potoczny				Poludnio-wa (z Seulem)	4		Roślina wodna; glon	Rogow-ska, b. tyczkarka
Ocieża-łość, apatia			2					
				Gra w piłkę w której są „matki”				3
Pwo z góralami		Zastępuje pierzyne				... Sueski lub ... Koryncki		25
Skrzynia drewniana	12		22	Pieśń solowa, częśc operetki	19		„Goly” portret	1

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

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

Rozwiązania krzyżówki listopadowej prosimy przysłać do 28 listopada na adres mailowy: konkurs@bielskirynek.pl Pośród prawidłowych odpowiedzi rozlosujemy cztery nagrody książkowe. A oto zwycięzcy z numeru październikowego: Wojciech Kunisz, Czesław Majer, Teresa Gadocha, Anna Król.

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**

GILPA, Brit, Royal Canin, PRO PLAN, Josera, Bosch, Artemis, Arian, Farnim, Nature, Power of Nature, Farnim

REKLAMA

**PRZycinanie
Żywopłotów, Drzew**

ZADZWOŃ
+48 784 514 878

BIELSKO-BIAŁA + 40 KM

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

SZYBKA WYCENA

zapraszamy do współpracy

510 215 366

www.zwyzkawicher.pl

**Odnowimy Twoją
wanne**

tel. 32/384 91 98

kom. 501 707 632

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

! NIE WYRZUCAJ NA ŚMIETNIK !

ZAOPIEKUJĘ SIĘ TWOIMI KSIĄŻKAMI

INTROLIGATOR

788-524-010

Pracownia kółder - Piotr Galiński

Szycie i sprzedaż kółder - NOWOŚĆ - **kółdry 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 kółder
z wełny, pierza i puchu

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**



8 i 22 LISTOPADA

**Bielsko-Biała, ul. Komorowicka 23
(IV piętro)**

OKNA • DRZWI
BRAMY GARAŻOWE ROLETY ZEWNĘTRZNE

duoBEST

ZAPRASZAMY DO BIURA HANDLOWEGO

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

**MIEJSCE
NA TWOJĄ
REKLAMĘ**



ZAMÓW PRENUMERATĘ GAZETY SENIOR BB

**12 kolejnych numerów
gazety „Senior BB”**



prenumerata indywidualna

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

75 zł

Prenumerata roczna

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

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

prenumerata grupowa

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

290 zł

Prenumerata roczna

**Pakiet 50 egzemplarzy
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 Karola Korna

W Bielska-Białej, przy ul. Mickiewicza 21, stoi jedna z najbardziej wyjątkowych budowli w mieście – **willa Karla Korna**.

To prawdziwa perła architektury, zaprojektowana przez samego Korna, znanego i cenionego architekta, który wpisał się na stałe w historię miasta swoimi niezwyklejmi realizacjami.

Budowa willi zakończona w 1883 roku była dla Korna nie tylko projektem mieszkalnym, ale również manifestem jego stylu i wizji.

Co sprawia, że ta willa jest tak wyjątkowa? Korn zdecydował się na styl nawiązujący do renesansu niderlandzkiego – estetyki rzadko spotykanej w okolicach Bielska-Białej. Fasada domu od razu przyciąga wzrok misternymi detalami oraz dwiema datami budowy, wyeksponowanymi w szczytach fasady, które podkreślają wyjątkowość tego projektu.

Jednak to wnętrze willi ujawnia prawdziwą duszę artystyczną Karla Korna. Już samo wejście do sieni robi ogromne wrażenie – na

gości czekały polichromie przedstawiające Apolla i muzy, które miały inspirować i zachwycać.

Całość, ozdobiona antycznymi motywami i bogato zdobionymi kasetonami stropu, tworzyła niepowtarzalną atmosferę. Wszystko to świadczy o niesamowitej dbałości o detale i estetykę.

Każdy kąt willi opowiada własną historię – od mozaikowej posadzki po malowidła putt, które zdobią ściany klatki schodowej. Nie sposób nie wspomnieć o majestatycznych, kamiennych schodach z żeliwną balustradą czy drewnianych, rzeźbionych drzwiach, które dodają budowli charakteru i elegancji.

Korn, projektując swój własny dom, udowodnił, że jest nie tylko mistrzem architektury, ale także człowiekiem, który potrafił stworzyć przestrzeń pełną sztuki. Jego zamiłowanie do detali i piękna jest wciąż widoczne w tej niezwyklej budowlu, która stanowi inspirację nawet dla współczesnych architektów. Warto podkreślić, że Karl Korn

był autorem wielu innych ważnych obiektów w Bielsku-Białej, m.in. Hotelu Prezydent, Poczty Głównej, Schroniska na Szyn-dzielni, czy Dworca Kolejowego. Dzięki swoim zasługom zyskał uznanie nawet na dworze cesarza Austro-Węgier, który nadał mu tytuł cesarsko-królewskiego rad-cy budowlanego.

Poza talentem architektonicznym Korn znany był także ze swojej działalności społecznej – wspierał ubogie dzieci i studentów, niezależnie od ich wyznania. Zmarł w 1906 roku, pozostawiając po sobie nie tylko niezwykle budowle, ale także piękną spuściznę człowieka o wielkim sercu.



REKLAMA

KLINI
NI
'WYKA
KO
OPENU
RACJE

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



TESIN
MEDIC
CLINIC

+48 690 412 288

z możliwością dofinansowania zabiegu

ZACMY