

**Skala daje oparcie,
miłość nadaje sens drodze,
góry wspierają regenerację**

STR. **6**

W NUMERZE:

BCK - zaproszenia na koncerty

CENTRUM SENIORA

kalendrium na marzec

(str. 4)

Z Akademią Seniora

w królestwie muzyki

(str. 7)

Doborowa orkiestra słynnej PATRII

(str. 8)

Przechowywanie leków

z poradnika farmaceutki

(str. 9)

Leszczynowe kotki

z poradnika zielarki

(str. 10)

Zwyrodnienia stawów

Jak sobie pomóc domowymi sposobami

(str. 11)

Spacer z Florą i Luną

ścieżkami globtrotera

(str. 13)

TARGI EKO TRENDY - 21-22 MARCA
Hala pod Dębowcem

Foto: Piotr Popielak



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

PROMOCJA



Wiosna budzi nadzieję...

Marzec przynosi pierwsze oznaki wiosny – dłuższe dni, więcej światła i nową energię. To czas nadziei i planów, dlatego z radością oddajemy w Państwa ręce najnowsze wydanie „Senior BB”.

Z okazji Dnia Kobiet wszystkim Paniom składamy serdeczne życzenia zdrowia, pogody ducha i wielu codziennych radości. Niech wiosna będzie czasem inspiracji i dobrych spotkań.

W tym numerze po raz kolejny oddajemy głos naszej Czytelniczce – publikujemy osobisty tekst, który pokazuje, jak wiele ciekawych historii jest wśród nas. Zachęcamy do dzielenia się wspomnieniami i refleksjami. „Senior BB” to gazeta tworzona dla Was i z Wami.

Wracamy także do muzycznych wspomnień o orkiestrach grających w dawnej Patrii – do czasów dancinów, spotkań i melodii, które wciąż brzmią w naszej pamięci. To część lokalnej historii, którą warto pielęgnować.

Wraz z nadchodzącą wiosną coraz częściej myślimy o wypoczynku. W numerze znajdzie Państwo pierwsze propozycje wyjazdów na sezon wiosenno-letni – zarówno dla tych, którzy szukają spokojnego relaksu, jak i dla osób pragnących aktywnego wypoczynku połączonego z troską o zdrowie. To dobry moment, by już teraz zaplanować swój czas, sprawdzić oferty i wybrać kierunek, który najlepiej odpowiada Państwa potrzebom.

Rozpoczynamy również nowy cykl poradnikowy prowadzony przez farmaceutkę. Będą to konkretne i fachowe wskazówki dotyczące bezpiecznego stosowania oraz przechowywania leków.

Nie zabraknie stałych rubryk, aktualności i kącika rozrywki.

Życzymy Państwu dobrej, spokojnej wiosny i zapraszamy do lektury marcowego „Senior BB”.

z 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 maile - redakcja@seniorbb.pl lub skontaktować się telefonicznie - 506 571 716. Każda wiadomość jest dla nas cenna!

SENIOR BB POLECA

SENIORZY MALUJĄ DO MUZYKI

Kiedy **Zbigniew Preisner** ogłosił konkurs dla młodych kompozytorów na stworzenie muzyki do obrazu „Wieża Babel”, stało się jasne, że rok Polskiej Stolicy Kultury będzie czasem twórczych dialogów. Seniorzy z Bielska-Białej postanowili włączyć się w ten dialog na własnych zasadach. Zamiast komponować do obrazu, będą **malować do muzyki**.

Inicjatorem przedsięwzięcia jest **Leszek Henryk Dryja**, opiekun grupy malarskiej działającej w Centrum Seniora przy ul. Dmowskiego. To właśnie tam narodził się pomysł, by uczcić lokalne dziedzictwo muzyczne poprzez sztukę malarską. Artyści-amatorzy sięgnęli po twórczość wykonawców związanych z miastem i regionem – od piosenek **Marii Koterbskiej**, przez repertuar **Jacka Lecha**, jazzowych kompozycji **Urszuli Dudziak**, po utwory **Renaty Przemysk i Dominiki Gawędy**. W programie uwzględniono także satyryczne teksty **Bohdana Smolenia** oraz twórczość zespołów: **Grupa Furmana i Włóczykije**. Wśród inspiracji znalazły się również kompozycje **Zbigniewa Preisnera**.

Efektom tej pracy będzie wystawa około trzydziestu obrazów. Pierwsza odsłona, połączona z wernisażem, odbędzie się **17 marca o godz. 12.00** w Centrum Seniora przy ul. Dmowskiego. To wydarzenie otwarte dla mieszkańców – zarówno tych, którzy pamiętają złote lata polskiej estrady, jak i młodszych, chcących zobaczyć, jak muzyka przekłada się na kolor, fakturę i emocję.

Wystawa będzie miała charakter wędrujący. Po prezentacji w Bielsku-Białej trafi do Jaworza, gdzie do projektu dołączyła grupa **Kalejdoskop Sztuki**, a następnie do Bestwiny, reprezentowanej przez **grupę Jaskółki**. Nie wykluczone, że pojawi się także w innych punktach miasta. Finał zaplanowano w listopadzie w bielskiej **Preisnerówce**, co nada całemu przedsięwzięciu symbolicznej klamry.

To inicjatywa oddolna i pozbawiona rywalizacji. Nie będzie jury ani nagród. Jest za to wspólnota, potrzeba tworzenia i chęć pozostawienia własnego śladu w **wyjątkowym dla miasta roku**. Seniorzy pokazują, że sztuka nie zna metryki, a inspiracja może płynąć w obu kierunkach – od obrazu do muzyki i od muzyki do obrazu.

Marcowy wernisaż będzie więc nie tylko prezentacją prac, ale także spotkaniem pokoleń i dowodem na to, że twórcza energia nie przemija wraz z wiekiem.

Dyżur RADY SENIORÓW

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

REKLAMA

**TARGI
EkoTrendy**

ZDROWA ŻYWNOSĆ, EKOPRODUKTY, RZEMIOSŁO

21-22 marca 2026
BIELSKO-BIAŁA,
Hala pod Dębowcem, w g. 10-18

OFFBEAT ORGAN

WIELKA BITWA

klasyczne organy organy Hammond'a

VS

profesor **Wacław Golonka** **Jacek Zając**
wraz z „Silesian Hammond Group”

11.03.2026 godz. 18:00

BIELSKIE CENTRUM KULTURY IM. MARII KOTERBSKIEJ

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

Zbigniew Preisner

Edyta Krzemien (sopran)
Robert Crowe (męski sopran)
Łukasz Konieczny (bas)
Daniel Domarecki (tenor)
Jakub Burzyński (kontra tenor)

godz. 19:00
13.03.2026

KOŚCIÓŁ ŚW. STANISŁAWA W STARYM BIELSKU
BILETY: 200 zł
do nabycia w kasie BCK oraz na www.bck.bielsko.pl

REQUIEM DLA MOJEGO PRZYJACIELA

Patronat honorowy:
• Jarosław Klimaszewski - Prezydent Bielska-Białej
• Ksiądz Biskup Roman Pindel
Biskup Bielsko-Żywiecki

TAK BRZMIAŁABY
POLSKA
KRÓLOWA
SWINGU
NA BROADWAY'U

BIELSKA
ORKIESTRA
KAMERALNA

Barbara Kurdej-Szatan
Katarzyna Kurdej-Mania

**KOTERBSKA
on BROADWAY**

MARCH 20
7 PM

20.03.2026 godz. 19:00

BIELSKIE CENTRUM KULTURY IM. MARII KOTERBSKIEJ

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

A poluzjanci

15.05.2026 godz. 19:00

BIELSKIE CENTRUM KULTURY IM. MARII KOTERBSKIEJ

BILETY: 130 zł - normalny
[CENA do 21.03.2026]
BILETY: 170 zł - normalny
[CENA od 22.03.2026]

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

Centrum Seniora - kalendarium na MARZEC

2 marca, poniedziałek

Zimowo-wiosenna wymiana szafy
10:00 Tai Chi, czyli zajęcia ruchowe dla Seniorów (grupa zamknięta)
11:00 Tai Chi, czyli zajęcia ruchowe dla Seniorów (grupa zamknięta)
10:00 Warsztaty ogrodnicze – wstęp wolny
11:00 Karty, planszówki i inne kłamoty 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 marca, wtorek

Zimowo-wiosenna wymiana szafy
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

4 marca, środa - Centrum nieczynne

5 marca, czwartek

Zimowo-wiosenna wymiana szafy
10:00–14:00 Kawiarenka internetowa
12:00 RÓŻOWE BINGO z okazji Dnia Kobiet – wszystkich obowiązują różowe elementy strojów jako bilet wstępu

6 marca, piątek

Zimowo-wiosenna wymiana szafy
10:00–12:00 Kawiarenka internetowa
10.00–16.00 Otwarcie Centrum Słuchu AUDIKA. Możliwość wykonania bezpłatnych przesiewowych badań słuchu. ul. Cyniarska 36 (okolice parkingu DH Klimczok)

9 marca, poniedziałek

Zimowo-wiosenna wymiana szafy
10:00 Tai Chi, czyli zajęcia ruchowe dla Seniorów (grupa zamknięta)
11:00 Tai Chi, czyli zajęcia ruchowe dla Seniorów (grupa zamknięta)
10:00 Warsztaty ogrodnicze – wstęp wolny
11:00 Karty, planszówki i inne kłamoty 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 marca, wtorek

Zimowo-wiosenna wymiana szafy
8:30 Zajęcia ogólnorozwojowe z fizjoterapeutą – GRUPA I (grupa zamknięta)
9:30 Zajęcia ogólnorozwojowe z fizjoterapeutą – GRUPA II (grupa zamknięta)
12:30 Czujka na straży twojego bezpieczeństwa – spotkanie profilaktyczne dla Seniorów prowadzone przez pracowników Państwowej Straży Pożarnej w Bielsku-Białej
13:15 Trening kondycyjny dla zaawansowanych z BBOSiR-em

11 lutego, środa

Zimowo-wiosenna wymiana szafy
10:00–14:00 Kawiarenka internetowa
10:00 Spotkanie z cyklu: „Żeby lubić swoje życie na emeryturze” – Leczenie: relacje pacjent – lekarz. Prelekcja Pani Teresy Gaczyńskiej

12 marca, czwartek

Zimowo-wiosenna wymiana szafy
11:30 Spotkanie z byłymi Olimpijczykami sportów zimowych z naszego regionu

13 marca, piątek

Zimowo-wiosenna wymiana szafy
10:00–12:00 Kawiarenka internetowa

16 marca, poniedziałek

Zimowo-wiosenna wymiana szafy
10:00 Tai Chi, czyli zajęcia ruchowe dla Seniorów (grupa zamknięta)
11:00 Tai Chi, czyli zajęcia ruchowe dla Seniorów (grupa zamknięta)
10:00 Warsztaty ogrodnicze – wstęp wolny
11:00 Karty, planszówki i inne kłamoty przy kofeinie
13:30–14:15 I gr angielski – poziom podstawowy

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

17 marca, wtorek

Zimowo-wiosenna wymiana szafy
8:30 Zajęcia ogólnorozwojowe z fizjoterapeutą – GRUPA I (grupa zamknięta)
9:30 Zajęcia ogólnorozwojowe z fizjoterapeutą – GRUPA II (grupa zamknięta)
12:00 Wernisaż wystawy koła malarckiego „Miłośnicy malarstwa”
13:15 Trening kondycyjny dla zaawansowanych z BBOSiR-em

18 marca, środa

Zimowo-wiosenna wymiana szafy
10:00–14:00 Kawiarenka internetowa
10:00 Refleksologia jako sposób patrzenia na zdrowie. Spotkanie z refleksologiem – Panią Wiolettą Beyga

19 marca, czwartek

Zimowo-wiosenna wymiana szafy
10:00–14:00 Kawiarenka internetowa
10:00 Cykl spotkań Podróże nieoczywiste: Od drapaczy chmur do motyli na piasku.

20 marca, piątek

Zimowo-wiosenna wymiana szafy
10:00–12:00 Kawiarenka internetowa

23 marca, poniedziałek

Zimowo-wiosenna wymiana szafy
10:00 Tai Chi, czyli zajęcia ruchowe dla Seniorów (grupa zamknięta)
11:00 Tai Chi, czyli zajęcia ruchowe dla Seniorów (grupa zamknięta)
10:00 Warsztaty ogrodnicze – wstęp wolny
11:00 Karty, planszówki i inne kłamoty przy kofeinie
13:30–14:15 I gr angielski poziom podstawowy (grupa zamknięta)
14:20–15:05 II gr angielski poziom średniozaawansowany (grupa zamknięta)

24 marca, wtorek

Zimowo-wiosenna wymiana szafy
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

25 marca, środa

Zimowo-wiosenna wymiana szafy
9:00–12:00 Świąteczny kiermasz ŚDS „Podkowa”
10:30 Od Опричинны do modernizacji na pokaz. Czyli jak Iwan Groźny i Piotr Wielki nadal panują w Rosji. Wykład Pani Anny Jurczygi

26 marca, czwartek

Zimowo-wiosenna wymiana szafy
10:00–14:00 Kawiarenka internetowa

27 marca, piątek

Zimowo-wiosenna wymiana szafy
10:00–12:00 Kawiarenka internetowa
9:00 Warsztaty tworzenia krepinowych palm wielkanocnych (zapisy)
30 marca, poniedziałek
Zimowo-wiosenna wymiana szafy
10:00 Tai Chi, czyli zajęcia ruchowe dla Seniorów (grupa zamknięta)
11:00 Tai Chi, czyli zajęcia ruchowe dla Seniorów (grupa zamknięta)
10:00 Warsztaty ogrodnicze – wstęp wolny
11:00 Karty, planszówki i inne kłamoty przy kofeinie
13:30–14:15 I gr angielski – poziom podstawowy (grupa zamknięta)
14:20–15:05 II gr angielski poziom średniozaawansowany (grupa zamknięta)

31 marca, wtorek

Zimowo-wiosenna wymiana szafy
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

Energia, pasja i nowe znajomości – tak działają Kluby Seniora w Bielsku-Białej



„Proszę pani, u nas nie ma czasu na starość” – śmieje się pan Zdzisław, szykując się na poranne ćwiczenia. –

„Tu człowiek musi nadążyć za planem dnia!”

Jest wtorkowy poranek. W jednym z Klubów Seniora w Bielsku-Białej dzień zaczyna się spokojnie, ale szybko nabiera tempa. Najpierw kawa. Potem rozmowy. Ktoś przyniósł domowe ciasto, ktoś inny opowiada o wizycie wnuczki. W tle słychać lekką muzykę i stukot filiżanek.

„Najważniejsze, że nie siedzę sama w domu” – mówi cicho pani Teresa. „Po śmierci męża było bardzo trudno. Cisza w mieszkaniu potrafi być głośniejsza niż rozmowa. Córka powiedziała: *mamo, idź, zobacz. I przyszedłam. Najpierw na chwilę. A teraz? Teraz mam tu swoje miejsce.*”

Kluby Seniora w Bielsku-Białej to coś więcej niż zajęcia. To przestrzeń, w której odzyskuje się codzienność, w której dzień ma strukturę, rytm i sens. W jednej sali trwa gimnastyka – spokojna, dostosowana do możliwości uczestników. W innej warsztaty rękodzielnicze: powstają stroiki, kartki, dekoracje. Ktoś odkrywa w sobie talent plastyczny, ktoś inny z dumą pokazuje pierwszą własnoręcznie wykonaną ozdobę.

„Ja całe życie pracowałam w księgowości. Nigdy nie miałam czasu na takie rzeczy” – mówi pani Maria. „A teraz? Teraz maluję! I proszę mi wierzyć, to wciągga.”

W planie dnia są też treningi pamięci i zajęcia wspierające koncentrację. Seniorzy rozwiązują zadania, ćwiczą umysł, śmieją się z pomyłek i cieszą z sukcesów.

„Tu człowiek ćwiczy nie tylko nogi, ale i głowę” – dodaje pan Andrzej. „W domu łatwo się zamknąć. A tu trzeba być czujnym, bo zawsze coś się dzieje.”

Kluby Seniora pomagają też odnaleźć się w świecie nowych technologii. Obsługa telefonu, komputera, korzystanie z paczkomatu czy kasy samoobsługowej przestają być barierą.

„Wnuk się śmiał, że babcia nie umie wysłać wiadomości. A teraz? Teraz ja mu wysyłam emotki” – opowiada z dumą pani Krystyna. Ale najważniejsze są relacje. Rozmowy przy herbacie. Wspólne wyjścia do kina, teatru, na wystawy, bale, uroczystości, świętowanie imienin i urodzin. „My tu tworzymy drugą rodzinę” – mówi jedna z uczestniczek. „Każdy ma swoją historię. Jedni wesołą, inni trudniejszą. Ale razem jest lżej.”

Kluby Seniora działają w różnych częściach miasta – blisko domu, w znanych dzielnicach. To miejsca przyjazne i dostępne, w których każdy mieszkaniec Bielska-Białej po 60. roku życia może znaleźć coś dla siebie. Znajdują się przy:

- ♦ ul. Sterniczej 8a (os. Beskidzkie),
- ♦ ul. Partyzantów 62 (naprzeciwko Urzędu Pracy),
- ♦ ul. Piastowskiej 86 (os. Piastowskie),
- ♦ ul. Komorowickiej 336d (koło Biedronki w Komorowicach),
- ♦ ul. Jesionowej 13 (os. Kopernika),
- ♦ ul. Jutrzenki 20 (os. Złote Łany),
- ♦ ul. Mickiewicza 24 (Willa Sixta),
- ♦ ul. Stawowej 29 (os. Wojska Polskiego).

Każdy z Klubów działa od poniedziałku do piątku w godzinach 7.30–15.30.

A jak się zapisać?

„Najprościej? Przyjść i zapytać” – mówi z uśmiechem jedna z pracownic. *Zobaczyć, jak wygląda dzień, porozmawiać z uczestnikami. Nie trzeba od razu deklaracji. Wystarczy ciekawość.* Można też zadzwonić i dowiedzieć się szczegółów pod numerami: **503 922 741 lub 535 099 600**

„Ja przyszedłam z ciekawości” – mówi pani Teresa.

„A zostałam, bo tu znowu poczułam się potrzebna.” W Klubach Seniora nie chodzi tylko o wypełnienie czasu. Chodzi o to, by żyć aktywnie, wśród ludzi, z planem na jutro. Bo – jak mówią sami uczestnicy – po sześćdziestce życie nie zwalnia. Ono nabiera tempa. **Nie odkładaj siebie na później. Najlepszy moment jest właśnie teraz.**

Teatr, który łączy. „Smaki” poruszyły publiczność w Bielsku-Białej

BB Bielsko-Biała
2026 Polska
Stolica Kultury

To nie była zwykła premiera. 9 lutego w Teatrze Polskim w Bielsku-Białej zaprezentowano spektakl „Smaki” – wyjątkowe przedstawienie zbudowane z prawdziwych doświadczeń i wspólnej pracy osób z różnych środowisk. Wydarzenie odbyło się w ramach programu **Polskiej Stolicy Kultury 2026** i już teraz można powiedzieć, że było jednym z tych wieczorów, które zostają w pamięci na długo.

Teatr bliski codzienności „Smaki” powstały dzięki współpracy Stowarzyszenia Felicitas, grupy Poruszeni oraz tancerzy z Prywatnej Szkoły Baletowej w Bielsku-Białej. Reżyserką spektaklu była **Aleksandra Jurczak**, a współtwórczynią **Ewa Król** – na co dzień pracująca z grupą teatralną działającą przy stowarzyszeniu. To, co wyróżniało ten projekt, to jego geneza. Pomysł dojrzał ponad rok. Punktem wyjścia stała się potrzeba

opowiedzenia o doświadczeniach uczestników warsztatów terapii zajęciowej, terapeutów oraz młodych tancerzy. Od początku zakładano, że nie będzie podziału na role pierwszoplanowe i drugoplanowe. Wszyscy byli równorzędnymi twórcami.

Wspólny język: ruch i obecność

Na scenie nie oglądaliśmy zawodowych aktorów w klasycznym rozumieniu. Zamiast wyuczonych ról zobaczyliśmy autentyczność – codzienne emocje, niepewność, radość i bliskość. Spektakl mówił ruchem, pauzą i gestem. Tytułowe „smaki” stały się metaforą ludzkich doświadczeń. Był smak słony – związany z trudnymi chwilami. Był smak słodki – przywołujący wspomnienia dzieciństwa i relacji. Nic nie było opowiedziane wprost. Wszystko wybrzmiewało w ciele i ruchu. Ten sposób narracji okazał się zaskakująco przystępny. Widz nie był prowa-

dzony za rękę – raczej zapraszany do uważnego patrzenia i własnej interpretacji.

Teatr jako wspólnota

Proces pracy nad spektaklem miał również wymiar terapeutyczny. Wspólne próby budowały zaufanie i poczucie wspólnoty – co było wyczuwalne także z perspektywy widowni. Uczestnicy projektu podkreślali, że współpraca nauczyła ich empatii i zmieniła spojrzenie na drugiego człowieka.

Spektakl zakończyły długie owacje na stojąco. Wśród gości obecni byli m.in. zastępca prezydenta miasta Adam Ruśniak, naczelnik Wydziału Kultury i Promocji Urzędu Miejskiego Przemysław Smyczek oraz senator Agnieszka Gorgoń-Komor. Tego wieczoru jednak funkcje i tytuły schodziły na dalszy plan. Najważniejsze było wspólne przeżycie.

Kultura, która zostaje na dłużej

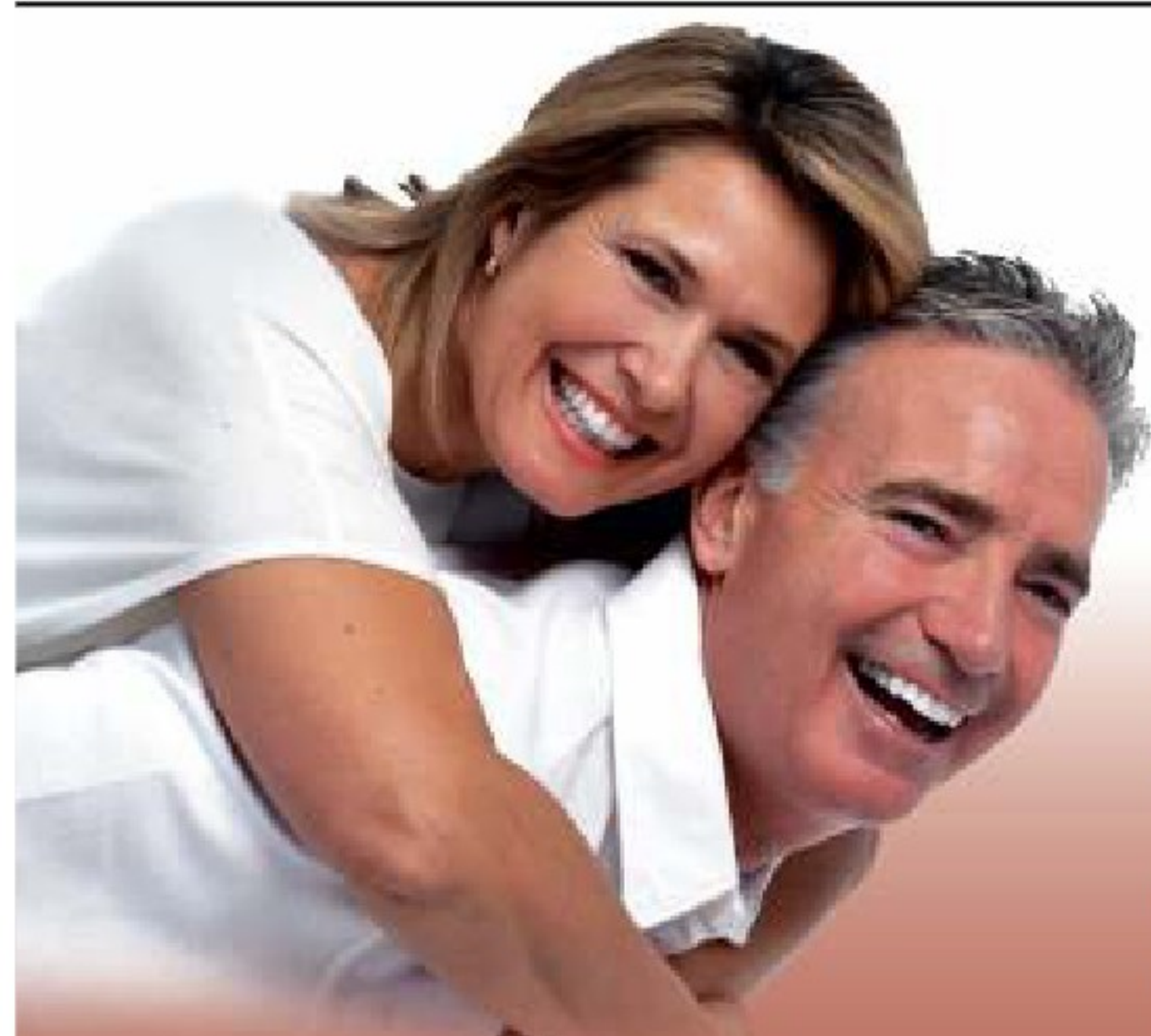
„Smaki” nie kończą się wraz z brawami. To spektakl, który przypomina, że teatr może być miejscem spotkania – nie tylko artystycznego, ale przede wszystkim ludzkiego. W czasach, gdy tak wiele mówi się o podziałach, takie inicjatywy pokazują, że wspólne działanie ma sens. Dla wielu widzów był to wieczór wzruszeń. Dla miasta – ważny punkt na mapie wydarzeń roku 2026. Dla uczestników – doświadcze-

nie, które z pewnością pozostanie z nimi na długo.

AR



PROMOCJA



Floradix® z żelazem

Dedykowany dla zmęczonych

Żelazo przyczynia się do zmniejszenia uczucia zmęczenia i znużenia oraz pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu układu odpornościowego

- płynna formuła, wysoka przyswajalność
- witamina C zwiększa wchłanianie żelaza
- nie powoduje zapać
- bez substancji konserwujących, barwników, laktozy
- odpowiedni dla wegetarian

suplement diety



Kup na PREZENT

Salus
Nasza siła jest zdrowie



fb.com/floradixpolska
infolinia: 881 21 21 84



www.floradix.pl
www.salus-haus.com
www.naszazielnia.pl

Skąła daje oparcie, miłość nadaje sens drodze, góry wspierają regenerację

Są w życiu momenty, kiedy człowiek dotyka czegoś stałego. Czegoś, co nie ucieka, nie pędzi, nie zmienia się z tygodnia na tydzień. Czegoś, co daje oparcie – choć może jawić się jako przeszkoda. To coś jest twarde w szerokim tego słowa znaczeniu i zawsze stabilne.

Skąła. Tajemnicza, trwała i niezachwiana.

Gdy patrzymy na nią w górach, widzimy jednocześnie dwa obrazy: pewny punkt pod stopą czy dłońią oraz barierę, którą trzeba pokonać krok po kroku. To znakomita metafora, bo tak właśnie w **dojrzałym wieku** wygląda oswojona i nieunikniona zmiana. Trochę podparcia, trochę wysiłku, trochę niepewności i ostatecznie satysfakcja z osiągniętego szczytu.

Góry uczą tego najlepiej. Budzą w nas wewnętrzne „da się”, które dojrzeje powoli, czasem na wąskiej ścieżce, czasem na leśnym zakręcie, czasem w wyłomie między omszałymi skałami. A jednocześnie ich przestrzeń i klimat sprzyjają czemuś, co po sześćdziesiątce staje się bezcenne - **regeneracji**.

Nie tej spektakularnej, medycznej, ale tej spokojnej, codziennej i społecznej: oddech, krok, rozmowa, ciepły obiad, bycie częścią wspólnoty, a nie osobno.

Dlatego wiele górskich miejscowości stało się ośrodkami **mądrej, świadomej rehabilitacji**, gdzie zabiegi, masaże, woda, spacer i dobre towarzystwo składają się na terapię bardziej holistyczną niż cokolwiek, co znamy z poradni.

Używa się dziś wyświechtanego skrótów SPA – „Sanus per Aquam” – uzdrawianie wodą, a mało kto dostrzeże odwieczną prawdę: **„Sanatio per montes”** – uzdrawianie górami. SPM, jako prastary, a jednocześnie nowy trend, jawi się coraz bardziej atrakcyjnie w przebudzowanej rzeczywistości. Wyjazd do geograficznej izolacji nie jest już postrzegany jako ucieczka, lecz jako troska o siebie.

Miłość – nie ta z filmów, lecz ta, która naprawdę nas niesie

Miłość w wieku dojrzałym przybiera inną formę. Nie krzyczy, nie obiecuje, nie dramatyzuje.

Najczęściej po prostu daje odwagę, wsparcie i możliwość wyjścia poza własny schemat. Czasem jest to partner, czasem przyjaciel, czasem ktoś, kto nie pyta „dlaczego”, tylko mówi: „chodź, spróbujemy razem”.

Ta spokojna, ciepła, uważna i mądra obecność bywa największym motywatorem do zmian: zadbania o zdrowie, wyjścia z domu, a czasem zapisania się na turnus i postawienia granicy własnej samotności.

Miłość w tym wieku ma w sobie coś z czulej mądrości – prowadzi za rękę i idzie obok. Trochę jak na górskiej ścieżce: **jedno patrzy pod nogi, drugie w horyzont**. Ale oboje idą w tę samą stronę.

Regeneracja – dar, nie koszt

W codziennym zabieganiu łatwo zapomnieć, że istnieją rozwiązania, które mogą odciążyć nasze portfele i... nasze kręgosłupy.

Dofinansowania do wyjazdów zdrowotnych są trochę jak tabletki, tyle że opakowane w naturę, ruch, rozmowę i dobrą kuchnię a nie w blister i kartonik tabletek.

Turnus rehabilitacyjny nie jest już dziś „sanatorium dla schorowanych”. To raczej dwutygodniowy oddech, w którym człowiek:

- odzyskuje siły,
- wraca do swojego rytmu,
- spotyka ludzi o podobnej wrażliwości,
- otrzymuje wsparcie specjalistów,
- a jednocześnie czuje się częścią małej, sezonowej wspólnoty.

Ośrodki w górach, w **Tatrach** czy w **Górach Opawskich**, naturalnie wpisują się w tę rolę. Łączą zabiegi z ruchem, ciszę ze śmiechem, empatię z profesjonalizmem. Bez presji. Bez pośpiechu. Bez oceniania.

Powrót do uczuć, które kiedyś nazywaliśmy „motylami w brzuchu”

Czasem, kiedy człowiek zaczyna o siebie dbać, budzi się w nim coś dawno zapomnianego – lekkość, ciekawość, delikatna iskra. Czasem to radość, czasem duma, czasem

ciche poczucie: „jeszcze wiele potrafię”.

Nie tylko dla siebie. Również dla kogoś bliskiego, czasem jeszcze nieznanego. Czasem rodzi się nowe zauroczenie, a czasem po prostu ogromna wdzięczność, że ktoś jest obok. I nie trzeba tego nazywać wielkimi słowami. Wystarczy to poczuć.

Bo dojrzałe życie nie musi być wyłącznie troską i obowiązkiem. Może być czułe, dobre, pełne małych przygód. A **skąła, miłość i regeneracja** – ta fizyczna i ta emocjonalna – mogą razem stworzyć coś, co naprawdę podnosi z fotela. Tytuł tego felietonu nie jest metaforą na pokaz. To kompas. Marszruta i mapa w jednym.

Skąła daje oparcie.

Miłość nadaje sens drodze.

Góry sprzyjają regeneracji.

A pierwszy krok?

On naprawdę jest najważniejszy. Reszta wydarza się sama.

Krok za krokiem. Ramię w ramię.

A na pewno pomagają zrobić pierwszy krok. Reszta wydarza się sama. Krok za krokiem. Ramię w ramię.

Karol Wagner

ekspert ds. turystycznych i hotelarskich

Wypoczynek można zaplanować zarówno w Zakopanem – w sercu Tatr, w ośrodku www.hyrny.pl, jak i na graniach Gór Opawskich w ośrodku www.osrodekziemowit.pl. Dział wsparcia turnusów rehabilitacyjnych: +48 18 201 27 63

Dla Czytelników „SenioraBB” przygotowano specjalną ofertę: na hasło „wiosna z Senior BB” - 300 zł rabatu na osobę na turnusy do końca maja 2026.



Foto: Piotr Popielak

Z Akademią Seniora - w królestwie muzyki (cz.2)

Od 2017 roku wspólnota senioralna regularnie wyrusza w muzyczne podróże – od katowickiego NOSPR-u po bielską Cavatinę Hall – zapisując w kronikach kolejne koncerty, oratoria i jubileuszowe gale. Te wyjazdy nie były jedynie kulturalną rozrywką, lecz świadomym wyborem spotkania z wielką sztuką, która porządkuje emocje i pozwala na chwilę zdystansować się od codzienności. Wspomina Maria Cyran.



Do wspólnoty senioralnej „Akademia Seniora” należą od 2017 r. prowadząc bardziej lub mniej rozbudowane notatki. Najwcześniej zapisane wydarzenie związane było z wiosennym koncertem w katowickim NOSPR w ramach „Wielkanocnego Festiwalu Ludwiga van Beethovena”.

Zaproszenie do magicznego królestwa muzyki zawdzięcza Magdalenie Leśniak, która organizując **muzyczne wyjazdy**, wybierała z repertuaru zawsze pozycje ważne, często światowego formatu.

Powtarzała myśl Christopa Ruegera (wyrażoną w „Muzycznej apteczce”): *Kto słucha muzyki, nigdy nie jest sam; wstępuje w nowe, nieskończone bogate światy.* Dzięki inicjatywie i zaangażowaniu akademickiej koleżanki mogliśmy przeżyć wiele wzruszeń i choć na chwilę wyłączyć się ze zgiełku świata, oczyścić z kurzu codzienności.

Z pierwszej notatki wynika, że **6 kwietnia 2017 r.** wysłuchaliśmy koncertu słynnej orkiestry austriackiej, założonej w 1985 roku przez Martina Haselböcka. Partie wokalne wykonała szwedzka sopranistka Marie Arnet. W programie znalazła się VIII Symfonia F-dur op. 93 Ludwiga van Beethovena – ukończona w 1812 roku, pogodna, pulsująca radością życia. Pod batutą Haselböcka zabrzmiała jako „Symfonia Humoru” – dzieło pełne energii, wyrafinowanej ekspresji, dynamicznych kontrastów i zaskakujących zmian tempa.

Drugim punktem programu była scena i aria „Ah! Perfido” na sopran i orkiestrę op. 65, skomponowana przez Beethovena w 1796 r. w Pradze dla Józefy Duszek, przyjaciółki Mozarta i wykonana przez nią jeszcze w tym samym roku w Lipsku. Utwór oparty jest na motywie mitologicznym znanym z libretta „Achille in Sciro” Pietra Metastasia, nadwornego poety wiedeńskiego. Aria ukazuje rozpacz Deidamei, porzuconej przez Achillesa wyruszającego pod Troję.

Ostatnią część koncertu stanowiła muzyka do „Egmonta” Johanna Wolfganga Goethego z narracją Johna Malkovicha w przekładzie Christophera Hamptona. Dramat z 1787 roku, osadzony w realiach walki Niderlandów z monarchią hiszpańską, łączy wątek patriotyczny z historią miłości Klary i hrabiego Egmonta. Beethoven skomponował partyturę w latach 1809–1810; całość po raz pierwszy wykonano 15 czerwca 1810 r. Uwertura – Sostenuito, ma non troppo – Allegro – zapowiada tragiczny los bohatera marszem żałobnym, by w kodzie ogłosić triumf wolności, powracający w finałowej „Symfonii Zwycięstwa”. Szczególne poruszenie wywołała muzyka towarzysząca ostatnim słowom dramatu: *„Brońcie tego, co wasze! (...) gińcie w boju za moim przykładem – radośnie!”.*

W grudniu tego samego roku, w ramach cyklu „Muzyka Dawna” w NOSPR-ze, wysłuchaliśmy „Oratorium na Boże Narodzenie” Jana Sebastiana Bacha. Orkiestrę prowadził Marc Minkowski – francuski dyrygent o polskich korzeniach, założyciel zespołu Les Musiciens du Louvre, specjalizującego się w wykonawstwie muzyki barokowej, klasycznej i romantycznej. Libretto przypisywane jest Picanderowi (Christianowi Friedrichowi Henriciemu), chorały wywodzą się z tradycji luteirańskiej, a recytatywy oparte są na Ewangelii według św. Łukasza i św. Mateusza, z których wynika dramatyczna oś całego dzieła.

Oratorium składa się z sześciu kantat pełniących określone funkcje liturgiczne, choć każda zachowuje autonomiczną formę i może być wykonywana oddzielnie. Warstwa muzyczna podporządkowana jest przesłaniu religijnemu: ukazuje Chrystusa nie tylko jako Dobrego Pasterza, lecz przede wszystkim jako Zbawcę, którego cierpienie prowadzi do przezwyciężenia śmierci. Finałowy

chorał brzmi jak wyznanie wiary i nadziei:

„Zniknęła śmierci trwoga. / Padł szatan, wieczny wróg. / A miejsce swe u Boga / Ma odtąd ludzki ród.”

Z kolei **27 kwietnia 2018 roku** Akademia uczestniczyła w galowym spektaklu z okazji Jubileuszu 25-lecia pracy artystycznej Bogdana Desonia w Operze Śląskiej w Bytomiu.

Odświeżnym przedstawieniem była „Zemsta nietoperza” Johanna Straussa Młodsze, największego twórcy klasycznej operetki wiedeńskiej.

Premiera sztuki w Operze Śląskiej odbyła się w styczniu 1993 roku i cały czas, czyli 25 lat jest w repertuarze w prawie niezmiennym obsadzie.

Na sukces spektaklu niewątpliwie wpływ miało kilka czynników: libretto oparte na farsie francuskiej w przekładzie Juliana Tuwima, finezyjna muzyka, trafnie dobrani wykonawcy, dobra orkiestra

7 grudnia 2018 r. w sali NOSPR-u zabrzmiało oratorium Georga Friedricha Haendla „Juda Machabeusz”.

Libretto, dedykowane księciu Cumberland, oparto na wątkach biblijnych. Tytułowy bohater poprowadził powstanie przeciw Antiochowi IV Epifanowski, odbudował zbezczeszczone świątynie, a Judea zachowała niezależność do 63 r.p.n.e.

Dzieło wykonali chór kameralny i Capella Cracoviensis na historycznych instrumentach pod batutą Jana Tomasa Adamusa. Wyraziste kreacje stworzyli Juan Sancho jako Juda i Sebastian Szumski jako Szymon; uwagę zwracały także Marta Wryk i Rebecca Bottone. Przesłanie utworu najmocniej wy-

brzmiało w partiach chóralnych.

Do NOSPR-u wróciliśmy **8 marca 2019 roku** na koncert zespołu założonego w 1983 r. w Rawennie, specjalizującego się w repertuarze XVII i XVIII wieku.

Od 1996 roku orkiestrą kieruje Ottavio Dantone. Tego wieczoru zespół poprowadził skrzypek i altowiolista Alessandro Tampieri, a w programie znalazły się utwory Antonia Vivaldiego – wirtuoza skrzypiec i jednego z najwybitniejszych twórców baroku.

Potem przyszła pandemia. Do NOSPR-u wróciliśmy dopiero w styczniu 2023 r., na prezentację nowych organów zbudowanych w słoweńskim warsztacie Antona Škrabla. W recitalu Ivety Apkalny znalazły się utwory z klasyki literatury organowej – m.in. Toccata, Adagio i Fuga C-dur Jana Sebastiana Bacha, „Funérailles” Ferencza Liszta w opracowaniu Lionela Rogga oraz prawy wykonanie „Miroirs Mystiques” Dariusza Przybylskiego, zamówione przez NOSPR.

W międzyczasie w Bielsku-Białej powstała prywatna sala koncertowa **Cavatina Hall**, a w październiku 2023 roku rozpoczęła działalność Bielska Orkiestra Cavatina. Od tej pory seniorzy mogą uczestniczyć w wydarzeniach muzycznych na miejscu, a rolę koordynatorki tych spotkań przejęła Zofia Biedroń.

Maria Cyran
Zdjęcia z archiwum autorki



Sala NOSPR - w oczekiwaniu na koncert

Z kart historii bielskiej muzyki rozrywkowej

Doborowa orkiestra słynnej PATRII - garść wspomnień

W powojennych latach 50. w Bielsku-Białej nastąpiło ożywienie życia kulturalnego, również w sferze upowszechniania muzyki. W centrum miasta w restauracyjnych salach ekskluzywnych wówczas hoteli - Prezydent i Teatralna oraz znanych lokalach gastronomicznych - Patria i Podhalanka, wielkim powodzeniem cieszyły się zespoły wokально-instrumentalne grające muzykę taneczną.

W latach 70-tych ubiegłego wieku w słynnej bielskiej restauracji **Patria** na dancinгах grała świetna orkiestra w doborowym składzie:

Tadeusz Rączka (klarnet, saksofon tenorowy, skrzypce, kier. zespołu), **Arnold Lewandowski** (akordeon, organy, puzon, wokal), **Franciszek Junga** (fortepian, wibrafon), **Stefan Pasterny** (gitara basowa, trąbka) i **Eugeniusz Kapa** (perkusja).

Atutem orkiestry był bogaty repertuar – covery polskie i zagraniczne oraz wspaniałe aranże utworów instrumentalnych, prezentowanych (także z wokalem) na wysokim poziomie artystyczno-wykonawczym.

Jako miłośnik muzyki orkiestrowej (ale nie tylko) często odwiedzałem Patrię, zazwyczaj w gronie muzycznych przyjaciół. Nie przychodziliśmy bawić się, lecz posłuchać dobrej muzyki i podziwiać kunszt zespołowego muzykowania, również w klimatach jazzowych. Z muzykami miałem serdeczne relacje, szczególnie z panem **Arnoldem Lewandowskim**, z którym znałem się już od 1969 r. Ze względów rodzinnych i zawodowych moja muzyczno-towarzyska przygoda z Patrią zakończyła się na przełomie lat 70. i 80.

Po upływie czterech dekad, jako dokumentalista muzyczny, postanowiłem zgłębić wiedzę o orkiestrze bielskiej Patrii i przypomnieć sylwetki instrumentalistów grających w tym słynnym lokalu w latach 50., 60. i 70. minionego stulecia.

Podjąłem się trudnego zadania, gdyż upływ czasu zatarł ślady działalności dawnych muzyków. Na łamach gazety Senior BB (listopad 2023) zamieściłem artykuł - „Wspominamy muzycznych przyjaciół”, a w nim zdjęcia grobów i krótkie notki biograficzne słynnych artystów, spoczywających na cmentarzu katedralnym przy ul. Grunwaldzkiej. Wśród tychże wymieniałem muzyków grających w przeszłości w Patrii. Wielu z nich znałem osobiście.

Pozytywny odzew na artykuł był dla mnie sporą niespodzianką. Niebawem skontaktowała się ze mną pani **Alicja Górny**, wnuczka śp. Arnolda Lewandowskiego. Okazało się, że mieszkamy w nieodległym sąsiedztwie. Umówiliśmy się na spotkanie. W miłej rozmowie opowiedziała mi o swoim kochanym dziadku Arnoldzie. Już na wstępie podkreśliła, iż z rodziny Lewandowskich nikt już nie żyje, że została tylko ona, na szczęście z dobrym mężem i dziećmi. Oto jej ujmująca wypowiedź:

„Babcia Helena była najukochańsza,

a dziadek Arnold cudownym człowiekiem. Kiedy zakończył granie miałam z nim bliski, przyjacielski kontakt. Zabrał mnie na spacer i na wszystko pozwalał. Do dziś w naszej domowej piwnicy trzymam pamiątkowe organy elektryczne, które dziadek sam zrobił”.

Zdaniem pani Alicji dziadek Arnold był wybitnym muzykiem, a dla niej osobą wyjątkową, pełną ciepła i dobroci. Pani Alicja z wielkim sentymentem przechowuje archiwalne zdjęcia, a także wycinki prasowe związane z muzyczną działalnością dziadka.

Szczególnie cenne jest zdjęcie, doborowej orkiestry Patrii w sześciuosobowym składzie instrumentalnym z solistką **Niną Maciejczyk**. Zdjęcie zrobione zostało w pięknej sali tanecznej z lustrem (prawdopodobnie przełom lat 50. i 60.). Jak dotąd nie było publikowane. Za zgodą pani Alicji po raz pierwszy zamieszczone zostało w niniejszym artykule. Byłoby dobrze, aby ta historyczna fotografia znalazła godne miejsce we wnętrzu odnowionego lokalu.

Jednym z najdłużej grających w Patrii muzyków był **Zbigniew Różycki** (1950-1967). Sylwetkę tego wielce uzdolnionego instrumentalisty przybliżył syn Wiesław, z którym obecnie łączą mnie serdeczne relacje. Niedawno podzielił się ze mną muzycznymi wspomnieniami. Oto ich fragment:

„Mój ojciec Zbigniew był wspaniałym skrzypkiem, wychowankiem wybit-

nego pedagoga bielskiej szkoły muzycznej, prof. **Józefa Provera** (klasa skrzypiec). Jako muzycznie utalentowany samouk, znakomicie opanował grę na gitarze, pianinie i saksofonie tenorowym. Przyjaźnił się z **Arnoldem Lewandowskim** i pianistą **Tadeuszem Kirschnerem**. Pamiętam, że gdzieś w latach 1954-55 do naszego domu (przy ul. Aleksandrowickiej) przychodziła pani **Maria Koterbska**. Wspólnie z ojcem pracowali nad repertuarem swingującej już wtedy wokalistki śląskiej orkiestry radiowej”.

Wiesław Różycki (organy, wokal) i jego syn Leszek (gitara) poszli w ślady Zbigniewa i też są wspaniałymi muzykami, mają własne zespoły i do dziś koncertują z dużym powodzeniem. Z materiałów archiwalnych pani Alicji dowiedziałem się także, iż w latach 50. i 60. z orkiestrą w Patrii w różnym czasie współpracowały bielskie wokalistki – **Nina Maciejczyk** i **Halina Kaspura**, a sezonowo występowała warszawska piosenkarka **Ilona Krawczyk**. O artystycznej działalności słynnej Niny na scenach krajowych i zagranicznych (koncertowanie z żeńskim zespołem „Beskid Quartet”) pisałem wcześniej w Seniorze BB (2021/22). Wokalistkę pożegnaliśmy w listopadzie 2025 r. Zmarła w wieku 90. lat i spoczęła u boku męża Józefa na cmentarzu przy ul. Grunwaldzkiej.

Po niedługim czasie skontaktował się ze mną **Tomasz Hausner** - syn Ed-

munda, kontrabasisty słynnej Patrii. Kiedy odwiedził Bielsko-Białą (od lat mieszka w Niemczech) spotkaliśmy się w jednym z lokali na Wzgórzu. Opowiedziałem mu o jego ojcu, z którym przez kilka lat współpracowałem w kulturze bielskiej FSM. Tomek przejął muzyczne geny po ojcu i jako świetny basista jazzowy do dziś gra w różnych składach muzycznych.

Ciekawymi wspomnieniami podzielił się ze mną **Czesław Górniak**, znany gitarzysta basowy dawnego zespołu Vademecum (aranżer i kompozytor).

„Budynek Patrii pamiętam jeszcze z dzieciństwa. Mieszkaliśmy tam w latach 50. Do kamienicy wchodziło się od ulicy Barlickiego. Rodzice pracowali w Patrii, matka **Amalia** była bufetową, a ojciec **Jan Górniak** grał w orkiestrze. Był znakomitym klawecistą (solistą) i saksofonistą. Przyjaźnił się z cenionym wówczas skrzypkiem **Ludwikiem Niemczykiem**. Razem grali w znanej wtedy bielskiej orkiestrze jazzowej bandlidera **Karola Cieszyńskiego**. Ojciec uczył też w bielskiej szkole muzycznej (klasa klarnetu), w której oboje z siostrą **Urszulą** edukowaliśmy się w klasie skrzypiec.”

Należy podkreślić, iż wszyscy wymienieni artyści wpisali się złotymi zgłoskami w historię bielskiej muzyki rozrywkowej.

wspomnienia zebrał
Zygmunt Czernek



Doborowa orkiestra słynnej Patrii - od lewej bielscy muzycy: Edmund Hausner, Zbigniew Różycki, Czesław Łapin, **Tadeusz Rączka**, Arnold Lewandowski, pianista **Franciszek Junga**. W środku wokalistka **Nina Maciejczyk**. Bielsko-Biała - schyłek lat 50. (z arch. Alicji Górny)

z poradnika farmaceutki

Przechowywanie leków w domu – o czym warto wiedzieć?

Wielu z nas trzyma leki „pod ręką” – w kuchennej szafce, na stoliku nocnym albo w łazience. To wygodne, ale nie zawsze bezpieczne. Niewłaściwe przechowywanie może sprawić, że lek straci swoją skuteczność, a czasem nawet stanie się szkodliwy. Oto najważniejsze zasady, o których warto pamiętać.

Temperatura ma znaczenie

Większość leków powinna być przechowywana w temperaturze pokojowej (zwykle 15–25°C), w suchym miejscu, z dala od źródeł ciepła.

Uwaga na łazienkę i kuchnię!

W łazience panuje wysoka wilgotność, a w kuchni temperatura często się zmienia. To nie są dobre miejsca na domową „apteczkę”.

Niektóre preparaty wymagają przechowywania w lodówce (2–8°C). Dotyczy to m.in. części insulin, stosowanych w leczeniu cukrzycy, niektórych maści, kropli do oczu, czy popularnych probiotyków. Takie leki przechowywane poza lodówką mogą stracić swoje właściwości lecznicze, a czasem nawet stać się niebezpieczne dla zdrowia.

Jednak nie każde miejsce w lodówce jest dobre do przechowywania leków. Najlepiej przechowywać je w przeznaczonym do tego pojemniku umieszczonym na środkowej półce, z dala od ścianek i jedzenia.

Nie przechowuj leków na drzwiach lodówki, gdzie występują największe wahania temperatury. Zawsze należy sprawdzić informacje na opakowaniu lub w ulotce.

Ważne: leków nie wolno zamrażać (chyba że producent wyraźnie to dopuszcza).

Wilgoć i światło – ukryci wrogowie

Leki wrażliwe na wilgoć w domu to przede wszystkim tabletki musujące, tabletki powlekanie, kapsułki oraz proszki, które pod wpływem wody mogą się rozpaść, skleić lub stracić swoje właściwości lecznicze. Dlatego:

- nie przesypuj ich do przypadkowych pojemników,
- nie przechowuj w pobliżu czajnika czy zlewu, jak również w łazience.
- nie wyjmuj saszetek pochłaniających wilgoć z opakowań (jeśli są dołączone).

Wybierz chłodne i suche miejsce. Szafka w sypialni lub salonie (z dala od kaloryferów) będzie dobrym wyborem. **Nie wyjmuj tabletek z blistrów wcześniej.** Tabletki powinny być wyjmowane z blistrów dopiero bezpośrednio przed przyjęciem.

Niektóre leki są także wrażliwe na światło. Dlatego najlepiej trzymać je w oryginalnym opakowaniu.

Uwaga: Jeżeli tabletki zmieniły kolor, skleiły się lub czuć z opakowania dziwny zapach, nie należy ich przyjmować.

Oryginalne opakowanie to nie przypadek

Oryginalne opakowania (szczególnie blistry) chronią leki przed wilgocią, światłem i powietrzem, które mogą powodować degradację chemiczną, utratę skuteczności lub rozpad składników aktywnych.

Oryginalne opakowanie zawiera kluczowe informacje: nazwę leku, dawkę, datę ważności oraz numer serii. Jest to niezbędne, jeśli zapomnimy, na co chorujemy lub chcemy sprawdzić, czy lek jest przeterminowany. Zawiera też ulotkę z najważniejszymi informacjami dotyczącymi dawkowania, skutków ubocznych i przeciwwskazań. **Dobłą praktyką jest pozostawienie ulotki w pudełku** – w razie wątpliwości zawsze można do niej wrócić.

Trzymanie tabletek „luzem” w pudełku bez opisu może prowadzić do pomyłek – zwłaszcza gdy przyjmujemy kilka preparatów jednocześnie.

Należy pamiętać, że chociaż kasetki na leki (organizery) są przydatne dla osób przyjmujących regularnie wiele tabletek, to nie wszystkie leki powinny być w nich przechowywane, ponieważ wyjęte z blistry szybciej tracą swoje właściwości.

Zawsze należy wcześniej sprawdzić, czy lek nie wymaga specjalnego przechowywania, zanim umieścimy go w organizerze.

Pojemniki na leki są przeznaczone wyłącznie dla tabletek i kapsułek przyjmowanych regularnie każdego dnia, nie należy do nich przekładać leków stosowanych „w razie potrzeby”.

Termin ważności – nie ignoruj go

Po upływie terminu ważności:

- lek może działać słabiej, lub całkowicie utracić swoją skuteczność, przez co nie przyniesie oczekiwanego efektu terapeutycznego
- substancje czynne rozkładają się, co może prowadzić do powstawania szkodliwych produktów ubocznych.
- syropy, zawiesiny i krople do oczu po tym terminie są bardziej podatne na rozwój bakterii i utratę sterylności.
- stosowanie przeterminowanych leków na nadciśnienie, cukrzycę (insulina) czy serce (nitrogliceryna) może być niebezpieczne

Warto raz na kilka miesięcy przejrzeć domową apteczkę i usunąć przeterminowane preparaty.

Wskazówka: Oprócz daty na opakowaniu, kluczowy jest termin przydatności po otwarciu (np. krople do oczu, syropy), który jest znacznie krótszy. Sprawdź na opakowaniu, jak długo po otwarciu możesz bezpiecznie używać taki lek. Zapisz na opakowaniu datę otwarcia (np. przy kroplach do oczu, antybiotykach w zawieszynie, czy syropach).

Nie wyrzucaj leków do kosza ani do toalety

Przeterminowanych leków nie należy:

- wrzucać do zwykłego śmietnika,
- wylewać do zlewu czy toalety.

Substancje czynne mogą przedostać się do środowiska i szkodzić innym. Najbezpieczniej oddać je do apteki, która prowadzi zbiórkę przeterminowanych leków.

Bezpieczeństwo domowników

Jeśli w domu są małe dzieci (wnuki) lub osoby z zaburzeniami pamięci:

- przechowuj leki w miejscu niedostępnym i niewidocznym,
- rozważ zamykaną szafkę,
- nie nazywaj leków „cukierkami”.

Warto też oddzielić leki stosowane codziennie od tych „na wszelki wypadek”, aby uniknąć pomyłek.

Co warto zapamiętać?

- Unikaj łazienki i kuchni jako miejsca przechowywania.
- Trzymaj leki w oryginalnych opakowaniach.
- Sprawdzaj terminy ważności.
- Oddawaj przeterminowane preparaty do apteki.
- W razie wątpliwości zapytaj farmaceutę.

Dobrze zorganizowana domowa apteczka to nie tylko porządek – to przede wszystkim większe bezpieczeństwo i skuteczniejsze leczenie.

Małgorzata Sawczuk – absolwentka farmacji klinicznej na Uniwersytecie Jagiellońskim w Krakowie, specjalistka w zakresie farmacji aptecznej. Od 18 lat kieruje apteką szpitalną w Szpitalu Pediatrycznym w Bielsku-Białej.





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-OSOBY	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



Leszczynowe kotki

W kalendarzu kartka wskazuje już marzec. Z utęsknieniem wypatrujemy też pierwszych oznak nadchodzących wiosennych dni.

I tutaj pojawia się nasza bohaterka - **leszczyna pospolita** (*Corylus Avellana*), czyli nic innego jak znany nam **orzeczek laskowy**. Będąc na spacerze czy w ogrodzie możemy na leszczynie obserwować zwiastujące, żółto-brązowe kwiatostany długości ok. 5 cm. Są to kwiaty męskie, które pojawiają się na krzewie leszczyny wczesną wiosną, już końcem lutego lub w marcu, jeszcze przed pojawieniem się liści.

W okresie tym pojawiają się, na tej jednopiennej roślinie dorastającej do 5 m. wysokości, również kwiaty żeńskie. Są one jednak niepozorne, nitkowate i mimo tego, że czerwone, to trudno je dostrzec. Zachęcam państwa do bliższej obserwacji a wtedy ich odnalezienie nie będzie takie trudne.

Pokrój rośliny jest rozgałęziony, a gałęzie tego krzewu są gładkie i szare, młode pędy natomiast omszone. Liście podługne, odwrotnie jajowate, a owocem jest coś z czym leszczynę kojarzymy najbardziej, czyli **brunatny orzech** otoczony charakterystyczną okrywą liściową.

Surowcem zielarskim są orzechy, młode liście, kwiatostany i kora.

Pozyskujemy je ze stanowisk naturalnych i z upraw. Krzewy leszczyny możemy spotkać na terenie całej Polski. Leszczyna chętnie rośnie w lasach liściastych, mieszanym czy zaroślach bo nie jest rośliną zbyt wymagającą.

Orzechy zawierają do 60% oleju, bogatego w niezbędne nienasycone kwasy tłuszczowe, cukry, białka, sterole czy

witaminy z grupy B, witaminę E, PP oraz prowitaminę A, a także sole mineralne: fosfor, wapń, magnez i żelazo.

W **czasach pogańskich** podczas ceremonii pogrzebowych orzechy stanowiły pokarm dla zmarłych oraz były zwyczajowym pożywieniem na ówczesnych stypach.

Krzewy leszczyny otaczano szacunkiem, ale były też przedmiotem kultu. Wierziono, że roślina jest symbolem dostatku i opiekuńczości. Miała chronić przed złem i piorunami.

Dawniej z gałęzi młodej leszczyny wykonywano plecionki podobnie jak z wikliny. Obecnie faszynowe płotki wykonane z leszczyny są ekologiczną alternatywą zabezpieczającą brzozy lub ograniczające rabatki.

Liście to bogactwo flawonoidów, garbników i olejku eterycznego. Kwiatostany są źródłem flawonoidów i fenolokwasów, kora natomiast zawiera kwasy organiczne, garbniki, betulinę oraz olejek eteryczny. O tym, że ludzie są smakoszami orzechów nikogo przekonywać nie trzeba, a ich wartości prozdrowotne są dla nas nie do przecenienia.

Ale mają one też innych amatorów, jak wiewiórki czy orzechówki. **Leszczynowe owoce** działają silnie odżywczo i wzmacniająco. Dostarczają witamin i NNKT, które bardzo pozytywnie wpływają na układ nerwowy i układ krążenia. Olej w nich zawarty jest więc nie tylko **kulinarnym dodatkiem**, ale bardzo cennym składnikiem naszej diety. Orzechy mogą być nie tylko zdrową przekąską ale też dodatkiem do chleba, ciast, deserów czy sałatek.

W połączeniu z warzywami można z nich przygotować **wegański pasztet**. Nasz organizm podziękuje nam za prozdrowotny olej lepszą

pamięcią i koncentracją, niższym poziomem cholesterolu czy wreszcie lepszą pracą serca i naczyń krwionośnych.

Olej ma dodatkowo właściwości przeciwpasożytnicze. Wewnętrznie napar przygotowany z kwiatostanów ma działanie moczopędne dlatego można go stosować przy problemach z nerkami oraz przy zaburzeniach krążenia. Napary będą też pomocne w chorobach układu oddechowego.

Sprawdzą się w stanach zapalnych górnych dróg oddechowych, złagodzą kaszel i dodatkowo wzmocnią odporność regulując naturalne mechanizmy obronne organizmu.

Mają też działanie napotne dlatego poleca się je stosować w infekcjach przebiegających z gorączką.

Kora podobnie jak kwiatostany wykazuje działanie przeciwzapalne i przeciwgorączkowe. Odwary z liści i kory, które są bogate w garbniki możemy wykorzystywać do leczenia żylaków i nieprawidłowości w krążeniu obwodowym.

Zewnętrznie wykorzystamy działanie ściągające liści i kory. Odwary z nich przygotowane, w formie okładów będą pomocne przy ropiejących ranach, owrzodzeniach czy wypryskach, ale także przy hemoroidach w stanie zapalnym czy żylakach.

Pamiętać należy, że leszczyna ma właściwości alergizujące. O tej porze roku bardzo często zdarzają się nadwrażliwości na pyłek leszczyny. Pojawiają się wtedy dolegliwości ze strony układu oddechowego jak katar czy kichanie ale również świąd oczu czy zapalenie spojówek. Niektóre osoby mogą też być uczulone na same orzechy.

Wiosną możemy sami pozyskiwać surowce jakimi są kwiaty męskie czyli popularne kotki lub bazie ale również młode liście czy kora zebrana z najmłodszych pędów. Na orzechy przyjdzie nam poczekać do jesieni.

Wykorzystajmy możliwości jakie daje nam przyroda i wspierajmy nasze zdrowie i dobre samopoczucie.

dla Seniora BB - Monika Tyrna
Naturopieuta, Refleksjolog

Komandor

Ośrodek Wczasowy Komandor w Pogorzeliczy zaprasza na wypoczynek nad morzem

WCZASY DLA SENIORÓW OFERTA 2026



nr	termin	cenę	opis
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
WROCŁAW 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 ŻYWNOSĆ
- PRODUKTY BEZGLUTENOWE
- KOSMETYKI NATURALNE

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

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

ZWYRODNIENIA STAWÓW

Jak sobie pomóc domowymi sposobami



Zwyrodnienia stawów to częsty problem seniorów. Sprzyja im wiek, brak ruchu, nadwaga, mikrourazy chrząstki stawowej, płeć oraz przewlekłe stany zapalne, jak RZS, dna moczanowa czy nawet ogniska zapalne zębów.

Na świecie około 60% osób z chorobą zwyrodnieniową stawów to **kobiety**, co oznacza, że dotyczy ich to częściej niż mężczyzn.

Różnica narasta z wiekiem - po 40. roku życia kobiety chorują częściej niż mężczyźni, a po 65. roku życia udział kobiet z **artrozą** jest nawet większy (dochodzi problem osteoporozy).

Wynika to m.in. z różnic anatomicznych, hormonalnych i siły mięśniowej, które wpływają na obciążenia stawów u obu płci.

Te statystyki pomagają zrozumieć, dlaczego kobiety częściej zgłaszają ból i ograniczenia ruchowe związane ze zwyrodnieniami, a także podkreślają, jak ważne jest włączenie profilaktyki i aktywności ruchowej w codzienne życie - zwłaszcza u seniorów.

Naturalne metody mogą skutecznie wspierać leczenie i poprawiać komfort życia. **Najważniejszy jest jednak ruch.** Badania pokazują, że regularne, umiarkowane ćwiczenia zmniejszają ból i poprawiają ruchomość stawów nawet o 30-40%.

Spacery, ćwiczenia w wodzie czy delikatna gimnastyka wzmacniają mięśnie i odżywiają chrząstkę.

Po zabiegach rozgrzewających warto od razu wykonać kilka prostych ćwiczeń.

Prostą metodą rozgrzewającą stawy w warunkach domowych jest wykonanie **okładu z papki ziołowej**:

Wymieszać w równych ilościach suszone ziele nostrzyka, nasiona kozieradki, korzeń żywokostu i kwiat nagietka.

5 łyżek stołowych mieszanki zalać minimalną ilością wrzątku (tylko tyle aby woda przykryła zioła) i przykryć naczynie na 10 minut. Powstałą papkę nałożyć na bolący staw i owinąć przezroczystą folią spożywczą, oraz kocem (najlepiej wełnianym) lub bawełnianym grubym ręcznikiem. Odczekać 30 minut i ściągnąć okład.

Natychmiast wykonać ćwiczenia poprawiające zakres ruchomości - najprostszą formą jest zginanie i prostowanie stawu, czy też jazda na rowerku stacjonarnym jeśli problem dotyczy kolan.

Cennym wsparciem może być nasze tradycyjne **mazidło z korzenia żywokostu** - bogatego w minerały, witaminy, alantoinę (regeneruje tkanki), kwas krzemowy (wspiera chrząstkę) i śluzu ochronne.

Aby prawidłowo wykonać preparat należy świeżo wykopany korzeń żywokostu wyszorować pod bieżącą wodą, zetrzeć na tarce i skropić spirytusem. Po godzinie zalać ciepłym gęsim smalcem (1:2), podgrzewać przez 3 godziny w kąpielii wodnej a następnie przecedzić do wyparzonych słoiczków. Przechowywać w lodówce.

Dla osób posiadających wannę pomocne są też kąpiele w wywarze ze

słomy owsianej:

1 kilogram słomy owsianej zalać 5 l wody i gotować około 30 minut. Przedczony odwar wlać do wanny z gorącą wodą i zażywać kąpeli przez 15 minut co drugo dzień. Po wyjściu z wanny najlepiej udać się od razu do ciepłego łóżka.

Warto również wspierać organizm naturalnymi środkami przeciwzapalnymi:

- Kurkuma - dzięki kurkuminie wspomaga łagodzenie stanów zapalnych.
- Imbir - działa przeciwbólowo i rozgrzewająco
- Omega-3 z oleju lnianego czy ryb - pomaga zredukować obrzęk i sztywność.

Mieszkanką ziołową bogatą w salicylany łagodzące stan zapalny i ból jest ta zaczerpnięta z receptur profesora Aleksandra Ożarówskiego:

Kora wierzby i kwiat wiaźówki błotnej po 10 łyżek
Kwiat lipy 5 łyżek
Zioła wymieszać i zagotować wywar z 3 łyżek stołowych i 3 szklanek wody. Odczekać od zagotowania jeszcze 20 minut i wlać do termosu (przed wlaniem można jeszcze raz podgrzać). Wypić w ciągu dnia.

Pamiętajmy również o masażach i dobrej diecie bogatej w warzywa, oraz produkty pełnoziarniste. Naturalne metody wspierają terapię, ale przy nasilonym bólu należy skonsultować się z lekarzem, aby ruch pozostał przyjemnością a nie obciążeniem.

dla Seniora BB
Katarzyna Gruisen
dypł. zielarz-fioterapeuta
www.gruisen.pl

PROMOCJA

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



Z okazji DNIA KOBIET zapraszam na „Warsztaty perfum” do Gminnego Ośrodka Kultury w Buczkowicach 7 marca o godzinie 9.00

Jak skomponować naturalne perfumy, kiermasz kosmetyków botanicznych, słodka niespodzianka

Koszt 60 zł

zapisy pod numerem telefonu 513 787 693

Korpus Wsparcia Seniorów w Bielsku-Białej



Osoby starsze i samotne będą mogły czuć się bezpieczniej dzięki dostępowi do urządzeń bezpieczeństwa wyposażonych m.in. w przyciski alarmowe, detektory upadku czy lokalizatory GPS itp. W razie upadku czy trudnej sytuacji zdrowotnej naciśnięcie przycisku może sprowadzić pomoc. Wszystko to i jeszcze dużo więcej w ramach programu **Korpus Wsparcia Seniorów w Bielsku-Białej na rok 2026**.

Podczas 21. sesji Rady Miejskiej, która odbyła się 12 lutego, radni pojęli uchwałę w sprawie uchwalenia programu ośłonowego Korpus Wsparcia Seniorów w Bielsku-Białej na rok 2026. To kolejna już odsłona programu przygotowanego przez **Ministerstwo Rodziny, Pracy i Polityki**. Jego celem jest zapewnienie wsparcia seniorom - **mieszkańcom miasta Bielska-Białej w wieku 60 lat i więcej** - przez świadczenie różnych usług poprawiających poczucie bezpieczeństwa i możliwości samodzielnego funkcjonowania w miejscu zamieszkania. Chodzi o dostęp do tzw. opieki na odległość. Ten program obejmuje również wsparcie gmin w realizacji świadczeń usług opiekuńczych.

Program skierowany jest do osób starszych w wieku 60 lat i więcej, które mają problemy z samodzielnym funkcjonowaniem ze względu na stan zdrowia, prowadzących samodzielne gospodarstwa domowe lub mieszkających z

osobami bliskimi, które nie są w stanie zapewnić im wystarczającego wsparcia.

Dzieli się on na dwa moduły: w ramach pierwszego realizowane będą działania samopomocowe poprzez uruchomienie i utrzymanie usług opiekuńczych świadczonych w formule **usług sąsiedzkich**; moduł drugi obejmuje usługi opiekuńcze poprzez dostęp do tzw. opasek lub innych urządzeń bezpieczeństwa wyposażonych w takie funkcje, jak:

- przycisk bezpieczeństwa - sygnał SOS,
- detektor upadku,
- czujnik zdjęcia opaski/urządzenia,
- lokalizator GPS,
- funkcje umożliwiające komunikowanie się z centrum obsługi i opiekunami,
- funkcje monitorujące podstawowe czynności życiowe (puls i saturacja),
- funkcje umożliwiające monitorowanie czasu realizowanej opieki przez osoby świadczące usługi opiekuńcze lub pomoc sąsiedzką.

Co ważne, opaski lub inne urządzenia bezpieczeństwa będą połączone z usługą operatora pomocy. W przypadku trudnej sytuacji lub nagłego zagrożenia wciśnięcie guzika alarmowego znajdującego się na urządzeniu umożliwia połączenie się ze stale gotową do interwencji centralą.

Realizatorem i koordynatorem programu w Bielsku-Białej jest **Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej**.

[mat. prasowy]

PROMOCJA



**PRZEKAŻ NAM
1,5%
SWOJEGO
PODATKU**

**BYŚMY MOGLI NADAL
POMAGAĆ OSOBOM
Z NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIĄ
ORAZ ICH RODZINOM,**
a także by mógł funkcjonować
prowadzony przez nas Ośrodek
Mieszkalno-Rehabilitacyjny
oraz Centrum Rehabilitacji
i Integracji w Bestwinie



KRS nr 0000114639



DZIĘKUJEMY
www.stowarzyszenierazem.org

Medale za Długoletnie Pożycie Małżeńskie w Bielsku-Białej

Czas oczekiwania przekracza 14 miesięcy

W Urzędzie Stanu Cywilnego w Bielsko-Biała rośnie liczba zapytań o termin przyznania Medalu za Długoletnie Pożycie Małżeńskie. Jak informują urzędnicy, obecnie czas oczekiwania na decyzję przekracza 14 miesięcy. Warto wiedzieć, z czego to wynika i jak wygląda procedura.

Medal nadaje wyłącznie Prezydent RP

Medale za Długoletnie Pożycie Małżeńskie są odznaczeniami państwowymi. Nadaje je wyłącznie Prezydent Rzeczypospolitej Polskiej.

Urzędy Stanu Cywilnego nie mają wpływu ani na decyzję o przyznaniu medalu, ani na termin jej wydania. Ich zadaniem jest przyjęcie wniosku, sprawdzenie poprawności danych oraz przekazanie dokumentów do dalszego etapu postępowania.

Jak złożyć wniosek w Bielsku-Białej

Zgłoszenie jubileuszu odbywa się wyłącznie na wniosek zainteresowanych. Małżeństwa mieszkające na stałe w Bielsku-Białej, których 50. rocznica ślubu przypada w ciągu najbliższych sześciu miesięcy, powinny zgłosić się do miejscowego Urzędu Stanu Cywilnego i złożyć stosowny wniosek.

Po przyjęciu dokumentów urząd weryfikuje dane, a następnie przekazuje wniosek do Śląski Urząd Wojewódzki w Katowicach. Kolejnym etapem jest przesłanie dokumentacji do Kancelarii Prezydenta Rzeczypospolitej Polskiej.

Jak podkreśla USC, wszystkie wnioski są rejestrowane i przekazywane na bieżąco.

Dlaczego trzeba czekać tak długo?

Najdłuższym etapem procedury jest oczekiwanie na decyzję Prezydenta RP. Obecnie w przypadku wniosków składanych w Bielsku-Białej czas ten przekracza 14 miesięcy. Problem dotyczy wszystkich miast w Polsce.

Jubilaci już w chwili składania dokumentów są informowani o wydłużonym czasie oczekiwania. Jednak ze względu na wiek osób ubiegających się o odznaczenie, przedłużająca się procedura budzi niepokój.

Warto pamiętać, że medal nie może zostać nadany pośmiertnie. Jeżeli jeden z małżonków umrze przed wydaniem decyzji, odznaczenie nie zostanie przyznane ani wręczone.

List z Kancelarii – co oznacza?

Po zakończeniu postępowania małżonkowie otrzymują list gratulacyjny z Kancelarii Prezydenta RP. To oficjalne potwierdzenie nadania medalu.

Po otrzymaniu takiego pisma Prezydent Miasta Bielska-Białej przesyła zaproszenie na uroczystość wręczenia odznaczeń w Ratuszu. Uroczystości odbywają się w siedzibie Urzędu Miejskiego, a jubilaci są informowani o terminie oddzielnym pismem.

Co warto zapamiętać?

- * wniosek składa się maksymalnie 6 miesięcy przed 50. rocznicą ślubu,
- * decyzję podejmuje wyłącznie Prezydent RP,
- * czas oczekiwania przekracza obecnie 14 miesięcy,
- * medal nie może zostać nadany pośmiertnie.

Dla wielu par to wyjątkowe wyróżnienie – symbol wspólnie przeżytych lat, codziennej troski i wierności. Warto jednak uzbroić się w cierpliwość i złożyć wniosek z odpowiednim wyprzedzeniem.

[źródło: Prokuratura Okręgowa w Bielsku-Białej]

Spacer z Florą i Luną...

Ścieżkami globtrotera



Pałac w Szymanowie Mazowieckim

Wraz z początkiem wiosny zapraszam na wyjątkowy spacer pod rękę z boginiami Florą i Luną, a towarzyszyć nam będzie muza Klio. W tak nietypowym gronie wyruszamy w urokliwe miejsca na Mazowszu, które bezpośrednio związane są z naszym miastem oraz z beskidzkim regionem.

Rozpoczniemy od zwiedzania piętrowego pałacu w **Szymanowie Mazowieckim**, wybudowanego w stylu neoklasycyzmu dla księcia Konstantego Lubomirskiego. Tutaj od 1907 r. dzięki dolaży przez arystokratkę Marię Ciechanowską działa nieustannie formacja zakonna **Sióstr Niepokalanek**. Z czasem pałac został rozbudowany dla prowadzenia elitarnej szkoły dla panien, gdzie mimo wprowadzonych zakazów okupanta na terenie GG siostry prowadziły tajne nauczanie.

Tutaj znajduje się Sanktuarium Matki Bożej Jazłowieckiej, gdzie z Kresów została przywieziona jej figura i ocalona przed zniszczeniem przez Sowietów w 1946 r. Wokół pałacu można spacerować po parkowym ogrodzie i podziwiać starodrzew, który przypomina o historii tego miejsca. Różnorodność krzewów i kwiatów, wśród motyli i śpiewu ptaków, tworzą atmosferę niemal jak z Edenu.

Szkoła sióstr była i jest znana z krzewienia najlepszych wartości edukacyjno-patriotycznych. Absolwentką tej szkoły była m.in. aktorka **Beata Tyszkiewicz** ale także wiele kobiet, które odniosły wielkie sukcesy w różnych dziedzinach nauki i polityce.

Jedną z księgien tego klasztoru w latach 80-tych ubiegłego wieku była wybitna filolog polonistki siostra **Maria Anuncjata**, ciotka aktora Karola Strasburgera, pochodząca z zasłużonej rodziny Komierowskich spokrewnionych z rodziną Henryka Sienkiewicza.

Rodzina Komierowskich herbu Pomian swoje dzieje wywodzi od legendarnego protoplasty rodu, rycerza Sobiesława Bossuty, który przybył do Polski z Czech w orszaku księżniczki Dobrawy.

Pierwsze spotkanie tej pary miało miejsce w Grodźcu Gołęszyckim (obecnie Hradec nad Moravicí w Czechach), gdzie stoi pomnik upamiętniający to zdarzenie. Cały orszak wyruszył przez Bramę Morawską, która leży między

Beskidem Śląskim - Morawskim a Sudetami wzdłuż Odry i Warty do pierwszej stolicy Polski. Warto wspomnieć, że Henryk Sienkiewicz w „Potopie” przedstawił **żywieckich górali**, którzy w Beskidach skutecznie prowadzili wojnę partyzancką przeciwko Szwedom. Z tego okresu pozostały nazwy przysiółków Łazy, Palenice i osobliwa Norwegia na stokach góry Jałowca, gdzie prowadzą mało uczęszczane szlaki turystyczne z urzekającą panoramą Babiej Góry.

Wracając do rodu Karola Strasburgera należy wspomnieć kolejną ciekawostkę dotyczącą jego antenata o tym samym imieniu i nazwisku, który za czasów króla Augusta II Mocnego był podczaszym na jego dworze w pałacu wilanowskim.

Dzięki temu królowi **miasto Biała** oraz Sucha uzyskały prawa miejskie tak ważne w ich rozwoju gospodarczym, kulturowym ale także politycznym. Dla pamięci potomnych w 2023 r. przy Placu Wojska Polskiego na fasadzie dawnego ratusza w Białej została odsłonięta tablica z wizerunkiem tegoż władcy.

Szukając kolejnej kłamry spinającej dwa regiony, musimy koniecznie udać się do **Brochowa**, gdzie znajduje się gotycko-renesansowa trójnawowa bazylika św. Rocha i św. Jana Chrzciciela, która jest unikalną budowlą obronną w skali całego kraju! Posiada ona trzy wieże obronne, ceglane obramowania bastionowe oraz pozostałości fosy. Warto zwrócić również uwagę na wewnętrzny długi ganek kościoła ponad bocznymi nawami, który umożliwił obrońcom przemieszczanie się między wieżami i basztami. Tutaj walczyli **konfederaci barscy** i mają swoje upamiętnienie w tablicy oddającej hołd dla ich wielkiego męstwa. Ponadto w tym kościele pobrali się Mikołaj Chopin oraz Tekla Krzyżanowska, ale także został ochrzczony ich syn Fryderyk. Kościół był również miejscem ślubu najstarszej siostry Fryderyka, Ludwika Chopin z prawnikiem Józefem Jędrzejewiczem. Ich wesele odbyło się w rodzinnym domu Chopinów w Żelazowej Woli, gdzie znajduje się Muzeum Fryderyka Chopina. Dom urodzenia kompozytora otacza romantyczny park starodrzewia, gdzie stoi jego pomnik wg projektu J. Gosławskiego. Odbywające się tutaj w okresie letnim koncerty fortepianowe są muzyczną idyllą dla koneserów muzyki

klasycznej. Warto dodać, że tutaj był nakręcony film biograficzny (tylko raz) o Chopinie w reżyserii A. Forda w 1951 r., gdzie główną rolę zagrał Czesław Wołłejko a rolę pierwszej miłości pianisty Konstancję Gładkowską zagrała Aleksandra Śląska. Trwałe ślady obecności konfederatów barskich odbiły na zawsze swoje patriotyczne oblicze nie tylko w **Białej**, gdzie obok magistratu mają swój pomnik pamięci ale także w Cieszynie, Szczyrku - Biały Krzyż i w licznych górskich miejscowościach Małopolski.

Ciekawostką jest, że walczyli tutaj Kazimierz Puławski i Maurycy Beniowski przyszły król Madagaskaru, a waleczni górale z Beskidów walczyli pod dowództwem Józefa Zaremby w obronie Częstochowy. Swoje szczególne miejsce w historii naszego miasta ma także **Fryderyk Chopin**, który przejeżdżał przez Białą i Bielsko, gdzie dyliżans pocztowy zatrzymał się w zajeździe przy Rynku, a następnie odjechał na Morawy w kierunku Cieszyna. Piękno Ziemi Cieszyńskiej kompozytor opisał w listach do rodziny nie wiedząc, że wyjeżdża z Polski do której już nigdy nie wróci umierając w Paryżu.

Zwiedzając wymienione miejsca warto rozkoszować się urokami wiosny w jednym z najstarszych parków w kraju z XIV w. jaki jest w **Skierniewicach**. Jego powierzchnia to ponad 42 ha i jest położony przy zabytkowym Pałacu Prymasowskim. Park jest zielonym zakątkiem o bogatej tradycji ogrodniczej i sadowniczej sięgającej wiele wieków wstecz. Dawniej był tutaj ogród włoski, gdzie w oranżerii uprawiano cytrusy. Wspomniany pałac jest udostępniony do

Narodowego, który jest drugim co do wielkości w Polsce i ponadto jedynym w Europie, który graniczy z stolicą państwa. Jest to przyrodnicza perełka, gdzie możemy zobaczyć największe kontynentalne **wydmy śródlądowe**, a swoje królestwo mają łosie oraz rzadkie gatunki motyli. Jest to ptasi raj na ziemi. Tutaj można podjąć wyzwanie zmierzania się z tajemniczą pustynią - **Grochalskie Piachy!** Pustynia posiada swój specyficzny klimat i ma duże amplitudy temperatur, gdzie w dzień piasek nagrzewa się od słońca do wysokich temperatur a w nocy temperatura spada poniżej 0°C. Pustynia przyciągnęła niejedną ekipę filmową. Tutaj kręcono sceny do filmów: „W pustyni i puszcy” czy „Operacja Samum”.

Dla tych którzy szukają adrenaliny, park ma również najbardziej nawiedzone w Polsce w byłej wsi Bromierzyk, często nazywane „**wsią wisielców**” - wymarzone miejsce dla miłośników opuszczonych miejsc (urbex), gdzie jest dziwna aura a paranormalne zjawiska są tylko dla odważnych!!! Dla tych, którzy preferują lokalne tripy zapraszam wraz z Luną nad **jeziorko Księżyc koło Golezowa**. Jest to dawne wyrobisko, kamieniołom, które niedawno służyło jako leśne kąpielisko. Najlepiej tutaj dotrzeć od **leśniczówki w Cisownicy**.

Atrakcją Księżycy jest piękny widok na Małą Czantorię, a bujna roślinność dodaje koloru miejscu, które jest mało znane i wciąż stanowiące wyjątkową enklawę dla zwierząt i ustronie dla tych, którzy szukają relaksujących spacerów. Z serca polecam lokalne miody leśne, które można zakupić w okolicznych wioskach.



Grochalskie piachy

zwiedzania stanowiąc siedzibę Instytutu Ogrodnictwa. Sercem parku jest ogród w stylu francuskim. Dopełnieniem estetycznych walorów są rzeźby usytuowane w różnych częściach ogrodu i malownicze mostki łączące główne aleje spacerowe. Romantyczny klimat tworzy iluminacja świetlna, którą można podziwiać o zmroku. Parkowe alejki wykonano z myślą o rowerzystach, rolkarzach i miłośnikach nordic walkingu. Niebawem atrakcją jest plac zabaw dla dzieci. Wraz z Florą warto odkryć najpiękniejsze walory natury **Kampinoskiego Parku**

Życząc wspaniałych doznań podczas celebracji wiosny. Niech słowa piosenki Marka Grechuty „Wiosna, ach to ty” będą inspiracją do spełniania marzeń wśród radosnych barw odradzającej się natury, która daje siłę i nadzieję do podejmowania nowych wyzwań.

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

ZAPRASZAMY NA
BADANIE OSTEOPOROZY
badanie z kręgosłupa
lub szyjki kości udowej

Rejestracja
730 023 103
cena badania
60.00 zł



11 i 25 MARCA

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



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 Świętoszówka

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

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

Prenumerata roczna

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

prenumerata grupowa

310 zł

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

Prenumerata roczna

Pakiet egzemplarzy
30 12 kolejnych numerów

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

duoBEST

43-300 Bielsko-Biała ☎ 33 810 82 96
ul. Montażowa 38/B ☎ 509 987 684
biuro@duobest.pl ☎ 505 606 790

Ciekawostki z miasta i regionu

Pierwsza świątynia

Cykl o bielskich i bialskich świątyniach warto zacząć od miejsca, w którym historia miasta spotyka się z jego najdawniejszymi korzeniami grodu nad Białą. Sakralne budowle są nie tylko przestrzenią kultu, ale też kroniką zapisaną w murach – mówią o fundatorach, artystach, lokalnych wspólnotach i zmieniających się epokach.

W kolejnych odsłonach będziemy zaglądać do kościołów znanych i tych nieco na uboczu, przypominając ich dzieje i znaczenie dla miasta.

Na początek – jedna z najstarszych murowanych świątyni na tym terenie.

Kościół św. Stanisława Biskupa i Męczennika w Starym Bielsku powstał około 1380 roku z fundacji księcia cieszyńskiego Przemysława I Noszaka. Ma skromną, gotycką bryłę – bez przepychu, bez monumentalnych rozmiarów. Ale w tej prostocie jest siła. To kościół, który nie imponuje rozmiarem, tylko historią.

Przez wieki był parafią dla wsi Bielsko (dzisiejszego Starego Bielska) i dla

miasta. W 1447 roku, po utworzeniu parafii św. Mikołaja w Bielsku, stał się kościołem filialnym. Samodzielną parafię przywrócono dopiero w 1953 roku, choć starania o to zaczęły się już w XIX wieku. To pokazuje, jak mocno mieszkańcom zależało na własnej wspólnotce.

Najcenniejszym skarbem świątyni jest późnogotycki **tryptyk** z około 1500 roku, łączony z krakowskim warsztatem **Mistrza Rodziny Marii**. W centrum widzimy scenę Świętej Rozmowy, a na skrzydłach – wydarzenia z życia św. Stanisława Biskupa i Męczennika. To dzieło, które przetrwało kilka stuleci i nadal można oglądać z bliska – nie w muzealnej gablocie, lecz w żywej przestrzeni liturgii.

Wnętrze kościoła nosi ślady kolejnych epok. Są tu późnogotyckie stalle, barokowa chrzcielnica z ozdobną pokrywą, rokokowy chór muzyczny z 1773 roku wykonany przez cieślę **Jerzego Szuberta**, neogotyckie organy i konfesjonały z XIX wieku. Ściany i sufit zdobią polichromie, a światło wpadające przez gotyckie okna

wydobywa detale malarskie. To miejsce, w którym historia nie została „zamrożona” – ona się tu nawarstwiała.

Układ świątyni – jedna nawa i węższe prezbiterium – zachował średniowieczny charakter mimo późniejszych remontów. Wokół przez stulecia funkcjonował parafialny cmentarz. Do dziś można zobaczyć stare nagrobki i ukształtowanie terenu przypominające o dawnych mieszkańcach tej części miasta. Mur otaczający kościół porządkował przestrzeń i dawał poczucie bezpieczeństwa.

Kościół św. Stanisława pozostaje czynną świątynią i ważnym punktem lokalnej tożsamości. Odpust w maju od pokoleń gromadził mieszkańców – nie tylko na modlitwie, ale i na spotkaniu. Dla wielu rodzin to miejsce osobistych historii: chrztów, ślubów, pożegnań.

To dobry początek opowieści o świątyniach Bielska-Białej. Bo zanim miasto stało się tym, czym jest dziś, tutaj już modlono się, śpiewano i budowano wspólnotę. I to wciąż trwa.

AR



REKLAMA



Profesjonalna opieka dla Twoich bliskich w domowym zaciszu...

- wsparcie w wykonywaniu codziennych czynności,
- kontrolowanie stanu zdrowia oraz podawanie leków,
- wsparcie w dojazdach do placówek medycznych i rehabilitacyjnych,
- sprzątnięcie 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