

KAŻDY WIEK JEST DOBRY NA SPEŁNIANIE MARZEŃ

W NUMERZE:

BCK - zaproszenia na koncerty

Grudniowe spotkanie
w Klubie Pacjenta (str. 2)

SENIORZY FSM
spotkanie po latach (str. 3)

CENTRUM SENIORA
kalendarium styczniowe (str. 4)

KALENDARZ BESKIDZKI 2024
Osobistości na ławeczkach (str. 5)

„Najlepsze przed Tobą”
O dojrzałej sztuce kochania (str. 8)

Sceniczna reaktywacja Barei
„Poszukiwany, poszukiwana” (str. 9)

Gdy zażywamy zbyt dużo lekarstw (str. 10)

Oczar wirginijski
z poradnika zielarki (str. 11)

Renta wdowia już w 2024
Dla kogo bon senioralny (str. 12)

W Libereckiej Krainie
ścieżkami globtrotera (str. 13)

STR. 7

Kadr z filmu „Aktywni Seniorzy”

Niezwykła projekcja w kinie Helios.
29 grudnia swoją premierę miał film
z bielskimi seniorkami w roli głównej.

SKĄD SIĘ WZIAŁ DZIEŃ BABCI I DZIADKA...

STR. 11



kup bilet

13.01.2024 | Cavatina Hall | Bielsko-Biała
PIASECZNY/DWORNICZAK

JESZCZE ZANIM ŚWIĘTA...

biletyna.pl | kupbilecik.pl | eBilet.pl



REKLAMA

Grudniowe spotkanie w Klubie Pacjenta

W grudniu ub.r w murach Uniwersytetu Trzeciego Wieku, już po raz trzeci, zagościł **Klub Pacjenta**, organizując niezwykle wydarzenie pod patronatem fundacji **"Z Sercem do Pacjenta"** Grupy American Heart of Poland. Spotkanie, zainicjowane przez pełnomocnika Rektora ds. UTW, **Renatę Morawską-Szetele** oraz prezes fundacji, **Katarzynę Kucię-Garnarczyk**, dostarczyło seniorom nie tylko ciekawych informacji, ale również inspirujących przemysłów na temat zdrowego stylu życia.

"Zdrowo nie znaczy nudno!"

Głównym punktem programu był wykład **Ewy Głóńskiej-Strączek**, pielęgniarki i psychodietetyczki, zatytułowany *"Zdrowo nie znaczy nudno!"*. Prelegentka podzieliła się praktycznymi wskazówkami dotyczącymi zdrowego trybu życia, udowadniając, że troska o zdrowie nie musi być ani nudna, ani monotonna.

Jak czytać etykiety na produktach spożywczych?

Anna Żaba i Damian Blachura z bielskiej Powiatowej Stacji Sanitarno-Epidemiologicznej poprowadzili prezentację na temat umiejętności czytania etykiet na produktach spożywczych. W sposób praktyczny wyjaśnili, jakie informacje kryją się za pozornie skomplikowanymi oznaczeniami. Wiedza ta z pewnością znajdzie zastosowanie podczas codziennych zakupów.

Podziękowania i życzenia bożonarodzeniowe

Po zakończeniu prelekcji, prezes Katarzyna Kucia-Garnarczyk przekazała serdeczne podziękowania uczestnikom za zaangażowanie, zwłaszcza za liczny udział we wrześniowym spotkaniu w Katowicach. Nie zabrakło także życzeń bożonarodzeniowych.

Stoiska eksperckie i konsultacje

Tradycyjnie już uczestnicy spotkania mieli okazję skorzystania z porad przy sto-

iskach eksperckich. Konsultacje dietetyczne, pomiary ciśnienia, cukru oraz analiza składu ciała były dostępne dla wszystkich zainteresowanych. Stoiska edukacyjne Powiatowej Stacji Sanitarno-Epidemiologicznej i Narodowego Funduszu Zdrowia dostarczyły dodatkowych informacji na temat profilaktyki i zdrowego stylu życia.

Aktywna grupa słuchaczy

Spotkanie cieszyło się dużym zainteresowaniem ze strony uczestników bielskiego UTW. Liczna grupa słuchaczy aktywnie uczestniczyła w wydarzeniu, zadając pytania i dzieląc się swoimi doświadczeniami. To dowód na to, że tematyka zdrowia i aktywnego trybu życia wciąż stanowi istotny punkt zainteresowania wśród społeczności seniorów.

[AR]



fot. archiwum UBB

PROMOCJA



PORANEK MUZYCZNY dla dzieci



**GRZEGORZ NIEMCZUK
ANNA LIPIAK**
W magicznej krainie muzycznych emocji

21.01.2024 godz. 11.00
 BIELSKIE CENTRUM KULTURY IM. MARII KOTERBSKIEJ



Disco!



25 stycznia 2024 r.
godz. 18:00

„Chustotańce”, Zespół Taneczny „Synergia” oraz Szkoła Tańca dla Seniorów zapraszają wszystkich, na koncert „Disco łączy wszystko” do Bielskiego Centrum Kultury im. Marii Koterbskiej. Powróćmy raz jeszcze do hitów z lat '80 i '90 w nowoczesnej odsłonie.





SENIORZY FSM - spotkanie po latach

14 grudnia 2023 r. Centrum Seniora (ul. Dmowskiego 6) gościło liczną grupę emerytów dawnej Fabryki Samochodów Małolitrażowych. Przedświąteczne spotkanie było zwieńczeniem jubileuszowych obchodów 50. urodzin samochodu FIAT 126p. Inicjatorem wydarzenia był prezes firmy Jantar **Przemysław Targosz**, przy współudziale Beskidzkiej Izby Gospodarczej i Urzędu Miejskiego w Bielsku-Białej.

Rolę gospodyni wieczoru pełniła **Patrycja Targosz**, dyrektor ds. marketingu i PR, prywatnie siostra prezesa. Spotkanie rozpoczęła serdecznym przywitaniem zaproszonych gości, w tym **Adama Ruśniaka** - zastępcy prezydenta miasta i **Leszka Dziopaka** - syna nieżyjącego dyrektora naczelnego FSM, **Ryszarda Dziopaka**.

Obaj panowie podkreślili ogromne znaczenie Fabryki dla rozwoju Bielska-Białej, miasta, które po dziś dzień znane jest w Polsce i na świecie dzięki produkcji kultowego małego fiata 126p, nazwanego Maluchem.

W gronie seniorów FSM znaleźli się także trzej byli prezydenci Bielska-Białej:

Kazimierz Kalisz, Zbigniew Michniowski i Zbigniew Lerczyk. Dla tego ostatniego zaśpiewano spontaniczne "sto lat" - z okazji Jego 75. urodzin. Współorganizatorem spotkania był **Wiesław Głowacki**, były pracownik FSM, obecnie zasłużony i nadal czynny ratownik beskidzkiej grupy GOPR. Pan Wiesław, jako jeden z uczestników słynnej wyprawy Maluchów na Kaukaz w 1978 roku podzielił się wspomnieniami i zaprezentował ciekawe pamiątki związane z tamtym wydarzeniem. Następnie uczestnicy spotkania z zainteresowaniem obejrzeli multimedialną prezentację działań związanych z obchodami 50-lecia Fiata 126p oraz animowane filmy reklamowe z udziałem popularnego Malucha, z archiwalnych zasobów bielskiego Studia Filmów Rysunkowych.

Dużą niespodzianką był film o FSM z lat 70-tych „Wielka fabryka małych samochodów”, udostępniony przez Jakuba Krajewskiego.

Po projekcji filmowej nastąpiła chwila wspomnień, których głównym bohaterem był ówczesny dyrektor Fabryki Ryszard Dziopak.

Głos zabrało kilku emerytów FSM: **Brygida Kimel** - przewodnicząca Fabrycznej Reprezentacji Związków Zawodowych, **Władysław Pindór** - kierownik Działu Ogólnoadministracyjnego Służb Centralnych i **Dorota Jakubiec** z Działu Księgowości.

Z nutką emocji, o działalności kulturalnej FSM opowiedział **Zygmunt Czernek**, wieloletni kierownik dawnego Międzyzakładowego Domu Kultury „Metalowiec”. Wymienił reprezentacyjne zespoły artystycznych FSM: Zespół Pieśni i Tańca Bielsko i Fabryczną Orkiestrę Dętą, które obecnie z powodzeniem działają pod opiekuńczymi skrzydłami Bielskiego Centrum Kultury. Przypomnił też świetną młodzieżową grupę muzyczną Vademecum, występującą pod patronatem bielskiej FSM.

Spotkanie zakończono muzycznym akcentem – odtworzeniem piosenki „Mój mały FIAT” w wykonaniu Janusza

Gawlasy (autora tekstu), so listy wspomnianego wcześniej zespołu Vademecum.

Organizatorzy spotkania obdarowali uczestników książką

„Polacy w rajdach SAFARI”. Zadbano także o smaczny wigilijny poczęstunek.

[Agata Rucińska]



Leszek Dziopak - gość specjalny spotkania



Od lewej: Wiesław Głowacki i Zenon Kawecki - w strojach GOPR

PROMOCJA

ARKA NOEG

26.01.2024

godz. 18.00

BIELSKIE CENTRUM KULTURY IM. MARII KOTERBSKIEJ

VOO VOO

02.02.2024

godz. 19.00

BIELSKIE CENTRUM KULTURY IM. MARII KOTERBSKIEJ

JESIEŃ 2023 NALEŻAŁA DO SENIORÓW!

Nowy Rok niepostrzeżenie zadomowił się już i u Was. To dobrze, bo nic tak miło nie wpływa na dobrostan każdego z nas, jak świadomość, że wszystko co najlepsze znowu przed nami...

Z tej okazji Wydział Polityki Społecznej Urzędu Miejskiego w Bielsku-Białej życzy Wam, abyście byli zdrowi i pełni miłości. Niech te dni, których jeszcze nie znacie, będą dla Was **inspirującym wyzwaniem**.

Początek roku sprzyja także podsumowaniom, dlatego przypomnimy Wam kilka najważniejszych wydarzeń z **2023 roku**, jakie miały miejsce w naszym mieście...

W marcu, bielskie Seniorzy - Wolontariuszki wzięły sprawy w swoje ręce i pod patronatem Rady Seniorów rozpoczęły realizację usług krawieckich, które cieszą się ogromnym zainteresowaniem.

W kwietniu zaprosiliśmy Was na Dzień otwarty dla osób starszych i osób z niepełnosprawnościami, który odbył się w BCK im. Marii Koterbskiej w Bielsku-Białej. W tym roku także czeka na nas wiosenne spotkanie. O szczegółach poinformujemy na łamach miesięcznika **SeniorBB** i w innych mediach.

2023 rok był kolejnym rokiem jubileuszowym. Tym razem w **czerwcu** ikona polskiej motoryzacji - Fiat 126p obchodził swoje 50. urodziny w Bielsku-Białej. Z tej okazji początkiem czerwca, również Seniorzy zaangażowani byli w organizację hucznych urodzin Maluszka... Ale żeby nie było zbyt nudno, jeszcze w tym samym miesiącu, **Stowarzyszenie Akademia Seniora** pod patronatem Prezydenta Miasta Bielska-Białej Jarosława Klimaszewskiego, zorganizowała spotkanie senioralne „Na Granicy” dla osób wcześniej urodzonych z Polski, Czech i Słowacji. To był prawdziwy festiwal radości wypełniony fluidami szczęścia.

Należy także przypomnieć, że od **lipca do grudnia 2023 r.** Seniorzy mogli skorzystać z usług „Złotej Rączki” w ramach projektu pilotażowego, finansowanego z budżetu miasta. W tym roku usługa będzie realizowana, ale już w ramach „Budżetu Obywatelskiego”. O terminie rozpoczęcia poinformujemy!

W okresie **letnim** Seniorzy mogli uczestniczyć we wszystkich atrakcjach proponowanych przez miasto, których zwieńczeniem były **Dni Bielska-Białej**.

Lato miało w ciepłych promieniach słońca i dobrej zabawy, jednak **jesień**

2023 należała do seniorów!

Najważniejszym wydarzeniem towarzyszącym wrześniowo-październikowym obchodom **Dni Seniora** w Bielsku-Białej było otwarcie przez Prezydenta Miasta Jarosława Klimaszewskiego nowego **Centrum Seniora** przy ul. Romana Dmowskiego 6. Świętu Seniorów w Bielsku-Białej towarzyszyły także: konkurs artystyczny, plebiscyt na Aktywnego Seniora 2023 roku, liczne imprezy, spotkania oraz koncerty.

Od **października** pełną parą ruszyły propozycje aktywizacji osób starszych w nowym Centrum, które ma być Waszym miejscem, przez Was współtworzonym i współorganizowanym.

Każdy Senior naszego miasta, jeśli tylko ma ochotę może przyjść na zajęcia, spotkania, prelekcje lub inne aktywności, zgodnie z publikowanym harmonogramem. Jednak bardzo ważne jest także to, że każdy Senior, który ma odrobinę wolnego czasu oraz ciekawe umiejętności lub fascynujące zainteresowania, może się w Centrum ujawnić i podzielić swoimi pasjami z innymi. Zapraszamy codziennie do odwiedzenia tego miejsca lub do kontaktu telefonicznego pod numerami:

33/ 49 71 753 lub 754.

W 2023 r. Bielsko-Biała zakwalifikowało się do ścisłej czołówki miast walczących o miano **Europejskiej Stolicy Kultury** w 2029 roku. To bardzo prestiżowy tytuł, który daje szansę na rozwinięcie potencjału kulturalnego naszego miasta. Nasze życie spleta się z życiem innych ludzi, naturą i odbiorem świata. Sploty pomysłów, marzeń i dążeń mieszkańców Bielska-Białej mogą utkać wspaniałą wielobarwną tkaninę, która stanie się dobrostanem Miasta Splotów.

Drodzy Seniorzy, pamiętajcie, że i Wy także możecie się przyczynić do tworzenia tej nowej, pięknej tkaniny.

Poza wyżej wymienionymi wydarzeniami 2023 roku, Seniorzy mogli skorzystać z bardzo bogatej oferty kulturalnej i nie tylko zaproponowanej przez miejskie instytucje i jednostki tj. BCK, MDK, BBOSiR, Książnica Beskidzka, Teatry Polski czy Baniałuka oraz BCO-Szpital Miejski.

Wśród wydarzeń były między innymi koncerty, festiwale, przeglądy, prelekcje, spotkania z ciekawymi ludźmi, zajęcia aktywizacyjne czy rekreacyjne, a także profilaktyka zdrowia i wiele innych.

Działo się więc wiele, ale wszystko co najlepsze przed nami w 2024 roku!

[B.R.]

CENTRUM SENIORA - KALENDARIUM NA STYCZEŃ

2 i 3 stycznia wtorek/środa

8:00 - 15:00 Zrzucałyśmy poświęteczne kilogramy - rowerki, tenis stołowy, piłkarzyki i inne sprzęty dadzą się wykorzystać...

4 stycznia czwartek

12:00 Kolędowanie z Heligonką - śpiewanie kolęd i piosenek biesiadnych z akompaniamentem Pani Julii na żywo

5 stycznia piątek

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

8 stycznia poniedziałek

10:00 Tai Chi, czyli zajęcia ruchowe dla Seniorów (obowiązują zapisy)
11:00 Karty, planszówki i inne kłopoty przy kofeinie

9 stycznia wtorek

10:00 Kryminalistyka od kuchni „Jak powstała biometria” prelekcja Pani Jolanty Jankowskiej

11:00 Koło Malarzkie dla Seniorów (grupa zaawansowana)

14:15 - 15:30 Śpiewamy, bo kto nam zabroni - spotkanie sekcji śpiewających Seniorów

10 stycznia środa

10:00 - 16:00 „Zrozumieć Starość” szkolenie dla pracowników UM oraz MJO obsługujących seniorów - „Wejście w skórę” osoby podeszłym wieku (brak zajęć)
8:00 - 15:00 Zrzucałyśmy poświęteczne kilogramy - rowerki, tenis stołowy, piłkarzyki i inne sprzęty dadzą się wykorzystać...

11 stycznia czwartek

10:00 „Czym są kaniony i jak je pokonywać” - wykład Jakuba Krajewskiego
8:00 - 15:00 Zrzucałyśmy poświęteczne kilogramy - rowerki, tenis stołowy, piłkarzyki i inne sprzęty dadzą się wykorzystać...
15:30 - 17:30 Podstawy obsługi komputera - warsztaty GRUPA 1 - część I (obowiązują zapisy) ilość miejsc ograniczona - część II - 1 lutego
14:00 - 18:00 Projekt Druga Młodość. Indywidualne smart porady (z wykorzystaniem własnego telefonu, tabletu, laptopa, i innych)

12 stycznia piątek

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

15 stycznia poniedziałek

10:00 Tai Chi, czyli zajęcia ruchowe dla Seniorów (obowiązują zapisy)
11:00 Karty, planszówki i inne kłopoty przy kofeinie

16 stycznia wtorek

10:00 Wykład BIBLIOTEKA BEZ BARIER prowadzony przez pracownika Filii Integracyjnej Książnicy Beskidzkiej
11:00 Koło Malarzkie dla Seniorów (grupa podstawowa)
14:15 - 15:30 Śpiewamy, bo kto nam zabroni - spotkanie sekcji śpiewających Seniorów

17 stycznia środa

10:00 Spotkanie z dietetykiem
12:00 Spotkanie sekcji ogrodniczej, prelekcja Ogrodnika Miejskiego Dariusza Gajnego
8:00 - 15:00 Zrzucałyśmy poświęteczne kilogramy - rowerki, tenis stołowy, piłkarzyki i inne sprzęty dadzą się wykorzystać...

18 stycznia czwartek

11:00 Jasełka 2023 - Towarzystwo Pomocy św. Brat Albert - WSTĘP WOLNY
14:00 - 18:00 Projekt Druga Młodość. Indywidualne smart porady (z wykorzystaniem własnego telefonu, tabletu, laptopa, i innych)
15:30 - 17:30 Obsługa komputera dla średniozaawansowanych - warsztaty GRUPA 1 - część I (obowiązują zapisy) ilość miejsc ograniczona - część II - 8 lutego

19 stycznia piątek

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

22 stycznia poniedziałek

10:00 Tai Chi, czyli zajęcia ruchowe dla Seniorów (obowiązują zapisy)
11:00 Karty, planszówki i inne kłopoty przy kofeinie.

11:30 **Wenecki karnawał w Centrum Seniora** - warsztaty robienia masek

23 stycznia wtorek

11:30 - 12:30 Zajęcia zapoznawczo-diagnostyczne z języka angielskiego oraz z języka niemieckiego - realizacja Dwujęzyczne LO im. W. Kopalińskiego w Bielsku-Białej
11:00 Koło Malarzkie dla Seniorów (grupa zaawansowana)
14:15 - 15:30 Śpiewamy, bo kto nam zabroni - spotkanie sekcji śpiewających Seniorów

24 stycznia środa

12:00 „Zwyczajna, nadzwyczajna - Wisława Szymborska” - wykład Ewy Kobierskiej i Marii Grzywy
8:00 - 15:00 Zrzucałyśmy poświęteczne kilogramy - rowerki, tenis stołowy, piłkarzyki i inne sprzęty dadzą się wykorzystać...

25 stycznia czwartek

15:00 - 19:00 **Zabawa karnawałowa z DJ-em** (wejściówki do odbioru od 15 stycznia br. w Centrum Seniora) - koszt 30,00 zł od osoby

26 stycznia piątek

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

29 stycznia poniedziałek

10:00 Tai Chi, czyli zajęcia ruchowe dla Seniorów (obowiązują zapisy)
11:00 Karty, planszówki i inne kłopoty przy kofeinie

30 stycznia wtorek

11:00 Koło Malarzkie dla Seniorów (grupa podstawowa)
14:15 - 15:30 Śpiewamy, bo kto nam zabroni - spotkanie sekcji śpiewających Seniorów

31 stycznia środa

10:00 Spotkanie z dietetykiem
12:00 Spotkanie sekcji ogrodniczej
8:00 - 15:00 Zrzucałyśmy poświęteczne kilogramy - rowerki, tenis stołowy, piłkarzyki i inne sprzęty dadzą się wykorzystać...

Centrum Seniora

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

KALENDARZ BESKIDZKI 2024

Trudno wyobrazić sobie koniec roku bez Kalendarza Beskidzkiego. Ten niezwykle ciekawy, głęboko zakorzeniony w historii regionu, miasta i ludzkich losów, ukazuje się od wielu lat pod redakcją doświadczanego dziennikarza i wydawcy, Jana Pichety. Tegoroczne wydanie, jak zawsze, przyciąga uwagę tekstami znakomitych autorów, z których kilku mieliśmy okazję poznać podczas pierwszego spotkania promocyjnego w bielskiej Kubiszówce.



Autorką ilustracji zdobiącej okładkę najnowszego wydania Kalendarza Beskidzkiego jest **Izabela Kruźlak**. Graficzka i ilustratorka z wykształcenia postanowiła poszerzyć swoje artystyczne horyzonty, eksperymentując także z malarstwem. Jej prace, przedstawione w tekście Jana Pichety "Wola barw wielu", to fascynujący hołd dla różnorodności i bogactwa barw. Kalendarz nie byłby kompletny bez barwnych rysunków **Krzysztofa Dadaka**. Weteran ilustracji prac konkursu literackiego "Lipa", Dadak przekłada swoje wieloletnie doświadczenie na wyjątkowe dzieła, które zdobią karty tego prestiżowego wydawnictwa.

Wielki zestaw literackich talentów

Tegoroczne wydanie Kalendarza Beskidzkiego to nie tylko zbiór dat i wydarzeń, ale również bogate źródło inspiracji, artystycznych doznań i literackich skarbów. Redaktor Jan Picheta, jak co roku starannie dobrał zespół autorów, których prace tworzą wyjątkową mozaikę polskiej tradycji, kultury i sztuki. Dla miłośników piękna słowa i barwnych ilustracji, to niepowtarzalna okazja, by rozpocząć Nowy Rok z pasjonującą lekturą. Wśród autorów tekstów odnaleźć można znane już czytelnikom nazwiska, chociaż nie brakuje także „kalendarzowych” debiutantów. Są to: Wioletta Lewandowska, prof. Lech Suchomłynow, Jan Branny, dr Helena Olczak-Woltman, Mirosław Miodoński, Juliusz Wątroba, Jan Picheta, prof. Marek Bernacki, Stanisław Biłka, Szymon Broda, Bożena i Bogusław Chorażowie, Jacek Cwetler, Marta Fox, Mariusz Hujdus, Romuald Karwik, Andrzej Kucybała, Magdalena Legendź, Janusz Legoń, Zbigniew Lubowski, Władysław Magiera, Janina Pieniążek, Tomasz Pudełko, Ewa Rahden, Małgorzata Irena Skórska, Mieczysław Słonina, Bogusław Stupczyński, Dariusz Tomalak i Katarzyna Żaczek.

Przeglądając Kalendarz Beskidzki warto również zanurzyć się w poetyckich przerywnikach. To hołd dla laureatów Ogólnopolskiego Przeglądu Dziecięcej i Młodzieżowej Twórczości Literackiej LIPA sprzed lat. Twórczość Lucyny Białkowskiej, Sylwii Bizoń, czy Julii Dziubek nadal zachwyca i inspirowa. Za zgodą redakcji publikujemy jeden z kalendarzowych tekstów, opisujący „Osobistości na ławeczkach” autorstwa **Zbigniewa Lubowskiego**.

[Agata Rucińska]

Osobistości na ławeczkach

Sławni artyści, społecznicy i arystokraci zasiadają na pomnikowych ławeczkach w różnych zakątkach Podbeskidzia. Nie żyją od lat, ale uwieczniono ich w brązie dla upamiętnienia życiowych dokonań. Ławeczki z wyrzeźbionymi postaciami stanowią w wielu przypadkach symbole wizerunkowe miejsc, w których się znajdują. Ciągłe rodzą się pomysły tworzenia następnych tego rodzaju figur.

Na widowni wiślańskiego amfiteatru

W 2006 roku utworzono ławeczkę Stanisława Hadyny w Koszęcinie, upamiętniając w ten sposób postać zasłużonego kompozytora, dyrygenta i twórcy Zespołu Pieśni i Tańca „Śląsk”. Pomnik wybitnego artysty stanął przed siedzibą wokarno-tanecznego ansamblu, uznawanego za dzieło życia Stanisława Hadyny (1919-1999). Podobna rzeźba pojawiła się cztery lata później na widowni beskidzkiego amfiteatru w Wiśle. Obie ławeczki powstały na podstawie projektów krakowskiego rzeźbiarza Marka Maślana. Twórca spod Wawelu dał się też poznać na Śląsku Cieszyńskim.



Ławeczka Stanisława Hadyny w wiślańskim amfiteatrze wg projektu krakowskiego rzeźbiarza Marka Maślana, fot. Zbigniew Lubowski.

W sercu uzdrowiska

Od 2011 roku lat stoi w Jaworzu, turystycznej wsi w powiecie bielskim, stworzona przez niego ławeczka **hrabiego Maurycego z rodu Saint Genois d'Anneaucourt**. Ten francuski arystokrata żyjący w latach 1816-1886 zasłynął ze swoich działań na rzecz przekształcenia Jaworza w cenione uzdrowisko. Stało się to w 1862 roku. Od tamtego czasu miejscowe solanki są zalecane kuracjom z dolegliwościami dróg oddechowych oraz schorzeniami reumatycznymi i dermatologicznymi. Dziś mało kto już wie, że małe wieś u stóp Błatniej była w drugiej połowie XIX wieku pierwszym w Beskidzie Śląskim naturalnym kurortem klimatycznym, w którym leczono m.in. choroby układu nerwowego i schorzenia układu krążenia. Jaworze uchodzi obecnie za uzdrowską perłę Śląska Cieszyńskiego.



Jaworzńska ławeczka hrabiego Maurycego Saint Genois d'Anneaucourt, zaprojektowana przez rzeźbiarza Marka Maślana, fot. Zbigniew Lubowski.

Przy beskidzkim szlaku turystycznym

Marek Maślanić jest też autorem innej rzeźby w tej samej miejscowości. W 2022 r. w Jaworzu-Nałężu przy szlaku wędrownym na Błatnią odsłonięto ławeczkę **Wiesława Dymnego** (1936-1978), znanego poety, plastyka, satyryka. Artysta mieszkał w przeszłości w Nałężu. W sympatycznej uroczystości wzięła udział popularna aktorka Anna Dymna, żona historycznego – jak podkreślano – współtwórcy legendarnej „Piwnicy pod Baranami” w Krakowie. Utworzenie ławeczki zostało sfinansowane ze środków unijnych, co warto szczególnie odnotować.



Ławeczkę znanego poety, plastyka i satyryka Wiesława Dymnego, który dzieciństwo i wczesną młodość spędził w Nałężu, także zaprojektował Marek Maślanić, fot. Zbigniew Lubowski.

Arystokratka na rynku

Oryginalny charakter ma ławeczka pszczyńskiej księżnej **Daisy Hochberg von Pless** (1873-1943), angielskiej arystokratki z rodu Cornwallis-West. Monument usytuowano w 2009 roku na Rynku w Pszczynie. Powstał na podstawie projektu pszczyńskiego rzeźbiarza Joachima Krakowczyka. Dawna mieszkanka pszczyńskiego zamku, wytworna dama o pogodnej twarzy, siedzi na eleganckiej ławce, przy której odbywają się cykliczne imprezy wiosenne pod chwytliwym hasłem: DAISY DAYS. Wystawcy z beskidzkich miejscowości prezentują tam efektowne kwiaty i rośliny, a uczestnicy imprez chętnie fotografują się u boku księżnej, która za swojego życia była niezmordowaną filantropką.



Oryginalny charakter ma ławeczka pszczyńskiej księżnej Daisy Hochberg von Pless – angielskiej arystokratki z rodu Cornwallis-West wykonana na podstawie projektu pszczyńskiego rzeźbiarza Joachima Krakowczyka

Polka do szpiku kości w parku

W Żywcu można natomiast napotkać w tamtejszym parku rzeźbę arcyksiężnej **Alicji Habsburg** (1889-1985), szwedzkiej arystokratki z rodu Ankarcrone. Była ona żoną austriackiego arcyksięcia Karola Olbrachta Habsburga, ostatniego z prywatnych właścicieli dóbr żywieckich. W latach 1920-1945 mieszkała w Żywcu, a w okresie II wojny światowej współpracowała konspiracyjnie z Armią Krajową. Z ustaleń kompetentnych historyków wynika jasno, że w niemieckich raportach Gestapo figurowała jako „fanatyczna Polka”, która „mimo

szwedzkiego pochodzenia jest Polką do szpiku kości”. Ławeczka arcyksiężnej powstała w 2012 roku. Jej twórcą jest rzeźbiarz **Bronisław Krzysztof**, znany w Europie bielszczanin, wywodzący się z Mszany Górnej w powiecie limanowskim.



Żywiecką rzeźbę arcyksiężnej Alicji Habsburg – szwedzkiej arystokratki z rodu Ankarcrona – żony austriackiego arcyksięcia Karola Olbrachta Habsburga zaprojektował bielski twórca Bronisław Krzysztof.

Malarz na skwerze

W 2017 roku powstała w Bystrej, beskidzkiej wsi w powiecie bielskim, ławeczka malarza **Juliana Fałata** (1853-1929), jednego z najwybitniejszych polskich akwarelistów. Był on długoletnim rektorem prestiżowej Akademii Sztuk Pięknych w Krakowie (1895-1909). Fałat jest uznawany za reprezentanta tzw. impresjonistycznego pejzażu. Jego akwarele wzbudzały ogromne zainteresowanie.

W pejzażach z Bystrej wykorzystywał zasadę tzw. artystycznego niedopowiedzenia. Znaczący malarstwa przekonywali, że osiągał prawdziwe mistrzostwo w syntetyzowaniu form natury, w tworzeniu subtelnych niuansów różów, błękitów i złamanych bieli. Bystrzański pomnik został zaprojektowany przez kieleckiego rzeźbiarza – Sławomira Micka. Ławeczka znajduje się na skwerze przed siedzibą Gminnego Ośrodka Kultury.



W Bystrej odsłonięto w 1917 r. ławeczkę jednego z najwybitniejszych polskich akwarelistów Juliana Fałata – dzieło kieleckiego rzeźbiarza Sławomira Micka, fot. Zbigniew Lubowski.

Twórca „kreskówek” nad rzeką

Wyjątkowo zacne sąsiedztwo wyróżnia ławeczkę **Lechośława Marszałka** (1922-1991), scenarzysty i reżysera filmów animowanych, związanego przez długie lata ze Studium Filmów Rysunkowych w Bielsku-Białej. W 2023 roku jego pomnik pojawił się

vis-a-vis rzeźby Reksia na odwiedzanym często przez dzieci popularnym placu nad rzecznym, na historycznym pograniczu Bielska i Białej. Nic dziwnego – Lechośław Marszałek był twórcą tej bajkowej postaci z bielskich „kreskówek”. Dzięki rzeźbiarskiemu dziełu Wiesława Koronowskiego z Poznania można teraz podziwiać nie tylko Reksia, ale i jego pomysłodawcę.



Bielską ławeczkę scenarzysty i reżysera filmów animowanych Lechośława Marszałka zaprojektował artysta Wiesław Koronowski z Poznania, fot. Agata Rucińska.

Na łamach Kalendarza Beskidzkiego AD 2019 piórem Renaty Morawskiej pisaliśmy o jeszcze jednej ławeczce bielskiej. Na Skwerze Poetów przed budynkiem ATH (obecnie Uniwersytet Bielsko-Bialski) zasiadła na niej **Kazimiera Alberti** (polska poetka, powieściopisarka, tłumaczka, działaczka kulturalna żyjąca w latach 1898-1962 - przyp. redakcji).

Jej pomnik jest rzeźbą bardzo nowoczesną. Wykonano ją z materiałów polimerowych i grafenu w technologii druku 3D. Jak zapewniała autorka tekstu **Renata Morawska**, pomnik będzie bodźcem dla różnych, wykraczających poza schemat inicjatyw, dzięki którym Kazimiera Alberti i jej twórczość staną się w naszym mieście oczywiste.



Pomnikowa ławeczka na terenie kampusu Uniwersytetu Bielsko-Bialskiego, fot. Agata Rucińska

Niekończąca się historia

Trwają zaawansowane prace nad kolejnymi pomnikami – bielskimi ławeczkami słynnej piosenkarki Marii Koterbskiej i niezapomnianego aktora Kazimierza Czapli. Bez obawy o popełnienie błędu można już teraz zaryzykować opinię, że nie będą to z pewnością ostatnie w Beskidach pamiątkowe rzeźby sławnych postaci. To nic innego jak never-ending story...

Zbigniew Lubowski

Biała, obchodząca w tym roku 300 lat nadania praw miejskich, doczekała się dwóch ciekawych publikacji książkowych i albumowych. Miłośnicy historii naszego miasta mogą nabyć obie pozycje w **bielskich księgarniach**.

SZKICE Z BIAŁEJ

Jacek Kachel



Tym razem znany bielski dziennikarz i historyk zaprasza swoich czytelników do podróży w czasie w 14 opowieściach o Białej. Autor pisze między innymi o tajemnicach hotelu pod Czarnym Orłem, o bialskiej masonerii, o Witkacym, o kinie Wanda, kamienicy pod Żabami, lochach Ratusza czy też sensacyjnych wątkach z inwigilacji przez Służbę Bezpieczeństwa Marii Koterbskiej.

Książka mieści też rozdział pt. Kto był kim w dawnej Białej?, z którego można się dowiedzieć, kto kształtował życie społeczne, polityczne i edukacyjne w Białej tuż przed wybuchem I wojny światowej. Przedsmak tych tematów fani historii miasta mogli poznać podczas całorocznych wykładów historyka w różnych miejscach.

AR

ALBUM O BIAŁEJ

Wiesław Dziubek i Wojciech Kominiak



Pasjonaci historii, Wiesław Dziubek i Wojciech Kominiak, tym razem poświęcili swoje opracowanie albumowe dziejom placu Wojska Polskiego i jego przemianom od 1723 do 2023 roku. 240-stronicowy album zawiera 220 fotografii i pocztówek. Wiele z nich nie było nigdy wcześniej publikowanych. Najstarsze pochodzą z około 1895 roku, a najnowsze zostały uwiecznione zaledwie kilka tygodni temu. Materiały historyczne zostały starannie poddane obróbce cyfrowej, przywracając pierwotnie zniszczone zdjęcia do życia. Dodatkowo, książka zawiera grafiki, rekonstrukcje, a także plany związane z rozwojem Białej. Historia placu Wojska Polskiego w Białej jawi się jako barwna mozaika zdarzeń, splatająca się z dziejami miasta. Dzięki albumowi Wiesława Dziubka i Wojciecha Kominiaka, ta historia staje się bardziej dostępna i realna. Nie tylko dokumentuje on przemiany placu, ale także ukazuje rolę tego centralnego punktu w kształtowaniu tożsamości Białej przez wieki.

AR

PROMOCJA



kup bilet

17.02.2024 | Teatr im. Adama Mickiewicza | Cieszyn

ALICJA MAJEWSKA

PIOSENKI KORCZA I ANDRUSA

biletyna.pl

kupbilecik.pl

eBilet.pl



KAŻDY WIEK JEST DOBRY NA SPEŁNIANIE MARZEŃ

„Codziennie dostajemy od życia 1440 minut, wykorzystajmy je właściwie, bo one nie przechodzą na następny dzień”.

„Świat jest piękny i pełen kolorów” - mówi pani Lidia, charyzmatyczna postać pełna życiowej energii, która wcieliła się w rolę narratorki filmu. Jednakże, nawet najjaśniejsze barwy potrafią przygasnąć w obliczu utraty bliskiej osoby. Świat rozpada się wtedy na miliony kawałków. Pojawia się konfrontacja z samotnością, lękiem i bezradnością. W trudnych chwilach życiowych, poszukiwanie radości staje się wyzwaniem. Gdzie bohaterki filmu odnajdą nowe źródła radości, jak odkrywają piękno życia na nowo? Jakie strategie przyjmują, by przezwyciężyć te uczucia? Nie zdradzajmy jednak fabuły filmu...

29 grudnia 2023 r. w bielskim kinie Helios odbył się prapremierowy, lub jak to określił jego twórca **Adam Budkiewicz**, reżyserski pokaz filmu o dość tajemniczym tytule „AS”. Bohaterkami tej niezwyklej

produkcji są bielskie Senior-ki, członkinie Stowarzyszenia Panakeja, które znamy także z innych aktywności kulturalnych i społecznych w naszym mieście.

Inicjatorem całego przedsięwzięcia jest **Michał Guzdek** twórca Charytatywnej Kawiarenki przy ulicy Głębokiej, który znalazł inspirację do stworzenia filmu w osobistym doświadczeniu swojej mamy. Jak zaznaczył przed samą projekcją, „AS” ma charakter społeczny i został stworzony przez seniorów i dla seniorów, lecz jego przesłanie powinno także trafić do szerszej publiczności.

Scenariusz filmu, jak podkreślił reżyser Budkiewicz, często rodził się bezpośrednio na planie filmowym i czerpał z pomysłów i podpowiedzi samych bohaterek. Kto bowiem, jak nie one wie najlepiej z jakim problemami zmagają się w życiu codziennym, o czym marzą. To przecież w ich umysłach i sercach rodzą się pragnienia: bycia modelką, dziennikarką, marzenia o

ciepłych krajach, szybkich samochodach czy ekstremalnych sportach. To wyjątkowe podejście sprawiło, że obraz nie jest kolejną fabrykowaną opowieścią, lecz emanuje autentycznością i głębokim zrozumieniem życiowych wyzwań ludzi dojrzałych.

Trzy intensywne miesiące zdjęć przenosiły plan filmowy w różne zakątki Bielska-Białej (i nie tylko), od siłowni po kryty basen, od zaplecza kuchni restauracyjnej po arenę sportową, od galerii handlowej aż na scenę Bielskiego Centrum Kultury. Tym samym w realizację tego wyjątkowego obrazu zaangażowanych było kilkadziesiąt osób z różnych lokalnych organizacji, firm i instytucji.

Niewątpliwie jednym z głównych przekazów filmu jest **optymizm**. Bohaterki udowadniają, że marzenia nie znają wieku. Skok ze spadochronem w wieku 80 lat? Dlaczego nie, skoro mogła do zrobić **Stasia ze Skoczowa...**

Marzenia same się nie spełniają, trzeba je realizować -



mówi jedna z bohaterek filmu, zaś puenta wypowiedziana ustami narratorki niechaj będzie dobrą radą nie tylko dla seniorów - *Codziennie dostajemy od życia 1440 minut, wykorzystajmy je dobrze, bo one nie przechodzą na następny dzień.*

Słowa te brzmią tym bardziej wiarygodnie, że ich autorka **pani Lidia** tryska na co dzień optymizmem, pewnością siebie i wiarą w swoje możliwości. Po premierze filmu podzieliła się z nami swoimi wrażeniami:

Nie ukrywam, że jeszcze wczoraj miałam ogromną treść. Dzisiaj, gdy zobaczyłam siebie na ekranie, stwierdzam, że chyba jestem do tego stworzona, po prostu to lubię i zawsze

staram się dawać z siebie wszystko. Bardzo miłe zaskoczyła mnie reakcja publiczności i opinie ludzi. Chociaż nie jestem rodowitą bielszczanką, czuję się szczęśliwa, że tutaj trafiłam i mogę na co dzień obracać się wśród ciekawych, oddanych kulturze ludzi.

Co dalej z filmem „AS”?

Adam Budkiewicz, ujawnił, że prezentowana wersja reżyserska filmu wymaga jeszcze doszlifowania. Jego marzeniem jest, aby obraz zagościł na dłużej na ekranach kina Helios, co wydają się być całkiem realnym przedsięwzięciem.

[Agata Rucińska]



Miesięcznik SeniorBB także odegrał matką rolę w filmie



„Najlepsze przed Tobą”

Poradnik o seksie dla osób w dojrzałym wieku

Jesienią ubiegłego roku ukazał się pierwszy w Polsce poradnik poruszający temat **seksualności osób dojrzałych**.

Autorki – edukatorki seksualne i terapeutki **Klaudia Latosik i Olga Żukowicz**, w przystępny sposób opisują biologiczne i psychologiczne aspekty seksu w parze i w pojedynkę, weryfikują obiegowe opinie związane z seksualnością seniorów oraz dają praktyczne wskazówki dotyczące czerpania przyjemności z seksu w dojrzałym wieku. Za publikację poradnika odpowiada **Oficina Wydawnicza Silver**, kierująca swoją ofertą do silverowych czytelników. Seksualność dojrzałych osób jest wciąż **tematem tabu**. Są one postrzegane jako bacie i dziadkowie, którzy czas cielesnych przyjemności mają dawno za sobą.

Książka „Najlepsze przed Tobą” powstała, by oswoić pokolenie silver z tematem aktywności seksualnej i wyjaśnić, że wiek nie musi stanowić dla niej bariery. Celem autorek jest wyzwolenie czytelników ze stereotypowego myślenia na temat seksualności, wspomoczenie ich w odkryciu piękna własnej cielesności oraz w zaakceptowaniu procesu starzenia się, a przede wszystkim nakłonienie

do postrzegania siebie jako jednostki seksualnej niezależnie od wieku.

Uważam, że „Najlepsze przed Tobą” jest książką potrzebną na rynku.

Stereotypowe myślenie o osobach, które przekroczyły 55. rok życia, bywa stygmatyzujące i sprawia, że one same zaczynają wierzyć w konieczność zanikania sfery seksualności w ich życiu. Tymczasem poradnik pokazuje, że może być zupełnie inaczej – mówi Iwona Krynicka, właścicielka Oficyny Wydawniczej Silver.

Poradnik jest podzielony na trzy rozdziały: Kobięca seksualność, Męska seksualność i Seks w parze. Opisane są w nich takie kwestie jak: przekonania hamujące seksualność, planowanie erotycznych spotkań czy namiętność w długich relacjach. Poruszono także wątki związane z biologicznymi aspektami seksu – wpływem wieku na współżycie seksualne, profilaktyką zdrowia seksualnego, seksem osób przewlekle chorych i niepełnosprawnych. W pracy nad książką autorki sięgnęły do najnowszych światowych badań, ale także do ankiet, które przeprowadzały podczas swoich warsztatów. Czytelnicy znajdą tekst napisany lekko i z szacunkiem do odbiorcy, piękne ilustracje, zestawienia, schematy i ćwiczenia.

To właśnie dzięki temu jest to tak nowoczesna, ważna i potrzebna książka.

„Najlepsze przed Tobą. O dojrzałej sztuce kochania” jest odpowiedzią na ważny problem i potrzeby pomijanego często na rynku wydawniczym pokolenia **silver**. Uzmysławia osobom dojrzałym nieprzemijalność ich seksualności i wskazuje, w jaki sposób odnaleźć w niej źródło przyjemności. Książka przyczynia się do zmiany postrzegania osób 55+ i roli seksu w ich życiu. Zachęca ludzi dojrzałych do akceptowania starzenia się jako naturalnego procesu, który nie musi być jednoznaczny z końcem ich życia erotycznego – co podkreślają recenzenci **prof. Zbigniew Izdebski** oraz **prof. Maria Beisert**.

*Iwona Krynicka
SILVER oficyna wydawnicza*

Dla naszych czytelników mamy trzy egzemplarze książki - wystarczy napisać do nas na adres: konkurs@seniorbb.pl



Zasłużeni dla miasta Bielska-Białej



Księga Zasłużonych dla Miasta Bielska-Białej powiększyła się o kolejne trzy nazwiska. Podczas grudniowej sesji Rady Miejskiej, prezydent miasta Jarosław Klimaszewski wręczył nominacje do tytułu trzem niezwykle zasłużonym mieszkańcom miasta. Otrzymali je: Stanisław Janicki, Grażyna Chorąży i Marian Wnuk. Anioł dla mieszkańców

Grażyna Chorąży - prezes Salwatoriańskiego Stowarzyszenia Hospicyjnego, zyskała zaszczytny tytuł za nieocenioną pracę na rzecz mieszkańców Bielska-Białej, ze szczególnym uwzględnieniem osób chorych i cierpiących. Jej zaangażowanie to nie tylko zwykła funkcja społeczna – to prawdziwe oddanie drugiemu człowiekowi. Jest wzorem dla wszystkich, którzy podejmują trud bezinteresownego działania na rzecz innych, zwłaszcza tych pokrzywdzonych przez los.

Stanisław Janicki - mistrz słowa Stanisław Janicki, reżyser, krytyk filmowy i dziennikarz, otrzymał tytuł "Zasłużony dla Miasta Bielska-Białej" za swoją nieocenioną wiedzę i pasję do kina. Jego wkład w rozwój kultury filmowej w Bielsku-Białej jest niepodważalny. Kandydaturę

zgłosił Bielska Piwnica Artystyczna im. Marii Koterbskiej oraz Bielska Szkoła Aktorska im. Agnieszki Osieckiej.

Marian Wnuk, niekwestionowany mistrz Polski w lekkoatletyce, pływaniu i tenisie stołowym, zasłużył na tytuł "Zasłużony dla Miasta Bielska-Białej" nie tylko ze względu na swoje sportowe osiągnięcia. Jego zaangażowanie społeczne, zwłaszcza na rzecz osób niepełnosprawnych, uczyniło go nieodłączną częścią lokalnej społeczności. Zdobywca licznych medali na różnych szczeblach zawodów sportowych, Marian Wnuk to nie tylko sportowiec, lecz także aktywny uczestnik życia społecznego. Warto przypomnieć, że Grażyna Chorąży, Stanisław Janicki i Marian Wnuk to nie tylko

zasłużeni dla miasta, ale również laureaci wielu prestiżowych odznaczeń. Medal Komisji Edukacji Narodowej, Złoty Krzyż Zasługi, Złoty Medal za Długoletnią Służbę czy Medal Stulecia Odzyskania Niepodległości to tylko niektóre z wyróżnień, które zdobyli ci niezwykle mieszkańcy Bielska-Białej. Grażyna Chorąży, Stanisław Janicki i Marian Wnuk to nie tylko zasłużeni dla miasta, ale także wzory dla wszystkich, którzy pragną poświęcić swoje życie dla dobra wspólnoty lokalnej. Tytuły "Zasłużony dla Miasta Bielska-Białej" są ukoronowaniem ich wieloletniej pracy i oddania dla dobra wspólnoty.

Obecnie, na stronach „Księgi zasłużonych” możemy odnaleźć 48 nazwisk wybitnych postaci, których historia spleta się z historią Bielska-Białej. Pierwszym zasłużonym obywatelem, którego nazwisko zagościło na stronach Księgi w 1991 roku był ksiądz Józef Sanak. Znajdziemy w niej także nazwiska znanych bielskich artystów, sportowców, ludzi kultury i społeczników. Wśród nich: prezydent Jacek Krywult, Grażyna Staniszevska, Maria Koterbska, dr Olgierd Kossowski, Jan Kulka, Zbigniew Tanewski, Zbigniew Pietrzykowski, Marian Kasprzyk, dyrygent Andrzej Kucybała i długoletni prezes Towarzystwa im. Brata Alberta Tadeusz Cozac.

[AR]



Stanisław Janicki



Grażyna Chorąży



Marian Wnuk

fol. Paweł Sowa Wydział Prasowy UM w BB

Komedia „Poszukiwany, poszukiwana” - na deskach bielskiego teatru

Sceniczna reaktywacja Barei

W sylwestrową noc Teatr Polski w Bielsku-Białej znalazł się w niepodzielnym władaniu miłośników satyry. Nietuzinkowy duet autorski Piotra Rowickiego, scenarzysty oraz Pawła Szkotaka, reżysera, a zarazem menedżera kultury (skądinąd – prezesa ogólnopolskiego Stowarzyszenia Dyrektorów Teatrów) stworzył pierwszą w kraju sceniczną wersję filmowej komedii z 1973 roku pt. „Poszukiwany, poszukiwana” Stanisława Barei i Jacka Fedorowicza. Przedpremierowy pokaz zabawnego spektaklu wzbudził żywiołową aprobatę bielskiej publiczności.

Nikt wcześniej nie wpadł na podobny pomysł. Kultowy film Barei sprzed 50 lat z fantastyczną rolą **Wojciecha Pokory** kreującego z frywolną gracją postać gospośi Marysi nie doczekał się dotąd teatralnych odpowiedników. Bielski przybytek Melpomeny okazał się więc prekursorem działań w tym względzie w naszym kraju. Widowiskowa inscenizacja autorstwa Rowickiego i Szkotaka różni się jednak znacząco od filmowego pierwowzoru.

Szlagiery „retro” – muzyczna wizytówka spektaklu

Klimat lat siedemdziesiątych XX wieku oddaje dość sugestywnie nie tylko oryginalna scenografia **Damiana Styrny**, czerpiącego pełnymi garściami z ówczesnych seriali telewizyjnych (w tym zwłaszcza z „Czterdziestolatka” Jerzego Gruzy), ale przede wszystkim oprawa muzyczna dwuaktowego przedstawienia.

Ze sceny rozbrzmiewają co kilka minut niezapomniane przeboje rodzimych gwiazd muzyki rozrywkowej sprzed pół wieku – **Alibabek, Anny Jantar, Krzysztofa Krawczyka, Bogusława Meca, Danuty Rinn** czy też popularnego kwartetu wokalnego **VOX**. Poszczególne układy choreograficzne w wykonaniu śpiewających aktorów przygotowała **Iwona Runowska**. Sławne hity z dawnych lat sprawiają, że widzowie śledzą z zainteresowa-

niem osadzone w historycznych realiach epoki Gierka perypetie bohaterów powikłanej opowieści o zaginionym obrazie. Warto przypomnieć, że u Barei nie było takich atrakcji muzycznych. Aranżacje wykorzystanych w bielskim spektaklu szlagierów

wydarzeń w polskim życiu publicznym. Na pozór – Gierrek, ale w rzeczywistości – czas jak najbardziej aktualne.

Muzealnik w przebraniu gospośi

Widowisko obfituje w męskodamskie przebieranki sce-

Aktorskie atuty widowiska
Na słowa uznania zasługuje bez wątpienia **Adam Myrczek** w aktorskim wcieleniu artysty malarza. Brawurowa scenka medialna z jego udziałem (zachwyty światowych redakcji z dokonania malarza Bogdana Adamca) wydaje się

aktorzy zaprezentowali we wrześniu w oknie bielskiego teatru liczne utwory z repertuaru Kory (Olgi Jackowskiej). Teraz można posłuchać tych samych przebojów rockowych w nowatorskich aranżacjach **Jacka Obstarczyka**, lidera **Bielskiej Orkiestry**



wych piosenek „retro” (m.in. melodyjnych utworów „Było tak...” Krzysztofa Krawczyka, „Jej portret” Bogusława Meca oraz „Gdzie ci mężczyźni?” Danuty Rinn) stanowią dzieło pianisty, akordeonisty i kompozytora **Łukasza Matuszyka**, urodzonego również, co należy koniecznie odnotować, w czasach gierkowskich.

Zawód – wieczny dyrektor

Akcja widowiska toczy się w środowisku malarzy i historyków sztuki. Istotą fabularnej intrygi jest poszukiwanie obrazu, który zniknął w zagadkowych okolicznościach. Ucieszne zdarzenia nawarstwiają się w drugim akcie przedstawienia, a towarzyszą im głośnie salwy śmiechu publiczności. Rozrywkowe dialogi („Czym właściwie zajmuje się pani mąż?” – „Mój mąż jest z zawodu dyrektorem” czy też „Nie przypominaj mi mojej pracy w teatrze, wiesz przecież, że jestem perukarzem teatralnym”) zawierają czytelne aluzje do współczesnych

niczne. Główny bohater opowieści – Stanisław Maria Rochowicz, poważny pracownik poważnego muzeum, musi ukrywać się w przebraniu gospośi o imieniu Marysia (autorką barwnej oprawy kostiumowej spektaklu jest **Barbara Guzik**).

Rodzi to rozmaite perturbacje obyczajowe o komediowym charakterze. Z tego zadania aktorskiego wywiązuje się bez zarzutu **Michał Czader-na**, który już dał się poznać bielskim widzom podobną kreacją w przedstawieniu „Pół żartem, pół sercem”, inspirowanym pamiętnym filmem „Pół żartem, pół serio” Billy’ego Wildera. Czyżby w przyszłości planował on jeszcze zmierzyć się z kolejnym wyzwaniem artystycznym tego typu, ale tym razem w widowisku „Tootsie”, opartym na kultowym filmie Sydneya Pollacka z Dustinem Hoffmannem w roli głównej? Myślę, że nie da się tego wykluczyć. Teatr Rozrywki w Chorzowie udowodnił przecież, że można to zrobić!

jednym z najlepszych fragmentów spektaklu. Entuzjastyczna reakcja widzów świadczy o tym aż nazbyt wymownie...

Nie można wreszcie pominąć milczeniem kilku innych kreacji scenicznych w „barejowskim” przedstawieniu. Z jak najlepszej strony prezentują się: **Piotr Gajos** w roli narcystycznego Dyrektora, **Oriana Soika** we wcieleniu dumnej z męża Dyrektorkowej, **Tomasz Lorek** jako wybitny Naukowiec specjalizujący się w sekretnym pędzeniu bimbru w domowej łazience oraz **Wiktoria Węgrzyn-Lichosyt** jako luzacka małżonka Rochowicza, głównego bohatera widowiska, który bywa gospośią. Spore wrażenie na publiczności wywiera także **Rafał Sawicki** jako niezłomny Prokurator.

Cały spektakl jest grupowym popisem gry aktorskiej zespołu TP. Z dużą dozą prawdopodobieństwa można przypuszczać, że spektakl długo nie zejdzie z teatralnego afisza. Wszak Bareja – to twórca wiecznie żywy, pomimo faktu, że od jego ziemskiej śmierci minęło już ponad 30 lat...

Rockowy koncert na deser
Rozbawieni „barejowską” satyrą widzowie mogą na deser obejrzeć jeszcze ekspresyjny koncert piosenek Kory (1951-2018), słynnej wokalistki zespołu Maanam. To sceniczna wersja plenerowego widowiska muzycznego sprzed kilku miesięcy. Z okazji DNI BIELSKA-BIAŁEJ śpiewający

Kameralnej (BOK), towarzyszącej teatralnym artystom. Legendarne piosenki Kory, by wymienić chociażby „Krakowski spleen”, „Boskie Buenos”, „Oddech szczura”, czy „Cykady na Cykladach”, rozbrzmiewają tym razem w żywiołowych interpretacjach. Potęga rocka ujawnia się z całą mocą, jakiej nie obserwuje się na co dzień w dostojnych murach XIX-wiecznego teatru.

Imponujące popisy wokalne **Anny Guzik-Tylki, Marty Gzowskiej-Sawickiej, Wiktorii Węgrzyn-Lichosyt, Tomasza Lorka, Grzegorza Margasa i Adama Myrczka** nie pozostawiają nikogo obojętnym. To naprawdę nie są banalne i stereotypowe prezentacje starych szlagierów, ale pełne artystycznego wigoru i muzycznego żaru wersje nieśmiertelnych utworów ikony polskiego rocka.

Nie lada umiejętności warsztatowe demonstrują również instrumentalni BOK, spośród których warto wyróżnić znakomitych muzyków sekcji rytmicznej – basistę **Jakuba Bejdę** i perkusistę **Michała Dziwińskiego**.

Nie ma zatem żadnej przesady w stwierdzeniu, że podczas teatralnego koncertu „Boskie BB” wspinają się oni na wyżyny sztuki muzycznej.

dla Seniora BB
Zbigniew LUBOWSKI
fot. Dorota Koperska



GDY ZAŻYWAMY ZBYT DUŻO LEKARSTW...

Polipragmazja, czyli jednoczesne przyjmowanie wielu leków, staje się coraz poważniejszym problemem, zwłaszcza wśród seniorów. Zjawisko to dotyczy co trzecią osobę powyżej 65. roku życia.



O co dokładnie chodzi?

Polipragmazja, to przyjmowanie jednocześnie co najmniej pięciu leków, które potencjalnie mogą wywoływać niepożądane efekty. Istnieje wiele czynników prowadzących do polipragmazji, ale nie da się wskazać jednej konkretnej przyczyny. Co więc doprowadza do takiej sytuacji?

Terapie prowadzone przez wielu specjalistów

Często pacjenci, zwłaszcza ci z wieloma schorzeniami przewlekłymi, korzystają z usług kilku różnych lekarzy jednocześnie. Niestety, nie

zawsze ci specjaliści są świadomi, jakie leki przyjmuje ich pacjent na zalecenie innych lekarzy. To może prowadzić do nieświadomego stosowania wielu leków naraz, co niesie ze sobą ryzyko interakcji. Dlatego tak ważną sprawą jest przeprowadzenie wywiadu medycznego podczas wizyty w gabinecie lekarskim.

Współistnienie wielu chorób

Osoby starsze często cierpią na wiele schorzeń jednocześnie, takie jak nadciśnienie tętnicze i cukrzyca. Każda z tych chorób wymaga odpowiedniego leczenia, co zwiększa liczbę przyjmowanych leków.

Leczenie objawów zamiast przyczyn

Wielu pacjentów jest leczonych jedynie na podstawie objawów, bez uprzedniego znalezienia przyczyny problemu. To może prowadzić do sytuacji, gdzie stosuje się leki, by złagodzić skutki uboczne innych leków.

Samodzielne stosowanie leków i suplementów

Często pacjenci, nie zasięgając porady lekarza, szukają leków i suplementów dostępnych bez recepty, czasem bez rzeczywistej potrzeby.

Skutki polipragmazji

Wielolekowość, to zjawisko, które odbija się niekorzystnie na organizmie pacjenta. Jednym z najczęstszych problemów jest występowanie **interakcji między** wszystkimi substancjami przyjmowanymi przez chorego mogą oddziaływać wzajemnie na siebie. To może prowadzić do sytuacji, gdzie część leków działa za słabo, a inne zbyt mocno.

Co gorsza, wzajemne interakcje mogą nasilać efekty uboczne niektórych leków. Warto dodać, że brak pełnego wglądu w terapię pacjenta może skutkować przepisaniem kolejnych leków w celu złagodzenia działań niepożądanych.

Te efekty są często błędnie diagnozowane jako objaw choroby, co może prowadzić do tzw. kaskady przepisывania leków.

Jak bezpiecznie przyjmować leki?

Aby uniknąć polipragmazji i jej poten-

cjalnych konsekwencji, warto stosować kilka prostych reguł:

●Sporządź listę leków

Warto spisać wszystkie przyjmowane przez pacjenta leki, włącznie z tymi dostępnymi bez recepty. Taką listę można zapisać w telefonie lub na kartce i mieć ją zawsze przy sobie. Podczas wizyty u lekarza, pokaż mu spis stosowanych leków. To pomoże lekarzowi uzyskać pełniejszy obraz terapii.

●Nie stosuj leków bez recepty bez potrzeby

Każdy nowy lek lub suplement diety powinien być skonsultowany z lekarzem lub farmaceutą. Samodzielne sięganie po leki może prowadzić do niepotrzebnej polipragmazji.

●Nie przyjmuj leków na słowo innych

Nie należy stosować żadnych środków farmakologicznych na podstawie poleceń od znajomych czy rodziny. To, że dany lek komuś pomógł, nie oznacza, że będzie równie skuteczny dla Ciebie. Warto pamiętać, że osoby postronne nie mają pełnej wiedzy na temat stosowanych przez Ciebie leków.

Polipragmazja jest poważnym problemem, zwłaszcza dla osób starszych, który wymaga kompleksowego podejścia. Edukacja, kontrola terapii i efektywna komunikacja oraz współpraca pomiędzy lekarzem i chorym stanowią kluczowe narzędzia w walce z tym zjawiskiem.

[materiał prasowy]

NOWA ODSŁONA

PORTALU SENIORBB.PL



PORTAL DLA WCZEŚNIE URODZONYCH



Oczar wirginijski złoto Indian



Strony kalendarza niezmienne wskazuje styczeń, lecz aura nie zawsze odpowiada temu zimowemu miesiącowi. Dlatego mój wybór rośliny, o jakiej chcę dzisiaj napisać, nie jest przypadkowy. To krzew, który swoim zachowaniem sprawia, że możemy zwątpić jaką właśnie mamy porę roku. Wielu z państwa spacerując parkowymi alejkami z pewnością widziało tę roślinę.

Jej charakterystyczne kwiaty przypominające nitki lub krótkie tasiemki w żółtym kolorze wyglądają jakby ktoś poprzączył je do gałązek.

Nie to jest jednak najdziwniejsze. Przyroda przyzwyczaiła nas, że najczęściej kwiaty pojawiają się na wiosnę. Jednak nasz bohater zakwita jesienią, a kwiaty utrzymują się przez zimę i rozwijają się, gdy tylko sprzyja im temperatura.

Ten dziwny krzew to **oczar wirginijski** (*Hamamelis virginiana*). To jednak nie koniec osobliwości. Jego owoc to zdrewniała torebka o dość tajemniczej charakterystyce.

Pojawia się dopiero po roku od kwitnienia, a po dojrzeniu pęka z trzaskiem wyrzucając czarne nasiona na znaczne odległości.

Być może właśnie ta cecha a nie liście przypominające leszczynę wpłynęła na potoczne nazwy, które nawiązują do praktyk magicznych. Oczar jest bowiem nazywany **orzechem czarnoksięskim** lub **leszczyną czarownic**.

Roślina w stanie naturalnym występuje we wschodniej części Stanów Zjednoczonych i w Kanadzie. I to właśnie na tych terenach była wykorzystywana przez plemiona indiańskie.

Indianie leczyli nią przeróżne dolegliwości. Wyciągi z korzeni i liści stosowali jako skuteczne środki przeciwbakteryjne, przeciwzapalne, ściągające czy przeciwkrwotoczne. Z czasem, oczar w celach leczniczych zaczęli używać również osadnicy.

Krzew ten służył także szamanom do wykonywania różdżek, których używano do wykrywania żył wodnych i pokładów minerałów.

Nasza obecna wiedza ujawnia, co skrywa surowiec zielarski

jakim są **liście i kora**. Oczar jest bogaty w garbniki, hamamelitaniny, kwas galusowy, kwas elagowy, flawonoidy czy olejek eteryczny. I to właśnie te związki odpowiadają za właściwości jakie posiada ten ciekawy krzew. Podobnie jak Indianie, wykorzystujemy **działanie przeciwzapalne** tej rośliny. Wskazanie to, wraz z działaniem przeciwkrwotocznym i ułatwiającym gojenie ran, pomoże nam w niezycie przewodu pokarmowego, przy niewielkich krwawieniach w przewodzie pokarmowym lub płucach.

Skuteczność przeciwkrwotoczną przyda się w krwawieniach z dróg rodnych oraz przy obfitych krwawieniach miesięcznych, a także przy krwawieniach z hemoroidów.

Działanie ściągające oraz zwiększające napięcie naczyń krwionośnych jest ważne, bowiem dzięki temu **oczar** korzystnie wpływa na osłabione ściany naczyń krwionośnych i żyłki kończyn dolnych.

Wspomniane wyżej własności przydadzą się przy **zapaleniu przyzębia**, w tym zapaleniu

dziąseł. **Oczar wirginijski** działa również przeciwbakteryjnie, dlatego można go stosować w ostrym zapaleniu pęcherza moczowego, bólu i zapaleniu jąder i najądrzy.

Zewnętrznie właściwości rośliny wykorzystujemy przemawiając rany, skaleczenia czy owrzodzenia oraz przy ropnym zapaleniu skóry. Oczar złagodzi także wypryski skórne, otarcia czy oparzenia ale również zmiany na skórze atopowej czy przy łuszczycy. Będzie pomocny przy przemawianiu oczu w zapaleniu spojówek. Dodatkowo działanie przeciwkrwotoczne posłuży nam w siniakach, krwiakach, krwawych podbiegnięciach czy wreszcie w krwawieniach z nosa.

Złoto Indian jest surowcem popularnie wykorzystywanym w kosmetyce. Wyciągi z oczaru działają ściągająco, regenerują

co oraz poprawiają ukrwienie przyczyniając się tym samym do poprawy wyglądu skóry.

Dlatego roślina ta jest często składnikiem kremów, toników, maseczek, pudrów oraz mydeł.

Kosmetyki z dodatkiem oczaru można stosować do skór z problemami. Poleca się go do cery tłustej, cery z widocznymi naczynekami, ale także delikatnej i wrażliwej oraz alergicznej.

Warto też zainteresować się tym krzewem, jeśli posiadamy **ogródek**. Bowiem roślina ta pięknie się przebarwia jesienią na intensywnie żółty kolor, który ożywi nasze otoczenie. A kwiaty, które pojawiają się gdy opadną liście, będą stanowiły ciekawy akcent w ogrodzie podczas jesienno-zimowego okresu.

dla Seniora BB
Monika Tyrna
Naturopieuta

SKLEP ZIELARSKO-MEDYCZNY

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

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

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

DZIEŃ BABCI I DZIADKA NARODZINY TRADYCJI

21 stycznia i 22 stycznia to nie tylko daty w kalendarzu, to dni, które składają hołd naszym babciom i dziadkom. Choć tradycja narodziła się przypadkowo, stała się ważną częścią naszego kulturalnego dziedzictwa.

**Wszystkim Babciom i Dziadkom
składamy serdeczne życzenia
z okazji ich święta!**

redakcja



Narodziny tradycji

W 1964 roku na łamach tygodnika "Kobieta i Życie" pojawił się pomysł wyznaczenia dnia, kiedy szczególnie będziemy czcili wszystkie babcie. Choć pomysł ten nie spotkał się z natychmiastową reakcją, to rok później, dzięki "Tygodnikowi Poznańskiemu", rozpoczęto obchody Dnia Babci w Poznaniu. Początkowo lokalna inicjatywa, z biegiem lat rozprzestrzeniła się na cały kraj.

Początki w Poznaniu

W Poznaniu wszystko zaczęło się przypadkowo.

21 stycznia 1965 r., w sztuce "Drzewa umierają stojąc" Alejandro Casony, Mieczysława Ćwiklińska, obchodząca niedawno 85 urodziny, grała rolę Babci. Dziennikarz "Expressu Poznańskiego" Ryszard Danecki wpadł na pomysł uczczenia rocznicy urodzin aktorki, ogłaszając dzień **21 stycznia Dniem Babci**. Pomysł okazał się strzałem w dziesiątkę, a 21 stycznia 1966 roku został

ogłoszony oficjalnym Dniem Babci.

Dzień Dziadka

Dzień Dziadka przybył do Polski prawdopodobnie z USA i stał się "pochodną" Dnia Babci. W latach 70. rozpoczęto poszukiwania odpowiedniej daty dla tego święta.

Ostatecznie wybór padł na 22 stycznia, dzień po Dniu Babci.

Obchody na świecie

Dzień Babci obchodzony jest również w Bułgarii i Brazylii, jednak ma swoje odpowiedniki na całym świecie.

W Stanach Zjednoczonych prekursorką obchodów była Marian Lucille Herndon McQuade, która doprowadziła do ustanowienia oficjalnego **National Grandparents Day** w 1978 roku. Święto to obchodzone jest w pierwszą niedzielę po Święcie Pracy, które przypada na pierwszy poniedziałek września.

W Wielkiej Brytanii Dzień Dziadków obchodzony jest w pierwszą niedzielę października. Symbolem święta

są niezapominajki. W innych krajach na świecie Dzień Babci i Dziadka obchodzony jest w następujące dni: we Francji – w pierwszą niedzielę marca, w Niemczech – 11 lutego, w Hiszpanii – 26 lipca, w Meksyku – 28 sierpnia, we Włoszech – 2 października (w święto Świętych Aniołów Stróżów). W Italii obchody Dnia Babci i Dziadka często przybierają formę festiwali rodzinnych. Wnuki i dziadkowie razem gotują tradycyjne potrawy, dzieląc się ze sobą sekretami kulinarnymi. W Japonii dzień ten przypada na 15 września i obchodzony jest pod nazwą Dnia Szacunku dla Wieku. W kraju „kwitnącej wiśni” jednym z najpiękniejszych zwyczajów tego dnia jest wspólna ceremonia parzenia herbaty i obdarowywanie swoich dziadków ręcznie wykonanymi kwiatami.

[AR]

RENTA WDOWIA OD 2024 roku

Rząd Donalda Tuska podjął kluczową decyzję dotyczącą nowego świadczenia dla seniorów. Nowa Minister Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej Agnieszka Dziemianowicz-Bąk ogłosiła, że projekt dotyczący renty wdowiej zostanie przyjęty w 2024 r.

Dlaczego renta wdowia? Statystyki wskazują, że kobiety w Polsce żyją dłużej, co sprawia, że częściej stają się wdowami, stając przed koniecznością samodzielnego utrzymywania gospodarstwa domowego. **Projekt renty wdowiej** staje się zatem kluczową kwestią społeczną, starającą się złagodzić te trudności.

Co to oznacza dla Seniorów?

Obecnie, gdy senior traci współmałżonka, ma dwie opcje: skorzystać z renty

rodzinnej w wysokości 85% lub zachować swoje świadczenie emerytalne.

Projekt Lewicy proponuje połączenie obu rozwiązań, pozostawiając decyzję seniorom. Warto zauważyć, że proponowana renta wdowia nie mogłaby przekraczać 7,6 tys. złotych brutto miesięcznie.

Co to oznacza w praktyce?

W praktyce oznacza to, że seniorzy będą mogli wybrać między pozostawieniem 100 proc. swojego świadczenia emerytalnego i dodaniem do niego 50 proc. renty rodzinnej lub skorzystaniem w pełni z renty rodzinnej, zachowując 50 proc. swojego świadczenia emerytalnego.

Pomysł Lewicy próbowano przełamać w parlamencie przez kilka lat. Obecny rząd podjął decyzję o jego wycią-

gnięciu z "zamrażarki".

Planuje się, że świadczenie to wejdzie w życie w ciągu najbliższych miesięcy.

Projekt renty wdowiej obejmie około 1,5 mln wdów oraz wdowców i kosztować będzie państwo ponad 10 mld zł rocznie.

Nowa inicjatywa rządu to niewątpliwie istotny krok w stronę zabezpieczenia seniorów po utracie współmałżonka. Projekt, który był zamrożony, teraz powraca do aktywnej dyskusji, wzbudzając nadzieję na poprawę sytuacji materialnej wielu osób starszych.

Czekamy na kolejne etapy legislacyjne i przewidujemy, że projekt ten wpisze się w nową rzeczywistość polskich seniorów w 2024 roku.

[mat. prasowy]

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



SPRAWY SENIORÓW W NOWYM RZĄDZIE

Nowe wyzwania polityki senioralnej w Polsce: Marzena Okła-Drewnowicz jako minister bez teki.



Marzena Okła-Drewnowicz, do tej pory aktywna posłanka ze Skarżyska, została powołana na stanowisko ministra do spraw polityki senioralnej. Nowa rola, określana mianem "ministra bez teki" lub "ministra zadaniowego", wiąże się z realizacją konkretnych zadań powierzonych jej przez premiera Donalda Tuska, ze szczególnym naciskiem na obszar polityki senioralnej.

Marzena Okła-Drewnowicz już wcześniej w swojej karierze politycznej wyróżniała się zaangażowaniem w inicjatywy na rzecz seniorów. Brała udział między innymi w procesie zmian przepisów dotyczących **rad seniorów**.

Nowa minister bez teki rozpoczyna niezwykle istotną misję. Jakie wyzwania i cele stoją przed nią w obszarze polityki senioralnej?

"Zbudujemy Nowoczesną Politykę Senioralną"

W rozmowie z mediami Marzena Okła-Drewnowicz zapewniła, że celem nowego resortu będzie budowa nowoczesnej polityki senioralnej. Kluczowym elementem jej planów jest wprowadzenie **bonu senioralnego i kompleksowego systemu opieki nad osobami starszymi**.

BON SENIORALNY 2024 - co to jest? Dla kogo nowe świadczenie i na jakich warunkach?

Nie będzie to pomoc w formie pieniężnej, chociaż ma mieć wymiar finansowy. Bon ma zabezpieczać pomoc osobom starszym, a jednocześnie ma odciążyć osoby, które się nimi opiekują, np. rodzinę, która nie mieszka razem z nimi. Bon senioralny 75+ będzie świadczeniem nie tylko dla osób uprawnionych do emerytury, ale dla każdego 75-latka, który o taki bon wystąpi stosownym wnioskiem. Nie będą też brane przy jego przyznawaniu kryteria dochodowe.

Pakiet usług objętych bonem ma być bardzo szeroki i odpowiadać potrzebom starszych ludzi. Opracowaniem zestawu usług z ich wyceną oraz przygotowanie tzw. asystentów, którzy te usługi będą świadczyć ma zająć się ministerstwo razem z samorządami. Na władzach lokalnych spoczywać bowiem będzie bezpośrednie udzielanie usług z pakietu bonu senioralnego.

Od kiedy bon senioralny 2024?

Przygotowania z pewnością jeszcze trochę potrwają tym bardziej, że w kwietniu 2024 r. odbędą się wybory samorządowe, które mogą opóźnić prace nad tym nowym projektem. Bon senioralny to priorytetowe rozwiązanie nowego resortu ds. polityki senioralnej. Kolejnym pomysłem nowej minister na pierwsze 100 dni nowego rządu jest natomiast **uregulowanie kwestii zdobywania uprawnień do opieki nad osobami starszymi**.

[AR]

W LIBERECKIEJ KRAINIE

ścieżkami globtrotera

Pprzed nami zimowe ferie, czas szkolnej i rodzinnej laby, które zachęcają do wyjazdów i relaksu na łonie natury.

W poszukiwaniu zimowych, szalonych wrażeń zapraszam w podróż do **czeskiego Liberca**, około 5 godzin jazdy (460 km) ze stolicy Podbeskidzia. Urokliwe miasto w Karkonoszach, które podobnie jak Bielsko-Biała swój rozwój zawdzięcza tkactwu i sukienictwu. Tutaj powstała w 1852 r. pierwsza w monarchii Austro-Węgier szkoła tkactwa a pierwsze fabryki tekstylne powstały w 1798 r., które poprzedziło założenie cechu sukienicznego już w 1427 r.

Położenie Liberca może przypominać krajobraz górski otaczający nasze miasto. Do pereł architektury historycznej z różnych epok należą **miejski ratusz**, będący pomniejszoną kopią wiedeńskiego ratusza w stylu nowoczesnego gotyku z 65. metrową wieżą, z której w okresie letnim można zobaczyć piękno Karkonoszy.



Estetyczne doznania zapewnią barokowy **kościół Świętego Krzyża**, w drewnianej zabudowie z tego samego okresu co domki waldsztejskie, które w Europie są rzadkością.

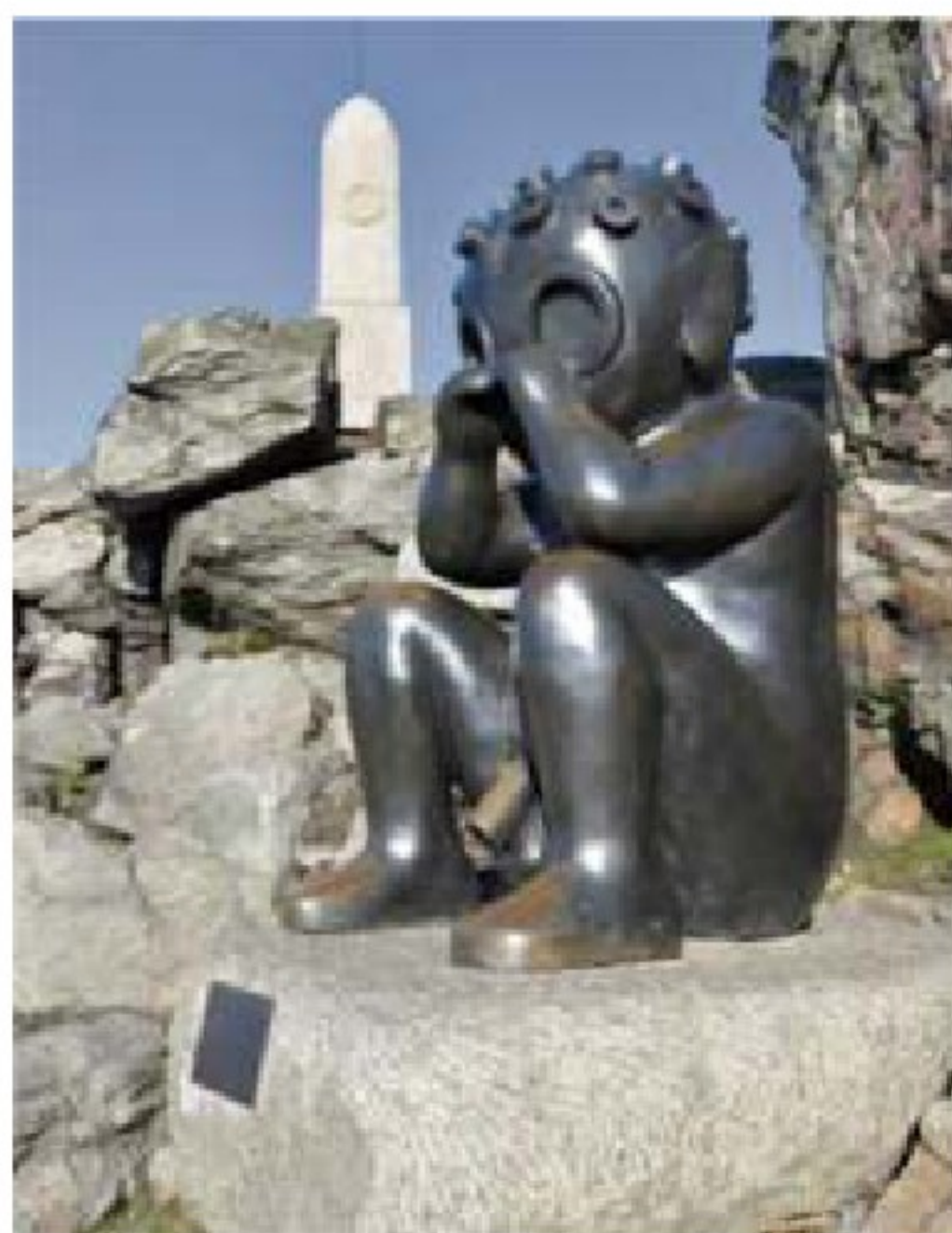
Ciekawą eklektyczną budowlą z okresu XIX w. jest **teatr im. F. X. Šaldy** zaprojektowany przez wiedeńskich architektów. Dla tych, którzy chcą wzbogacić wiedzę o naszych sąsiadach polecam **Muzeum Północnych Czech**, natomiast w jego pobliżu znajduje się była willa wielkiego przemysłowca Römhelda, gdzie w galerii zgromadzone liczne dzieła malarstwa flamandzkiego.

Doskonałym punktem widokowym jest królująca nad miastem **góra Ještěd** (1012 m n.p.m.). Z niej to właśnie możemy zobaczyć zabytki Liberca oraz wspaniałą panoramę górskich szczytów. Do dolnej stacji kolejki linowej można z Liberca dojechać tramwajem linii nr 3. Na Ještěd należącej do korony

Sudetów został wybudowany nowoczesny obiekt turystyczny wg projektu Karola Hubačka, uhonorowany prestiżową nagrodę Paretta.



Obecnie na górę można również wyjechać samochodem. Hotel zapewnia dobrą czeską gastronomię oraz miejsca parkingowe. Na górze można zobaczyć intrygującą rzeźbę „Dziecko z Marsa 2003” Jaroslava Rona.



Góra Ještěd ma wielkie znaczenie dla Liberca i została umieszczona w herbie tej krainy. Wysoka jakość i bogaty wybór sportów zimowych są najlepszym atrybutem dla których **Kraj Libereckí** jest zaliczany do najlepszych miejsc na zimowy urlop. Karkonosze oferują doskonałe warunki do uprawiania narciarstwa zjazdowego, biegowego i innych zimowych sportów ekstremalnych. Miejscowe ośrodki oferują 4. kolejki linowe i 6. wyciągów. Trasy zjazdowe nadają się dla rodzin z dziećmi ale również dla doświadczonych i wymagających narciarzy. Jest tutaj również tor saneczkowy o długości 3. km. Można także rozkoszować się jazdą śnieżnymi skuterami.

Dla tych którzy szukają mocnych wrażeń, dla tzw. rangersów czeka **Lodowa**

ściana w byłym kamieniołomie granitu w samym centrum miasta, która w zimie zmienia się na idealny teren treningowy, pozwalając sprawdzić się na trasach o różnym stopniu trudności.

W pobliżu Liberca w **Bedřichovie** rozpoczyna się 170. km trasa dla narciarzy biegowych, słynna Magistrala Izerska. Na **jeziorze Machy** w romantycznym otoczeniu niedalekiego zamku Bezděz przy sprzyjających warunkach można do woli jeździć na łyżwach. Na środku jeziora jest skalista wysepka Myšlín, która dodaje zimowego uroku temu bajkowemu miejscu!



Średniowieczny zamek w **Bezděz** to początek szlaku na Diabelską i Wielką Wieżę, miejsca wycieczek w okresie letnim. Sam Zamek jest tajemniczym miejscem dla odkrywców ukrytego tutaj skarbu Templariuszy - najbogatszego zakonu rycerskiego, który podobnie jak w Polsce i Słowacji miał swoje liczne komandorie. Ciekawostką geograficzną jest fakt, że jezioro Machy jest największym stawem w Czechach, który w okresie letnim zapewnia wodne atrakcje turystyczne z bogatą bazą noclegową, o czym warto pamiętać w okresie wakacji! Oprócz zimowych atrakcji Liberec zaprasza do **najstarszego ogrodu zoologicznego** w Czechach założonego w 1904 r. o powierzchni 13 ha, gdzie można zobaczyć ponad tysiąc gatunków różnych zwierząt. Dodatkową atrakcją jest safari dające namiastką podróży po afrykańskich rezerwach przyrody.

Do wyjątkowych miejsc należy również zaliczyć centrum nauki **Iqpark Liberec**, gdzie działy poświęcone m.in. fizyce, anatomii, astronomii, geologii, genetyce zapewniają edukację oraz dobrą zabawę. Jakby tego było mało, Liberec zaprasza do **Dino Parku** - krytego parku

rozrywki, który znajduje się na trzech piętrach **Centrum Handlowego Plaza Liberec**. Przez cały rok czekają na każdego mega atrakcje w tym kino 3D.

Wisienką na torcie jest **Centrum Babylon Liberec** - największy całoroczny kompleks rozrywkowy nie tylko w Czechach, ale całej Europy Środkowej.

Na miłośników roślin czeka **Ogród Botaniczny** z dziewięcioma pawilonami i sezonowymi ogrodami. Nad głowami zwiedzających pływają egzotyczne ryby w wielkim akwarium.

Miłośnicy motoryzacji zaspokoją swoje oczekiwania w **Muzeum Techniki**



z ogromną kolekcją historycznych samochodów, motocykli i rowerów w tym tzw. kolekcjonerskich resoraków.



To tylko namiastka propozycji jakie promują najlepsze walory turystyczne **Kraju Libereckiego** z których warto skorzystać, wykorzystując stojącą na dobrym poziomie bazę noclegową, która pozwala, co jest zrozumiałe na długi pobyt, który z pewnością pozostanie w miłych wspomnieniach i będzie zachęcał do powrotu aby spełnić nasze podróżnicze marzenia!

[Globtroter z Bielska-Białej]



kup bilet

22.03.2024 | Cavatina Hall | Bielsko-Biała

MARYLA RODOWICZ

AKUSTYCZNIE

biletyna.pl | kupbilecik.pl



PROMOCJA

Prószyński i S-ka

POLECANE NOWOŚCI



DZIEWCZYNA Z KABARETU
MANULA KALICKA
 SERIA: Na przekór losowi
 TOM: 1
 DATA WYDANIA: 18.01.2024
 OPRAWA: miękka
 FORMAT: 125 x 195 mm
 LICZBA STRON: 528
 Cena detaliczna: 49,99



KONIEC I POCZĄTEK
MANULA KALICKA
 KATEGORIA: lit. obyczajowa
 SERIA: Na przekór losowi
 TOM: 2
 DATA WYDANIA: 18.01.2024
 OPRAWA: miękka
 FORMAT: 125 x 195 mm
 LICZBA STRON: 560
 CENA: 49,99 zł

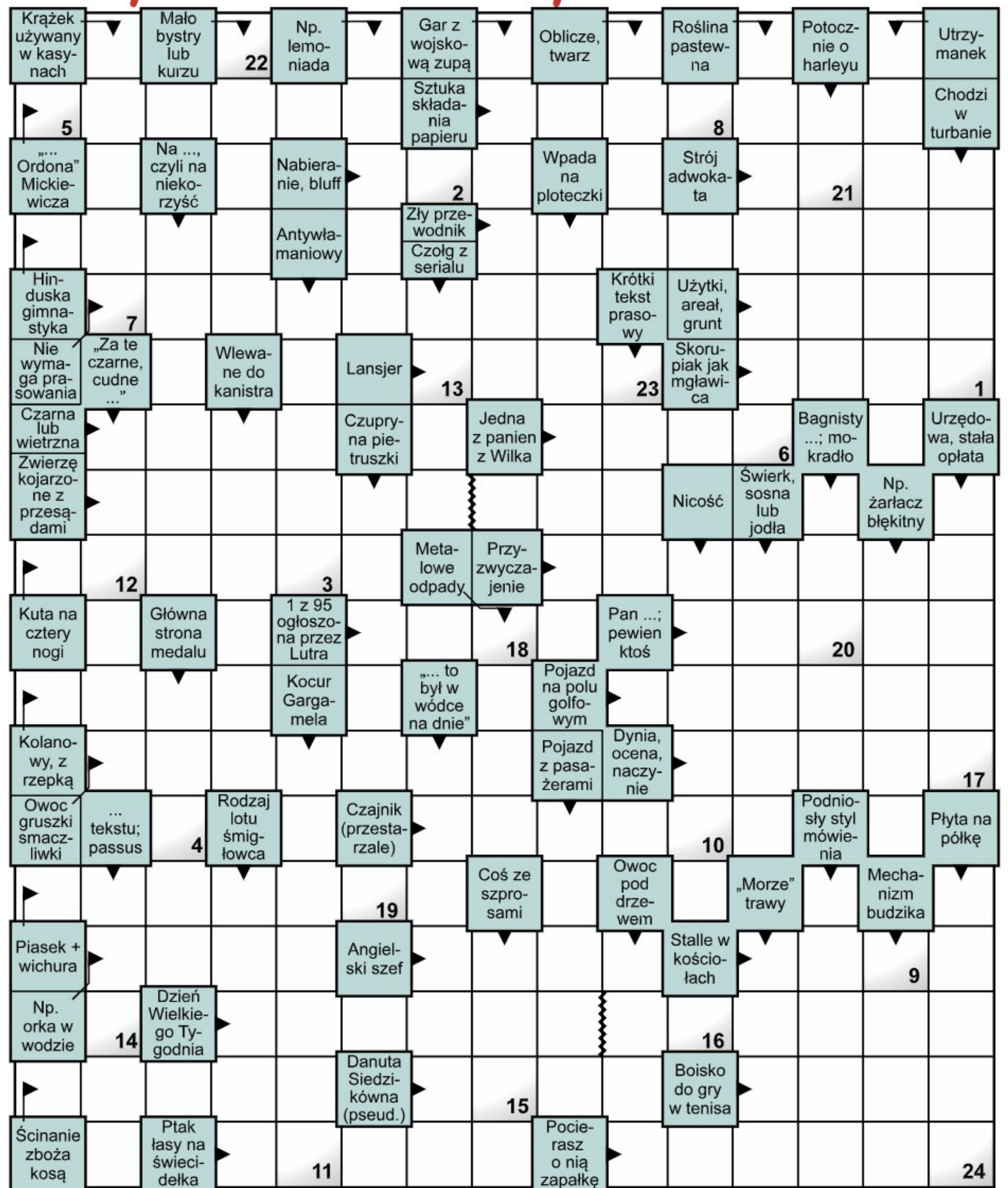


NIGDY NIE JEST ZA PÓŹNO NA SIEBIE
IZABELA ZEISKE
 KATEGORIA: lit. obyczajowa
 DATA WYDANIA: 23.01.2024
 OPRAWA: miękka
 FORMAT: 135 x 210 mm
 LICZBA STRON: 232
 Cena detaliczna: 44,99 zł



ROZSTAJNE DROGI. NIE MA POWROTU DO DOMU
ELŻBIETA JODKO-KULA
 KATEGORIA: Lit. obyczajowa
 DATA WYDANIA: 25.01.2024
 OPRAWA: miękka
 FORMAT: 135 x 210 mm
 LICZBA STRON: 560
 CENA: 49,99

Krzyżówka na styczeń



Litery z pól ponumerowanych od 1 do 24 utworzą rozwiązanie - żartobliwy aforyzm Antoniego Regulskiego.

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

Rozwiązania krzyżówki styczniowej prosimy przesyłać do 28 stycznia na adres mailowy: konkurs@bielskirynek.pl Pośród prawidłowych odpowiedzi rozlosujemy trzy nagrody książkowe. A oto zwycięzcy z numeru grudniowego: Stanisław Pająk, Teresa Toman, Józefa Winiarczyk. Gratulujemy!

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

REKLAMA

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

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

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

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

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

ANTYKIKORMORAN
skup-sprzedaż
ANTYKI - ANTYKWARIAT - KOLEKCJE
Bielsko-Biała, ul. Cieszyńska 4
www.antykikormoran.pl
antykikormoran@gmail.com
691 - 547 - 155

**ZAPRASZAMY NA
BADANIE OSTEOPOROZY**
badanie z kręgosłupa
lub szyjki kości udowej
**Rejestracja
730 023 103
cena badania
44.00 zł**
24 STYCZNIA
Bielsko-Biała, ul Krasieńskiego
(na przeciwko poradni Reumatologicznej)

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

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

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



ZAMÓW PRENUMERATĘ GAZETY SENIOR BB

12 kolejnych numerów
gazety „Senior BB”



prenumerata indywidualna

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

96 zł

Prenumerata roczna

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

prenumerata grupowa

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

290 zł

Prenumerata roczna

Pakiet 50 egzemplarzy
12 kolejnych numerów

JAK ZAMÓWIĆ?

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

Szlakiem bielskich pomników

AKROBATA W PARKU RATUSZOWYM

12 października 2009 roku, w parku obok bielskiego Ratusza, pojawiła się czterometrowa stalowa rzeźba, autorstwa **Dariusza Fodczuka**.

Nowoczesna instalacja otrzymała nazwę "Akrobata". Rzeźba Fodczuka ukazuje postać mężczyzny stojącego na głowie na otwartej księdze.

Na pierwszy rzut oka "Akrobata" może wydawać się tylko nietypowym kawałkiem metalu, ale za tą stalową fasadą kryje się głębsza symbolika. Postać stojąca na głowie na otwartej księdze to nie przypadek - to metafora burzliwej historii Bielska-Białej w drugiej połowie XIX wieku.

Symboliczne gesty postaci są jak echo przeszłości, a otwarta księga to symbol kart historii miasta, które odważnie stawiało czoła wyzwaniom drugiej połowy XIX wieku.

„Akrobata” nie stoi samotnie. Bezpośrednio obok niego leży otwarta księga, w której czytamy:

"W drugiej połowie XIX w. wysiłkiem obywateli, w Bielsku-Białej wprowadzono pionierskie rozwiązania techniczne. Zostały uruchomione: gazownia, elektrownia i wodociąg miejski, jedna z pierwszych w świecie sieć telefoniczna, druga na terenach polskich elektryczna linia tramwajowa.

Ulice oświetlono lampami, ze składek

mieszkańców wybudowano teatr. Marzenia łączyły ze sobą ludzi różnych wyznań i narodowości. W hołdzie tym, którzy odważyli się uwierzyć w czło-wieka".

Twórczy duet sztuki i inżynierii

Rzeźba "Akrobata" to owoc programu Międzynarodowych Rezydencji Artystycznych "Incydenty 2009", zorganizowanego przez Galerię Bielską BWA. Rzeźba powstała jako jedna z czterech. Dołączyła do "Salamandry plamistej" Anny Daniell, "Muzeum" Larsa Morella, artystów z Norwegii, oraz "Kompasu dla Bielska-Białej" Sławomira Brzoski, który umiejscowiony został przed Willą Sixta.

Nie byłoby "Akrobaty" bez współpracy artysty Dariusza Fodczuka z inżynierami firmy Polmotors.



„Kompas dla Bielska-Białej”

Przez lata rzeźba stała się nie tylko stałym elementem krajobrazu parku, ale także inspiracją do refleksji nad dziedzictwem miasta. To upamiętnienie tych, którzy odważyli się śnić o nowoczesności i przyczynili się do rozwoju Bielska i Białej.

W społeczności, gdzie różnice wyznań i narodowości zlały się w jedną siłę napędową, "Akrobata" przypomina o sile marzeń i odwagi w kształtowaniu przyszłości.

[A.R.]



„Salamandra plamista”



„Akrobata”

— PROMOCJA



+48 690 412 288
zapisy pod numerem tel.

bezpłatne
**badania
przesiewowe**
w kierunku
zacmy
20.01.2024 | 9⁰⁰

📍 **Przychodnia
Centrum Rodziny**
Plac Wolności 2/1
Bielsko-Biała

