

SENIOR BB

ISSN 2719-5716
WYDANIE BEZPŁATNE

Styczeń 2026

DLA TYCH, KTÓRZY JUŻ NIC NIE MUSZĄ, ALE JESZCZE WIELE MOGĄ

ROK VII NR 1 (79)

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

BB Bielsko-Biała
2026 Polska
Stolica Kultury

zobacz, co nas czeka

STR. **7**



**Radość
nie ma metryki!**

W NUMERZE:

BCK - zaproszenia na koncerty

CENTRUM SENIORA

kalendariusz na styczeń

(str. 4)

Kalendarz Beskidzki

ludzie - pasje - historia

(str. 5)

10 lat z seniorami

jubileusz Rady Seniorów

(str. 6)

Wizerunki bogiń. matek, kobiet
z cyklu „Seniorzy piszą”

(str. 8)

Pieskie życie? nie dla seniorów

(str. 9)

**Zdrowia nie naprawia się
„na szybko”**

(str. 10)

Niepokalanek pieprzowy

z poradnika zielarki

(str. 11)

**Oszustwo ze szczęśliwym
zakończeniem**

(str. 12)

**Tam, gdzie lisy ogonami
robią zorzę...**

(str. 13)

ścieżkami globtrotera

PROMOCJA



REPERTUAR
ZESKANUJ QR KOD
KUP BILET

scena-bilety.pl

KUP BILETY ONLINE NA KONCERTY W BIELSKU-BIAŁEJ I CIESZYNIE

CAVATINA HALL W BIELSKU-BIAŁEJ
TEATR IM. ADAMA MICKIEWICZA W CIESZYNIE

najnowsze informacje z Bielska-Białej i okolic - bądź na bieżąco www.bielskirynek.pl



Na dobry początek 2026 roku

Początek nowego roku to dobry moment, by złożyć sobie nawzajem życzenia – te najprostsze, ale najważniejsze. **Na 2026 rok** życzymy Państwu przede wszystkim zdrowia, spokoju, poczucia bezpieczeństwa i codziennej pogody ducha. Niech ten rok przynosi więcej dobrych wiadomości niż niepokoju oraz więcej uśmiechu niż powodów do zmartwień.

Rok 2026 będzie dla naszego miasta wyjątkowy. Bielsko-Biała została **Polską Stolicą Kultury**. To zapowiedź wielu wydarzeń artystycznych, społecznych i międzypokoleniowych, które będą odbywać się w różnych częściach miasta. O tym, co dokładnie będzie się działo i jak seniorzy będą mogli w tych inicjatywach uczestniczyć, będziemy regularnie informować na łamach naszego miesięcznika.

W styczniowym numerze wracamy także do spraw bliskich naszej lokalnej tożsamości. Piszemy o „**Kalendarzu Beskidzkim 2026**” – wydawnictwie, które od lat dokumentuje życie regionu, jego historię i ludzi. To ważne świadectwo czasu i pamięci miejsca, w którym żyjemy.

Poruszamy również temat relacji seniorów ze zwierzętami. Dla wielu osób pies czy kot to nie tylko towarzysz, ale realne wsparcie emocjonalne i poczucie bycia potrzebnym.

Nowy rok to także dobry moment, by przypomnieć o zdrowiu. W tym wydaniu szczególnie zwracamy się do panów – profilaktyka chorób prostaty to temat wciąż zbyt często odkładany. Warto pamiętać, że badania kontrolne są wyrazem odpowiedzialności za siebie i swoich bliskich. Nie zabraknie również kolejnego ostrzeżenia przed oszustami. Ich metody są coraz bardziej wyrafinowane, dlatego czujność nadal pozostaje najlepszą ochroną.

Jak zawsze zapraszamy także do stałych rubryk, które od lat tworzą charakter naszej gazety. Dziękujemy, że są Państwo z nami – wchodzimy w nowy rok wspólnie, z uwagą i myślą o tym, co naprawdę ważne.

Z pozdrowieniami
Redakcja

Czekamy również na opinie dotyczące gazety – chętnie poznamy Wasze sugestie, uwagi oraz pomysły na kolejne artykuły. Jeśli jest temat, który szczególnie Was interesuje lub chcielibyście, abyśmy poruszyli konkretne zagadnienie, dajcie nam znać! Wasze propozycje pomogą nam tworzyć pismo jeszcze lepiej odpowiadające na potrzeby i oczekiwania naszych czytelników. Możecie pisać do nas listy, wysyłać e-maile lub skontaktować się poprzez nasze media społecznościowe. Każda wiadomość jest dla nas cenna!

tel. 506 571 716, e-mail: redakcja@seniorbb.pl

Adres redakcji: 43-300 Bielsko-Biała, ul. Z. Krasińskiego 29

SENIOR BB POLECA



Fundusze Europejskie
dla Śląskiego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



Województwo
Śląskie

Bielskie Stowarzyszenie Artystyczne Teatr Grodzki rozpoczęło rekrutację do zadania 1.4 Warsztaty dla seniorów projektu pn. Spleceni z miastem

WARSZTATY WIZERUNKU I WIZAŻU dla seniorów z Bielska-Białej

W programie:

- ZASADY PIELĘGNACJI CERY
- ZAJĘCIA MAKIJAŻU DZIENNEGO ORAZ OKOLICZNOŚCIOWEGO
- JAK ŚWIADOMIE KSZTAŁTOWAĆ SWÓJ STYL

START WARSZTATÓW:

Zajęcia zaczynają się 6 marca 2026 r.
i będą odbywać się dwa razy w miesiącu
(łącznie 6 warsztatów po 3 godziny)

REKRUTACJA:

Formularze rekrutacyjne należy składać od 19 do 30 stycznia 2026 r.
w Centrum Seniora

LOKALIZACJA:

Centrum Seniora
ul. Romana Dmowskiego 6
43-300 Bielsko-Biała



Dyżur RADY SENIORÓW

czwartek, w godzinach od 11.00 do 13.00
Centrum Seniora, ul. Dmowskiego 6, III piętro
TELEFON - 518 676 301



Wszystkiego
najlepszego
Z OKAZJI DNIA BABCI
I DZIADKA
Życzy Redakcja

14 STYCZNIA 2026
BIELSKIE CENTRUM KULTURY
IM. MARII KOTERBSKIEJ

GODZ.: 18:00

BILETY W CENIE
 60 zł (NORMALNY)
 30 zł (ULGOWY)

**WIECZÓR
 KOMEDIOWY
 NIEMEGO
 KINA**

**DONALD
 MACKENZIE
 ORGANY**

OFFBEAT
 ORGAN

QR CODE

PELNAKULTURA.INFO

BB 2026 Bielsko-Biała Polska Stolica Kultury

WZYSKOWSKI

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

BIELSKIE CENTRUM KULTURY
 im. Marii Koterbskiej

**ANOTHER
 PINK FLOYD**

PULSE

23.01.2026 godz. 19:00

BIELSKIE CENTRUM KULTURY IM. MARII KOTERBSKIEJ

QR CODE

BB 2026 Bielsko-Biała Polska Stolica Kultury

PELNAKULTURA.INFO

BILETY: 150 zł - normalny, 75zł - ulgowy
 do nabycia w kasie BCK oraz na www.bck.bielsko.pl

BIELSKA ORKIESTRA KAMERALNA

WOKÓŁ TAŃCA

28 stycznia 2026

Bielskie Centrum Kultury
im. Marii Koterbskiej

godz.: 18:00

Bilety w cenie 60 zł (normalny)
 30 zł (ulgowy)

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

BB 2026 Bielsko-Biała Polska Stolica Kultury

PELNAKULTURA.INFO

box

QR CODE

WZYSKOWSKI

BIELSKIE CENTRUM KULTURY
 im. Marii Koterbskiej

JOHN PORTER

HELICOPTERS '45

06.02.2026 godz. 19:00

BIELSKIE CENTRUM KULTURY IM. MARII KOTERBSKIEJ

QR CODE

BB 2026 Bielsko-Biała Polska Stolica Kultury

PELNAKULTURA.INFO

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

Centrum Seniora - kalendarium na STYCZEŃ

1 stycznia, czwartek

NOWY ROK

CENTRUM SENIORA NIECZYNNE

2 stycznia, piątek

10:00–12:00 Kawiarenka internetowa

Zapisy na Tai Chi oraz zajęcia ogólnorozwojowe. Możliwość zapisu na jedno wybrane zajęcia. Ilość miejsc ograniczona.

5 stycznia, poniedziałek

11:00 Karty, planszówki i inne klamoty przy kofeinie

6 stycznia, wtorek

ŚWIĘTO Trzech Króli

CENTRUM SENIORA NIECZYNNE

7 stycznia, środa

Kawiarnia nieczynna

10:00–14:00 Kawiarenka internetowa

10:00 Tai Chi, czyli zajęcia ruchowe dla Seniorów (grupa zamknięta)

11:00 Tai Chi, czyli zajęcia ruchowe dla Seniorów (grupa zamknięta)

8 stycznia, czwartek

Kawiarnia nieczynna

10:00–14:00 Kawiarenka internetowa

9 stycznia, piątek

Kawiarnia nieczynna

10:00–12:00 Kawiarenka internetowa

12 stycznia, poniedziałek

10:00 Tai Chi, czyli zajęcia ruchowe dla Seniorów (grupa zamknięta)

11:00 Tai Chi, czyli zajęcia ruchowe dla Seniorów (grupa zamknięta)

11:00 Karty, planszówki i inne klamoty przy kofeinie

13:30–14:15 I gr angielski – poziom podstawowy (grupa zamknięta)

13:30–14:15 I gr niemiecki poziom podstawowy (obowiązują zapisy)

14:20–15:05 II gr angielski poziom średniozaawansowany (grupa zamknięta)

14:20–15:05 II gr niemiecki poziom średniozaawansowany (obowiązują zapisy)

13 stycznia, wtorek

8:30 Zajęcia ogólnorozwojowe z fizjoterapeutą – GRUPA I (grupa zamknięta)

9:30 Zajęcia ogólnorozwojowe z fizjoterapeutą – GRUPA II (grupa zamknięta)

13:15 Trening kondycyjny dla zaawansowanych z BBOSiR-em

14 stycznia, środa

10:00–14:00 Kawiarenka internetowa

10:00 Żeby lubić swoje życie na emeryturze – Funkcjonowanie mózgu w starszym wieku. Prelekcja Pani Teresy Gaczyńskiej

15 stycznia, czwartek

10:00–14:00 Kawiarenka internetowa

10:00 Jasełka i śpiewanie kolęd

11:00 Międzypokoleniowy Pochód Kolędników spod Ratusza

16 stycznia, piątek

10:00–12:00 Kawiarenka internetowa

17 stycznia, sobota

Ceremonia otwarcia Pierwszej Polskiej Stolicy Kultury w Bielsku-Białej

14:50 – zbiórka przy przejściu podziemnym na ul. 11 Listopada 102

KOROWÓD Seniorów na Pl. Wojska Polskiego

19 stycznia, poniedziałek

10:00 Tai Chi, czyli zajęcia ruchowe dla Seniorów (grupa zamknięta)

11:00 Tai Chi, czyli zajęcia ruchowe dla Seniorów (grupa zamknięta)

11:00 Karty, planszówki i inne klamoty przy kofeinie

13:00 Wernisaż wystawy prac plastycznych Seniorów z Cygańskiego Lasu

13:30–14:15 I gr angielski – poziom podstawowy (grupa zamknięta)

13:30–14:15 I gr niemiecki - poziom podstawowy (obowiązują zapisy)

14:20–15:05 II gr angielski - poziom średniozaawansowany (grupa zamknięta)

14:20–15:05 II gr niemiecki - poziom średniozaawansowany (obowiązują zapisy)

20 stycznia, wtorek

8:30 Zajęcia ogólnorozwojowe z fizjoterapeutą – GRUPA I (grupa zamknięta)

9:30 Zajęcia ogólnorozwojowe z fizjoterapeutą – GRUPA II (grupa zamknięta)

11:00 Koło Malarckie „Miłośnicy malarstwa”

13:15 Trening kondycyjny dla zaawansowanych z BBOSiR-em

21 stycznia, środa

10:00–14:00 Kawiarenka internetowa

22 stycznia, czwartek

10:00–14:00 Kawiarenka internetowa

10:00 Cykl spotkań Podróże nieoczywiste: „Niezwyczajne Stany Irminy”

23 stycznia, piątek

10:00–12:00 Kawiarenka internetowa

26 stycznia, poniedziałek

10:00 Tai Chi, czyli zajęcia ruchowe dla Seniorów (grupa zamknięta)

11:00 Tai Chi, czyli zajęcia ruchowe dla Seniorów (grupa zamknięta)

11:00 Karty, planszówki i inne klamoty przy kofeinie

13:30–14:15 I gr angielski – poziom podstawowy (grupa zamknięta)

13:30–14:15 I gr niemiecki - poziom podstawowy (obowiązują zapisy)

14:20–15:05 II gr angielski - poziom średniozaawansowany (grupa zamknięta)

14:20–15:05 II gr niemiecki - poziom średniozaawansowany (obowiązują zapisy)

27 stycznia, wtorek

8:30 Zajęcia ogólnorozwojowe z fizjoterapeutą – GRUPA I (grupa zamknięta)

9:30 Zajęcia ogólnorozwojowe z fizjoterapeutą – GRUPA II (grupa zamknięta)

13:15 Trening kondycyjny dla zaawansowanych z BBOSiR-em

28 stycznia, środa

10:00–14:00 Kawiarenka internetowa

29 stycznia, czwartek

10:00–14:00 Kawiarenka internetowa

30 stycznia, piątek

10:00–12:00 Kawiarenka internetowa

Świąteczne kartki pełne serca dla Seniorów z Bielska-Białej



W okresie przedświątecznym Centrum Seniora w Bielsku-Białej zrealizowało wyjątkową akcję międzypokoleniową, skierowaną do przedszkoli, szkół podstawowych oraz ponadpodstawowych, której celem było przygotowanie własnoręcznie wykonanych **kartek z życzeniami dla seniorów**, mieszkańców naszego miasta. W inicjatywę zaangażowały się dzieci i młodzież, a także nauczyciele, wychowawcy oraz rodzice, wspólnie tworząc symboliczne, ale niezwykle ważne gesty pamięci i życzliwości.

W ramach akcji do seniorów trafiło ponad **3 tysiące kartek** świątecznych. Zostały one przekazane przede wszystkim do seniorów i osób samotnych podopiecznych domów pomocy społecznej, a także do uczestników Centrum Seniora oraz Ośrodków Wsparcia Osób Starszych prowadzonych przez MOPS w Bielsku-Białej. Dzięki temu świąteczne życzenia dotarły do wielu osób, dla których czas świąt bywa szczególnie trudny i samotny.

Każda kartka była wyrazem empatii, ciepła i międzypokoleniowej solidarności, rozjaśniając zimowe dni oraz przynosząc wzruszenie i uśmiech ich odbiorcom. Akcja po raz kolejny pokazała, że **w Bielsku-Białej pamięć o seniorach** oraz budowanie relacji między pokoleniami są ważnym elementem lokalnej wspólnoty.

W akcji „Kartka dla Seniora” udział wzięli:

Przedszkola:

● nr 2, 4, 7, 8, 11, 12, 15, 23, 30, 31, 32, 35, 43, 49, 51, 55, 56 (BB).

Szkoły podstawowe:

● SP nr 1, 6 (Integracyjna), 13, 17, 18, 23, 27, 28, 29, 30, 31, 36, 37, 38 oraz SP ELF nr 1 (BB),

● SP nr 1 w Kozach, SP w Górkach Wielkich.

Zespoły i placówki specjalne:

● ZSS nr 1 i 2 (BB),

● ZSP w Mazańcowicach, Hownicy i Jasienicy,

● MOS (BB).

Szkoły ponadpodstawowe:

● I LO im. M. Kopernika (BB), IV LO im. KEN (BB), VIII LO „Medyk” (BB),

● PLSP im. J. Fałata (BB),

● BSP – Technikum nr 1 (BB),

● BS I st. nr 4 (BB),

● ZSE „EKONOMUS” (BB), ZSG (BB), ZSTiH (BB).

Pozostałe:

● 12–21 OHP (BB), ŚDS „Podkowa” (BB),

● Bursa Szkolna (BB),

● Żłobek Miejski (BB),

● Grupa Quillingowa CS (BB),

● firma Anord Mardix (grupa Flex),

● osoby prywatne: M.K.-P., Ż.S., I.G., K.O., H.Ś..

Kalendarz Beskidzki 2026 – kronika ludzi, miejsc i historii regionu

To już 60. edycja „Kalendarza Beskidzkiego” - jednej z najbardziej cenionych publikacji regionalnych, od 15 lat wydawanej przez Towarzystwo Przyjaciół Bielska-Białej i Podbeskidzia pod redakcją Jana Pichety. W poniedziałek 15 grudnia 2025 roku w Domu Kultury im. Wiktorii Kubisz odbyło się uroczyste spotkanie promujące tegoroczne wydanie.

Grudniowe spotkanie promujące „Kalendarz Beskidzki 2026” miało wyjątkowy, jubileuszowy charakter. W Domu Kultury im. Wiktorii Kubisz zgromadzili się nie tylko autorzy tekstów, ale również bohaterowie ich opowieści oraz wierni czytelnicy periodyku - osoby, dla których kalendarz od lat stanowi ważny element kończącego się roku. Dla wielu mieszkańców regionu to nie tylko publikacja, ale swoista kronika lokalnych dziejów, skarbnica wiedzy o ludziach, miejscach i wydarzeniach, które kształtują tożsamość Bielska-Białej i Podbeskidzia. Obok postaci znanych i zasłużonych, na jego łamach pojawiają się także historie „zwykłych” ludzi, które nadają temu wydawnictwu autentyczność i bliskość.

Refleksja na dobry początek

Spotkanie otworzył fragment spektaklu „Dom na granicy” Sławomira Mrożka w wykonaniu Teatru Po Pracy z Hałcnowa. Sztuka w reżyserii **Judyty Dobek**, która znalazła się również w tegorocznym kalendarzu w rozmowie z krytykiem **Zbigniewem Lubowskim**, wprowadziła publiczność w tematykę granic – nie tylko tych geograficznych, ale i międzyludzkich. Teatr ten, tworzony z pasji i zaangażowania, zapowiedział nową premierę na rok 2026 - „Księżniczkę Anginę” Rolanda Topora.

Ludzie, którzy tworzą miejsce

Na pierwszych stronach kalendarza znalazła się sylwetka **prof. Ernesta Zawady** - malarza i pedagoga, którego artystyczna droga prowadziła z Koniakowa aż do Nowego Jorku i Korei Południowej. **Jan Picheta** w swoim tekście ukazuje, jak lokalna tożsamość może rezonować globalnie. Wśród twórców znalazła się również **Bea Stoszek** - artystka wizualna, której fascynacja „naturą szczerzą, ślimaczą, robaczą” oraz ludzkim ciałem w jego „zużytej” formie stanowi punkt wyjścia do estetycznej refleksji. Jej twórczość komentuje także poeta **Bo Jaroszek** w szkicu „Awers i rewers”.

Pamięć i tradycja

Katarzyna Żaczek przypomina postać artysty Bogusława Boby Colina i historię zespołu „Klimczok” ze Szczyrku. Obecność członków zespołu, którzy złożyli świąteczne życzenia góralskim zwyczajem, dodała spotkaniu wzruszającego tonu. Ważną część rocznika zajmują wspomnienia o osobach, które odeszły, ale pozostały w pamięci społeczności: **Radosławie Ostalkiewicz** - wójcie Jaworza, **Wojciechu Owczarzu** - założycielu Fundacji Arka, **Henryku Kenigu**

- legendzie „Solidarności”, czy **Stanisławie Pawłowskim** - wybitnym archeologu. Teksty o nich to więcej niż pożegnania - to portrety ludzi, którzy budowali nasze „tu i teraz”.

Historia wciąż żywa

Artykuły **Józefa Ćwierki** i **Wioletty Lewandowskiej** przypominają historię zakładów Befama i FSM - symboli przemysłowej siły miasta, które wpisały się w zbiorową pamięć pokoleń. Pojawia się także poetycki hołd Justyny Cyrzyk dla prof. **Anny Węgrzyniak** oraz jej refleksyjne opracowanie historii konkursu literackiego „Lipa”.

Słowa, które zostają

Wyjątkowe poruszenie wzbudziła opowieść **Heleny Nikiel** „Dwa gryzy chleba” - wstrząsająca relacja z czasów wojny, ukazująca siłę ducha i godność w nieludzkich warunkach. **Urszula Bożałkińska**, sędzia w stanie spoczynku i poetka, zaprezentowała „Pastorałkę dla Bielska”, której współautorem była... sztuczna inteligencja. Ten eksperyment pokazał, że nowe technologie mogą wspierać twórczość, nie odbierając jej ludzkiego tonu.

Poezja i wspomnienie

W roczniku znalazły się również teksty **Mieczysława Słoniny** („Bodzia”) - poety i barda z Chybia, oraz **Romualda Karwika** - pisarza, który z czułością i przenikliwością portretuje lokalną codzienność. Nie zabrakło też rozmowy o teatrze: **Artur Pałyga** i **dr Tomasz Wawak** rozmawiają o tożsamości narodowej w kontekście sztuki „Król”.

Swoje miejsce w publikacji znalazł też **Tadeusz Mikulski** - przewodnik i animator turystyki beskidzkiej, wspominany przez Stanisława Biłkę, a także **Jadwiga Grudzińska** i **Jan Chmiel** - ludzie, którzy łączyli działalność społeczną ze sztuką.

Gdzie kupić?

„Kalendarz Beskidzki 2026” dostępny jest w księgarni Klimczok, w siedzibie Towarzystwa Przyjaciół Bielska-Białej i Podbeskidzia przy ul. Krasińskiego 5a oraz podczas spotkań promocyjnych.

Senior BB, jako patron medialny wydawnictwa, zaprasza do lektury Kalendarza Beskidzkiego 2026. To przemyślana i bogata w treść publikacja o ludziach, miejscach i wydarzeniach ważnych dla regionu. Dobrze domyka rok i daje sensowny punkt wyjścia na kolejny.

Agata Rucińska



Jan Picheta - redaktor naczelny Kalendarza Beskidzkiego



Reżyserka Judyta Dobek i redaktor Zbigniew Lubowski



Katarzyna Żaczek i Małgorzata Hołdys, założycielka zespołu Klimczok



Romuald Karwik i redaktor Jan Picheta

Dziesięć lat z seniorami jubileusz Rady Seniorów w Bielsku-Białej

11 grudnia 2025 roku w sali sesyjnej bielskiego Ratusza odbyły się uroczyste obchody **10-lecia Rady Seniorów**. Spotkanie zgromadziło przedstawicieli władz miasta, parlamentarzystów, partnerów społecznych i samych seniorów – tych, którzy przez ostatnią dekadę budowali aktywną i zaangażowaną społeczność osób starszych w Bielsku-Białej.



Elżbieta Rosińska i Prezydent Miasta Jarosław Klimaszewski

JUBILEUSZ Z MISJĄ I WIZJĄ

Dziesięć lat działalności Rady Seniorów to czas intensywnej pracy, licznych inicjatyw oraz rozwijania współpracy z władzami miasta i organizacjami społecznymi. Uroczystość jubileuszowa była nie tylko okazją do wspomnień, ale również do pokazania, jak ważną rolę pełni Rada w lokalnej polityce senioralnej. W imieniu władz samorządowych podziękowania oraz gratulacje złożyli: przewodnicząca Rady Miejskiej Dorota Piegzik-Izidorczyk i prezydent miasta Jarosław Klimaszewski. W wydarzeniu uczestniczyła również posłanka Małgorzata Pępek.

– *Polityka senioralna to dziś jedno z kluczowych wyzwań. Starzejące się społeczeństwo potrzebuje sprawnych i przemyślanych rozwiązań. Rada Seniorów w Bielsku-Białej odgrywa w tym zakresie znaczącą rolę, oferując wsparcie i inicjatywę – podkreślił prezydent Klimaszewski.*

LIDERZY I INICJATYWY

Przez dekadę Rada Seniorów, jako organ doradczy miasta, konsekwentnie realizowała swoją misję reprezentowania interesów osób starszych. Jej skład to 15 osób w wieku 60+, wyłonionych z różnych środowisk senioralnych.

O działaniach Rady opowiedziała jej przewodnicząca **Elżbieta Rosińska** – osoba, która pełni tę funkcję nieprzerwanie od trzech kadencji. Prezentacja multimedialna przypominała najważniejsze inicjatywy: Bielsko-Bialską Kartę Seniora, Kopertę Życia, stronę internetową i profil „Seniorzy Bielska-Białej” na Facebooku. Wspomniano także o takich wydarzeniach jak Dni Seniora i Konkurs Artystyczny dla Seniorów. Od 2017 roku przyznawany jest tytuł Aktywnego Seniora Roku – dotąd otrzymało go pięć osób za szczególne zaangażowanie społeczne i twórcze.

WSPARCIE I WSPÓŁPRACA

Sukces Rady to także efekt szerokiej współpracy – z organizacjami pozarządowymi, instytucjami miejskimi, a także z partnerami unijnymi. Dzięki temu w mieście rozwijają się programy takie jak Teleopieka i transport Door to door dla seniorów z niepełnosprawnościami, realizowany przez Spółdzielnię Socjalną „Synergia”.

Warto przypomnieć, że w Bielsku-Białej działa obecnie dziewięć Klubów Senior+ oraz Centrum Seniora, w których regularnie odbywają się zajęcia edukacyjne, kulturalne i zdrowotne.

KAPSUŁA CZASU I SPOJRZENIE W PRZYSZŁOŚĆ

Symbolem jubileuszu było zapieczętowanie kapsuły czasu z pamiątkami i dokumentami Rady. Jej otwarcie zaplanowano na kolejny jubileusz w 2035 roku. Spotkanie zakończyło się artystycznym akcentem – spektaklem „Bajki piękne inaczej” w wykonaniu międzypokoleniowego Teatru eF pod kierownictwem Krystyny Małeckiej.

Agata Rucińska

SILVERSI na szlaku

Od kwietnia do listopada 2025 roku **Stowarzyszenie UTW UBB** zrealizowało drugą edycję projektu „**Silvers na szlaku**”, dofinansowanego przez Miasto Bielsko-Białą w ramach zadania publicznego „Turystyka i krajoznawstwo”. W ramach przedsięwzięcia odbyło się sześć pieszych wycieczek oraz jedna autokarowo-piesza, łącząca Ślemień, Suchą Beskidzką i Świnną. Głównym celem projektu była turystyczna aktywizacja bielskich seniorów, w szczególności słuchaczy **Uniwersytetu Trzeciego Wieku**. Łącznie w wydarzeniach wzięło udział 69 osób, z czego część uczestniczyła w więcej niż jednej wycieczce. Największym zainteresowaniem cieszyła się wyprawa wyjazdowa, w której uczestniczyło niemal 50 osób. Wycieczki piesze prowadził przewodnik Stanisław Hoczek, natomiast za część autokarowo-pieszą

odpowiadali Franciszek Warzuta oraz przewodnicy z Żywieckiego Parku Etnograficznego i zamku w Suchej Beskidzkiej. Program wzbogacony był o elementy krajoznawcze i historyczne, dzięki czemu uczestnicy mogli nie tylko aktywnie spędzić czas, ale również poszerzyć swoją wiedzę o regionie.

– *Zależało nam na integracji, budowaniu więzi oraz stworzeniu bezpiecznej przestrzeni do aktywności fizycznej i poznawczej dla seniorów – podkreśla Kamilla Wojarska, koordynatorka i pomysłodawczyni projektu.*

Organizację wydarzeń wspierał zespół wolontariuszy-seniorów, w tym asystent koordynatorki, Zbigniew Cieślik. Dzięki ich zaangażowaniu wszystkie wycieczki zostały sprawnie zrealizowane, mimo niekiedy zmiennych warunków pogodowych. Choć projekt formalnie dobiegł końca, jego uczestnicy

ponownie spotkali się 12 grudnia podczas zimowego spaceru w Dolinie Wapienicy, zakończonego poczęstunkiem integracyjnym w Krzywej Chacie. Inicjatywa ta powstała oddolnie – z potrzeby kontynuacji wspólnych działań i pielęgnowania relacji zbudowanych podczas sezonu turystycznego.

Stowarzyszenie UTW UBB działa na rzecz aktywizacji osób starszych w Bielsku-Białej, realizując projekty edukacyjne, kulturalne i społeczne. Projekt „Silvers na szlaku” to przykład skutecznego łączenia ruchu, edukacji i integracji społecznej wśród seniorów.

A.R.



OFFBEAT - Wieczór komediowy niemego kina w Bielskim Centrum Kultury

Bielskie Centrum Kultury im. Marii Koterbskiej zaprasza w środę, **14 stycznia 2026 roku o godz. 18.00** na kolejne wydarzenie z cyklu **Offbeat Organ** – projektu, który konsekwentnie pokazuje organy w nowych, nieoczywistych kontekstach. Tym razem publiczność będzie miała okazję uczestniczyć w wieczorze komediowym niemego kina z muzyką na żywo, wykonywaną na organach przez **Donalda MacKenzie**.

Idea cyklu Offbeat Organ opiera się na łączeniu klasycznego instrumentu, jakim są organy, z nietypowymi pomysłami reperturowymi i brzmieniowymi. Projekt przełamuje stereotypowe postrzeganie organów wyłącznie jako instrumentu kościelnego lub filharmonicznego, ukazując ich ogromne możliwości kolorystyczne, dynamiczne i narracyjne. Jednym z najciekawszych obszarów takiego podejścia jest właśnie **muzyka improwizowana do filmu niemego, gdzie organista staje się współtwórcą filmowej opowieści**.

Podczas styczniowego wieczoru Donald MacKenzie zilustruje muzycznie dwie klasyczne amerykańskie komedie: Flip i Flap detektywi oraz Młody Sherlock Holmes z Busterem Keatonem. Muzyka wykonywana na żywo nie jest tu jedynie tłem – pełni funkcję dramaturgiczną, buduje tempo narracji, podkreśla charakter postaci, a często staje się źródłem dodatkowego humoru.

Publiczność BCK miała już okazję poznać kunszt Donalda MacKenzie przy okazji projekcji niemego filmu Upiór w operze.

Artysta zaprezentował wówczas niezwykłą umiejętność operowania barwą i dynamiką organów, precyzyjnie reagując na akcję filmową oraz zmieniające się nastroje – od subtelnych momentów po sceny pełne grozy. Jego interpretacje pokazały, jak elastycznym i „filmowym” instrumentem mogą być organy.

Wieczór komediowy niemego kina w BCK będzie kolejną okazją, by doświadczyć żywego dialogu obrazu i dźwięku, charakterystycznego dla czasów narodzin kina, a dziś rzadko spotykanego w tak autentycznej formie.

To propozycja zarówno dla miłośników filmu, jak i dla tych, którzy chcą odkryć organy w zupełnie nowym świetle.



fot. Lucek Cykarski



Bielsko-Biała – Miasto Splotów, Polska Stolica Kultury 2026

STYCZEŃ - LUTY - MARZEC

17 stycznia - CEREMONIA OTWARCIA

Korowody Polskiej Stolicy Kultury

Uroczyste otwarcie Polskiej Stolicy Kultury 2026 rozpocznie się Korowodami – otwartym, rodzinnym wydarzeniem miejskim, przygotowanym przez Miejski Dom Kultury w Bielsku-Białej

Godz. 15:00 – gromadzenie się uczestników

Korowody formują się w czterech punktach miasta:

- ♦ Rynek (ulica Wzgórze)
- ♦ ul. 11 Listopada / ul. Lwowska (przejście podziemne)
- ♦ parking przy ul. Paderewskiego
- ♦ parking przy LO im. W. Kopalińskiego (ul. Nadbrzeżna)

Godz. 15:30 – przejście korowodów na plac Wojska

Polskiego w towarzystwie muzyki na żywo:

Korowód nr 1 (Rynek) – Orkiestra Straży Granicznej

Korowód nr 2 (LO im. Kopalińskiego / ul. Nadbrzeżna)

– formacja Walimy w Kocioł

Korowód nr 3 (parking przy ul. Paderewskiego) – Fiat 126p z nagłośnieniem na dachu

Korowód nr 4 (z przejścia podziemnego na końcu

ul. 11 Listopada, przy ul. Lwowskiej) – Orkiestra Dęta BCK

Godz. 16:00 – polonez na Placu Wojska Polskiego

Koncert inauguracyjny przed Ratuszem

„EVVIVA L'ARTE – Niech żyje sztuka”

Godz. 17:00 – Plac Ratuszowy

Po widowiskowym otwarciu muzyczne emocje przeniosą się na Plac Ratuszowy. Przed Ratuszem wystąpi Bielska Orkiestra Kameralna pod batutą Mateusza Walacha z udziałem DJ-a Michała Sandeckiego. W koncercie wezmą udział artyści polskiej sceny muzycznej, m.in.:

Urszula Dudziak, Kamil Bednarek, Andrzej Krzwy, Adam Nowak, Beata Bednarz, Beata Przybytek, Iwona Loranc, Andrzej Lampert, Wojciech Myrczek, Maciej Szymonowicz, Alien i Majtis, Riffertone oraz Dominik Czuż.

24 stycznia - Instalacja Artystyczna „Pralnia pamięci”

Instalacja teatralna przywracająca pamięć o miejscu, w którym znajdowała się pralnia dla obozu koncentracyjnego Auschwitz-Birkenau. Wydarzenie organizuje Teatr Polski.

Godziny pokazów: 12.00, 13.00, 14.00, 15.00, 16.00, 17.00.

Bilety w cenie 30 zł do nabycia w kasie teatru.

16 stycznia - 1 marca - Roman Hryciów – Światłoczułe spojrzenie. 50 lat z fotografią

Retrospektywna wystawa mieszkającego w Bielsku-Białej wszechstronnego artysty fotografa – twórcy znanego ze znakomitych portretów, pejzaży, fotografii podróżniczej i reklamowej. Wernisaż wystawy odbędzie się 16 stycznia o godzinie 18.00 w Galerii Bielskiej BWA.

LUTY

2 lutego - prapremiera filmu animowanego „Orzelek Iggy”

Film Orzelek Iggy, w reżyserii Bartosza Kędzierskiego to zabawna i odlotowa animacja o odwadze bycia innym, przekraczaniu własnych granic i odnalezieniu swojego prawdziwego miejsca w świecie. Pokaz w bielskim kinie Helios.

9 lutego - premiera spektaklu „Smaki” z udziałem aktorów z niepełnosprawnością

Spektakl powstaje w procesie partycypacyjnym – scenariusz tworzony jest wspólnie z uczestnikami i rozwija się wraz z ich doświadczeniami. Projekt „Smaki” realizowany jest w duchu nowoczesnej pedagogiki teatru i idei kultury włączającej, dając osobom z niepełnosprawnościami realną przestrzeń współtworzenia. To wyraźny głos o obecności artystów z niepełnosprawnością w profesjonalnej sztuce. Premiera odbędzie się w Teatrze Polskim w Bielsku-Białej.

20 lutego - Międzynarodowy Dzień Języka Ojczystego

Międzynarodowy Dzień Języka Ojczystego to święto słowa.

W programie debaty i zabawy, które ukazują, jak polszczyzna buduje tożsamość, wspólnotę i kulturę, pozostając żywa i twórcza.

Wydarzenie odbędzie się w Książnicy Beskidzkiej.

MARZEC

6 marca 2026 – 3 kwietnia - 17. Ogólnopolskie Biennale Rysunku i Malarstwa Uczniów Średnich Szkół Plastycznych

Prezentacja twórczości młodzieży, będąca wynikiem zajęć rysunku i malarstwa w średnich szkołach plastycznych – połączona z konkursem, ukazuje nie tylko ich umiejętności warsztatowe, ale także zdolność obserwacji i interpretacji natury. Prace na wystawę wybiera jury złożone z profesorów Akademii Sztuk Pięknych.

6 marca - Artefakty. 2. Wystawa prac nauczycieli sztuki średnich szkół plastycznych

Wystawie prac uczniów towarzyszyć będzie druga edycja wystawy prac ich nauczycieli, w dwóch dyscyplinach: rysunku i malarstwie. Otwarcie obu wystaw odbędzie się 6 marca 2026 roku o godz. 11.00 w Galerii Bielskiej BWA.

17-22 marca - Bielska Zadymka Jazzowa

Zadymka Jazzowa w Bielsku-Białej to coroczny festiwal, który gromadzi miłośników jazzu z całej Polski. Szczegóły na plakatach.

21 marca - Echa miasta. Światowy Dzień Poezji – Benefis Mirosława Bochenka

Z okazji Światowego Dnia Poezji odbędzie się benefis poety i autora piosenek Mirosława Bochenka.

23-27 marca - II Europejski Kongres Młodzieży

Drugiej edycji Europejskiego kongresu Młodzieży prześwieca idea rozwoju Kompetencji 4 „K” XXI wieku: kreatywności, krytycznego myślenia, komunikacji i kooperacji. Kongres ma na celu rozszerzenie zestawu 4 „K” do 5 „K”, gdzie ostatnim elementem jest KULTURA. Miejsce - Uniwersytet Bielsko-Bialski i Uniwersytet Ekonomiczny w Katowicach.

28 marca - Janosik – premiera spektaklu Teatru Polskiego

Janosik, ludowy bohater o nadludzkiej sile i charyzmie, symbol wolności. Twórcy spektaklu – Paweł Szumski i Ziemowit Szczerek – reinterpreterują jego mit w formie efektownej, rozśpiewanej i komicznej opowieści.

28-29 marca - Beskidiana Dance Cup 2026

Beskidiana Dance Cup 2026 to ogólnopolski turniej tańca nowoczesnego, jazzowego i towarzyskiego w kategoriach wiekowych od dzieci po dorosłych. Celem wydarzenia jest promocja kultury tanecznej, wspieranie rozwoju artystycznego i integracja środowiska.

XXXII Konkurs Malarstwa Nieprofesjonalnego im. I. Bieńka

Jeden z największych ogólnopolskich konkursów malarstwa nieprofesjonalnego, który upamiętnia malarza Ignacego Bieńka.

Kobiece konterfekty w rzeźbie zmieniają perspektywę historii sztuki. Od najdawniejszych czasów kobieta była w niej nie tylko tematem, ale i nośnikiem znaczeń: płodności, miłości, cierpienia, siły czy pokusy. Od paleolitycznych wenusek po klasycystyczne marmury – wizerunki te pokazują, że kobiecość zawsze uznawano za godną utrwalenia w trwałym materiale. Tymi refleksjami podzieliła się z nami pani Maria Cyran.

Słynne w sztuce rzeźbiarskiej wizerunki bogiń, matek, kobiet



Maria Anna Potocka, analizując dzieje teoretyczne rzeźby, przekonuje, że ta trójwymiarowa forma dzieła artystycznego była od początku „zapatrzona w człowieka”. Sylwetkę ludzką – podobnie jak bryłę rzeźbiarską – można oglądać zarówno z wielu stron (z przodu, z tyłu, z boku), jak i pod różnymi kątami czy w zmieniającym się oświetleniu. Dlatego zdecydowana większość rzeźb przedstawia człowieka, oddając mowę jego ciała.

Najwcześniej, w epoce paleolitu, powstały niewielkie figurki kobiet z wyraźnie zaznaczonymi żeńskimi cechami płciowymi. Zwano je **wenuskami**, przypisując im jednocześnie charakter kultowy, wynikający z eksponowania części ciała kojarzonych z rozrodczością oraz z kobiecą sferą sacrum. Obfite piersi i rozłożyste biodra wskazują na kult bogini płodności, archetyp Wielkiej Matki. O tym, że posąжки te są dziełami sztuki, świadczy – jak pisał Michał W. Ałpatow – „*wyrazistość modelowania, plastyczne stopniowanie i rytmiczne powtarzanie kształtów*”.

Najbardziej znana jest ikoniczna **Wenus z Willendorfu** (Austria). Wcześniej twierdzono, że wykonano ją z wapienia, jednak ostatnia hipoteza badawcza zakłada, że powstała z kamienia wydobytego w okolicy jeziora Garda we Włoszech lub w rejonie Charkowa. Uczeni próbują dziś znaleźć odpowiedź na pytanie, w jaki sposób rzeźba dotarła na teren Austrii. Równie słynna jest **Wenus z Laussel**, odnaleziona w środkowej Francji, statuetka wzbogacona o trzymany w dłoni róg – żeński symbol lunarny, którego kształt przypomina sierp księżyca. Co ciekawe, latem bieżącego roku podczas wykopalisk odnaleziono figurkę nazwaną **Wenus z Kołobrzegu**. Statuetka liczy około ośmiu tysięcy lat i posiada wyraźnie zaznaczone kobiece atrybuty.

Wenuski znikają wraz z pojawieniem się malarstwa jaskiniowego. Przyczyny odstąpienia od tworzenia tego typu niewielkich rzeźb,

przypominających, że życie pochodzi od kobiety, nie są bliżej znane. Istotne jest jednak to, że właśnie te posąжки – stanowiące ówczesne wzorce niewieściego piękna – były, jak ujęła to Maria Potocka, „*pierwszym gestem twórczym człowieka, który pozwala na pewne interpretacje*”.

Interesującym przykładem późniejszego kobiecego wizerunku jest piersie królowej **Nefertiti** (Nefretete), żony faraona Amenhotepa IV, zwanego Echnatonem. Rzeźba, wykonana w drugiej połowie XIV wieku p.n.e., została odnaleziona w ruinach warsztatu rzeźbiarza Totmesa podczas prac wykopaliskowych prowadzonych w latach 1911–1914. Jest z wapienia, pokrytego warstwą polichromowanego gipsu, i stanowi rzadki przykład rzeźby barwnej. Oczy były pierwotnie inkrustowane kryształami górskim. Zmysłowa twarz postaci została zniekształcona przez brak lewego oka, skradzionego przez wandalę, dlatego na ilustracjach zwykle podziwiamy jedynie jej prawy profil.

Okaleczony został również posąg **Nike z Samotraki** (ok. 200–190 p.n.e.), przedstawiający boginię zwycięstwa stojącą na dziobie okrętu, smaganą wiatrem i morską bryzą, a mimo to nieustraszoną. Mokre szaty ściśle przylegają do ciała, nieporadnie skrywając kształt ten piersi. Opadający płaszcz sprawia wrażenie, jakby wachlował bosc stopy. Iluzję pędu potęgują rozpostarte, odchylone do tyłu skrzydła. Choć rzeźba pozbawiona jest głowy, rąk i stopy, emanuje niezwykłą wielkością. Zdaniem Marii Potockiej dzieło sztuki pozbawione pewnych elementów „*często tworzy nową jakość wizualną*”, nierzadko odległą od pierwotnych zamierzeń artysty.

Jerzy Wrotkowski zwrócił uwagę, że Nike, reprezentująca w rzeźbie antycznej Grecji styl patetyczny, „*wyrażała w syntetycznym skrócie niezłomną wolę i dramat abstrakcyjnej walki*”. Z kolei Zbigniew Herbert w poetyckich strofach pokazał boginię „*w momencie, kiedy się waha*”.

Bezgłowy posąg, zdobiący dziś muzeum Luwru, stał się również inspiracją dla Juliana Przybosa, który zobaczył Nike na tle Paryża, „*kolumnady Panteonu*” i „*stu paryskich fontann*”. Motyw rzeźby wykorzystowała także Maria Pawlikowska-Jasnorzewska, by określić siłę „*miłości nieuciszzonej*”, biegnącej „*z wyciągniętymi, odciętymi ramionami*”.

Starożytna figura bogini została ukazana zgodnie z funkcją określoną przez religię grecką, którą z czasem przejął Rzym, nie odczuwając jej obcości. Podobnie było z mityczną **Niobe**, żoną Amfiona, króla Teb. Za grzech pychy została ona ukarana utratą potomstwa, a następnie zamieniona przez Zeusa w kamień, stając się symbolem rozpaczającej matki. Taką widzimy ją w rzeźbie „*Niobe bolejąca*”, rzymskiej kopii z I wieku p.n.e., wykonanej według greckiego oryginału z IV wieku p.n.e. Wykuta w białym marmurze głowa rzeźby znajduje się dziś w Pałacu Radziwiłłów w Nieborowie. Według przekazów otrzymała ją księżna Helena z Przeździeckich Radziwiłłowa od Katarzyny II. Postać ma przymknięte oczy i wspólnotwarte usta, z których zdaje się wydobywać niemy krzyk. Owidiusz w „*Przemianach*” pisał: „*nie ma życia w posągu, już żyły nie biją*”. Do historii tej rzeźby nawiązywał również Konstanty Ildefons Gałczyński, snując refleksje nad rolą sztuki na przestrzeni wieków.

Z czasem grecki model religijny okazał się niewystarczający. Chrześcijaństwo przyniosło nowe treści, a prostota rzeźb zyskała dodatkowe znaczenie. Początkowo wyznawcy nowej religii nie byli pewni, czy słuszne jest przedstawianie postaci biblijnych na podobieństwo ludzi. Ostatecznie uznano jednak, że dzieło sakralne może pomagać w propagowaniu chrześcijańskiej ideologii. Wraz ze wzrostem religijności, zwłaszcza na ziemiach polskich, upowszechnił się kult maryjny, czego wyrazem był cykl **Pięknych Madonn**. Ich idealizm – jak pisał historyk sztuki Janusz Kłębowski – przejawiał się „*w*

przedmiotowym pięknie dziewczęcej twarzy Marii, uderzającej świeżością urody i precyzją konstrukcji”.

W zbiorach Muzeum Narodowego w Krakowie znajduje się **Madonna z Krużlowej**, rzeźba nieznanego autora z początku XV wieku, odkryta pod koniec XIX stulecia. Wykonana z drewna i polichromowana, zachwyca harmonią form. Sylwetka Madonny układa się w kształt litery „S”. Twarz o łagodnie wygiętych brwiach, opuszczonych powiekach i delikatnie uśmiechniętych ustach emanuje spokojem i szczęściem macierzyństwa. Lekki rumieniec i czerwień warg podkreślają kobiecy wdzięk postaci, podobnie jak misternie udrapowane szaty. Na lewej ręce Maria trzyma nagie dziecko, prawą dotykając stopy niemowlęcia.

Ten krótki przegląd warto zakończyć dziełem z okresu klasycyzmu – marmurowym posągiem **Pauliny Borghese**, siostry Napoleona, autorstwa Antonia Canovy z 1808 roku. Artysta przedstawił kobietę półnagą, w pozycji półleżącej na szezlongu. W lewej dłoni trzyma jabłko – atrybut Wenus i Trzech Gracji, symbol pokusy. Drugą ręką wdzięcznie podpira głowę. Poduszki zdają się uginać pod ciężarem ciała, a zmarszczone prześcieradło przypomina prawdziwą tkaninę. Szata na biodrach raczej odsłania ciało, niż je skrywa. Twarz księżnej oglądamy z profilu. Zdaniem Jerzego Wrotkowskiego postaci „*całkiem brakuje liryzmu*”, ale nie brakuje jej „*odwagi odkrycia ciała do granic nieobyczajności*”.



Te rzeźbiarskie wizerunki kobiet – od paleolitu po klasycyzm – pokazują, jak trwałym i wieloznacznym motywem była kobiecość w dziejach sztuki.

Maria Cyran

Pieskie życie? Nie dla seniorów! Dzięki pupilom żyje się... lepiej

W czasach, gdy więcej mówimy o zdrowym stylu życia, samotności i aktywizacji starszych osób, jeden temat wyraźnie zyskuje na znaczeniu: **zwierzęta w życiu seniorów**.

I nie, nie chodzi tylko o te rasowe psy z filmów o dżentelmenach z angielskich willi. Chodzi o prawdziwe psiaki i koty, które wnoszą (i wnoszą!) mnóstwo dobra do zwykłych polskich domów – także tych na 4. piętrze bez windy.

Zacznijmy od konkretów: **pies zmusza do ruchu**. I bardzo dobrze, bo z wiekiem nasze ciało potrzebuje więcej aktywności, a nie mniej. Spacer z pupilem to nie tylko obowiązek, ale też okazja, by się przewietrzyć, spotkać sąsiada, pogadać z kimś w parku.

A każdy krok to bonus dla serca i... wagi. Bo jak wiadomo – ruch to zdrowie, a zdrowie to mniejsze ryzyko zawału, nadciśnienia i innych nieprzyjemności, które czają się za rogiem w późniejszym wieku.

A teraz druga, może nawet ważniejsza sprawa: **zdrowie psychiczne**. Samotność, brak celu, poczucie, że „już się na nic nie przydaję” – to wszystko potrafi dopaść nawet najbardziej aktywnego emeryta. I tutaj pojawia się ON – pies. Lub kot. Lub królik. Bo każde zwierzę to nie tylko towarzysz, ale też codzienna motywacja. Trzeba wstać, nakarmić, wyjść na spacer, pogłaskać, porozmawiać (tak, rozmowy ze zwierzętami się liczą!). To taka codzienna rutyna, ale pozytywna – pozwalająca trzymać się życia i nie osuwać się w marazm.

Pupile potrafią też świetnie odstresować. Ich obecność obniża ciśnienie, uspokaja tętno, a nawet redukuje poziom kortyzolu – tego słynnego hormonu stresu. A kto z nas nie zna uczucia błędnego spokoju, gdy pies przytula się do nogi, a kot zaczyna mruczeć? Ale uwaga – pies czy kot to nie zabawka. To decyzja na lata, wymagająca rozsądku. Jeśli mieszkamy sami, mamy ograniczoną

sprawność albo bywamy w szpitalach – trzeba mieć plan B. Co się stanie z pupilem, jeśli nas zabraknie choćby na kilka dni? Kto go wyprowadzi, kto nakarmi? Takie pytania warto zadać sobie wcześniej, a nie wtedy, gdy już coś się wydarzy.

Nie chodzi jednak o to, by się zrażać. Przeciwnie – **warto rozważyć adopcję**, tylko dobrze dobraną do naszych możliwości. Jeśli nie czujemy się na siłach na codzienne spacerowanie – może spokojny kot? Albo piesek starszy, mniej wymagający niż szczeniak pełen energii? Bo tak jak my się starzejemy, tak i zwierzęta mogą być naszymi rówieśnikami – spokojnymi, ciepłymi, potrzebującymi.

Warto jednak pamiętać o jednej prozaicznej sprawie – **kosztach**. Zwierzę to codzienne wydatki na karmę, żwirek czy akcesoria oraz okresowe wizyty u weterynarza, szczepienia i profilaktykę. Dobrze mieć też niewielką „rezerwę” na nieprzewidziane sytuacje zdrowotne pupila. To nie są kwoty zaporowe, ale rozsądnie uwzględnione w domowym budżecie pozwalają cieszyć się obecnością zwierzęcia bez stresu – i dla siebie, i dla niego.

Coraz więcej organizacji i fundacji wspiera seniorów w adopcji zwierząt. Są programy, które pomagają znaleźć idealnego pupila dla osoby starszej. Są dogoterapie w domach pomocy społecznej – i to naprawdę działa! Spotkania z psami sprawiają, że seniorzy się uśmiechają, wychodzą z pokoi, zaczynają rozmawiać, ćwiczą pamięć i ruch. Jeden pies potrafi zrobić więcej niż niejeden farmaceutyk.

Na koniec – **zwierzęta to nie tylko obowiązek**. To radość, akceptacja, bliskość. I często – najwierniejszy przyjaciel, który zostaje z nami, nawet gdy wszystko inne się zmienia. Dlatego jeśli czujesz, że w twoim domu jest miejsce na cztery łapy – rozważ to. Z głową, ale i z sercem.

Agata Rucińska



Komandor

Ośrodek Wczasowy Komandor w Pogorzeli zaprasza na wypoczynek nad morzem

WCZASY
DLA
SENIORÓW
OFERTA 2026



Turnusy
różnej
długości

15-23.05	1200 zł*
15-25.05	1400 zł*
24.05-5.06	1560 zł*
7-15.06	1280 zł*
7-17.06	1500 zł*
17-31.08	2300 zł*
21-31.08	2000 zł*
31.08-12.09	1900 zł*

*cena za osobę za turnus

- pokoje wyposażone w grzejniki
- 3 posiłki dziennie (najlepsze jedzenie nad morzem)
- komfortowe pokoje 2, 3 i 4-osobowe z łazienką, TV, tarasem lub trawnikiem
- wieczorki taneczne z muzyką na żywo
- ognisko
- cisza, spokój i piękne miejsca do spacerów oraz wycieczek rowerowych

ogrzewanie dodatkowo płatne



Ośrodek Wczasowy Komandor jest przystosowany do potrzeb osób niepełnosprawnych.

Rezerwacje i zapytania:
rezerwacje@owkomandor.pl
lub 696 521 854

Panowie, zdrowia nie naprawia się „na szybko”. Profilaktyka po 60. roku życia naprawdę ma sens

Panowie, zdrowie nie naprawia się „na szybko” – to nie slogan, ale twarda prawda. Po 60. roku życia profilaktyka to nie wybór, to obowiązek wobec siebie i bliskich. Rak prostaty to dziś najczęstszy nowotwór u mężczyzn – ale wcześniej wykryty, daje ogromne szanse na wyleczenie.

Wielu mężczyzn przez lata traktuje swoje zdrowie jak sprawny silnik – dopóki jedzie, nie ma potrzeby zaglądać pod maskę. Problem w tym, że organizm nie wysyła kontrolki „awaria” z wyprzedzeniem. Często pierwszy sygnał pojawia się wtedy, gdy jest już naprawdę poważnie.

W Polsce rak prostaty to najczęściej diagnozowany nowotwór złośliwy u mężczyzn. Co roku słyszy tę diagnozę blisko 18 tysięcy panów, a statystyki nie pozostawiają złudzeń – ryzyko rośnie wraz z wiekiem. Mimo to wielu mężczyzn zgłasza się do lekarza dopiero wtedy, gdy pojawia się ból lub wyraźne problemy z oddawaniem moczu. A to może być już etap zaawansowanej choroby.

Warto pamiętać, że rak prostaty we wczesnym stadium często nie daje żadnych objawów i bywa wykrywany wyłącznie w badaniach la-

boratoryjnych. Regularne oznaczanie PSA pozwala wychwycić zmiany, zanim choroba zacznie wpływać na codzienne funkcjonowanie. Nowoczesne metody leczenia są coraz mniej obciążające i często pozwalają zachować dobrą jakość życia. Kluczowy jest jednak czas.

Rak prostaty – kilka faktów, które warto znać

- Dotyczy co piątego mężczyzny chorego onkologicznie,
- Wcześniej wykryty daje nawet 90% szans na wyleczenie,
- Ryzyko zwiększają: nadciśnienie, nadwaga, palenie papierosów, brak ruchu i niezdrowa dieta,
- Wstyd i strach przed diagnozą nadal są jedną z głównych barier przed wizytą u lekarza.

Wielu panów trafia do przychodni zbyt późno. Gdyby zgłosili się rok wcześniej – leczenie byłoby krótsze, prostsze i często mniej obciążające – apelują lekarze. Dlatego tak ważne jest badanie PSA i regularne wizyty u urologa po 50., a po 60. roku życia – obowiązkowo.

Profilaktyka działa

Ekspertki podkreślają, że nawet jednej trzeciej nowotworów u mężczyzn można zapobiec, zmieniając styl

życia i wykonując podstawowe badania. To nie wymaga rewolucji – wystarczy kilka stałych nawyków.

Co może zrobić każdy senior

- Skorzystać z bezpłatnych programów profilaktycznych NFZ, m.in. „Profilaktyka 40+” obejmująca PSA dla mężczyzn,
- Po 60. roku życia badać stężenie PSA raz w roku, nawet jeśli nie ma objawów,
- Odwiedzać urologa nie tylko przy problemach – kontrola raz w roku to dobry nawyk,
- Wykonywać podstawowe badania krwi: morfologię, glukozę, cholesterol, próby wątrobowe,
- Zgłaszać lekarzowi objawy takie jak trudności z oddawaniem moczu, częstomocz nocny, ból w podbrzuszu, krew w moczu lub nasieniu,
- Nie lekceważyć zmian w obrębie jąder – to może świadczyć o innym typie nowotworu, który również może dotyczyć starszych mężczyzn.

Zdrowie zaczyna się od ruchu i diety

Nie tylko badania mają znaczenie. Styl życia również wpływa na kondycję prostaty i całego organizmu. Według badań aktywność fizyczna zmniejsza ryzyko zachorowania na wiele nowotworów nawet o 20–30%.

- 30 minut spaceru dziennie obniża ciśnienie, poprawia krążenie i działa ochronnie na prostatę,
- Dieta śródziemnomorska – bogata w warzywa, ryby i oliwę – sprzyja zdrowiu mężczyzn po 60.,
- Warto ograniczyć tłuste mięsa, czerwone wędliny, alkohol i cukier,
- Rezygnacja z palenia to najważniejszy krok w stronę dłuższego życia.

Profilaktyka to rozsądek, nie słabość

Badania profilaktyczne nie są fanaberią ani powodem do wstydu. To najprostszy sposób, by dłużej zachować samodzielność, sprawność i spokój – dla siebie i bliskich. Nie odkładaj zdrowia „na potem”. Bo choć silnik może działać bez przeglądu – ryzyko awarii rośnie z każdym rokiem.

A.R

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



ZAPRASZAMY DO NIECHORZA

250 m DO PLAŻY!

Wczasy w ramach „Pakietu Seniora” zawierają:

- 7 noclegów w pokojach wyposażonych w łazienkę z ręcznikami, TV, lodówkę, sprzęt plażowy. Wi-Fi (pokój Ekonomiczny 12 m² – dwa tapczaniki, pokój Komfort 22 m² – łóżko małżeńskie)
- Wyżywienie 2x dziennie w formie bogatego bufetu: śniadania i obiadokolacje
- 10 zabiegów fizykalnych
- Nieograniczone korzystanie z krytego kompleksu basenowego z atrakcjami: bicze i kaskady wodne, przeciwprąd, jacuzzi, ścieżka do masażu stóp, sauna
- **BASEN SOLANKOWY Z HYDROMASAŻEM**
- Poranna gimnastyka w basenie
- Wieczorek taneczny lub biesiada grillowa przy muzyce na żywo
- Tenis stołowy, bilard, kije do Nordic Walking

Za dodatkową opłatą:
parking 15 zł/dzień, opłata klimatyczna 3 zł/os./dzień, wypożyczenie szlafroków i rowerów, masaże, okłady borowinowe.

EXTRA RABATY DLA GRUP

Cena za pobyt tygodniowy (7 noclegów) za 1 osobę

RODZAJ POKOJU	25.04 – 30.05 19.09 – 17.10	30.05 – 04.07 22.08 – 19.09
2-os. EKONOMICZNY	1750 zł	1890 zł
2-os. KOMFORT	1820 zł	1960 zł
1-OSOBOWY	1960 zł	2100 zł

Kompleks Wypoczynkowo-Rehabilitacyjny Jantar-SPA

TEL. 575 242 777
TEL. 575 210 777

jantar24@wp.pl
www.niechorze.jantar.ta.pl



Niepokalanek pieprzowy

Czy Nowy Rok oznacza zawsze nowe postanowienia? I czy zawsze muszą one stawiać nam poprzeczkę bardzo wysoko? Nie, nic bardziej mylnego. Przecież wystarczy założyć, że zwyczajnie zaopiekujemy się sobą i będziemy lepiej dbać o własne zdrowie i samopoczucie.

Ktoś może powie, że to samolubne. Ale długofalowo przyniesie to korzyści zarówno nam samym, jak i naszym najbliższym. Dlatego dzisiaj chciałabym się zwrócić do Pań, choć finalnie do męskiej części czytelników też.

Zioło, które dzisiaj wybrałam jest dedykowane głównie płci pięknej. Bowiem **niepokalanek zwyczajny** (*Vitex agnus castus*) to roślina, która może nas wspierać na różnych etapach naszego życia.

Niepokalanek to krzew dorastający do 5 m. Ma dłoniaste liście oraz nieduże fioletowe kwiaty tworzące kwiatostany w kształcie kłosów. Owocem jest drobny czerwono-czarny mięsisty pestkowiec. Roślina występuje w stanie dzikim przede wszystkim w rejonie Morza Śródziemnego, głównie w Grecji i we Włoszech.

Owoc niepokalanek zwyczajnego zwanego też mnisim znajduje zastosowanie w medycynie i ziołolecznictwie od ponad 2000 lat.

Był rośliną leczniczą bardzo cenioną w Egipcie, Grecji i Rzymie za swoje właściwości **regulujące cykl menstruacyjny**, łagodzący różne dolegliwości ginekologiczne i co ciekawe ograniczające popęd seksualny. Wierzano, że hamowanie libido i obniżanie popędu było stosowane przez mnichów aż do średniowiecza by utrzymywać celibat. Stąd też jego nazwa potoczna

niepokalanek mniś.

Część jego łacińskiej nazwy - *castus*, oznacza czysty i dlatego roślina ta była symbolem cnoty i wstrzemięźliwości.

Greczynki używały niepokalanek do przygotowywania ozdób i posłań podczas świąt ku czci Demeter. Rzymianie natomiast rozsypywali gałązki na posłaniu by móc zachować czystość. Sam Hipokrates polecał stosować niepokalanek **na krwotoki**.

Ponieważ owoc niepokalanek ma ostry smak był on również używany jako zamiennik pieprzu i stąd też jego kolejna ludowa nazwa niepokalanek pieprzowy.

Tyle historii. Obecnie wiemy, że owoc niepokalanek zawiera olejek eteryczny, glikozydy irydoidowe (np. aukubinę), flawonoidy i diterpeny a także tłuszcze i związki fenolowe.

Glikozydy irydoidowe mają kluczowy wpływ na wydzielanie prolaktyny.

Natomiast **diterpeny** wpływają modulując na działanie prolaktyny i LH oraz FSH. LH-lutropina stymuluje u kobiet produkcję hormonów płciowych w jajnikach: **estrogenu i progesteronu**.

U mężczyzn natomiast pobudza komórki jąder do syntezy testosteronu. FSH natomiast to hormon wydzielany przez przysadkę wpływający na pracę układu rozrodczego obu płci.

Owoc niepokalanek najczęściej w formie gotowych preparatów standaryzowanych stosujemy głównie u kobiet. Wskazaniem do jego podania są nieregularne cykl menstruacyjny, zespół napięcia przedmiesiączkowego (PSM), pierwotny i wtórny brak miesiączki ale także bolesne miesiączkowanie.

Poleca się go również w bolesności i nabrzmieniu piersi (mastodynia). Dolegliwości te

są właśnie bardzo często wywoływane przez nadmierną ilość prolaktyny i niepokalanek swoim mechanizmem działania hamuje jej wydzielanie.

Warto wspomnieć, że utrzymywanie się przez długi czas wysokiego poziomu prolaktyny może prowadzić do powstawania zmian zwyrodnieniowych w tkance gruczołowej i tłuszczowej sutka tworząc bolesne stwardnienia (mastopatia).

Niepokalanek poleca się więc stosować przy **mastopatii** grożącej zezłośliwieniem. Dlatego też zioło to warto stosować w **klimakterium** i innych schorzeniach okresu okołomenopauzalnego.

W tym czasie będzie on także redukował uderzenia gorąca, potliwość, drażliwość czy bóle i zawroty głowy. Dzięki swoim właściwościom uspokajającym i przeciwdepresyjnym można go stosować w nerwicach wegetatywnych czy depresjach poporodowych.

Skupmy się teraz na Panach. Niepokalanek wykorzystamy przy **andropauzie** ale również przy przedwczesnym wytrysku i w celu hamowania nadmiernego pobudzenia seksualnego. Co ciekawe sprawdzi się także przy zmniejszonym popędzie płciowym z objawami łagodnej depresji. Młodemu pokoleniu przyda się natomiast jego działanie przeciwzapalne i antyoksydacyjne, które złagodzi problemy skórne takie jak trądzik pospolity, ale i opryszczka.

Na tych przykładach widać wyraźnie, że niepokalanek to roślina bardzo ciekawa i przede wszystkim bardzo pomocna w problemach hormonalnych w każdym wieku.

Jak się okazało ważna dla kobiet i głównie im dedykowana ale bywa też potrzebna mężczyznom.

Warto zainteresować się nią bliżej, jeśli któreś z tych wskazań towarzyszy nam na co dzień i realnie pomaga w rozwiązywaniu naszych problemów. Najlepiej sięgać po preparaty standaryzowane w tabletkach lub kapsułkach, a jeśli taka forma nam nie odpowiada - dobrym wyborem będą mielone nasiona.

UZDROWISKOWE HOTELE DLA GRUP SENIORÓW

Hotel Fryderyk w Dusznikach-Zdroju

Skrzyżowanie elegancji i historii, położony na malowniczej ziemi Kłodzkiej.



Hotel Paria w Kudowie-Zdroju

Kameralny obiekt dla gości, którzy szukają wypoczynku w ciszy i relaksu, wyposażony w windę panoramiczną.



Zapewniamy:

- komfortowy pobyt
- strefy SPA
- wieczorki taneczne
- pełne wyżywienie
- wiele atrakcji dodatkowych
- atrakcyjne ceny dla grup seniorów

Rezerwacje i zapytania:

tel. +48 731 361 211

e-mail: biuro@hotelgroup.pl



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

„Twoja przyjaciółka walczy o życie!” – oszustwo, które mogło skończyć się tragedią

Szok, presja, strach. Znana metoda, nowe wcielenie – oszuści znów uderzają. Tym razem przestępca został zatrzymany, ale nie zawsze kończy się tak dobrze. Co każdy senior i jego bliscy powinni wiedzieć, zanim odbiorą telefon?

„Halo, tu życie twojej przyjaciółki jest w niebezpieczeństwie!” – oszustwo, które mogło skończyć się tragedią. Ale tym razem przestępca trafił za kratki. Wiele razy ostrzegamy – i to się nadal dzieje. Ofiarami nie są wyłącznie seniorzy, choć to ich serca i dobroć przestępcy próbują wykorzystać najczęściej. Tym razem w Bielsku-Białej 85-letnia kobieta oddała oszustowi 30 tysięcy złotych. Ale historia ta – dzięki szybkiej reakcji – miała dobre zakończenie.

Dramatyczna rozmowa, szybka decyzja i... pułapka

1 grudnia 2025 r., Bielsko-Biała. Telefon dzwoni późnym popołudniem. 85-letnia pani Maria, mieszkająca z niepełnosprawną córką, odbiera i słyszy głos:

– „Twoja znajoma jest w szpitalu. Potrzebuje leku. Ratujemy jej życie.” Głos w słuchawce przekonuje, że każda minuta się liczy, że kobieta jest jedyną osobą, która może pomóc. 30 tysięcy złotych ma trafić do „kolegi”, który zaraz przyjdzie po pieniądze. Pani Maria, przerażona, nie weryfikuje informacji. Działa natychmiast.

„Na wnuczkę” – stara metoda w nowoczesnym wydaniu

Scenariusz znany policji i psychologom: oszust wykorzystuje zaufanie, strach i presję czasu. Schemat jest zaskakująco skuteczny – bo uderza w emocje. Najczęściej pojawiające się motywy:

- ♦ bliska osoba w szpitalu,
- ♦ akcja policyjna,
- ♦ wypadek lub zagrożenie życia,
- ♦ konieczność przekazania pieniędzy nieznanemu osobie.

W rzeczywistości, jak pokazuje ta historia – to technika manipulacyjna, której celem jest jedno: pozbawić człowieka czujności i skłonić go do szybkiej decyzji.

Jak działają oszuści? Psychologiczne sztuczki i emocjonalna presja

Specjaliści alarmują: przestępcy stosują techniki znane z podręczników psychologii wpływu społecznego. Oto najczęstsze mechanizmy manipulacyjne:

Presja czasu – „Nie mamy chwili do stracenia!”.

Odwołanie do emocji – „To może uratować jej życie!”.

Autorytet – podszywanie się pod lekarza, policjanta, prokuratora.

Izolacja – „Proszę nie dzwonić do nikogo. To poufne”.

Fałszywy wybór – „Albo pani pomoże, albo stanie się tragedia”.

Gdy rozmówca ma 70, 80 lat, jest samotny, a do tego zaskoczony nagłym telefonem – nawet najbardziej rozsądny człowiek może ulec presji.

Ale tym razem policja była szybsza niż przestępca. Po kilku minutach od przekazania gotówki **pani Maria nabrała podejrzeń**. Zadzwoiła na policję. Funkcjonariusze z Komendy Miejskiej Policji w Bielsku-Białej błyskawicznie ustalili, jakim pojazdem przemieszcza się sprawca. Patrol drogówki zatrzymał auto na u. Krakowskiej. Na miejscu pojawili się kryminalni.

Efekt akcji: zatrzymano 43-letniego mężczyznę, odzyskano całą wyłudzoną kwotę – 30 tysięcy złotych, zabezpieczono dowody do dalszego śledztwa. Sąd zdecydował o trzymiesięcznym areszcie. Sprawa może mieć dalszy ciąg.

Dobroć nie powinna być karana.

Ale często bywa wykorzystywana

Pani Maria padła ofiarą dlatego, że – jak wielu seniorów – kieruje się sercem. Wychowana w świecie zaufania i sąsiedzkiej solidarności, nie spodziewała się podstępów. Ale właśnie takie osoby są najczęściej wybierane przez przestępców.

Ta historia miała szczęśliwy finał. Ale wiele innych kończy się tragicznie – stratą oszczędności życia, zdrowia, a nawet poczucia bezpieczeństwa.

Jak rozpoznać oszustwo? 5 sygnałów ostrzegawczych

1. Pośpiech i panika – rozmowa ma natychmiast wywołać lęk.
2. Prośba o dyskrecję – „Nikomu nie mów, to tajne”.
3. Brak możliwości sprawdzenia informacji – „Nie możesz dzwonić, to zbyt ryzykowne”.
4. Odbiór pieniędzy przez osobę trzecią – absolutna czerwona flaga.
5. Podmieniony numer telefonu – wyświetla się numer znajomy, ale dzwoni ktoś obcy.

Poradnik dla rodzin: jak chronić bliskich przed oszustwem?

Nie wystarczy ostrzegać. Trzeba działać regularnie i systemowo:

- ♦ Rozmawiajcie często o zagrożeniach.
- ♦ Ćwiczcie scenariusze: „Co byś zrobiła, gdyby ktoś zadzwonił z taką prośbą?”.
- ♦ Zapiszcie hasło rodzinne. Może to być np. ulubiona potrawa wnuczka – pozwala szybko weryfikować sytuację.
- ♦ Ustalcie zasady: zawsze dzwonić do kogoś z rodziny przed podjęciem decyzji.
- ♦ Wyjaśnijcie: żadna policja nie prosi o pieniądze – nigdy.

Niech ta historia będzie ostrzeżeniem, ale i lekcją odwagi. Gdy oszust zadzwoni – pamiętaj: masz prawo się rozłączyć. Masz prawo się upewnić. Masz prawo powiedzieć: „Nie wierzę wam”.

Agata Rucińska

Więcej „na rękę” z emerytury? Tylko jeśli spełniasz ten warunek

Wniosek EPD-21 nie dla każdego.

Kiedy emeryt zyska, a kiedy może stracić?

ZUS rozesłał do setek tysięcy emerytów i rencistów wniosek EPD-21, który pozwala otrzymywać wyższe świadczenia „na rękę” – bez potrąceń na podatek. Ale uwaga – to rozwiązanie nie zawsze się opłaca. Sprawdzamy, kto powinien go złożyć, a kto może przez to dopłacić do podatku po rozliczeniu rocznym.

Co to jest wniosek EPD-21?

Wniosek EPD-21 to dokument, który można złożyć w Zakładzie Ubezpieczeń Społecznych (ZUS), aby nie były potrącane zaliczki na podatek dochodowy od emerytury, renty oraz dodatkowych świadczeń – tzw. trzynastek i czternastek.

Dla kogo EPD-21 się opłaca?

Z rozwiązania mogą skorzystać przede wszystkim osoby, których łączny roczny dochód nie przekracza 30.000 złotych. To właśnie kwota wolna od podatku. Jeśli emeryt lub rencista mieści się w tym limicie, złożenie wniosku pozwoli mu co miesiąc otrzymywać wyższą kwotę „na rękę”, ponieważ ZUS nie będzie odliczał zaliczki na podatek. – *Jeśli ktoś nie przekracza 30 tys. zł dochodu rocznie, to i tak nie zapłaci podatku. Składanie wniosku EPD-21 pozwala po prostu szybciej dostać całość świadczenia, bez czekania na zwrot podatku po rocznym rozliczeniu* – wyjaśnia Beata Kopczyńska, rzeczniczka ZUS w województwie śląskim.

Na co trzeba uważać?

Nie wszyscy emeryci mają tylko jedno źródło dochodu. Niektóre osoby oprócz emerytury dorabiają lub pobierają inne świadczenia – np. z KRUS czy zakładów pracy. Jeśli ich łączne dochody przekroczą 30.000 zł, po złożeniu wniosku EPD-21 może powstać niedopłata podatku przy rocznym rozliczeniu z urzędem skarbowym. Wówczas trzeba będzie dopłacić różnicę.

Wniosek działa „automatycznie”, dopóki go nie wycofasz

Raz złożony wniosek EPD-21 obowiązuje również w kolejnych latach, aż do czasu, gdy zostanie wycofany lub zastąpiony innym. Dlatego warto co roku analizować swoje dochody, by uniknąć niespodzianek przy rozliczeniu PIT.

Ile można zyskać?

Według szacunków ZUS, dzięki wnioskowi EPD-21 świadczenie „na rękę” może wzrosnąć od kilkunastu do nawet 400 złotych rocznie. Wiele zależy od wysokości emerytury i innych świadczeń.

Zanim podpiszesz – policz

Wniosek EPD-21 to prosty sposób, by szybciej otrzymać pieniądze, które i tak należą się emerytowi. Ale tylko wtedy, gdy nie przekracza on progu 30.000 zł rocznie. W innym przypadku może to oznaczać konieczność dopłaty podatku. W razie wątpliwości warto poradzić się doradcy podatkowego lub odwiedzić placówkę ZUS.

[źródło: ZUS]



Tam, gdzie lisy ogonami robią zorzę!

Ścieżkami globtrotera

Szklane igloo i zorza polarna



W styczniowym tripie zapraszam do kraju lapońskiego, komercyjnego św. Mikołaja i jego żony, gdzie od tysięcy lat żyją Samowie i renifery. A może to bajkowa kraina Królowej Śniegu? Przed nami otwierają się drzwi do przygody – poznawania **Finlandii, Krainy Tysiąca Jezior**.

Na jej terenie znajduje się około 188 tysięcy jezior o powierzchni większej niż 500 m², a rzeczywista liczba wszystkich zbiorników wodnych pozostaje nieznana. Wiele z nich nie ma nawet oficjalnych nazw geograficznych. Ich naturalna czystość, podobnie jak rzek, pozwala pić wodę bez przegotowania.

Będąc tutaj, w jednym miejscu na trójstyku granic Norwegii i Rosji, znajdujemy się jednocześnie w trzech strefach czasowych Europy – **to prawdziwy ewenement w skali świata**. Finlandia jako jedyny kraj oferuje w rejonie Saariselkä i Kakslauttanen pobyt w szklanych igloo, umożliwiających nieograniczoną obserwację zórz polarnych, uznawanych za jedno z najpiękniejszych na świecie.

Według legend Samów **kolorowe zorze** powstają, gdy lisy, biegnąc po górskich szczytach, zamiatają niebo swoimi ogonami. To nie tylko legenda, lecz także wyznanie religijne.

Około 400 km za Kołem Podbiegunowym, w wiosce Muotkan Ruoktu, u podnóża wzgórz Tunturis i w rejonie największego jeziora Laponii – **Inari** – swoje miejsce na ziemi znaleźli **Kevin z Francji i Kinga z Warszawy**. Prowadzą tam schronisko turystyczne, oferujące bezpośredni kontakt z nieujarzmioną naturą. Jej potęgę najlepiej oddaje heraldyka Laponii, w której pojawia się dziki mąż (wild man) – symbol sił

przyrody i zawodów leśnych, najczęściej przedstawiany jako olbrzym z maczugą. Gospodarze schroniska są przewodnikami podbiegunowymi, a rezerwacja pobytu odbywa się przez Internet.



Pobyt w tym regionie to także odkrywanie **fińskiej kuchni**. Prym wiodą gulasz z renifera z brusznicą i puree z rozmarynem. Przez cały rok można łowić ryby, a do lokalnych specjałów należą łososie smażone lub wędzone na drewnie brzoźowym. Narodowym frykasem jest ciasto z kremem malinowo-waniliowym z dodatkiem **moroszek** – owocu-ikony Finlandii, uwiecznionego na monecie 2 euro. Do tego obowiązkowo bułki cynamonowe.

Finlandia może poszczycić się tym, że lasy zajmują aż 75% powierzchni kraju, czyniąc ją **najbardziej zalesionym państwem Europy**. Wystarczy spojrzeć na mapę fizyczną: dominuje zieleń lasów i błękit jezior oraz rzek. To walory turystyczne dostępne zarówno zimą, jak i latem, gdy runo leśne staje się prawdziwym rogiem obfitości.

Jedynym problemem bywają dokuczliwe komary i meszki, występujące jednak tylko w określonych rejonach. Miejscowi twierdzą, że do wszystkiego można się przyzwyczaić. Żartują, że **husky „uśmiechają się” cały czas, bo na białych zębach mają przyklejone komary** – anegdota znana tu-

rystom z problemami aklimatyzacyjnymi.

Pobyt pozwala poznać codzienne życie i hodowlę psów zaprzęgowych, wykorzystywanych nawet przez 200 dni w roku. Ciekawostką jest, że **psy rasy husky** pochodzą od wilka, a najstarsze odmiany liczą ponad 100 lat. Trzymane są w budach, nie na łańcuchach, a przy temperaturach powyżej +10°C nie pracują, by uniknąć przegrzania.

Dla Finów od wieków szczególne znaczenie mają **renifery, uznawane za zwierzęta święte** – nie tylko z powodu zaprzęgu lapońskiego św. Mikołaja. Na drogach publicznych zawsze mają pierwszeństwo, o czym informują znaki drogowe. Z ich rogów wyrabia się proszek uważany za jeden z najcenniejszych afrodyzjaków świata oraz unikalną biżuterię, często nawiązującą do religii Samów. Warto kupić także tradycyjny brzoźowy kubek do czerpania wody z krystalicznych strumieni.

Dla zdrowia i hartu ducha warto zimą skorzystać z **sauny**, gdzie krążenie pobudza się witkami brzozy, dębu czy eukaliptusa. Należy też uważnie obserwować naturę – spotkanie **renifera albinosa** ma przynosić wielkie szczęście.

Miłośnikom historii przypomnę bliskie związki naszego miasta z Finlandią. **Carl Sułkowski**, tytularny XII książę bielski, jest mężem **Leslie Lindgren Sułkowskiej**, której antenaci pochodzą z tego kraju. Małżonkowie odwiedzili nasz gród i Podbeskidzie w lipcu 2025 roku.

Po sąsiedzku warto zajrzeć do lapońskiej **Szwecji**, gdzie nad rzeką Torne co roku powstaje od nowa pałac z lodu i śniegu. Hotel działa od grudnia do kwietnia i obejmuje lodowe pokoje, bary, galerie sztuki oraz kaplice, w tym instalacje artystyczne i lodowe instrumenty.

Dla miłośników letniej kanikuły, ale też podróży w czasie do antycznego Rzymu, polecam mikrowyprawę do **term w Czeladzi**, inspirowanych łaźniami z Pompejów. Pałac Saturna, Sauny Cezara, Kleopatry czy Świątynia Wenus oferują relaks, rytuały i regenerację. Można tu doświadczyć koziej kąpieli, łaźni piwnych, masażu klasycznych i orientalnych. Znajduje się tu także największa na świecie sauna Colosseum Arena.

W styczniowych eskapadach nie może zabraknąć naszych dziadków, którzy w tym miesiącu obchodzą swoje

święto. Rodzinny wyjazd z wnukami może stać się niezapomnianą przygodą. Proponuję **Dolinę Babuni** w Kotlinie Kłodzkiej (po stronie czeskiej) – obszar chroniony, narodowy pomnik przyrody i kultury. Znajduje się tu jedyny na świecie



Pomnik Babuni w Ratibořicach

pomnik Babci w gronie wnuków oraz drewniana wioska z mostem, młynem, barokową dzwonnica i karczmą. Wioska została w 2007 roku uznana za najpiękniejszą w Czechach.

Konieczne trzeba zobaczyć **Skały i Wodospady Adrspaskie** na rzece Metuji oraz skalne miasto z piaskowcowymi formacjami przypominającymi ambony, baszty czy grzyby. Nazwy takie jak Gilotyna, Dzban czy Fotel Babuni pobudzają wyobraźnię każdego turysty.

Po czeskich wojażach warto wrócić do czasów dzieciństwa, odwiedzając Kudowę-Zdrój i **Muzeum Zabawek**. To miejsce, gdzie niezależnie od wieku



Muzeum zabawek

każdy znajdzie coś dla siebie. Muzeum prezentuje eksponaty z różnych epok i stron świata oraz organizuje warsztaty, pozwalające stworzyć zabawkę jako rodzinną pamiątkę.

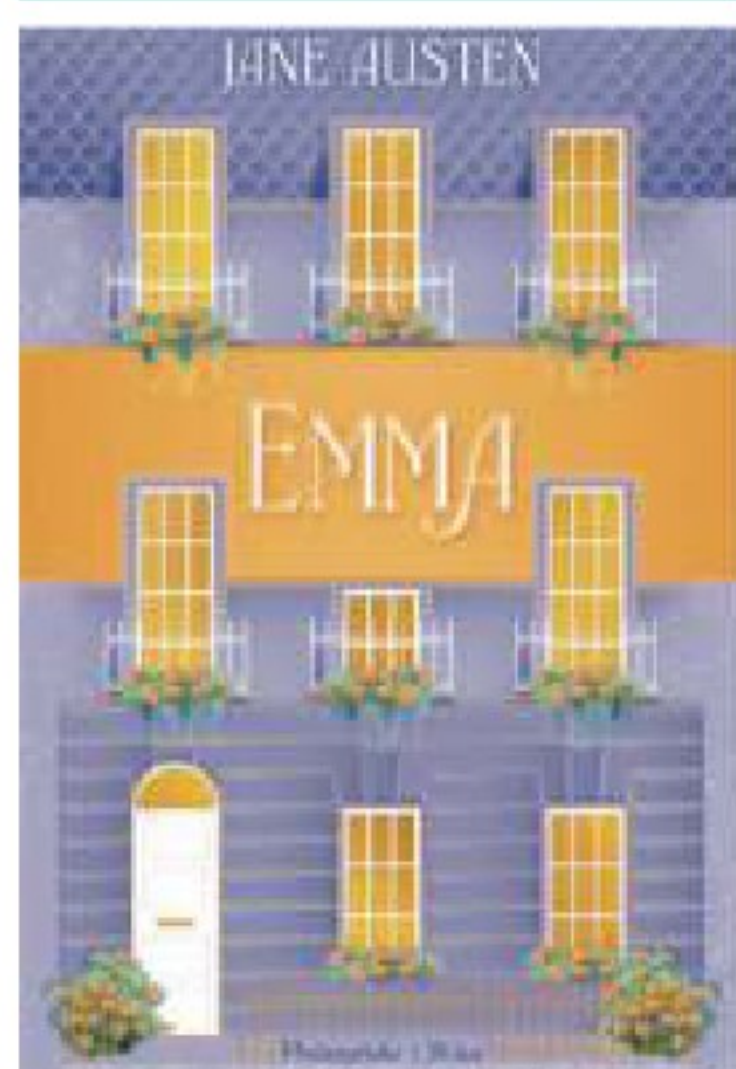
Na koniec, niech słowa XIX-wiecznej podróżniczki Gertrudy Bell: „*Kiedy staje się na progu podróży w nieznane, otwiera się furtka zamkniętego ogrodu. Przed nami świat niezmierzony*” będą inspiracją do ciekawych wypraw i spotkań z mądrymi ludźmi.

Prószyński i S-ka

POLECANE NOWOŚCI



Miejsce w sercu
Natalia Bieńek
Data wydania: 15.01.2026
Oprawa: miękka
Format: 135 x 210 mm
Liczba stron: 264
Cena detaliczna: 46,00 zł



Emma
Jane Austen
KATEGORIA: lit.
obyczajowa
Data wydania: 22.01.2026
Oprawa: twarda
Format: 140 x 216 mm
Liczba stron: 608
CENA: 54,90 zł

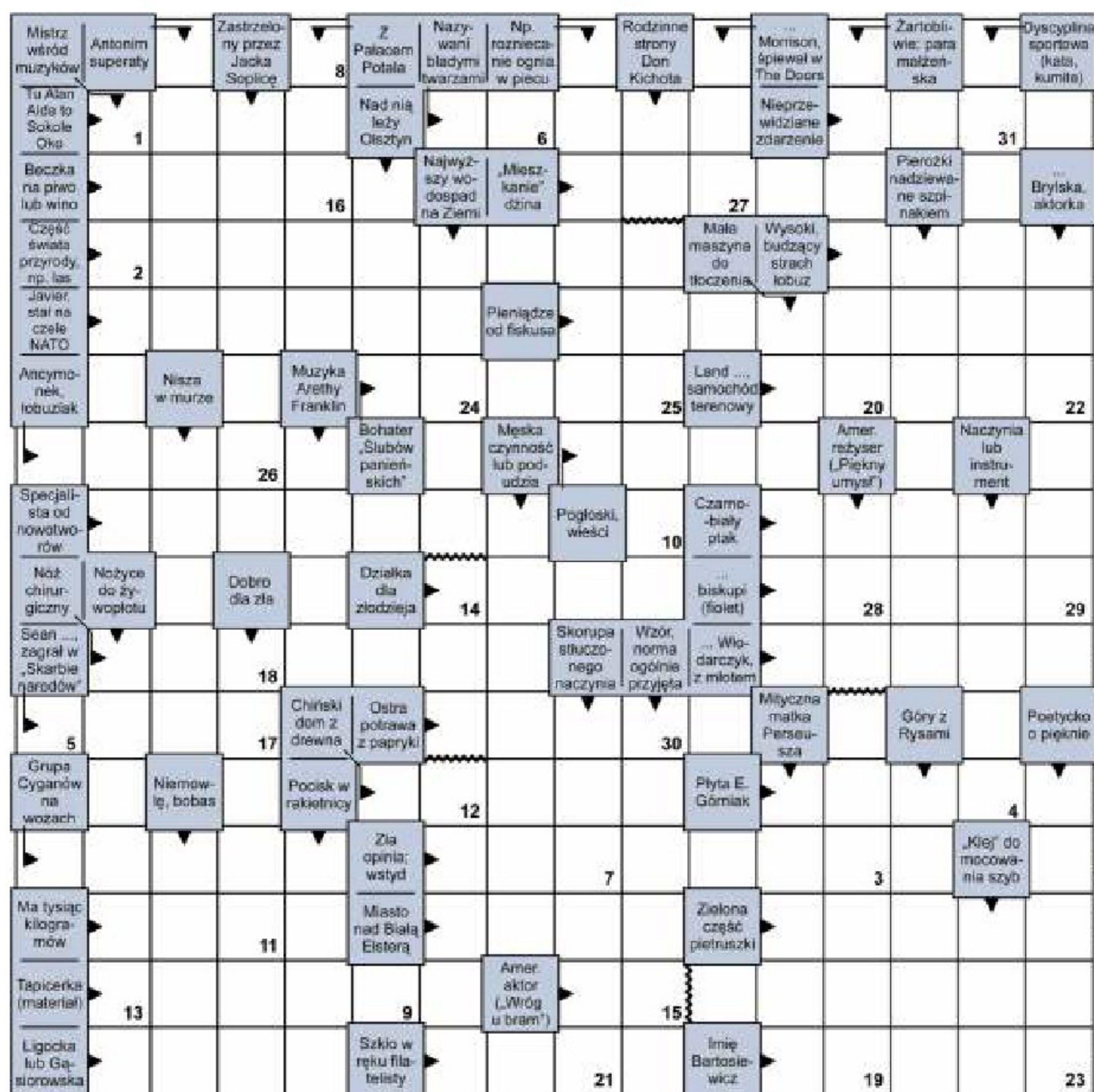
Prószyński i S-ka

Mikołaj Tomczuk jest członkiem sekcji malarzkiej Uniwersytetu Trzeciego Wieku przy Uniwersytecie Bielsko-Bialskim. Swoje prace prezentował na licznych wystawach, a jego twórczość została doceniona wyróżnieniem w Ogólnopolskim Konkursie Malarstwa Nieprofesjonalnego im. Ignacego Bieńka w 2024 r. Tym razem pan Mikołaj zaprasza czytelników do spojrzenia na rzeczywistość z przymrużeniem oka – dzieląc się satyrą oraz własnymi refleksjami, w których codzienność spotyka się z ironią i komentarzem społecznym.



- Czemu mnie bijesz?
- Po to mnie stworzono
- Ale dlaczego po głowie?
- To pokaż mi miejsce bardziej do tego stosowne...

Krzyżówka na styczeń



Litery z pól ponumerowanych od 1 do 31 utworzą rozwiązanie - aforyzm Ramona Gomeza de la Serny.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

Nagrody książkowe za prawidłowe rozwiązanie krzyżówki z numeru grudniowego otrzymują:

Paweł Prusak, Jacek Żak i Janina Sierakowska.

Nagrody do odebrania w redakcji, ulica Krasińskiego 29 w Bielsku-Białej, w godzinach od 9.00 do 16.00

Rozwiązania krzyżówki STYCZNIOWEJ prosimy przesłać do 28.01 na adres: konkurs@bielskirynek.pl.

„Złota Myśl Roku” – konkurs zakończony

W grudniu roku zakończyliśmy konkurs ogłoszony na łamach „SenioraBB” w styczniu 2025 roku. Przez dwanaście miesięcy czytelnicy zbierali kolejne fragmenty hasła publikowane w każdym numerze gazety.

Do redakcji wpłynęło łącznie 40 listów z prawidłowymi rozwiązaniami. Hasło konkursowe brzmiało:

„Mądrość i doświadczenie to najcenniejsze skarby życia, które dzielimy z innymi. Każdy dzień niesie nowe możliwości, gdy kierujemy się sercem i rozsądką. Wspomnienia tworzą nasze bogactwo, a dzielenie się nimi daje radość.”

Dziękujemy wszystkim czytelnikom, którzy wzięli udział w konkursie, systematycznie śledzili kolejne wydania gazety i przestali swoje odpowiedzi.

Informację o laureatach konkursu oraz o nagrodach przygotowanych dla uczestników opublikujemy w lutowym numerze „SenioraBB”.

Odnowimy Twoją wanne

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

MALOWANIE DACHÓW,
ŚCIAN, ELEWACJI, MIESZKAŃ

SZYBKA WYCENA

zapraszamy do współpracy

510 215 366

www.zwykawicher.pl

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

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



14 i 28 STYCZNIA

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

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

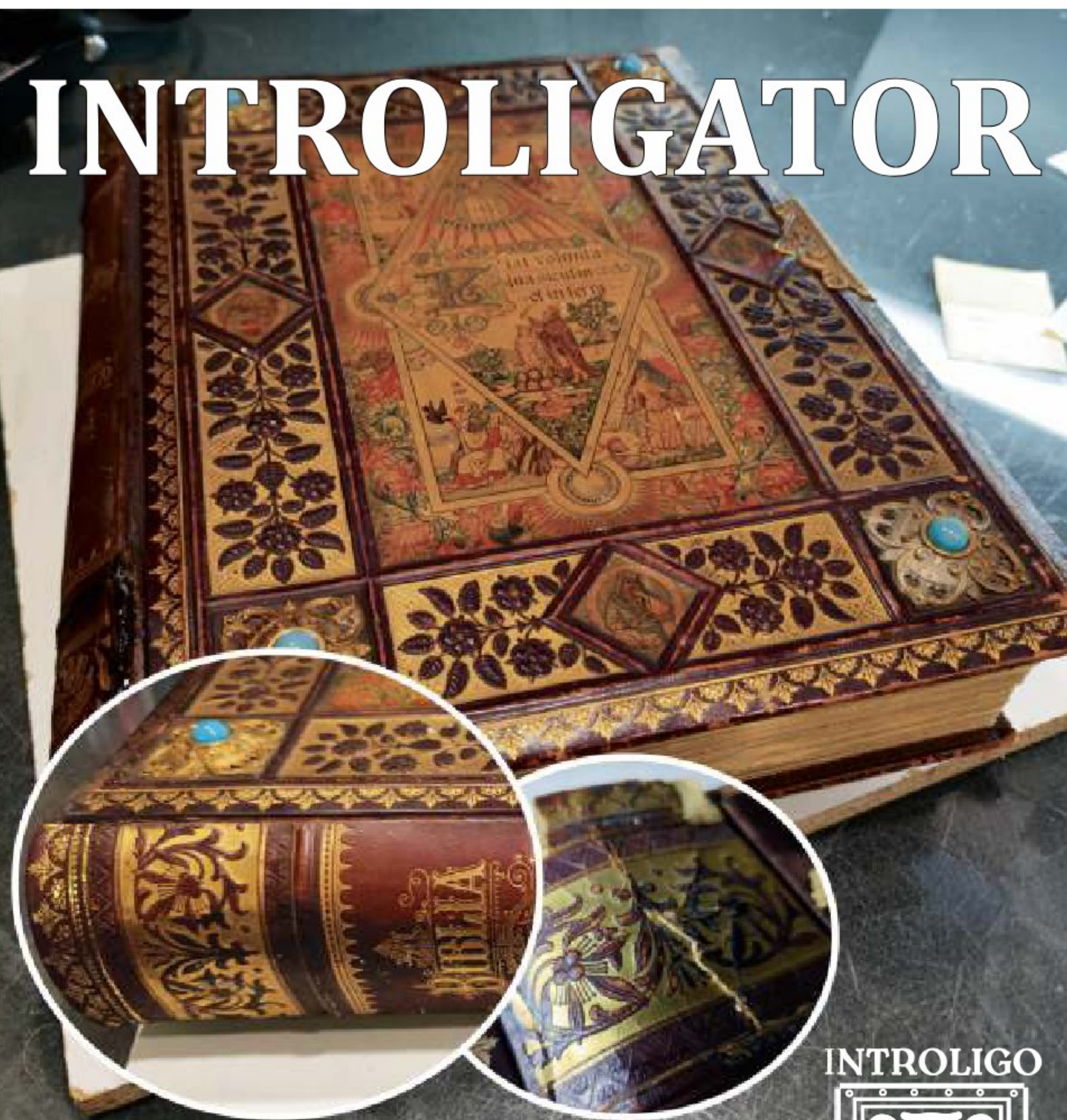
! NIE WYRZUCAJ NA ŚMIETNIK !

ZAOPIEKUJĘ SIĘ TWOIMI KSIĄŻKAMI

INTROLIGATOR

788-524-010

INTROLIGATOR



INTROLIGO



WOICICIANA

**PRACOWNIA OPRAWIANIA I NAPRAWIANIA
KSIĄŻEK ORAZ STARODRUKÓW**
788 524 010

Pracownia kołder - Piotr Galiński

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

tel. 605 315 391
33/815 29 87

ul. Ogrodowa 59

43-386 Świątoszówka

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

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

WSZYSTKO DLA PSA I KOTA

Artykuły dla królików i gryzoni

CENTRUM VIPET

Bielsko-Biała, ul. Michałowicza 12

tel. +48 33 497 27 57

www.vipet.pl

Czynne: pn.-pt. 9⁰⁰-18⁰⁰ sobota 9⁰⁰-14⁰⁰ **DOSTAWA od 99 zł GRATIS**



REKLAMA - 506 571 716

ZAMÓW PRENUMERATĘ GAZETY SENIOR BB"

12 kolejnych numerów
gazety „Senior BB”

prenumerata indywidualna

95 zł

Prenumerata roczna

(w jednej przesyłce możesz zamówić
maksymalnie 2 egzemplarze tego
samego numeru i podzielić się
ze znajomymi)

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

prenumerata grupowa

310 zł

Prenumerata roczna

Pakiet 30 egzemplarzy
12 kolejnych numerów

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

W tytule przelewu należy wpisać: imię i nazwisko lub nazwę instytucji,
adres wysyłki, miesiąc rozpoczęcia prenumeraty i 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
napiś - redakcja@seniorbb.pl

OKNA • DRZWI

BRAMY GARAŻOWE

ROLETY ZEWNĘTRZNE



www.duobest.pl

ZAPRASZAMY DO BIURA HANDLOWEGO

43-300 Bielsko-Biała

ul. Montażowa 38/B

biuro@duobest.pl

33 810 82 96

509 987 684

505 606 790

Ciekawostki z miasta i regionu

Tu kiedyś było...

W Bielsku-Białej nic nie trwa wiecznie. Może oprócz wspomnień. Choć zniknęły delikatesy, drogerie, apteki i kwaciarnie, wciąż potrafimy wskazać miejsce na mapie i powiedzieć: „Tu kiedyś było...”.

W sobotnie przedpołudnia deptak przy 11 Listopada tętnił życiem – jak małe targowisko. Gdy „rzucili masło”, wieść rozchodziła się błyskawicznie i już było wiadomo, że kolejka do **Delikatesów** zawinie za róg.

Zielonkawe pomarańcze z Kuby, konserwowa szynka, masło cenniejsze niż złoto... Tamte czasy może były biedniejsze, ale smaki miały intensywne i prawdziwe. Dziś w miejscu dawnego sklepu działa drogeria – równie potrzebna, ale niebudząca takich emocji.

Kto szukał czegoś bardziej wyszukanego – farb do tkanin, środków na mole, olejku goździkowego czy kwa-

su bornego – szedł w stronę placu Wolności, do **Drogerii Tanewski**.

Miejsce z klasą i historią. Drewniane szufladki, szkło laboratoryjne, zapach ziół i życzliwa pani za ladą, która miała radę na wszystko. Tanewski przetrwał wojny, PRL i transformację – nie przetrwał XXI wieku. Jego zamknięcie bolało jak utrata kogoś bliskiego.

Na tej samej ulicy przez dziesięciolecia działała księgarnia Oświata. Niepozorna z zewnątrz, była skarbnicą wiedzy i zapachu świeżego druku. Dzieci kupowały tu lektury, dorośli książki „spod lady”, a pracownicy znały gusta klientów lepiej niż niejeden algorytm. Dziś w tym miejscu jest sklep z mydłem i powidłem. Książek – brak.

W przejściu podziemnym między Barlickiego a placem Chrobrego przez lata działała **kwaciarnia**. Kupowało się tam wszystko: od storczyków po róże w pięciu odcieniach miłości.

Kwiaty na śluby, pogrzeby, randki i „przepraszam”. Nawet dziś zdarza się, że ktoś schodzi tam po bukiet – z przyzwyczajenia. Teraz można tam napić się piwa.

Na Starówce królowała apteka „**Pod Jeleniem**” – najstarsza w mieście, z wnętrzem jak z cesarskiego Wiednia. Ciemne drewno, stare miarki, spokojne „proszę bardzo”. Na placu Wojska Polskiego działała z kolei apteka „**Pod Orłem**” – elegancka, zawsze wtedy, gdy była potrzebna. Dziś jedną zastąpiła kawiarnia, w drugiej działa „**Pierozek**” – legendarny już tylko z nazwy.

A przy deptaku, w miejscu gdzie dziś sprzedaje się e-papierosy, przez 66 lat istniał **salon kapeluszy** Władysławy Wór. Toczek, woalka, kapelusz szyty na miarę – jak marzenia. Panie przychodziły tu przed balem, ślubem, a czasem tylko po to, by znów poczuć się piękne. Moda minęła, kapelusze

zniknęły, ale pamięć została.

Nie ma już tych adresów. Ale wystarczy powiedzieć „u Tanewskiego”, „w Oświacie” – i nagle wszystko wraca. Bo sklepy mogą zniknąć, witryny się zmieniać, lecz miasto, które pamiętamy, nie znikną nigdy.

Każda taka likwidacja to znak czasów – mniej rozmowy przy ladzie, więcej pośpiechu i walki o obroty. Miasto się nie cofa, ale wyraźnie zmienia tempo. A przyczyny tych zmian są różne i nie zawsze ekonomiczne.

Takich historii było z pewnością więcej – i każdy mógłby dopisać tu własną.

Wiadomość z ostatniej chwili: tylko do końca lutego działać będzie **księgarnia Klimczok** w pasażu domu handlowego o tej samej nazwie.

Co jeszcze zniknie w 2026 roku? Zobaczymy.

A.R.

REKLAMA



Profesjonalna opieka dla Twoich bliskich w domowym zaciszu...

- wsparcie w wykonywaniu codziennych czynności,
- kontrolowanie stanu zdrowia oraz podawanie leków,
- transport osób na wózkach inwalidzkich do placówek medycznych.
- sprzątanie w domach u seniorów
- opieka dzienna oraz całodobowa z zamieszkaniem

Doświadczone i godne zaufania opiekunki

tel. 721 865 674

MilenaMed zapewnia profesjonalną opiekę dla seniorów na terenie województwa śląskiego, w tym: w Bielsku-Białej, Kozach, Wiśle, Żywcu, Cieszynie oraz Ustroniu.

FUNDACJA MILENA-MED

www.milenamed.eu

kontakt@milenamed.eu