

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



W NUMERZE:

BCK - zaproszenia na koncerty
Festiwal Kompozytorów Polskich
program (str. 2)

CENTRUM SENIORA
kalendarium wrześniowe (str. 3)

Nowa Rada Seniorów (str. 4)

Zespół muzyczny „Marko”
okruchy wspomnień (str. 5)

POZYTYWNI ZORIENTOWANI
Biegi „Bielsko-Biała nocą” (str. 7)

Wrześniowa „czternastka” (str. 8)

Wakacyjne wędrówki
z Akademią Seniora (str. 9)

Szczególny dom
na dawnym szlaku przerzutowym (str. 10)

Jesień życia nie musi być smutna (str. 13)

Pietruszka nie tylko do rosółu
z poradnika zielarki (str. 14)

Roztocze - polska Toskania
ścieżkami globtrotera (str. 16)

**Zapraszamy na DNI SENIORA, które odbędą się
w dniach od 23 WRZEŚNIA do 4 PAŹDZIERNIKA**
PROGRAM

STR. **12**



kup bilet

CAVATINA HALL, BIELSKO-BIAŁA

5.10.2024 ALICJA MAJEWSKA

Alicja Majewska & Włodzimierz Korcz, gościnnie Artur Andrus

KONCERT

biletyna.pl | kupbilecik.pl | eBilet.pl

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



27. FESTIWAL KOMPOZYTORÓW POLSKICH IM. HENRYKA MIKOŁAJA GÓRECKIEGO W BIELSKU - BIAŁEJ MONIUSZKO NA NOWO! 10 - 12 PAŹDZIERNIKA 2024

10 października, czwartek, godz. 11.30

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

**KONCERT EDUKACYJNY BIELSKIEGO
TOWARZYSTWA MUZYCZNEGO**

program:

Stanisław Moniuszko – I Kwartet smyczkowy d-moll

wykonawcy:

Adam Wagner – I skrzypce
Zenon Mojżysz – II skrzypce
Witold Szulakowski – altówka
Urszula Mizia – wiolonczela

Johann David Heinichen – Sonata triowa G-dur

(wykonanie premierowe odkrytych starodruków)

wykonawcy:

Adam Wagner – I skrzypce
Zenon Mojżysz – II skrzypce
Urszula Mizia – basso continuo wiolonczela
Tomasz Orłow – basso continuo organyStanisław Moniuszko – *Prześnička*, sl. Jan Czeczot– *Dziad i baba*, sl. Józef Ignacy Kraszewski– *Aria Stefana* (Aria z kurantem) z III aktu opery*Straszny dwór* do libretta Jana Chęcińskiego

wykonawcy:

Joanna Korpiela-Jatkowska – sopran
Wojciech Przemysław – tenor
Agata Adamczyk – fortepianTomasz Orłow – Preludium choralowe *Organo pleno* na temat arii Skoluby*Ten zegar stary* z opery *Straszny dwór*– *Fantazja symfoniczna* w stylu romantycznym na temat arii Jontlia*Szumiaj jodły na gór szczyt* z opery *Halka*

wykonawca:

Tomasz Orłow – organy

10 października, czwartek, godz. 19.00

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

INAUGURACJA FESTIWALU – MONIUSZKO NA NOWO!

program:

Stanisław Moniuszko – Uwertura do opery *Parla*Stanisław Moniuszko / Paweł Tomaszewski – *Prześnička*, sl. Jan Czeczot

Stanisław Moniuszko / Mateusz Moś / Mateusz Kołakowski / Paweł Tomaszewski –

Hola, ptaszki, sl. Józef Ignacy KraszewskiStanisław Moniuszko / Paweł Tomaszewski – *Chochlik*, sl. Antoni Edward Odyniec– *Złota rybka*, sl. Jan Zachariasiewicz– *Niepewność*, sl. Adam Mickiewicz

Stanisław Moniuszko / Mateusz Moś / Mateusz Kołakowski / Paweł Tomaszewski –

Znasz-li ten kraj, sl. Adam Mickiewicz

Stanisław Moniuszko – Polonez „Obywatelski” F-dur

Stanisław Moniuszko / Mateusz Moś / Mateusz Kołakowski / Paweł Tomaszewski –

Spać mi kazali, modlić się kazali, sl. Walter ScottStanisław Moniuszko / Paweł Tomaszewski – *Aria Skoluby* *Ten zegar stary* ze*Straszego dworu*Paweł Tomaszewski – *Pieśń Stanisława*

Stanisław Moniuszko / Mateusz Moś / Mateusz Kołakowski / Paweł Tomaszewski –

Krakowiacek, sl. Edmund WasiłowskiStanisław Moniuszko / Paweł Tomaszewski – *Pieśń wieczorna*, sl. Władysław SyrokomlaStanisław Moniuszko / Paweł Tomaszewski – *Dziad i baba*, sl. Józef Ignacy KraszewskiStanisław Moniuszko – *Mazur z Halki*

wykonawcy:

Kasia Moś – śpiew
Dorota Miśkiewicz – śpiew
Janusz Radek – śpiew
Paweł Tomaszewski – aranżacje, fortepian
Marek Podkova – saksofon
Przemysław Hanaj – gitara
Michał Kapczuk – kontrabas/gitara basowa
Paweł Dobrowolski – perkusja

Orkiestra Akademii Beethovenowskiej

Maciej Tomaszewicz – dyrygent

11 października, piątek, godz. 11.30Sala koncertowa Zespołu Państwowych Szkół Muzycznych
im. Stanisława Moniuszki w Bielsku-Białej, ul. Stanisława Wyspiańskiego 5a**KONCERT SZKOLNY**

program:

Stanisław Moniuszko:

Prześnička, sl. Jan Czeczot*Co to za kwiatek zawsze zielony*, sl. Jan Czeczot

wykonawcy:

Chór Państwowej Ogólnokształcącej Szkoły Muzycznej I st.
pod dyрекcją Beaty Olmy

program:

Stanisław Moniuszko:

Postój, piękna gołąbeczko, sl. Jan Czeczot*Dzieweczka nad rzeką*, sl. Walter Scott

wykonawcy:

Chór Państwowej Ogólnokształcącej Szkoły Muzycznej II st.
pod dyрекcją Zuzanny Pradeli

program:

Stanisław Moniuszko:

*Uwertura koncertowa „Bajka”**Mazur* z I aktu opery *Halka*

wykonawcy:

Szkołna Orkiestra Symfoniczna Zespołu Państwowych Szkół Muzycznych
im. S. Moniuszki w Bielsku-Białej pod dyрекcją Macieja Cisowskiego**11 października, piątek, godz. 19.00**

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

SALON MUZYCZNY: TOMASZ KONIECZNY & LECH NAPIERAŁA

program:

Stanisław Moniuszko:

Hulanka, sl. Stefan Witwicki*Cyganie*, tłum. z jęz. rosyjskiego Piotr Maszyński*Dzwon zapustny*, sl. Antoni Kolankowski*Rum i kuma*, sl. Jan Czeczot*Dziad i baba*, sl. Józef Ignacy Kraszewski*Serce moje*, sl. Antoni Kolankowski*Rozmowa II*, sl. Adam Mickiewicz*Tęsknota*, sl. Piotr Maszyński*Do Niemna*, sl. Adam Mickiewicz*Rada*, sl. Jan Czeczot*Wyjazd na wojnę*, sl. Jan Czeczot*Trzech Budrysów*, sl. Adam Mickiewicz*Stary kapral*, sl. Jean Pierre Béranger, tl. Władysław Syrokomla*Znasz-li ten kraj*, sl. Adam MickiewiczRomułd Twardowski – *Znad Wilii*, sl. Helena Kołaczowska-MassalskaHenryk Czyż – *Dwie arie buffo*, sl. kompozytora

wykonawcy:

Tomasz Konieczny – bas-baryton

Lech Napierała – fortepian

12 października, sobota, godz. 19.00

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

KONCERT FINAŁOWY

program:

Stanisław Moniuszko – *Straszny dwór* (libretto: Jan Chęciński) – wersja koncertowa

Wykonywane fragmenty opery:

Intrada

Tercetto Stefana, Zbigniewa i Macieja *Cichy domku modrzewiowy*Tercetto Cześnikowej, Stefana i Zbigniewa *Witam was, witam ukochane dzieciśka*Dumka Jadwigi *Biegnie słuchać w lasy, w knieje*Duetino Damazego i Hanny *Gdzież postawie to naczynie?*Aria Miecznika *Kto z mych dziewek*Duet Macieja i Skoluby *Czemuśmy nie wzięli świecy*Aria Skoluby *Ten zegar stary*Recitativo i Aria Stefana *Cisza dokola*Duet Zbigniewa i Stefana *Kto tu? Pan braci!*Kwartet Hanny, Jadwigi, Stefana i Zbigniewa *A jednak*Finale *Pan? W zegarze?*Aria Hanny *Da grabu trwać w bezżennym stanie*Final *Co to ma znaczyć?*

wykonawcy:

Witold Żoładkiewicz (Miecznik)

Gabriela Kamińska (Jadwiga)

Aneta Łukaszewicz (Hanna)

Mateusz Zajdel (Damazy)

Jacek Szponarski (Stefan)

Tomasz Raff (Zbigniew)

Dorota Lachowicz (Cześnikowa)

Sławomir Jurczak (Skoluba)

Robert Szpręgiel (Maciej)

Orkiestra Polskiej Opery Królewskiej

Dawid Runtz – dyrygent

POLSKA
OPERA
KROLEWSKA

Kostiumy i rekwizyty: Marlena Skoneczko

Inspicjentka: Tatiana Hempel-Gierlach

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

FIRM MENTAL



AKTYWNY SENIOR 2024

czas na zgłaszanie kandydatów

Prezydent Miasta Bielska-Białej Jarosław Klimaszewski ogłasza plebiscyt na „Aktywnego Seniora Roku 2024”. Do Plebiscytu może zostać zgłoszona osoba spełniająca łącznie poniższe kryteria:

- ♦ jest w wieku co najmniej 60 lat lub starsza,
- ♦ zamieszkuje na terenie powiatu bielskiego, którego siedzibą jest miasto Bielsko-Biała lub w Mieście Bielsku-Białej,
- ♦ jest zaangażowana w działalność społeczną na terenie Miasta Bielska-Białej, wyróżnia się aktywną postawą i bezinteresownym działaniem na rzecz innych osób oraz jest otwarta na współpracę, zwłaszcza międzypokoleniową.

Wypełniony i podpisany Formularz wraz ze zdjęciem Kandydata należy dostarczyć w terminie do dnia **20 września 2024 r.** (piątek) do godziny 13.00, w zaklejonej kopercie z dopiskiem: Plebiscyt „Aktywny Senior Roku 2024”, poprzez:

- ♦ przesłanie Formularza drogą pocztową, na adres: Urząd Miejski w Bielsku-Białej, Wydział Polityki Społecznej, pl. Ratuszowy 6, 43-300 Bielsko-Biała lub
 - ♦ złożenie Formularza na Dzienniku Podawczym Urzędu Miejskiego w Bielsku-Białej, pl. Ratuszowy 6.
- Regulamin oraz formularze zgłoszeniowe będą dostępne od 4 września 2024 r. na stronie internetowej: www.seniorzybielsko.pl, w Centrum Seniora, ul. Romana Dmowskiego 6, III piętro oraz w **Biurze Obsługi Interesanta Urzędu Miejskiego w Bielsku-Białej, pl. Ratuszowy 6, parter.**

[WPS UM]

Centrum Seniora - kalendarium na wrzesień

2 września

- 9:00–14:00 Kawiarenka Internetowa
- 10:00 Tai Chi, czyli zajęcia ruchowe dla Seniorów (obowiązują zapisy)
- 11:00 Tai Chi, czyli zajęcia ruchowe dla Seniorów (obowiązują zapisy)
- 11:00 Karty, planszówki i inne kłopoty przy kafeinie

3 września

- 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 Malarckie dla Seniorów

4 września

- 9:00–14:00 Kawiarenka Internetowa
- 12:00 Letnia Szkoła użytkowego języka angielskiego (zapisy zakończone)

5 września

- 9:00–14:00 Kawiarenka Internetowa
- 8:30–10:00 Tańczę SOLO – zajęcia taneczno-ruchowe (obowiązują zapisy)
- 15:30–17:30 Kurs komputerowy, część I – poziom podstawowy plus obsługa aplikacji internetowych (max. 8 osób – zapisy)

6 września

- 9:00–12:00 Kawiarenka Internetowa

7 września (sobota)

- 9:00 Zawody sportowo-pożarnicze OSP w BB na Stadionie Miejskim Miejskiego Ośrodka Sportu i Rekreacji w Czechowicach-Dziedzicach przy ul. Legionów 145

9 września

- 9:00–14:00 Kawiarenka Internetowa
- 10:00 Tai Chi, czyli zajęcia ruchowe dla Seniorów (obowiązują zapisy)
- 11:00 Tai Chi, czyli zajęcia ruchowe dla Seniorów (obowiązują zapisy)
- 11:00 Karty, planszówki i inne kłopoty przy kafeinie.

10 września

- 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 Malarckie dla Seniorów

11 września

- 9:00–14:00 Kawiarenka Internetowa
- 9:30 Wykład Edukacja prawnicza dla seniorów – spadki i dziedziczenie
- 12:00 Letnia Szkoła użytkowego języka angielskiego (zapisy zakończone)

12 września

- 9:00–14:00 Kawiarenka Internetowa
- 8:30–10:00 Tańczę SOLO – zajęcia taneczno-ruchowe (obowiązują zapisy)
- 13:30 Posiedzenie Rady Seniorów
- 15:30–17:30 Kurs komputerowy, część II – poziom podstawowy plus obsługa aplikacji internetowych (dla grupy z 5 września)

13 września

- 9:00–12:00 Kawiarenka Internetowa

14 września (sobota)

- 12.50 Obchody jubileuszu 115 lecia OSP BB Leszczyny na terenie Państwowej Straży Pożarnej w Bielsku-Białej

16 września

- 9:00–14:00 Kawiarenka Internetowa
- 10:00 Tai Chi, czyli zajęcia ruchowe dla Seniorów (obowiązują zapisy)
- 11:00 Tai Chi, czyli zajęcia ruchowe dla Seniorów (obowiązują zapisy)
- 11:00 Karty, planszówki i inne kłopoty przy kafeinie.

17 września

- 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 Malarckie dla Seniorów

18 września

- 9:00–14:00 Kawiarenka Internetowa
- 9:30 Wykład Edukacja prawnicza dla seniorów – spadki i dziedziczenie
- 12:00 Letnia Szkoła użytkowego języka angielskiego (zapisy zakończone)

19 września

- 9:00–14:00 Kawiarenka Internetowa
- 8:30–10:00 Tańczę SOLO – zajęcia taneczno-ruchowe (obowiązują zapisy)
- 12:00 Spotkanie Sekcji Ogrodniczej na tarasie
- 16:00 Wernisaż wystawy prac malarckich grupy „pigment” z Centrum Seniora w Gminnym Ośrodku Kultury w Międzyrzeczu

20 września

- 9:00–12:00 Kawiarenka Internetowa
- 10:00 – 13:15 Webinarium on-line dla seniorów i ich opiekunów „Jak samodzielnie weryfikować oferty inwestycyjne. Okazja czy oszustwo – sprawdź zanim podejmiesz decyzję inwestycyjną”

23 września

- 12:00 Inauguracja Dni Seniora w Centrum Seniora oraz rozstrzygnięcie konkursu artystycznego „Senior w Mieście Splotów”
- 13:00 Występ Pani Julii Merkel grającej na heligonie oraz wspólne śpiewanie

24 września

- 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)
- 9:30 – 19:00 Centralny Klub Pacjenta w Katowicach - spotkanie poświęcone edukacji zdrowotnej oraz profilaktyce chorób cywilizacyjnych. Zapisy od 9 do 20 września lub do wyczerpania miejsc. Wyjazd z Placu Ratuszowego – zbiórka przy „krzywym mostku” od 9:15
- 11:00 Koło Malarckie dla Seniorów

25 września

- 9:00–14:00 Kawiarenka Internetowa
- 9:00 Dzień otwarty ZUS w Książnicy Beskidzkiej – wstęp wolny
- 10:00 Tai Chi, czyli zajęcia ruchowe dla Seniorów (obowiązują zapisy)
- 11:00 Tai Chi, czyli zajęcia ruchowe dla Seniorów (obowiązują zapisy)
- 12:00 Letnia Szkoła użytkowego języka angielskiego (zapisy zakończone)

26 września

- 9:00–14:00 Kawiarenka Internetowa
- 8:30–10:00 Tańczę SOLO – zajęcia taneczno-ruchowe (obowiązują zapisy)
- 10:00 Gra Terenowa dla Seniorów „WyBBieram Czyste Miasto” Organizator: Wydział Gospodarki Odpadami UM w Bielsku-Białej. Zbiórka w Centrum Seniora.

27 września

- Centrum nieczynne
- 10:00 „Skrzydłata Parada”. Zbiórka od 9.00 na Placu Ratuszowym
- 12:00 Lodowisko sezonowe w Parku Słowackiego występ Kabaretu „A Jak!” WSTĘP WOLNY

30 września

- 9:00–14:00 Kawiarenka Internetowa
- 10:00 Tai Chi, czyli zajęcia ruchowe dla Seniorów (obowiązują zapisy)
- 11:00 Tai Chi, czyli zajęcia ruchowe dla Seniorów (obowiązują zapisy)
- 11:00 Karty, planszówki i inne kłopoty przy kafeinie
- 10:00 Wycieczka do osady Sopki Stopki w Ciężynie.
- Zapisy od 9 do 20 września lub do wyczerpania miejsc.
- Wyjazd z Placu Ratuszowego – zbiórka przy „krzywym mostku” od 9:45

Szczegółowy harmonogram **Dni Seniora w Bielsku-Białej** w 2024 roku na zostanie udostępniony na odrębnym afiszu, na stronie internetowej www.seniorzybielsko.pl na FB Centrum Seniora oraz w formie drukowanej w Centrum Seniora przy ulicy Dmowskiego 6.

kup bilet



CAVATINA HALL, BIELSKO-BIAŁA

6.12.2024 KRZYSZTOF CUGOWSKI

55 lat na scenie

biletyna.pl | kupbilecik.pl | eBilet.pl

KONCERT



Zarząd Rady Seniorów wraz z Przewodniczącą Rady Miejskiej - Panią Dorotą Piegżik-Izydorczyk oraz Prezydentem Miasta Bielska-Białej - Panem Jarosławem Klimaszewskim (fot. Jacek Kachel, Wydział Prasowy UM)

Pierwsze posiedzenie Rady Seniorów Miasta Bielska-Białej w kadencji 2024-2029 odbyło się 5 sierpnia w Ratuszu. Akty powołania członków gremium wręczył prezydent miasta Jarosław Klimaszewski.

Rada składa się z 15 przedstawicieli osób starszych oraz przedstawicieli

podmiotów działających na rzecz osób starszych, w szczególności przedstawicieli organizacji pozarządowych oraz podmiotów prowadzących uniwersytety trzeciego wieku. Kandydatem na członka rady mogła być osoba działająca na rzecz środowiska senioralnego, zgłoszona

RADA SENIORÓW po wyborach

przez organizację działającą na rzecz osób starszych lub która uzyskała poparcie co najmniej 20 osób powyżej 60. roku życia, będących mieszkańcami Bielska-Białej.

Członkiniami i członkami Rady Seniorów Miasta Bielska-Białej w kadencji 2024-2029 są: Bogumiła Burchart, Anna Jurczyga, Marek Jusiński, Czesław Kanik, Bogdan Kocurek, Bożena Kopeć-Szpek, Antoni Kruczek, Ewa Kuch, Teresa Opyrchał, Elżbieta Rosińska, Stanisława Sadlik, Małgorzata Szczebłewska, Władysław Szypuła i Zbigniew Trąbka.

Po odebraniu aktów powołania Rada Seniorów ukonstytuowała się, wybierając spośród siebie, w tajnym głosowaniu, przewodniczącą rady, którą została, podobnie jak w dwóch

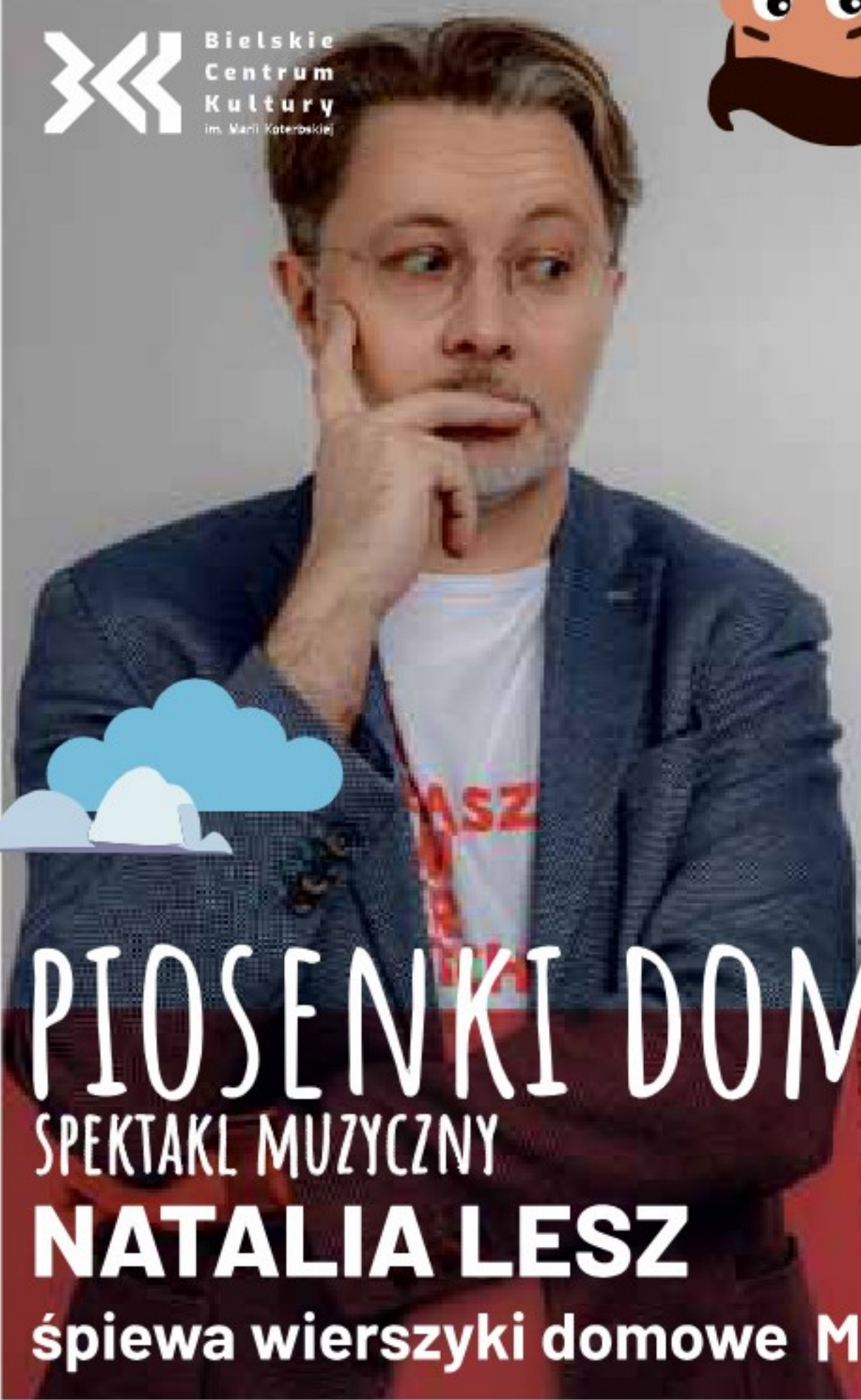
poprzednich kadencjach - **Elżbieta Rosińska**; na jej zastępcę wybrano **Antoniego Kruczka**, a sekretarzem gremium została **Ewa Kuch**.

Pierwszy dyżury rady odbył się 8 sierpnia w godzinach 11.00-13.00, a następne, podobnie jak dotychczas, w każdy kolejny **czwartek** w siedzibie Rady Seniorów przy ulicy Romana Dmowskiego 6, trzecie piętro, pokój 3.09 (Centrum Seniora).



PROMOCJA




PIOSENKI DOMOWE
SPEKTAKL MUZYCZNY
NATALIA LESZ
śpiewa wierszyki domowe Michała Rusinka

29.09.2024
BIELSKIE CENTRUM KULTURY IM. MARII KOTERBSKIEJ

godz. 11.00

BB 2029 Bielsko-Biała Kandydat Europejska Stolica Kultury

PELNAKULTURA.INFO

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





Ewa Kuch
Loves The Beatles
BEM
& GRZECH PIOTROWSKI BAND

07.11.2024
BIELSKIE CENTRUM KULTURY IM. MARII KOTERBSKIEJ

godz. 18.00

BB 2029 Bielsko-Biała Kandydat Europejska Stolica Kultury

PELNAKULTURA.INFO

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

DLACZEGO ZNIKAJĄ...

**Problem zaginięć starszych osób.
Jak zapobiegać i co robić w
sytuacjach kryzysowych?**

Zaginienia osób starszych to problem, który coraz częściej dotyka polskie społeczeństwo. Z wiekiem zwiększa się ryzyko zagubienia, szczególnie wśród seniorów z problemami zdrowotnymi, takimi jak demencja czy choroba Alzheimera. Statystyki pokazują, że co roku ginie w Polsce kilkaset starszych osób, z których niestety nie wszystkie udaje się odnaleźć. Jakie są główne przyczyny zaginięć, jak można im zapobiegać i co zrobić w sytuacji kryzysowej?

Dlaczego osoby starsze giną?

Przyczyn zaginięć wśród seniorów może być wiele, ale najczęściej są one związane z problemami zdrowotnymi i psychicznymi. Demencja, choroba Alzheimera, depresja czy zaburzenia pamięci - to najczęstsze powody, dla których starsze osoby mogą się zgubić. Zdarza się, że seniorzy wychodzą na spacer lub do sklepu, a potem nie potrafią odnaleźć drogi do domu. Brak orientacji w terenie, zaburzenia pamięci czy osłabienie kondycji fizycznej mogą prowadzić do zagubienia się, nawet w dobrze znanych okolicach.

Jak zapobiegać zaginięciom?

Aby zminimalizować ryzyko zaginięcia starszej osoby, warto podjąć kilka kroków zapobiegawczych.

Oto kilka praktycznych wskazówek:

- 1. Edukacja i rozmowa** - warto rozmawiać z bliskimi o zagrożeniach związanych z zaginięciem. Uświadamianie seniorów o tym, co powinni zrobić w sytuacji zagubienia, może pomóc w uniknięciu kryzysowych sytuacji.
- 2. Zainstalowanie systemu lokalizacji** - istnieją nowoczesne technologie, które mogą pomóc w monitorowaniu miejsca pobytu starszej osoby. GPS w zegarku lub telefonie może okazać się nieocenionym narzędziem w przypadku zaginięcia.
- 3. Noszenie identyfikatora** - seniorzy mogą nosić bransoletki lub naszyjniki z informacjami kontaktowymi do bliskich. W razie zagubienia, osoba, która znajdzie seniora, będzie mogła szybko skontaktować się z rodziną.
- 4. Regularne kontakty** - częste rozmowy telefoniczne lub osobiste spotkania pozwalają na szybkie zauważenie, jeśli coś jest nie tak. Jeżeli senior nie odpowiada na telefon, warto natychmiast podjąć działania.
- 5. Znajomość okolicy** - warto, aby seniorzy dobrze znali swoją okolicę. Jeśli wprowadzą się do nowego miejsca, pomocne może być pokazywanie im najważniejszych punktów orientacyjnych, jak sklepy, przystanki auto busowe czy miejsca spotkań.

Co robić, gdy osoba starsza zaginie?

Jeśli dojdzie do sytuacji, w której senior zaginie, najważniejsze jest szybkie i skuteczne działanie. Oto kroki, które należy podjąć:

- 1. Niezwłocznie poinformuj policję** - nie czekaj. Każda godzina jest ważna. Policja powinna zostać poinformowana jak najszybciej.
- 2. Poszukiwania na własną rękę** - przeszukaj najbliższą okolicę. Zapytaj sąsiadów, czy nie widzieli osoby zaginionej, przejdź trasy, którymi zwykle porusza się senior.
- 3. Skorzystaj z pomocy społeczności** - rozgłaszaj informacje w mediach społecznościowych, kontaktuj się z lokalnymi grupami, które

mogą pomóc w poszukiwaniach.

- 4. Zgłoś zaginięcie do organizacji pomocowych** - istnieją organizacje, które specjalizują się w poszukiwaniu zaginionych osób, takie jak ITAKA czy lokalne grupy poszukiwawcze.

Problem zaginięć starszych osób to poważne wyzwanie, które wymaga zaangażowania zarówno ze strony rodziny, jak i lokalnej społeczności. Edukacja, zastosowanie nowoczesnych technologii oraz szybka reakcja w sytuacjach kryzysowych mogą znacząco zmniejszyć ryzyko zaginięcia oraz zwiększyć szanse na szybkie odnalezienie zaginionej osoby. Pamiętajmy, że każdy może pomóc - czujność i wrażliwość na los starszych osób mogą uratować życie.

[A.R.]



co dzieje się ciekawego we wrześniu

6-8 września - piątek-niedziela - godzina 17.00
park Słowackiego - namiot BBOSiR

Oktoberfest - wstęp wolny

7-14 września

Muzeum Zamkowe (szczegóły na [www](http://www.muzeumzamkowe.pl))

Europejskie Dni Dziedzictwa - wstęp wolny

7 września - sobota - godzina 12.00

hala namiotowa pod Dębowcem - ul. Karbowa
Narodowe czytanie - wstęp wolny

7 września - sobota - godzina 11.00 - 17.00

Os. Wojska Polskiego

Festyn na Skwerze Marzeń - wstęp wolny

10 września - wtorek - godzina 20.00

kino Kreska, ul. Cieszyńska 24

DKF Kogucik - „Niewinni czarodzieje”

12 września - czwartek - godzina 18.00

Książnica Beskidzka

Pocztą w Bielsku do 1921 roku - wstęp wolny

13 września - piątek - godzina 19.00

DK Olszówka, ul. Olszówka 20

Rafał Pisowicz: Cudnie jest - wstęp wolny

17 września - wtorek - godzina 13.00

Książnica Beskidzka

Promocja książki R. Pollaka - wstęp wolny

17 września - wtorek - godzina 20.00

kino Kreska, ul. Cieszyńska 24

DKF Kogucik - „Mnich i karabin”

21 września - sobota - godzina 8.00-14.00

plac Wojska Polskiego

Giełda Staroci

21 września - sobota - godzina 19.00

Galeria Wzgórze

Koncert Piosenek Aktorskich - wstęp wolny

24 września - wtorek - godzina 20.00

kino Kreska, ul. Cieszyńska 24

DKF Kogucik - „Orlando - moja polityczna biografia”

25 września - środa - 9.00

Książnica Beskidzka

Dni Osób z Niepełnosprawnością - wstęp wolny

28 września - sobota - godzina 18.00

Dom Żołnierza, ul. Broniewskiego 27

Teatr eF: 45-lecie wstęp wolny

kup bilet



TEATR IM. ADAMA MICKIEWICZA W CIESZYNIE

25.10.2024 ARTUR ANDRUS

z Zespołem

KONCERT

biletyna.pl | kupbilecik.pl | eBilet.pl

PROMOCJA

AMAZONKI służą radą POZYTYWNI ZORIENTOWANI



fot. Jacek Kachel Wydział Prasowy UM w BB

2 sierpnia w Beskidzkim Centrum Onkologii - Szpitalu Miejskim im. Jana Pawła II otworzono punkt konsultacyjny, w którym ochotniczki ze Stowarzyszenia Amazonki z Bielska-Białej będą wspierać kobiety po diagnozie raka piersi.



Punkt konsultacyjny znajduje się przy głównym wejściu do szpitala, na **ul. Wyzwolenia 18**, niedaleko kawiarni i sklepu dla Amazonek. Członkinie stowarzyszenia będą dyżurować tam w każdy **poniedziałek, środę i piątek od godz. 14.00** (przez minimum godzinę) oferując bezpłatną pomoc i rehabilitację na każdym etapie leczenia.

Punkt konsultacyjny powstał dzięki zaangażowaniu wielu osób i instytucji. Podczas uroczystego otwarcia szczególne podziękowania skierowano do prezes Fundacji Strefa Kobiety **Agnieszki Nowak**, posłanki do Parlamentu Europejskiego **Mirosławy Nykiel**, dyrektora szpitala **Piotra Zdunka** oraz ordynatora **Rafała Wiśniewskiego**. Inicjatywę wsparł także prezydent Bielska-Białej, **Jarosław Klimaszewski**, który podkreślił znaczenie Amazonek w całym przedsięwzięciu.

- Od początku wiedziałem, że jest to inicjatywa słuszna, ale znalezienie odpowiedniego miejsca nie było łatwe. Dzięki wspólnym działaniom udało się nam je stworzyć - mówił prezydent Klimaszewski.

- Nie byłoby za co dziękować, gdyby

nie panie ze stowarzyszenia Amazonki. Tylko wy wiecie, co w takiej sytuacji kobieta przeżywa i co jeszcze przed nią. Dlatego wam dziękuję i chylę czoła.

Prezes Stowarzyszenia Amazonki w Bielsku-Białej, **Bogusława Wali-góra-Klimurczyk** jest bardzo zadowolona z otwarcia punktu konsultacyjnego.

- Jestem bardzo szczęśliwa, że po długich negocjacjach udało się nam otrzymać zgodę na używanie pomieszczenia, w którym odbywać się będą spotkania dla pacjentek leczonych z powodu nowotworu piersi. To jest takie intymne miejsce, w którym będziemy mogły sobie porozmawiać - podkreśliła.

Ochotniczki ze Stowarzyszenia Amazonki, które same przeszły przez chorobę, będą prowadzić rozmowy z pacjentkami, oferując wsparcie emocjonalne i praktyczne porady.

Prezydent Klimaszewski zaznaczył, że „najcenniejszym, co możemy dać drugiemu, jest własny czas” i wyraził nadzieję na sukces tej inicjatywy.

[mat. prasowy]

Bieg na orientację – aktywność idealna dla seniorów

Bieg na orientację (BNO), to sport, który łączy w sobie aktywność fizyczną z wysiłkiem umysłowym, co czyni go idealnym dla osób w każdym wieku, szczególnie dla **seniorów**. Wywodzący się ze Skandynawii orienteering zyskuje coraz większą popularność także w Polsce.

BNO to dyscyplina, w której uczestnicy muszą pokonać wyznaczoną trasę na podstawie mapy, podbijając po drodze specjalne punkty kontrolne. Ważna jest nie tylko szybkość biegu, ale przede wszystkim spryt i zdolność do szybkiego analizowania terenu. Bieg na orientację to znakomity sposób na aktywne spędzanie czasu na świeżym powietrzu. Regularna aktywność, jaką oferuje BNO, przyczynia się nie tylko do

Biała Nocą” po raz pierwszy odbyły się we wrześniu 2014 r. na bielskiej Starówce. Tegoroczna edycja to już 11. sezon biegów. Każdy cykl to 4 biegi organizowane raz w miesiącu od września do grudnia. Zasadą przyjętą przy organizacji zawodów jest, że każdy z etapów jest organizowany w innej części miasta. W zawodach uczestniczą zarówno biegacze z klubów BNO z terenu Śląska, jak i osoby dopiero zaczynające swoją przygodę z orientacją sportową. Dużą grupą uczestników są zespoły rodzinne, dla których przygotowana jest specjalna trasa. Dla najmłodszych udział w imprezie pod opieką rodziców to przede wszystkim dobra zabawa.

Najbliższe tegoroczne zawody „Bielsko-



poprawy kondycji fizycznej, lecz także wzmocnienia umysłu, ćwiczy naszą zdolność koncentracji i szybkości myślenia, przeciwdziała depresji, poprawia nastrój i stanowi remedium na uczucie osamotnienia.

Trasy biegu są dostosowane do umiejętności i kondycji uczestników, a osoby starsze mogą wybierać mniej wymagające warianty – zamiast biegu można iść marszem, co nie odbiera przyjemności z rywalizacji. Przykładem są coroczne **Mistrzostwa Świata Weteranów** w biegu na orientację. W ostatniej tego typu imprezie, która odbyła się w Finlandii wystartowało prawie 5 tysięcy uczestników, a najstarsza uczestniczka, to rocznik 1927.

Przez wiele lat zawody w BNO rozgrywane były przede wszystkim na terenach leśnych. W ostatnich latach dla popularyzacji tej dyscypliny sportu zaczęto organizować **biegi z mapą w miastach**. Najbardziej prestiżowy bieg odbywa się co roku w listopadzie w Wenecji. Również w kilku polskich miastach organizowane są tego typu imprezy. Wieczorne biegi z mapą po **Bielsku-Białej** pod nazwą „Bielsko-

Biała Nocą” odbędą się **19 września (czwartek)**. Centrum zawodów zlokalizowane będzie na terenie **Uniwersytetu Bielsko-Bialskiego**. Start pierwszych zawodników **od godz. 17:30**.

Partnerem w organizacji tego wydarzenia jest **Stowarzyszenie Wspierające Rozwój Uniwersytetu Trzeciego Wieku** w Uniwersytecie Bielsko-Bialskim. Dla seniorów będzie przygotowana trasa rekreacyjna, gdzie nieważny będzie czas przejścia trasy, a miło spędzone popołudnie. Osoby, które nie mają przekonania do samodzielnego wyruszenia na trasę z mapą będą mogły skorzystać z pomocy naszych instruktorów. Seniorzy startujący w tych zawodach będą **zwolnieni z opłaty startowej**.

Formularz zgłoszeniowy dostępny na stronie: www.bielskobialanoca.pl.

Można również zgłosić się mailowo: bielskonoca@gmail.com oraz w wyjątkowych przypadkach telefonicznie **503121622**. Nie przyjmujemy zgłoszeń w dniu zawodów.

Kamilla Wojarska



kup bilet

TEATR IM. ADAMA MICKIEWICZA W CIESZYNIE

28.11.2024 PARANIENORMALNI

w programie „2024”

KABARET

biletyna.pl | kupbilecik.pl | eBilet.pl

PROMOCJA

z życia seniorów...

14. SPOTKANIE NA GRANICY

seniorzy z Polski, Czech i Słowacji w amfiteatrze Kamelity

Wydarzenie, które zgromadziło seniorów z Polski, Czech i Słowacji odbyło się 14 sierpnia w amfiteatrze Kamelity w Vysních Lhotach koło Frydka Mistka. Nasze miasto reprezentowała, już po raz ósmy, 50-osobowa grupa bielszczan ze **Stowarzyszenia Akademia Seniora** wraz z przedstawicielką bielskiego Urzędu Miejskiego. W czasie spotkania seniorzy przedstawili swoje programy artystyczne, spędzając radośnie czas. Występy grup Akademii Seniora - tanecznej AS+ i wokalne AS-dur - oraz zespołu Retro z Domu Kultury w Wapienicy publiczność nagrodziła gromkimi brawami. Kolejne spotkanie już za rok odbędzie się na Słowacji.



WRZEŚNIOWA CZTERNASTKA

Zakład Ubezpieczeń Społecznych przygotowuje się do wypłaty czternastej emerytury. Pierwsze czternastki trafiły do uprawnionych już pod koniec sierpnia. Dodatkowe świadczenie pieniężne przekazywane będzie razem z emeryturą lub rentą za wrzesień.

Kolejne dodatkowe roczne świadczenie pieniężne dla emerytów i rencistów od ubiegłego roku zostało wpisane na stałe w kalendarz wypłat świadczeniobiorców. Miesiąc wypłaty określa każdorazowo Rada Ministrów w rozporządzeniu wydawanym nie później niż do 31 października danego roku. W tym roku tzw. czternastka zostanie wypłacone we **wrześniu**. Niektórzy seniorzy dostaną ją wcześniej.

- Czternasta emerytura będzie wypłacana z urzędu. Nie trzeba będzie składać żadnych wniosków. Osoby uprawnione otrzymają ją wraz z emeryturą, rentą czy innym świadczeniem długoterminowym. Zostanie przekazana wraz ze świadczeniem przysługującym za wrzesień. Ponieważ 1 września w tym roku wypada w niedzielę, osoby, które powinny dostać świadczenie tego dnia, dostaną je wcześniej - ZUS wypłaci pieniądze w piątek, 30 sierpnia - informuje Beata Kopczyńska, regionalna rzeczniczka prasowa ZUS w woj. śląskim.

Kolejne terminy wypłat to: **6., 10., 15., 20., i 25 września**. Ostatnie czternastki otrzymają osoby pobierające zasiłek lub świadczenie przedemerytalne, których termin płatności świadczenia za wrzesień przypada 1 października.

Jaka jest wysokość czternastki

W tym roku maksymalna kwota świadczenia to **1780,96 zł brutto**, czyli

tyle, co minimalna emerytura. Dostaną ją osoby, których świadczenie główne np. emerytura, renta, czy inne świadczenie długoterminowe nie przekracza **2900 zł brutto**. Powyżej tej kwoty czternastka będzie pomniejszana zgodnie z zasadą "złotówka za złotówkę", przy czym, aby uzyskać prawo do dodatkowego świadczenia, musi ono wynosić co najmniej 50 zł. Oznacza to, że czternastki nie otrzymają osoby, których emerytura czy renta będzie wyższa od kwoty **4 630,96 zł brutto**. Czternastki nie otrzymają także osoby, których świadczenie będzie zawieszone, np. z powodu przekroczenia limitów dorabiania.

Kto ma prawo do świadczenia

Aby otrzymać czternastkę, należy mieć ustalone prawo do jednego ze świadczeń emerytalno-rentowych na 31 sierpnia tego roku i pobierać to świadczenie. Na dodatkowe pieniądze mogą liczyć osoby otrzymujące m.in. emerytury i renty w systemie powszechnym, emerytury i renty rolników, służb mundurowych, emerytury pomostowe, świadczenia i zasiłki przedemerytalne, renty socjalne, nauczycielskie świadczenia kompensacyjne, rodzicielskie świadczenia uzupełniające oraz renty inwalidów wojennych i wojskowych. Można otrzymać tylko jedną czternastkę. W przypadku renty rodzinnej, którą pobiera kilka osób, dodatkowe roczne świadczenie pieniężne jest podzielone między wszystkich uprawnionych porównano.

Bez potrąceń i zajęć komorniczych

Czternastka jest wolna od wszelkich potrąceń, np. od zajęć komorniczych. Nie wlicza się także do dochodu przy ubieganiu się o pomoc społeczną, alimenty czy o świadczenie uzupełniające dla osób niezdolnych do są-

modzielnej egzystencji.

Czternasta emerytura zostanie wypłacona automatycznie, z urzędu. Aby otrzymać to dodatkowe roczne świadczenie pieniężne, nie trzeba składać wniosku.

Uwaga:

Wszelkie próby zachęcania do złożenia wniosku o przyznanie i/lub wypłatę dodatkowego rocznego świadczenia to oszustwo.

Kwota **1780,96 zł brutto** zostanie pomniejszona o 9-procentową składkę zdrowotną oraz 12-procentowy podatek dochodowy od osób fizycznych. Seniorzy dostaną więc na rękę od 1620,67 zł do 39 zł (w zależności od wysokości ich świadczenia podstawowego). Przykładowo więc osoba pobierająca emeryturę zasadniczą w wysokości najniższego świadczenia **1780,96 zł brutto** otrzyma dodatkowe pieniądze w wysokości **1493,24 zł netto**.

Ile osób otrzyma 14 emeryturę w 2024 r.?

Około 8,9 mln emerytów i rencistów otrzyma czternastkę w 2024 r. Spośród nich, 6,4 mln osób dostanie pełną wysokość świadczenia, natomiast 2,5 mln osób otrzyma niższą kwotę z powodu przekroczenia progu dochodowego wynoszącego 2900 zł.

14 emerytura: historia świadczenia

14. emerytura została po raz pierwszy wypłacona w 2021 r., jako świadczenie jednorazowe. Ze względu na wysoką inflację, rząd Zjednoczonej Prawicy postanowił kontynuować wypłatę tych dodatkowych pieniędzy także w roku 2022. W 2023 r. zagwarantowano dodatkowe roczne świadczenie, tzw. 14. emeryturę, ustawą. Rząd koalicji 15 października deklaruje utrzymanie wypłaty tzw. 14. emerytury.

[A.R.]

PROMOCJA

kup bilet



CAVATINA HALL, BIELSKO-BIAŁA

26.10.2024 PIOTR CUGOWSKI

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

KONCERT

biletyna.pl | kupbilecik.pl | eBilet.pl

Wakacyjne wędrówki z Akademią Seniora

Organizatorkami i przewodniczkami spacerów połączonych ze zwiedzaniem wybranych obiektów były Karina Wojciechowska i Alina Szczotka. Podczas wędrówek pokazały, że Śląsk to nie tylko teren przemysłowy z kopalniami czy zakładami przemysłowymi, lecz region pełen ciekawych zabytków, uroczych zakątków, cennych okazów przyrodniczych. To przestrzeń pełna zieleni i miejsce wielu atrakcji kulturalnych.

O tym, że uczestnicy Akademii Seniora lubią wędrówki i poznawanie nowych miejsc, nie trzeba nikogo przekonywać. Tak było i podczas minionych wakacji, zaś swoimi wrażeniami z kilku letnich wypraw podzieliła się z nami Maria Cyran, która już niejednokrotnie gościła na łamach naszej gazety.

Amfiteatr "Pod Grojcem" w Żywcu
Pojechaliśmy pociągami, a następnie dotarliśmy do ścieżki dydaktyczno-przyrodniczej. Szliśmy wzdłuż tablic informacyjnych, czytając opisy występujących na tym terenie roślin i zwierząt. Ulokowana nad Sołą i Koszarawą ścieżka charakteryzuje się bowiem bioróżnorodnością i zachowaniem naturalnego charakteru.

Nieco dłużej zatrzymaliśmy się przy „Amfiteatrze pod Grojcem”, gdzie nasze przewodniczki, dobrze znające lokalne tradycje, opowiedziały nam o „Żywieckich Godach”. To, jak usłyszeliśmy, barwny, noworoczny zwyczaj kołędowania, połączony z kiermaszem twórczości ludowej oraz degustacją regionalnych potraw. Elementem wyróżniającym się tej prastarej (przedchrześcijańskiej) tradycji są wymyślne stroje, zabawne maski oraz psoty dziadów i Jukaców.

Ci ostatni muszą nie tylko ciekawie się przebrać, ale przede wszystkim być kawalerami. Dowiedzieliśmy się również, że raz w roku (w okresie letnim) w amfiteatrze odbywa się koncert Polskiej Orkiestry Muzyki Filmowej. Widzowie mogą wówczas posłuchać największych przebojów, znanych ze srebrnego ekranu.

Czechowice-Dziedzice miastem rodzinnym Stanisława Niemczyka

Z przystanku koło hotelu „Prezydent” wyruszyliśmy autobusem nr 50. Na początku trasy spacerowej naszą uwagę przykuła tablica upamiętniająca „Śląskiego Gaudiego”. O architekcie niektórych z nas wiedzieli z prelekcji w **Galerii Bielskiej BWA** lub wycieczki szlakiem śląskich budowli sakralnych zaprojektowanych przez czechowickiego artystę. Wędrując po parku, widzieliśmy różne gatunki drzew, w tym majestatyczny dąb szypułkowy, ziół, ptaków. Mijaliśmy piechurów z kijkami i biegaczy poruszających się w regularnym tempie, chwilami marszowym.

W goczałkowickich Ogrodach Kapias

Kolejna marszruta prowadziła do



Goczałkowic, a dokładniej do wyjątkowych ogrodów wkomponowanych w odpowiednio dobraną architekturę. Widzieliśmy ogród angielski i wiejski, zachodzącego słońca i japoński, zakątek ciszy i labirynt. Wędrówka po rozległym ogrodzie dostarczyła wiele wrażeń.

Doceniliśmy umiejętność połączenia elementów przyrodniczych i architektonicznych, zestawienia części przypominającej naturalny krajobraz z częścią sentymentalną i romantyczną, elementów regularnych i swobodnych w układzie roślin.

Kamieniołom w Kozach

Autobusem 109 dojechaliśmy do końcowego przystanku, by spacerem dotrzeć do widocznych śladów kopalni piaskowca, działającej od drugiej dekady XX w. niemal do końca minionego stulecia. Po drodze minęliśmy pomnik rycerza, strzegącego kamieniołomu i pomnik kozy, symbolu miasta.

Zatrzymaliśmy się, by podziwiać panoramę Pogórza Śląskiego i zrobić pamiątkowe zdjęcia. Karina zwróciła uwagę na wielowarstwowość piaskowca i zarybienie niewielkiego stawu. Część grupy wyruszyła z Aliną na szczyt kamieniołomu, część nie zdecydowała się na tę eskapadę, wolno schodząc do miasta i następnie czekając na pozostałych uczestników wycieczki w cukierni.

W Muzeum Miejskim w Żywcu

Po raz drugi wybraliśmy się do Żywca, tym razem do Muzeum Miejskiego, które obejmuje Stary Zamek (główna siedziba), dawną wozownię i stajnię. Najpierw przeszliśmy przez dziedziniec renesansowy i zaczęliśmy zwiedzanie od poznania historii i tradycji miasta, którego początki sięgają średniowiecza.

Widzieliśmy najstarsze dokumenty rękopiśmienne z XVI-XVIII wieku, w tym „Dziejopis Żywiecki” Andrzeja Komonieckiego, kolekcję obrazów J.K. Olpiń-

skiego, pamiątki różnych cechów, gabinet Karola Stefana Habsburga i barwne stroje mieszczańskie. Dowiedzieliśmy się, że tradycyjny strój mieszczański waży około 10 kg i choć trudno w nim usiąść, żywczańki lubią w nim paradować.

Alina, która interesuje się historią, poprosiła pracownicę muzeum o dokładniejsze informacje na temat dzieła Komonieckiego, kronikarza i wójta żywieckiego. Następnie przeszliśmy do sali ze sztuką sakralną, gdzie znajduje się m.in. drewniana rzeźba św. Anny

to niedawno (w czerwcu br.), choć budowa samego obiektu trwała kilka lat. Placówka - jak nam powiedziała muzealniczka - ma za zadanie rewitalizację języka wilamowskiego, najmniejszego germańskiego języka na świecie, zbliżonego do jidysz i luksemburskiego. Drugim celem placówki jest propagowanie wiedzy o historii i zwyczajach mieszkańców.

Dowiedzieliśmy się, że osadnicy z zachodniej Europy (prawdopodobnie z Flandrii, Fryzji, Holandii) przybyli na zaproszenie książąt oświęcimskich w XIII wieku i stworzyli dość zamkniętą społeczność. Zarówno pierwsza osada (dziś Stara Wieś), jak i druga (dziś Wilamowice) zostały nazwane imieniem związanym z przywódcą Wilhemem (Wiliamem?).

Przybysze zajmowali się tkactwem i handlem. W połowie XVI wieku przy wsparciu ówczesnego właściciela wsi Pawła Gierałtowskiego przyjęli kalwinizm, co ułatwiło im utrzymanie języka wilamowskiego, którym posługiwali się w życiu codziennym. W 1808 roku wykupili się z poddaństwa, dziesięć lat później uzyskali prawa miejskie. Zapoznaliśmy się z odmiennością kultu-



Samotrzeciej z XIV wieku, temperowy obraz „Opłakiwanie” z połowy XV w., szesnastowieczne rzeźby św. Barbary i św. Katarzyny. Duże zainteresowanie wzbudziła wystawa malarstwa na szkło „Ręką i sercem malowane” Zbigniewa Micherdzińskiego.

Obejrzeliliśmy także eksponaty w sali archeologicznej i ze znacznie mniejszym zaciekawieniem narzędzia tortur. Ekspozycję etnograficzną znaleźliśmy w wozowni, a kolekcje ptaków i ssaków żywiecczyny - w dawnej stajni.

Na wystawie "Wilamowianie i ich sąsiedzi".

Muzeum Kultury Wilamowskiej otwar-

ry i obyczajowości wilamowskiej. Podziwialiśmy nieliczne zachowane stroje, w tym obrzędowe, wyroby rzemieślnicze, sprzęty domowe i gospodarskie. Najciekawszy wydał nam się strój panny młodej i pana młodego oraz druhn. Godne uwagi są też nakrycia głowy: czepki różnych kształtów, wzorów, elementów dekoracyjnych oraz kolorowe chusty i białe welony.

dla Seniora BB

Maria CYRAN

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

kup bilet



CAVATINA HALL, BIELSKO-BIAŁA

16.11.2024 ANDRZEJ PIASECZNY

The Best

KONCERT

biletyna.pl | kupbilecik.pl | eBilet.pl

PROMOCJA

Beskidzkie niespodzianki turystyczne

Szczególny dom na dawnym szlaku przerzutowym

Jak przedrzeć się przez tzw. „zieloną granicę”? Takie zadanie mieli do wykonania podczas II wojny światowej odważni kurierzy z ruchu oporu, utrzymujący łączność między okupowaną Polską a emigracyjnym rządem RP w Londynie. Postanowiłem przyjrzeć się z bliska tajnym niegdyś szlakom kurierskim i przerzutowym na górnym pograniczu polsko-słowackim. Nieoczekiwanie natrafiłem na ukryty wśród leśnych drzew rodzinny dom Danuty SZAFLARSKIEJ – znakomitej aktorki teatralnej i filmowej.

Kilkukilometrowa wędrówka wzdłuż uroczego potoku Czercz w Beskidzie Sądeckim (malowniczego dopływu Popradu) umożliwia dotarcie z centrum popularnego i odwiedzanego coraz częściej przez turystów uzdrowiska Piwniczna-Zdrój do Suchej Doliny u podnóża Eliaszówki (1024 m n.p.m.). Tam właśnie znajduje się pomnik upamiętniający wojennych kurierów oraz przewodników górskich, którzy w latach 1939-1944 organizowali – z narażeniem własnego życia – ryzykowne przerzuty ludzi, broni, wiadomości i pieniędzy na trasie z Warszawy do Budapesztu. Szlak wiedzie m.in. pomiędzy gospodarstwami Kosarzysk, peryferyjnego osiedla górskiego Piwnicznej-Zdroju.



Autor obok pomnika upamiętniającego kurierów wojennych

Na skraju lasu w terenie nadgranicznym stoi tam sobie drewniany dom rodzinny Danuty Szaflarskiej. Myślę, że nie ma chyba nikogo w naszym kraju, kto nie znałby tej wybitnej artystki. Żyła 102 lata i zaistniała w świadomości społecznej dwiema pamiętnymi rolami, oddzie-

lonymi od siebie niebagatelnym dystansem czasowym prawie sześciu dekad. Z pochodzenia była zaś, co warto tu dobitnie odnotować, beskidzką góralką z Małopolski.

W górnym otoczeniu

Przyszła na świat w 1915 roku w Kosarzyskach, które były wówczas samodzielną miejscowością. Od południa otacza ją rozległy grzbiet graniczny Eliaszówki, a od północy – Wielki Rogacz (1182 m n.p.m.) i Niemcowa (1001 m n.p.m.). Tam spędziła swoje dzieciństwo. Jej rodzice byli nauczycielami w miejscowej szkole wiejskiej. Cała rodzina (rodzice i troje dzieci) mieszkała w domu usytuowanym nieopodal szkoły. Mała Danusia chodziła boso i mówiła po góralsku, jak jej koleżanki z chłopskich domów.



Pierwszy numer czasopisma „Film”. Na okładce Danuta Szaflarska

Chętnie spędzała czas z wiejskimi dziećmi. Razem z nimi pasła bydło czy owce, cieszyła się prostymi zabawami i polnymi igraszkami.

Dzieci bunt

– Zawsze byłam dzikim stworzeniem, rodzice dawali mi zupełną swobodę. Nie wiedzieli po prostu, co my wyrabiamy. Mój buntowniczy charakter ujawnił się już, gdy byłam mała. Miałam półtora roku, kiedy zmarła moja czteroletnia siostra. Rodzice posłali mnie wtedy do dziadków do Krakowa, ale dziadkowie nie mogli ze mną wytrzymać. Kiedy stawiano mi na stole coś do zjedzenia, natychmiast to zrzucałam. A w nocy – ponieważ tam już był prąd – cały czas kazałam lampę świecić, gasić, świecić, gasić. Jeśli nie wykonywano mojego rozkazu, urzucałam piekło. Myślę, że to był protest przeciwko temu, że nie mogłam mieszkać z rodzicami na wsi – opowiadała po latach w zaskakująco szczerym wywiadzie prasowym dla miesięcznika „W drodze”.

W wieku 9 lat przeprowadziła się



wraz z rodziną (po śmierci swojego ojca) do kamienicy w Nowym Sączu. Uczęszczała tam do prywatnego gimnazjum matematyczno-przyrodniczego dla dziewcząt. Nałożyło to na nią jednak przykry obowiązek...chodzenia w butach. Z czasem musiała się całkowicie rozstać z wiejskimi upodobaniami i zwyczajami z okresu dzieciństwa.

Kariera pomimo małych oczu

Potem była szkoła teatralna w Warszawie, naznaczona – powiedzmy to otwarcie – siłą charakteru i talentu Aleksandra Zelwerowicza, wielkiego aktora i wymagającego nauczyciela, który powiedział kiedyś Szaflarskiej: „ma Pani za małe oczy jak na aktorkę”. Nie przeszkodziło jej to wszakże w uzyskaniu dyplomu aktorskiego. 14 września 1939 roku debiutowała w wileńskim „Teatrze na Pohulance” w roli Pernette w spektaklu „Szczęśliwe dni” w reżyserii Bronisława Dąbrowskiego. Podczas kolejnego przedstawienia, 17 września, w dniu napaści Związku Sowieckiego na Polskę, słysząc było w wileńskim teatrze świst pocisków oraz huk artylerii. Przerazona publiczność opuszczała widowie, lecz aktorzy dokończyli występ, wierni niewzruszonej zasadzie Zelwerowicza: „Nigdy nie przerywać przedstawienia”.

Wojenne dolegliwości

Po czerwcowym ataku Niemiec na Rosję Sowiecką w 1941 r. powróciła z Wilna do Warszawy. Nie chciała występować w teatrach działających pod auspicjami niemieckich okupantów. Grała natomiast w teatrach konspiracyjnych (1942-1943), wystawiających sztuki na tajnych przedstawieniach w prywatnych mieszkaniach oraz w teatrze frontowym Armii Krajowej (1943-1945). Pod pseudonimem „Młynarzówna” brała udział w Powstaniu Warszawskim w 1944 r. jako łączniczka (adiutantka) Jana Ciecierskiego ps. „Rosień”.

Potem musiała uciekać ze Śródmieścia wraz z matką, roczną córką i mężem. Występowała pod fikcyjnym nazwiskiem „Danuta Nowak” na koncertach dla walczących powstańców i ludności cywilnej.

Artystyczna długowieczność

W latach powojennych była uważana za czołową amantkę polskiego kina. Odnotujmy z dziennikarskiej rzetelności, że miała w życiu dwóch mężów – pianistę Jana Ekiera i spikera radiowego – Janusza Kilańskiego.

Zasłynęła ponad 40 frapującymi rolami filmowymi i ponad 80 kreacjami teatralnymi.

Zagrała z powodzeniem m.in. rozśpiewaną Halinę z patriotycznej rodziny warszawskiej w „Zakazanych piosenkach” (1947) w reżyserii Leonarda Buczkowskiego, a po latach – babcię Lucy Wilskiej, amerykańsko-polskiej bohaterki popularnego serialu telewizyjnego „Ranczo” (2006) w reż. Wojciecha Adamczyka.

Ponadto dała się też poznać dzięki świetnym kreacjom aktorskim w kilku innych filmach: „Skarb” Leonarda Buczkowskiego (1948), „Dziś w nocy umrze miasto” Jana Rybkowskiego (1961), „Tydzień z życia mężczyzny” Jerzego Stuhra (1999) oraz „Ile waży koń trojański?” Juliusza Machulskiego (2008). W interesującym serialu „Lalka” Ryszarda Bera (1977) wcieliła się natomiast w postać Misiewiczowej, matki Heleny Stawskiej.

Była najdłużej pracującą i żyjącą polską aktorką. Zmarła w 2017 roku. Urna z jej prochami spoczęła w Alei Zasłużonych Cmentarza Wojskowego na Powązkach w Warszawie.

Warto zajrzeć do Kosarzysk w Beskidzie Sądeckim, by na własne oczy przekonać się o górskich korzeniach znanej artystki.

warto wiedzieć...

UWAGA na ulgi PKP



Wszystkie osoby po 60. roku życia (również te posługujące się zagranicznym obywatelstwem) podróżujące pociągami **Polskich Kolei Państwowych** (TLK, Intercity, EIC Express Intercity oraz EIP Pendolino) mogą skorzystać ze stałej zniżki wynoszącej **minus 30%** od ceny bazowej biletu w 1. i 2.

klasie. Oznacza to jednak, że z tytułu przysługującej zniżki nie otrzymamy dodatkowej ulgi, jeżeli bilet na wybraną trasę już znajduje się w promocji Super Promo, Promo Plus, Promo 45 i Promo 30. **UWAGA!** Zniżka dla seniora nie obowiązuje również w przypadku tras międzynarodowych polskiego przewoź-

nika, podczas wyboru oferty „Biletu rodzinnego” ani oferty „Taniej z bliskimi”.

Aby skorzystać ze zniżki dla seniora, należy podczas przejazdu pokazać ważny dowód osobisty lub paszport.

W przypadku biletów jednorazowych w kolejach regionalnych podróżni po 60. roku życia mogą liczyć na zniżki od **25%** (Koleje Wielkopolskie, Koleje Dolnośląskie), **30%** (Arriva, Koleje Małopolskie, Koleje Śląskie) i **35%** w Kolejach Mazowieckich.

Kiedy skorzystać z ulgi 37%
Drugą możliwością jest wybór zniżki dla emeryta lub rencisty, która wynosi minus **37%** od ceny biletu, niezależnie od obowiązującej promocji przewoźnika. Skorzystamy z niej jedynie w **klasie drugiej** na przejazdach krajowych pociągami Intercity i TLK (z wyłączeniem Pendolino i Express InterCity). Ulga ta może być jednak wy-

korzystana tylko podczas **dwóch przejazdów** w roku kalendarzowym na podstawie specjalnego zaświadczenia podlegającego ścisłej kontroli konduktora.

Emeryci oraz renciści oraz ich współmałżonkowie, na których pobierane są zasiłki rodzinne, powinni przedstawić dowód osobisty oraz odpowiednie zaświadczenie wydane przez jeden z wymienionych niżej organów:

- Terenowe jednostki Polskiego Związku Emerytów, Rencistów i Inwalidów,
- Regionalne komisje emerytów i rencistów NSZZ „Solidarność”,
- Niezależny Krajowy Związek Zawodowy w Polsce „Solidarność Weteranów Pracy”,
- Zarząd Główny i oddziały terenowe Stowarzyszenia Emerytów i Rencistów „Solidarność 80”,
- Wojewódzkie i regionalne rady weteranów pracy Ogólnopolskiego Porozumienia Związków Zawodowych,
- oraz wiele innych organizacji.

Jeżeli nie posiadamy odpowiedniego dokumentu, konduktor może nałożyć **karę za brak ważnego biletu** lub poprosić o zakup nowego biletu z odpowiednią zniżką (w przypadku osób powyżej 60. roku życia będzie to bilet zniżką dla seniora, a w przypadku młodszych - bilet normalny).

Niewykorzystany bilet PKP możemy reklamować z tytułu wyboru niewłaściwej zniżki, jednak otrzymany zwrot środków będzie niższy o 15 procent od ceny pierwotnego biletu.

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

GDZIE WYRZUCIĆ PRZETERMINOWANE LEKI?

Każdy z nas posiada w swoim domu apteczkę, w której przechowuje lekarstwa. Choć jej przegląd powinniśmy robić w miarę regularnie, to zapewne niejednokrotnie zdarzyło się, że przegapiliśmy termin ważności tabletek czy syropu. **Co zrobić w takiej sytuacji?** Gdzie wyrzucić tego typu odpad? Do kosza na odpady BIO a może do toalety?

Zarówno jedno jak i drugie rozwiązanie jest absolutnie niedopuszczalne! Należy zwrócić uwagę, że przeterminowane lekarstwa (tabletki czy syropy) są odpadem niebezpiecznym, który po dostaniu się do środowiska naturalnego, stanowi poważne zagrożenie. A może się on dostać m.in. poprzez wylanie czy wyrzucenie do kanalizacji lub do kosza na odpady BIO.

Z odpadów biodegradowalnych w **Zakładzie Gospodarki Odpadami S.A. w Bielsku-Białej** produkowany jest kompost, który następnie jest udostępniany mieszkańcom, m.in. celem użyczenia ogródków. Natomiast w przy-

padku wyrzucenia lekarstw do kanalizacji, stwarza to zagrożenie przedostania się do wód gruntowych i rzek.

Jak więc właściwie należy postąpić z tym odpadem? Przede wszystkim przeterminowane lekarstwa wraz z opakowaniem należy dostarczyć do aptek, które przyjmują tego typu odpady. Ich listę można sprawdzić na stronie **www.czystemiasto.bielsko-biala.pl** w zakładce ODPADY PROBLEMOWE. Drugim rozwiązaniem jest dostarczenie ich do najbliższego **Punktu Selektywnej Zbiórki Odpadów Komunalnych** (ul. Straconki 1 lub ul. Krakowska 315 d). Tam w każdej ilości zostaną one przyjęte, w odpowiedni sposób zabezpieczone i przekazane do ZGO S.A., by później mogły trafić do specjalistycznych firm, które w bezpieczny dla środowiska sposób, utylizują je w specjalnych instalacjach.

Pojawia się także pytanie, co w przypadku, kiedy zużyliśmy lekarstwa przed upływem ich terminu ważności i zostały puste opakowa-

nia do wyrzucenia? Pamiętajmy, puste blistry powinny zostać wyrzucone do kosza na **Pozostałości po segregowaniu** a opróżnione szklane butelki po syropach do kosza na **Szkło**. Kartoniki oraz ulotki z kolei do kosza na **Papier**. Stosując takie zasady segregacji

mamy pewność, że odpady niebezpieczne, jakim są przeterminowane lekarstwa, będą we właściwy sposób zabezpieczone i podane utylizacji, bez szkody dla środowiska.

[ZGO]

LEKI

PRZETERMINOWANY PROBLEM

PRZETERMINOWANE LEKI TO ODPAD NIEBEZPIECZNY.

PONIEWAŻ:

- 1. ze względu na skład chemiczny i inne właściwości mogą stanowić realne zagrożenie dla środowiska naturalnego, ludzi i zwierząt

CO ZROBIĆ Z ODPADAMI NIEBEZPIECZNYMI?

- 2. przeterminowane lekarstwa wraz z opakowaniem należy dostarczyć do najbliższego Punktu Selektywnej Zbiórki Odpadów Komunalnych (PSZOK) lub aptek, które przyjmują tego typu odpady

NATOMIAST JEŚLI LEKARSTWA ZOSTAŁY ZUŻYTE PRZED UPŁYWEM TERMINU WAŻNOŚCI TO:

- 3. puste blistry wyrzucaj do pojemnika na Pozostałości po segregowaniu
- 4. puste butelki szklane wyrzucaj do pojemnika na Szkło
- 5. kartoniki oraz ulotki należy wyrzucić do pojemnika na Papier

NIE WYRZUCAJ DO DOMOWYCH KOSZY

PSZOK Bielsko-Biała
ul. Krakowska 135d
ul. Straconki 1

Prezydent Miasta Bielska-Białej oraz Rada Seniorów Miasta Bielska-Białej

zapraszają na:

DNI SENIORA W BIELSKU-BIAŁEJ

23 września – 4 października 2024 r.

23 WRZEŚNIA (PONIEDZIAŁEK)

Inauguracja Dni Seniora w Bielsku-Białej

Centrum Seniora w Bielsku-Białej, ul. Romana Dmowskiego 6, III piętro
12.00 Uroczyste otwarcie Dni Seniora przez Prezydenta Miasta Bielska-Białej

12.10 Prezentacja uczestników oraz rozstrzygnięcie konkursu artystycznego dla Seniorów „Senior w Mieście Splotów”

13.00 Występ Pani Julii Merkel grającej na heligonce oraz wspólne śpiewanie

Pozostałe wydarzenia:

10.00 „Pałac Rosta bez tajemnic” – zwiedzanie zabytkowego wnętrza i ogrodu Pedagogicznej Biblioteki Wojewódzkiej w Bielsku-Białej

Zapisy na zajęcia pod nr tel. 33 812 69 51

10.00 Nordic walking BBOSiR. Zbiórka uczestników i uczestniczek przed zajęciami przewidziana jest na przystanku „Karbowa Hala Sportowa”, naprzeciw hali pod Dębowcem im. Zbigniewa Pietrzykowskiego przy ulicy Karbowej 26.

24 WRZEŚNIA (WTOREK)

9.00 Wycieczka dla Seniorów II edycja **Centralnego Klubu Pacjenta** Fundacji „Z sercem do Pacjenta” w Międzynarodowym Centrum Kongresowym w Katowicach – zbiórka pl. Ratuszowy obok „krzywego mostku”. Organizatorem wydarzenia jest Rada Seniorów Miasta Bielska-Białej. Zapisy od 2 września br. do wyczerpania miejsc

Pozostałe wydarzenia:

16.00 „Pałac Rosta bez tajemnic” – zwiedzanie zabytkowego wnętrza i ogrodu Pedagogicznej Biblioteki Wojewódzkiej w Bielsku-Białej.

Zapisy na zajęcia pod nr tel. 33 812 69 51

17.30 Warsztaty tenisa stołowego BBOSiR.

Zajęcia na hali OSR „Victoria” przy ulicy Bratków 16

25 WRZEŚNIA (ŚRODA)

9.00 Dzień otwarty ZUS dla osób z niepełnosprawnością w Książnicy Beskidzkiej – WSTĘP WOLNY

Pozostałe wydarzenia:

10.00 „Seniorze Mamy To Dla Ciebie” – wystawa zbiorów z kolekcji Wypożyczalni i Wydziału Zbiorów Audiowizualnych Pedagogicznej Biblioteki Wojewódzkiej w Bielsku-Białej o tematyce interesującej dla seniorów, informacja o działaniu biblioteki i warunkach zapisu, gra w szachy, rebusy tematyczne. Zapisy na zajęcia pod nr tel. 33 812 69 51

10.00 „W to mi graj” – Klub Gier Planszowych dla Seniorów w Pedagogicznej Bibliotece Wojewódzkiej w Bielsku-Białej

Zapisy na zajęcia pod nr tel. 33 812 69 51

10.00 Szachowe wyzwanie BBOSiR – bezpłatna możliwość gry w szachy w sali konferencyjnej hali pod Dębowcem im. Zbigniewa Pietrzykowskiego przy ulicy Karbowej 26

26 WRZEŚNIA (CZWARTEK)

10.00 Gra Terenowa dla Seniorów „WyBBieram Czyste Miasto”

Organizator: Wydział Gospodarki Odpadami UM w Bielsku-Białej. Zbiórka w Centrum Seniora

Pozostałe wydarzenia:

16.00 „Klub Szydełka dla Aktywnego Seniora” w Pedagogicznej Bibliotece Wojewódzkiej w Bielsku-Białej. Zapisy na zajęcia pod nr tel. 33 812 69 51

17.30 Warsztaty tenisa stołowego BBOSiR.

Zajęcia na hali OSR „Victoria” przy ulicy Bratków 16

27 WRZEŚNIA (PIĄTEK)

10.00 „Skrzydłata Parada”. Zbiórka od 9.00 na Placu Ratuszowym

12.00 Lodowisko sezonowe BBOSiR w Parku Słowackiego występ Kabaretu „A Jak!” – WSTĘP WOLNY

Pozostałe wydarzenia:

10.00 Nordic walking BBOSiR Zbiórka uczestników i uczestniczek przed

zajęciami przewidziana jest na przystanku „Karbowa Hala Sportowa”, naprzeciw hali pod Dębowcem im. Zbigniewa Pietrzykowskiego przy ulicy Karbowej 26.

30 WRZEŚNIA (PONIEDZIAŁEK)

10.00 Wycieczka dla Seniorów do Cięciny do osady Sopki Stopki – zbiórka pl. Ratuszowy obok „krzywego mostku”; organizatorem wydarzenia jest Lokalna Organizacja Turystyczna „Beskidy” wraz z Centrum Seniora przy wsparciu finansowym z budżetu samorządu województwa śląskiego.

Zapisy od 9 do 20 września br. lub do wyczerpania miejsc

Pozostałe wydarzenia:

10.00 Nordic walking BBOSiR Zbiórka uczestników i uczestniczek przed zajęciami przewidziana jest na przystanku „Karbowa Hala Sportowa”, naprzeciw hali pod Dębowcem im. Zbigniewa Pietrzykowskiego przy ulicy Karbowej 26.

1 PAŹDZIERNIKA (WTOREK)

10.00 **Piknik Senioralny** na terenie sezonowego lodowiska BBOSiR w Parku Słowackiego W programie: występy artystycznych grup seniorów, prelekcje, warsztaty, badania profilaktyczne, konsultacje dietetyczne, mini zawody sportowe zorganizowane przez BBOSiR

17.30 Warsztaty tenisa stołowego BBOSiR. Zajęcia na hali OSR „Victoria” przy ulicy Bratków 16

2 PAŹDZIERNIKA (ŚRODA)

17.00 Uroczysta gala ogłoszenia wyników plebiscytu „Aktywny Senior Roku 2024”. Bielskie Centrum Kultury im. Marii Koterbskiej do wejścia na galę uprawniają bilety na koncert

18.00 Koncert Zespołu „THE BACKWARDS”. Bielskie Centrum Kultury im. Marii Koterbskiej. Bilety na koncert w cenie 15,00 zł (dla osób, które ukończyły 60 lat) do nabycia w kasie BCK od 10 września 2024 r.

Pozostałe wydarzenia:

10.00 „Seniorze Mamy To Dla Ciebie” – wystawa zbiorów z kolekcji Wypożyczalni i Wydziału Zbiorów Audiowizualnych Pedagogicznej Biblioteki Wojewódzkiej w Bielsku-Białej o tematyce interesującej dla seniorów, informacja o działaniu biblioteki i warunkach zapisu, gra w szachy, rebusy tematyczne. Zapisy na zajęcia pod nr tel. 33 812 69 51

10.00 „W to mi graj” – Klub Gier Planszowych dla Seniorów w Pedagogicznej Bibliotece Wojewódzkiej w Bielsku-Białej

Zapisy na zajęcia pod nr tel. 33 812 69 51

10.00 Szachowe wyzwanie BBOSiR – bezpłatna możliwość gry w szachy w sali konferencyjnej hali pod Dębowcem im. Zbigniewa Pietrzykowskiego przy ulicy Karbowej 26

3 PAŹDZIERNIKA (CZWARTEK)

17.00 **Bal Seniorów** – Sala Redutowa „Pod Orłem”. Wejściówki do odbioru w Centrum Seniora, ul. Dmowskiego 6, od 24 września 2024 r. od godz.

12.00 (1 osoba może otrzymać maksymalnie 2 wejściówki).

Pozostałe wydarzenia:

17.30 Warsztaty tenisa stołowego BBOSiR. Zajęcia na hali OSR „Victoria” przy ulicy Bratków 16

4 PAŹDZIERNIKA (PIĄTEK)

Pozostałe wydarzenia:

17.30 Warsztaty tenisa stołowego BBOSiR.

Zajęcia na hali OSR „Victoria” przy ulicy Bratków 16

Urząd Miejski w Bielsku-Białej Wydział Polityki Społecznej
pl. Ratuszowy 6, tel. 33 49 71 492, www.seniorzybielsko.pl
Organizator zastrzega sobie prawo do zmian w programie

Jesień życia nie musi być smutna...

Jesień życia – czas, by wreszcie się zatrzymać i nacieszyć światem

Jesień życia to ten moment, kiedy można wreszcie odetchnąć i przestać nastawiać budzik na szóstą rano. Koniec z porannymi biegami do pracy i codziennym pośpiechem. Wreszcie można powoli się obudzić, a potem jeszcze dłużej leżeć w łóżku, zastanawiając się, czy kawa smakuje lepiej z mlekiem czy bez. Nareszcie jest czas, by robić to, co naprawdę przynosi radość. Jednak żeby ta nowa rzeczywistość nie zamieniła się w niekończący się maraton od jednej przychodni do drugiej, warto podejść do niej z humorem, planem i pozytywnym nastawieniem.

Zdrowie przede wszystkim – choć nie tylko

Zdrowie to temat, o którym wszyscy wiemy, że jest ważny, ale czy ktoś naprawdę lubi o nim rozmawiać? No, może z wyjątkiem tych chwil w poczekalni, kiedy wszyscy nagle stają się ekspertami od medycyny i dzielą się swoimi historiami z gabinetu lekarskiego. Mimo wszystko, regularne badania to coś, co naprawdę może ułatwić życie. Bo przecież kto chciałby przegapić te wszystkie

atrakcje, które czekają na nas po sześćdziesiątce?

Codzienne spacerowanie? Jasne, ale nie ograniczajmy się do marszu z salonu do kuchni po kolejną filiżankę herbaty. Trochę ruchu na świeżym powietrzu to doskonały sposób na poprawienie samopoczucia, a przy okazji można spotkać sąsiada i wspólnie pożalić się, że „starość nie radość”. Ale przecież to tylko taki żart! Ruch to nie tylko zdrowie, ale też świetna okazja do nawiązania nowych znajomości.

Życie zaczyna się po sześćdziesiątce!

Kto powiedział, że po przejściu na emeryturę życie się kończy? Przecież właśnie teraz się zaczyna! Wreszcie można oddać się pasjom, na które wcześniej brakowało czasu.

Rozwiązywanie krzyżówek może stać się nową pasją, a tajemnice wszechświata czekają, by je odkryć. Obsługa komputera? Czemu nie! W końcu warto pokazać wnukom, że dziadek czy babcia to mistrzowie Facebooka. A może ktoś woli coś bardziej kreatywnego? Malowanie, pisanie wierszy, a może nawet nauka gry na instrumencie?

Możliwości są nieograniczone, bo kto powiedział, że w starszym wieku nie można odkryć w sobie duszy artysty?

Relacje – czas na nowe przyjaźnie

Dzieci już dawno „wyfrunęły z gniazda” i mają swoje życie, ale to nie znaczy, że trzeba siedzieć w domu i nieustannie czekać na telefon. Kluby seniora, spotkania przy kawie, wspólne wyjścia do kina – to wszystko jest w zasięgu ręki. Można też spotkać się z dawnymi przyjaciółmi i powspominać stare czasy. A może zaprosić ich na kawałek ciasta i pochwalić się nowymi umiejętnościami kulinarnymi? W końcu, nikt nie musi wiedzieć, że ten sernik pochodzi z piekarni.

Finanse – jak dobrze zaplanować emeryturę?

Emerytura to może nie „wczasy pod gruszą”, ale z odrobiną rozsądku i planowania można ten czas przeżyć bez większych zmartwień. Warto pomyśleć o oszczędnościach, które pozwolą na małe przyjemności, takie jak wymarzony weekend nad morzem, na który czekaliśmy przez lata. Można również rozważyć drobne zajęcia, które wzbogaci nie tylko portfel, ale i duszę. W końcu praca, którą się lubi,

to czysta przyjemność, a nie obowiązek.

Jesień życia – czas na radość i nowe doświadczenia

Jesień życia nie musi być nudna ani smutna. Wręcz przeciwnie! To czas, kiedy można pozwolić sobie na robienie tego, co naprawdę sprawia radość, bez wyrzutów sumienia. Niezależnie od tego, czy to spokojny spacer po parku, nauka nowych umiejętności, czy odkrywanie swoich artystycznych talentów, jedno jest pewne: życie po sześćdziesiątce może być pełne śmiechu, radości i nowych doświadczeń. Z uśmiechem na ustach cieszymy się każdym dniem, bo przecież życie dopiero teraz się zaczyna!

[A.R.]



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 zaparć
- 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



PIETRUSZKA nie tylko do rosółu

Dzień za oknem jest coraz krótszy, a wieczory i ranki chłodniejsze.

Przed nami jeszcze wiele słonecznych dni, lecz to już czas, aby zatroszczyć się o naszą odporność. Warto przygotować organizm na kaprysy jesiennej aury. Sprawmy więc, by wszystkie nasze organy pracowały prawidłowo.

W tym celu wykorzystajmy to, co mamy na wyciągnięcie ręki, czyli **pietruszkę zwyczajną** (*Petroselinum sativum*).

Smakoszki pietruszki nie trzeba namawiać ale tych, którzy za nią nie przepadają spróbujecie przekonać do jej pożytecznych właściwości.

Pietruszka, to roślina dwuletnia należąca do rodziny baldaszkowatych, a cechuje ją długi biały korzeń i pierzaste zielone liście. Kwitnie od maja do sierpnia małymi jasnymi kwiatami. Po przekwitnięciu na ich miejscu pojawiają się owoce o jajowatym kształcie.

Już starożytni Grecy i Rzymianie stosowali pietruszkę w celach leczniczych oraz jako

środek o działaniu owadobójczym. Ludowa medycyna używała pietruszki przy braku apetytu i zaburzeniach trawienia oraz by wzmocnić dziąsła.

Ojciec Klimuszko, zakonnik i znawca ziół uważał, że roślina ta **uodparnia nas na wszelkie schorzenia i daje długowieczność**. Co więc takiego zawiera ta popularna roślina o charakterystycznym zapachu, że gości w Polsce już od XIV wieku i towarzyszy nam nie tylko w kuchni ale również w praktykach medycznych?

Surowcem zielarskim pozyskiwanym z upraw jest **korzeń, owoce oraz ziele**, popularnie zwane natką pietruszki. Do czynnych składników tej rośliny należą olejki eteryczne, którego najwięcej jest w owocach (do 5%), polisacharydy zawarte głównie w korzeniu, flawonoidy, fitosterole, sole mineralne - zwłaszcza potasu - oraz furanokumaryny: bergapten i psoralen.

Zielone pędy pietruszki oprócz walorów kulinarnych bogate są w witaminę C (200mg/100g) i karotenoidy. Owoce natomiast

zawierają olej tłusty do 22%.

Składniki czynne **pietruszki** zwiększają przepływ krwi przez nerki, nasilają przesączanie się moczu w ciałkach nerkowych, mają właściwości rozkurczające mięśnie gładkie układu moczowego, a także działają przeciwbakteryjnie i antyseptycznie w drogach moczowych. Wiadomo, że **prawidłowo funkcjonujące nerki**, to dobrze działające centrum oczyszczania naszego organizmu a co za tym idzie zdrowia. Dzięki wspomnianym właściwościom, preparaty z pietruszki znalazły zastosowanie w leczeniu stanów zapalnych nerek i pęcherza moczowego, w kamicy moczowej oraz w profilaktyce i leczeniu skąpomoczu. Poleca się je też stosować w zapaleniu gruczołu krokowego. Obecnie ekstrakty z pietruszki są głównie obecne w preparatach złożonych o działaniu moczopędnym, odkładającym drogi moczowe czy przeciwkamicznych.

Nie bez powodu pietruszka gości też na naszych talerzach. Działa ona wiatropędnie czyli pomocniczo w usuwaniu nadmiaru gazów nagromadzonych w jelitach oraz niweluje wzdęcia.

Roślina ta ma również właściwości poprawiające trawienie i przyswajanie pokarmów - będzie więc stosowana w zaburzeniach trawiennych.

O czym jednak musimy pamiętać zanim sięgniemy po owoc lub olejek z pietruszki. Wyciągów z owoców i olejków nie należy podawać **kobietom w ciąży**, gdyż zwiększają kurczliwość mięśni macicy i mogą działać poronnie. Nie zaleca się też, by olejki stosowały kobiety karmiące ponieważ przenikają one do mleka.

Pamiętać warto, że furanokumaryny, które w pietruszce odpowiadają za działanie rozkurczowe potrafią zwiększyć wrażliwość skóry na promienie UV. Przedawkowanie olejku może z kolei objawić się podrażnieniem nerek i białkomoczem oraz zaburzeniami ze strony układu nerwowego. Dla bezpieczeństwa warto więc wybierać preparaty gotowe i przebadane.

Zielona natka pietruszki nie

powinna jednak wzbudzać naszych obaw. Ze względu na obecność witamin warto, by gościła na surowo na naszym stole i była nie tylko posypką do rosółu czy innych zup, ale znalazła się w koktajlach czy polskiej wersji pesto, głównie po to, by wzmocnić naszą odporność.

Dodatkowo, wysoka zawartość chlorofilu, który łączy się z lotnymi związkami siarki, zneutralizuje nieprzyjemny zapach z ust np.: po zjedzeniu czosnku.

Pietruszka towarzyszy nam od wieków i niech tak pozostanie, bo ta cenna roślina daje nam wiele korzyści, a jej dostępność sprawia, że możemy korzystać z jej dobrodziejstw każdego dnia.

dla Seniora BB - Monika Tyrna
Naturopieuta, Refleksolog

SKLEP ZIELARSKO-MEDYCZNY

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

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

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

PROMOCJA

OPIEKA 24H/7 DNI REHABILITACJA PORADNIE SPECJALISTYCZNE

Centrum Nowoczesnej Rehabilitacji i Opieki TriVita w Porąbce



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

A to wszystko pod jednym dachem!

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

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



TriVita

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

Seniorzy niechętni do pokazywania dokumentów uprawniających do darmowych przejazdów **bielską komunikacją miejską MZK**

W Bielsku-Białej osoby powyżej 65 roku życia mogą korzystać z darmowych przejazdów autobusami MZK.

W praktyce jednak wielu z nich odmawia okazania dokumentów potwierdzających wiek i tożsamość, co prowadzi do konfliktów z kontrolerami. Często sytuacje te wywołują agresję ze strony pasażerów.

Prawo do bezpłatnych przejazdów, ale pod warunkiem

Seniorzy w Bielsku-Białej mogą korzystać z komunikacji miejskiej bezpłatnie, co jest wyrazem troski o ich wygodę i bezpieczeństwo. Zasady są jednak jasne: aby skorzystać z tego przywileju, **trzeba mieć przy sobie dokument tożsamości**, który potwierdza ukończenie sześćdziesiątego piątego roku życia. W praktyce okazuje się, że część starszych pasażerów odmawia okazania takich dokumentów podczas kontroli biletowej. Swoje zachowanie tłumaczą tym, że na podstawie ich wyglądu każdy kontroler jest w stanie określić wiek. Bywa i tak, że prośby o okazanie dokumentu są po prostu ignorowane.

Agresja i niechęć wobec kontrolerów

Niestety, coraz częściej kontrolerzy muszą zmierzyć się nie tylko z odmową okazania dokumentu, ale również niechęcią a nawet zachowaniem agresywnym. Wulgaryzmy, groźby czy

obraźliwe komentarze nie są odosobnionymi przypadkami i stają się codziennością dla pracowników MZK.

Takie sytuacje w dłuższej perspektywie nie tylko wpływają na samopoczucie całego zespołu kontrolerów, ale również na ogólną atmosferę w przestrzeni komunikacji miejskiej.

To przykre, że próba wypełniania naszych obowiązków spotyka się z taką niechęcią ze strony pasażerów. Chcemy po prostu, żeby każdy przestrzegał zasad, które obowiązują dla dobra wszystkich użytkowników komunikacji miejskiej – mówi jeden z kontrolerów MZK.

Kampania windykacyjna MZK i wzmożone kontrole

Niedawno MZK w Bielsku-Białej rozpoczął kampanię, w ramach której wzmacnia politykę w zakresie ograniczenia i wyeliminowania nadużyć ze strony nieuczciwych pasażerów.

Działania, które zapowiada Spółka wiąza się przede wszystkim ze zwiększeniem liczby etatowych kontrolerów biletowych, którzy dzięki większej dyspozycyjności będą mogli być kierowani w różne rejony miasta Bielska-Białej i okolic. Większa mobilność kontrolerów wpłynie na zwiększenie ilości kontroli biletów. Pasażerowie powinni być świadomi i przyzwyczajeni do obecności rewizorów w większości linii autobusowych, zwłaszcza w tych, które do tej pory były rzadziej kontro-

lowane. Na tym zmiany się jednak nie kończą. Jeszcze w tym roku **rewizorzy zostaną wyposażeni w specjalne umundurowanie**. Kontrolerzy mają stać się wizytówką bielskiej komunikacji miejskiej, a sprawdzanie biletów oraz dokumentów uprawniających do bezpłatnych przejazdów będzie przebiegać sprawnie i konsekwentnie.

Spółka chce wypracować wśród pasażerów przekonanie, że zakup biletu za kilka złotych czy okazanie odpowiedniego dokumentu są zdecydowanie bardziej opłacalne niż obowiązek opłaty dodatkowej w kwocie **od 80 do nawet 200 złotych**.

W celu uszczelnienia systemu windykacji MZK planuje wprowadzenie dodatkowego, nowoczesnego systemu egzekucji należności, który zoptymalizuje i przyspieszy działania egzekucyjne. Ponadto, Spółka sprawy pasażerów z zaległymi opłatami dodatkowymi, będzie kierowała na drogę sądową. Należy podkreślić, że obecnie po upływie wyznaczonego terminu zapłaty, sprawy kierowane są do firm windykacyjnych, które w imieniu MZK egzekwują należności umieszczając dłużników w **Krajowym Rejestrze Długów**. Od każdej nieuregulowanej w terminie zapłaty naliczone są także odsetki, dotyczy to również osób które odmawiają współpracy przy okazaniu dokumentu.

Potrzeba edukacji i wzajemnego szacunku

MZK w Bielsku-Białej apeluje do pasażerów, a szczególnie do seniorów, o współpracę i zachowanie kultury wobec kontrolerów. Planuje się również przeprowadzenie kampanii informacyjnej, która przypomni pasażerom o obowiązujących zasadach, jednocześnie zachęcając do **wzajemnego szacunku**.

Chcemy, aby nasze autobusy były przestrzenią, w której każdy czuje się bezpiecznie i komfortowo oraz żeby zasady były przestrzegane przez wszystkich, bez względu na wiek. Zachęcamy seniorów do korzystania z naszego transportu zbiorowego, prosimy jednak o wyrozumiałość dla kontroli biletowej i stosowanie się do regulaminu – podsumowuje Prezes MZK, Hubert Maślanka.

Zarówno wygoda podróżowania, jak i efektywność systemu komunikacji miejskiej zależą od wzajemnej współpracy i poszanowania zasad.

Mamy nadzieję, że działania informacyjne Miejskiego Zakładu Komunikacyjnego w Bielsku-Białej przyczynią się do zredukowania nieuzasadnionych sporów i poprawy jakości usług, co przyniesie korzyści zarówno pasażerom, jak i całej społeczności miasta.

[MZK]

DROGI SENIORZE!

Podczas kontroli okaż dokument potwierdzający Twój wiek i tożsamość

Roztocze - polska Toskania

Ścieżkami globtrotera



Babia Dolina

Wrześniowa aura polskiej złotej jesieni jest najlepszą okazją do wyjazdu na ciągnące się od Kraśnika po Lwów **Roztocze**.

Ta wyjątkowa geograficzna kraina jest słonecznym biegunem Polski, gdzie pogodę mamy gwarantowaną. Przez niemal 100 dni w roku jest słonecznie, co pozwala na uprawę winorośli, z której powstają doskonałe w smaku wina. Nie na darmo Roztocze nazywane jest polską Toskanią!

To właśnie tam możemy także zmierzyć się z prehistorią naszej planety, udając się do wapienno-piaskowego kamieniołomu **Babia Dolina** w padole Józefów, gdzie przez 300 lat wydobywano wapień służący jako materiał budowlany oraz tworzywo dla miejscowych kamieniarzy. Tak wyjątkowe miejsce w dziejach historii Ziemi, otoczone pięknymi sosnowymi lasami przyciąga jak wielki magnes młode pary na wykonanie w tej scenerii pamiątkowych sesji zdjęciowych. Na osłodzenie wspólnego życia polecam najlepszy na świecie roztoczański miód, który w ocenie pszczelarzy i bartników ma wspaniałe właściwości zdrowotne. Należy dodać, że nie skażona natura ściąga tu z całego kraju (i nie tylko) zielarzy, którzy zbierają zioła tworząc później uzdrawiające mikstury o bogatym składzie botanicznym.

Z pewnością warto wyjść na wieżę widokową w stylu średniowiecznej budowli obronnej o wysokości 18,5 m i spojrzeć na kamieniołom z lotu ptaka. Będąc w **Józefowie** warto udać się na miejscowy cmentarz, gdzie w czasach PRL-u powstał z miejscowego kamienia pomnik poległych w czasie II wojny światowej, który jest wyjątkowy - przedstawia orła w koronie, który rozłożył swoje szpony na **gębie Stalina**. Trudno uwierzyć, że to dzieło przetrwało do dzisiaj! Wyruszamy w dalszą drogę udając się w kierunku **Sopotu**. To bynajmniej nie pomyłka. Taką bowiem nazwę nosi rzeka, przepływająca przez kanion. W jej dolinie, w leśnych ostępach, możemy zobaczyć **Czartowe Pole** oraz **ruiny starej papierni Zamoyskich** na niewielkiej wyspie. Wspomniana dolina jest na terenie rezerwatu, który powstał w 1958 r. i posiada dobre oznakowanie koloru niebieskiego na obszarze 80 hektarów.

Rzeka Sopot o długości 22,5 km wobec dużego spadku terenu nabiera charakteru górskiego potoku, gdzie żyją lipienie i pstrągi. Po leśnych przygodach zapraszam do **Florianski** - ostoi konika polskiego, gdzie na wolności żyją potomkowie dzikiego tarpana. Można tam dotrzeć tylko pieszo lub rowerem. Od 1830 r. funkcjonują tutaj m.in. leśniczówka, dwie gajówki oraz szkółka ogrodniczo-leśna, która ostatecznie została zamknięta w latach 70. ubiegłego wieku. To szczególne miejsce o bogatych walorach historycznych i przyrodniczych powstało dzięki hr.



Płaczący kamień

Florianowi Zamoyskiemu, który do szkółki sprowadził ponad 200. gatunków drzew i krzewów (także z Ameryki Środkowej). Około 3 km od Florianowa możemy zobaczyć grupę skałek i **Płaczący Kamień**. Przez cały rok skapują z niego krople wody, które nigdy nie zamarzają!



Szpon orła na „gębie” Stalina

Ciekawą legendę tego miejsca pozostawiam do okresu walentynkowego. Na leśnym dukcie prowadzącym do tego miejsca, wielkie wrażenie robi ikona św. Krzysztofa, która jest pozostałością festiwalu land artu, a jego błogosławieństwo w dalszej rajzie jest jak najbardziej wskazane! Zapewniam, że obejrzenie wszystkich miejsc godnych uwagi na Roztoczu, zajęłoby z pewnością kilka lat, a jeszcze wciąż czuliśmy niedosyt.

Tymczasem polecam także **Górecko Kościelne**, które jest najpiękniejszą wioską na lubelszczyźnie. Jest to miejsce nieprzeciętne, do którego chce się wracać i które zapamiętuje się na zawsze. W tej miejscowości, gdzie jest zabytkowy kościół barokowy konstrukcji zrębowej, trzynawowy z wieżą, odbywają się 4. razy w roku uroczystości odpustowe, gdzie oprócz duchowych doznań możemy zapoznać się z bogatym folklorem i tradycjami tego regionu. Co znamienne, parafia w 1968 r. otrzymała od kard. Karola Wojtyły relikwie św. Stanisława. We wsi jest aleja wiekowych dębów, z których największy ma ponad 500 lat! Wyjątkową osobliwością jest kapliczka „Na wodzie”, która stoi na palach wbitych

najlepsze w Europie!). Miejscowe źródła zapewniają siarczaną wodę „Hetmańską”, której warto się napić. **Lasy Puszczy Solskiej** (i nie tylko) zapewniają obfite zbiory runa leśnego w tym grzybów.

Ziemia Lubelska przez wiele wieków od najazdów mongolskich poprzez potop szwedzki, powstanie Chmielnickiego, wojny napoleońskie, powstania narodowe, I i II wojnę światową, stała się wielką wspólną mogiłą licznych narodów. Dwie ostatnie wojny, mimo upływu lat, są wciąż żywą raną, o czym świadczą liczne cmentarze oraz pojedyncze groby leśne.

Roztocze jest szczególnym miejscem dla mieszkańców Żywiecczyny. To tam okupant w ramach akcji **Aktion Saybusch** w latach 1940-41 przesiedlił tysiące rodzin, które przeżyły tylko przy wsparciu miejscowej ludności.

Na Roztoczu warto skorzystać z bogatej oferty agroturystycznej i poznać smaki lokalnej kuchni tj. cebularze, dania z gryki, forszmak gęstej zupy z dodatkiem szynki, drobiu oraz boczku. Ponadto flaki i kaczkę po zamojsku, a przede wszystkim zupy grzybowe z naszych zbiorów.

Na koniec pozostawiłem największą perłę - creme de la creme jaką jest restauracja -



„Dębowy dwór” w Róży Różanieckiej

w dno i brzeg rzeki. Wyruszamy dalej do wioski **Wielkie Oczy**, która do 1935 r. była jeszcze miastem. Nazwa miejscowości do dzisiaj jest trudną zagadką dla etymologów. Wieś zachowała charakter miniaturowego, kresowego miasteczka pełnego różnorodnych zabytków. Świadczą one o dawnej etnicznej i religijnej różnorodności. W skutek tragicznej II wojny światowej i lat bezpośrednio po niej, miasteczko utraciło społeczność żydowską i ukraińską. Do dziś jednak stoją tu obok siebie kościół Dominikanów, cerkiew grecko-katolicka i synagoga. Jest też murowany dwór, niegdyś obronny z fortyfikacjami, charakterystyczny element kresowych miasteczek. Niezwykłym obiektem jest jedyna w Polsce cerkiew o konstrukcji szkieletovej. Wzniesiona w 1925 r. ma ściany z „pruskiego muru”, typowego dla budownictwa śląskiego i pomorskiego, ale w tym rejonie zupełnie obcego! Dla zdrowotnej kuracji koniecznie należy udać się do wsi **Horyniec-Zdrój**, jedynego uzdrowiska na obecnych kresach Polski, które funkcjonuje od XIX wieku. Są tutaj trzy sanatoria leczące choroby reumatyczne w oparciu o okłady i kąpiele borowinowe (podobno

hotel **Dębowy Dwór** w **Rudzie Różanieckiej** na środku dużego zalewu, co jest wyjątkiem w skali całej Polski. Czysta woda, doskonale wyposażona plaża i mnóstwo atrakcji dla tych, którzy preferują aktywny wypoczynek.

Miejscowość znajduje się na trasie **Green Velo Wschodniego Szlaku Rowerowego**. Powietrze bogate w jod, iglaste lasy wydzielają piękny zapach zachęcając do prozdrowotnych spacerów, jazdy i pływaniu na rowerach. Można również wzbogacić swoją wiedzę o ekologicznej hodowli ryb i akwakulturze, co zapewnia ścieżka ichtiologiczna. Każdy może spróbować swoich sił w złowieniu dużych rybnych okazów w tym złotej rybki! Smak Roztocza można poznać w każdym kęsie pieczonego karpia i sumy, smacznego pstrąga a także pierogów z farszem rybnym.

Nie tylko Neapol należy zobaczyć aby umrzeć, koniecznie trzeba Roztocze, którego przedstawiona tylko namiastka, zniewala naszą globtroterką wyobraźnię!

SPOSÓB NA DOBRY SEN

Sen jest niezbędny do prawidłowego funkcjonowania naszego organizmu. Aktualnie szacuje się, że problemy ze snem może mieć nawet około 35-50% ludzi na całym świecie, a skutki bezsenności w stosunkowo szybkim czasie mogą prowadzić do pogorszenia stanu psychicznego i fizycznego naszego organizmu.

Dlatego ważne jest, aby w przypadku problemów ze snem, jak najszybciej udać się po pomoc do specjalisty. Według międzynarodowej statystycznej klasyfikacji chorób i problemów zdrowotnych (ICD-10) wyróżnia się bezsenność organiczną (związaną z istniejącymi schorzeniami np. choroby nerek, choroby tarczycy, układu nerwowego, autoimmunologiczne i inne) i nieorganiczną, której przyczyną nie są inne choroby (np. stres, zła higiena snu, nadużywanie preparatów z kofeiną, alkoholu i inne).

Do dobrych praktyk pomagających zapobiegać bezsenności należą:

- prowadzenie regularnej aktywności fizycznej, pamiętając jednakże, aby unikać energicznych ćwiczeń przed porą wypoczynku nocnego;
- unikanie lub ograniczanie drzemek w ciągu dnia;
- unikanie jedzenia obfitego posiłku wieczorem (lekka kolacja powinna być spożyta min 3h przed wypoczynkiem nocnym);
- ograniczenie używek, szczególnie w porze popołudniowo-wieczornej;
- przygotować odpowiednio sypialnię do wypoczynku nocnego wietrząc ją, korzystne jest również, jeśli w sypialni nie ma telewizora, telefonu komórkowego, czy innych urządzeń;
- znalezienie w ciągu dnia czasu na relaks.

Z pomocą przy zaburzeniach snu, pro-

blemach z zasypianiem przychodzi naturalna, delikatna, manualna **technika powięziowa tj Technika Bowena**. Jest ona naturalną, bezpieczną i nieinwazyjną terapią, dzięki której, podczas wykonywanego zabiegu udaje się Pacjentom rozluźnić ciało i zrelaksować.

Podczas zabiegu **techniką Bowena** terapeuta palcami wykonuje precyzyjne ruchy w różnych punktach ciała, które stanowią pewnego rodzaju informację, przenoszona w postaci wibracji poprzez układ nerwowy do mózgu.

Dzięki tego rodzaju bodźcom zapoczątkowane są ogólnoustrojowe procesy naprawcze, które pomagają przywrócić organizm do tzw. równowagi.

Funkcje terapeutyczne rozpoczynają się od zrelaksowania organizmu i przejęcia dominacji przez układ nerwowy przywspółczulny. Kolejno następuje oczyszczenie organizmu przez pobudzenie nerek oraz układu limfatycznego, a w dalszym etapie następują procesy regeneracyjne i wzmacniające narządów i poszczególnych układów, co wiąże się z przywróceniem im funkcjonalności.

Terapia Bowena jest wyjątkowo skuteczna, gdyż pozwala zminimalizować lub usunąć dolegliwości, zauważalnie poprawić stan zdrowia, co dokonuje się wielopłaszczyznowo i w stosunkowo niedługim czasie. Zapraszamy do skorzystania z tej bezpiecznej i naturalnej terapii. Pomoże zarówno przy dolegliwościach związanych z zasypianiem czy bezsennością, a także i wielu innych schorzeniach, czy uciążliwościach zdrowotnych.

Aby zapoznać się z przykładowymi dolegliwościami, w których terapia manualna technika Bowena przynosi bardzo dobre rezultaty zachęcamy do zapoznania się ze stroną internetową:

www.bowen.net.pl

Gabriela Ciszyńska-Matuszek, dyplomowana terapeuta Techniki Bowena, członek Stowarzyszenia Bowtech Polska



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



BEZPŁATNA MAMMOGRAFIA

Mammografia to badanie, które może uratować życie. Rak piersi jest jednym z najczęściej występujących nowotworów u kobiet – każdego roku u ok. 20 tys. Polek diagnozuje się ten typ nowotworu. Dlatego warto działać profilaktycznie i wykonać bezpłatne badanie w jednym z mammbusów odwiedzających miejscowości w **województwie śląskim**.

Najlepszym sposobem wczesnego wykrycia nieprawidłowych zmian w piersi jest **mammografia** - badanie bezpieczne i bezbolesne. Z badań w mobilnej pracowni mammograficznej mogą skorzystać kobiety w **wieku 45-74 lata**, które nie miały wykonanej mammografii w ramach programu w ciągu ostatnich 24 miesięcy lub są w grupie ryzyka i w roku poprzedzającym otrzymały pisemne wskazanie do wykonania ponownej mammografii po upływie 12 miesięcy. Programem nie są objęte kobiety, u których już wcześniej zdiagnozowano zmiany nowotworowe w piersi o charakterze złośliwym lub zostały objęte „Opieką nad rodzinami wysokiego, dziedzicznie uwarunkowanego ryzyka zachorowania na raka piersi lub raka jajnika” czy „Kompleksową opieką onkologiczną nad świadczeniobiorcą z nowotworem piersi”.

Mammografia jest bezpłatna i nie wymaga skierowania. Przed przystąpieniem do badania pacjentka wypełnia ankietę dla kobiet objętych programem wczesnego wykrywania raka piersi. Kobieta może się zgłosić na badanie sama lub po otrzymaniu zaproszenia. Badanie obejmuje wykonanie dwóch zdjęć każdej piersi oraz opis. W przypadku konieczności wykonania dodatkowych badań, lekarz kieruje pacjentkę do etapu pogłębionej diagnostyki i informuje kobietę, gdzie takie badania są wykonywane.

BIELSKO-BIAŁA Termin: 25.09.2024 godz. 09:00 - 17:00

MAMMOBUS

PRZY SKLEPIE KAUFELD ANDERSA 81

GENEVA TRUST POLSKA SP. Z O.O. 58 767 34 44

kup bilet



CAVATINA HALL, BIELSKO-BIAŁA

21.12.2024 PECTUS

Największe przeboje

KONCERT

biletyna.pl | kupbilecik.pl | eBilet.pl

PROMOCJA

POLECANE NOWOŚCI

POLECANE NOWOŚCI





PRZycinanie TUI
-Szybka realizacja
-Atrakcyjne ceny

KONTAKT:
609 857 781

**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



**WYKOŃCZENIA
WNĘTRZ**

tel. 606 716 695
www.awtherm.pl

REMONTY

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

Wykonuję z gwarancją
505 750 499

Pracownia kołder - Piotr Galiński

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

tel. 605 315 391

33/815 29 87

ul. Ogrodowa 59

43-386 Świętoszówka

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

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

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

Rejestracja
730 023 103
cena badania
50.00 zł

4 i 18 września

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

MASZ NIEPOTRZEBNE KSIĄŻKI
I NIE MASZ CO Z NIMI ZROBIĆ?
! NIE WYRZUCAJ NA ŚMIETNIK !
ZAOPIEKUJĘ SIĘ TWOIMI KSIĄŻKAMI
INTROLIGATOR
788-524-010



OKNA • DRZWI
BRAMY GARAŻOWE ROLETY ZEWNĘTRZNE
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



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 przeszłością

Wybudowana dla Zipsera, odremontowana przez Boguniów

U zbiegu ulic Dąbrowskiego 2 i 3 Maja 17 lśni w słońcu, w delikatnych pastelowych kolorach, odnowiona kamienica. Wzniesiono ją w 1892 roku dla fabrykanta **Roberta Zipsera** i jego żony Marii Imelman, córki królewskiego skarbnika z Hanoweru.

Budynek zaprojektował i wybudował znany bielski architekt **Karol Korn**. Po dziesięciu latach w 1902 r. Zipserowie sprzedali budynek kupcowi **Yosefowi Pathenowi** i przeprowadzili się do bardziej okazałej kamienicy przy skrzyżowaniu obecnych ulic Mickiewicza i Dąbrowskiego. W 1914 roku właścicielką budynku przy ul. 3 Maja została **Eveline Pollak**, wdowa po żydowskim fabrykancie Theodorze Pollaku oraz jej syn Bruno. Theodor Pollak początkowo prowadził jedyną na terenie Galicji wytwórnię fezów - tureckich nakryć

głowy. Po jej zamknięciu, w 1908 r. wybudował na skrzyżowaniu drogi do Hałcnowa z linią kolejową Bielsko-Kałwaria, fabrykę frezów, śrub i nitów. Zakład zarejestrowany jako spółka jawna „*Theodor Pollak & Sohn*” rozpoczął swoją działalność 1 stycznia 1909 roku.

Theodor sprawował funkcję prezesa Stowarzyszenia Humanitarnego B'nei B'rith „Austria” w Bielsku, któremu dał w zarząd powołaną przez siebie na mocy testamentu fundację charytatywną. Zmarł podczas pobytu w sanatorium w Meranie. Fabrykę przejął jego syn Bruno. W 1925 r. zmarła jego żona Eveline z domu Löw Beer; pochowano ją obok męża na bielskim cmentarzu żydowskim przy ul. Cieszyńskiej.

Od 2021 roku właścicielem budynku jest rodzina Boguniów. Piętrowa kamienica z

suteroną i wysokim parterem odremontowana została pod nadzorem konserwatorskim. Dachy dwuspadowe kryte blachą, na narożniku wieloboczna wieżyczka z hełmem ze sterczyną, pokrytym blachą. Elewację budynku pokrywają liczne ryzality zwieńczone szczytami; półkolisty pawilon przy elewacji tylnej, bogaty detal architektoniczno-sztukatorski elewacji ulicznych. Budynek stanowi przykład reprezentacyjnej willi podmiejskiej wg najlepszych wzorów szkoły wiedeńskiej. W 2024 r. w najbliższym otoczeniu kamienicy powstał barwny mural autorstwa **Joanny Kałdan**, absolwentki Akademii Sztuk Pięknych w Krakowie, nawiązujący do historii naszego miasta. Postarali się o to nowi właściciele kamienicy - państwo Boguniowie.

[A.R.]



REKLAMA

KLINIKA
WYKŁAD
KO
OPENU
RACJE

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

TESIN
MEDIC
CLINIC

+48 690 412 288

z możliwością dofinansowania zabiegu

ZACMY