

SENIOR BB

ISSN 2719-5716
WYDANIE BEZPŁATNE

Luty 2026

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

ROK VII NR 2 (80)

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



Fot. Michał Baranowski

STR. 5

BB 2026 Bielsko-Biała
Polska Stolica Kultury

Tak Bielsko-Biała otworzyła rok Polskiej Stolicy Kultury

W NUMERZE:

BCK - zaproszenia na koncerty

CENTRUM SENIORA

kalendrium na luty

(str. 4)

„Bonus do życia”

(str. 7)

15. lat AKADEMII SENIORA

**Gorączka męskich hormonów
na scenie Teatru Polskiego**

(str. 8)

Miłość nie ma daty ważności

(str. 9)

Seniorzy w pułapce cyfrowych technologii

(str. 10)

**Gorczyca nie tylko w musztardzie
z poradnika zielarki**

(str. 11)

Historia ku przestrodze

O zadłużeniu seniorów

(str. 12)

Recepta na miłość...

ścieżkami globtrotera

(str. 13)

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



Luty z sercem i kulturą...

Luty to miesiąc krótki, ale pełen emocji. W tym numerze zabieramy Was w podróż, która łączy to, co lokalne, z tym, co uniwersalne. Zaczynamy od ważnego wydarzenia: uroczystej inauguracji Polskiej Stolicy Kultury, w której nie zabrakło muzyki, wzruszeń i – co najważniejsze – seniorów. To piękny dowód na to, że kultura nie ma wieku, a doświadczenie życiowe może być najcenniejszym wkładem w życie kulturalne społeczności.

Prezentujemy też pierwszą część opowieści naszej Czytelniczki o Akademii Seniora – miejscu, które dla wielu z Was jest nie tylko przestrzenią nauki, ale też wsparcia i przyjaźni. Ta historia to dowód na to, jak bardzo potrzebujemy miejsc, w których możemy być sobą – niezależnie od wieku. Dziękujemy za zaufanie i zapraszamy kolejne osoby do dzielenia się swoimi historiami. Każdy list, wspomnienie czy refleksja to dla nas skarb, który chcemy pokazywać innym.

Z okazji Walentynkowego Święta Zakochanych przypominamy, że miłość nie ma daty ważności – to uczucie, które potrafi rozkwiatać także po siedemdziesiątce. I choć serce bywa czasem bardziej ostrożne, wciąż potrafi bić mocno i pięknie. A jeśli ktoś szuka emocji nie tylko sercowych, polecamy recenzję spektaklu „Testosteron”, który rozgrzał zimową scenę do czerwoności i rozbawił do łez.

Pochylamy się również nad tematem, który budzi niepokój i frustrację – cyfrowym wykluczeniem seniorów. W tym numerze publikujemy poruszający list naszej Czytelniczki, która opisuje, jak trudno jest jej załatwiać sprawy online. Pokazujemy, jak ważne jest wsparcie – nie tylko techniczne, ale też emocjonalne. Wierzmy, że cyfrowy świat nie może dzielić pokoleń – musi je łączyć.

z walentynkowymi serdecznościami
Redakcja Senior BB

.....

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



Książnica Beskidzka zaprasza na walentynkowe spotkanie autorskie z Juliuszem Wątrobą, które odbędzie się **13 lutego 2026 roku o godz. 17.00**. Autor zaprezentuje najnowszą książkę „Złocisz się w czerni”, ilustrowaną pracami bielskiej artystki Magdaleny Kapeli. Publikacja jest 60. tytułem w dorobku twórcy pochodzącego z Rudzicy. **Wstęp na wydarzenie jest bezpłatny.**



ZOKŁADKI

Na zdjęciu: **Czesława Kora**, lat 88 – niezłomna seniorka z pasją, ujęta podczas barwnego korowodu inaugurującego obchody Polskiej Stolicy Kultury w Bielsku-Białej. Pani Czesława to prawdziwa ikona aktywności: tańczy flamenco, śpiewa w zespole RETRO, występuje w grupie teatralnej „Panaceum” i od 13 lat działa w Stowarzyszeniu Akademia Seniora. W 2025 roku przebiegła 5 km w Spartan Race Poland!
Fot. Michał Baranowski.

Dyżur RADY SENIORÓW

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

SENIORBB.PL

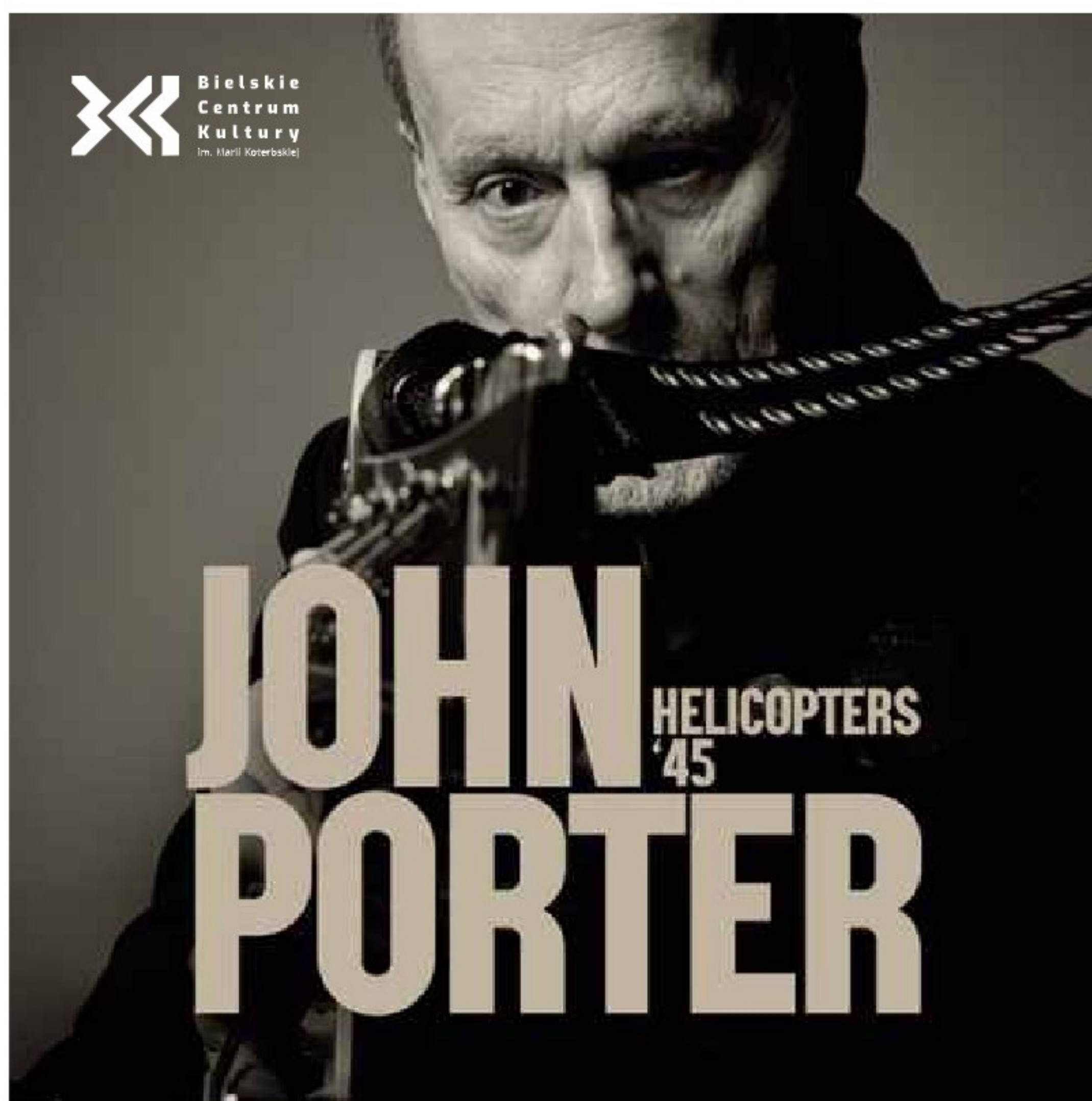
ARCHIWALNE ROCZNIKI
JUŻ DOSTĘPNE!

Czytaj wygodnie on-line.

Pełne archiwum na portalu:

www.seniorbb.pl





Bielskie Centrum Kultury
Im. Marii Koterbskiej

JOHN PORTER HELICOPTERS '45

06.02.2026 godz. 19:00

BIELSKIE CENTRUM KULTURY IM. MARII KOTERBSKIEJ

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



Bielskie Centrum Kultury
Im. Marii Koterbskiej

ORGANY profesor Wacław Golonka

ORKIESTRA Bielska Orkiestra Kameralna dyryguje Mateusz Walach

CHÓR Zespół Śpiewaków Miasta Katowice „Camerata Silesia”

OFFBEAT ORGAN
Love Songs

11.02.2026 godz. 18:00

BIELSKIE CENTRUM KULTURY IM. MARII KOTERBSKIEJ

BB 2026 Bielsko-Biała Polska Stolica Kultury

PELNAKULTURA.INFO

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



Bielskie Centrum Kultury
Im. Marii Koterbskiej

JAMES BOND SYMFONICZNIE

MARTA KRÓL | Bielska Orkiestra Kameralna dyryguje Mateusz Walach

14.02.2026 godz. 18:00

BIELSKIE CENTRUM KULTURY IM. MARII KOTERBSKIEJ

BB 2026 Bielsko-Biała Polska Stolica Kultury

PELNAKULTURA.INFO

BILETY: 100 zł - normalny
do nabycia w kasie BCK oraz na www.bck.bielsko.pl



Bielskie Centrum Kultury
Im. Marii Koterbskiej

MARIA PĘSEK · SCHAFTER · BSK
DARIA ZE ŚLĄSKA · DAWID TYSZKOWSKI

WOSNI SESSIONS LIVE

27.02.2026 godz. 19:00

BIELSKIE CENTRUM KULTURY IM. MARII KOTERBSKIEJ

BB 2026 Bielsko-Biała Polska Stolica Kultury

PELNAKULTURA.INFO

BILETY: 220 zł - normalny
do nabycia w kasie BCK oraz na www.bck.bielsko.pl

Centrum Seniora - kalendarium na LUTY

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

3 lutego, wtorek

8:30 Zajęcia ogólnorozwojowe z fizjoterapeutą – GRUPA I (grupa zamknięta)
9:30 Zajęcia ogólnorozwojowe z fizjoterapeutą – GRUPA II (grupa zamknięta)
11:00 Koło Malarskie „Miłośnicy malarstwa”
13:15 Trening kondycyjny dla zaawansowanych z BBOSiR-em

4 lutego, środa

10:00–14:00 Kawiarenka internetowa
10:00 Żeby lubić swoje życie na emeryturze – Życie z chorobą: przyczyna, zapobieganie. Prelekcja Pani Teresy Gaczyńskiej

5 lutego, czwartek

CENTRUM SENIORA NIECZYNNE tylko zajęcia z harmonogramu

6 lutego, piątek

10:00–12:00 Kawiarenka internetowa

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

10 lutego, wtorek

CENTRUM SENIORA NIECZYNNE tylko zajęcia z harmonogramu
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
16:00–20:00 Bal karnawałowy w Centrum Seniora – bilety dostępne w Centrum Seniora od 2 lutego 2026 r.

11 lutego, środa

10:00–14:00 Kawiarenka internetowa

12 lutego, czwartek

CENTRUM SENIORA NIECZYNNE tylko zajęcia z harmonogramu

13 lutego, piątek

10:00–12:00 Kawiarenka internetowa

16 lutego, 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

17 lutego, wtorek

8:30 Zajęcia ogólnorozwojowe z fizjoterapeutą – GRUPA I (grupa zamknięta)
9:30 Zajęcia ogólnorozwojowe z fizjoterapeutą – GRUPA II (grupa zamknięta)
11:00 Koło Malarskie „Miłośnicy malarstwa”
13:15 Trening kondycyjny dla zaawansowanych z BBOSiR-em

18 lutego, środa

10:00–14:00 Kawiarenka internetowa

19 lutego, czwartek

10:00–14:00 Kawiarenka internetowa
10:30 Stefan Batory, Król niemalowany. Wykład Pani Anny Jurczygi

20 lutego, piątek

10:00–12:00 Kawiarenka internetowa
8:30 Zajęcia ogólnorozwojowe z fizjoterapeutą – GRUPA I (grupa zamknięta)
9:30 Zajęcia ogólnorozwojowe z fizjoterapeutą – GRUPA II (grupa zamknięta)

23 lutego, 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

24 lutego, wtorek

13:15 Trening kondycyjny dla zaawansowanych z BBOSiR-em

25 lutego, środa

10:00–14:00 Kawiarenka internetowa
11:00 Cykl spotkań Podróże nieoczywiste: Maroko – najbardziej kolorowe państwo świata. Prelekcja Pani Magdaleny Molendy

26 lutego, czwartek

10:00–14:00 Kawiarenka internetowa

27 lutego, piątek

CENTRUM SENIORA NIECZYNNE – Wielkie przedwiosenne sprzątanie, mile widziane osoby chętne do pomocy.

Seniorzy w centrum wydarzeń. Barwny korowód z pokoleniową siłą

Otwarcie Bielska-Białej jako Polskiej Stolicy Kultury 2026 nie mogło odbyć się bez tych, którzy nie tylko pamiętają dawne dzieje miasta, ale dziś aktywnie tworzą jego kulturalną teraźniejszość – **Seniorów**. W barwnym korowodzie, który 17 stycznia wyruszył ulicą 11 Listopada, wzięło udział kilkuset starszych mieszkańców, reprezentujących szerokie grono organizacji i środowisk seniorskich.

Wśród uczestników znaleźli się „studenci” Uniwersytetu Trzeciego Wieku przy Uniwersytecie Bielsko-Bialskim, z panią Renatą Morawską-Szetelą – pełnomocnikiem Rektora ds. UTW, seniorzy z Ośrodków Wsparcia Osób Starszych prowadzonych przez MOPS, członkowie Rady Seniorów Miasta Bielska-Białej, a także reprezentanci klubów osiedlowych: Klubu Seniora na osiedlu Karpacim (SMOK), Klubu Seniora z Cygańskiego Lasu oraz Klubu Seniora przy Spółdzielni Mieszkaniowej Złote Łany.

Zaznaczyły swoją obecność również modelki Silverki ze Stowarzyszenia Panakeja, a także seniorzy zrzeszeni w Polskim Związku Emerytów, Rencistów i Inwalidów z Bielska-Białej.

Do korowodu dołączyli także podopieczni i wolontariusze z Koła Towarzystwa św. Brata Alberta, uczestnicy Środowiskowego Domu Samopomocy „PODKOWA”, a także seniorzy związani z klubami prowadzonymi przez organizacje pozarządowe (NGO) i **Centrum Seniora w Bielsku-Białej**.



Szczególną energię i rytm wprowadziła Szkoła Tańca Seniorów z Bielskiego Centrum Kultury, której członkowie – regularnie uczestniczący w zajęciach ruchowych – pokazali, że aktywność nie ma wieku. W tej samej kolumnie maszerowali również rodzice z dziećmi z Domu Kultury w Lipniku, pod opieką kierownik Joanny Adamek i zespołu DK.



Korowód poprowadziła Bielska Orkiestra Dęta, a wspierał go Zespół Pieśni i Tańca „Bielsko”. Nad bezpieczeństwem czuwali funkcjonariusze Straży Miejskiej, GOPR, OSP i Policji. Seniorzy nie tylko współtworzyli atmosferę tego wyjątkowego dnia – oni ją zbudowali. Swoją obecnością udowodnili, że w sercu kulturalnej wspólnoty Bielska-Białej bije siła doświadczenia, radości i zaangażowania.

Dalsza część relacji – wspólny polonez, koncert gwiazd i gala w Cavatina Hall – już na kolejnej stronie.

Bielsko-Biała rozpoczęła rok Polskiej Stolicy Kultury 2026

To wydarzenie przejdzie do historii miasta – 17 stycznia 2026 roku Bielsko-Biała z rozmachem zainaugurowała swoją kadencję jako Polska Stolica Kultury. Wśród setek uczestników korowodów, tańczących poloneza i świętujących na Placu Ratuszowym szczególną atmosferę tworzyło zaangażowanie mieszkańców, artystów, instytucji kultury i zaproszonych gości.

Ceremonia otwarcia miała formę kilkugodzinnego święta, które rozpoczęło się czterema symbolicznymi korowodami. O godz. 15.30 z czterech punktów miasta wyruszyły pochody prowadzone przez muzyków grających na żywo – każdy o innym charakterze, każdy z własnym rytmem i energią.

Z Rynku ruszyła kolumna prowadzona przez **Orkiestrę Straży Granicznej**. Z ul. Nadbrzeżnej – barwna i rytmiczna grupa z perkusyjnym zespołem **Walimy w Kocioł**. Z ul. Paderewskiego – przemarsz z **Fiatem 126p** wyposażonym w nagłośnienie.

Czwarty pochód – szczególnie liczny – wyruszył z przejścia podziemnego przy skrzyżowaniu ul. 11 Listopada i Lwowskiej, prowadzony przez **Orkiestrę Dętą Bielskiego Centrum Kultury**. W korowodach wzięli udział przedstawiciele różnych środowisk: kulturalnych, edukacyjnych, społecznych, artystycznych i oczywiście mieszkańcy.

Poloneza czas zacząć

Wszystkie korowody spotkały się na Placu Wojska Polskiego, gdzie gospodarze miasta oraz zaproszeni goście – w tym Marta Cienkowska, minister Kultury i Dziedzictwa Narodowego, ambasador Królestwa Norwegii w Polsce, Øystein Bø, europarlamentarzyści i parlamentarzyści, przedstawiciele władz wojewódzkich i samorządowych, instytucji miejskich oraz operatorzy PSK – wspólnie wkroczyli w rok pierwszej Polskiej Stolicy Kultury, tańcząc poloneza do muzyki **Wojciecha Kilara**. Taniec prowadzili członkowie

Zespołu Pieśni i Tańca Beskid, nadając całości uporządkowany rytm i czytelną formę. Ceremonię na placu Wojska Polskiego zakończył spontaniczny taneczny występ Zespołu Pieśni i Tańca Bielsko.

Koncert Evviva L'arte - Niech żyje sztuka

Następnie uczestnicy wydarzenia przenieśli się na Plac Ratuszowy, gdzie o godzinie 17.00 rozpoczął się koncert inauguracyjny „Evviva l'arte – Niech żyje sztuka”, przygotowany przez Bielskie Centrum Kultury im. Marii Koterbskiej.

„Dla potrzeb koncertu zbudowano potężną estradę na Placu Ratuszowym, w bliskim sąsiedztwie XIX-wiecznego gmachu Ratusza. Wystąpili na niej popularni wykonawcy z beskidzkim rodowodem” – relacjonował recenzent muzyczny, **Zbigniew Lubowski**.

Na scenie pojawili się: Beata Bednarz, Beata Przybytek, Iwona Loranc, Urszula Dudziak, Adam Nowak, Andrzej Krzywy, Andrzej Lampert, Dominik Czuż, Kamil Bednarek, Riffertone, Wojciech Myrczek, duet Alien x Majtis oraz Maciej Szymonowicz. Oprawę muzyczną zapewniła Bielska Orkiestra Kameralna pod batutą Mateusza Walacha, we współpracy z DJ-em Michałem Sandeckim.

„Najciekawiej zaprezentowały się cztery wokalne duety. Jeden z nich miał jednak zupełnie niecodzienny charakter. Na początek Beata Bednarz i Andrzej Lampert zaśpiewali w uczuciowej konwencji pamiątkową piosenkę „Tolerancja” z dorobku Stanisława Sojki. Nieco później Beata Przybytek wspólnie z Wojciechem Myrczkiem, synem znanego (śpiewającego) aktora bielskiego teatru, Adama Myrczka, przypomniała zaś w poruszający sposób nastrojowy utwór „Jej portret” z repertuaru Bogusława Meca. Nie lada wyzwaniu sprostała Iwona Loranc, która w towarzystwie śpiewającej z filmowego ekranu (sic!) Marii Koterbskiej, rozruszała widzów brawurową interpretacją nieśmiertelnego szlagieru „Brzydula i rudyielec”. Owację publiczności wywołał wreszcie tandem Alien x Majtis, łączący rap z brzmieniami elektro-

nicznymi. Zaserwował widzom swój głośny hiciek „VIP”.

Uradowało to zwłaszcza najmłodszych. Na koniec wszyscy wokaliści odśpiewali zbiorowo legendarny przebój Anny Jantar pt. „Tyle słońca w całym mieście”. Artystom akompaniowała Bielska Orkiestra Kameralna pod batutą Mateusza Walacha, który opracował efektowne aranżacje poszczególnych utworów. Zorganizowany przez Bielskie Centrum Kultury koncert pokazał wielotysięcznej publiczności cenny potencjał artystyczny wykonawców wywodzących się z Podbeskidzia” – podzielił się swoimi wrażeniami z koncertu recenzent.

Wydarzenie było rejestrowane przez TVP przy użyciu drona i dziesięciu kamer. Retransmisję koncertu można było obejrzeć 23 stycznia na antenie TV Kultura.

Gala w Cavatina Hall

Zwieńczeniem dnia była uroczysta gala otwarcia w **Cavatina Hall**, z udziałem przedstawicieli władz, instytucji kultury i zaproszonych gości. Po części oficjalnej odbyła się część artystyczna gali. Wystąpił młody pianista **Mateusz Dubiel** z orkiestrą Teatru Polskiego La Nostra Banda prowadzoną przez **Jacka Obstarczyka**.

Na otwarciu zabrzmiała muzyka Johanna Straussa II – uwertura do operetki „Zemsta nietoperza”. Następnie Mateusz Dubiel wykonał „Koncert fortepianowy e-moll” Fryderyka Chopina z towarzyszeniem orkiestry. Finałem wieczoru była „Rapsodia Splotów” – kompozycja przygotowana specjalnie na tę okazję przez Jacka Obstarczyka na orkiestrę i solistów. Na balkonie sali wystąpili: Katarzyna Gacek-Duda (flet), Konrad Merta (akordeon), Adrian Staszuk (gitara elektryczna) oraz Jakub Bejda (gitara basowa).

Ten styczniowy dzień pokazał, że Polska Stolica Kultury w Bielsku-Białej nie jest tylko hasłem, ale realnym spotkaniem ludzi, muzyki i miasta. To był dopiero początek – zapowiedź roku, w którym kultura ma być obecna blisko mieszkańców i razem z nimi

Agata Rucińska

BB Bielsko-Biała
2026 Polska
Stolica Kultury



GIEŁDA STAROCI NA PLACU WOJSKA POLSKIEGO - 21 LUTEGO



KOPALNIA SOLI BOCHNIA

POBYT RELAKSACYJNO-ODDECHOWY

Pobyt relaksacyjny z warsztatami oddechowymi w Kopalni Soli Bochnia to nowa propozycja łącząca zdrowotne właściwości subterraneoterapii z aktywnością fizyczną i warsztatami oddechowymi. Pobyt przebiega pod opieką wykwalifikowanego fizjoterapeuty.

Oferta skierowana jest do różnych grup wiekowych o zróżnicowanym poziomie kondycji, zapewniając każdemu uczestnikowi wyjątkowe doświadczenia w bezpiecznym i inspirującym otoczeniu.



Kopalnia oferuje cztery warianty programów, dostosowanych do kondycji i wieku uczestników zajęć.

**Szczegółowe informacje
o programach:**



◆ **Informacje i rezerwacje:**

**Kopalnia Soli Bochnia, Biuro Obsługi Turystyki: 14 692 67 52, 14 692 67 54
ul. Campi 15, 32-700 Bochnia**

kopalnia-bochnia.pl

Akademia Seniora - „bonus do życia” [cz.1]

„Bonus do życia” – tak o Akademii Seniora pisze pani Maria Cyran, podkreślając, że to przestrzeń, w której wiek nie ogranicza, lecz otwiera nowe możliwości. Z okazji Kryształowego Jubileuszu Akademii warto przyjrzeć się 15-letniej historii tej wyjątkowej wspólnoty, łączącej pokolenia i inspirującej do aktywnego życia na emeryturze.

Użyte w tytule wyrażenie „bonus do życia”, spopularyzowane przez **Marię Poprzęcką**, historyczkę sztuki, trafnie określa rolę działającej niemal od piętnastu lat **Akademii**, która skutecznie obala utarte wyobrażenia o wyobcowaniu, samotności i ciężarze „trzeciego wieku”. Przygotowując się do obchodów **Kryształowego Jubileuszu**, seniorzy z jednej strony podsumowują dotychczasową działalność, z drugiej wytyczają kierunki dalszej aktywności. Długotrwała integracja wpłynęła na powstanie różnorodnych więzi – od koleżeńskich po niemal rodzinne. To właśnie ta szczególna „premia” dla osób, które zakończyły już karierę zawodową, a nadal realizują swoje pasje i poszukują nowych wyzwań. Szansę na rozwój dają akademickie warsztaty twórczości artystycznej (plastyczne, wokalne, literackie, teatralne i taneczne), zajęcia rekreacyjno-sportowe (tai-chi, joga, gimnastyka), wspólne spacerki, wycieczki oraz wiele innych form aktywności. Stałym elementem spotkań są poniedziałkowe prezentacje. Z reguły cieszą się dużą frekwencją, zależną od poruszanej tematyki. Najwięcej słuchaczy przyciągają wykłady historyczne i muzyczne, niewiele mniej prelekcje poświęcone zagadnieniom zdrowotnym i prawnym. Odbywają się one w Domu Kultury im. Wiktorii Kubisz, a nad ich sprawnym przebiegiem czuwa **Lilianna Zarębińska**, prezes Stowarzyszenia.



Lilianna Zarębińska

Spotkania z historykiem

Częstym gościem Akademii jest **Jacek Kachel**, historyk i dziennikarz, który z pasją i poczuciem humoru opowiada o mniej znanych faktach z dziejów miasta nad Białą. W marcu 2022 roku tematem jego wystąpienia był „Witkacy i jego reklama bialskich

szczotek”. Seniorzy dowiedzieli się, że autor „Szewców” bywał na koncertach i odczytach w domu poetki Kazimiery Alberti i jej męża, bialskiego starosty, a także odwiedzał fabrykę braci Alberta i Ericha Sennewaldtów produkującą szczotki i pędzle. Kupował tam akcesoria higieniczne nie tylko dla siebie, lecz także dla znajomych, czym chwalił się w powieści „Narkotyki. Niemyte dusze”: „Wszyscy, którym ofiarowałem te szczotki (a rozdałem już przeszło dwa tuziny dla propagandy), błogosławią mnie i tę firmę”. Dzięki współpracy Akademii ze **Stowarzyszeniem Wspólnota Samorządowa BB** odbyło się pięć prelekcji Jacka Kachela w ramach cyklu „Historii czar”. Inicjatorem projektu był radny **Roman Matyja**, a patronat objął prezydent miasta Jarosław Klimaszewski.



Jacek Kachel, Lilianna Zarębińska i Roman Matyja

O Teatrze Polskim

Pierwszy wykład, połączony z pokazem archiwalnych fotografii, odbył się w lutym 2024 roku i dotyczył dziejów bielskiego teatru. Prelegent przypominał związki obiektu z rodziną Sułkowskich, później z dynamicznym rozwojem przemysłu i zamożności miasta oraz ze zbiórką na budowę gmachu odpowiadającego kulturalnym potrzebom bielszczan. Zdumienie wzbudziły informacje o zagospodarowaniu otoczenia teatru: sztucznej trawie, kwiatkach, fontannie uruchomionej 19 listopada 1895 roku (w dniu urodzin cesarzowej Elżbiety), a także o elektrycznym oświetleniu budynku mimo braku miejskiej elektrowni. Wspomniano też o specjalnym tramwaju, który już w grudniu 1895 roku podjeżdżał pod drzwi teatru, by po spektaklu odwieźć widzów do domów.

Początki kina

Kolejna prezentacja dotyczyła początków kina i pierwszych pokazów filmowych w hotelu „Kaiserhof” (dzisiejszy „Prezydent”). Prelegent mówił o roli Adolfa Zenkera, który sprowadzał do miasta najnowsze filmy, o otwarciu kina w Białej w październiku 1913 roku oraz o polskim kinie Lux w hotelu „Pod Czarnym Orłem”. Największym

zainteresowaniem cieszył się pokaz filmów: „Robotnicy wychodzący z fabryki”, „Polewacz polany”, „Podróż na Księżyc”. Wspomniano także o filmach o charakterze erotycznym, wyświetlanych niegdyś na zamkniętych seansach dla panów, które niestety nie znalazły się w programie przygotowanym dla seniorów.

Wspomnienia o primadonnie

Dwa odczyty poświęcono **Selmie Kurz**, sopranistce i primadonnie Opery Wiedeńskiej. Jacek Kachel podkreślił rolę kantora Ignacego Goldmana oraz bielskiej społeczności żydowskiej, dzięki której artystka mogła studiować w Wiedniu, Nicei i Paryżu. W początkach kariery wspierał ją Gustav Mahler. Po debiucie w Teatrze Miejskim w Hamburgu występowała na wielu scenach Europy. W rodzinnym mieście śpiewała w 1902 i 1905 roku, a mieszkańcy mogli ją także zobaczyć w filmie „Johann Strauss nad pięknym, modrym Dunajem”. Prezentację zamknęły informacje o jej życiu prywatnym, chorobie, wycofaniu się ze sceny i śmierci w 1933 roku.

„Gra o widza”

Ostatnią prezentacją cyklu można by zatytułować „Gra o widza”. Dotyczyła ona rywalizacji między Adolfem Zenkerem a bielskim magistratem, który próbował cofnąć koncesję na prowadzenie kina. Zenker odwołał się do Komisji Krajowej i wygrał spór. Spór o widzów teatralnych miał natomiast wymiar narodowościowy – repertuar teatru kierowany był głównie do niemieckiej publiczności, co zniechęcało Polaków. Dopiero zagrożenie finansową katastrofą skłoniło zarządców do wprowadzenia spektakli dla polskich widzów. Teatr uratowało czasowo Towarzystwo Teatru Polskiego, założone w 1921 roku, wystawiające amatorskie spektakle i zabiegające o publiczność spoza miasta.

Wojenne dzienniki Lubicha

W styczniu 2025 roku odbyło się spotkanie poświęcone książce „Dziennik dra Rudolfa Lubicha, niemieckiego bielszczanina – lekarza z lat 1939–1941”. O kulisy jej wydania mówił **Stanisław Noworyta**, a jego dorobek przedstawił **Andrzej Poraniewski**. Dziennik, przetłumaczony przez Józefa Niesyta, zawiera ręczne zapiski i wycinki prasowe. Choć nie wszystkie fragmenty udało się odczytać, stanowi on cenny dokument epoki. Od propagandowych opisów „wyzwolenia” Bielska i Białej po prywatny wpis o wyjściu do kina z 5

sierpnia 1941 roku zapiski pokazują dramatyczny kontrast między codziennością a wojenną rzeczywistością.



Andrzej Poraniewski i Stanisław Noworyta

Muzyczne akcenty

Środowisku muzycznemu miasta poświęcony był wykład **Andrzeja Kucybały**, współautora książki „Jan Smeterlin. Zapomniany wirtuoz fortepianu”. Opowiadał o żmudnych poszukiwaniach materiałów do biografii artysty, którego archiwum znajduje się w USA, w stanie Maryland.



Andrzej Kucybała i Lilianna Poraniewska

Dzięki pomocy Anety Panusz udało się przywrócić pamięć o wybitnym interpretatorze Chopina. Autorzy prześledzili dzieciństwo i młodość Smeterlina, studia w Wiedniu, rozwój kariery, przyjaźń z Karolem Szymanowskim oraz jego pasje. Kucybała mówił także o odnalezieniu urny pianisty w londyńskim kolumbarium i zaprezentował fragmenty filmu z udziałem jego żony, Edith Grace Mannaberg. Każda z tych form popularyzacji wiedzy – wykład, prezentacja czy prelekcja – będzie z pewnością kontynuowana. Duże zainteresowanie słuchaczy sprawia, że wykładowcy chętnie przyjmują zaproszenia, z czasem stając się prawdziwymi przyjaciółmi Akademii Seniora.

Popremierowe refleksje recenzenta

„TESTOSTERON” na deskach teatru czyli... męskie hormony w disco-polowej oprawie

Nie wierzyłem własnym uszom i oczom, a jednak... W drugą sobotę stycznia wyszło na jaw, że w Teatrze Polskim w Bielsku-Białej rozbrzmiewają ze sceny dźwięki disco-polo! To nie żadna pomyłka, ani kaczka dziennikarska, lecz szczerza prawda. W świątyni sztuki scenicznej pojawiło się miejsce dla biesiadnej twórczości Zenka Martyniuka („Przez twe oczy zielone”) oraz Sławomira („Miłość w Zakopanem”).

Zademonstrowali to w praktyce twórcy i wykonawcy uaktualnionego po latach w szyderczej konwencji widowiska „Testosteron” Andrzeja Saramonowicza w reżyserii Witolda Mazurkiewicza.

Przeróbka scenariuszowa

Skąd się to wzięło? Mamy po prostu do czynienia z radykalnym uwspółcześnieniem przez samego autora jego sztuki z początków XXI wieku. Na potrzeby bielskiego przedstawienia **Andrzej Saramonowicz** – pisarz, dramaturg i scenarzysta filmowy – dostosował fabułę widowiska do obecnych realiów. Znalazło to pikanne odzwierciedlenie w świeżuteńkich i wielce szyderczych dialogach siódemki bohaterów – Kornela, Stawrosa, Robala, Tretyna (nie mylić absolutnie z kretynem), Janisa, Tytusa i Fistacha.

Spektakl nazwany przez niektórych krytyków „*błyskotliwą wędrówką po najgłębszych zakamarkach męskiej duszy*” zyskał w efekcie disco-polową oprawę. Warto przy okazji odnotować, że komediowe dzieło o znamionach drapieżnej farsy obyczajowej było już prezentowane na deskach bielskiego teatru w 2006 roku. Reżyserem tamtego spektaklu był **Waldemar Patlewicz**.

Lorek na perkusji, a Czaderna na basie

Czy warto wybrać się na współczesny „Testosteron”, obfitujący – jak to zazwyczaj bywa u Saramonowicza – w soczyste przekleństwa i wulgaryzmy, które padają z ust aktorów, jak płatki róży na procesji? Na pewno tak, choćby dla wyreżyserowanej zgrabnie przez Mazurkiewicza i zaaranżowanej muzycznie przez **Jacka Obstarczyka** uroczej sceny finałowej. Lorek gra w niej na perkusji, Czaderna na basie, Margas na klawiszach, a Wojtasiński – na gitarze. Czterej biesiadni wirtuozi towarzyszą trzem rozrywkowym szanso-



nistom z weselnej knajpy. Ci zaś – Sikora, Gajos i Miska w roli kelnera z wyraźnymi zamiłowaniem wokalnymi – ucieszenie śpiewają erotyczny refrenik: „*miłość w Zakopanem, polewamy się szampanem*”. Od wielu lat przyjeżdżam z Gliwic na bielskie spektakle, ale takiej erupcji disco-polowego szaleństwa na teatralnej scenie nie widziałem jeszcze nigdy. Chodnikowy szlagier rozstawiony przez TVP Jacka Kurskiego w ramach tzw. „Sylwestrów marzeń” przybiera w Bielsku absolutnie groteskową postać. – *Ale jaja* – szeptała do swojej sąsiadki na widowni rozbawiona dama w eleganckiej sukni...

Procentowe emocje

Różnych jaj w przedstawieniu jest znacznie więcej. Sama formuła niedosłego wesela z udziałem rozgoryczonych i poirytowanych facetów oraz kelnera serwującego im z uśmiechem na ustach smakołyki i procentowe napoje ma z natury rzeczy wielce zabawny charakter. Konwersacje przy suto zastawionym stole sprowadzają się właściwie tylko do frywolnych rozmów o kobietach i o seksie. Na początku daje o sobie znać nieskrywana agresja i napastliwość krewkich gości weselnych, ale potem w miarę upływu czasu ich wojownicze nastroje ulegają złagodzeniu. Dzieje się to za sprawą opróżniania kolejnych flaszek z trunkami. Pijacka szczerzość sprzyja w efekcie wyznaniom uczuć, których wcześniej nie ujawniano. Okazuje się, że najstarszy z uczestników biesiady jest ojcem trzech innych mężczyzn biorących udział w imprezie. W czasach młodości był bowiem bardzo jurny i niebywale aktywny w relacjach z różnymi kobietami. Męski hormon o powszechnie znanej

nazwie „testosteron” przyczynił się do tego w oczywisty sposób...

Wspólne dzieło kreatywnych twórców

Kostiumy zaprojektowane figlarnie przez **Katarzynę Paciorek** i oprawa scenograficzna **Damiana Styry** uwypuklają komediowe oblicze widowiska. Rewelacyjny jest ponadto końcowy i wielce ekspresyjny układ choreograficzny siedmiu tańczących bohaterów „Testosteronu”. To dzieło pomysłowej **Katarzyny Zielonki**, która świetnie wczuła się w disco-polową konwencję szyderczej opowieści o tajemnicach męskiej duszy. Porównania z pamiętnym filmem Koneckiego i Saramonowicza z 2007



oku nie wypadają wcale na niekorzyść bielskiego (dwuaktowego) przedstawienia. Największe słowa uznania należą się jednak bezspornie **Sławomirowi Misce**, odtwórcy wyrazistej roli kelnera o charakterystycznym imieniu Tytus. Pokaz gry aktorskiej

w jego wykonaniu wydaje się majsterstwem sztuki scenicznej. Rację miał wybitny krytyk teatralny, **Jacek Sieradzki**, który w swoim czasie wyróżnił Miskę we własnych ocenach recenzenckich. Uwagę publiczności przyciągają też **Grzegorz Sikora** we wcieleniu Stawrosa (jurnego uczestnika weselnej biesiady) oraz **Mateusz Wojtasiński** jako zdesperowany Janis, jeden z kilku synów Stawrosa.

Żartobliwy prezent

Styczniowa premiera uaktualnionego po latach „Testosteronu” dostarczyła jeszcze widzom dwóch dodatkowych atrakcji. Po pierwsze – przyjechał specjalnie do bielskiego teatru Andrzej Saramonowicz z Warszawy, podkreślając artystyczne znaczenie spektaklu. Po drugie – **Michał Czaderna** w imieniu siódemki uczestniczących w przedstawieniu aktorów, wręczył nieoczekiwane zdumionemu Witoldowi Mazurkiewiczowi żartobliwy podarek. Był to pięknie oprawiony introligatorsko dokument o uhonorowaniu reżysera widowiska zacnym tytułem CZŁOWIEKA ROKU przez redakcję... magazynu FORBES. Pierwszy spektakl teatralny zademonstrowany widzom w Polskiej Stolicy Kultury 2026 zakończył się więc niezwykle akcentem.

dla Seniora BB
Zbigniew Lubowski

Recenzje autorstwa **Zbigniewa Lubowskiego** są opublikowane również na ogólnopolskim branżowym portalu **e-teatr.pl**

Miłość nie ma daty ważności. O bliskości i relacjach po 60. roku życia



Luty, miesiąc kojarzony z Walentynkami, zwykle pokazuje miłość w wersji czerwonych serduszek i młodzieńczych uniesień. Tymczasem coraz więcej osób po sześćdziesiątce mówi wprost: najciekawsze historie uczuciowe zaczęły się u nich dopiero wtedy, gdy dzieci dorosły, zawodowe tempo zwolniło, a życie przestało być wyścigiem.

Miłość dojrzała rzadko przypomina filmowe scenariusze. Częściej jest spokojna, uważna i konkretna. To ktoś, kto zaparzy herbatę, gdy boli gardło. Kto zadzwoni, gdy druga osoba nie odbiera telefonu zbyt długo. Kto pamięta o badaniach, lekach i o tym, że w zimie trzeba założyć czapkę. W tej perspektywie bliskość staje się nie tyle emocją, co codzienną decyzją: „jestem obok”.

Wielu seniorów wchodzi dziś w nowe związki po rozwodzie lub owdowieniu. Jeszcze dwie-trzy dekady temu bywało to tematem tabu. Dziś coraz rzadziej budzi zdziwienie. Psychologowie zwracają uwagę, że **potrzeba więzi nie zanika z wiekiem**. Zmienia się jedynie jej forma. Mniej w niej presji, więcej szczerości. Dojrzałe osoby zwykle lepiej wiedzą, czego nie chcą, a to paradoksalnie ułatwia znalezienie tego, czego szukają.

Nie każda historia musi jednak prowadzić do nowego partnerstwa. Dla wielu osób kluczowe są relacje przyjacielskie. Stała grupa znajomych, wspólne wyjścia, rozmowy telefoniczne czy spotkania w klubach seniora skutecznie chronią przed poczuciem osamotnienia. Badania pokazują, że regularne kontakty społeczne wpływają nie tylko na samopoczucie, ale i na zdrowie – obniżają poziom stresu, wspierają pamięć i motywują do aktywności.

Osobnym tematem jest samotność. W Polsce dotyczy ona dużej grupy osób starszych, także tych żyjących w rodzinach. **Samotność nie zawsze oznacza brak ludzi wokół**. Czasem wynika z braku rozmowy, uważności czy poczucia bycia potrzebnym. Dlatego tak ważne są drobne gesty: telefon do dawno niewidzianej koleżanki, zaproszenie sąsiada na kawę, zapisanie się na zajęcia, na które

„zawsze brakowało czasu”.

Relacje rodzinne również zmieniają się z wiekiem. Seniorzy coraz częściej są nie tylko dziadkami, ale i partnerami do rozmów dla dorosłych dzieci. W wielu domach role się odwracają – **to młodszy troszczą się o starszych**. Dobra relacja w takich sytuacjach opiera się na komunikacji i wzajemnym szacunku. Pomoc nie powinna odbierać samodzielności, a samodzielność nie powinna wykluczać wsparcia.

Walentynki mogą być więc pretekstem do szerszej refleksji. Może warto tego dnia zrobić coś więcej niż tylko wysłać kartkę? Zadzwonić do kogoś, z kim kontakt się urwał. Podziękować za czyjąś obecność. Umówić się na spacer. Albo po prostu powiedzieć: „dobrze, że jesteś”.

Warto też pamiętać, że **budowanie relacji to proces, który nie kończy się na żadnym etapie życia**. Nawet małe kroki – uśmiech, rozmowa w kolejce, udział w lokalnym spotkaniu – potrafią otworzyć drzwi do nowych znajomości. Wielu seniorów przyznaje, że największe przyjaźnie ostatnich lat zaczęły się zupełnie przypadkiem. Czasem wystarczy odrobina odwagi, by życie znów pozytywnie zaskoczyło.

Bo miłość po 60. roku życia nie jest gorszą wersją młodzieńczej. Często jest jej dojrzałą, spokojniejszą i bardziej świadomą odmianą. Bez pośpiechu, bez udowadniania czegośkolwiek. Za to z większym zrozumieniem, że czas i uwaga to najcenniejsze, co możemy sobie nawzajem dać.

I może właśnie dlatego ma tak dużą wartość.

AR

A Państwo? Czy w późniejszych latach życia pojawiła się nowa miłość, przyjaźń lub ważna znajomość? Jeśli mają Państwo swoją historię – warto się nią podzielić. Chętnie ją poznamy i opiszemy na łamach „Seniora”.

Prosimy o wiadomości:
redakcja@seniorbb.pl.

Państwa doświadczenia mogą dodać innym odwagi.

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: bicz 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

Seniorzy w pułapce cyfrowych technologii



List pani Janiny, który trafił do naszej redakcji, porusza temat niezwykle ważny i niestety coraz bardziej aktualny. To nie jest pojedyncza skarga, lecz głos wielu seniorów, którzy czują się zagubieni i pozostawieni sami sobie w świecie gwałtownej cyfryzacji usług.

„Od dłuższego czasu wiele instytucji, takich jak banki, Tauron, Poczta, Telekomunikacja i inne, zmuszają ludzi do elektronicznego załatwiania swoich spraw.

Co dobre jest dla młodych i zdrowych ludzi, nie bardzo zdaje egzamin, gdy ma się za sobą bagaż lat. Gdy ma się problemy z pamięcią, wzrokiem, gdy najmniejsza nawet pomyłka może spowodować utratę całej emerytury czy dorobku całego życia. Znam wiele osób starszych, które nie mają nawet telefonu, nie mówiąc o laptopie.

Pomimo że tyle jest oszustw i wyłudzeń na seniorach, instytucje nadal zmuszają ludzi do elektronicznego załatwiania spraw finansowych. Najłatwiej wtedy starszego człowieka oszukać. Zwracam się z prośbą o nagłośnienie sprawy nas, seniorów.”

Trudno o bardziej trafne i jednocześnie bardziej poruszające pod-

sumowanie sytuacji, w jakiej znalazło się dziś bardzo wielu starszych ludzi. Cyfryzacja postępuje szybko i dla wielu osób jest wygodą. Ale wygodą dla jednych staje się barierą dla innych. A w przypadku seniorów bywa to bariera realnie zagrażająca ich bezpieczeństwu finansowemu i psychicznemu.

Problem nie polega na tym, że nowoczesne technologie istnieją. Problem polega na tym, że stają się one jedyną dopuszczalną drogą kontaktu z instytucjami. Coraz częściej słyszymy: „Proszę zalogować się do aplikacji”, „Proszę potwierdzić SMS-em”, „Proszę kliknąć w link”. Tymczasem wielu seniorów nie posiada smartfona, nie ma dostępu do internetu albo zwyczajnie nie radzi sobie z obsługą skomplikowanych systemów. Dla nich każda taka czynność to stres, strach przed pomyłką i poczucie, że jeden zły ruch może kosztować utratę oszczędności całego życia.

Szpecially dramatyczna jest sytuacja ludzi samotnych. Jeśli senior ma dzieci, wnuki czy sąsiada, który pomoże, problem jest mniejszy.

Ale co z osobami, które nie mają nikogo? Z osiemdziesięciolatką, która mieszka sama, słabo widzi i ledwo słyszy? Z dziewięćdziesięciolatkiem, który nie rozumie pojęcia „aplikacja”? Dla nich cyfrowa obsługa nie jest alternatywą.

Jest zamknięciem drzwi.

To właśnie ta grupa jest najbardziej narażona na oszustwa.

Przestępcy doskonale wiedzą, że seniorzy boją się technologii i pomyłek. Wykorzystują strach, presję czasu i brak wiedzy. Dzwonią, podszywają się pod banki, policję, urzędy, straszą blokadą konta, wypadkiem wnuczka, koniecznością „zabezpieczenia” pieniędzy. Senior w panice wykonuje polecenia, podaje kod, numer karty, BLIK. Efekt bywa tragiczny: utrata całej emerytury lub oszczędności odkładanych przez dziesięciolecia.

To nie jest problem jednostkowy. To problem systemowy.

Cyfryzacja, prowadzona bez realnego zabezpieczenia potrzeb osób starszych, tworzy nowe formy wykluczenia. I przenosi odpowiedzialność z instytucji na obywatela: „nie umiesz, to twój problem”.

Taka logika jest nie do przyjęcia w społeczeństwie, które chce być solidarne międzypokoleniowo.

Instytucje publiczne i finansowe powinny pamiętać, że seniorzy mają pełne prawo do obsługi tradycyjnej.

Do rozmowy z człowiekiem, do dokumentów papierowych, do załatwienia sprawy przy okienku. Cyfryzacja nie może oznaczać likwidacji kontaktu międzyludzkiego.

Powinna być dodatkem, a nie przymusem.

Potrzebne są realne rozwiązania:

- obowiązkowe utrzymanie stacjonarnych punktów obsługi dla seniorów,
- jasna informacja, że korzystanie z aplikacji nie jest obowiązkowe,
- szkolenia pracowników w pracy z osobami starszymi,
- możliwość wprowadzenia „trybu bezpieczeństwa” na koncie bankowym seniora (np. bez BLIK, bez przelewów natychmiastowych),
- możliwość wyznaczenia osoby zaufanej do pomocy,
- proste, czytelne materiały informacyjne w wersji papierowej.

Równolegle potrzebna jest edukacja, ale prowadzona spokojnie i z szacunkiem. Seniorzy nie są „zacoferani”. Seniorzy po prostu wychowali się w świecie, w którym bank był budynkiem z okienkiem, a nie

ikoną w telefonie. W świecie, w którym sprawy urzędowe załatwiano się rozmową, a nie formularzem online. Trzeba im dać czas, cierpliwość i realne wsparcie, a nie presję.

To właśnie w tym miejscu pojawia się ogromne pole do nadużyć. Oszuści doskonale wiedzą, że senior boi się pomyłki. Bo pomyłka może kosztować całą emeryturę. Dlatego tak łatwo jest go przestraszyć: „Pani konto jest zagrożone”, „Pani pieniądze trzeba zabezpieczyć”, „Ktoś próbuje wykonać przelew”. I tak rodzą się dramaty, o których potem czytamy w policyjnych komunikatach.

Każdy senior powinien też znać podstawowe zasady bezpieczeństwa:

- bank nigdy nie prosi o podanie hasła ani kodu SMS,
- policja nigdy nie prosi o przekazywanie pieniędzy,
- nie wolno nikomu podawać kodu BLIK,
- każdy telefon wzbudzający strach i pośpiech to sygnał ostrzegawczy,
- w razie wątpliwości trzeba się rozłączyć i zadzwonić samodzielnie na oficjalny numer instytucji.

List pani Janiny przypomina nam jedną, bardzo prostą prawdę: technologia ma służyć człowiekowi, a nie go eliminować. Nie można budować nowoczesnego państwa kosztem bezpieczeństwa najsłabszych. Seniorzy przez całe życie pracowali, płacili składki i podatki. Dziś mają prawo do spokojnej, bezpiecznej starości, bez strachu przed telefonem, aplikacją i „kliknięciem, które może zrujnować życie”.

Dlatego list pani Janiny jest tak ważny. On nie jest skargą jednej osoby. To głos całego pokolenia, które mówi jasno: nie każcie nam żyć w świecie, w którym nie mamy prawa do błędu. To także apel do instytucji - cyfryzujcie się, ale nie likwidujcie człowieka.

Upraszczaście procedury, ale nie zmuszajcie do aplikacji. Dawajcie wybór, a nie przymus.

Agata Rucińska



Gorczyca

nie tylko w musztardzie

Gdy zimowa aura przynosi wilgotną i wietrzną pogodę wtedy nie tylko nastrój się obniża, ale także zaczynają nam dokuczać dolegliwości związane **choroby ze stawami i układem ruchu**.

Przypomnę dzisiaj roślinę, która może przynieść ulgę w dolegliwościach bólowych czy reumatycznych.

Większości z Państwa ta roślina jest znana. To przecież jeden ze składników musztardy. Mam na myśli **gorczycę**.

Gorczyca biała (Sinapis alba) zwana gorczycą jasną i gorczyca czarna (Sinapis nigra) zwana czarną kapustą, to rośliny jednoroczne. Pochodzą z krajów śródziemnomorskich. Obecnie są uprawiane w środkowej i zachodniej Europie oraz Azji i Ameryce Północnej.

W Polsce możemy także spotkać gorczycę, która po ucieczce z upraw jest **zdziczałym chwastem** rosnącym przy drogach i na polach. Odmiany różnią się wysokością oraz intensywnością barw żółtych kwiatów. Zarówno gorczyca biała, jak i czarna zawiera ok.30% oleju, glikozydy, flawonoidy, związki białkowe, służy i olejek eteryczny.

Surowcem zielarskim pozyskiwanym z upraw są nasiona.

Właściwości nasion gorczycy białej znali już Sumerowie i stosowali je jako składnik maści leczniczych. Starożytni mieszkańcy Rzymu, Grecji, ale także Indii i Chin używali gorczycy do przyprawiania potraw, czyli tak jak my obecnie, ale również wykorzystywali je do celów leczniczych. Uważano, że gorczyca działa moczopędnie, **pobudza trawienie i uśmierza ból zębów**. Plasty z tartej gorczycy z octem stanowiły panaceum

na wszelakie dolegliwości bólowe. W Polsce w okresie średniowiecza zarówno gorczycę białą jak i czarną stosowano jako przyprawę wyrabiając z niej **sosy gorzycowe** polecane do dziczyzny lub musztardę. W średniowiecznych klasztorach obowiązywał zakaz spożywania musztardy przez mnichów, ponieważ wierzono, że gorzycowe nasiona to **afrodyzjak**.

W takie działanie - tym razem liści gorczycy - wierzył też **Karol Wielki**, który właśnie dlatego zjadał się sałatką z tej rośliny.

Wewnętrznie gorczyca wykazuje działanie przeciwzapalne i powlekające, co jest pomocne w stanach zapalnych żołądka i jelit oraz chorobie wrzodowej żołądka i dwunastnicy.

Właściwości pobudzające trawienie i zwiększające wydzielanie soku żołądkowego przydadzą się w zaburzeniach trawienia a działanie przeczyszczające w zaparciach.

Zewnętrznie gorczyca biała w formie wyciągów może być stosowana do płukania w **zapaleniu gardła i migdałków**.

W medycynie ludowej na dolegliwości reumatyczne przykładła się na bolesne miejsca **woreczki wypełnione nasionami gorczycy**.

Część z Państwa z pewnością ma takie woreczki i z nich korzysta by ulżyć sobie w dolegliwościach reumatycznych. Okłady takie bowiem działają przeciwzapalnie i przeciwbólowo.

Gorczycę jasną dodajemy do przetworów kiszonych, ja wzbogacam nią kiszone ogórki oraz pikle. Gorczyca jest też składnikiem pieprzu ziołowego, który dodany do mięs, wędlin czy ryb pomaga w ich trawieniu. Na gorczycę białą trzeba uważać w ostrych stanach zapalnych przewodu

pokarmowego.

Nasiona czarnej gorczycy używa się do plastrów i okładów polecanych w chorobach reumatycznych ale i ostrych zapaleniach dróg oddechowych.

Przy stresie oraz schorzeniach nerwowych można gorczycę w połączeniu z innymi ziołami wykorzystywać do **kąpieeli uspokajających**. Do nacierania miejscowego możemy stosować olej gorzycowy, który ma silne właściwości przeciwbakteryjne i przeciwgrzybicze. Działa też rozgrzewająco.

Pamiętać jednak należy, że ma też silne właściwości drażniące. **Prof. Ożarowski** poleca przygotowywać okłady ze sproszkowanych nasion gorczycy czarnej zmieszanych z letnią wodą.

Mieszanek należy nanieść na płótno i przyłożyć na miejsca bolesne. Pozostawić na 5-10 minut a następnie przemyć wodą. Właśnie ze względu na silne właściwości drażniące nie można okładów dłużej przetrzymywać na skórze, bo można wywołać uszkodzenie skóry.

Gorczycę czarną dodaje się do ostrych musztard a w krajach azjatyckich uprawia się ją jak warzywo dodawane do sałatek.

Ci z Państwa, którzy mają ogródki wiedzą z pewnością, że nasiona gorczycy można wysiewać jako poplon. W ten sposób wzbogacamy ziemię i mamy naturalny nawóz dla kolejnych upraw.

Po wykiełkowaniu młode, zielone rośliny możemy jak Karol Wielki dodawać do sałatek i skosztować gorczycy w tej innej niż nasiona formie.

Warto też może uszyć woreczek i wypełnić go nasionami by sprawdzić czy zalecenia ludowej medycyny przyniosą ulgę w reumatyzmie, gościu czy innych bólach spowodowanych przez zwyrodnienia. Polecam inaczej spojrzeć na nasiona, które leżą w szafkach i szufladach i zrobić z nich prozdrowotny użytek.

dla Seniora BB - Monika Tyrna
Naturopieuta, Refleksolog

Komandor

Ośrodek Wczasowy Komandor w Pogorzeli zaprasza na wypoczynek nad morzem

WCZASY DLA SENIORÓW OFERTA 2026



1	24.05 - 5.06	1560 zł*	Turnusy różnej długości
2	7 - 16.06	1400 zł*	
3	17 - 27.06	1900 zł*	
4	27.06 - 4.07	1470 zł*	
5	17 - 31.08	2300 zł*	
6	21 - 31.08	2000 zł*	
7	31.08 - 12.09	1920 zł*	

ISTNIEJE MOŻLIWOŚĆ SKORZYSTANIA
Z TRANSPORTU ZORGANIZOWANEGO
DLA TURNUSÓW NR 1, 2 ORAZ 6, 7.

PRZYSTANEK	OPŁATA (zł) **	GODZINA ODJAZDU
BIELSKO BIAŁA PARKING PRZY MERKURY MARKET UL. WARSZAWSKA	280	06:20
KATOWICE STACJA PALIW BP UL. GÓRNOŚLĄSKA 55	260	07:10
GLIWICE PARKING AUCHAN UL. RYBNICKA	240	07:50
WROCLAW PARKING PRZY PARKU WODNYM	220	09:50
LEGNICA ORLEN UL. CHOJNOWSKA	220	10:50
LUBIN PARKING PRZY MARKECIE KAUFAND	220	11:10
POLKOWICE DWORZEC PKS	220	11:30
POGORZELICA OŚRODEK WCZASOWY KOMANDOR		17:00

**opłata za osobę

*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



SKLEP ZIELARSKO -MEDYCZNY

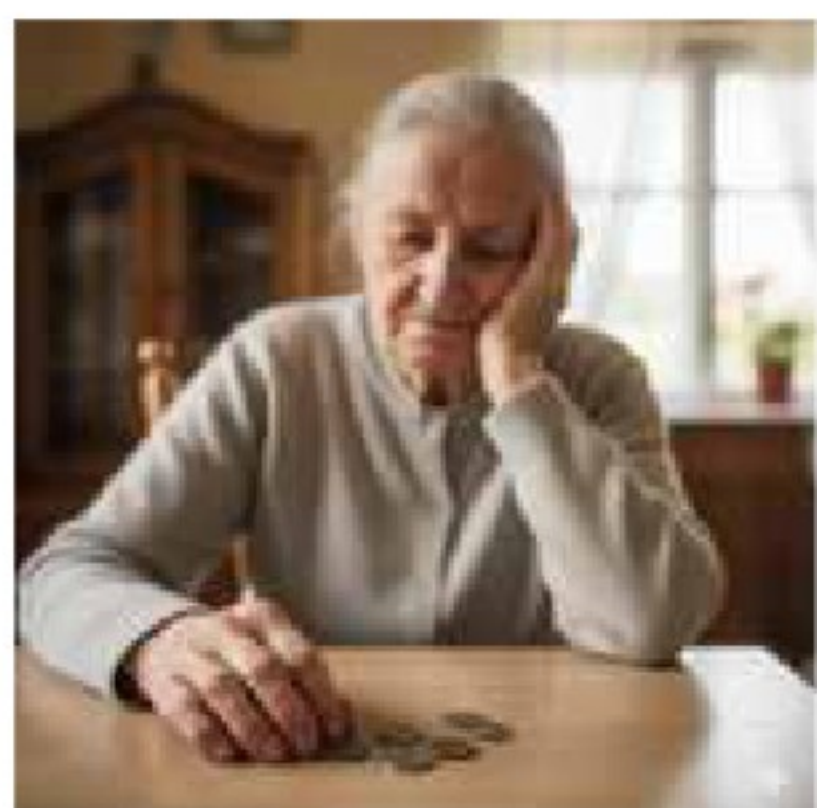
- LEKI
- SUPLEMENTY DIETY
- ZIOŁA
- ZDROWA ŻYWNOŚĆ
- PRODUKTY BEZGLUTENOWE
- KOSMETYKI NATURALNE

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

0 zadłużeniu seniorów

Emerytura nie wystarcza? Coraz więcej osób wraca do pracy, by związać koniec z końcem.



Mimo że liczba zadłużonych seniorów spada, ich łączne zaległości finansowe rosną. Według danych BIG Info-Monitor i BIK, średni dług emeryta przekracza już **34 tysiące złotych**. Wielu seniorów musi pracować, by przetrwać.

Choć mniej seniorów ma dziś problemy z terminową spłatą zobowiązań, to ci, którzy je mają, są zadłużeni bardziej niż rok temu. Łączna kwota zaległości osób w wieku emerytalnym wzrosła w ciągu ostatnich 12 miesięcy o blisko 31 milionów złotych i **przekroczyła 12 miliardów**.

Średnie zadłużenie jednej osoby wynosi obecnie **34**

259 zł i jest wyższe o ponad 6 proc. niż rok wcześniej. Zobowiązania seniorów stanowią już prawie 15 proc. wszystkich niespłaconych zobowiązań w Polsce.

Mniej dłużników, ale większe długi

– Spadek liczby seniorów z przeterminowanymi długami nie musi oznaczać poprawy ich sytuacji finansowej – ostrzega prezes BIG Info-Monitor, Paweł Szarkowski. – Coraz większa część zadłużenia koncentruje się na mniejszej grupie osób z najpoważniejszymi problemami finansowymi.

Najwięcej zadłużonych emerytów mieszka na Śląsku – ponad **51 tysięcy**. Najwyższe średnie zadłużenie występuje na Mazowszu i wynosi ponad 55 tysięcy złotych. W tym regionie zaległości seniorów przekraczają 2,6 miliarda złotych.

Praca na emeryturze? Czasem to konieczność

W odpowiedzi na rosnące koszty życia i długi coraz więcej osób po 60. roku życia decyduje się na dalszą aktywność zawodową. Dane Głównego Urzędu Statystycznego pokazują, że pracuje już ponad **800 tys. seniorów**.

– Dla wielu emerytów to nie wybór, lecz konieczność –

komentują eksperci.

– Emerytura nie wystarcza na życie, rachunki, leki czy opłaty mieszkaniowe.

Niepokojące są też dane dotyczące zaległości z tytułu kredytów mieszkaniowych – przeciętna zaległość w tej kategorii wzrosła w ciągu roku aż o 24 proc. i przekracza 317 tysięcy złotych. Wciąż dużym problemem pozostają także niespłacone alimenty.

Coraz więcej oszustw i prób wyłudzeń

Seniorzy stają się również coraz częściej **ofiarami oszustw**. W 2025 roku aż 799 osób powyżej 65. roku życia zgłosiło próby wyłudzeń na łączną kwotę niemal 12 milionów złotych.

Oszustwa „na wnuczka”, „na policjanta”, a także wyłudzenia przez fałszywych konsultantów bankowych to codzienność, która zagraża bezpieczeństwu finansowemu osób starszych.

– Kluczowe znaczenie ma nie tylko aktywność zawodowa, ale też edukacja finansowa i prewencja – podkreślają eksperci z Grupy BIK. – Warto znać zasady bezpieczeństwa i nie bać się prosić o pomoc.

[mat. prasowy]

PROMOCJA

Ku przestrodze...



73-latka z Bielska-Białej straciła 960 tys. złotych. Oszuści podszyli się pod doradców inwestycyjnych.

Prokuratura Rejonowa Bielsko-Biała Północ prowadzi śledztwo w sprawie oszustwa, którego ofiarą padła **73-letnia mieszkanka miasta**. Seniorka straciła ponad 960 tysięcy złotych, wierząc, że inwestuje w zyskowny projekt o nazwie **Aixoninvestmen**.

Przestępcy przez kilka miesięcy manipulowali jej decyzjami finansowymi, stosując zaawansowane techniki socjotechniczne.

Fałszywi doradcy i kontakt przez WhatsApp

Pierwszy kontakt nastąpił w sierpniu 2025 roku przez WhatsApp. Rozmówczyni przedstawiła się jako doradczyni inwestycyjna i zaproponowała ofertę szybkiego zysku oraz wsparcie „osobistego asystenta”. Przedstawiona platforma miała być bezpieczna i prowadzona przez ekspertów.

Zdalny dostęp do komputera i przelewy

W kolejnych tygodniach z kobietą kontaktowało się coraz więcej rzekomych pracowników platformy. Namówili ją do zainstalowania programu AnyDesk, który umożliwił zdalną kontrolę nad komputerem. Przestępcy przejmowali w ten sposób kontrolę nad rachunkami i sami wykonywali przelewy.

Brak zysków i rosnące wątpliwości

Mimo regularnych wpłat seniorka nie otrzymała żadnych środków ani zysków.

Tłumaczono to koniecznością spełnienia dodatkowych formalności. Dopiero pod koniec grudnia, po rozmowie z przedstawicielem banku, seniorka zaczęła podejrzewać, że padła ofiarą oszustwa. W trakcie tej rozmowy ustalono także, że na jej dane próbowano zaciągnąć kredyt.

Prokuratura bada sprawę

Śledztwo prowadzi Prokuratura Rejonowa Bielsko-Biała Północ. Trwają działania mające na celu ustalenie tożsamości sprawców, przepływu pieniędzy oraz nielegalnego wykorzystania danych osobowych. – *Sprawa ma charakter rozwojowy i wymaga dokładnej analizy operacji finansowych oraz kontaktów elektronicznych* – przekazał rzecznik Prokuratury Okręgowej, Paweł Nikiel.

Typowy schemat działania oszustów

Tego typu oszustwa opierają się na obietnicach szybkiego zysku, presji czasu i profesjonalnym wizerunkiem. Przestępcy korzystają z fałszywych stron internetowych, spreparowanych opinii i specjalistycznego języka, aby zyskać zaufanie ofiary i przejąć jej środki.

Apel o ostrożność

Policja i KNF przypominają, że żadna legalna instytucja nie wymaga instalacji programów do zdalnej obsługi ani podawania danych logowania do bankowości. W razie wątpliwości należy skontaktować się z bankiem, policją lub zaufaną osobą. Ostrożność i weryfikacja ofert mogą zapobiec poważnym stratom.

[Źródło: Prokuratura Okręgowa w Bielsku-Białej]

FUNDACJA DLA DZIECI "Dar Serca" w Bielsku-Białej



1,5% Państwa podatku
to pomoc dzieciom
specjalnej troski:
**chorym, leczonym,
rehabilitowanym
i z rodzin najuboższych.**

KRS 0000 121 785

Recepta na miłość...

ścieżkami globtrotera



Napoleon i pani Walewska

Czternasty lutego to od dekad ważna data w kalendarzu. Zakochani celebrują ją na wiele sposobów – wysyłają kartki, wręczają prezenty, wybierają się na romantyczne kolacje czy spacer. Jedni czekają na ten dzień z utęsknieniem, inni podchodzą do niego z dystansem, a niektórzy wzruszają ramionami. Tymczasem w Polsce żyje ponad 8 milionów singli obu płci – nie każdy z nich szuka drugiej połówki, ale wielu tęskni za bliskością. Na dolegliwości serca proponuję symboliczną receptę z dopiskiem „cito” – bezzwłocznie! Miłość nie dotyczy tylko młodych – to uczucie ponadczasowe. Warto przypomnieć sobie szlagier Czerwono-Czarnych „Zakochani są sami na świecie” albo sięgnąć po wiersz Krystyny Dziurdzikowskiej „Szczęście”, który mówi o dojrzałej miłości: „To jest miłość, która błyszczy wciąż, Nawet wtedy gdy czas oszroni nasze skronie. Miłość, co przypomina poezję, Która wyszła z morza Twoich oczu”.

Wiem z doświadczenia, że młodość to nie metryka, lecz stan ducha. Dlatego niech serca staną się naszą busolą w podróży ku odkrywaniu sensu życia i cieszeniu się miłością. Zapraszam do miejsc, w których historia zakochanych wciąż unosi się w powietrzu, a ich uczucia stały się legendą.

Warto wspomnieć o tragicznej miłości króla **Zygmunta Augusta i Barbary Radziwiłłówny**. Kochali się wbrew wszystkiemu – namiętnie, lecz krótko. Barbara zmarła młodo, w wieku 28 lat, ale pamięć o ich związku przetrwała wieki. Ich potajemny romans stał się inspiracją do stworzenia trasy „**Sekretna miłość**” w Wilnie. Składa się ona z 21 przystanków, które opowiadają historię tej niezwykłej relacji – od pierwszego spotkania, przez ślub w katedrze, po śmierć królowej.

Warto zobaczyć Wileńską Starówkę, Pałac Królewski i katedrę, gdzie para zawarła ślub, a Barbara została

pochowana. W **Zajeździe Lokys** można spróbować dań inspirowanych ucztami z XVI wieku – króluje tu dziczyzna. Z kolei Puszcza Knyszyńska była ulubionym miejscem zakochanych. Choć królewska leśniczówka nie przetrwała, dziś można przemierzać jej szlaki – zielony Królewski i żółty im. Zygmunta Augusta. Latem polecam trasę rowerową Green Velo (ponad 50 km) – wśród treli ptaków i pachnącej leśnej zieleni łatwo odrodzić romantyczne nastroje.

Na mapie miłosnych miejsc nie może zabraknąć zamku w Radomiu, gdzie para spędziła dwa tygodnie szczęścia. Ich ostatnie wspólne chwile rozegrały się na Wawelu. Król nie opuszczał żony aż do jej śmierci, a potem towarzyszył konduktowi żałobnemu aż do Wilna – przebył pieszo ponad 700 km. Do końca życia nosił żałobę.



Zygmunt August i Barbara

Gdzie spoczęło jego serce – nie wiadomo do dziś. Legenda mówi, że zostało pochowane w kościele w Knyszynie, a ciało – na Wawelu. Warto także przypomnieć jeden z najśłynniejszych romansów XIX wieku – historię miłości **Napoleona Bonaparte i młodej hrabiny Marii Walewskiej**. Owocem ich uczucia był syn Aleksander Colonna-Walewski. Para poznała się podczas balu noworocznego w 1807 roku w pałacu w Jabłonnie. Choć rezydencja została

zniszczona przez Niemców w 1944 roku, po wojnie odbudowano ją w stylu klasycystycznym, wraz z uroczym angielskim parkiem. Obecnie mieści się tam ośrodek konferencyjno-wypoczynkowy Polskiej Akademii Nauk. Wnętrza zdobią meble i obrazy z XVIII i XIX wieku. To właśnie tutaj kręcono odcinek serialu „**Czterdziestolatek**”, w którym Magda Karwowska zakochuje się w profesorze Koziełło – co tylko podkreśla romantyczną aurę tego miejsca. Dziś pałac tętni życiem artystycznym – odbywają się tu koncerty, wystawy i wykłady, a restauracja serwuje dania kuchni polskiej i europejskiej w otoczeniu fresków Antonio Taveleggio.



Pałac w Janowie

Kolejnym punktem naszej podróży są **Walewice** – dawna rezydencja rodu Walewskich, otoczona malowniczym parkiem. Mieści się tu hotel oraz restauracja pałacowa, oferująca zrazy wołowe, karpie z własnej hodowli i wykwinną dziczyznę.



Lanckorona

Można zwiedzić Apartament Napoleoński, zobaczyć wnętrza i poznać historię tutejszej stadniny – największej w Polsce hodowli koni rasy małopolskiej. Na gości czekają również przejażdżki bryczką i lekcje jazdy konnej.

Syn Marii i Napoleona – **Aleksander** – urodził się w Jabłonnie. Walczył w powstaniu listopadowym, za co otrzymał Virtuti Militari, a jego talent i inteligencja zaprowadziły go na szczyty francuskiej polityki – został

ministrem spraw zagranicznych oraz kultury i sztuki. Maria i Aleksander towarzyszyli Napoleonowi w najtrudniejszych momentach. Ich ostatnie spotkanie miało miejsce w 1815 roku na Elbie. Mimo wielu burzliwych romansów, Napoleon na Wyspie Świętej Heleny wyznał, że jego największą miłością była właśnie Maria.

W poszukiwaniu miłości warto latem odwiedzić stolicę Estonii – **Tallin**. W tym czasie słońce niemal nie zachodzi, co sprzyja romantycznym spotkaniom. To właśnie tutaj, w najstarszej aptece Europy (działającej od 1422 roku), powstał „**lek na złamane serce**” – **marcepan**. Jego słodczyk leczy nie tylko duszę, ale i serce.

Z kolei tych, którzy wolą bliskość natury i ducha, zachwyci **Lanckorona** – miasteczko aniołów. Jak śpiewali Skaldowie, „*miłość tu mieszka w każdym domeczku*”. Ruiny średniowiecznego zamku, zabytkowy kościół i kolorowe chatki jak z galicyjskiego snu tworzą niepowtarzalny klimat. Wśród modrzewi i sosen prowadzą urokliwe ścieżki: Aleja Cichych Szeptów, Droga na Moczary i Aleja Zakochanych – idealne na romantyczne spacer.

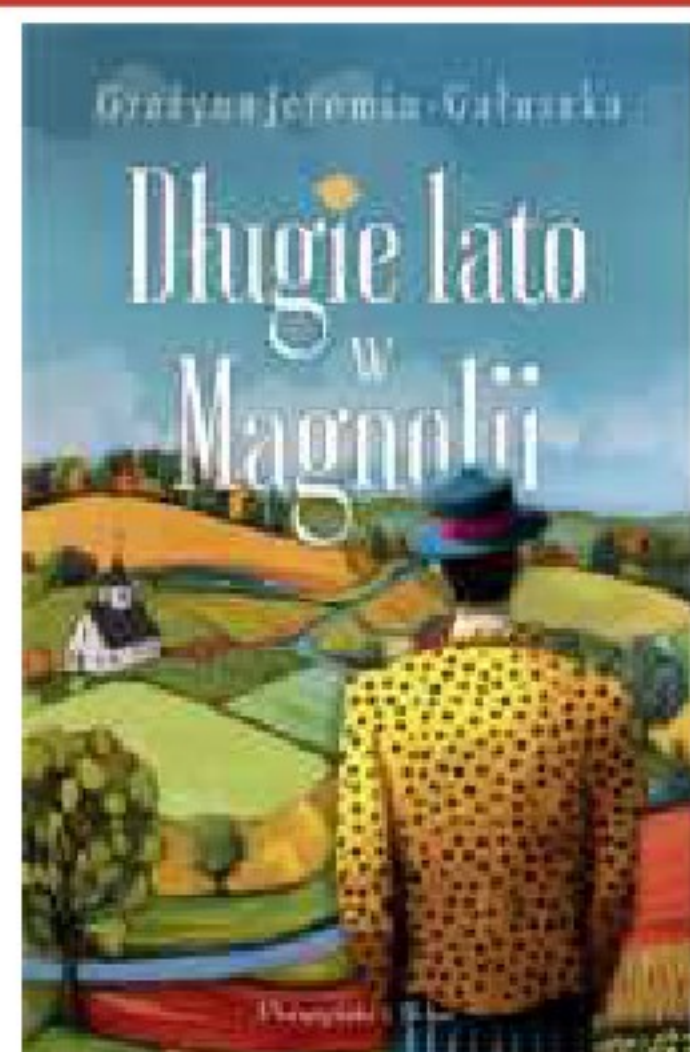
Anioły to miejscowi patroni miłości – ręcznie robione, jedyne w swoim rodzaju. A że miłość potrzebuje też sił witalnych, warto spróbować piernikowych powideł, domowych piero-

gów, serów i chleba od lokalnych gospodyń. Podobno podczas posiłków nierzadko przysiadają się... anioły. Warto to sprawdzić!

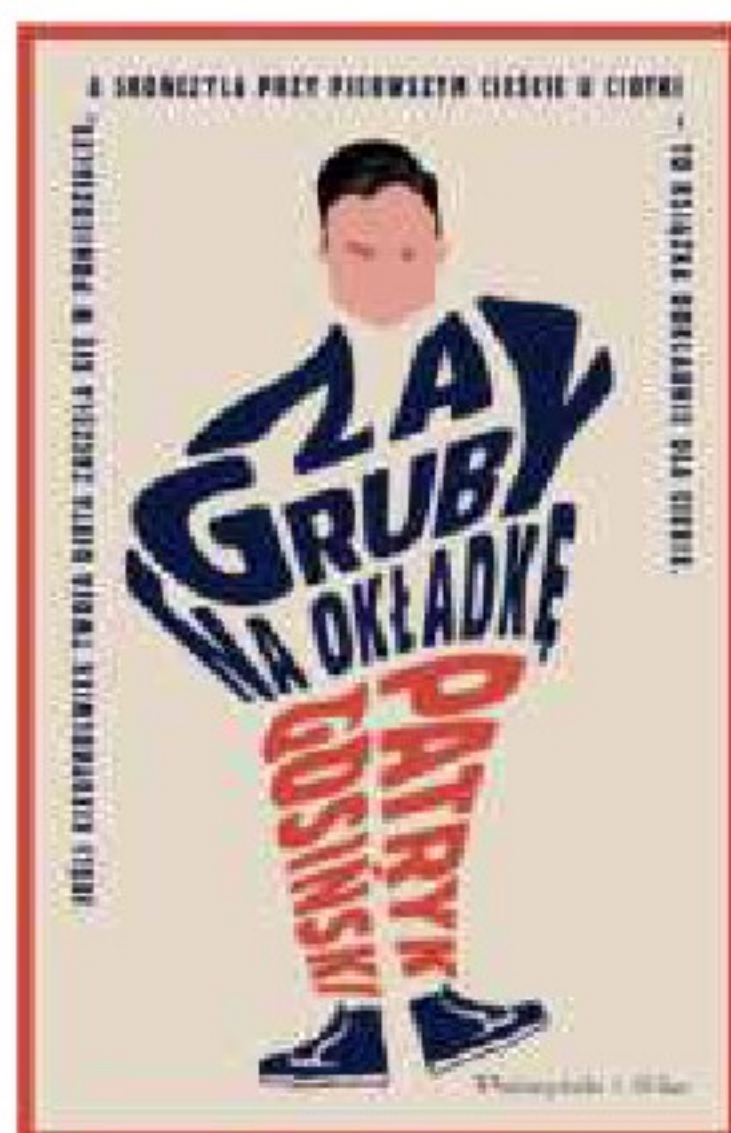
Życząc z serca wspaniałych doznań i przeżyć, niech arabskie przysłowie: „*Ten, kto żyje, widzi dużo, ten kto podróżuje, widzi więcej!*” będzie azymutem w poznaniu prawdziwej i spełnionej miłości!

Prószyński i S-ka

POLECANE NOWOŚCI



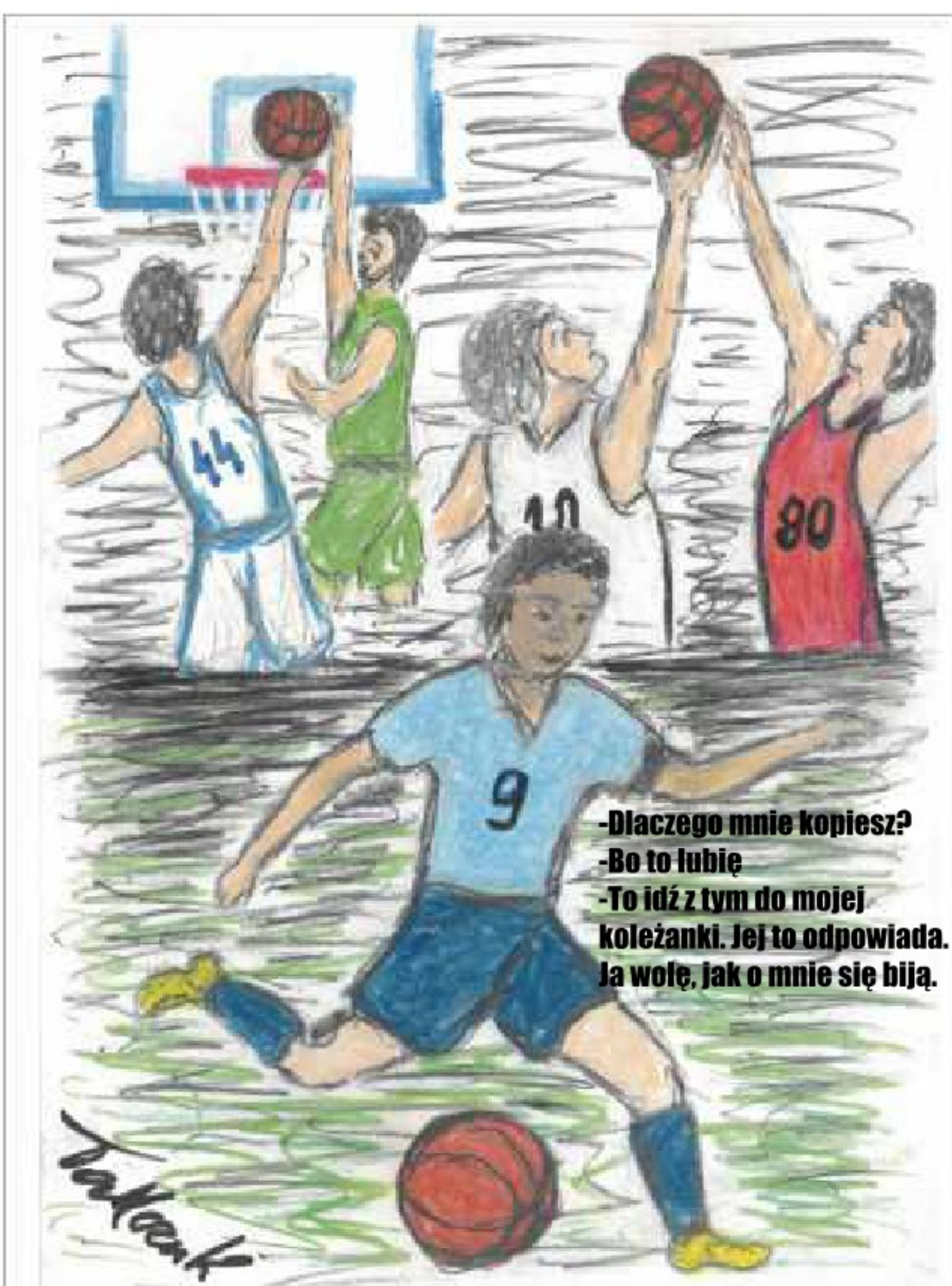
Długie lato w Magnolii
Grażyna Jeromin-Gałuszka
KATEGORIA: lit.
obyczajowa
Data wydania: 12.02.2026
Oprawa: miękka
Format: 125 x 195 mm
Liczba stron: 400
CENA: 49,99 zł



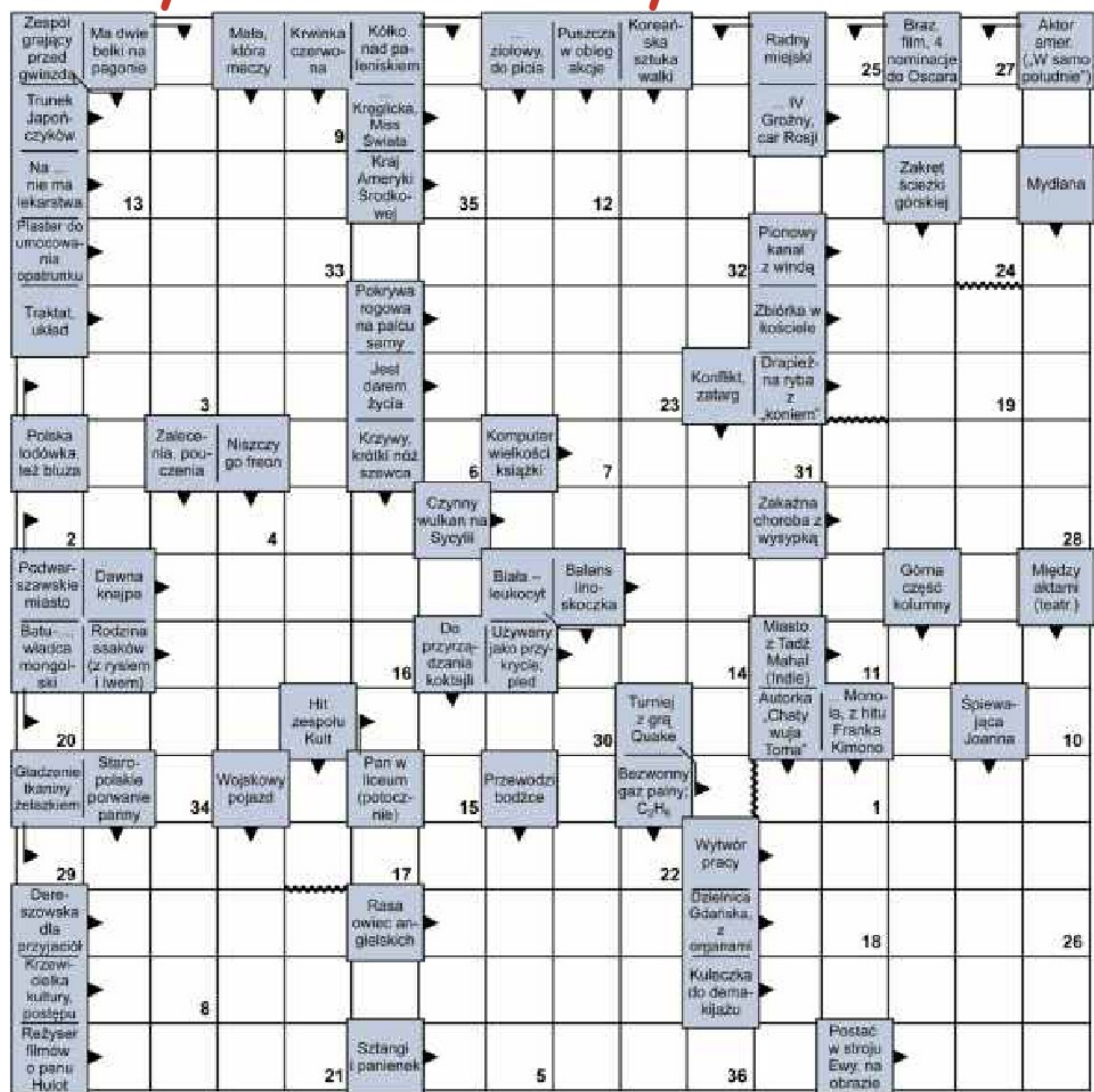
Za gruby na okładkę
Patryk Gosiński
KATEGORIA: lit.
obyczajowa
Data wydania: 12.02.2026
Oprawa: miękka
Format: 135 x 210 mm
Liczba stron: 376
CENA: 49,99 zł

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.



Krzyżówka na luty



Litery z pól ponumerowanych od 1 do 36 utworzą rozwiązanie - aforyzm Janusza Barańskiego.

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	32	33	34	35	36
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

Nagrody książkowe za prawidłowe rozwiązanie krzyżówki z numeru styczniowego otrzymują:

Małgorzata Dereń, Paweł Prusak, Elżbieta Grzesiak.

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

**Rozwiązania krzyżówki lutowej prosimy przesłać do 26.02 na adres:
konkurs@bielskirynek.pl.**

Laureaci konkursu

Rozstrzygnęliśmy konkurs, w którym przez dwanaście miesięcy czytelnicy zbierali fragmenty hasła publikowane w kolejnych wydaniach gazety „SeniorBB”. Konkurs, ogłoszony w styczniu 2025 roku, zakończył się wraz z publikacją ostatniego kuponu w grudniowym numerze.

Do redakcji wpłynęło 40 zgłoszeń od osób, które wytrwale kompletowały hasło przez cały rok. Spośród nich, w drodze losowania, wyłoniliśmy zwycięzców:

1. Barbara Gelner
2. Maria Kozik
3. Danuta Michalik
4. Krystyna Stanlik
5. Jerzy Strzelczyk
6. Teresa Stępnicka
7. Ewa Kowalska
8. Maria Wachmieta

Dziękujemy wszystkim uczestnikom za systematyczność, zaangażowanie i uważną lekturę każdego wydania „SenioraBB”.

Laureaci otrzymują nagrody przygotowane przez redakcję przy wsparciu sponsorów konkursu, za co serdecznie dziękujemy. Zwycięzcom gratulujemy, a wszystkich czytelników zapraszamy do udziału w kolejnych inicjatywach i zabawach organizowanych na łamach naszego czasopisma.

Laureatów prosimy o kontakt z redakcją „SeniorBB” (od 10 lutego) w celu ustalenia terminu osobistego odbioru nagród.

Telefon 506 571 716, mail: redakcja@seniorbb.pl

Adres: Bielsko-Biała, ulica Krasińskiego 29 w godzinach od 9.00 do 17.00

Odnowimy Twoją
wannę

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

**Darmowe ogłoszenia
sprzedam - kupię -
szukam pracy - dam pracę
na portalu
www.bielskirynek.pl**

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

! NIE WYRZUCAJ NA ŚMIETNIK !

ZAOPIEKUJĘ SIĘ TWOIMI KSIĄŻKAMI

INTROLIGATOR

788-524-010

INTROLIGATOR



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

INTROLIGO



WOICICIANA

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 egzemplarzy
30 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
napisz - 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

duoBEST



Ciekawostki z miasta i regionu

„Pralnia pamięci”

W piątek 23 stycznia 2026 r. uczestniczyliśmy w instalacji artystycznej „Pralnia pamięci”, przygotowanej przez aktorów Teatru Polskiego.

Wydarzenie zostało zaprezentowane w kamienicy przy ul. 11 Listopada 63 w ramach programu obchodów Polskiej Stolicy Kultury 2026. Instalacja nawiązywała bezpośrednio do historii tego miejsca. Kompleks, działający od 1909 roku jako zakład pralniczo-farbiarski, był przed II wojną światową ważnym punktem dla lokalnej społeczności żydowskiej – przestrzenią spotkań, rozmów i życia religijnego, w której spotykali się rabini. W czasie okupacji niemieckiej obiekt został przejęty przez okupanta i podporządkowany wojennej maszynie, pełniąc funkcję pralni obsługującej obóz Auschwitz-Birkenau. Po wojnie w budynkach działała spółdzielnia Unipral, a wcześniejsze znaczenie tego miejsca stopniowo zanikało w miejskiej pamięci.

Jak podkreślali organizatorzy, scenariusz instalacji oparto na relacjach świadków i materiałach historycznych

dotyczących dawnej pralni. Zanim weszliśmy na dziedziniec dawnej pralni, przeszliśmy wraz z przewodnikiem przez zaciemnione wejście, trzymając się za ręce, wśród odgłosów jadącego pociągu, szczekania psów i krzyków strachu.

Następnie otworzyła się przed nami przestrzeń podwórza – miejsca, gdzie powoli pojawiały się postacie żydowskich rabinów pograżonych w modlitwie i zadumie. Na placu leżały szmaciane piłki – pośrodku jedna, największa, obok mała dziewczynka.

Na piłkach przyklejone były skrawki listów oraz czarno-białe fotografie. W tle rozbrzmiewał śpiew żydowskiego kantora i opowieść o miejscu dziś niemal zapomnianym, a kiedyś pełnym ludzkich dramatów. To doświadczenie było pierwszym sygnałem, że w „Pralni pamięci” nie chodzi o opowiedzenie historii, lecz o jej przeżycie. Instalacja nie rekonstruowała historii. Zamiast klasycznej narracji prowadziła uczestników przez przestrzeń, w której codzienne czynności w czasie wojny nabierały dramatycznego wymiaru. Dla ówczesnych mieszkańców

okolicznych budynków była to rzeczywistość życia w „cieniu obozu”, dla więźniów – jedna z nielicznych możliwości kontaktu ze światem zewnętrznym i bliskimi. Więźniów pracujących na dziedzińcu można było zobaczyć po raz ostatni właśnie stąd – z okna starego budynku, które w instalacji powracało jako jeden z kluczowych symboli. To przez nie bliscy obserwowali ludzi w obozowych pasiakach, próbując zapamiętać ich twarze i gesty. Delikatne pozdrowienia, nieśmiały uśmiech, krótki ruch dłoni byłyby ostatnim pożegnaniem. Wśród opowieści, które towarzyszyły uczestnikom, szczególne miejsce zajmowała historia bohaterskiej dziewczynki Jadzi.

Jako dziecko pełniła rolę łączniczki,

przekazując grypsy, często ukrywane w szmacianych piłkach. To ona przenosiła słowa, które dla więźniów byłyby jedynym śladem kontaktu z bliskimi. Obok wiadomości pojawiały się także słoiki z kapuśniakiem, stawiane ukradkiem przez mieszkańców – ciche, ryzykowne akty pomocy i solidarności. „Pralnia pamięci” była przejmującym spotkaniem z historią miejsca – nieopowiedzianą wprost, lecz obecną w przestrzeni, dźwięku i obrazie. Instalacja przypominała, że wojna i zagłada przenikały zwyczajne miejskie przestrzenie, a pamięć o nich często ukryta jest w miejscach, obok których przechodzimy na co dzień.

AR



REKLAMA

Milena
med

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