



W NUMERZE:

BCK - zaproszenia na koncerty

„Senior w mieście splotów”

V edycja konkursu artystycznego
(str. 3)

CENTRUM SENIORA

kalendariusz sierpniowy (str. 3)

SEKRETY DŁUGOWIECZNOŚCI

(str. 4)

**Swing zerwał
komunistyczne kajdany**

(str. 8)

RENTA WDOWIA NIECO ODCHUDZONA

(str. 9)

**Sanatoria - darmowe
wczasy czy skuteczna rehabilitacja?**

(str. 10)

**Przyjaźń, miłość i trudne wybory
do poczytania**

(str. 11)

Czarna porzeczka

z poradnika zielarki (str. 12)

Śladami kultowych seriali

ścieżkami globtrotera (str. 13)

STR. 5

DBANIE O ZDROWIE - KLUCZ DO DŁUGOWIECZNOŚCI!

Baza zabiegowa Hotelu*** NAT Ustroń ma bardzo konkurencyjne ceny usług. Dla osób korzystających z pakietów zabiegowych oferuje atrakcyjne zniżki. Zarezerwuj swój termin już dziś i poczuć się lepiej dzięki profesjonalnym zabiegom i wykwalifikowanej opiece! Hotel ***NAT Ustroń - Twoje zdrowie i dobre samopoczucie w najlepszych rękach!



STR. 6

Odslonięty niedawno pomnik Marii Koterbskiej wzbudził sporo kontrowersji. Wielu bielszczan pamiętających doskonale wygląd piosenkarki uznało, że twarz rzeźby nie przypomina prawie w ogóle sławnej artystki. O komentarz w tej sprawie poprosiliśmy rzeźbiarkę Lidię SZTWIERTNIĘ, autorkę pomnika.





sierpień 2024

DZIEŃ DOBRY BCK

III EDYCJA

START GODZ. 9.00 WSTĘP WOLNY

ZAJĘCIA PLENEROWE W PARKU SŁOWACKIEGO

- GIMNASTYKA • ZDROWY KRĘGOSŁUP • LATINO SOLO • SLAVICA DANCE • CHUSTOTAŃCE • LaBlast FITNESS

BB
2029

Bielsko-Biała
Kandydat
Europejska
Stolica Kultury

Na gimnastykę proszę zabrać matę i hantle.
Na zdrowy kręgosłup proszę zabrać matę.
INFORMACJE: tel. 33 828 16 51




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

PELNAKULURA.IT

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



KONCERT URODZINOWY

PORTER KARCZEWSKA

16.08.2024

BIELSKIE CENTRUM KULTURY IM. MARII KOTERBSKIEJ

godz. 19.00

BB
2029

Bielsko-Biała
Kandydat
Europejska
Stolica Kultury

PELNAKULURA.IT

bilety: 30 zł – normalny, 15 zł – ulgowy
bilety do nabycia w kasie BCK
oraz na www.bck.bielsko.pl



GREK ZORBA

SOFIA OPERA BALLET

22.11.2024

BIELSKIE CENTRUM KULTURY IM. MARII KOTERBSKIEJ

godz. 18.00

BB
2029

Bielsko-Biała
Kandydat
Europejska
Stolica Kultury

PELNAKULURA.IT

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



SENIOR W MIEŚCIE SPLOTÓW

V edycja konkursu artystycznego

Już po raz piąty, Prezydent Miasta zaprasza bielskich Seniorów do udziału w konkursie artystycznym. W tym roku konkurs odbywa się pod hasłem: „*Senior w Mieście Splotów*”. Nieprofesjonalni twórcy mogą zgłosić swoje prace w czterech kategoriach: tekst literacki/poetycki, rękodzieło, malarstwo i fotografia. Celem konkursu jest zachęcenie Seniorów do artystycznego wyrażenia, w jaki sposób są spleceni z miastem Bielsko-Biała. Wyrażenie artystyczne może obejmować takie obszary jak:

- ♦Moje sploty – jesteśmy inni, ważni i silni siłą swojej wrażliwości i doświadczeń. Co innego umiemy, w co innego wierzymy. Zachwycamy się różnymi rzeczami i potrafimy dać światu piękno.
- ♦Sploty ludzi – sploty ludzkich potencjałów tworzą wspólnotę, w której najważniejsze są otwartość, akceptacja i szacunek, energia oraz chęć do wspólnego działania.
- ♦Sploty świata – otaczający nas świat to splot środowiska, natury czy rzeczywistości wirtualnej, które tworzą fundament rozwoju świadomej i nowoczesnej wspólnoty.

Kto może uczestniczyć w konkursie

Uczestnikiem konkursu może być tylko nieprofesjonalny Twórca – osoba w wieku powyżej 60 roku życia zamieszkująca na terenie miasta Bielska-Białej. Można zgłosić 1 (jedną) pracę w dowolnie wybranej kategorii. Warunkiem uczestnictwa w poszczególnych kategoriach konkursu jest dostarczenie do dnia **30 sierpnia 2024 r. (liczy się data wpływu)** do Centrum Seniora w Bielsku-Białej, ul. Romana Dmowskiego 6, III piętro, pok. 3.

Praca powinna zostać dostarczona w zamkniętej kopercie oznaczonej pseudonimem. Wraz z pracą należy także dostarczyć wypełniony formularz z danymi osobowymi.

Po więcej informacji oraz pakiet niezbędnych dokumentów zgłoś się do **Centrum Seniora przy ul. Romana Dmowskiego 6, lub zadzwoń: 33 49 71 753/754.**

[WPS UM]

Centrum Seniora - kalendarium na sierpień

1 sierpnia czwartek

9:00–14:00 Kawiarenka Internetowa

2 sierpnia piątek

9:00–12:00 Kawiarenka Internetowa

10:00 Bingo-Bongo-Bang, czyli rozgrywki przy ciastku z Nowożeńcami - Anią i Wojtkiem

5 sierpnia poniedziałek

9:00–14:00 Kawiarenka Internetowa

11:00 Karty, planszówki i inne kłopoty przy kofeinie

11:00 Letnia Szkołka użytkowego języka angielskiego (zapisy zakończone)

6 sierpnia 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 Malarckie dla Seniorów

7 sierpnia środa

9:00–14:00 Kawiarenka Internetowa

8 sierpnia czwartek

9:00–14:00 Kawiarenka Internetowa

15:30–17:30 Letni kurs komputerowy, część I – prezentacje multimedialne (obowiązują zapisy max. 8 osób)

9 sierpnia piątek

9:00–12:00 Kawiarenka Internetowa

12 sierpnia poniedziałek

9:00–14:00 Kawiarenka Internetowa

11:00 Karty, planszówki i inne kłopoty przy kofeinie.

13 sierpnia 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 Malarckie dla Seniorów

14 sierpnia środa

9:00–14:00 Kawiarenka Internetowa

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

15 – 16 sierpnia Centrum nieczynne

19 sierpnia poniedziałek

9:00–14:00 Kawiarenka Internetowa

11:00 Karty, planszówki i inne kłopoty przy kofeinie.

20 sierpnia 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 Malarckie dla Seniorów

21 sierpnia środa

9:00–14:00 Kawiarenka Internetowa

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

22 sierpnia czwartek

9:00–14:00 Kawiarenka Internetowa

15:30–17:30 Letni kurs komputerowy, część II – prezentacje multimedialne (dla grupy z 8 sierpnia)

23 sierpnia piątek

9:00–12:00 Kawiarenka Internetowa

10:00 wernisaż wystawy prac Pań Doroty Jakubiec oraz Barbary Gelner pt. „Świat malowany niemi i koralikami”

26 sierpnia poniedziałek

9:00–14:00 Kawiarenka Internetowa

11:00 Karty, planszówki i inne kłopoty przy kofeinie

27 sierpnia 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 Malarckie dla Seniorów

28 sierpnia środa

9:00–14:00 Kawiarenka Internetowa

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

12:00 Letnia Szkołka użytkowego języka angielskiego (zapisy zakończone)

29 sierpnia czwartek

9:00–14:00 Kawiarenka Internetowa

30 sierpnia piątek - Centrum nieczynne

10:00 Parada Splotów w ramach Dni Bielska-Białej – otwarcie Dachy z Makramy Seniorzy spotykają się na Placu Ratuszowym w strojach, w których chcą się zaprezentować Europie

Sekrety długowieczności

Co łączy najstarszych ludzi świata?



Czy wiesz, że niektóre osoby żyją tak długo, że mogą obchodzić nie tylko swoje setne urodziny, ale i kilkuletnią rocznicę tego jubileuszu? Oto kilka wspólnych cech i nawyków najdłużej żyjących osób na świecie, które mogą okazać się kluczem do długiego i zdrowego życia.

Ludzkość od zawsze była zafascynowana długowiecznością. Ludzie, którzy dożywają sędziwego wieku, często prowadzą zdrowy tryb życia. Ich dieta jest zrównoważona i pełna warzyw, owoców oraz ryb.

Francuska Jeanne Calment (1875-1997), która żyła 122 lata i 164 dni piła oliwę z oliwek jak wodę i nawet w wieku 100 lat potrafiła skosztować dwie czekolady dziennie! Jeanne przypisywała swoją długowieczność zdrowemu stylowi życia, aktywności fizycznej i optymizmowi. Była znana z poczucia humoru i nieustającej ciekawości świata. Utrzymywała aktywność umysłową, grając w szachy i rozwiązując krzyżówki.

Jej ulubione powiedzenie brzmiało: „*Uśmiechaj się zawsze, a życie będzie łatwiejsze*”.

Japończyk **Jiroemon Kimura** (1897-2013) - najdłużej żyjący mężczyzna, który osiągnął 116 lat, wierzył, że jego długowieczność wynika z umiarkowanej diety, regu-

larnej aktywności fizycznej i unikania nadmiernego jedzenia. Do samego końca uprawiał swój ogródek. Jego motto brzmiało: „*Jedz lekko i żyj długo*”. Więc jeśli chcesz dożyć sędziwego wieku, może warto zamienić kanapę na łopatę?

Silne więzi społeczne są jak superklej dla zdrowia psychicznego i fizycznego.

Amerykanka **Sarah Knauss** (1880-1999), która dożyła 119 lat, twierdziła, że spokój ducha i brak stresu zawdzięczała wsparciu rodziny.

Wygląda na to, że plotki przy kawie mogą być lepsze niż niejedna terapia! Optymizm i humor to klucz do długowieczności. Włoszka **Emma Morano** (1899-2017), która żyła 117 lat i 137 dni, wierzyła, że jej długowieczność wynika z diety bogatej w surowe jajka i umiarkowanej ilości czerwonego mięsa.

Mawiała także, że „*Każdy dzień to nowa szansa*”. Więc jeśli zdarza ci się zgubić klucze albo znowu zapomnieć hasła do komputera, po prostu się uśmiechnij – to może wydłużyć twoje życie!

Umiarkowanie to tajemnica długowieczności. Japonka **Misao Okawa** (1898-2015), która osiągnęła wiek 117 lat, zawsze jadła z umiarem i nigdy się nie przejadała. Może warto zatem pomyśleć dwa razy przed sięgnięciem po kolejną porcję lodów?

Wierzyła, że jej sekret to zdrowa dieta, sen i spokojne życie. Jej ulubionym jedze-

niem było sushi, a także regularnie piła mleko. Misao była znana z pozytywnego podejścia do życia i życzliwości wobec innych. Jej rada dla długowieczności brzmiała: „*Jedz dobrze i śpij długo*”. Stały harmonogram dnia zapewnia stabilność i porządek. Kolejna długowieczna japonka, **to Nabi Tajima** (1900-2018), żyjąca 117 lat, każdego dnia miała ustaloną rutynę, która obejmowała posiłki o stałych porach i regularną aktywność fizyczną. Była matką dziewięciorga dzieci i cieszyła się dużą rodziną, która była dla niej źródłem radości i wsparcia.

Utrzymywanie umysłu w formie jest równie ważne jak dbanie o ciało. Gra na instrumencie, rozwiązywanie krzyżówek czy nauka nowych rzeczy mogą być kluczem do długiego i zdrowego życia, czego przykładem może być długowieczna francuska.

Na koniec Jamajka **Violet Brown** (1900-2017), która dożyła 117 lat i 189 dni. Violet przypisywała swoje długie życie zdrowej diecie, w której dominowały warzywa, owoce i ryby. Unikała alkoholu i papierosów, a jej duch optymizmu i wiara były nieodłącznym elementem jej codziennego życia. Violet była aktywna do końca swoich dni, pomagając w pracach domowych i spędzając czas z rodziną.

[mat.prasowy]

7 oznak, że dobrze się starzejesz...

Starzenie się to naturalna część życia, która niesie ze sobą wiele pozytywnych aspektów. Poniżej znajdziesz 7 oznak, że starzejesz się zdrowo i możesz cieszyć się długim życiem w pełni sił.

Chęć nauki nowych rzeczy

Jeśli wciąż masz ochotę na naukę nowych rzeczy, to świetnie! Stymulacja mózgu poprzez naukę nowych umiejętności pomaga utrzymać go w formie. Może to być gra na instrumencie, nauka nowego języka, czy nawet nowa gra karciana. To nie tylko rozwija umysł, ale także dodaje pewności siebie i radości z życia.

Otwartość na wyrażanie potrzeb

Nie bój się mówić o swoich potrzebach. Bycie szczerym z samym sobą i bliskimi jest kluczowe dla dobrego samopoczucia. Wsparcie emocjonalne od rodziny i przyjaciół jest bezcenne i pomaga przetrwać trudniejsze chwile. Dzięki temu czujemy się bardziej zrozumiani i mniej samotni.

Posiadanie społeczności

Utrzymywanie bliskich relacji z rodziną i przyjaciółmi pomaga zapobiegać samotności. Poczucie przynależności do grupy wspiera zdrowie psychiczne i fizyczne. Spotkania towarzyskie, wspólne posiłki czy udział w klubach zainteresowań dostarczają nie tylko rozrywki, ale także wsparcia i motywacji do aktywności.

Regularna aktywność fizyczna

Aktywność fizyczna, nawet w formie spacerów, jest niezwykle ważna. Pomaga utrzymać sprawność, zmniejsza ryzyko upadków i poprawia samopoczucie. Codzienna porcja ruchu to nie tylko korzyści dla ciała, ale także dla umysłu – endorfiny poprawiają nastrój, a regularne ćwiczenia pomagają zachować zdrową wagę i kondycję.

Robienie tego, co się lubi

Spędzanie czasu na ulubionych zajęciach sprawia, że życie jest pełniejsze i przyjemniejsze. Hobby, podróże czy wolontariat to doskonałe sposoby na aktywne i radosne starzenie się. Pasja nadaje życiu sens, pozwala zapomnieć o codziennych troskach i daje satysfakcję z dobrze wykorzystanego czasu.

Regularne wizyty u lekarza

Stały kontakt z lekarzem i aktualizacja listy przyjmowanych leków to podstawa zdrowego starzenia. Ważne jest monitorowanie zdrowia i dostosowywanie terapii do aktualnych potrzeb. Regularne badania kontrolne pozwalają wcześniej wykryć ewentualne problemy i skutecznie im przeciwdziałać.

Planowanie przyszłości

Myślenie o przyszłości, nawet o tych mniej przyjemnych aspektach, daje poczucie kontroli i spokoju. Warto porozmawiać z bliskimi o swoich oczekiwaniach i planach na przyszłość. Dobrze zaplanowana przyszłość to mniej stresu i więcej czasu na cieszenie się życiem.

Humor na koniec

Na koniec mały bonus! Pamiętaj, że starzenie się to nie tylko zmarszczki i siwe włosy. To także mądrość, doświadczenie i mnóstwo czasu na robienie tego, co się kocha. Uśmiechaj się, bądź aktywny i ciesz się każdym dniem! Jak mawiają, starość to nie koniec, a początek nowej, wspaniałej przygody. Więc, kto powiedział, że życie po 60-tce musi być nudne? Z pewnością nie my!

[AR]

Dbanie o zdrowie – klucz do długowieczności

Zapraszamy seniorów na wyjątkowe zabiegi zdrowotne w Hotelu ***NAT Ustroń

Nie czekaj do jesieni, zadбай o swoje zdrowie już teraz! Skorzystaj z profesjonalnej opieki fizjoterapeutów, basenu krytego oraz pysznych ziół w naszej pijalni. Żyj aktywnie i zdrowo, bez barier i ograniczeń. Jesteś tego wart!



Dbanie o zdrowie jest fundamentem długiego i szczęśliwego życia. Zwłaszcza dla seniorów, regularna troska o kondycję fizyczną i psychiczną jest niezwykle istotna.

Hotel ***NAT Ustroń w Ustroniu, to miejsce, gdzie można nie tylko wspaniale wypocząć, ale także **skorzystać z zabiegów** i zadbać o swoje zdrowie nie będąc Gościem hotelowym. Specjalna oferta zabiegów leczniczych jest tak przygotowana, aby każda wizyta pomogła zachować siły witalne i cieszyć się każdym dniem.

Znaczenie zdrowia w starszym wieku

Wraz z upływem lat nasze ciało staje się bardziej podatne na różne dolegliwości. Problemy z układem ruchu, bóle stawów, osteoporoza czy zmniejszona wydolność organizmu to tylko niektóre z wyzwań, z którymi muszą się mierzyć seniorzy. **Regularne zabiegi** z zakresu fizjoterapii mogą znacznie poprawić jakość życia, zmniejszyć dolegliwości bólowe i zwiększyć ogólną sprawność.

Profesjonalna opieka i konsultacje

Hotel ***NAT Ustroń to nie tylko leczenie, ale także zapobieganie problemom zdrowotnym. Programy terapeutyczne uwzględniają specyficzne potrzeby i oczekiwania Gości. Taki holistyczny i spersonalizowany sposób leczenia

pozwała na osiągnięcie najlepszych rezultatów i poprawę jakości życia. Pod okiem **Krzysztofa Kopca**, kierownika bazy zabiegowej, zespół fizjoterapeutów z pełnym profesjonalizmem podchodzi do każdego pacjenta.

Krzysztof Kopiec, ceniony specjalista w swojej dziedzinie, podkreśla wagę konsultacji i profilaktyki w skutecznym leczeniu i zapobieganiu schorzeniom.

- Dobrze przeprowadzona konsultacja pozwala nam lepiej zrozumieć potrzeby pacjenta i dostosować program terapeutyczny do jego indywidualnych potrzeb. Profilaktyka jest kluczowa, zwłaszcza w przypadku schorzeń układu ruchu, takich jak osteoporoza.

Działając prewencyjnie, możemy zapobiec poważnym problemom zdrowotnym w przyszłości - mówi Pan Krzysztof.

Nowość – Pijalnia Ziół

Od września w Hotelu*** NAT Ustroń dostępna będzie również Pijalnia Ziół. Szeroki wybór herbat, naparów ziołowych i szotów, które odpowiednio dobrane, wspomogą leczenie wielu dolegliwości.

Połączenie nowoczesnych metody fizjoterapeutycznych z **tradycyjnymi**, sprawdzonymi przez pokolenia terapiami naturalnymi może przynieść znakomite efekty, poprawiając ogólny stan zdrowia i samopoczucie. Zioła mają także wspierające działanie profilaktyczne.

Pomagają między innymi uzupełnić brakujące mikroelementy, niwelują stres i pomagają zachować dobre samopoczucie.

Szeroka gama zabiegów

Baza zabiegowa dostępna w hotelu oferuje szeroki wybór zabiegów, które pomogą odzyskać **zdrowie i witalność**:

- ♦ **Inhalacje** – poprawiają funkcje oddechowe,
- ♦ **Tlenoterapia** – wspomaga regenerację organizmu,
- ♦ **Okłady borowinowe** – łagodzą bóle stawów,
- ♦ **Krioterapia ciekłym azotem** – zmniejsza stany zapalne,
- ♦ **Gimnastyka w wodzie** – poprawia ruchomość stawów,
- ♦ **Fotel masujący** – relaksuje mięśnie,
- ♦ **Ultradźwięki** – wspomagają leczenie stanów zapalnych,
- ♦ **Zabiegi elektryczne** – łagodzą bóle,
- ♦ **Lampa Sollux** – poprawia krążenie,
- ♦ **Laser skaner** – wspomaga gojenie tkanek,
- ♦ **Lampa bioptron** – poprawia kondycję skóry,
- ♦ **Pole magnetyczne** – przyspiesza regenerację,
- ♦ **Hydromasaż** – relaksuje i regeneruje,
- ♦ **Kąpiele perełkowe** – poprawiają samopoczucie,
- ♦ **Masaż ciała** – łagodzi napięcia mięśniowe.

Dlaczego warto?

Seniorzy powinni korzystać z takich rozwiązań, aby:

- ♦ **Zachować sprawność** – Regularne zabiegi pomagają utrzymać dobrą kondycję fizyczną.
- ♦ **Zwiększyć komfort życia** – Redukcja bólu i poprawa ruchomości stawów znacznie poprawiają jakość życia.
- ♦ **Zapobiegać problemom zdrowotnym** – Profilaktyka i wczesne wykrywanie problemów zdrowotnych są kluczowe w utrzymaniu zdrowia.
- ♦ **Zrelaksować się** – Zabiegi takie jak masaże czy hydromasaże pomagają w redukcji stresu i poprawie samopoczucia.

Rezerwacja i kontakt

Aby umówić się na bezpłatną konsultację, skontaktuj się z recepcją Hotelu ***NAT Ustroń:

Adres: ul. Szpitalna 88, Ustroń

Telefon: +48 572 663 272

Strona internetowa: www.nat.pl



Społeczne kontrowersje wokół pomnika Koterbskiej

Podobna czy niepodobna do sławnej artystki?



Pomnik Marii Koterbskiej przed wejściem do Teatru Polskiego odsłonięty został 13 lipca br.

Odsłonięty niedawno pomnik Marii Koterbskiej wzbudził sporo kontrowersji. Wielu bielszczan pamiętających doskonale wygląd piosenkarki uznało, że twarz rzeźby nie przypomina prawie w ogóle sławnej artystki. O komentarz w tej sprawie poprosiliśmy rzeźbiarkę Lidie SZTWIERTNIE, autorkę pomnika.

Lidia Sztwiertnia: Bardzo rzetelnie odrobiłam lekcję. Obejrzałam wszystkie możliwe zdjęcia Marii Koterbskiej, które przysłał mi jej syn Roman Frankl. Zastanawiałam się, wykonując rzeźbę, w jakim wieku ukazać postać artystki. Ponieważ Koterbska żyła bardzo długo, to prawie wszyscy pamiętają ją jako starszą panią. Może tylko w dwóch, trzech filmach z przeszłości zaistniała w pamięci widzów jako bardzo młoda dziewczyna.

Twarz Koterbskiej jest niełatwa do odwzorowania. Medytowałam nad tym, jak anatomicznie ją ująć. Najbardziej charakterystycznym elementem jej wyglądu był przecież zawsze jej uśmiech, ale w rzeźbie jest to niedopuszczalne. Doszłam do wniosku, że rzeźba powinna mieć pogodną twarz piosenkarki w wieku ok. czterdziestu lat, z zachowaniem anatomicznej budowy jej fizjonomii. Takie rozwiązanie było w mojej ocenie najbardziej optymalne.

- Czy Roman Frankl miał okazję obejrzeć projekt pomnika przed jego oficjalnym odsłonięciem?

- Tak. Był zadowolony z wyglądu wstępnej miniaturki pomnika, który został przez niego zaakceptowany. Nie widzę więc powodów do malkontentstwa. Wiadomo, że każdy z zainteresowanych ma chyba inną wizję rzeźby

Koterbskiej. Jest to naturalne i normalne zjawisko. W tym przypadku musiałam po prostu zrobić artystyczną kompilację z wielu jej twarzy, korzystając z zachowanych zdjęć artystki.

W przeszłości spotkałam się, co prawda, osobiście z Koterbską, ale to już była wtedy starsza pani. Nie chciałam uwiecznić jej teraz w takiej postaci. Moją intencją było stworzenie atrakcyjnej rzeźby gwiazdy piosenki, kobiety w kwiecie wieku, wychodzącej z teatru (w którym debiutowała i wielokrotnie występowała) z bukietem kwiatów w ręku, ubranej w wieczorową suknię z uwidocznionymi w jej dolnej części przedmiotami z jej piosenek. Zależało mi na tym, aby w taki sposób upamiętnić jej twórczość dla przyszłych pokoleń. Jeżeli nie będzie wojny, to jej pomnik z brązu może przecieć przetrwać setki lat.

- Na słonecznym tarasie widokowym nad jeziorem Necko w Augustowie znajduje się nietypowa ławeczka Marii Koterbskiej z obrotowym pomnikiem artystki. Każdy ze spacerowiczów może zatańczyć z uwiecznioną w brązie postacią piosenkarki, przy dźwiękach melodyjnego utworu „Augustowskie noce”, odtwarzanego z urządzenia wbudowanego w ławeczkę.

- Widziałam ten pomnik w Augustowie. Byłam świadkiem sytuacji, która mnie trochę zabolowała – ktoś zatańczył z Koterbską i rubaszenie klepnął ją w tyłek. Zdarzenie miało żenujący dla mnie charakter. W Bielsku-Białej chciałam uniknąć takiej sytuacji. Pokazałam Koterbską jako prawdziwą Damę z klasą.

- W jaki sposób powstają inne rzeźby w Pani pracowni twórczej? Czy podstawą działań rzeźbiarskich jest zawsze dokumentacja fotograficzna, dostarczana przez kontrahenta?

- Zazwyczaj tak właśnie się dzieje.

Niekiedy sama wykonuję niezbędne zdjęcia. Do tej pory nie zetknęłam się jeszcze z przypadkami kwestionowania poprawności wyglądu moich rzeźb, a zrobiłam ich wiele w swoim życiu.

W Bieruniu znajduje się - dla przykładu - pomnik Alfreda Nobla. Dużą satysfakcją artystyczną sprawiło mi wykonanie rzeźby Chrisa Farlowe'a, wybitnego wokalisty jazzrockowej formacji brytyjskiej COLOSSEUM, która w swoim czasie należała do grona światowych prekursorów gatunku „fusion”.

Nikt jeszcze nie formułował zarzutów, że wyrzeźbieni przeze mnie Nobel czy Farlowe są niepodobni do prawdziwych postaci.

Rozmawiał
Zbigniew Lubowski



Lidia Sztwiertnia obok swojego dzieła

Relację z koncertu KRÓLOWA SWINGU, który odbył się 13 lipca na placu Ratuszowym z okazji 100-lecia urodzin Marii Koterbskiej przeczytacie na stronie 8

co dzieje się ciekawego w sierpniu

1 sierpnia - czwartek - godzina 18.00
Lotnisko w Aleksandrowicach

mobilna didżejka - wstęp wolny

3 sierpnia - sobota - godzina 16.00
Piknik Urodzinowy u Fałata

Fałatówka, Bystra

5-8 sierpnia - godzina 10.00 - 14.00
korty tenisowe przy Hotel SPA JAWOR

Beskid Cup - wstęp wolny

8 sierpnia - czwartek - godzina 18.00
skocznia w Cygańskim Lesie

Mobilna didżejka - wstęp wolny

10 sierpnia - sobota - godzina 17.00
hala pod Dębowcem

Maraton charytatywny ZUMBA - wstęp-cegiełka

10 sierpnia - sobota - godzina 18.00
Letnia Scena Sfery

Koncert Michała Anioła - wstęp wolny

15 sierpnia - czwartek - 18.00
park za Ratuszem

Mobilna didżejka - wstęp wolny

17 sierpnia - sobota - godzina 8.00-14.00
Plac Wojska Polskiego

Giełda Staroci - wstęp wolny

17 sierpnia - sobota - godzina 20.00
plac Wojska Polskiego

Festiwal włoski - wstęp wolny

22 sierpnia - czwartek - godzina 18.00
park Słowackiego

Mobilna didżejka - wstęp wolny

24 sierpnia - sobota - godzina 19.00
Bielskie Błonia

Happy Bike Beskidy - koncert z cyklu Jedno miasto - cztery sceny - wstęp wolny

25 sierpnia - niedziela - godzina 18.00
Teatr Polski

Spektakl TROJANKI - wstęp wolny

29 sierpnia - czwartek - godzina 17.00
DK MIKUSZOWICE KRAKOWSKIE

Koncert z okazji odsłonięcia tablicy pamiątkowej Jacka Lecha - wstęp wolny- zapisy

Spacer na Dębowiec

Bielsko-Bialski Ośrodek Sportu i Rekreacji, jako partner programu Miejsce Przyjazne dla Seniorów, dla szczęśliwych posiadaczy Karty Seniora proponuje atrakcyjne zniżki na basen oraz na wyciąg na Dębowiec. Zaprasza także na wspólne spacer z kijkami.

Seniorze, Seniorko, czy miałeś już okazję jechać kolejką na Dębowiec? Teraz masz doskonałą okazję, aby to zrobić! W każdą środę organizowane są wspólne wyjazdy na Dębowiec, połączone ze spacerem nordic walking.

W okresie wakacyjnym bilet na jednorazowy wyjazd kolejką dla seniorów (65+) kosztuje jedynie 5 zł. To świetna okazja, aby znaleźć się w górach i cieszyć się świeżym powietrzem.

Spotkania odbywają się w każdą środę o godzinie 10:00 przy dolnej stacji kolejki na Dębowiec, zlokalizowanej przy ulicy Karbowej 55. Na miejsce można dojechać autobusem MZK linii numer 7, wysiadając na przystanku „Karbo-wa Dębowiec”. Po zakupie Biletu Senior uczestnicy wyjeżdżają kolejką na Dębowiec, gdzie rozpoczynają się przygotowania do spaceru.

Na początek przewidziana jest rozgrzewka, a następnie instruktor

nordic walking przeprowadza krótki instruktaż, jak prawidłowo chodzić z kijkami.

Spacer prowadzi tzw. szlakiem konnym do doliny Wapienicy i z powrotem. Jest to łagodna, leśna ścieżka, idealna dla osób o różnej kondycji fizycznej, a przewidywany czas przejścia to około trzy godziny. Po spacerze uczestnicy mogą wrócić na Dębowiec kolejką lub zejść pieszo.

Dla uczestników przygotowano również specjalną ofertę na kawę i ciastko w schronisku Dębowiec 520.

Gwarantowane są przerwy w marszu, spokojne tempo dostosowane do grupy oraz profesjonalna opieka instruktora. Regularne chodzenie to prosta, a zarazem niezwykle korzystna forma ruchu. Pomaga zadbać o kondycję, serce, płuca, mięśnie oraz kręgosłup, a także wzmacnia odporność. Wspólne spacer, to także doskonała okazja do integracji i spędzenia czasu na świeżym powietrzu.

Nie zwlekaj, wyjdź z domu i spędź czas w pięknym otoczeniu gór. Ciesz się zdrowiem i dobrą kondycją w miłym towarzystwie!

[AR]

BBOSiR
BIELSKO-BIALSKI OŚRODEK SPORTU I REKREACJI

Seniorzy na Dębowiec

Spacer nordic walking

Bilet dla SENIORA na kolej Dębowiec jedynie 5 zł

DLA UCZESTNIKÓW SPACERU
SPECJALNA OFERTA
NA KAWĘ I CIASTKO
w DĘBOWIEC 520
(Schronisko na Dębowcu).

KAŻDA
WAKACYJNA
ŚRODA
o 600zł 10:00

Książka Do Domu

Usługa bezpłatnego dostarczania **książek, audiobooków, filmów DVD, płyt CD z muzyką i czytników** do domu - adresowana do osób z niepełnosprawnościami i seniorów zamieszkałych na terenie Bielska-Białej

Materiały można zamawiać od poniedziałku do piątku w godz. 9:00-15:00

Szczegółowy regulamin usługi dostępny na stronie www.pbw.bielsko.pl

Osoby zainteresowane prosimy o kontakt:

tel. 33 812 45 77 w. 28
33 812 45 77 w. 20



REKLAMA

Fundacja Reja



Zakład
Rehabilitacji
Leczniczej

SZEROKA GAMA USŁUG FIZJOTERAPEUTYCZNYCH

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

ul. Wczasowa 1062
Buczkowice

33 819 49 93

ul. Modrzewskiego 23
Bielsko-Biała

785 862 540

Współpracujemy z:

NFZ

Narodowy Fundusz Zdrowia

COMPENSA

WIELKA POLSKA GRUPA

PZU

TuZdrowie

Allianz

SIGNAL IDUNA

POLMED

LUXMED

enel-med

Koncert muzycznych wspomnień

Swing zerwał komunistyczne kajdany

Życie Marii KOTERBSKIEJ (1924-2021) nie było bynajmniej – wbrew pozorom – usłane różami. W okresie powojennym miała sporo trosk i kłopotów. Jej brat Kazimierz siedział w więzieniu za swoją wojenną przynależność do Armii Krajowej, a ówczesne kierownictwo Polskiego Radia wydało jej kategoryczny zakaz nagrywania piosenek utrzymanych w konwencji swingu. Amerykańskie fascynacje muzyczne artystki bardzo drażniły komunistycznych decydentów.

O ciemnych stronach życia Mamy w niełatwych czasach tzw. Polski Ludowej opowiadał m.in. jej syn **Roman Frankl**, który z powodzeniem wcielił się w rolę gospodarza specjalnego koncertu zorganizowanego w dniu setnych urodzin **Damy Polskiej Piosenki**. Plenerowa impreza na bielskim placu Ratuszowym w sobotni wieczór, 13 lipca 2024 roku, zgromadziła niezliczoną rzeszę mieszkańców Bielska-Białej oraz wielu osób przyjezdnych.

Muzyczne spotkanie z nieśmiertelnymi przebojami Koterbskiej, stanowiącej bezspornie artystyczny symbol wizerunkowy miasta nad Białą, miało wymowny tytuł „**Królowa swingu**”.

Koncert został przygotowany dzięki staraniom Bielskiego Centrum Kultury, noszącego od trzech lat imię artystki.

Zauroczenie amerykańską muzyką

Wybitna piosenkarka urodzona w Białej Krakowskiej (wtedy jeszcze nie istniało miasto o nazwie Bielsko-Biała) była związana przez całe życie ze swoją rodzinną miejscowością. Nie skorzystała nigdy z żadnej oferty przeprowadzki do jakiejkolwiek z wielkich metropolii. Nie zmieniła też nigdy swoich upodobań artystycznych. Była trwale zauroczona muzyką amerykańską. - *Ella Fitzgerald i Frank Sinatra to mój chleb powszedni* – opowiadała wszystkim, którzy chcieli jej słuchać.

W intrygujący sposób skomentował to teraz jej syn, który stwierdził podczas jubileuszowego koncertu:

- *Mama znacząco przyczyniła się do zerwania komunistycznych kajdan. Pełne swingu piosenki w jej wykonaniu rozpoczęły drogę do wolności* – powiedział Frankl do publiczności, która nagrodziła go natychmiastową owacją. Utwory z repertuaru Koterbskiej rozbrzmiewały w nowych aranżacjach, które w niektórych przypadkach różniły się dość wyraźnie od znanych i popularnych wersji oryginalnych. Śpiewającym artystom



towarzyszyła orkiestra pod kierownictwem skrzypka i kompozytora - **Krzysztofa Maciejowskiego**.

Od 21 do 85 lat

Bardzo duża była rozpiętość wieku aktorów, muzyków i wokalistów, którzy przypomnieli w lipcowy (bezdeszczowy!) wieczór słynne piosenki z bogatego dorobku polskiej „królowej swingu”. Najmłodsza z zaproszonych do udziału w koncercie osób miała 21 lat (**Maja Golec**, córka Pawła Golca ze znanego zespołu folk-rockowego z Milówki), a najstarszy z grających i śpiewających gości liczył sobie aż 85 lat (**Czesław Majewski**, pianista, kompozytor, artysta kabaretowy). Warto odnotować, że niektórzy z uczestników imprezy charakteryzowali się rodowodem beskidzkim. Do tego grona należała aktorka **Iwona Loranc**, urodzona wszakże w Bielsku-Białej.



Ekspresyjna artystka - Iwona Loranc

Każdy z nich chciał wypaść jak najlepiej w oczach widzów i słuchaczy. Koncert był w całości rejestrowany przez ekipę z TVP2. Można go było obejrzeć w programie telewizyjnej „dwójki” w niedzielę, 21 lipca. Trudno się temu dziwić – postać Marii Koterbskiej nie ma i nigdy przecież nie miała tylko lokalnego charakteru. Od lat jest ona ceniona w całym kraju, choćby za sprawą popularnych piosenek o wrocławskich tramwajach czy

augustowskich nocach.

Telebimy wokół estrady

Pulsująca swingiem impreza nie przeistoczyła się na szczęście w banalną „akademię ku czci”. Nie była to też stereotypowa składanka estradowa wybranych szlagierów. Scenarzyści koncertu przewidzieli różne atrakcje – barwne wspomnienia o artystce, zabawne anegdoty z jej życia oraz projekcje dawnych wywiadów telewizyjnych z Koterbską na telebimach ustawionych z dwóch stron potężnej estrady. Najciekawsze były chyba rozmowy młodziutkiej **Bożeny Walter** ze sławną już wówczas piosenkarką.

Nie zabrakło największych hitów Marii Koterbskiej. Rozbrzmiewały m.in. dźwięki „Augustowskich nocy”, „Karuzele”, „Parasolek”, „Wrocławskiej piosenki”. Rozśpiewana publiczność nuciła wraz z artystami refreny melodyjnych utworów: „Brzydula i rudzielec”, „Do grającej szafy grosik wrzucić”, „O tak, w Polskę idź” czy wreszcie „Serduszko puka w rytmie cha-cha”. Śpiewali je m.in. **Roman Frankl**, a także **Anna Dereszowska**, **Alicja Majewska** (w asyście pianisty **Włodzimierza Korcza**), **Kasia Moś**,

Katarzyna Polewany. Najbardziej ekspresyjny charakter miały bez wątpienia występy trzech wokalistek – **Mai Golec**, **Iwony Loranc** i **Kasi Moś**.

Nie ukrywam, że ponownym odkryciem estradowym była dla mnie 31-letnia **Katarzyna Polewany**. Niegdyś debiutowała ona jako utalentowana wokalistka 16-latką w dynamicznym spektaklu „High school musical” na deskach Gliwickiego Teatru Muzycznego. Została wtedy wyłoniona – wraz z innymi – w drodze ogólnopolskiego castingu. Już wówczas wykazywała oczywiste predyspozycje artystyczne. Od tamtego czasu wiele się zmieniło. Paskudni politycy uśmiercili bezlitośnie scenę muzyczną w Gliwicach, a dawna nastolatka przeobraziła się w seksowną gwiazdę teatralną i filmową, po ukończeniu przez siebie studiów na Wydziale Aktorskim Akademii Sztuk Teatralnych w Krakowie.

Adam i Beata w duecie

Koncert był ze wszech miar udany. Wśród dziennikarzy krążyły kuluarowe wieści, że pomysł jego zorganizowania narodził się w BCK podczas niedawnego festiwalu kabaretowego FERMENTY. Jedną z jurerek artystycznego współzawodnictwa była tam **Beata Harasimowicz**, reżyserka widowisk telewizyjnych. Jeśli wierzyć nieoficjalnym doniesieniom, to jej rozmowa z wiceprezydentem Bielska-Białej, Adamem Ruśniakiem, okazała się właśnie głównym czynnikiem sprawczym efektownej imprezy pod hasłem „Królowa swingu”.

Z dokumentacyjnego obowiązku trzeba jeszcze dodać, że supportem koncertu był występ formacji „**Paweł Mikler Trio**” (Eugeniusz Kubat, Alan Kuc, Paweł Mikler). Grupa zaprezentowała widzom covery przebojów pochodzących z repertuaru znanych polskich wykonawców.

dla Seniora BB
Zbigniew Lubowski



Premiera grecko-polsko-portugalskiego spektaklu w Teatrze Polskim

TROJANKI

25 sierpnia o godz. 18.00 w Teatrze Polskim na Małej Scenie w Bielsku-Białej będzie można uczestniczyć w wyjątkowym wydarzeniu teatralnym. W spektaklu „Trojanki” zobaczymy 27-osobowy zespół aktorów nieprofesjonalnych i profesjonalnych z Grecji, Polski i Portugalii oraz kilku lalek. Udział w wydarzeniu jest bezpłatny, ale liczba miejsc jest ograniczona. Informacje o biletach: email: jolanta@teatrgrodzki.pl, tel. 600-382-894

Przedstawienie zostało zainspirowane tragedią napisaną przez Eurypidesa o wojnie trojańskiej. Kobiety, które po zdobyciu Troi stają się łupem zwycięskich Achajów, przywodzą na myśl bezbronne ofiary współczesnych wojen. Okrucieństwo zwycięzców jest takie samo teraz jak przed setkami lat.

Przemoc opisana w antycznej tragedii nie różni się od tej, która bywa udziałem wojennych uchodźców w XXI wieku. Tym samym „Trojanki” stają się poruszająco aktualne.

Spektakl „Trojanki” realizuje wizję teatru otwartego. Zostanie zagrany z audiodeskrypcją oraz tłumaczeniem z języka greckiego i portugalskiego na Polski Język Migowy, a także z polskimi napisami, co ułatwi odbiór przedstawienia osobom niedosłyszącym i tym osobom głuchym, które nie posługują się PJM. Audiodeskrypcja będzie odczytywana przez lektora w czasie rzeczywistym. Osoby niewidome będą odsłuchiwać tekst audiodeskrypcji za po-

mocą specjalnych odbiorników.

Spektakl „Trojanki” realizowany przez międzynarodowy zespół, jest podsumowaniem projektu „D.I.V.A”, współfinansowanego przez Program Kreatywna Europa Unii Europejskiej, w którym uczestniczą: Theama Inclusive Theatre z Grecji, Bielskie Stowarzyszenie Teatr Grodzki z Polski oraz Teatro Gato Escaldado z Portugalii.

Portugalska premiera przedstawienia odbędzie się w Lizbonie w Teatro Fabrica da Polvora już 1 sierpnia, polska – 25 sierpnia w Teatrze Polskim w Bielsku-Białej, grecka zaplanowana jest na 14 września na deskach Theatre of Rematias w Chalandri.

Warto wspomnieć, że 3 grudnia 2023 r. (Międzynarodowy Dzień Osób z Niepełnosprawnością) w Polsce, Grecji i Portugalii odbyły się premiery „Trojanek” w wersji filmowej.

Czas trwania spektaklu: 1,5 h

[mat. prasowy Teatr Grodzki]



TROJANKI

TEATR POLSKI, MAŁA SCENA - BIELSKO BIALA

SCENARIUSZ I REŻYSERIA

MARIA SCHEJBAL-CYTAWA, KRZYSZTOF TUSIEWICZ

VASSILIS OIKONOMOU, SOFIA STAVRAKAKI, DAVID CORREIA, ANA ISABEL SOUSA



warto wiedzieć...

RENTA WDOWIA NIECO ODCHUDZONA

Przepisy wprowadzające instytucję renty wdowiej w momencie oddawania gazety do druku, nie weszły jeszcze w życie. Ustawa została uchwalona przez Sejm w piątek 26 lipca, jednak to nie koniec prac legislacyjnych. Nowelizacją zajmie się teraz Senat. Co już wiemy o rencie wdowiej? Jakiego rozwiązania zaproponował rząd i kiedy miałyby wejść w życie?

Jak jest obecnie

Obecnie wdowa lub wdowiec na emeryturze muszą wybrać, czy chcą otrzymywać emeryturę swoją, czy rentę rodzinną po zmarłym małżonku (85% świadczenia). Jeśli nie podejmą decyzji, ZUS przyzna to świadczenie, które jest wyższe. To jednak i tak może być kwota niewystarczająca do utrzymania siebie i mieszkania. **Emerytalna bieda** dotyka części wdowy, gdyż wdowcy zwykle mają wyższe emerytury - średnia emerytura mężczyzn wyniosła 4100 zł brutto, podczas gdy średnia emerytura kobiet, to ok. 2800 zł brutto.

Aby złagodzić ten problem wśród wyborczych postulatów znalazła się tzw. RENTA WDOWIA. Przedtem były to obietnice, teraz czas na konkretne działania. Głównym założeniem projektu jest, aby **wdowy i wdowcy mogli otrzymywać swoje świadczenie i - dodatkowo - część renty rodzinnej po zmarłym albo całą rentę rodzinną i część własnej emerytury.**

Uchwalona w piątek, 26 lipca przez Sejm ustawa, została nieco zmodyfikowana w stosunku do zgłoszonego wcześniej projektu obywatelskiego. Przypomnijmy - zakładał on, że dodatkowe świadczenie wynosiłoby początkowo 15 proc., potem rosłoby do 20 proc., a ostatecznie wynosiłoby 50 proc. renty rodzinnej lub własnej emerytury. Ogólna kwota renty wdowiej - czyli świadczenie podstawowe i dodatkowe - nie mogłaby przekroczyć trzykrotności przeciętnej emerytury (obecnie ponad 10.500 zł brutto).

Rząd do projektu wniósł prawie 25 poprawek, część z nich została odrzucona przez komisję sejmową. **Na czym więc ostatecznie stanęło?**

Ile wyniesie renta wdowia?

Sejm przyjął propozycję rządu, która także przewiduje **stopniowe podnoszenie drugiego świadczenia**, ale bardziej rozciągnięte w czasie. I tak:

- od 1 lipca 2025 r. i w 2026 r. dodatkowe świadczenie dla wdowy lub wdowca wyniesie **15 proc.**,
- od 2027 r. świadczenie to wzrośnie do **25 proc.**,
- w 2028 r. rząd dokona oceny programu i zdecyduje, czy budżet państwa udźwignie podwyżkę świadczenia do **50 proc.**

Znacznie niższy ma być **limit świadczenia głównego i dodatkowego** (czyli kwoty, którą wdowa/wdowiec będzie pobierać co miesiąc). W uchwalonej ustawie został on ustalony na **trzykrotność nie średniej, lecz minimalnej emerytury** (obecnie ponad 5300 zł brutto).

Kto będzie mógł złożyć wniosek o rentę wdowią?

Wg złożonego przez rząd projektu, aby otrzymać rentę wdowią, osoba musi spełnić trzy kluczowe warunki. Po pierwsze, należy osiągnąć odpowiedni wiek emerytalny: 60 lat dla kobiet i 65 lat dla mężczyzn. Po drugie, konieczne jest pozostawanie w związku małżeńskim do momentu śmierci partnera. Po trzecie, renta wdowia będzie przysługiwać w przypadku śmierci małżonka nie wcześniej niż pięć lat przed osiągnięciem powszechnego wieku emerytalnego.

Procedura składania wniosków

Osoby uprawnione do renty wdowiej będą musiały złożyć wniosek, który będzie można składać zarówno w formie papierowej, jak i elektronicznej. Wnioski będą przyjmowane od 1 stycznia 2025 roku, a prawo do świadczeń zacznie obowiązywać **od 1 lipca 2025 r.** Renta wdowia nie dotyczy osób, które żyły ze sobą w związkach nieformalnych (konkubinaty). Renta wdowia będzie także wstrzymana w momencie, gdy osoba uprawniona do jej otrzymywania ponownie wstąpi w związek małżeński.

[mat.pras.]

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

z życia seniorów...

Bezpieczny Senior

prelekcja policji dla starszych mieszkańców Bielska-Białej

W ramach kampanii „Bezpieczny Senior”, w siedzibie Klubu Seniora na ul. Jesionowej w Bielsku-Białej, odbyło się spotkanie poświęcone bezpieczeństwu osób starszych. Policjantki asp. Bożena Rusinek i asp. Anna Macionczyk z Komisarjatu III Policji w Bielsku-Białej przeprowadziły prelekcję, podczas której omówiono zagrożenia, na jakie narażone są seniorzy, oraz przedstawiono sposoby ich unikania.



Zagrożenia metodą „Na wnuczka” i „Na policjanta”

Jednym z kluczowych tematów poruszonych podczas spotkania były oszustwa metodą „na wnuczka” oraz „na policjanta”. Policjantki wyjaśniły, jak działają oszuści i jakie techniki manipulacyjne stosują, aby wyłudzić pieniądze od starszych osób. Przypomniały również, jak ważne jest zachowanie ostrożności i czujności w kontaktach z nieznanymi oraz jak reagować w przypadku podejrzeń o oszustwo.

Bezpieczeństwo na drodze

Podczas prelekcji poruszono także temat bezpieczeństwa na drodze. Policjantki zachęcały seniorów do noszenia elementów odblaskowych, zwłaszcza podczas spacerów po zmroku. Omówiono również zasady bezpiecznego poruszania się po ulicach, podkreślając, że dbałość o widoczność może uratować życie.

Współpraca policji z mieszkańcami

Aspirantki Rusinek i Macionczyk podkreśliły znaczenie dobrych relacji pomiędzy policją a lokalną społecznością. Zapewniły, że mundurowi są zawsze gotowi służyć radą i wsparciem w każdej sytuacji. Spotkanie odbyło się w przyjaznej atmosferze, a seniorzy mieli okazję zadawać pytania i dzielić się swoimi obawami.

Kampania „Dzielnicowy bliżej nas”

Spotkanie w Klubie Seniora jest częścią szerszej kampanii „Dzielnicowy bliżej nas”, której celem jest budowanie zaufania pomiędzy służbami a obywatelami. Poprawa bezpieczeństwa seniorów wymaga nieustannej pracy, edukacji i zaangażowania zarówno ze strony policji, jak i lokalnej społeczności.

Serdecznie zachęcamy do udziału w kolejnych spotkaniach i do aktywnego włączenia się w działania na rzecz poprawy bezpieczeństwa. Wspólnie możemy sprawić, że jesień życia będzie czasem spokoju i radości.

Sanatoria - darmowe wczasy, czy skuteczna rehabilitacja?

Sanatoria w Polsce od lat są miejscem, gdzie pacjenci mogą poprawić swoje zdrowie dzięki leczeniu uzdrowiskowemu, finansowanemu przez Narodowy Fundusz Zdrowia. Jednakże, coraz częściej pojawiają się głosy krytyczne, twierdzące, że zamiast skupić się na zabiegach, **sanatoria stają się miejscem rekreacji z niewielkim naciskiem na leczenie.**

Jak wygląda rzeczywistość?

Pacjenci kierowani do sanatorium przez NFZ mają zazwyczaj na celu skorzystanie z różnorodnych zabiegów rehabilitacyjnych, takich jak hydroterapia, fizykoterapia czy kinezyterapia. Obecnie NFZ wymaga, aby codziennie przeprowadzano co najmniej trzy zabiegi, z których jeden musi wykorzystywać surowce naturalne. Mimo to, wielu kuracjuszy zamiast intensywnych zabiegów, decyduje się głównie na długie spacery i odpoczynek, co rodzi pytania o efektywność takiego leczenia.

Dr Anna Kowalska, specjalistka w dziedzinie rehabilitacji medycznej, zauważa: „Niestety, obserwujemy, że niektóre sanatoria bardziej przypominają ośrodki wypoczynkowe niż placówki lecznicze. Wiele pacjentów nie otrzymuje wystarczającej liczby zabiegów, co zmniejsza skuteczność terapii”.

Koszty i dostępność

Opłaty za pobyt w sanatorium zależą od standardu pokoju oraz sezonu. Przykładowo, za pokój jednoosobowy z pełnym węzłem sanitarnym w sezonie letnim zapłacimy 40,90 zł za dzień. Dla wielu seniorów, którzy często żyją z ograniczonymi zasobami finansowymi, jest to duży wydatek, zwłaszcza gdy biorą pod uwagę koszty dodatkowych zabiegów, które nie są objęte refundacją NFZ.

„Dla wielu starszych osób, koszt pobytu w sanatorium jest znaczącym obciążeniem finansowym. Oczekiwalibyśmy, że za te pieniądze będą mieli dostęp do pełnej gamy zabiegów rehabilitacyjnych” - mówi prof. Jan Nowak, ekspert w dziedzinie geriatrii.

Proces skierowania

Aby uzyskać skierowanie do sanatorium, lekarz musi dokładnie opisać stan zdrowia pacjenta i jego zdolność do samoobsługi.

Następnie NFZ ocenia zasadność skierowania. Jeśli zostanie ono zatwierdzone, pacjent zostaje wpisany na listę oczekujących. Czas oczekiwania może wynosić nawet kilkanaście miesięcy, co dodatkowo komplikuje sytuację pacjentów pilnie potrzebujących rehabilitacji.

Dr Małgorzata Zielińska, specjalistka w dziedzinie balneologii, wyjaśnia: „Proces kwalifikacji do sanatorium jest skomplikowany i długotrwały. Często zdarza się, że pacjenci muszą czekać wiele miesięcy na swoją kolej, co niestety opóźnia ich powrót do zdrowia”.

Opinie pacjentów

Wielu pacjentów jest rozczarowanych podejściem niektórych sanatoriów do leczenia. „Zamiast skupić się na zabiegach, które miałyby poprawić nasze zdrowie, często jesteśmy zostawiani sami sobie. Zabiegi są skracane, a nacisk kładziony jest bardziej na wypoczynek” - mówi jedna z pacjentek, która chciała zachować anonimowość.

„Nie ma co ukrywać, że część sanatoriów traktuje pobyt pacjentów bardziej jako okazję do zarobku niż możliwość realnej pomocy” - dodaje dr Kowalska.

Ekspercka opinia

Andrzej Gryglewicz, ekspert ds. ochrony zdrowia, zauważa:

„Problemem jest brak spójności w standardach oferowanych zabiegów. Często zdarza się, że pacjenci zamiast intensywnej rehabilitacji otrzymują jedynie minimum, co w dłuższej perspektywie nie przynosi oczekiwanych rezultatów. Konieczne są zmiany w systemie nadzoru nad realizacją programów zdrowotnych w sanatoriach”.

Sanatoria powinny być miejscem intensywnej rehabilitacji, jednak rzeczywistość często odbiega od oczekiwań. Problemem jest nie tylko długi czas oczekiwania, ale także podejście do samych zabiegów oraz koszty ponoszone przez pacjentów. Aby sanatoria spełniały swoją funkcję, konieczne są zmiany systemowe oraz większa kontrola nad realizacją programów zdrowotnych.

[Agata Rucińska]



Podbeskidzki Ośrodek Interwencji Kryzysowej
pomoc całodobowa

33/ 814 62 21 33/ 19288

NIEBIESKA LINIA

33/ 810 07 04

PRZYJAŹŃ, MIŁOŚĆ I TRUDNE WYBORY

Elżbieta i Krystyna znały się od podstawówki i przez lata były nierozłączne. Ich przyjaźń została wystawiona na próbę, gdy poznały przystojnego wdowca Wiktora. Rywalizacja o jego względy zaczęła zagrażać ich relacji, prowadząc do bolesnych konfliktów. Jak zakończyła się ta historia?

Elżbieta i Krystyna znały się od czasów podstawówki. Spotkały się pierwszy raz w szkole, kiedy miały zaledwie osiem lat. Od tamtej pory były nierozłączne. Razem przeżywały pierwsze miłości, zdane egzaminy, a także porażki i rozczarowania. Były dla siebie jak siostry, zawsze gotowe do pomocy, wsparcia i wspólnej radości. Elżbieta, znana wszystkim jako Ela, od zawsze ceniła sobie niezależność. Jej życie wypełniały pasje: malarstwo, podróże i wieczory spędzane z książką przy kominku. Choć miała wiele okazji do małżeństwa, wołała życie w pojedynkę, gdzie każda decyzja należała tylko do niej. Była kobietą o otwartym umyśle i wielkim sercu.

Krystyna natomiast była wdową. Jej mąż zmarł dziesięć lat temu, a ona długo nie mogła się pozbierać. Każdy kąt ich wspólnego domu przypominał jej o nim. W tamtym trudnym czasie Elżbieta była dla niej jak kotwica - wspierała, pocieszała i słuchała godzinami opowieści o wspólnym życiu. Ich przyjaźń stawiała się jeszcze silniejsza, pełna nie tylko radości, ale i wspólnego smutku.

Krystyna poświęciła się rodzinie - miała dwoje dzieci, które już dawno wyfrunęły z rodzinnego gniazda oraz wnuki, które odwiedzały ją w miarę możliwości.

Pewnego dnia, podczas wspólnego spaceru po parku, Krystyna i Ela poznały Wiktora, przystojnego mężczyznę w ich wieku, który również był wdowcem. Rozmowa zaczęła się niewinnie od pogody, lecz szybko przerodziła się w długą dyskusję o życiu, pasjach i przeszłości. Wiktor miał charyzmę i urok osobisty, który sprawił, że obie kobiety zaczęły się interesować jego osobą.

Ela, zawsze pewna siebie, zaczęła zapraszać Wiktora na wspólne wyjścia. Krystyna z kolei, mimo początkowych oporów, również zaczęła spędzać z nim więcej czasu. Wspólne spotkania stały się regularne, a rywalizacja między kobietami, choć na początku niewinna, zaczęła przybierać na sile. Z czasem Ela zauważyła, że Krystyna staje się bardziej zazdrosna i zaczyna unikać wspólnych spotkań.

Początkowo myślała, że to przez jej naturalną nieśmiałość, ale szybko zdała sobie sprawę, że przyjaciółka czuje się zagrożona. Ela, choć zawsze ceniła sobie przyjaźń z Krystyną, zaczęła zastanawiać się, czy



przypadkiem jej własne uczucia do Wiktora nie są silniejsze niż lojalność wobec przyjaciółki.

Pewnego dnia, podczas kolejnego wspólnego spaceru, Wiktor zaproponował Elżbiecie i Krystynie wyjazd na weekend do domku nad jeziorem. Obie zgodziły się bez wahania, lecz atmosfera między nimi już wkrótce stała się bardzo napięta. Krystyna czuła, że Ela stara się zdominować ich relację z Wiktorem, a Ela z kolei myślała, że Krystyna jest zbyt zaborcza.

Podczas jednego z wieczorów w domku nad jeziorem, Elżbieta, Krystyna i Wiktor zasiedli przy kominku, którego ciepło i migoczące płomienie tworzyły kameralną atmosferę.

Rozmowa toczyła się leniwie, przerwana tylko trzaskiem drewna. Wiktor, który dotąd był nieświadomy napięcia między kobietami, postanowił wyrazić swoje myśli na temat przyszłości.

- *Wiecie, myślałem ostatnio dużo o tym, jak cudownie jest mieć was obie w swoim życiu - zaczął, patrząc na swoje towarzyszkę. - Ale czuję, że muszę być szczery. Jestem gotów, aby znowu kogoś pokochać i myślę, że nadszedł czas, aby zdecydować, z kim chcę spędzić resztę życia.* Krystyna i Ela wymieniły niepewne spojrzenia, czując, że ta rozmowa zmierza w kierunku, którego się obawiały. Ela, która zawsze była pewna siebie, teraz

poczuła, jak jej serce zaczyna bić szybciej. Krystyna, bardziej zamknięta w sobie, była pełna obaw, że może stracić nie tylko szansę na nową miłość, ale i przyjaźń, która była jej ostoją przez tyle lat. - *Wiktore, obie cenimy sobie twoje towarzystwo - zaczęła Ela, starając się brzmieć spokojnie, choć w środku wrzały w niej emocje. - Ale musisz zrozumieć, że nasza przyjaźń z Krystyną jest dla nas najważniejsza.*

Krystyna milczała, wpatrując się w ogień. Czuła, że Ela stara się przejąć kontrolę nad sytuacją, ale też wiedziała, że musi wyrazić swoje uczucia. - *Nie chciałam tego, Krystyno - przerwała Ela, nagle stając i kierując wzrok na przyjaciółkę. - Zawsze byłeś dla mnie najważniejsza, ale...* Głos jej się załamał, a łzy napłynęły do oczu. Krystyna spojrzała na Elę, a potem na Wiktora. Zrozumiała, że ten moment może na zawsze zmienić ich relacje. Wstała powoli, kierując się ku drzwiom. - *Muszę to przemyśleć - powiedziała cicho, wychodząc na chłodne powietrze nocy. Wiktor patrzył za nią, a potem na Elę, która stała zrezygnowana. - Nie chciałem was zranić - powiedział z troską. Ela tylko pokiwała głową, rozumiejąc, że sytuacja wymknęła się spod kontroli.*

Następnego dnia Krystyna postanowiła wrócić do domu wcześniej. Ela próbowała ją zatrzymać, tłumacząc, że nie chciała jej zranić, ale Krystyna

była nieugięta. Ich rozmowa przerodziła się w kłótnię, której świadkiem był Wiktor. Zrozumiał, że ich rywalizacja może zniszczyć wieloletnią przyjaźń.

Po powrocie do domu Krystyna i Ela przez kilka tygodni unikały się nawzajem. Obie czuły się zranione i zawiedzione. Jednak wspólne lata przyjaźni nie mogły zostać zapomniane tak łatwo. W końcu Krystyna postanowiła zrobić pierwszy krok. Napisała do Eli list, w którym przeprosiła za swoje zachowanie i wyraziła nadzieję, że będą mogły odbudować swoją przyjaźń.

List Krystyny był jak balsam na zranione serce Eli. Wiedziała, że przyjaciółka ma rację - ich relacja jest zbyt cenna, by ją zniszczyć przez chwilowe emocje.

Spotkały się w swojej ulubionej kawiarni. Rozmowa zaczęła się od przeprosin i wspomnień, a skończyła na obietnicy, że nie pozwolą, by ktokolwiek stanął między nimi.

Postanowiły porozmawiać również z Wiktorem. Mężczyzna zrozumiał, że jego obecność wpłynęła na relację przyjaciółek bardziej, niż przypuszczał. Wyjaśnił, że nie chce być powodem ich rozłąki i że zawsze cenił sobie ich towarzystwo. Po długiej rozmowie uzgodnili, że najlepiej będzie, jeśli Wiktor wycofa się z ich życia, przynajmniej na jakiś czas.

Mijające miesiące pokazały, że przyjaźń Elżbiety i Krystyny jest silniejsza niż jakiekolwiek uczucie do mężczyzny. Odnowiły swoje relacje, zaczęły spędzać więcej czasu razem i rozumiały, że ich więź jest nierozrwalna. Wiktor pozostał dla nich miłym wspomnieniem i przypomnieniem, że prawdziwa więź przetrwa nawet największe burze.

Elżbieta i Krystyna znów stały się nierozłączne. Ich przyjaźń, choć wystawiona na ciężką próbę, wyszła z niej silniejsza niż kiedykolwiek.

Wspólnie spędzone lata były dowodem na to, że prawdziwe relacje oparte są na wzajemnym szacunku, zrozumieniu i lojalności.

A mężczyźni? Przychodzą i odchodzą, ale prawdziwe przyjaciółki zostają na zawsze.



CZARNA PORZECZKA znana i nieznana

Sezon letni w pełni, a my już myślimy o zimowych przetworach. Słoiki powoli zapełniają się kiszonymi ogórkami, aromatycznymi sokami, kompotami oraz owocowymi konfiturami i dżemami.

Szczególnie te ostatnie dla amatorów naleśników, czy słodkich wypieków są szczególnie cenne. Owoc, o którym chcę tym razem opowiedzieć często znajduje miejsce w naszych przetworach, czy to w postaci smacznego soku czy konfitury o charakterystycznym zapachu.

Czarna porzeczka (*Ribes Nigrum*) jest nie tylko ceniona przez smakoszy, ale także przez zielarzy, którzy wykorzystują zarówno owoce jak i liście tej rośliny.

Czarna porzeczka zwana też **smorodina** znana jest od XIV wieku. Jednak szersze zastosowanie jej w kuchni i terapiach naturalnych przyniósł wiek XIX. Szczególnie cenione były owoce ze względu na zawartości makro i mikroelementów oraz witamin.

Używano je do wzmacniania układu odpornościowego.

Czarna porzeczka pochodzi z Azji, w Polsce można ją spotkać w stanie naturalnym w wilgotnych zaroślach i lasach. Bardzo często jednak, ze względu na smak, uprawiana jest w ogródkach. Krzewy porzeczki kwitną w kwietniu drobnymi kwiatami, a zawiązujące się owoce, to kuliste czarne jagody.

Jak wspomniałam, w ziołolecznictwie wykorzystuje się zarówno owoce, jak i liście. Liście zawierają garbniki, flawonoidy, olejek eteryczny i sole mineralne. W owocach natomiast znajdziemy cukry, glikozydy, witaminy z grupy B, witaminę K oraz w większych ilościach witaminę C i PP.

Obecnie na półkach możemy też spotkać **olej tłoczony** z pestek czarnej porzeczki, który zawiera kwasy Omega-3, Omega-6, witaminę E będącą silnym antyoksydantem oraz rzadko występujący kwas gamma-linolenowy GLA.

Liście porzeczki działają ściągająco i odtruwająco dlatego napar z nich poleca się stosować w niestrawności, łagodnych lub średnio nasi-

lonych nieżytach żołądka i jelit oraz w zatruciach. Właściwości przeciwbakteryjne, przeciwwirusowe i przeciwgrzybicze a także napotne przydadzą się w stanach zapalnych i infekcjach gardła oraz błony śluzowej nosa.

Zewnętrznie natomiast podziałają skutecznie w płukaniu jamy ustnej w przypadku ran i owrzodzeń, jak również w przemywaniu i okładach na trudno gojące się rany.

Napary z liści możemy stosować w schorzeniach dróg moczowych i pęcherza moczowego oraz w łagodnych stanach zapalnych i niewydolności nerek i dodatkowo w skąpomoczu i obrzękach. Warto też dołożyć porzeczki do mieszanek stosowanych w niewydolności krążenia, w tym serca i w obrzękach związanych z urazami lub złym krążeniem miejscowym. Właściwości odtruwające dobrze sprawdzą się w nagromadzeniu toksyn we krwi, w dniu moczanowej i reumatoidalnym zapaleniu stawów by usunąć niechciane złoży. Dla ciekawości dodam, że

świeże liście można używać jako dodatek do kiszonych ogórków lub kapusty.

Owoce czarnej porzeczki to nie tylko produkt deserowy i nadający się na przetwory. Są one przecież doskonałym źródłem witamin i minerałów. Mają właściwości odżywcze i wzmacniające. Działają też przeciwbakteryjnie, dlatego sok z nich przygotowany będzie naszym sprzymierzeńcem w walce z przeziębieniami i infekcjami sezonowymi. Sok ten działa też lekko obniżająco na podwyższone ciśnienie krwi.

Napar z suszonych owoców to wspomaganie naszego układu immunologicznego.

Olejek z pestek oprócz stosowania wewnętrznego, by wzbogacić dietę w NNKT, może być wykorzystywany zewnętrznie. Ma bowiem

właściwości nawilżające i wygładzające, co z ulgą przyjmie skóra sucha i wrażliwa.

Smorodina, to roślina, którą większość z nas ma w zasięgu ręki. Dlatego korzystajmy z jej dobrodziejstw, pamiętając przy tym, że rośliny dziko rosnące są objęte ochroną.

By więc pozyskać liście czy owoce róbmy to z własnych ogródków lub plantacji, a po suszone liście czy soki **zajrzyjmy do zielarni.**



dla Seniora BB
Monika Tyrna
Naturopata

SKLEP ZIELARSKO-MEDYCZNY

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

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

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

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



Trzy źródła dla ochłody

Na placu Ratuszowym obok wejścia do Urzędu Miejskiego, przy ulicy 11 Listopada w pobliżu pomnika Reksia oraz na Starówce w Bielsku-Białej stanęły ostatnio źródła z wodą pitną.

Zdroje będą czynne od wiosny do jesieni, w zależności od temperatury na zewnątrz. Według informacji uzyskanych od samego źródła, czyli firmy AQUA, nowe źródła stanęły w trzech punktach miasta: na deptaku 11 Listopada (przy pomniku Reksia), na bielskiej Starówce oraz na placu Ratuszowym, tuż obok Urzędu Miejskiego. Mieszkańcy i turyści mogą teraz cieszyć się orzeźwiająco wodą podczas spacerów po mieście.

Jak zapewnia zarządzająca "poidłkami" firma Aqua, woda jest **zdatna do picia** i będzie regularnie kontrolowana pod kątem przydatności. Jednak warto pamiętać, że źródła są urządzeniami wolnostojącymi, dotykany przez różnych ludzi, więc mogą na nich znajdować się niepożądane drobnoustroje. Aqua doradza, aby w czasie dużych upałów, przed skorzystaniem z wody, nieco jej "upuścić" przytrzymując przycisk. Urządzenia wykonane ze stopu żelaza i utrzymane w klasycznym stylu mediolańskim.

[AR]



ŚLADAMI KULTOWYCH SERIALI

ścieżkami globtrotera



W pełni wakacyjnej kaniuku polecam wszystkim wagabundom podjęcie podróży śladami kultowych seriali i filmów telewizyjnych, które łączą pokolenia dziadków, rodziców, dzieci i wnuków.

Rodzinne eskapady dostarczą wspaniałych sentymentalnych wrażeń już od momentu planowania, poprzez eksplorację, do wspólnego oglądania po raz kolejny seriali i filmów po powrocie do domowych pieleszy.

W moich propozycjach ograniczę się do minimum informacji, a z czasem postaram się ponownie zaprosić do tych miejsc przybliżając największe ich atrakcje!

W tej telewizyjnej retrospekcji warto przypomnieć młodym podróżnikom, że niespełna pół wieku temu był tylko jeden program telewizyjny o krótkiej emisji. W okresie wakacji i ferii, ale także świątecznym telewizja zapewniała dziennie młodym widzom tylko jeden lub dwa odcinki serialu, a ich bohaterowie byli największą inspiracją do podwórkowej zabawy.

W okresie wakacji królowały seriale polskie: „Gruby”, „Czterej pancerni i pies”, „Wakacje z duchami”, „Pan Samochodzik i Templariusze”, „Znak orła” czy „Podróż za jeden uśmiech” w tym czechosłowackie: „Nikogo nie ma w domu”, „Lato z Kasią”, „Arabela” oraz ponadczasowy serial szwedzko-niemiecki Pippi. Natomiast w okresie zimowym i świątecznym były wyświetlane największe hity produkcji amerykańskiej takie jak: „Zorro”, „Złamana Strzała”, angielskie: „Ivanhoe”, czynieckie: „Winnetou”, który był nagrywany w obecnej Chorwacji.

Już najwyższy czas ruszyć w filmową podróż, którą rozpoczynamy od serialu „Gruby” (1973 r.), jaki powstał w Mieroszowie oraz Mokrzeszowie w woj. dolnośląskim. Zwiedzając te miasta możemy odszukać sceny filmowe, ale także wspomnieć dzieciące role Arkadiusza Bielewskiego,

czy zmarłego w 2008 r. głównego bohatera filmu, Mariusza Kozłowskiego. Pobliskie pasmo Gór Kamiennych Sudetów zaprasza po stronie polskiej i czeskiej do wędrówek pieszych i rowerowych z bogatym opisem szlaków, co osobiście polecam. Tutaj znajdziecie z pewnością relaksujący spokój na łonie natury.

Bohaterów serialu o słynnym czołgu „Rudy” oraz psie Szariku z 1966 r. nie trzeba nikomu przedstawiać. Któż nie chciał być Jankiem czy Marusią? Mieszkając w Beskidach mamy najlepszą okazję udać się do Muzeum Koronki w Koniakowie, gdzie zobaczymy liczne kadry z tego filmu.

W tej wsi miało miejsce wesele Janka i Marusi oraz Gustlika i Honoratki. Do dzisiaj nagrywanie ostatniego odcinka tego serialu pozostało w pamięci mieszkańców. Wielką atrakcją jest zobaczenie mostu zwodzonego w Wiśle Królewskiej na Żuławach, który w filmie był podnoszony przez Janka oraz Gustlika. Obecnie w tym miejscu zamontowane są specjalne tablice przypominające o tym zdarzeniu.

Zapraszam również do szukania miejsc związanych z mega serialem młodzieżowym „Pan Samochodzik i Templariusze” z 1971 r. - może sami staniemy się odkrywcami ukrytych w Polsce skarbów tego tajemniczego zakonu? Chcąc podążać do miejsc tego serialu musimy udać się koniecznie do krzyżackiego zamku w Malborku, czy zamku w Radzynie Chełmińskim oraz kościoła pod wezwaniem św. Anny, gdzie do dzisiaj jest drabinka po której wspinali się harcerze towarzyszący w podróży panu Tomaszowi. Każdy może zasiąść za kierownicą amfibii Pana Samochodzika, która stanowi eksponat w prywatnym muzeum w Chrcynnie na Mazowszu.

Kolejnym ponadczasowym serialem młodzieżowym z 1971 roku były „Wakacje z duchami”. Tajemnice Brunhildy oraz księcia Władysława Łysego, możemy poznać zwiedzając zamek w Niedzicy oraz Krościenko

nad Dunajcem. Mimo, że pod zamkiem, podobnie jak w filmie, nie płyną na tratwach z turystami flisacy, to dzisiaj urok dawnego węgierskiego zamku możemy podziwiać płynąc stateczkiem po Zalewie Czorsztyńskim. Wielkim wyzwaniem jest podróżowanie z Poldkiem oraz Dudusiem, którzy autostopem jadą z Krakowa na Hel. Tę podróż należy oczywiście rozpocząć od ul. Grodzkiej, gdzie w kamienicy naprzeciwko Wawelu oraz kościoła św. Idziego, mieszkała ich ciocia Ania, słuchająca piosenek Marka Grechuty. Następnie warto zwiedzić zamek w Pieskowej Skale czy

po regenerację sił witalnych do Muzeum Serialu „Czarne Chmury” w Pustelni Złotego Lasu w Rytwianach (woj. świętokrzyskie), które było zamieszkałe przez kamedułów bez mała 200 lat do czasów kasaty carskiej. Obecnie jest tutaj również Muzeum Galeria tego zakonu z bogatymi zbiorami zgromadzonymi przez 400 lat. Można posmakować regionalnej kuchni w klasztornej refektarzu, która jest bardzo smaczna i zdrowa - jak u mamy!

Jest tutaj gabinet spa, wyciszający ogród klasztorny z alejkami w romantycznym nastroju, jaki zapewnia



urzekający Kazimierz Dolny nad Wisłą. Swoją podróż zakończymy na Starym Mieście w Gdańsku oraz na molo w Sopocie, aby ostatecznie dotrzeć na helską plażę.

Swoją wyprawę można również rozszerzyć historycznie. Podążając za Gniewkiem i jego koniem Jantarem (serial „Znak orła” z 1977 r.) należy poznać piękne krajobrazy Wolińskiego Parku Narodowego, w tym jeziora Turkusowego w Wapnicy na Wyspie Wolin. W historycznej konwencji należy podążać zbójnickim szlakiem Janosika, zwiedzając zamek w Ogrodzieńcu, okolice Białki Tatrzańskiej, Dolinę Chochołowską, Przełom Białki pod Krempachami, kościół w Dębnie, gdzie miał się odbyć ślub harnasia z Maryną, czy zamek Kamieniec w Odrzykoniu koło Krosna. Na koniec wakacyjnych wojaży warto udać się

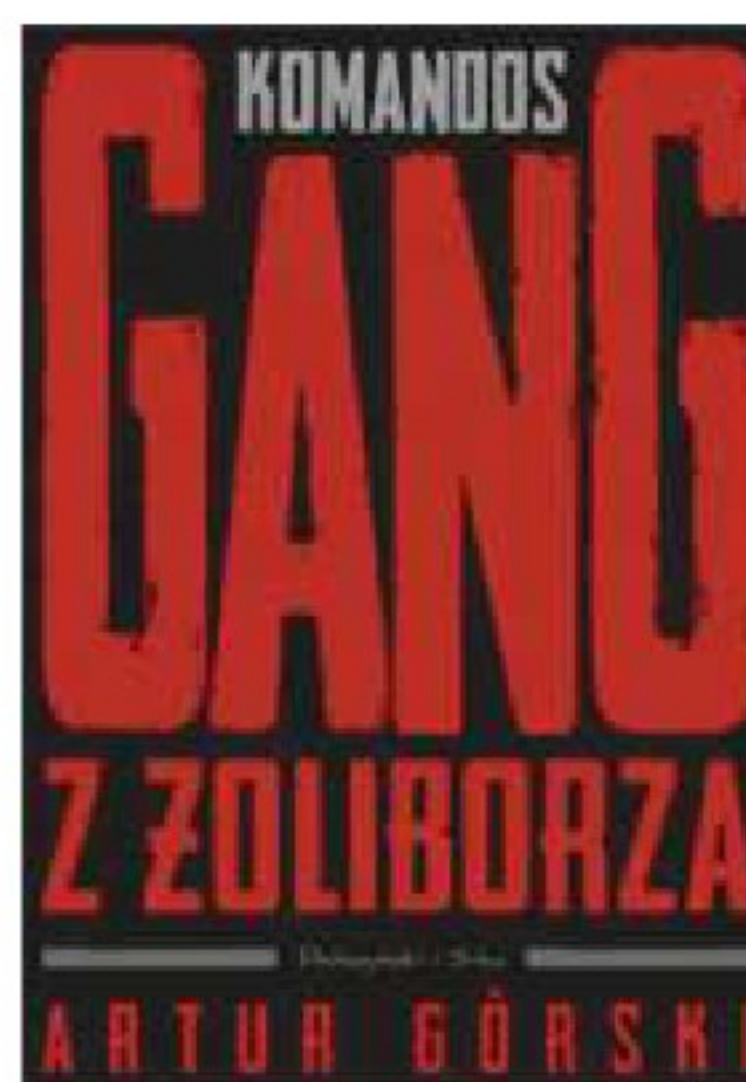
oświetlenie tej arkadii. Można również poznać tajniki pisania ikon lwowskiej szkoły w trakcie szkolnego kursu. Na dobrym poziomie są noclegi w byłych celach mnichów oddających wiekowe sacrum tego miejsca. Złoty Las nie wymaga, zgodnie z nazwą, specjalnego zaproszenia, gdzie dewizą jest: Gość w dom, Bóg w dom! Na tropach wielkich przygód i odkryć warto wspomnieć słowa z filmu „Zakochany bez pamięci”, że niektóre wspomnienia nigdy nie zanikają!, czego z całego serca życzę polecając podróż filmowym wehikułem do naszej młodości, której nam nikt we wspomnieniach nie odbierze!

Prószyński i S-ka

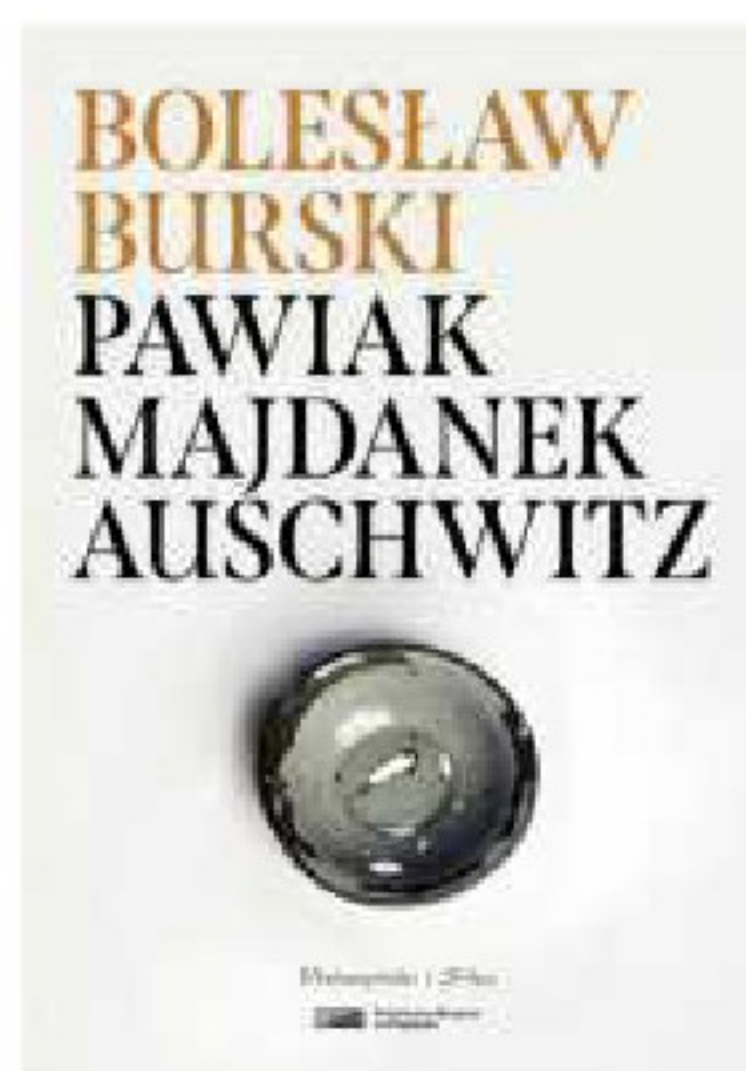
POLECANE NOWOŚCI



MAŻ, OJCIEC, ZBRODNIARZ.
PRYWATNE ŻYCIE
REINHARDA
HEYDRICHA
NANCY DOUGHERTY
CHRISTOPHER
LEHMANN-HAUPT
KATEGORIA: sensacja
DATA WYDANIA:
13.08.2024
OPRAWA: twarda
FORMAT: 165 x 240 mm
LICZBA STRON: 656
Cena detaliczna: 119,99
zł



KOMANDOS. GANG Z ŻOLIBORZA
ARTUR GÓRSKI
KATEGORIA: SENSACJA
SERIA: Polscy gangsterzy
TOM: 1
DATA WYDANIA:
27.08.2024
OPRAWA: miękka
FORMAT: 135 x 210 mm
LICZBA STRON: 208
CENA: 45,00 zł



PAWIAK, MAJDANEK, AUSCHWITZ
BOLESŁAW BURSKI
KATEGORIA: lit. faktu
DATA WYDANIA:
29.08.2024
OPRAWA: twarda
FORMAT: 135 x 206 mm
LICZBA STRON: 688
Cena detaliczna: 69,99 zł

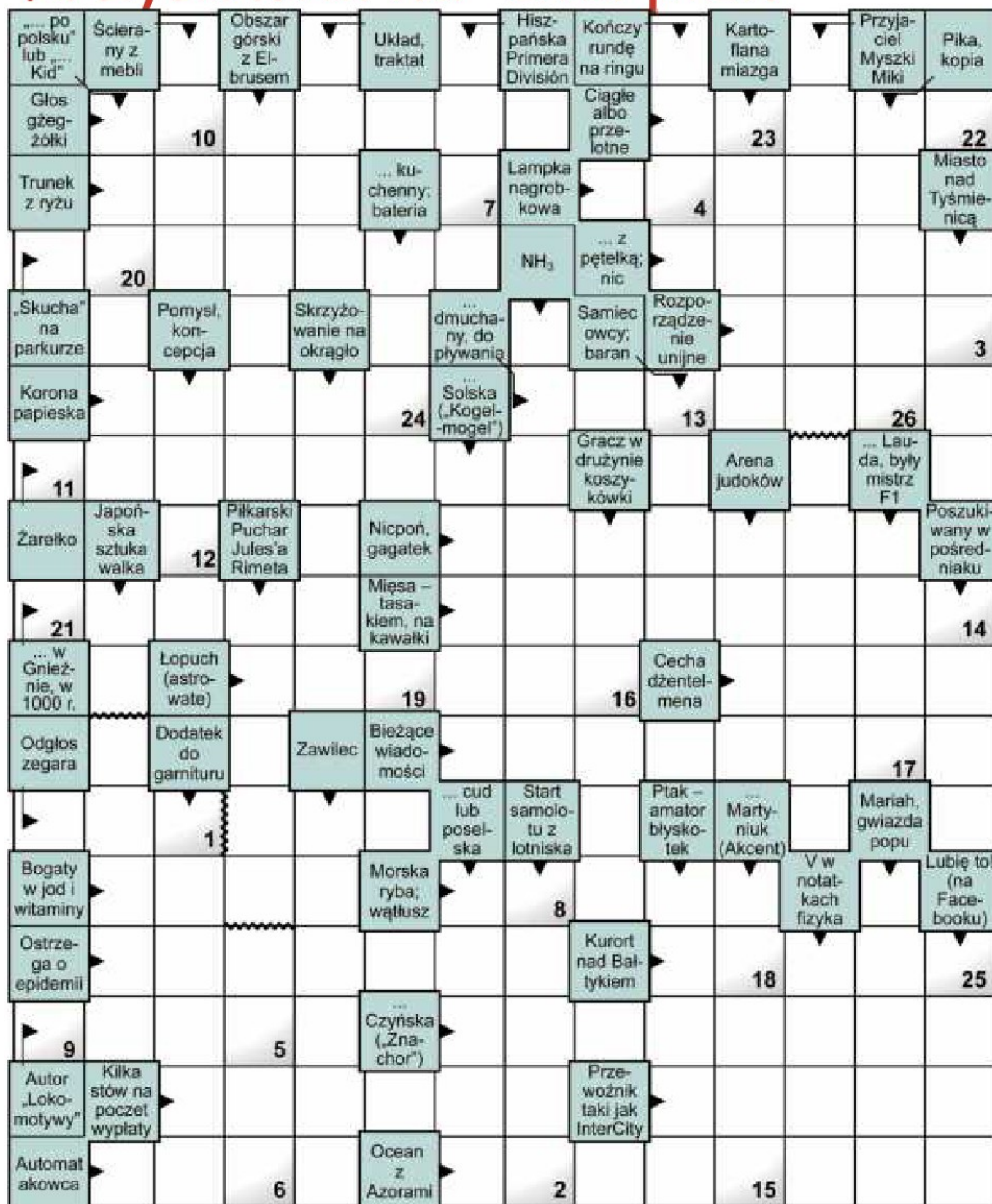
Prószyński i S-ka

POLECANE NOWOŚCI

Rozwiązanie wewnątrz numeru

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

Krzyżówka na Sierpień



Litery z pól ponumerowanych od 1 do 26 utworzą rozwiązanie - aforyzm Piotra Szreniawskiego.

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

Rozwiązania krzyżówki sierpniowej prosimy przysyłać do 26 sierpnia na adres mailowy: konkurs@bielskirynek.pl Pośród prawidłowych odpowiedzi rozlosujemy cztery nagrody książkowe. A oto zwycięzcy z numeru lipcowego: Alicja Serowik, Jacek Zimmer, Teresa Majer, Andrzej Iskrzak, Po odbiór nagród zapraszamy do naszej redakcji na ulicę Krasińskiego 29 w Bielsku-Białej, w godzinach od 9.00 do 16.00.

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

! NIE WYRZUCAJ NA ŚMIETNIK !

ZAOPIEKUJĘ SIĘ TWOIMI KSIĄŻKAMI

INTROLIGATOR

788-524-010

OKNA • DRZWI
BRAMY GARAŻOWE ROLETY ZEWNĘTRZNE
duoBEST
www.duobest.pl
ZAPRASZAMY DO BIURA HANDLOWEGO
43-300 Bielsko-Biała 33 810 82 96
ul. Montażowa 38/B 509 987 684
biuro@duobest.pl 505 606 790

**MAŁOWANIE DACHÓW,
ŚCIAN, ELEWACJI, MIESZKAŃ**
SZYBKA WYCENA
zapraszamy do współpracy
510 215 366
www.zwykawicher.pl

Pracownia kołder - Piotr Galiński
Szycie i sprzedaż kołder - NOWOŚĆ - **koldry z alpaki**
tel. 605 315 391 ul. Ogrodowa 59
33/815 29 87 43-386 Świętoszówka
e-mail: linegal@wp.pl www.galinska.com.pl
czyszczenie pierza, szycie i przeróbki kołder
z wełny, pierza i puchu

OPRAWIAM W SKÓRĘ, PŁÓTNO I PAPIER
INTROLIGATOR
PRACOWNIA
OPRAWIANIA I NAPRAWIANIA
KSIĄŻEK ORAZ STARODRUKÓW
788-524-010

**Odnovimy Twoją
wanne**
tel. 32/384 91 98
kom. 501 707 632

AWTHERM
WYKOŃCZENIA
WNĘTRZ
tel. 606 716 695
www.awtherm.pl

REMONTY
• wykończenia wnętrz
• łazienki
• malowanie
• sufity podwieszane i inne
Wykonuję z gwarancją
505 750 499

USŁUGI MAŁEJ POLIGRAFII 33/815 00 89

**MIEJSCE NA TWOJĄ
REKLAMĘ**
TEL. 506 571 716
reklama@bielskirynek.pl

**OGŁOSZENIA DROBNE - OGŁOSZENIA O PRACĘ
KUPIĘ - SPRZEDAM - ZAMIENIĘ
BEZPŁATNIE NA PORTALU BIELSKIRYNEK.PL**



ZAMÓW PRENUMERATĘ GAZETY SENIOR BB

12 kolejnych numerów
gazety „Senior BB”



prenumerata indywidualna

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

75 zł

Prenumerata roczna

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

prenumerata grupowa

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

290 zł

Prenumerata roczna

Pakiet egzemplarzy
50 12 kolejnych numerów

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

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

Trzy kamienice przy Franz-Josef-Straße

Stojąc na przystanku autobusowym przy ulicy 3 Maja, tuż obok hotelu President, można podziwiać trzy imponujące, neobarokowe kamienice z numerami 1, 3 i 5. Każda z nich ma swoją unikalną historię i architektoniczny urok. A byłby on jeszcze większy, gdyby wszystkie trzy budowle w tym samym czasie poddano renowacji. Tymczasem swój blask odzyskała dopiero jedna z nich (pod numerem 5), a przy drugiej aktualnie trwają prace remontowe. Aż trudno uwierzyć, że teren pomiędzy budynkami, gdzie obecnie usytuowany jest przystanek autobusowy wypełniała niegdyś ogrodowa roślinność.

„Grecka brama”

Budynek cofnięty nieco do linii zabudowy nosi nr 3. Wzniesiono go w 1885 r. dla fabrykanta sukna i wełny Karola Traugotta Förstera. Autorem projektu był Karol Korn. Kamienicę wyróżnia pięcioosiowy ryzalit, zakończony figurkami mitologicznych bogów Merkurego i Apolla. Ze względu na zdobnictwo, odwołujące się do mitologii greckiej oraz fakt, że w latach 50. XX w. mieszka-

ło tu kilka greckich rodzin, kamienica nazwana została „grecką bramą”. Nad wejściem zarysowują się inicjały właściciela i jego żony - państwa Försterów.

Kamienica Lindnera

Po prawej stronie znajduje się kamienica z numerem 1, wybudowana w 1904 roku dla Ryszarda Lindnera, zaprojektowana przez Ernsta Lindnera i Teodora Schreiera. Na parterze tej kamienicy mieścił się bank, który obecnie został zastąpiony przez sklep spożywczy Żabka.

Kamienica Greta Fischer

Kamienica pod numerem 5, wybudowana w 1901 r. według projektu Karola Korna, wyróżnia się w chwili obecnej odnowioną elewacją. Dwupiętrowy budynek z wysokim parterem i mansardowym dachem ustawiony jest na nieregularnym planie. Posiada dziewięcioosiową fasadę, ozdobny portal i kartusz herbowy, w którym zazwyczaj zamieszczano inicjały właściciela.

Wewnątrz zachowała się historyczna klatka schodowa z kutą balustradą oraz

ceramiczne płytki. Kamienica należała kiedyś do **Greta Fischer**, wdowy po kantorze bielskiej synagogi. Na parterze nadal funkcjonuje salon fryzjerski, chociaż jego właścicielem nie jest już przedwojenny mistrz fryzjerski Ferdynand Richter. W 1989 r. w budynku mieścił się Wojewódzki Komitet Obywatelski „Solidarność”, co upamiętnia umieszczona na elewacji tablica.

[AR]



REKLAMA

KLINIKA
WYKRO
OPENU
RACJE

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



+48 690 412 288

z możliwością dofinansowania zabiegu

ZACMY